

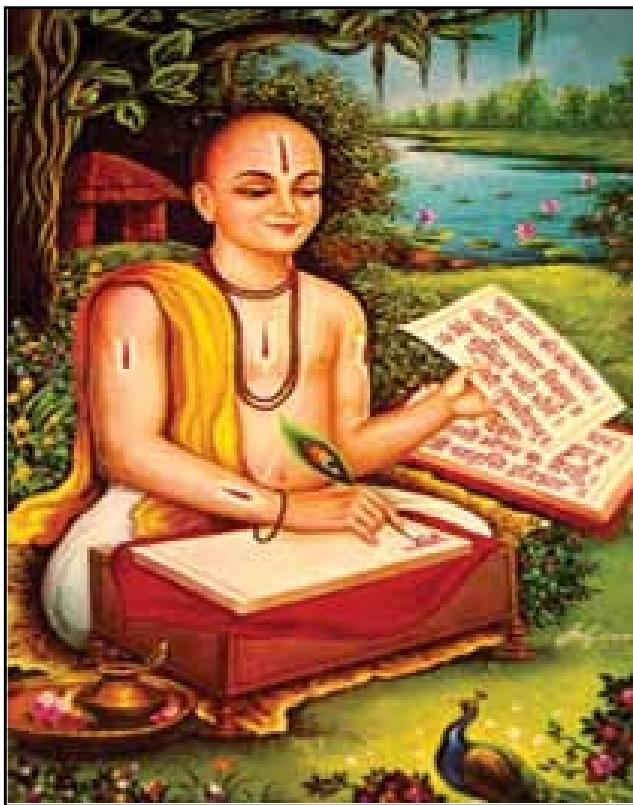
## भाग - I

अध्याय-I- हनुमान चालीसा (मूल)

अध्याय-II- हनुमान चालीसा का क्रम विकास



## हनुमान चालीसा



संत तुलसी दास

दोहा- श्री गुरु चरन सरोज रज,

निज मन मुकुर सुधार।

वरनउँ रघुबर विमल जस। जो दायक फल चार ॥

बुद्धिहीन तनु जानके, सुमिराँ पवन कुमार,  
बल, बुद्धि विद्या देहूँ मोही हरहूँ कलेश विकार ॥

## हनुमान चालीसा की चौपाई

चार दैविक गुण के तहत हनुमान चालीसा की चालीस चौपाईयों को चार खंड में बाँट कर, अन्वेषण करने से इसकी पूर्णता प्राप्त होती है। वैसे तो चालीसा की हर एक चौपाई में दैविक गुण दर्शाया गया है, पर विश्लेषण के लिए दस दस चौपाईयों को एक एक दैविक गुण के साथ जोड़ा गया है। साधक अपने अपने ढंग से चौपाईयों को चुनने में स्वतंत्र है। चार खंड बल, क्लेशविकार, बुद्धि एवं विद्या, तुलसीदास के चार फल की कामनाओं से मिलते हैं।

### 1.1 बल से संबंधित चौपाई

1. जय हनुमान ज्ञान गुन सागर ।  
जय कपीस तिहुँ लोक उजागर ॥

श्री बजरंग लला की जय-जयकार के साथ उनके ज्ञान और गुण (जिनके बे सागर हैं), भौतिक, दैविक एवं आध्यात्मिक (तीनों लोकों) को प्रकाशित (उजागर) करते हैं।

[Shri Hanumanji is an ocean of Knowledge & Quality and he is Divine light which is known as chetana for universe.]

2. राम दूत अतुलित बल धामा ।  
अंजनि-पुत्र पवनसुत नामा ॥

प्रभु श्री राम के बलशाली दूत हैं और अंजनी (माँ) के पुत्र हैं। इस चौपाई का विश्लेषण अन्यत्र इस पुस्तक में किया गया है।

[He is the messenger of Rama having extraordinary strength and known as son of Anjani and Vayu (Mother & Father's name).]

3. महावीर बिक्रम बजरंगी ।  
कुमति निवार सुमति के संगी ॥

ये महावीर हैं, कुमति से ऊपर उठे हैं तथा सुमति से भरे हैं (क्लेश-विकार से रहित हैं)।

[He is also known as Mahavira and Bajarangi, free from vices and full of virtues.]

4. कंचन बरन विराज सुबेसा ।  
कानन कुंडल कुंचित केसा ॥

इनका शरीर कुंडलयुक्त सुनहरे रंग का है। जो यह दर्शाता है कि श्री महावीर जी बल से परिपूर्ण हैं (मणिपुर चक्र पूर्णरूपेण विकसित है) ।

[His body is of golden colour having ear rings and well dressed; indicating good body language leading to divine personality.]

5. हाथ बज्र औ ध्वजा विराजै ।  
काँधे मूँज जनेऊ साजै ॥

इनके एक हाथ में बज्र है और दूसरे में ध्वजा (विजय का प्रतीक ) है ; कंधा में मूँज (जनेऊ) है जो संकल्पवान होने का द्योतक है।

[His hands are full of Bajra and Flag, indicating always victorious, at the same time there is sacred thread (Janevu) showing firm determination (sankalpa).]

6. संकर सुवन केसरी नंदन ।  
तेज प्रताप महा जग बंदन ॥

श्री हनुमान जी शंकर के अंश हैं तथा केसरी के नंदन (बालक) हैं। इनका तेज (जो सूर्य तत्व से संबंधित है) बहुत ही प्रतापी है और सर्वदा संसार में वंदनीय है।

[Hanumanji is an incarnation of Lord Shiva and son of Kesari. His divinity is wellknown all over the universe.]

7. विद्यावान गुनी अति चातुर ।  
राम काज करिबे को आतुर ॥

श्रीराम (प्रभु) के कार्य के लिए हमेशा आतुर रहते हैं साथ ही प्रभु की महिमा का गुणगान करते हैं और उसे सुनने में आनंदित होते हैं।

[He is well versed in knowledge and having sharp intelligence; because of which, he is always eager to perform the job of Sri Rama as seva(service).]

## 8. प्रभु चरित्र सुनिबे को रसिया । राम लघन सीता मन बसिया ॥

श्री हनुमान जी आध्यात्मिक जगत के प्राण हैं, इसलिए वे ब्रह्म (राम) जीव (लक्ष्मण) एवं माया (सीता) के बीच एक माध्यम का काम करते हैं। श्री बजरंग बली के चार केंद्र नीचे से प्राण (हनुमान जी), माया (सीता), जीव (लक्ष्मण) एवं ब्रह्म (श्रीराम) से संबंधित हैं।

[He is interested in listening the characteristics of Lord Rama as his aim is to preserve image(Rupa)of Rama, Mother Sita & Laxmana. They represent Brahm, Maya & jeeva of the universe.]

## 9. सूक्ष्म रूप धरि सियहिं दिखावा । बिकट रूप धरि लंक जरावा ॥

हनुमान जी अपने व्यक्तित्व का प्रदर्शन विभिन्न कार्यों के लिए विभिन्न ढंग से किया करते थे। बड़ों के सामने नम्र (सूक्ष्म रूप) होकर ; असुर के समक्ष विशालकाय बनकर, कार्य करते थे।

[He appeared with his small form in front of Mother Sita; next moment, he emerged with an abnormally huge size, at the time of burning Lanka.]

## 10. भीम रूप धरि असुर सँहारे । रामचंद्र के काज सँवारे ॥

यह इसलिए जरूरी था कि श्री बजरंग लला, भीम रूप के समान बलशाली होते हुए, असुर का संहार किया करते थे ताकि श्री राम (प्रभु) का कार्य सहज ढंग से संपन्न हो। यह इसलिए भी जरूरी था कि अच्छे कार्य को अंजाम देने में शक्ति प्रदर्शन उचित समय और समस्या को देखते हुए करते थे। यदि हम मनुष्य अच्छे रास्ते पर हैं तो उचित-अनुचित का निर्णय करते हुए, सृजनात्मक कार्य को संपन्न कर सकते हैं। हो सकता है कि अच्छे काम के लिए कभी-कभी विघ्नात्मक कार्य को भी अंजाम देना पड़े।

[He made his body like Bhima to kill the demons so that the work of Lord Rama could be made successful. Shri Hanumanji is known for taking appropriate action at proper time to achieve the mission of Lord Rama.]

### 1.1.1 बल से संबंधित तथ्य

#### चालीसा में बल की महत्ता

कलियुग में यह कहा जाता है कि नाम बहुत बड़ा आधार है, अपने को विकसित करने के लिए। पर जब तक मनुष्य के अंदर व्याधि, विकार एवं अहंकार भरा रहता है तब तक नाम का बल, नाभि केंद्र (मणिपुर चक्र) पर प्रबल नहीं हो पाता है। नाम जाप के लिए मणिपुर चक्र का बलशाली (strong) होना जरूरी है। यही कारण है कि नाम जाप काफी समय से करते हुए साधक को ज्यादा सफलता नहीं मिलती है, क्योंकि विकारों से भरे रहने पर, अपान प्राण (स्वादिष्ठान चक्र) तथा समान प्राण (नाभि केंद्र) दोनों का झुकाव नीचे की ओर रहता है। जिसके कारण हमारे शरीर का आधार जो नाभि केंद्र है, वह कमजोर रहता है। यह तो सभी को ज्ञात है कि कमजोर आधार (foundation) पर हम कैसे अच्छे भवन (साधना) बना सकते हैं? अतः इस केंद्र को बलशाली बनाना जरूरी होता है। हनुमान चालीसा में बल को प्रथम स्तंभ और मुख्य माना गया है ताकि जीवन के हर क्षेत्र में यह मजबूत आधार का काम करे।

#### तत्व विश्लेषण से बल की उपयोगिता

संसार की सभी वस्तुएं एवं प्राणी पाँच तत्वों से निर्मित हैं। हमारा शरीर भी पाँच तत्वों से बना है जिसमें पृथ्वी एवं जल स्थूल हैं, पर अन्य तत्व अग्नि, वायु, आकाश सूक्ष्म हैं। जल तत्व तरल होने के कारण गतिशील है पर नीचे की ओर। जल तत्व अपान वायु से संबंधित है, जिसके कारण हम सभी का अपान प्राण, हमेशा नीचे की ओर चलकर काम शक्ति या स्वाद को बढ़ाकर, अपव्यय होता रहता है।

जब हम इस अपान प्राण को ऊर्ध्वगति प्रदान करने में सक्षम हो जाते हैं तो यह समान प्राण जो नाभि केंद्र के ईर्द-गिर्द रहता है, उसे दृढ़ और मजबूत बनाता है। साधारण मनुष्य में अपान प्राण इतना बलशाली होता है कि वह अपनी क्षति को समान प्राण को नीचे खींच

कर पूरा करता है।

चालीसा हमें अपान प्राण को ऊर्ध्वगति प्रदान करने में सहायक होता है जब इसके नाम जाप को हम पूरक वाली श्वास पर चढ़ाकर, ऊपर की ओर प्रक्रिया को बढ़ाते हैं। अपान प्राण आंतरिक कुम्भक के समय समान प्राण में मिलकर इसे दृढ़ और मजबूत बनाता है। योग चूड़ामणि उपनिषद का यहाँ तक कहना है कि जब अपान प्राण और समान प्राण मिल कर (फ्यूज होकर) एक बन जाते हैं तो इस अवस्था में योगी की पाचन क्रिया इतनी तीव्र हो जाती है कि वे ज़हर (poison) को भी पचा सकते हैं। इस अवस्था में पेट के सारे अंग (Organ) स्वस्थ एवं बलशाली हो जाते हैं। कहा जाता है कि मीरा ने, सहज रूप से ज़हर देने पर पी डाला और पचा भी डाला जो मणिपुर चक्र के बलशाली होने के कारण हुआ। यह स्थान चालीसा में बल का केंद्र है।

## 1.2 क्लेश विकार से संबंधित चौपाई

**11. लाय संजीवन लखन जियाये ।  
श्रीरघुबीर हरषि उर लाये ॥**

श्री हनुमान जी इतने परोपकारी थे कि उन्होंने संजीवनी बूटी लाकर, श्री लखन लला के प्राण की रक्षा की थी; जिससे प्रभु श्री राम काफी हर्षित हुए। ऐसा पाया गया है कि किसी भी जीव या प्राणी के प्राण की रक्षा, सबसे बड़ा पुण्य का कार्य होता है।

[He brought Sanjeevini Booti to revive Laxmana's life force. Because of this action, Sri Rama became very happy and hugged him. It is observed that saving the life of Jeeva is most virtuous work.]

**12. रघुपति कीन्ही बहुत बड़ाई ।  
तुम मम प्रिय भरतहि सम भाई ॥**

विशिष्ट कार्य (प्राण रक्षा के कार्य) करने के कारण, श्री राम (ब्रह्म) ने हनुमंत लला की काफी बड़ाई की और उनको अपने प्रिय भाई भरत के समकक्ष में रखा। जीव के प्राण की रक्षा ही ब्रह्म सेवा है।

[ Lord Rama has praised him in many ways and equated him like his brother (Bharath). The protection of life of Jeeva is the service to the God.]

**13. सहस बदन तुम्हरो जस गावैं ।  
अस कही श्रीपति कंठ लगावैं ॥**

कहा गया है कि मानव सेवा ही ब्रह्म सेवा या पूजा है ; इसलिए प्रभु श्री राम ने श्री हनुमान जी के यश को गाया और उनका आलिंगन किया । यह दर्शाता है कि ब्रह्म की प्रसन्नता, उत्तम जीव सेवा में निहित है ।

[Lord Rama repeatedly praised his actions and embraced him. This shows that happiness of God lies in service of people.]

**14. सनकादिक ब्रह्मादि मुनीसा ।  
नारद सारद सहित अहीसा ॥**

प्रभु श्री राम के अलावा ऋषि, मुनि, नारद, सारद आदि देवों ने भी, श्री बजरंग लला की प्रशंसा, श्री लखन लाल (जीव) के जीवन बचाने हेतु किये । यह इंगित करता है कि ब्रह्मांड के सारे तत्व, पुण्य कार्य करने में सहायक होते हैं ।

[In addition, Saints, Divine personalities of universe including Narada have praised him for the rescue of Shri Laxmana. This indicates that all Divine elements of the universe are helpful for virtuous work to be carried by any one.]

**15. जम कुबेर दिगपाल जहाँ ते ।  
कवि कोविद कहि सके कहाँ ते ॥**

यहाँ तक कि अंतरिक्ष जगत की ऊर्जा, सबों ने मिलकर श्री बजरंग लला की प्रशंसा (अति उत्तम प्राण बचाने के पुण्य काम के लिए) करी । यह साबित करता है कि यदि हम मनुष्य, किसी पुण्य कार्य को करते हैं तो भौतिक, दैविक एवं आध्यात्मिक शक्ति अत्यंत ही सहायक हो जाती हैं ।

[All universal forces have praised Hanumanji as he performed the best possible action by saving the life of Laxmana. This indicates

that if any one does virtuous work like saving life of any good jeeva, universal energy is going to reward him.]

**16. तुम उपकार सुग्रीवहि कीन्हा ।  
राम मिलाय राज पद दीन्हा ॥**

श्री हनुमान जी परोपकारी थे, उन्होंने अपने मालिक श्री सुग्रीव को, प्रभु श्री राम से मिलाकर उन्हें किञ्चिन्ना का राज्य भी दिलाया। यह तभी संभव है जब हम मनुष्य किसी भी कार्य को अपना समझकर (मालिकत्व रखते हुए) कार्य करें न कि अपने को नौकर समझकर।

[ He was of help to his master Sugriva which yielded kingdom for him by arranging meeting with Lord Rama. This is possible when anyone works like a master not like a slave.]

**17. तुम्हरो मंत्र विभीषण माना ।  
लंकेस्वर भए सब जग जाना ॥**

श्री हनुमान जी के प्रबंधन मंत्र (management mantra) द्वारा ही श्री विभीषण लंकेश्वर बने। यह इंगित करता है कि श्री हनुमान जी का प्रबंधन गुण बहुत ही फलदायी था ; वह इसलिए कि श्री हनुमान जी की विचार धारा में हर कार्य परहित के लिए होता था।

[His advice (Mantra)was accepted by Bibhishan who later on became the king of Lanka. This indicates the management quality of Shri Hanumanji was very effective.]

**18. जुग सहस्र जोजन पर भानू ।  
लील्यो ताहि मधुर फल जानू ॥**

ऐसा कहा गया है कि बचपन में, श्री हनुमान जी ने उगते हुए सूर्य की लालिमा को देखकर, उसे फल समझ कर, उसको आत्मसात् किया। आध्यात्मिक जगत में जब कोई उच्चतम शिखर पर पहुँच जाता है तो वह सूर्य के गुण, प्रकाश से आत्म-साक्षात्कार कर लेता है। हर साधक के लिए यह चौपाई बहुत ही महत्वपूर्ण है कि साधना में हम सभी सूर्य के प्रकाश को आत्मसात् करते हुए अपने आत्मा में इस

चेतन अवस्था को प्राप्त करें। चालीसा में इंगित दूरी को नासा ने सही ठहराया है।

[ Shri Hanumanji, in his childhood, took Sun, understanding it as a red fruit which is far away from earth. It indicates that he is very powerful so that, he could reach to the largest distance of solar system. Another meaning is that he has acquired the energy of the Sun and equated with his own inner sun, that is Bala at Manipur Chakra. NASA (Space Flight Organization) has endorsed the distance of Sun from earth as indicated in Hanuman Chalisa.]

#### 19. प्रभु मुद्रिका मेलि मुख माहीं । जलधि लाँघि गये अचरज नाहीं ॥

श्री बजरंग बली का प्रबंधन गुण इतनी उच्च कोटि का था कि उन्होंने श्री राम द्वारा दी गई मुद्रिका को गुप्त रखते हुए (मुख के अंदर दबाये हुए), समुद्र को पार करते हुए, कार्य को (मुद्रिका सीता माता को देने का कार्य) संपन्न किया। इस चौपाई का तथ्य यह है कि कैसे हम प्रबंधन के क्षेत्र में बहुत ही महत्वपूर्ण कार्य को गोपनीय रख सकते हैं तथा आध्यात्मिक क्षेत्र में हम किस हद तक अपने स्वादिष्टान चक्र (जो जल से संबंधित स्वाद का द्योतक है) पर नियंत्रण रख सकते हैं ; ताकि अपान प्राण ऊर्ध्व गति में रहे।

[His management quality is worth praising as he took the symbolic ring given by Lord Rama in his mouth and crossed the sea. This provides the hints for management people to keep the matter very confidential so that aim and objectives of the business organization could be achieved. This is possible when Managers have the control of Apana Prana, which remain at Swadisthan Chakra, by acquiring its movement in upward direction.]

#### 20. दुर्गम काज जगत के जेते । सुगम अनुग्रह तुम्हरे तेते ॥

श्री बजरंग लला के बारे में यह कहा जाता है कि दुर्गम कार्य भी उनके लिए बहुत

ही सहज हो जाते हैं। यह इंगित करता है कि हम साधक किस हद तक उनके गुण को अपनाते हैं, जिसके चलते जगत के सारे दुर्गम कार्य हम साधक के लिए भी सुगम हो जाएँ। यह संभव अवश्य है यदि हम क्लेश विकार से रहित हो जाएँ ; जो श्री हनुमान जी को प्राप्त हैं ।

[Shri Bajarang Bali used to do all the difficult works in the easiest way. This indicates that if we acquire Divine quality (as Shri Hanumanji has), then no work will be difficult for us.]

### 1.2.1 क्लेश से संबंधित तथ्य

#### तत्त्व विश्लेषण द्वारा क्लेश-विकार से मुक्ति

भगवान, ईश्वर, परमात्मा, आत्मा एवं प्रेम को हम जान नहीं सकते पर महसूस या मान अवश्य सकते हैं। इसके लिए क्लेश विकार का न होना आवश्यक है। तत्त्व वेत्ता (ज्ञानी) शरीर के पाँचों तत्त्वों पर विश्लेषण कर यह बताते हैं कि जब मुख्य प्राण, जो हृदय चक्र पर स्थित है, महाप्राण बन जाता है तो बाहरी शरीर में बिना कोई परिवर्तन हुए, आंतरिक शरीर महामानव का शरीर बन जाता है जिससे मानव की जीवन यात्रा बदल जाती है। इस अवस्था की प्राप्ति तब होती है जब अपान प्राण एवं समान प्राण मिलने (फ्यूज होने) के बाद मुख्य प्राण से मिलकर महाप्राण बनते हैं। इस अवस्था में शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक जगत का विकास होता है। इस अवस्था को हनुमान चालीसा में क्लेश विकार से रहित कहा जाता है, जिसे प्राप्त करना कठिन है।

चालीसा के नाम जाप द्वारा इसे तब पाया जाता है जब हम पाठ (जाप) करते वक्त पूरक, कुम्भक, रेचक का अंतराल दस सेकेंड से ऊपर बढ़ा देते हैं। चालीसा के अलावा महा मुद्रा (योग की एक प्रक्रिया) भी महाप्राण बनाने में सहायक होती है, जिससे क्लेश विकार से छुटकारा पाया जा सकता है।

### 1.3 बुद्धि से संबंधित चौपाई

21. राम दुआरे तुम रखवारे ।  
होत न आज्ञा बिनु पैसारे ॥

श्री हनुमान जी सेवा के कारण प्रभु श्री राम के दरवाजे के रखबारे हैं। बिना उनकी अनुमति से या उनकी कृपा से, किसी भी साधक का रामजी (ब्रह्म) के राज्य में प्रवेश पाना मुश्किल है। इससे यह जानकारी प्राप्त होती है कि श्री हनुमान जी एक माध्यम हैं जिसके सहारे कोई भी साधक परमात्मा के राज्य में प्रवेश कर सकता है। यही कारण है कि श्री तुलसीदास जी ने हनुमान जी को अपना गुरु बनाकर, परम ब्रह्म की छत्रछाया में जाने की साधना करी।

[He is known as a gate keeper of Lord Rama's kingdom. Without his permission, no one can reach Lord Rama(Brahma). This indicates that Shri Hanumanji is a means to reach Brahma. That is why, Shri Tulsi Das has chosen Shri Bajarangbali as his guru to achieve the shelter of Lord Rama.]

### 22. सब सुख लहै तुम्हारी सरना । तुम रक्षक काहूँ को डरना ॥

बुद्धि, लोगों को किसी भी समस्या से रक्षा करती है ; यही उक्ति इस चौपाई से उद्घृत होता है। श्री हनुमान जी सारे सुख के दाता हैं जो उनकी शरण में रहता है। इतना ही नहीं, श्री हनुमान-कवच डर को भगाता है और रक्षक बनकर काम करता है।

[By taking shelter of Hanumanji, we are free from fear and anxiety. This indicates that the Divine quality of Hanuman works like a shield against negative quality of mind.]

### 23. आपन तेज सम्हारो आपै । तीनों लोक हाँक ते काँपै ॥

श्री बजरंग लला में सूर्य तत्व इतना प्रबल है कि तीनों लोक (भूलोक, भुवनलोक एवं स्वलोक) इससे प्रभावित हैं और यह शक्ति साधक के लिए बड़ी ही फलदायी है।

[Shri Hanumanji conquered the energy of external Sun and equated with his inner Sun. This is the aim of Hanuman Chalisa so that each one of us could achieve this Divine quality for acquiring success.]

## 24. भूत पिसाच निकट नहिं आवै । महावीर जब नाम सुनावै ॥

श्री हनुमान जी की आंतरिक ऊर्जा इतनी विकसित हैं कि उनके नाम (महावीर) को सुनते ही भूत, पिसाच कोसो दूर भाग जाते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि यदि साधक उनके नाम का स्मरण, उनके रूप के साथ ध्यान में लाये, तो साधक हमेशा वर्तमान में स्थित होकर, जीवनयापन कर सकते हैं। ऐसा होता है कि हम मनुष्य कभी भूत काल में या तो कभी भविष्य काल में भटकते रहते हैं; जबकि जीवन का सदुपयोग तब होता है, जब हम वर्तमान में रहते हैं।

[His name is very powerful so that negative quality or bad elements never come near human beings having shield of Hanuman. This indicates that the quality of Hanumanji makes us to remain in present moment, without dwelling in past and future. When anyone gets this kind of quality, one can achieve the highest possible success in life.]

## 25. नासे रोग हरै सब पीरा । जपत निरंतर हनुमत बीरा ॥

जप का विज्ञान बहुत ही महत्वपूर्ण है। श्री चालीसा के जप द्वारा, हम साधक भौतिक एवं मानसिक रोग से मुक्त हो सकते हैं। यह इसलिए संभव है कि जप में हमारी प्राण शक्ति एक निर्धारित गति को प्राप्त करती है (प्राणायाम की तरह), जो अपान प्राण को ऊर्ध्व गति में लाकर मुख्य प्राण को बढ़ाने में सहायक होता है।

[The science of chanting (Japa) is very important as we become free from physical & mental ailments. This happens, as our vital force gets movement in upward direction by chanting Hanuman Chalisa. In this process, Apana Prana gets fused with Samana Prana and both together merged with main prana (Mukhya Prana) to become Maha Prana.]

26. संकट तें हनुमान छुड़ावै ।  
मन क्रम बचन ध्यान जो लावै ॥

हम सबों के पास मन, वचन (प्राण) एवं कर्म (शारीरिक प्रक्रिया) हैं, जिसे अंग्रेजी में 3H (Head, Heart & Hands) कहा गया है। इन तीनों को ध्यान में, बजरंग लला की छवि साथ में लाने से, ध्यान पूरा होता है। इसे यों कहें कि ध्यान, ध्याता एवं ध्येय, तीनों एक हो जाते हैं। इस ध्यान की प्रक्रिया को ही संकटमोचन के नाम से जाना जाता है।

[Human being has got 3H(Head, Heart & Hands). If all three are joined together and meditation is performed on the figure(rupa) of Hanumanji, we can be free from any trouble. It is interesting to note that when Dhyan(meditation), Dhyata(doer), Dhyey(object) become one, we reach the highest possible form of meditation; This process is known as trouble shooting (Sankatmochan) approach of Hanuman Chalisa.]

27. सब पर राम तपस्वी राजा ।  
तिन के काज सकल तुम साजा ॥

इस ब्रह्मांड के राजा श्रीराम हैं जिनके सारे कार्यों को संपन्न करने में श्री बजरंग लला का हाथ रहा है। यह, विशुद्धि चक्र पूर्णरूपेण विकसित होने पर संभव है। इसकी सफलता से हम साधक का गुरुतत्त्व (हनुमंत तत्त्व) विकसित होता है और हमें आंतरिक ज्ञान की प्राप्ति होती है।

[Lord Rama is the king of universe and Shri Hanumanji has performed all the difficult works of Shri Rama. If Divine quality of Shri Hanumanji is achieved, we can get the highest intelligence (Buddhi) and knowledge to reveal its hidden universal laws.]

28. और मनोरथ जो कोई लावै ।  
सोई अमित जीवन फल पावै ॥

श्री हनुमान जी को ध्यान में लाते हुए, जो भी मनोकामनाएँ होती हैं, वह फलीभूत होकर जीवन को आनंदित करती है। इसका अर्थ यह नहीं हुआ कि हम साधक श्री बजरंग बली से कुछ मांग करते रहें। यदि हम मनोवांछित फल पाना चाहते हैं तो हमें उनके गुण को अपने जीवन में ढालना है।

[Whosoever does japa or meditation of Hanumanji, his desires will be fulfilled. This signifies that Hanuman Chalisa is one of the means to fulfill the worldly as well as spiritually oriented desires.]

## 29. चारों युग परताप तुम्हारा । है परमिद्ध जगत उजियारा ॥

श्री महावीर जी का प्रताप चारों युग में है। सत्य युग से कलयुग तक, उनके प्रताप का गुण गाया जाता है। इसका कारण यह है कि वे खुद (हनुमान जी) सूर्य की तरह प्रकाशवान हैं और यही चेतना (प्रकाश) चारों युग में आत्मसाक्षात्कार का माध्यम है।

[Shri Hanumanji is as luminous and powerful as Sun. The Sun is present in all the ages (from inception of the universe till now). Likewise, the presence of Hanumanji exists. With the help of Hanuman Chalisa, the people can get self realization by merging inner illumination (chetana) with Universal energy Chetana).]

## 30. साधु संत के तुम रखवारे । असुर निकंदन राम दुलारे ॥

श्री बजरंग लला असुर का संहार करते हुए (जैसे उन्होंने श्रीलंका में किया) ; साधु एवं संत के रखवाले हैं तथा श्री राम के दुलारे भी हैं। यह इसलिए संभव है कि वे, मानव सेवा को ब्रह्म सेवा के समान मानते हैं और सनातन धर्म के रक्षक (साधु संत के रक्षक) हैं।

[He is protector of saints & Rishis by destroying the Demons of the Universe. Because of this quality, he was favourite of Shri

Rama. In present day, this quality can be achieved by serving human being; which in turn, yields the service of the highest element(Brahm).]

### 1.3.1 बुद्धि से संबंधित तथ्य

#### तत्व विश्लेषण द्वारा बुद्धि का विकास

तत्व विज्ञान की गहराई में जाने से ज्ञात होता है कि जब प्राण ऊर्ध्वगति होकर उदान प्राण (जो इन्द्रिय को ऊर्जा देता है) के साथ मिलता है तो गुरुतत्त्व का प्रादुर्भाव होगा। तत्व ज्ञान के अनुसार, यहाँ पर सक्रिय तत्व बहुत ही कम रहते हैं। यहाँ पर 15 तत्व (5 कर्म इन्द्रिय, 5 ज्ञान इन्द्रिय, 5 तत्व ) निष्क्रिय हो जाते हैं। अंतःकरण बुद्धि, मन, अहंकार और चित्त तथा प्राण बचे रहते हैं। कुल 24 तत्व में 4 की सक्रिय गतिशीलता रहती है तब ऊर्जा का व्यय कम होता है। चौपाई द्वारा इन तत्वों को टिकाने में जाप एवं सहज ध्यान मददगार है।

### 1.4 विद्या से संबंधित चौपाई

31. अष्ट सिद्धि नौ निधि के दाता ।

अस बर दीन जानकी माता ॥

ऐसा समझा जाता है कि ऋद्धि एवं सिद्धि की प्राप्ति, शक्ति (प्रकृति की साधना) से प्राप्त होती है ; जो श्री हनुमान जी को माता जानकी (शक्ति) से मिली। यहाँ यह जानना उचित होगा कि शक्ति ब्रह्म का अंश है और जीव भी ब्रह्म के ही अंश हैं। जीव को ऋद्धि सिद्धि प्राप्त होने के बाद, ब्रह्म उपासना सहज हो जाती है। यदि कोई साधक ऋद्धि सिद्धि में अटक जाता है तो वह फिर ब्रह्मत्त्व को नहीं प्राप्त कर सकता है। अतः प्रकृति (शक्ति) का सहारा लेते हुए हम साधक को आगे बढ़ना चाहिए।

[Shri Hanumanji got the supernatural quality from the blessing of Mother, Janaki. It is worthwhile to note that urja (energy represented by Mother Sita) and Jeeva both are the manifestations of Brahma. If jeeva gets full help from Nature (Universal Energy), it can reach the salvation (Mukti) easily,

without getting attached to the achievement obtained in between. This indicates that we (sadhakas) should take the help of Universal Energy without being enjoyer(Bhokta) of it. By this way, Hanuman Chalisa provides a powerful message to us.]

### 32. राम रसायन तुम्हरे पासा ।

सदा रहो रघुपति के दासा ॥

चालीसा के पाठ से हमारी स्मरण शक्ति में, आध्यात्म का रसायन (राम रसायन) प्राप्त होता है और हम साधक, दास भाव (समर्पण) को प्राप्त करते हैं। समर्पण को सहज रूप से प्राप्त करने के लिए, सेवा ही एकमात्र सहारा है। यह चरितार्थ करता है कि कैसे मानव सेवा ही ब्रह्म सेवा है।

[By chanting Hanuman Chalisa, human glands secrete chemicals which are having soothering effect on our physical body and mind. Shri Hanumanji has obtained the positive secretion of his glands. Because of this, he was always having service attitude towards Lord Rama. This signifies that whenever our inner glands are functioning properly, we will have the service feeling for others and that is the aim of spirituality and Chalisa. ]

### 33. तुम्हरे भजन राम को पावै ।

जनम जनम के दुख बिसरावै ॥

श्री हनुमान जी का गुणगान, श्री राम जी को प्रसन्न करता है, क्योंकि जब आत्मशक्ति क्रम विकसित (evolved) होकर ब्रह्म शक्ति बन जाता है तो आत्मा एवं परमात्मा की एक ही छवि होती है। इसलिए, श्री राम जी अपने सेवक के गुणगान से प्रसन्न होते हैं।

[Lord Rama gets pleased when Hanumanji is praised. This is because, Rama represents Brahma and Shri Hanumanji resembles Atman. When both become one (Atman merges with Brahman), the praise (Stuti) of any one yields the highest fruit

which removes the accumulated karma(sanchit karma). By this way, the miseries of past & present lives are removed.]

34. अंत काल रघुबर पुर जाई ।  
जहाँ जन्म हरि-भक्त कहाई ॥

श्री बजरंग लला की उपासना से हम मानव अंत समय में (मृत्यु के बाद) परम धाम को प्राप्त करते हैं। जहाँ से जन्म-मरण से मुक्ति मिल जाती है। कहने का अर्थ यह है कि साधक की शक्ति और जीवन तत्व (अमृत बिंदु ) मिलकर परम चेतना बन जाते हैं। जहाँ पर सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर, दोनों मिलकर ब्रह्मांड (Space) बन जाते हैं।

[By chanting or meditating on the guna of Hanumanji, one can reach the highest abode (Raghubar Pur), from where one need not return. This is because, when our energy (shakti) merges with nectar (Amrit), the source of energy; our subtle body (Sukcham Sarira) and Causal body(Karan Sarira) meet and become one, known as Param Chetana. ]

35. और देवता चित्त न धरई ।  
हनुमत सेइ सर्व सुख करई ॥

शक्ति का पूर्ण विकास एवं आंतरिक ब्रह्मांड का विकास होना, तभी संभव है जब हम देवत्व गुण को प्राप्त करते हैं ; जिसे श्री हनुमान ने प्राप्त किया। अन्य देवताओं द्वारा उपलब्धि सहज ढंग से ब्रह्मांडीय विस्तार के लिए संभव नहीं होती है, क्योंकि उन सभी की अपनी सीमा है। श्री हनुमान जी इन सीमाओं से मुक्त हैं ; इसलिए कहा जाता है कि जो अन्य देवता नहीं कर सकते हैं, श्री हनुमंत लला कर सकते हैं और वे सभी सुखों को प्रदान करते हैं।

[By achieving Divine quality, we evolve in all respects; which Shri Hanumanji has achieved. The other Devas would not evolve fully like Hanumanji. That is why, it is said that other Devas can fulfill the worldly desires, but may not be able to uplift upto spiritual

abode. It is interesting to note that Shri Hanumanji is incarnation of Lord Shiva who is omnipotent, omnipresent and omniscient.]

### 36. संकट कटै मिटै सब पीरा । जो सुमिरै हनुमत बलबीरा ॥

सुमिरण एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम समर्पण को प्राप्त कर सकते हैं। श्री हनुमान जी के सुमिरण मात्र से ही, सारे संकट दूर हो जाते हैं, क्योंकि हमारे शरीर के चार प्रमुख अंग पूर्णरूपेण विकसित होकर, अज्ञानता से परे हो जाते हैं।

[Through Hanuman Chalisa, we evolve at four centres of our body. These centres are responsible for removing every kind of physical and mental blockages, disturbances and miseries.]

### 37. जै जै जै हनुमान गोसाई । कृपा करहु गुरु देव की नाई ॥

इन सभी रचनात्मक उपलब्धि के कारण, श्री तुलसीदासजी बजरंग लला की जय जयकार करते हैं और प्रार्थना करते हैं कि वे हम सभी भक्त पर गुरु जैसी कृपा करें, ताकि दैविक गुण की प्राप्ति हम सभी को हो।

[Shri Tulsi Das applauds Hanumanji, who is responsible for evolving the Divine qualities within us. When we are fully evolved, we are free from any bondages (Karm Bandhan) or Sanskara and achieve the Bliss. That is why, Shri Tulsi Dasji is requesting Hanumanji as a Guru to bless every one including himself.]

### 38. जो सत बार पाठ कर कोई । छूटहि बंदि महा सुख होई ॥

श्री हनुमान जी के गुणों का पाठ जो एकसौ बार करता है, वह सभी कर्म बंधन से छुटकारा प्राप्त कर, महासुख को प्राप्त करता है। यहाँ सत बार के दो अर्थ हैं। एक अर्थ यह है कि साक्षी भाव से जो हनुमान जी का गुणगान करता है और दूसरा अर्थ यह है कि जो सौ बार मन, कर्म एवं वचन के साथ (तीनों को मिलाकर) चालीसा

का पाठ करता है, वह संचित कर्म एवं क्रियमान कर्म से मुक्त हो जाता है साथ ही उसके प्रारब्ध कर्म की तीव्रता में कमी आती है।

[The Sadhak, who chants Chalisa 100 times, uniting Head, Hearts and Hands(3H) together, gets relieved from all Kinds of Karma(Sanchit and Kriyaman Karma) and also gets relief in Prarabdha Karma. Satbar also means Sakchhi (sense of witness) bhava.]

### 39. जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा । होय सिद्धि साखी गौरीसा ॥

जो हनुमान चालीसा को मन, कर्म एवं वचन (तीनों को मिलाकर) से पाठ करता है, वह साक्षी भाव को सिद्धि के साथ प्राप्त करता है। साक्षी भाव, अध्यात्म का उच्चतम आयाम है, जिसे प्राप्त करने के लिए,ऋषि मुनि साधना करते रहते हैं। चालीसा द्वारा भी इसे प्राप्त किया जा सकता है।

[Whosoever reads Hanuman Chalisa by uniting 3H(Head,Heart and Hands), he or she becomes witness (Sakchhi) of inner happenings and obtains supernatural powers along with it. With the help of Hanuman Chalisa, this kind of Sakchhi Bhava can be obtained for which Rishis & Saints are trying by other means.]

### 40. तुलसीदास सदा हरि चेरा । कीजै नाथ हृदय महँ डेरा ॥

श्री तुलसीदास, बजरंग लला की प्रार्थना करते हुए, कहते हैं कि वे श्री हनुमान जी के चेले हैं और आग्रह करते हैं कि उनके हृदय में उनका (हनुमानजी का) वास (डेरा) रहे। राजयोग में इसे महाप्राण की प्राप्ति कही जाती है जो अनाहत चक्र (हृदय चक्र) पर स्थित है। इसकी प्राप्ति तभी संभव है जब अपान प्राण और समान प्राण एक साथ मिलकर, मुख्य प्राण के सहायक हों। जब ये तीनों प्राण (अपान, समान एवं मुख्य प्राण) एक हो जाते हैं तो महाप्राण की प्राप्ति होती है। तुलसीदास जी पवनसुत हनुमान को इंगित करते हुए, अपने हृदय में डेरा डालने की प्रार्थना करते हैं।

[Shri Tulsi Das requests Shri Hanumanji to be present in his heart as he is devotee of Shri Hanumanji. In Raj Yoga, this kind of situation is obtained when Devotee gets fully developed Mahaprana much above at Anahata Chakra. This is possible when Apana Prana gets fused with Samana Prana at Manipur Chakra and further, this (Apana Prana & Samana Prana) gets merged with main prana at Anahata Chakra. This Choupai indicates that this kind of achievement can be obtained with the help of Hanuman Chalisa by evolving and retaining the Chetana at Anahat Chakra(Heart Centre).]

#### 1.4.1 विद्या से संबंधित तथ्य

##### तत्त्व ज्ञान (विश्लेषण) द्वारा विद्या का विकास

यह क्रम विकास का सर्वोत्तम केंद्र है। इसकी पूर्णता नीचे के तीनों केंद्र के विकास पर निर्भर है। इसके लिए अभ्यास बराबर करना है। पुराने संस्कार को मिटाना, नया न बनाना दोनों जरूरी है। इस स्थिति में शुद्ध चित्त और सूक्ष्म प्राण ही रहता है। चेतना या प्रकाश की प्राप्ति यह इंगित करती है कि स्थिति की प्राप्ति हो चुकी है। मापदंड में खरे उत्तरने के बावजूद, ध्यान की प्रक्रिया को गहरा करना है। विद्या की स्थिति, समाधि, जहाँ समस्त वृत्तियाँ सतोगुणी होती हैं, वही नाड़ियों में ऊर्जा का प्रवाह सुषुमा में हो जाता है और सहस्रार की ओर प्रवाह करता है जहाँ स्थित चंद्र पर सूर्य (नाभि स्थित ऊर्जा) का प्रवाह होने से परम स्वरूप का बोध हो जाता है।

श्री तुलसी दास ने प्रज्ञा को विद्या के रूप में दिखाया है। श्री राम दरबार में, श्री लक्ष्मण जी प्रज्ञा को उद्घृत करते हैं। प्रज्ञा, होश है; प्रज्ञा अहंकार का विशुद्ध रूप है। जब हम अहंकारी होते हैं तो प्रज्ञावान नहीं हो सकते। मन के स्तर पर, यों कहा जा सकता है कि जब मन शांत एवं सजग रहे, तो उसे प्रज्ञा की स्थिति में कह सकते हैं। शांत, सजग, होश युक्त स्थिति ही प्रज्ञा है। जब यह स्थिति मजबूत हो जाती है तो वही स्थिति प्रज्ञावान की होती है।

## 1.5 श्री बजरंग लला का ध्यान, योगिक विधि से बहुत ही लाभदायक

ज्ञान, साबुन जैसा है। लगाने के बाद उसे भी धो देते हैं ; वैसे ही ज्ञान सफाई करने के बाद, छोड़ने के (धोने के ) लिए है। न, धोने से मैला हो जाएगा; जैसे ज्ञानी मैला (घमंडी) हो जाते हैं। गीता में भगवान ने “सर्व धर्म परितज्य”, अंत में कहा है। क्यों न पहले कह दिया ; ताकि इतने कहने की आवश्यकता न होती। कारण, मन के मैल को साफ किए बिना (जो ज्ञान, कर्म, धर्म, राज योग आदि से होता है), शरणागति होना संभव नहीं है। चालीसा इसमें मददगार है।

### 1.5.1 हनुमान जी से संबंध जोड़ने की कला

इस कला की उपयोगिता भिन्न-भिन्न व्यक्तियों के लिए अलग-अलग है। उदाहरण के तौर पर, जो व्यक्ति रोगी हैं उन्हें, आख सहज रूप से बंद करते हुए, चालीसा का जाप करने से लाभ प्राप्त होगा। बजरंग लला का ध्यान (बंद आंख के सामने रखते हुए), चालीसा की चौपाई को पूरक एवं रेचक द्वारा करने से, काफी लाभ मिलेगा। सावधानी यह रखनी है कि पूरक के समय पेट फूले और रेचक के समय पेट सिकुड़े। धीमी एवं गहरी श्वास द्वारा जाप करते हुए, आंतरिक ऊर्जा को विकसित करने से, रोग से ग्रसित व्यक्ति को शारीरिक लाभ प्राप्त होगा।

जो व्यक्ति स्वस्थ हैं, उन्हें अच्छी भूख लगे, कारोबार अच्छा चले, अच्छी नींद आये; उन्हें, साधना की दूसरी विधि, अपनानी चाहिए। इस साधना में आंतरिक सूर्य या तेज(जो मणिपुर चक्र पर स्थित है) को जागृत कर, ऊर्ध्वगति प्रदान करते हुए, प्राण एवं मन के साथ उसे ऊपर उठावें। उन्हें, व्यावहारिक जीवन के हर क्षेत्र में सफलता मिलेगी। रेचक करते समय आंतरिक प्रकाश के साथ नीचे मणिपुर चक्र तक ही लौटें। यह प्रक्रिया, चालीसा के पाठ या जाप के साथ करने से अत्यंत लाभप्रद होगी।

जो व्यक्ति स्वस्थ हैं और आध्यात्म की दृष्टि से थोड़ा ऊपर उठे हुए हैं, वे अपने अंदर विशेष शक्ति जगाना चाहते हैं, ताकि साधना के क्षेत्र में ज्यादा अग्रसर हों, तो

उन्हें आंतरिक सूर्य (मणिपुर चक्र में स्थित) का ब्रह्मांडीय सूर्य के प्रकाश से संबंध (connection) बनाना होगा। यह प्रक्रिया साधना के उच्चतम क्षेत्र में आती है, जहाँ शुरू में आंखें बंद रहती हैं, पर धीरे-धीरे आंखें खुल जाती हैं। गर्दन का झुकाव सहज रूप से पीछे की ओर होता है, जब तक यह साधना की प्रक्रिया चलती रहती है। इस वक्त मेरुदण्ड भी सीधा रहे। हनुमान चालीसा अंदर के सूर्य को उठाने और ब्रह्मांडीय सूर्य से जोड़ने में मदद करता है, क्योंकि चालीसा का मुख्य उद्देश्य, साधक को अंतर्मुखी बनाना है।

हनुमान चालीसा का विशेष ध्यान के अतिरिक्त, साधक त्राटक द्वारा भी आंतरिक ऊर्जा एवं परम चेतना का विकास कर सकते हैं। इसके अलावे, स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान में विकसित MSRT (Mind Sound Resonance Technique) का सहारा भी लिया जा सकता है। जहाँ, मंत्र (ऋष्म्बकं यजामहे.....) को हटाकर, चालीसा की चौपाई को रखा जा सकता है।

### 1.5.2 योग द्वारा मन को बाँधने का तरीका

हर क्षण मन, परिवार, मित्र, दुकान, मकान, सगे संबंधी, किसी जगह या किसी समस्या आदि पर जाता आता रहता है। मन में समता बिठाता है, लड़ता है, या यों ही मनो राज करता है। मन में ज्यादा सांसारिक ज्ञान होने पर, मनोराज या ज्यादा बुद्धि बढ़ जाने पर बुद्धि विलास होते रहते हैं।

मन को जो भाता है, वहाँ जाता है, योग ऐसा है जो इसे बांधे रहता है। गोपियों के प्रेम ने कृष्ण को बाँधे रखा; कृष्ण के प्रेम ने गोपियों को बाँधे रखा। योग यही प्रेम है जो यह दिखाता है कि पुरुष एवं प्रकृति के पाश में बंध कर, हमारे मन को कुछ समय के बाद भी भागने नहीं देना है। मन को प्यार या योग की जरूरत है, बांधे रखने के लिए। यही प्रेम हमारा स्वभाव है। कर्म, ज्ञान, ध्यान आदि हमें यहाँ तक पहुँचाता है, मन की सफाई करने के बाद। चारों योग साबुन की तरह आंतरिक सफाई कर मन को एकाग्र करने में सहायक है।

### 1.6 शांति मंत्र

पवनतनय संकट हरन, मंगल मूरति रूप ।  
राम लखन सीता सहित, हृदय बसहु सुर भूप ॥

### शांति मंत्र (उपसंहार)



पवन तनय  
संकट हरण,  
मंगल मूरति रूप ।  
राम लखन सीता  
सहित, हृदय बसहु  
सुर भूप ।



हरि ओम तत् सत्



## अध्याय -II

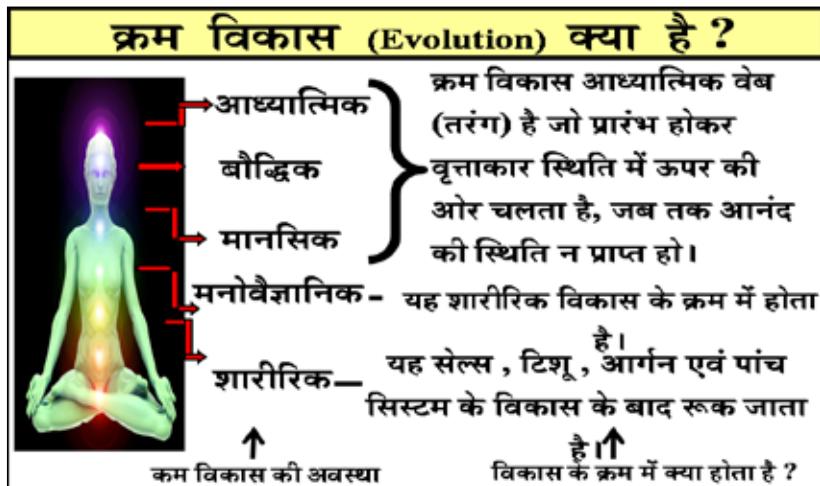
### हनुमान चलीसा के क्रम विकास

संत तुलसीदास जी हनुमंत लला पर, चालीस पद लिखने से पहले, गुरु (हनुमान जी) की चरण बंदना करते हैं; जिस चरण को याद कर, मन प्रसन्न हो जाता है, साथ ही श्री रघुवर (रामजी) के पवित्र नाम के गुण-गान को पकड़ने से (वरन करने से), चार फल की प्राप्ति होती है। वे फल हैं- बल, बुद्धि, विद्या और क्लेश विकार हरण। कहने का तात्पर्य यह है कि किसी भी कार्य को करने से पहले अपने गुरु को प्रणाम करें। प्रथम गुरु माता हैं, दूसरे गुरु पिता हैं, तीसरे गुरु आध्यात्म के हैं। इन गुरुओं को याद करें, प्रणाम करें और मन ही मन आशीष लेकर कार्य करें तो अवश्य ही सफलता मिलेगी।

#### 2.1 मानव जीवन के विकास का क्रम

इसे समझने के लिए, हम सबों को मानव जीवन के क्रम विकास, मन के आधार का विज्ञान एवं शरीर स्थित चार केंद्र के महत्व को समझना होगा। कहा जाता है कि परमात्मा ने अपने रूप और गुणों में, मानव की रचना को अंजाम दिया है। अतः जो नियम परमात्मा के अस्तित्व के लिए है, वही हम मानव के लिए भी लागू होते हैं। अर्थात् हमारे सभी अंगों के विकास, उसी नियम के अनुसार चलते हैं, जिस नियम के तहत ब्रह्मांड एवं प्रकृति काम करते हैं। इन्हीं नियमों को समझने और उसको व्यवहार में लाने के लिए, मानव के आदि काल से ही विचारकों, ऋषियों एवं महात्माओं का प्रयास, विकास के क्रम (Theory of evolution) को एक रूप देने में रहा है।

जब सृष्टि बनी तो आदि मानव ने सोचना शुरू किया कि हम कैसे इस पृथ्वी पर आए। इसी सोच के दौरान, कुछ विचारकों ने यह देखा कि इस शरीर के अंदर एक तत्व है जो शरीर को चलाता है; उसका नाम उन लोगों ने **मस्तिष्क** (Brain) दे दिया। विचार की ओर अधिक गहराई में जाने के बाद, उन लोगों ने पाया कि



ब्रेन को एक अन्य तत्व संचालित करता है जिसका नाम माइंड (Mind) या मन दिया। यहीं से, विज्ञान और अध्यात्म दो भाग में, विचारक बंट गए। एक, जिन्होंने तार्किक रूप से परिवर्तन और सृजन (Change & Creation) को देखना शुरू किया, वे वैज्ञानिक कहलाए। दूसरे, जिन्होंने सूक्ष्म परिवर्तन तथा सृजन को देखना शुरू किया, वे दार्शनिक या आध्यात्मिक विवेचक हुए। वैज्ञानिक ने माइंड एवं ब्रेन को एक माना। उन्होंने शरीर एवं ब्रेन पर काम करना शुरू किया। चिकित्सा विज्ञान एवं मनोविज्ञान का प्रादुर्भाव हुआ।

## 2.2 मन (माइंड) के अंदर का विज्ञान

एक और बदलाव दोनों के विचार में देखा गया, वह यह कि वैज्ञानिक, प्रकृति (nature) जो अपने चारों ओर उपलब्ध है, उस पर काम करना शुरू किया; जब कि आध्यात्मिक विचारक, प्रत्येक मनुष्य के अंदर की प्रकृति (nature) पर काम करना शुरू किया। इन विचारकों ने अंदर के विज्ञान की गहराई में जाने के बाद, माइंड के सूक्ष्म विषयों को जानने का प्रयास किया।

विचारकों ने मन को गति विधि देने के लिए, एक बल को आधार पाया जिसे प्राण की संज्ञा के नाम से पुकारा गया। वे पाए कि पांच प्राण (बल) विभिन्न केंद्रों

पर जाकर एक प्रकार का ऊर्जा बन जाते हैं; जिसे भौतिक विज्ञान (Physical Science) उन्नीसवीं एवं बीसवीं सदी में प्रतिपादित करता है। भौतिक विज्ञान के अनुसार, जब बल और जगह गुणक बन जाता है, तो वह ऊर्जा हो जाता है (Force x Distance = Energy)। इस ऊर्जा का ही मन एक प्रकार है, जो हम मानव का मित्र एवं शत्रु, दोनों रूप में काम करता है।

आगे चलकर उन्होंने देखा कि ऊर्जा, प्रति यूनिट समय तक काम करने से, शक्ति बन जाता है (Energy per unit time = Power), जिसका उपयोग ज्ञान शक्ति, इच्छा शक्ति और क्रिया शक्ति को विकसित करने में किया जाता है।

मन एवं शक्ति की गहराई में जाने के बाद, ऋषि मुनियों ने पाया कि इनके जड़ (root) क्या है। इसी विज्ञान को रूप देने के लिए वेद में इन नियमों (प्रकृति तथा शरीर के अंदर की प्रकृति) का उल्लेख किया गया है; जिसका निचोड़ उपनिषद बना ताकि सहज ढंग से इन आध्यात्म विज्ञान के तथ्य को समझा जा सके। उपनिषद में, संरचना के नियम (Law or cause of creation) को चार केंद्रों पर निर्धारित किया गया है; जिससे श्री तुलसीदास ने सत्तरहवीं सदी (17th Century) में हनुमान चालीसा द्वारा, सामान्य मानव तक लाकर रख दिया है। संरचना के चार केंद्र बल, क्लेश विकार, बुद्धि एवं विद्या है, जिसे उन्होंने हनुमान चालीसा के शुरू के दोहे में क्रम बद्ध किया है। ये चार केन्द्र, हमारे शरीर के चार प्रमुख जगहों पर हैं, जहाँ ऊर्जा एवं शक्ति को स्थापित करने से, ये चार दैविक गुण प्राप्त हो सकते हैं। शरीर के ये चार केन्द्र नाभि, हृदय, कंठ एवं भ्रूमध्य का भाग हैं। तुलसीदासजी ने यह बतलाने का प्रयास किया है कि जब व्यक्ति आसानी से अपने दैविक गुण को समझ कर, विकसित कर सकता है तो व्यक्ति का, इस संसार में कल्याण ही कल्याण है। यह पुस्तक सबों के लिए कैसे उपयोगी है; (इस तथ्य को) इसी पुस्तक के अंदर दर्शाया गया है कि किस प्रकार हम गरीब, मध्यमवर्गीय या धनी बन सकते हैं; इन चारों केंद्रों को कम या ज्यादा विकसित करके। यह मानना कि हम अभागे हैं और भगवान ने मेरा भाय ऐसा गलत बना दिया है कि अब उसमें सुधार आना मुश्किल है, उचित नहीं है। हनुमान चालीसा के माध्यम से, इस गलतफहमी को दूर किया जा सकता है। इसलिए तो यह चालीसा, सबों के लिए

एक जैसा उपयोगी है। इसे छात्र, युवा वर्ग, वयस्क नागरिक, वैज्ञानिक, प्रबंधन में लीन व्यक्ति, स्वास्थ्यवर्धन के लिए प्रबंधन, अपने-अपने ढंग से उपयोग करके, जीवन को संवार सकते हैं।

इसी प्रकार आध्यात्मिक जगत में विकसित होने के लिए, इन चार केंद्रों को आधार मानकर, हम साधक सृजन के चार कारण को, शरीर के तीन तथ्य या त्रिगुणातीत, द्वैत मत (जीव एवं ब्रह्म) तथा एकाकीकरण (अद्वैतवाद) या परमात्मा तथ्य को, समझ और जान सकते हैं। इसीलिए तो यह चालीसा, कर्म योगी, भक्ति योगी, राज योगी एवं ज्ञान योगी (वेदान्तिक मत वालों) के लिए भी उपयुक्त साधना का स्रोत है।

### 2.3 चार गुणों के वर्द्धन की विशेषता

सनातन धर्म ने, सृजन को प्रकृति (nature) का एक अंग माना है, जैसा विज्ञान का भी कहना है। प्रकृति ब्रह्माण्डिय नियम के तहत सृजन करती है। सनातन धर्म का यह भी कहना है कि प्रकृति स्वयं सृजन के नियम को निर्धारित करके, आगे बढ़ती है ; जिसके कारण, इस धर्म का मानना है कि सृष्टि अनादि है और इसमें निरंतरता (continuity) है। ब्रह्मांड में लाखों तारे, ग्रह, नक्षत्र, चंद्रमा, सूर्य आदि भरे हैं। ये सभी प्रकृति द्वारा सृजित वस्तुओं पर प्रभाव डालते हैं। इस नियम के तहत, सृजित वस्तुओं में एकाकीकरण (unification), संयोजन (combination) एवं विखराव (destruction) का कार्य चलता रहता है।

ऋषि-मुनि ने अपने ज्ञान एवं दैविक गुण द्वारा यह पाया कि सृष्टि के प्रारंभ में, पाषाण (stone) युग का पदार्पण, क्रमशः लता, घास-पात (creeper) क्रमगत, छोटे-छोटे कीड़े-मकोड़े (worms & insects), पुनः जलचर, नभचर, थलचर की रचना हुई। थल चर में ही, जानवर और मानव आया। उनको रहने के लिए, प्रकृति ने जंगल का निर्माण किया। इस प्रकार सनातन धर्म के अनुसार, सृजन का क्रम चलता रहा है। इस धर्म में यह भी मान्यता है कि हम मनुष्य का जीवन चौरासी लाख योनियों से होता हुआ आया है; जिसका प्रतिपादन डारविन ने विकास क्रम के सिद्धांत (Theory of evolution) का नाम दिया। सनातन धर्म और

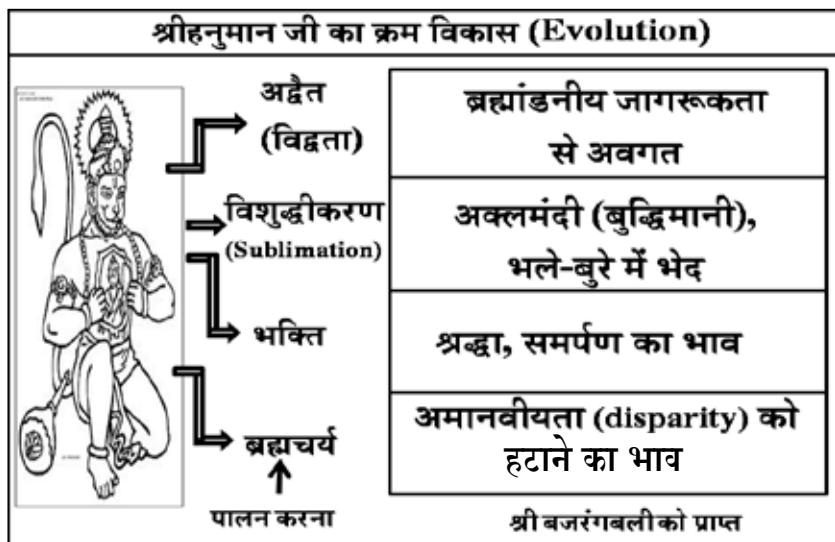
डारविन का सिद्धांत, यही कहता है कि हम मनुष्यों का जीवन, खनिज, वनस्पति, निम्न जीवों, पशुओं से होता हुआ, यहाँ तक आया है। दर्शन यह कहता है कि यहाँ तक पहुँचने के बाद, हर मानव का कर्तव्य है कि हम अपने इस रहस्य को समझते हुए, अति मानव या देवत्व गुण को प्राप्त करें। मानव जीवन का यह भौतिक शरीर, प्रकृति की अंतिम देन नहीं है। इसको ऐसे समझें, जैसे पशु के शरीर को प्रकृति ने पूर्णता प्रदान की है। और ऐसा देखा गया है कि उसे उसकी प्राप्ति लगभग हो चुकी है। सिर्फ मानव ही ऐसा जीव है, जिसे पूर्णता प्राप्त करने का साधन, मनुष्य के पास विद्यमान है; जिससे वे पूर्णता को प्राप्त कर सकते हैं। संभावना ऐसी भी है कि प्रकृति भी मनुष्य को सहायता कर सकती है, लेकिन उसमें हजारों साल लग सकते हैं। पूर्णता, चार गुणों के वर्द्धन से संभव है।

### 2.3.1 चार दैविक गुण (स्तंभ) की महत्ता

प्रश्न यह उठता है कि देवत्व गुणों के बगैर हम जीवन गुजार सकते हैं कि नहीं ? यदि लाभ है तो कैसे ? चालीस पदों को पढ़ने से हमारे जीवन में चार फल आवेंगे या नहीं ? यदि फल मिलता है तो वह कितना तर्कयुक्त और वैज्ञानिक स्तर का है? इसके प्रमाण क्या होंगे कि मुझे फल मिले हैं आदि-आदि। हनुमान चालीसा दर्शाता है कि सभी के जीवन के लिए यह उपयुक्त है एवं उसके महत्व को उजागर करता है।



### 2.3.2 हनुमान चालीसा से उपलब्धि



चित्र यह इंगित करता है कि ये चार दैविक गुण, जो श्री बजरंग बली में थे और व्यक्ति में विकसित होने पर, कैसे हम पशुवत-मानव से दैविक-मानव की ओर अग्रसर हो सकते हैं। इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखकर, श्री तुलसी दास ने अंत में यह पाया कि सृजन के चार केन्द्र जो हर मानव के पास है, और जिसे विकसित करने पर हर मानव दैविक गुण को प्राप्त कर सकता है। इन गुणों का उपयोग सांसारिक एवं आध्यात्मिक (दोनों) जीवन में है। इन गुणों की प्राप्ति, श्री हनुमान जी को श्री राम (ब्रह्म) की उपासना एवं सेवा से मिली हुई थी। इसलिए हनुमान चालीसा की रचना से पूर्व, अपने गुरु श्री बजरंग बली से, श्री तुलसीदास जी प्रार्थना, दोहे के रूप में करते हैं कि आप कृपा कर इन गुणों को मुझे (तुलसीदास को) दें। श्री बजरंग बली ने तुलसीदास की बुद्धि को इतना तेज कर दिया कि चालीस चौपाई, दैविक गुण की वृद्धि के लिए, मंत्र बन गये।

### 2.4 चालीसा के क्रम विकास का अन्वेषण

जीवन सृजन के चार प्रमुख केंद्र हैं जो मानव शरीर के नाभि, हृदय, ग्रीवा (कंठ) एवं भ्रूमध्य (दोनों भौओं के बीच) के स्थान हैं। नाभि क्षेत्र में ऊर्जा का विकास होने से

शारीरिक स्वास्थ्य को लाभ मिलता है। इसी तरह, हृदय केंद्र के विकास होने पर प्राण प्रवाह, बिना रुकावट के शरीर के सभी अंगों को प्राप्त होता है। जब ऊर्जा का उद्धव कंठ के केंद्र पर होता है तो मानव चेतना उच्चतर होकर, हमें सृजनात्मक और आध्यात्मिक जगत की चेतना की ओर, अग्रसर करती है। इससे व्यक्ति के व्यक्तित्व (personality) का विकास होता है। इससे ऊपर ऊर्जा का विकास एवं प्रवाह आध्यात्मिक चेतना को कायम रखता है।

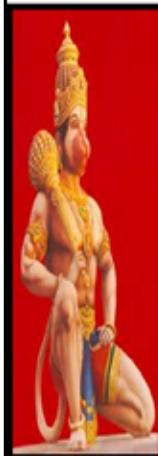
वैज्ञानिक अपने ढंग से, तीन चेतनाओं (शारीरिक, मानसिक एवं ऊर्जा शक्ति की चेतना) को बढ़ाने के उपाय में संलग्न हैं पर उनके प्रयास के साथ-साथ, हनुमान चालीसा द्वारा प्रदत्त चेतना को जोड़ा जाय तो अधिक लाभ मिलेगा। महत्वपूर्ण बात यह है कि अधिक से अधिक लोगों को, हनुमान चालीसा के उपकारी प्रभाव के दायरे में लाया जाय; ताकि समाज के दुखी, गरीब, धनी एवं पीड़ित व्यक्ति अपने-अपने ढंग से, समुचित लाभ का रसास्वादन कर सुखमय जीवन जीयें। यह प्रयास इसलिए उचित होगा क्योंकि हर व्यक्ति जो कुछ भी करता है (अच्छा या बुरा), वह अपने सुख एवं शांति के लिए करता है। इसकी प्राप्ति तभी हो सकती है जब हम जीवन में अन्य कर्म को करते हुए हनुमान चालीसा के अभ्यास की अनिवार्यता को अपने जीवन में उतारेंगे।

## 2.5 चालीसा की महत्ता

हनुमान जी के, चार दैविक गुण, यदि मानव में बढ़ जाएँ तो इनकी उपलब्धि से चार क्षेत्रों में विकास होता है। ये उपलब्धियां स्वास्थ्य, धन-धान्य से पूर्ण, खुशियाँ एवं शांति, इन (चार क्षेत्रों) में प्राप्त की जा सकती हैं। इससे स्वयं और समाज, दोनों में संतुलन होगा।

हनुमान चालीसा सभी के स्वास्थ्य संवर्धन, नैतिक उत्थान, स्वस्थ समाज की संरचना एवं आध्यात्मिक जीवन को विकसित करने में सहायक है।

## हनुमान चालीसा की महत्ता



बिना चालीसा के, आध्यात्मिक उत्थान की दिशा में विषमता बनी रहेगी। दैविक गुण के विकास के संदर्भ में यह देखा गया है कि हर साधक का अनुभव अपने-अपने संस्कार एवं चालीसा के पठन एवं ध्यान पर निर्भर करता है।

चित्र यह इंगित करता है कि हनुमान लला के चार दैविक गुण (बल, कलेश विकार, बुद्धि एवं विद्या) का उपयोग हम अपने लिए और समाज के विकास की उपलब्धियों (पूर्ण स्वास्थ्य, धन-धार्य की पूर्णता, खुशियां एवं शांति) के लिए कर सकते हैं। इससे यह भी साबित होता है कि मानव जीवन में चालीसा से स्वास्थ्य संवर्धन, नैतिक उत्थान, स्वस्थ समाज की संरचना और आध्यात्मिक जीवन हम सभी के लिए भी आवश्यक है, ताकि मन पर नियंत्रण हो।

मन हमारे मित्र और दुश्मन के रूप में काम करता है। जब तक मन के धनात्मक आयाम को हम अपने व्यवहार में लाते हैं तो मन हमारा मित्र है ; परंतु जब उसके ऋणात्मक आयाम का व्यवहार हम करते हैं तो यह दुश्मन सरीखे काम करता है। ऊर्जा का स्रोत प्राण है। अतः प्राण का स्तर हमारे मन से जुड़ा है। साधारणतया मन हमें चलाता है। जब मन आज्ञा करता है तो हम कुछ करते हैं ; जब कि हम अपने मन के मालिक हैं। बुद्धि

के विकास होने पर, श्री हनुमान जी की तरह, हम भी मन के स्वामी बन सकते हैं और तभी हमारा मन वह करेगा जो हम (चैतन्य) चाहते हैं। ऐसा होने पर हम भगवान के दुलारे बनते हैं ; ताकि गलत कार्य हम सबों द्वारा इस स्थिति में नहीं हो पाये।

### 2.5.1 गुरु की आवश्यकता पर बल

शरीर की रचना पाँच तत्व (क्षिति, जल, पावक, गगन, समीर) ; पाँच प्राण (प्राण, अपान, समान, व्यान एवं उदान प्राण) ; पाँच कोश, पाँच कर्म एवं पाँच ज्ञान इन्द्रिय ; चार अंतःकरण पर मुख्य रूप से आधारित है। इनमें आकाश तत्व को गुरु का स्थान दिया गया है जो कंठ के समीप है एवं इसे योग में विशुद्धि चक्र कहा जाता है। इस चक्र को प्रभु (भगवान, स्वर्ग आदि) का प्रमुख दरवाजा (गेट) भी कहा जाता है। इस स्थान पर अपनी प्राण शक्ति को लाने से हम में उत्तम से उत्तम कार्य करने की क्षमता हो जाती है, इसलिए इसे स्वर्ग का द्वार कहा गया है। प्राण एवं मन को (शरीर स्थिर रखते हुए) इस केन्द्र पर स्थिर करने से आपको कार्य करने में मार्गदर्शन मिलेगा जो एक गुरु द्वारा प्राप्त होता है। अतः किसी अच्छे कार्य को करने के लिए इस तत्व को याद करना, या नमन करना, परमावश्यक है।

श्री हनुमान जी ने कैसे दैविक गुण (बल, क्लेश-विकार, बुद्धि एवं विद्या) , श्री राम से प्राप्त किए, जिसे तुलसी दास ने समझा, उस को कैसे हम मानव प्राप्त कर सकते हैं? इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखकर, उन्होंने हनुमान चालीसा की रचना करी।



## भाग - II

अध्याय- I - हनुमान जी पूर्ण योगी के रूप में  
(हनुमान जी एक आदर्श योगी)

अध्याय- II - हनुमान जी विशिष्ट गुण के अधिष्ठाता



### अनुक्रमांक

1. हनुमान जी पूर्ण योगी के रूप में
2. हनुमान चालीसा एवं योग में समानता  
(श्री तुलसी दास एवं स्वामी विवेकानंद के विचार में समानता)
3. हनुमान जी विशिष्ट गुण के अधिष्ठाता
4. हनुमान जी का संपूर्ण समर्पण एवं अनेकता में एकता

## अध्याय - I

# हनुमान जी पूर्ण योगी के रूप में

## (हनुमान जी एक आदर्श योगी)

योगी तभी परिपूर्ण होता है जब वे गुण में अधिष्ठान को प्राप्त कर लेता है। उद्देश्य के प्रति समर्पण की भावना एवं अनेकता में एकता का प्रतीक हो, तभी योगी हर तरह से विकसित होता है। हनुमान जी में यह सारे गुण हैं। वैज्ञानिक युग में हनुमान चालीसा को समझने की आवश्यकता है, क्योंकि दोनों (वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक गुरु), ऊर्जा एवं ब्रह्मांड से संबंधित अनुसंधान की बात करते हैं।

### 1.1 वर्तमान समय में हनुमान चालीसा की प्रासंगिकता

कुछ लोग प्रश्न करते हैं कि इस वैज्ञानिक युग में जहाँ विज्ञान ऊर्जा और ब्रह्मांड की बात करता है; वहाँ हनुमान चालीसा की क्या प्रासंगिकता है? वैज्ञानिक अनुसंधान तो प्रकृति में छिपे रहस्य को उजागर कर रहा है, वहीं हनुमान चालीसा शरीर के अंदर छुपे रहस्य को प्रकट करने में सहायक है। विज्ञान की खोज के साथ मानव के स्वभाव गुण (nature) पर कोई कार्य नहीं हो रहा है। जिसके कारण मानव समुदाय का बहुत बड़ा वर्ग ज्यादा कमजोर हो रहा है और वे तमोगुणी हो रहे हैं। थोड़े से लोग रजोगुणी एवं सतोगुणी भी हैं पर समाज का बड़ा वर्ग तमोगुणी होने के कारण ज्यादा भ्रमित है। चालीसा के चार स्तंभ यह दिखाते हैं कि यदि हम इन चारों में से एक या अन्य में कमजोर हों तो हमारी शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक गतिविधियाँ हमें जहाँ तहाँ जीवन भर चक्कर लगाने में लगा देती हैं। उदाहरण के तौर पर, बल (नाभि, केंद्र) में कमी होने के कारण हम डॉक्टर या उनके क्लीनिक के चक्कर लगाते रहते हैं। बीमार पड़ने पर आशाहीन और निष्क्रिय जीवन की स्थिति मन में आ जाती है। कभी-कभी इतने आलसी होते हैं कि बीमारी से उबरने के लिए दवा भी अपने से न लेकर किसी दूसरे पर निर्भर रहते हैं।

ज्यादा क्लेश विकार होने से हम मानव ज्यादातर-फूंक वाले बाबा या साधु के चक्कर में चले जाते हैं, यह उम्मीद लेकर कि उनके द्वारा सिर पर हाथ रखने से

जीवन की परेशानियाँ दूर हो जाएंगी। इसी तरह बुद्धि की कमी होने पर या विकसित न होने पर हम ज्योतिषों के चक्कर में फँस जाते हैं, यह सोचकर कि उनके द्वारा मेरे भाग्य का संवर्धन हो जाएगा। विद्या की कमी होने पर जीवन के उद्देश्य का पता नहीं रहता है और इसके कारण हम समाज पर भार बन जाते हैं। कभी-कभी तो ऐसी समस्या आती है कि समय काटना भी मुश्किल हो जाता है। हनुमान चालीसा की महत्ता यह है कि हमारे शरीर के चार केंद्र जो पंच कोश से जुड़े हैं वह विकसित होकर जीवनोपयोगी बन जाते हैं, साथ ही मानव जीवन के विकास क्रम (evolution) में सहायक होते हैं। चालीसा का पाठ, या जाप या ध्यान करने पर हम सभी को एक मापदण्ड प्राप्त होता है जिससे हम यह देख सकते हैं कि शरीर के चार स्तंभ में से कहाँ हम कमज़ोर या आगे हैं। यह सारी प्रक्रिया बाह्य एवं आंतरिक ऊर्जा पर निर्भर करती है।

### 1.2 हनुमान जी एक आदर्श योगी

दैविक गुण, जो चार स्तम्भ में है, ये सभी राज योग, कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं भक्तियोग से अन्योनाश्रय संबंध रखते हैं। हनुमान जी के दैविक गुण, योग के चार स्तम्भ से मिलते जुलते हैं जिसे इस चित्र द्वारा दिखाया गया है।



उदाहरण के तौर पर, दैविक गुण के बल स्तम्भ कैसे राज योग में आसन एवं प्राणायाम द्वारा परिपूरित किये जा सकते हैं? तमोगुण से उठकर अकर्ता भाव (जो कर्मयोग के प्रथम स्तम्भ है) जागृत किया जा सकता है। इसी प्रकार ज्ञान योग की प्रक्रिया में श्रवण द्वारा कैसे चालीसा का बल जागृत किया जा सकता है एवं शक्ति का संवर्धन, भक्ति योग में प्राप्त किया जा सकता है। ये सभी दर्शाते हैं कि प्रत्येक योग के प्रथम चरण की प्रक्रिया हनुमान चलीसा के प्रथम स्तम्भ के समानांतर है।

ठीक इसी तरह हनुमान जी के प्रथम स्तम्भ (बल) का पूर्ण विकास, चालीसा के पाठ, जाप या ध्यान द्वारा कर्मयोगी, भक्तियोगी, राजयोगी एवं ज्ञानयोगी भी प्राप्त कर सकते हैं। यही प्रक्रिया अन्य तीन स्तम्भों के साथ जुड़ी हुई है। हनुमान जी पूर्णरूपण योगी हैं, यह इसलिए कि वे श्री शंकर के अवतार हैं, जो योगीराज के नाम से जाने जाते हैं।

### 1.2.1 हनुमान मॉडल योग द्वारा प्रबंधन सहज

चालीसा के 1-10, चौपाई में श्री हनुमान जी के प्रबंधन गुण को विशेष तौर पर दिखाया गया है। इनकी व्याख्या से पता चलता है कि शरीर के इन चार केन्द्रों का विकास, चालीसा के पदों को, पूरक, कुम्भक, रेचक एवं पुनःकुम्भक (चारों में 1:1:1:1 समय देते हुए), किया जाए तो सहज ही अपने कार्य में सफलता की प्राप्ति होती है। इसे आजमाकर, खुद ही अपने अनुभव द्वारा सफलता को प्राप्त करें।

श्री हनुमान जी पूर्ण योगी हैं; इसी को ध्यान में रखकर हनुमान मॉडल योगी को उजागर किया गया है ताकि योग के चार पहलुओं को आसानी से समझा जाए। प्रबंधनकर्ता, इस मॉडल का सदुपयोग अपने जीवन में, शरीर के चार केंद्र को विकसित करके, धनात्मक ऊर्जा अपने आप में विकसित कर, प्रबंध के कार्य में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। कार्य के मुख्य चार क्षेत्र, प्लानिंग, ऑर्गेनाइजेशन, लीडिंग एवं कंट्रोल के क्षेत्र, को सुगम बना सकते हैं। शरीर के इन्हीं चार केंद्रों को विकसित कर, मैनेजर अपने सहयोगियों को आंतरिक प्रोत्साहन देकर, प्रबंध के कार्य में दीर्घकालीन विकास प्राप्त कर सकते हैं।

अन्वेषण द्वारा यह दर्शाया गया है कि शरीर के ये चार केंद्र जो श्री बजरंग लला के चार दैविक गुण के समानांतर हैं, और यदि इसे विकसित किया जाए तो प्रबंधन के क्षेत्र में आंतरिक ऊर्जा का विकास समुचित ढंग से संभव है, साथ ही स्टाफ की मनोवृत्ति में धनात्मक सोच का संवर्धन तथा उत्कृष्ट क्षमता की उपयोगिता, सभी सहयोगियों द्वारा प्राप्त करी जा सकती है। उदाहरण के तौर पर, कोई भी संस्था अपने कार्यकर्ता का बल, राज योग या कर्म योग या भक्ति योग या ज्ञान योग द्वारा बढ़ाकर, स्वस्थ श्रोता (good listener) एवं ऊर्जावान बना सकते हैं। ऐसा करने से संस्था की उन्नति दिन दुनी रात चौगुनी होगी।

विज्ञान के क्षेत्र में यह साबित हो गया है कि परमाणु निष्क्रिय तब तक रहता है जब तक उसके केंद्र (न्यूक्लियस) में कोई हलचल ना हो। इसे समझने के लिए, मानवीय ढांचा का विश्लेषण परमाणु के ढांचे (Atomic Structure) के साथ करना होगा।

### 1.3 एटॉमिक स्ट्रक्चर , ब्रह्मांडीय एवं अन्य संगठित स्ट्रक्चर में समानता

20वीं सदी विज्ञान एवं उद्योग का सदी रहा। 21वीं सदी योग की शताब्दी है। अतः इन ढांचों में सभी का संबंध जानना आवश्यक हो गया है। इस संदर्भ में यह उचित होगा कि इसे हम मॉडल के रूप में समझने से समानांतर विचार को एक अच्छा आधार मिलेगा। विज्ञान के युग में एटॉमिक स्ट्रक्चर (Atomic Structure), जो विज्ञान सम्मत है, का आधार लेकर, समानांतर में अन्य स्ट्रक्चर का विश्लेषण किया जा सकता है।

परमाणु ढांचा एक वैज्ञानिक ढांचा है जिसे सिर्फ उदाहरण के रूप में लिया गया है। योग, जब से सृष्टि है, तब से है, जिसे श्री कृष्ण ने अर्जुन को गीता में उपदेश देते हुए बताया है कि इन चारों योगों को वे सूर्य (Sun) से कह चुके हैं और अर्जुन को भी इसलिए बताया ताकि गीता के माध्यम से योग, जन साधारण तक पहुंच सके।



दुर्भाग्य यह है कि योग इतना पुराना (प्राचीन काल से) रहते हुए भी, जन साधारण तक नहीं पहुंच पाया, क्योंकि सबों को वैज्ञानिक तथ्य के आधार पर इसकी उपयोगिता और सरलता चाहिए। इन्हीं बातों को ध्यान में रखकर यह प्रयास किया गया है कि विज्ञान के आण्विक ढांचा का सहारा लेते हुए योग के तथ्यों को उजागर करने से जन साधारण को इसकी सरलता एवं महत्ता का परिचय हो जायेगा। हालांकि योग की वैज्ञानिक प्रक्रिया कुछ हद तक तर्क संगत है पर इसकी विशिष्ट प्रक्रिया (आध्यात्मिक) विज्ञान एवं तर्क से परे हैं।

विज्ञान के परमाणु ढांचों के व्यास करीब  $1 \times 10^{-15}$  मीटर एवं  $2 \times 10^{-15}$  मीटर क्रमशः प्रोट्रॉन एवं न्यूट्रॉन के हैं तथा करीब  $5.6 \times 10^{-15}$  मीटर इलेक्ट्रॉन का व्यास है। प्रोट्रॉन एवं न्यूट्रॉन का छोटा व्यास है। ये तीनों एक-दूसरे के साथ परस्पर मिलकर एक मजबूत ढांचा, जो निष्क्रिय दिखता है, बनाते हैं। इसके बीच छुपी हुई ऊर्जा का निष्कासन तब होता है जब न्यूक्लीयस (केंद्र) में न्यूट्रॉन का वर्चस्व होता है। यही प्रक्रिया हमारे शारीरिक ढांचे के साथ लागू होती है। यह उदाहरण योग को समझने में सहायक होता है। चित्र द्वारा इसे समझाया गया है।

एटॉमिक स्ट्रक्चर तब तक विघटित नहीं होता है जब तक न्यूट्रॉन तथाकथित स्ट्रक्चर के न्यूक्लियस पर आघात न करे। जब बाह्य न्यूट्रॉन, एटॉमिक स्ट्रक्चर

पर चोट पहुँचाता है तो उसके ओरबिट (orbit) का न्यूट्रॉन एवं प्रोट्रॉन का बंधन संगठित (stable) स्ट्रक्चर से अलग हो जाता है और एटम में छिपी अपार ऊर्जा , हमें किसी अन्य कार्य के लिए प्राप्त होती है।

ठीक यही सिद्धांत, शारीरिक स्ट्रक्चर, ब्रह्माण्डीय या दैविक स्ट्रक्चर, पर लागू होता है; जो संगठित या stable स्ट्रक्चर है इन सभी में छिपी ऊर्जा उत्पन्न (transformation) होती हैं; जिससे नए सृजन होते हैं। इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखकर , श्री तुलसीदास जी ने शारीरिक स्ट्रक्चर में छिपे सृजन के चार कारणों को समझा और उसे शरीर के चार केन्द्रों पर इंगित किया; जैसा कि श्री बजरंग बली को चार दैविक गुण (श्री हनुमान जी के चार केंद्र पर स्थित) श्री राम जी से प्राप्त थे।

### 1.3.1 एटॉमिक, ब्रह्माण्डीय, शारीरिक एवं ऊर्जा का मजबूत ढाँचा

विज्ञान ने यह साबित कर दिया है कि परमाणु जो निष्क्रिय दिखता है उसका अपना मजबूत ढाँचा (Strong Structure) रहता है जो प्रोट्रॉन, न्यूट्रॉन एवं इलेक्ट्रॉन से संबंधित रहता है। जब न्यूट्रॉन की वृद्धि होती है तो न्यूट्रॉन एवं प्रोट्रॉन में छुपी ऊर्जा का स्फुरण (टूटना) होता है, जिसे संग्रहीत कर मानव जीवन के उपयोग में लाया जाता है।

ठीक इसी प्रकार, ब्रह्माण्डीय ढाँचा है जिसमें भौतिक, दैविक एवं अध्यात्मिक आयाम सम्मिलित हैं। दैविक आयाम (ढाँचा) न्यूट्रॉन के समान काम करता है। इसमें वृद्धि होने पर भौतिक एवं दैविक जगत में छुपी हुई ऊर्जा विकसित होती है। जिसका मानवीय जीवन को खुशहाल बनाने में व्यवहार किया जाता है। यही कारण है कि योग (भक्ति, कर्म एवं ज्ञानयोग), दैविक गुण बढ़ाने के लिए बल देता है, ताकि दैविक गुण बढ़ने के कारण भौतिक एवं दैविक जगत में छुपी ऊर्जा का सदुपयोग, मानव रचनात्मक कार्य में कर सकता है।

इन्हीं सिद्धांतों के आधार पर मानवीय ढाँचा भी काम करता है। इसके अंदर प्राण जो न्यूट्रॉन का काम करता है; यदि इसे बढ़ाया जाए तो भौतिक शरीर एवं प्राण के बीच छुपी ऊर्जा को निकाल कर, मानव अपने जीवन में रचनात्मक कार्य कर सकते हैं। राजयोग में इसे ऊर्जा के मजबूत ढाँचे के रूप में देखा गया है। जो यह दर्शाता

है कि यदि सुषुमा नाड़ी को विकसित किया जाए (जो न्यूट्रॉन का काम करता है) तो पिंगला एवं सुषुमना नाड़ी में छुपी हुई ऊर्जा का समुचित उपयोग किया जा सकता है। हनुमान चलीसा के चार स्तंभ को विकसित करने पर, साधक अपने अंदर छुपी हुई ऊर्जा को बाहर निकाल कर, इसका सदुपयोग अपने जीवन में कर सकते हैं।

## 1.4 श्री हनुमान मॉडल सांसारिक एवं योगिक जीवन के लिए

संगठित शारीरिक स्ट्रक्चर एवं इसमें निहित अपार ऊर्जा के माध्यम से हम इस सिद्धांत पर पहुँच सकते हैं कि शरीर के चार केंद्र जो अपार ऊर्जा को, सही ढंग से संचालित कर, हम सभी (जन साधारण) समाज के सृजनात्मक कार्य में सहायक, (चार क्षेत्रों शक्ति, भक्ति, युक्ति एवं मुक्ति को उजागर करने से) हो सकते हैं। ठीक इसी तरह, शरीर के यही चार केंद्र, आध्यात्मिक उन्नति में सहायक हो सकते हैं जिसे स्वामी विवेकानंद के मूल तथ्य के समानांतर देखा जा सकता है। हनुमान जी के चार केंद्र, जो शक्ति के माध्यम हैं, मानव से मिलते जुलते चार दैविक गुण, पांच कोशों की जड़ में हैं। इसे समझना होगा।

### 1.4.1 पंच कोश (क्षेत्र) का महत्व

सबसे पहला आवरण, विद्या शक्ति (आनन्दमय कोश) का है। यह शून्य रूपी आवरण है। यहाँ न मन का चित्तन है न बुद्धि का निश्चय। सामान्य प्राणी इसे अत्यंत गहरी निद्रा से ही जानते हैं। यह कोश नीचे के तीन अन्य कोश के साथ गहरा संबंध रखता है। उदाहरण के तौर पर इसका अस्तित्व उत्थान की दृष्टि से विज्ञानमय कोश, मनोमय कोश एवं प्राणमय कोश तक है।

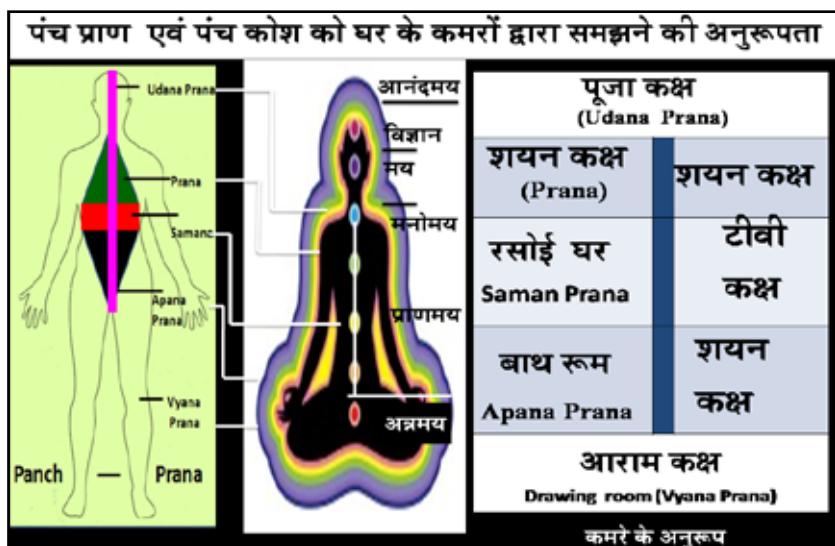
दूसरा बुद्धि का आवरण है। यह अज्ञान का आवरण भंग न होने के कारण होता है। इस समय चेतना अधिक से अधिक बाहरी विषयों की ओर गतिशील रहती है। इसे विज्ञानमय कोश कहा जाता है।

तीसरा आवरण मनोमय कोश का है। जहाँ आवरण के रूप में मन रहता है। मन का अर्थ, शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध आदि संसार के विषयों का घनीभूत संग्रह रहता है। इन्द्रियाँ इन विषयों का उपभोग करने में प्रवृत्ति रखती हैं।

चौथा , प्राणमय कोश है जहाँ प्राण का आवरण है। इस कोश के अंदर प्राण बहिर्मुख वेग से इन्द्रियों में गतिवान होता है। इस पर आश्रित होने से मन जगत के विषयों का उपभोग करता है

पांचवां कोश अनन्नमय कोश है। इसका आवरण नौ छिद्रों वाले इस शरीर से संबंध रखता है। अनन्नमय कोश ऊपर के चार कोशों में भी विद्यमान रहता है। इन कोशों को साधना, श्रद्धा, युक्ति एवं विवेक द्वारा जाना जा सकता है। आनन्दमय कोश में स्थित होने पर प्रकाश दिखता है। आनन्दमय कोश अन्य चार कोशों में भी व्याप्त है, साथ ही चारों कोशों से परे अपने आप में स्वतंत्र है।

### 1.4.2 पंच प्राण एवं पंच कोश को घर के कमरों द्वारा समझना



जब कभी हम लोग पांच प्राण और पांच कोश की बात करते हैं तो जन साधारण का मन अध्यात्म से ऊब-सा जाता है। यह स्वाभाविक है कि इन दोनों को हम ठीक से समझ नहीं पाते हैं ; इसलिए उनको ग्रहण करना और अपने दैनिक जीवन के उपयोग में लाने से दिज़ाकते हैं। आध्यात्मिक चिंतक इस तथ्य को समझते हैं।

इसलिए इन दोनों को दैनिक जीवन में रहने वाले कमरों के समकक्ष दिखाने से, आसानी से इन तथ्यों को समझा जा सकता है। जब हम किसी घर में प्रवेश करते हैं तो पहला कमरा आराम कक्ष रहता है, जिसे अन्नमय कोश एवं व्यान प्राण द्वारा उद्धृत किया जा सकता है। इसके बगल में स्नान घर होता है, जिसे अपान प्राण एवं अन्नमय कोश से इंगित किया जा सकता है। इसके बगल में रसोई घर रहता है, जिसे समान प्राण और अन्नमय कोश से ही समझा जा सकता है। शयन कक्ष आराम का है जो मुख्य प्राण एवं प्राणमय कोश से इंगित किया जा सकता है। घर में एक पूजा और ध्यान का कक्ष रहता है जिसे हम मनोमय कोश और उदान प्राण से जोड़ सकते हैं। कंप्यूटर रूम को विज्ञानमय कोश एवं ध्यान कक्ष (Meditation room) को विज्ञानमय एवं आनंदमय कोश से जोड़ा जा सकता है। जिस प्रकार हर कमरा अपने-अपने कार्य के लिए महत्वपूर्ण होता है उसी तरह हमारे पांच प्राण और उनसे संबंधित कोश अपने-अपने कार्य क्षेत्र के लिए महत्वपूर्ण हैं और जिसे कमरे के समीकरण द्वारा समझा जा सकता है। इसके समझने के बाद, शायद अध्यात्म रुचिकर बन जाए। चित्र द्वारा हम इस संवाद को ग्रहण कर सकते हैं कि अध्यात्म को सहज ढंग से लिया जा सकता है। जैसे कमरे के रख-रखाव पर ध्यान दिया जाता है ताकि कमरा काफी हद तक हमारे जीवन में उपयोगी हो, वैसे ही प्राण का संयोजन (बढ़त) करने से, उसकी उपयोगिता बढ़ाई जा सकती है।

#### **1.4.3 अन्नमय कोश एक बहुत बड़ा बाधक**

यह निश्चय है कि सारे दुखों या रोगों का कारण, जीव की अपनी चेतना का स्तर है। स्थूल शरीर में चेतना पूर्ण व्याप्त है किन्तु उसका प्रकाश ऊपर के चार कोशों में उत्तरोत्तर कम होता जाता है। हम स्थूल शरीर में रहते हुए, अपने शारीरिक हित (स्वास्थ्य) के लिए नहीं सोच पाते हैं। स्वयं ही अपने को रोगों से ग्रसित एवं दुखी होने का कारण बन जाते हैं। ऊपर के चार अन्य कोशों, अपने परम ज्योति को भूलकर, अपने को स्थूल शरीर (नाम, जाति, धर्म, भाषा, स्थान) के नाम से जाने जाते हैं। विषयों को उत्कृष्ट मानकर, धन, मान, सम्मान, पद आदि की प्राप्ति में अपने स्वास्थ्य को खो बैठते हैं। इन सभी प्राप्ति को सुख का आधार समझते हैं जिसके चलते राग, द्वेष, मोह तथा लोभ आदि का शिकार बन जाते हैं। अन्नमय

कोश की पराधीनता के कारण, विज्ञानमय कोश का कोई अस्तित्व नहीं रह पाता है। मनुष्य की बुद्धि में यह धारणा बन जाती है, जिसके कारण मनुष्य परमात्मा से अपना संबंध नहीं रख पाता है। मनोमय कोश भी परमात्मा की ज्योति से मुड़कर, मन के संकल्प-विकल्प पर आधारित ऊर्जा को विषय सुख, या यों कहें कि इन्द्रियों की ओर मोड़ देता है। अन्नमय कोश की गुलामी के कारण प्राणमय कोश से प्राण का प्रवाह इन्द्रिय छिद्रों की ओर विशेष गतिशील होता है। मनोमय तथा विज्ञानमय कोश की ओर प्राण शक्ति का प्रवाह धीरे-धीरे कम होता चला जाता है। यह ऐसा होता है कि जब घर का मालिक (आत्मा) सोया हुआ हो और उस घर के सारे छोटे-बड़े लोग, धन के लिए, सेवा करने वाले किसी एक अज्ञानी मुंशी (मन) के गुलाम हो जाते हैं और पूरे धन या ऊर्जा की लूट हो जाती है। यही प्रक्रिया हमारे शरीर में कोशों के मध्य चलता रहती है जिसके कारण हम लोग अज्ञानी तथा ऊर्जारहित बने रहते हैं।

### 1.5 प्रोत्साहन के लिए आंतरिक ऊर्जा का प्रबंधन

हमारे शरीर में ऊर्जा के चार स्रोत हैं, (i) भोजन (ii) श्वास का उचित प्रबंधन (iii) गहरी नींद (iv) शांत मन। यदि हम एक या दो दिनों तक खाना न खाएं तो आंतरिक ऊर्जा जो भोजन से प्राप्त होती है, वह कम हो जाएगी और हम कमजोरी महसूस करेंगे। इसी प्रकार यदि श्वास का लेना या छोड़ना छिछला (Shallow) तथा कम समय तक (fast) रहेगा, तब भी हम काम करते वक्त जल्द थक जाएंगे। यदि नींद गहरी न हो तो अगले दिन काम करने में दिल नहीं लगेगा और जल्द थक जाएंगे। इसी तरह मन शांत न रहने पर ऊर्जा की खपत ज्यादा एवं जल्द होती है। इन चारों का संतुलन बनाए रखना आवश्यक है। इनमें श्वास के विज्ञान को समझने से, अन्य क्षेत्र में ऊर्जा की कमी को भी पूरा किया जा सकता है।

इन चारों क्षेत्रों की ऊर्जा का संबंध अन्योनाश्रय है। अब यदि हम सहज रूप से प्राप्त ऊर्जा जो कि श्वास का विज्ञान है, वर्चस्व में लायें तो, इसकी (ऊर्जा) कमी की समस्या नहीं रहेगी। इस ऊर्जा को हम प्राणायाम या हनुमान योग मॉडल के सहारे पूरा कर सकते हैं।

### 1.5.1 ऊर्जा के बाह्य एवं आंतरिक स्रोत

संसार का हर कार्य ऊर्जा पर आधारित है। शरीर के चार प्रमुख केंद्र हैं जो वाह्य ऊर्जा को विकसित करने में मदद करते हैं। वाह्य ऊर्जा का स्रोत भोजन, धीमे एवं गहरी श्वास द्वारा, शांत मन तथा गाढ़ी निद्रा द्वारा प्राप्त किया जाता है। प्रकृति निद्रा में सुलाती है, जब हम ऊर्जाहीन हो जाते हैं। यही कारण है कि काफी थकने के बाद नींद का आना स्वाभाविक प्रक्रिया है।

आंतरिक ऊर्जा का प्रबंधन भौतिक ऊर्जा, संवेग (उत्तेजना) पर नियंत्रण, बुद्धिमता अपनाकर एवं मुक्ति का एहसास करते हुए किया जा सकता है। यदि आंतरिक ऊर्जा के हास को रोका जाए तो बची हुई ऊर्जा द्वारा रचनात्मक कार्य हो सकता है। उदाहरण के तौर पर क्रोध, भय, अनावश्यक चिंता, जो ऊर्जा के हास का स्रोत है, उन्हें कम करने पर, मानव मस्तिक रचनात्मक कार्य कर, ज्यादा सफलता प्राप्त कर सकता है। आंतरिक ऊर्जा के प्रबंधन में अंतः करण पर नियंत्रण (Control) लाभदायक साबित होता है। दूसरा रास्ता जो आंतरिक ऊर्जा के विकास में सहायक होता है, वह है हनुमान चालीसा का पाठ, जाप या ध्यान। ऊर्जा, कैसे हृदय चक्र को विकसित करती है, यह योग के माध्यम से समझा जा सकता है।

ऊर्जा के बाह्य एवं आंतरिक स्रोत	
गहरी नींद	
शांत मन	
धीमे एवं गहरी श्वास	मुक्ति का अहसास
भोजन	संवेग पर नियंत्रण
बाह्य ऊर्जा	भौतिक ऊर्जा
	आंतरिक ऊर्जा
	विद्या
	बुद्धि
	क्लेश विकार
	बल
	दैविक गुण
	हनुमान चालीसा द्वारा आंतरिक ऊर्जा का संवर्धन सहज हो जाएगा से संभव है।

उदाहरण के तौर पर यदि बल में वर्चस्व है तो बीमारी में कमी होगी ; क्लेश विकार

मिट्टने से मानसिक एवं भावनात्मक विचार प्रबुद्ध होगा, साथ ही इच्छा होगी कि हम सभी सत्संग (प्रबुद्ध विचारों के लोगों के बीच) में जाएं। इसी प्रकार, बुद्धि विकसित होने पर हम भाग्यवादी विचार से उठकर कर्मयोग की महत्ता समझेंगे और उस ओर कदम बढ़ावेंगे। विद्या विकसित होने पर जीवन का उद्देश्य क्या है, यह नज़र में आना प्रारंभ हो जाएगा ; समाज का उत्थान, भाई चारा, सौहार्द्र प्रेम आदि में वर्चस्व होगा। विश्लेषण दर्शाता है कि हनुमान चालीसा की क्या प्रासंगिकता इस आधुनिक युग में है।

### 1.5.2 आंतरिक ऊर्जा के विकास की आवश्यकता

मानव के अंदर तीन ऊर्जा के स्रोत, (सिर, हृदय, शरीर), यदि ठीक ढंग से काम करें तो ऊर्जा का ह्रास तीन केंद्रों से कम होता है। मानव, 6-10 प्रतिशत, आंतरिक ऊर्जा विकसित कर पाते हैं। ऊर्जा के ज्यादा विकास के लिए, प्राण को ऊपर उठाने एवं बांधने के क्रियाकलाप को समझना होगा।

मानव के पास तीन प्रमुख अंग हैं जिसे शिर या सिर (Head), हृदय (Heart) एवं शरीर (Hands) से दिखाया गया है। संस्कृत में इसे मनसा, वाचा, कर्मणा कहते हैं तथा अंग्रेजी में इसे 3H (Head, Heart, Hands) कहते हैं। इन्हीं तीनों के विकसित होने से हम जीवन में सफल होते हैं। इन तीनों को, हनुमान जी ने प्रभु राम के नाम, रूप एवं गुण के ध्यान द्वारा, विकसित किया है, इन्हीं के फलस्वरूप, चार दैविक गुणों को श्री हनुमान जी अपने में बढ़ा पाए और उन्हें देवत्व के रूप में परिवर्तित किया।

चित्र दिखाता है कि कैसे हमारे प्राण जो भौतिक विज्ञान के न्यूट्रॉन के रूप में काम कर, शिर एवं शरीर के अंदर छिपे हुए ऊर्जा को उजागर करते हैं। प्राण को विकसित करने पर ही आंतरिक ऊर्जा का विकास होता है। दैविक गुण की प्राप्ति, श्री हनुमान जी का, श्री राम के रूप एवं नाम का वर्णन (स्तुति द्वारा) करने से मिली है। भक्तों को चाहिए कि भगवान के किसी भी नाम एवं रूप में छिपी हुई प्रभु की ऊर्जा को उनकी स्तुति द्वारा जागृत कर, उचित लाभ प्राप्त करें।

आंतरिक ऊर्जा के विकास की प्रक्रिया					
	<p>मानव में छुपी ऊर्जा के केंद्र पर प्राण (न्यूट्रॉन) है जिसे बढ़ाने पर शरीर (प्रोटान) एवं प्राण (न्यूट्रॉन) से संबंधित ऊर्जा का प्रादुर्भाव होता है। इसी प्रकार भगवत् गुण (न्यूट्रॉन) को विकसित करने पर रूप (प्रोटान) एवं गुण (न्यूट्रॉन) में छुपी ऊर्जा प्रकट होता है।</p>				
आंतरिक ऊर्जा का विकास	नाम				
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">गुण</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">↑</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">रूप</td> <td style="text-align: center;">↑</td> </tr> </table>	गुण	↑	रूप	↑
गुण	↑				
रूप	↑				
	दैविक गुण				

शरीर में हृदय जो प्राण का स्रोत है, मानवीय ऊर्जा बढ़ाने का एक प्रमुख साधन है। इसे बढ़ाने पर, शरीर रूपी प्रोटान एवं मन रूपी एलेक्ट्रॉन में छुपी ऊर्जा का प्रादुर्भाव होता है। यह ऊर्जा बड़ी ही सृजनात्मक होती है।

### 1.6 हम कहाँ हैं? (सोचते समय किस कोश की प्रधानता )

भगवान बुद्ध ने कहा है कि अधिकांशतः हम सभी रोगी हैं। यदि हम विज्ञानमय कोश के रोगी हैं तो सहज रूप से हम परमात्मा को भूल जाते हैं, मरनाधर्मी अपने को मानते हैं। असहाय और लाचार भी अपने को मानते हैं। मनोमय कोश के रोगी होने पर हममें डर, क्रोध, चिता, डिप्रेशन का आना होता रहता है। इसके अलावे काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद एवं मात्सर्य से ग्रसित रहते हैं। इस कोश के अंदर स्वीकार करना, प्रशंसा करना और प्रेम की भावना लाना आदि की बहुत ही कमी रहती है। प्राणमय कोश के रोगी, विषय वासना से लिप्त, इन्द्रियों की गुलामी में रहने तथा धन लोलुप्ता का ज्यादा शिकार होने, इनसे ग्रसित होते हैं। इसके अलावा वे एकांत से हटकर रहना चाहते हैं। अपने व्यक्तित्व को दर्शने के लिए ज्यादा दिखावे का आधार लेते हैं। अन्नमय कोश के रोगी शारीरिक बीमारियों के शिकार होते हैं।

हनुमान चालीसा इस क्षेत्र (कोशों के रोगी होने के क्षेत्र) को विकसित करके, उन कोशों को दृढ़ एवं धनात्मक बनाते हैं, ताकि धीरे-धीरे सभी कोश ढीले पड़ जाएं और प्रकाशमय अस्तित्व का शरीर में होना दिखाई पड़े। बीमारी को हटाने में प्राण का ऊर्ध्व गति होना जरूरी है। श्री हनुमान जी के प्राण पूर्णरूपेण विकसित हैं। इसलिए उन्होंने अपने प्राण का सदुपयोग हर क्षेत्र को सफलतापूर्वक संपादित करने में किया।

### 1.7 श्री हनुमान जी मुख्य प्राण का आधार

श्री राम दरबार को याद करें तो हम पाते हैं कि इनमें चार प्रमुख पात्र हैं। श्री राम, आत्मा या परमात्मा हैं, माता जानकी मन है जिसे 10 इन्द्रियों वाला रावण ने चुरा लिया था ; और हमारे जीवन में हर रोज यह क्रम लगा रहता है। श्री लखन लला, जागरूकता के द्योतक हैं ; जिनकी एक चूक के कारण मन रूपी सीता माता का हरण संभव हुआ। श्री हनुमान जी मुख्य प्राण या ऊर्जा हैं, जिनके प्रताप से पुनः मन, प्रभु श्री राम के समीप लाया गया।

इस दृश्य के प्रयोग द्वारा हम अपने अंदर के आत्म देव एवं उनके द्वारा किए कार्यकलाप को समझ सकते हैं कि कैसे हमारे प्रमुख प्राण, हमारा मन को दस इन्द्रियों के चंगुल से छुड़ा सकते हैं। इस कार्य को करने के लिए हमारा मुख्य प्राण जो अनाहत चक्र पर अवस्थित होता है, उसे ऊर्ध्वगति बना कर, मन को ऊपर उठा कर, बुद्धि को शक्तिशाली बनाकर, आत्म देव की प्रभुता को संपादित करता है। इस प्रमुख प्राण को कैसे ऊर्ध्वगति दें ? इसके लिए प्राणायाम, बंध एवं मुद्रा के साथ करने से, बजरंग बली जैसी ऊर्जा शक्ति का विकास होगा जिसके उपयोग से हम सभी, आत्मदेव के दर्शन (जो चेतन प्रकाशमय है) करने में सक्षम हो पाएंगे।

#### 1.7.1 हनुमान जी के प्राण का सदुपयोग

श्री हनुमान जी संयम के सबसे बड़े प्रतीक हैं जो ब्रह्मचर्य पालन द्वारा संभव है। सदुपयोग में खर्च किए गए प्राण ही सेवा है। इसलिए तो सेवा का महत्व सबसे ज्यादा है। ऐसा कहें कि हनुमान जी, संयम, संरक्षण, संचय तथा सदुपयोग (सेवा)

के प्रतीक हैं। सेवा भाव हमेशा बना रहे, इसके लिए क्लेश विकार से मुक्त होना जरूरी है। इन्हीं चारों उद्देश्यों, यानी ऊर्जा (प्राण) के संयम, संरक्षण, संचय एवं सदुपयोग, की प्राप्ति के लिए, अर्जुन ने अपने रथ में हनुमान जी को प्रतीक रखा ताकि उनका स्मरण, लक्ष्य प्राप्ति में सहायक हो। हम मानव का शरीर जो अर्जुन के रथ जैसा है, उसमें श्री हनुमान जी को प्रतीक बना कर जीवन की समस्या से लड़े तो उसमें सफलता मिलेगी। साथ ही, योग अनुसंधान करने में हनुमान मॉडल योगी का सहारा भी सहायक होगा। श्री हनुमान जी के रूप, नाम एवं गुण का वर्णन हनुमान चालीसा में है। अतः इसका अनुसंधान ही ऊर्जा के अन्य तथ्यों को प्रदर्शित कर सकता है।

### **1.7.2 प्राणों का सदुपयोग**

जब हम क्रोधित या विचलित होते हैं तो श्वास तेज चलने लगता है, क्योंकि तनाव के कारण हमारा blood vessel संकुचित होता है। इसी तरह जब हम ज्यादा खुश होते हैं तो खून की धमनियाँ फैलाव की स्थिति में आती है जिसके कारण श्वास धीमा हो जाता है। यह दिखाता है कि श्वास धीमी एवं गहरी होने पर हम आंतरिक रूप से प्रसन्न रह सकते हैं।

चालीसा के क्रमबद्ध, श्वास पर चौपाई के हर छन्द को डालकर, पाठ करने से, मन एकाग्र होकर, खुशहाली की तरंग एवं उमंग अंदर पैदा करता है। मन, प्राण ऊर्जा की गतिविधि पर टिका है। प्राण धीमा एवं गहरा होने से मन का बिखराव कम हो जाता है। यही कारण है कि जब हम ब्रेन के अल्फा तरंग में रहते हैं, जहाँ ब्रेन की तरंग 10-7 cps के बीच में रहता है; श्वास भी करीब 10-7 cpm के बीच रहता है तो ज्यादा सृजनात्मक होता है।

### **1.8 हनुमान जी प्रेम एवं योग दोनों के प्रतीक**

साधना के दो तरीके हैं जिसे गीता में दर्शाया गया है। श्री हनुमान जी प्रेम एवं योग, दोनों के प्रतीक हैं। प्रेम की प्राप्ति के लिए क्रमशः हमें सहनशीलता, ग्रहणशीलता, प्रशंसा करने को उत्सुक, बेशर्तिया प्रेम (Unconditional Love) जो मन, बुद्धि,

अहंकार को समझने और विकसित करने पर होगा। श्री बजरंग बली में ये सभी गुण मौजूद हैं जिसके चलते श्री राम जी के कार्य, सुग्रीव, विभीषण आदि सबों के कार्य को संपन्न करने में सफल हुए। प्रेममय देखना ही चालीसा का उद्देश्य है। यह होने पर ही कोई शरणागति होता है।

ठीक इसी तरह वे , योगी (Model के रूप ) में भी विकसित हैं , जिसके कारण सिद्धि, आदि को प्राप्त कर, दैविक गुण को विकसित करने में सक्षम हैं। प्रभु से प्रेम, उन्होंने सेवा एवं भक्ति द्वारा जगाया ; जिससे उनकी भक्ति (हृदय चक्र) एवं विद्या (आज्ञा चक्र) पूर्ण विकसित हुई। इसी तरह , योग द्वारा उन्होंने बल (मणिपुर) तथा विशुद्धि चक्र को जगाया ।

श्री हनुमान जी शंकर के अवतार हैं इसलिए वे पूर्ण योगी हैं। योगी जो चारों योग में निपुण हो, जिसका लक्ष्य, चारों दैविक गुणों को विकसित करना हो, एक अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करता है। स्वामी विवेकानंद जी भी, इन्हीं चार योगों पर बल देते रहे हैं। अतः श्री तुलसी दास एवं स्वामी विवेकानंद के तथ्यों से, श्री हनुमान जी के योग मॉडल , अधिक उजागर होते हैं।

### 1.8.1 श्री तुलसीदास एवं स्वामी विवेकानंद जी के तथ्य का तुलनात्मक अध्ययन

सत्रहवीं सदी में श्री तुलसीदास जी ने जिस तथ्य को दैविक गुण के विकास के लिए समझा, उसे और उजागर कर, स्वामी विवेकानंद जी ने उन्नीसवीं सदी में प्रतिपादित कर दिया और पूर्ण विकास के लिए, यही चार ऊर्जा के केंद्रों को किसी भी योग के माध्यम से सहजतापूर्वक विकसित कर, अंतिम लक्ष्य मुक्ति या निर्वाण को प्राप्त किया जा सकता है। पूज्य स्वामी जी के अनुसार, हर एक आत्मा, दैविक गुण से संपन्न है, उसे क्रम विकास द्वारा उजागर करने के लिए कर्म योग, भक्ति योग, राज योग एवं ज्ञान योग का सहारा लिया जाना चाहिए। साधक, एक या दो या इन सभी योगों का सहारा लेकर, जीवन को उन्नत एवं विकसित कर सकते हैं। इसके आलावा मंदिर, पुराण, पूजा, तीर्थ आदि दूसरे श्रेणी में आते हैं।

स्वामी जी के चार योगों के तथ्य को श्री तुलसीदास ने दो सौ साल पहले , जब योग का विकास नहीं हुआ था और अज्ञानता के कारण, लोग योग शब्द से घबड़ाते थे; उस समय शरीर के चार केंद्र को दैविक गुण बढ़ाने का माध्यम बताकर, क्रम विकास (evolution process) में, योगदान देकर, बहुत बड़ी क्रांति को जन्म दिया। चालीस चौपाई द्वारा, श्री हनुमान जी के नाम, रूप, गुण का वर्णन करते हुए, उन्होंने एक सहज तथ्य को हम मानव के सामने रखा, जिसका प्रतिपादन स्वामी विवेकानंद जी, उन्नीसवीं सदी में और सरलतापूर्वक उद्धृत किया था।

कैसे, श्री हनुमान जी के नाम, रूप, गुण (जो चालीसा में वर्णित है), योग का एक सहज मॉडल बन सकते हैं, विश्लेषण द्वारा समझाया गया है। चूँकि, श्री हनुमान जी पूर्ण योगी (कर्मयोगी, भक्ति योगी, राज योगी एवं ज्ञान योगी) हैं, इसी तथ्य को समझने के लिए प्रशांति कुटीरम के मैत्री मिलन का शुभारंभ, हनुमान चालीसा के पाठ से शुरू होता है।

### 1.9 सामाजिक विकास के लिए चार केंद्रों का उत्थान जरूरी

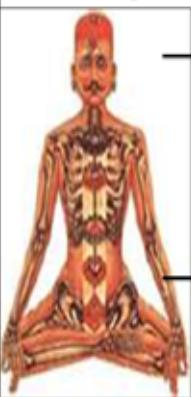
इन तथ्यों को मूल में रख कर श्री तुलसी दास जी, अपने गुरु, श्री हनुमान जी से चार दैविक गुणों की वृद्धि के लिए प्रार्थना करते हैं। वे कहते हैं कि “बल, बुद्धि, विद्या देहु मोही, हरहूँ क्लेश विकार”, अर्थात् ये चार दैविक संपदा दें, ताकि जीवन रूपी नैया की यात्रा आनंदमय हो। हर व्यक्ति जितनी-जितनी मात्रा (Quantum) में इन चारों केंद्रों को विकसित (evolved) कर पाएंगे; उतनी ही मात्रा में, स्वयं एवं समाज के उत्थान के लिए, इन चार केंद्रों का समुचित विकास, धनात्मक दिशा (Positive direction) में होगा। ऋणात्मक दिशा (Negative direction) में होता है तो आसुरी प्रवृत्ति बढ़ जायेगी। योग यह दिखाता है कि कैसे ये चार केंद्र विकसित होने पर समाज के किस वर्ग को क्या उपलब्धि मिलेगी।

उदाहरण के तौर पर, बल (Strength) सभी वर्ग के लोगों के लिए, आत्मनिर्भर होने के लिए, जरूरी है। जब नैतिक विकास होगा तो समाज एवं देश में, सामाजिक

जड़ (Value system) काफी मजबूत होगी। हर व्यक्ति में नैतिकता, पारदर्शिता, ईमानदारी, वफादारी विद्यमान होंगे। ठीक इसी तरह, बुद्धि के विकास से सामाजिक सृजनता बढ़ेगी। लोगों में भाईचारा बढ़ेगा। विद्या विकसित होने से, गुणवत्ता (Skill) बढ़ेगी। सांसारिक एवं आध्यात्मिक प्रगति साथ-साथ चलेंगे।

### 1.9.1 हनुमान चालीसा, योग, गीता एवं वेदांत में समानता

चित्र चालीसा, योग, गीता एवं वेदांत में समानता दिखाता है। साधक 4 केंद्र का विकास किसी भी माध्यम से कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, बुद्धि का विकास, अष्टांग योग में प्रत्याहार एवं धारणा से, गीता के “यदा यदा ही धर्मस्य .....” श्लोक से, वेदांत के मानसिक स्तर (चेतन, अवचेतन, अचेतन) के ज्ञान से, हो सकता है। यह साबित करता है कि हनुमान चालीसा की समानता इन सबसे कितनी सटीक है। दर्शनशास्त्र, योग एवं गीता के तथ्य, 40 चौपाई में समाये हैं। तुलसी दासजी ने गागर में सागर भरने का प्रयास किया है।

दैविक गुण को बढ़ाने का साधन (योग, गीता, वेदान्त द्वारा)			
	विद्या — व्यान एवं समाधि — भास्मेकम् — उपनिषद के सामाधि — शरणम् — अध्ययन से	— बुद्धि — प्रत्याहार — यदा यदा हि — मानसिक स्तर एवं धारणा धर्मस्य (चेतन, अवचेतन)	
	— क्लेश — यम एवं विकार नियम — युक्ताहार विहारस्य , अचेतन)		
	— बल — आसन एवं प्राणायाम — कर्मण्ये वाधिका		माल न्यूट्रिशन की सफाई
↑ चालीसा के सार	↑ अष्टांग योग	↑ गीता	शारीरिक स्तर (JSS)
			↑ वेदान्तिक साधन

JSS -Jagrat, Swapna, Sushupathi - 24E present, 14 E active, influenced by POPS, Result of Tanmatra, Experience as true.

### 1.9.2 हनुमान चालीसा में कुछ खास विशेषताएँ

हनुमान चालीसा की खासियत यह है कि यह किसी को भी जल्दी एवं सहज रूप में याद हो जाता है। एक सप्ताह के अंदर, यों कहें कि तीन चार दिन के अंदर, चालीस चौपाई सबों को कंठस्थ हो जाती है। दूसरी विशेषता यह है कि इससे कोई भी लाभान्वित हो सकता है। बूढ़े हों या बच्चे, औरत या मर्द, गृहस्थ या संन्यासी, वैज्ञानिक या आध्यात्म से रुचि रखने वाले, छोटे हों या बड़े, कोई भी चालीसा के प्रयोग से अपने-अपने कार्य में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

चालीसा की तीसरी खासियत (महत्ता) यह है कि यह किसी भी अन्य साधना में बाधक न होकर सहायक का कार्य करता है। यह इसलिए कि, साधक को अंतर्मुखी बनाने में यह सहायक है। अंतर्मुखी होना ही, किसी साधना का आधार होता है।

चौथा महत्वपूर्ण तथ्य चालीसा का यह है कि यह पाठक के अंदर एक तरंग (वेग) उत्पन्न करता है जो वैज्ञानिक ऊर्जा के फार्मूला,  $E=mc^2$  के  $C^2$  का द्योतक (representation) है। विज्ञान के अनुसार गति (Momentum) मोमेन्टम जितनी अधिक होगी, उतनी ही छुपी ऊर्जा का विकास या अलगाव होगा। इसी तरह पाठक के अंदर जितनी श्रद्धा रूपी तरंग (wave) रहेगी, उतनी ही छिपी आंतरिक ऊर्जा का विकास होगा और साधक ऊर्जावान रहेंगे। यही कारण है कि चालीसा के पाठ को स्वामी विवेकानंद अनुसंधान संस्थान के मैत्री मिलन कार्यक्रम में, प्राथमिकता दी गई है।

### 1.10 चार दैविक गुण का अन्वेषण (स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्था का आधार)

श्री हनुमान जी देवताओं के प्राण हैं। राम दरबार की विवेचना करने से यह समझा जा सकता है कि शरीर के चार स्तंभ में श्री हनुमान जी बल (vital force) या प्राण हैं; माता जानकी हृदय चक्र (शुद्ध प्रकृति) या जीवनोपयोगी शक्ति है; लखन लाल जी ग्रीवा, जीव हैं और श्री राम विद्या, ब्रह्म, (अंधकार या अज्ञान दूर करने वाले) हैं।

शरीर, मन, बुद्धि, अहंकार, चित्त सभी का संचालन प्राण बल द्वारा होता है। श्री हनुमान जी प्राण के प्रतीक हैं। जितना ज्यादा प्राण अर्जन (संयम) संरक्षण एवं सदुपयोग किया जाए , उतना ही जीवन के उद्देश्य का क्रम विकास संभव है। सिर्फ अर्जन (प्राण का) पर्याप्त नहीं है, उसके संरक्षण, संचय , बाद में उसे सदुपयोग में लाना, इन चारों को एक साथ नियंत्रित करना ही श्री हनुमान चलीसा का लक्ष्य है।

उन्होंने दैविक गुण का सदुपयोग, श्री राम की सेवा में ;संचय, श्री लखन लाल जी के लिए संजीवनी लाकर; गुणों का संरक्षण, माता जानकी को आश्वासन देकर ; तथा बल का अर्जन, बल धारा बनकर, जीवन को सफल बनाया। हनुमान जी के चार गुण जैसे, हम सभी मानवों को अपने - अपने गुणों को चार क्षेत्र (परिवार, कार्य के क्षेत्र, मित्र एवं संबंधित तथा अपने लिए ) में अंवेषण कर, एक समृद्ध समाज का सृजन करने एवं देश के हित में लगाना चाहिए। दैविक गुण बढ़ाने के अन्य साधन, राज योग, कर्मयोग, भक्ति योग एवं ज्ञान योग भी हैं। सभी में काफी समानता है। हनुमान चलीसा सबसे आसान तरीका है। प्राण के चार पहलू का सदुपयोग योग (किसी भी योग) द्वारा किया जा सकता है ।

दैविक आधार (Daivik Structure) रूप, गुण और नाम से जुड़ा है, इनमें गुण केंद्र में है; नाम और रूप उससे जुड़े (Orbit) ऑरबिट में रहते हैं। यह एटामिक स्ट्रक्चर के समान सुरक्षित है। वैज्ञानिक दृष्टि कोण के तहत, जब हम दैविक गुण (जो दैविक संतुलित स्ट्रक्चर का केंद्र है) में परिवर्तन लाते हैं, तो छुपे हुए दैविक ऊर्जा का विस्फोट होता है; जो श्री हनुमान जी को प्राप्त है। इसी ऊर्जा का विकास, हम मानव के संतुलित संगठन (stable structure) में हो, यह वरदान श्री तुलसीदास जी ने बजरंग लला से माँगा। श्री तुलसीदास जी का दर्शन, मानवीय संगठन (structure) के चार केंद्रों के क्रम विकास द्वारा वर्चस्व करना ही, भक्ति है।

स्वामी विवेकानंद जी ने उसे और सहज बना दिया। उन्होंने मानव शरीर के संगठन (Structure) को आधार मानकर, इसके चार प्रमुख केंद्रों (जो योग का मुख्य केंद्र हैं) को, योग के चार मुख्य भाग को विकसित करने का माध्यम पाया। शरीर के

संगठन में शरीर, प्राण एवं मस्तिष्क ये तीन प्रमुख अंग हैं। इसके विकास से शरीर के चार केंद्र, ऊर्जा संचालन में मदद करते हैं। उन्होंने चार योगों के क्रम-विकास को प्रमुख अंग माना। दोनों के विचार में समानता पाकर, इस आश्रम ने श्री हनुमान जी मॉडल योगी को, सभी के लिए (जन साधारण के लिए), एक उत्तम माध्यम चुना। इसके पाठ एवं अध्ययन से जीवन का सर्वांगीण विकास प्राप्त होने की आशा से इसे पाठ्यक्रम में लाने का प्रयास किया जा रहा है; ताकि, छात्र एवं साधक अपने-अपने ढंग से, भक्ति एवं योग के पहलू को आसानी से समझ पाएँ।



## अध्याय - II

### हनुमान जी, विशिष्ट गुण के अधिष्ठाता

चालीसा की कुछ चौपाईयों को यहाँ उद्धृत किया गया है। इसके विश्लेषण से ज्ञात होता है कि हनुमान जी उच्च स्तर के योगी हैं और वे गुण के अधिष्ठाता हैं। उदाहरण के तौर पर, उनका श्री राम के प्रति समर्पण, उनसे गुप्त वार्ता तथा संतों के जीवन संवारने में अग्रगण्य रहना, श्री बजरंग बली के विशिष्ट गुण के परिचायक हैं।

#### 2.1 श्री हनुमान जी का श्री राम के प्रति समर्पण

समर्पण के लिए उत्तरदायित्व को समझना होगा। उदाहरण के लिए, श्री हनुमान जी, श्री राम के प्रति उतने ही समर्पित थे जितने वे उनके कार्य के प्रति उत्तरदायी रहते थे। समर्पण और उत्तरदायित्व एक सिक्के के दो पहलू हैं।

कर्मयोग में समर्पण का अर्थ है कार्य की जिम्मेदारी पूरी तरह लेना, जैसे श्री हनुमानजी, माता सीता की खोज एवं उन्हें श्री राम के पास लाने का जिम्मा ले रखा था।

सांसारिक व्यवस्था में गैर जिम्मेदार व्यक्ति, समर्पित हो नहीं सकता। समर्पित होने से, पति-पत्नी, पिता-पुत्र, माता-पुत्र, सास-बहू का झगड़ा नहीं होगा जो अलगाव का कारण है। समाज में एक दूसरे के प्रति जिम्मेदार न होने के कारण, झंझट लगा रहता है। इससे छुटकारा पाने के लिए समर्पित होना जरूरी है।

यह पाया गया है कि जीवन में जो व्यक्ति जितना आलसी एवं डरपोक होगा, उतना ही वह गैर जिम्मेदार होगा साथ ही किसी भी व्यक्ति, कार्य या समस्या के समाधान के प्रति समर्पित नहीं होगा। श्री हनुमान जी निर्भीक तथा फुर्तीले थे, आलसी नहीं थे। अतः वे जिम्मेदार तथा समर्पित थे।

स्वामी विवेकानंद के विचार इस संदर्भ से काफी मिलते जुलते हैं। वे सभी से कहते थे कि "कार्य की पूरी जिम्मेदारी लो"। मालिक जैसे कार्य करो, साथ ही कार्य हीं

पूजा है, मानकर कार्य को करो। इसी सिद्धांत पर हनुमान जी ने श्री राम के कार्य को किया, तभी वे पूर्ण समर्पित हुए। किसी कार्य, व्यक्ति या, संस्था के प्रति, दायित्व के साथ कार्य करने पर ही समर्पण हो पायेगा।

### 2.1.1 जिम्मेदारी एवं समर्पण एक दूसरे के पूरक

श्री हनुमान जी में दोनों गुणों की खूबियाँ थीं। वे पूर्ण जिम्मेदार एवं पूर्ण समर्पित थे। हम सांसारिक व्यक्तियों को बीच-बीच में दुविधा आती है। काम के समय जो चंचलता जिम्मेदारी निभाते वक्त होती है; उस समय समर्पण को याद करें तो सहज ही समाधान मिल जाएगा। यही कारण है कि, कर्मयोगी या अन्य महापुरुष, समर्पण को याद कर, अपने उत्तरदायित्व को बढ़े ही सहज ढंग से निभाने में सफल होते हैं।

हनुमान चालीसा भी यही संदेश देता है कि श्री हनुमान जी जैसे समर्पित होकर सांसारिक जिम्मेदारी का निर्वाह करते हुए, अपने जीवन को वर्तमान में ढालने तथा अकर्त्ताभाव से उत्तरदायित्व को निर्वाह करते हुए, क्रम विकास में हम आगे बढ़ सकते हैं। समर्पित होने पर तीनों गुणों (अकर्त्ताभाव, वर्तमान में रहना तथा जिम्मेदारी के साथ कार्य करना) में संतुलन बनाए रखना है। इसकी कमी रहने से व्यक्तित्व अधूरा रहता है। अतः व्यक्तित्व के विकास के लिए (Personality Development के लिए) जीवन में समर्पण तत्व को समझना आवश्यक है।

### 2.2 हनुमान जी का संपूर्ण समर्पण एवं अनेकता में एकता के प्रतीक

कर्म काण्ड की प्रक्रिया जो मन को वर्तमान में रखने की विधि है, अब यांत्रिक (Mechanical) हो गयी है और उससे लाभ नहीं के बराबर है। अतः योग की श्वास प्रणाली से, वह योगमय हो जाएगी और सारे लाभ मिलेंगे। कुछ चौपाई अनेकता में एकता को दिखाती हैं।

- I) ज्ञान गुण सागर - सागर से काफी खुशियों को प्राप्त किया जाता है। कुछ लोग सागर के तट पर धूम कर, ठंडी हवा के स्पर्श का आनंद लेते हैं; तो कुछ अपने पैर को सागर के पानी में डाल कर अपने अंदर के ताप को संतुलित करते हैं। थोड़े से लोग समुद्र में नहा कर (ब्रह्मांडीय शीतलता का)

आनंद लेते हैं; तो कुछ सागर तट पर बैठ कर (प्रकृति की गोद में अपने को टिका कर) ध्यानास्थ होते हैं। इसके अलावा, थोड़े से लोग जीविकोपार्जन का साधन बनाकर खुश तथा संतुष्ट होते हैं, जैसे मछली पकड़ना, हीरे-मोती निकालना आदि। अर्थात् सागर खुशी, संतुष्टि एवं शांति देने में बहुत ही सहायक है।

चालीसा में हनुमान जी को ज्ञान एवं गुण का सागर कहा गया है। हम सभी इस सागर से विषय की प्राप्ति तथा संतुष्टि के अनुभव को लेते हुए आंतरिक गुण का विकास कर सकते हैं। कैसे ? श्री हनुमान जी के ज्ञान एवं गुणों की स्तुति कर, अंदर के छिपे धनात्मक आंतरिक गुण को विकसित किया जा सकता है। इसलिए कहा जाता है कि स्तुति, प्रार्थना से ज्यादा शक्तिशाली है। उदाहरण के तौर पर, जब हम श्री हनुमान जी की स्तुति करते हैं तो हमारे मणिपुर चक्र का विकास (जो विक्रम बजरंगी के स्वरूप का ध्यान से मिलता है) शुरू हो जाता है। साथ ही चौपाई की तरंग (vibration) हमारे विशुद्ध चक्र को भी प्रभावित कर, विकास कर, प्राण (ऊर्जा) की ऊर्ध्वगति में सहायक होती है। जिसके चलते, हम अपने अंदर के तीनों लोक (भू, भुवः एवं स्वःलोक) को उजागर कर सकते हैं। जैसे, सागर हमें बाध्य नहीं करता कि क्या उससे लेना है और कैसे उसमें छिपे गुणों से जीवन में खुशहाली बढ़ावें; उसी तरह श्री बजरंग लला के ज्ञान एवं गुण रूपी सागर, बाध्य नहीं करते हैं कि हम, कैसे इस सागर से अपने सातों चक्रों को बढ़ावें एवं उससे प्राप्त प्राण शक्ति को ऊर्ध्वगति दें।

- II) हनुमान चालीसा की छठी चौपाई, तेज प्रताप महा जगवंदन - बाहर का तेज सूर्य है, अंदर का तेज मणिपुर चक्र है, उन्हीं दोनों के मिलने पर साधक प्रतापी हो जाते हैं, जो हनुमानजी को प्राप्त था। चालीसा के जाप द्वारा, आगे का चक्र ऊर्जावान होता है जो अपान प्राण का ऊर्ध्व गति तथा समान प्राण को क्रियाशील बनाता है। जब यह बल (तेज, बल) सुदृढ़ होता है तो ब्रह्मांडीय सूर्य के तेज के साथ संबंध (connectivity) जुड़ना सरल हो जाता है। इसी

तत्व के कारण, हनुमान जी के बारे में कहा जाता है कि बाल समय में, प्रभात के सूर्य को लाल फल समझ कर, भक्षण कर लिया था। तात्पर्य यह है कि बचपन से ही हनुमान जी में तेज बल विकसित होकर, सूर्य के तेज से संबंधित थे। यह प्रक्रिया हर साधक की हो सकती है जो बल को पूर्णरूपेण विकसित करती है। आंतरिक तेज तभी विकसित होता है, जब साधक पूर्णतया अंतर्मुखी हो जाता है।

- III) चालीसा के 35वें चौपाई (देवता चित्त न धरई) का अर्थ, अन्य ढंग से देखा जा सकता है। हनुमान जी में योगी के सभी गुण एवं ज्ञान का विकास है। भक्ति साधना की पराकाष्ठा, कर्म योग में क्षमता, ज्ञान योग के हर पहलू से परिचित तथा निराकार ब्रह्म की उपासना द्वारा वे परम चेतना को प्राप्त कर चुके हैं। देवता किसी एक साधना द्वारा अपने को क्रम विकास में लाकर, परमतत्व की प्राप्ति करते हैं; जबकि श्री बजरंग लला योग साधना, भक्ति मार्ग एवं सेवा भाव को अपनाते हुए, परमेश्वर (श्री राम जी) के दरबार के रक्षक हैं, इसलिए यह उचित है कि देवताओं में श्री हनुमान जी सर्वश्रेष्ठ हैं जो सहज रूप से अपने भक्त की इच्छा और साधना को पूरा करते हैं।
- IV) हनुमान चालीसा की 36वें चौपाई (संकट कटे मिटे सब पीड़ा) को दूसरे ढंग से उधृत किया जा सकता है। हनुमान चालीसा कोई चिकित्सा पद्धति नहीं है। यह हमारे शरीर के अंदर छिपी ऊर्जा (खासकर तेज तत्त्व) को जगाने की प्रक्रिया है। जब हम बजरंग बली से जुड़ जाते हैं तो संकट और पीड़ा से हम सभी मुक्त हो जाते हैं। उनसे जुड़ने का साधन पुस्तक में दिया गया है। चालीसा के पाठ, जाप एवं ध्यान द्वारा उनसे जुड़ा जा सकता है।
- V) चालीसा के 38वें चौपाई (जो सत बार पाठ कर कोई) को साधारणतया निम्नलिखित ढंग से समझा जा सकता है। संस्कृत में सत का अर्थ एक सौ है पर ग्रामीण भाषा में सात बार भी लिया जाता है।  
यह चौपाई अहंकार की दीवार को नीचे गिराने में सहायक होती है। यौगिक ढंग से सात बार पाठ करने पर, अहंकार की दीवार गिर जाती है। यदि

इसे यौगिक लय के साथ जोड़ कर पाठ किया जाए (साक्षी भाव द्वारा प्राण एवं मन को साथ में लेते हुए ), तो उसका अहं कमजोर होकर, श्रद्धा के रूप में परिवर्तित हो जाता है। अतः कर्म बंधन या संस्कार बनने के बंधन से छुटकारा मिल जाता है।

हनुमान चालीसा, किसी भी साधना के लिए प्रणेता (kick) का काम करता है, क्योंकि यह पहले साधक को अंतर्मुखी बनाता है ; फिर प्राण एवं मन की गति पर एकाग्रता प्रदान करता है ताकि इन की सहायता से आंतरिक सफाई, शक्ति का संचय एवं उसे संवर्धन कर, सदुपयोग में लाया जा सके।

### 2.3 श्री राम के साथ श्री हनुमानजी की गुप्त वार्ता

शायद बहुतों को इस बात की जानकारी नहीं होगी कि श्री हनुमान जी एवं श्री राम जी में बहुत बार गुप्त वार्ता होती थी। इसका कारण, श्री हनुमान जी का, श्री राम के प्रति समर्पण एवं दास भाव है। गुप्त वार्ता का कारण यह भी हो सकता है कि श्री हनुमान जी दैविक गुण में परिपूर्ण थे और श्री राम जी इन तथ्यों से अवगत थे। इस तथ्यों को उजागर करने के लिए श्री राम जी, श्री हनुमान जी के साथ गुप्त वार्ता करते थे।

#### श्री राम के साथ श्री हनुमान जी की गुप्त वार्ता



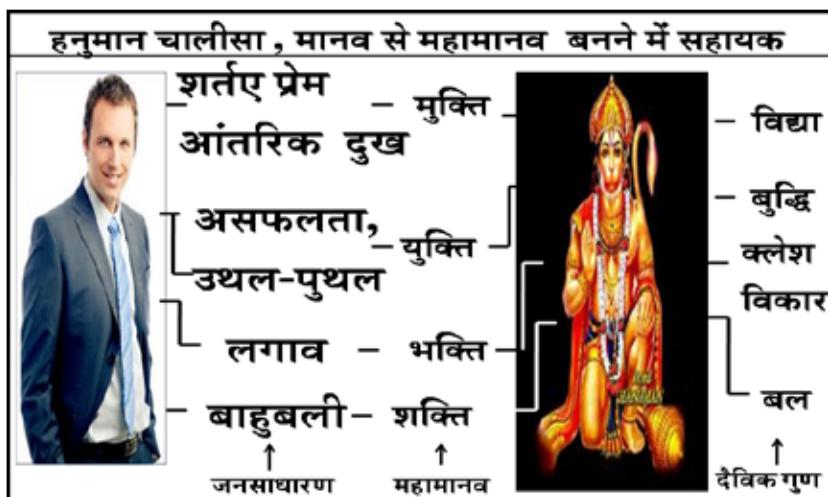
यद्यपि श्री हनुमान जी राम के सेवक थे पर उनका उत्थान सर्वोपरि हो चुका था। श्री हनुमान जी की ऊर्जा, दास के रूप में नीचे नाभि केंद्र पर रहती थी। पर उनकी दासता में कोई कमी नहीं रहती थी। वे जीव और ईश्वर का संबंध रखते थे। यद्यपि, देवत्व भाव में रहते थे, लेकिन ईश्वर और जीव के अंतर को समझते थे। यह द्वैतवाद का भाव है। श्री राम द्वारा प्रश्न पूछे जाने पर, जब उनकी ऊर्जा हृदय चक्र पर रहती थी तो वे ये महसूस करते थे कि श्री राम और श्री हनुमान की ऊर्जा एक समान हो जाती थी। यह विशिष्ट अद्वैत भाव का अनुभव है। इससे ऊपर के केंद्र पर ऊर्जा को स्थित होने पर, श्री हनुमान जी स्वयं ब्रह्म स्वरूप (श्री राम) हो जाते थे। यह अद्वैत भाव की स्थिति है। मतलब यह है कि श्री हनुमान जी द्वैत, विशिष्ट अद्वैत एवं अद्वैत, तीनों का अनुभव अपनी ऊर्जा के क्रम विकास द्वारा महसूस कर अपने को जीव, ईश्वर के समान और स्वयं को ब्रह्म के रूप में अनुभव करते थे। यह साक्षित करता है कि कोई भक्त, योगी या ज्ञानी इन तीनों तत्वों का अनुभव अपने जीवन में कर सकते हैं। श्री हनुमान चालीसा की चौपाई, इन्हें प्राप्त करने में सहायक होती है। श्री हनुमान जी का क्रम विकास (evolution) पूर्णरूपेण हो चुका था; इसलिए तो वह दैविक गुणों का उपयोग उस समय के महापुरुषों की मदद के लिए किया करते थे। जब कभी कोई भी व्यक्ति स्वार्थ से उठकर, सब के लिए काम करता है तो वह काम ज्यादातर समाज और महापुरुषों के मदद के लिए होता है। यही कारण है कि श्री हनुमान जी के सारे कार्य महापुरुषों के लिए हुए।

## 2.4 मानव से महामानव बनने में सहायक हनुमान चालीसा

जनसाधारण के चार स्तम्भ जब भी विकसित होते हैं तो वह बाहुबलि, एक दूसरे से लगाव (Attachment), शर्तिया प्रेम (संबंध रखने में) तथा जीव के उथल पुथल के साथ, काम करने में व्यस्त, रोजमर्रा के जिंदगी में दिखता है। जब मानव इससे ऊपर उठता है तो इन्हीं तत्वों को (क्रमशः शक्ति, भक्ति, युक्ति एवं मुक्ति को) प्राप्त करने में जुट जाता है। महामानव इन सारे लक्षणों को, चालीसा की चौपाईयों द्वारा प्राप्त कर सकते हैं। महामानव के ये चार गुण (दैविक गुण), श्री हनुमान जी के चार दैविक गुण (बल, क्लेश विकार, ज्ञान एवं विद्या) के समानांतर हैं। हनुमान चालीसा के माध्यम से, महामानव की गुणवत्ता को प्राप्त किया जा सकता है। महामानव के

चार गुण (शक्ति, भक्ति, युक्ति, मुक्ति) हनुमान चलीसा के चार स्तंभ (बल, क्लेश विकार, बुद्धि, विद्या) से मिलता जुलता है।

श्री तुलसीदास जी मानव से विशिष्ट मानव बनने के लिए, श्री हनुमान चालीसा दिये हैं, जिसके द्वारा हम अपने क्रम विकास करते-करते मुक्ति तक पा सकते हैं। हालांकि, 20वीं सदी के विचारक का कहना था कि प्रकृति भी विशिष्ट मानव बनाने में सहायक होगी और इसी संदर्भ को साबित करने के लिए, मैडम एनी बेसेंट ने एक प्रयास द्वारा इसे उजागर किया; जब उन्होंने श्री जे.कृष्णमूर्ति को विशिष्ट मानव के रूप में परिवर्तित होते देखा। इसी सिद्धांत पर थियोसोफिकल सोसाइटी का गठन हुआ।



पश्चिम की विचारक, एनी बेसेंट का मानना था कि यदि प्रकृति सृजनकर्ता है, तो एक न एक दिन खुद प्रकृति, मानव से विशिष्ट मानव का निर्माण करेगी। हो सकता है कि इसमें हजारों साल लगे, पर प्रयोग के रूप में उन्हें सामाजिक उत्थान की सारी सुविधा देकर, विश्व को यह दिखला दिया कि यदि मानव के आंतरिक प्रकृति को उचित वातावरण, पर्याप्त आर्थिक सहयोग, आधुनिक शिक्षा एवं मानवीय संस्कृति (culture) दिया जाए तो श्री कृष्णमूर्ति (जो एक विशिष्ट मानव के प्रतिरूप में) जैसे व्यक्तित्व समाज को मिल सकते हैं।

धर्म जिसका आधार वेद है, वह भी हजारों वर्षों से मानता है कि प्रकृति ही सृजनकर्ता है और प्रकृति में अनुकूलित वातावरण, शिक्षा का साधन, पर्याप्त धन और संस्कृति का समायोजन हो तो निश्चय ही समय रहते विशिष्ट मानव का प्रादुर्भाव इस जगत में हो सकता है। वेद का यह मानना है कि सृष्टि के क्रम विकास में पशु की पूर्णता (Full evolution) हो चुकी है। पशुवत क्रम विकास से ही हम मानव इस धरती पर आये हैं और अभी विकसित मानव के रूप में स्थिर हैं। इससे विशिष्ट मानव बनने में अनुकूल साधन की आवश्यकता है प्रकृति इसे (हो सकता है) हजारों साल बाद करे।

अनुकूल साधन को जुटाने के लिए, योग एवं हनुमान चालीसा मददगार बन सकते हैं। इसलिए, श्री तुलसीदासजी ने, श्री बजरंग बली से, चार केंद्रों को विकसित करने के लिए प्रार्थना की और वे इसे पाये भी। यदि मानव इन चार केंद्रों को विकसित कर पाते हैं तो निश्चय ही विशिष्ट मानव का निर्माण इस धरती पर हो सकता है। सनातन धर्म इस तथ्य को लेकर मानव शरीर में विकास पर जोर देता है; जो सृजन के कारण को संतुलित और अनुकूलित बनाता है। इससे एक अच्छे समाज या देश का निर्माण संभव है। श्री तुलसी दास जी द्वारा सत्रहवीं सदी में, सहज ढाँग से उत्थान हेतु हनुमान चालीसा को लिखा गया है, ताकि इस विश्व को विशिष्ट मानव द्वारा संचालित किया जा सके।

## 2.5 श्री हनुमान चालीसा की आध्यात्मिक जगत (दर्शन शास्त्र) में उपयोगिता

दर्शन शास्त्र (philosophy) के षट् दर्शन में सांख्य, योग एवं वेदांत दर्शन (उत्तर मिमांसा) काफी हद तक मिलता जुलता है। उदाहरण के तौर पर, सांख्य दर्शन का निचोड़ देखने पर यह मिलता है कि मनुष्य तामसिक अवस्था में उत्पन्न होता है और वह अपने प्रयासों से सात्त्विक तथा उससे आगे समाधि की स्थिति, अपने पुरुष एवं प्रकृति अवस्था की सहायता से, प्राप्त कर सकते हैं। योग दर्शन एक आयाम है जो ईश्वर तत्व से जोड़ देता है और इसकी मान्यता है कि शिव एवं शक्ति के तथ्य को समझते हुए ईश्वर या परमात्मा को प्राप्त किया जा सकता है। वेदांत उन दोनों से थोड़ा भिन्न है पर साधना का मार्ग ब्रह्म एवं माया के रूप में देखता है। यह इसमें

विश्वास रखता है कि हम सभी आत्मा हैं और इसकी उत्पत्ति परम पवित्र स्रोत से हुई है। अतः हम अपनी जड़ (स्रोत) की तरह पवित्र हैं। इसके अनुसार हम सबों का रूप वेद के वाक्य अहं ब्रह्मास्मि है। लेकिन इस स्थिति को पाने के लिए हमें ब्रह्म और माया के पहलू को आत्मसाक्षात् करना होगा।

आज का आधुनिक विज्ञान भी इसी तथ्य पर विकास कर रहा है। वैज्ञानिक के लिए, शक्ति (ऊर्जा) एवं ब्रह्मांड (पदार्थ) (Energy & Space), ये दो प्रमुख अंग हैं जिसके विकास पर सारा वैज्ञानिक तथ्य निर्भर करता है। इसे यों कहें कि आध्यात्म एवं विज्ञान दोनों का ध्रुवीकरण अंत में दो मानक पर रुकता है। वह है-शिव और शक्ति (अध्यात्म के लिए) एवं ऊर्जा (Energy) तथा ब्रह्मांड (Space) विज्ञान के लिए। उन्हीं दोनों ध्रुवों को विकसित करने पर, सृजन में सफलता एवं पूर्णता प्राप्त की जा सकती है।

इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखकर, श्री तुलसीदास ने देखा कि दोनों ध्रुवों के सहयोगी के कौन-कौन से कारण या केन्द्र हैं। इसके उत्तर में उन्होंने पाया कि शरीर विज्ञान के चार प्रमुख केन्द्र, नाभि, हृदय, कंठ एवं भ्रूमध्य केन्द्र के विकसित होने पर, मानव द्वारा किसी भी सृजन की सफलता के दो अंग (ध्रुव) होंगे। इसलिए उन्होंने चारों केंद्रों को विकसित करने पर बल दिया ताकि इन केंद्रों का उपयोग, सांसारिक तथा आध्यात्मिक जीवन के उत्थान में हो सके। इसके लिए तपस्या की आवश्यकता है।

योग एक तरह का तपस है। तपस्या तीन तरह की होती है—(i) सात्त्विक (ii) राजसिक (iii) तामसिक। सात्त्विक तपस्या का फल योग एवं प्राणायाम तथा ध्यान द्वारा प्राप्त किया जाता है। यह उच्च कोटि की तपस्या है जो मन को शुद्ध कर उसे सात्त्विक गुण से परे बना सकती है। युगों-युगों से, मन में दमित विचार भरे पड़े हैं। इसे निकालने के लिए योग एवं ध्यान बहुत ही उपयोगी है। राजसिक तपस्या का फल उपवास द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। हालाँकि कुछ लोग कठोर उपवास करते हैं, जिसके कारण कभी-कभी मन का दमन भी हो जाता है। साधक को सहज उपवास करना चाहिए। तामसिक तपस्या में कई कठिनाइयाँ हैं, फिर भी कुछ साधक इसका उपयोग करते हैं। उदाहरण के लिए, हिमालय की तराई में या किसी

भी आध्यात्मिक जगह में कुछ साधक एक पैर पर खड़े होकर महीनों या वर्षों अपने मन पर नियंत्रण करने का प्रयास करते हैं। इसमें भी मन के दमन होने की संभावना है जो अचेतन मन का एक अंश बन जाता है।

हनुमान चालीसा का पाठ यदि लयबद्ध और श्वास के आधार पर किया जाए तो यह एक प्रकार का प्राणायाम और ध्यान हो जाता है। इसलिए, चालीसा एक सात्त्विक तपस है। चालीसा को हम सात्त्विक तपस के रूप में देखते हैं और इसकी उपयोगिता अचेतन मन के दमित अंश को बाहर निकालने में व्यावहारिक है।

### 2.5.1 चालीसा अवचेतन अवस्था में रहने के लिए सही साधन

मन का अवचेतन में रहना, मनोवैज्ञानिक आधार पर बहुत लाभदायक होता है। चेतन अवस्था में मानव मन कभी कभी बहुत ही दुर्बल होता है, जैसे अर्जुन का युद्ध के समय में हुआ और वे मन के विषाद की अवस्था में आ गए। श्री कृष्ण, इससे उबरने के लिए, अर्जुन के मन की स्थिति को अवचेतन में ला कर, उन्हें इस समस्या से उबारने में सफल हुए। वर्तमान में रहना, मन का ठहराव है; इस समय हम अपने पूर्ण स्वभाव में रहते हैं तथा अवचेतन मन पूर्ण खुला रहता है। यही चित्तवृत्ति निरोध का द्योतक (उच्च स्तरीय योग का विज्ञान) है।

### 2.5.2 अर्जुन का विषाद से अवचेतन अवस्था में आना

जब हम दूसरे पर गुस्सा करते हैं या उसे नीचा दिखाते हैं तो बहुत सारा तर्क देते हैं, अपने को सही बताने में। पर जब हम अंदर से हारने लगते हैं तो सिद्धांत की बातें करते हैं। धर्म-कर्म, स्वर्ग-नर्क, वेद-वेदांत की बातें तर्क द्वारा करते हैं, ताकि अंदर से हारते हुए भी अपने को सही सिद्ध कर पाएँ। यही स्थिति विषाद में ले जाती है।

विषाद की घड़ी से हटने के लिए समस्या से अलग, दोनों पक्ष (तर्क के पक्ष एवं प्रति पक्ष) के बीच में ठहर कर समाधान ढूँढ़ना होगा ; जैसा कि श्री कृष्ण ने अर्जुन को रथ के साथ दोनों पक्ष के बीच में रख कर, समाधान (विषाद से समाधान) दिखाया। समस्या के बीच, साक्षी होकर, अपने को अलग मान कर, समस्या को देखने से,

समाधान उचित मिलता है। इसलिए हमारा अवचेतन मन, चेतन और अचेतन मन के बीच में स्थित है, जहाँ हम सबों का स्वभाव स्थित है। अपने स्वरूप स्वभाव के क्षेत्र में आकर किसी भी समस्या को देखने से समाधान सहज ही प्राप्त होगा। इसी को रूट या जड़ तक जाना कहते हैं। भगवान् बुद्ध ने इसी स्थिति पर जाने के लिए, चार श्रेष्ठ मार्ग का जिक्र किया है।

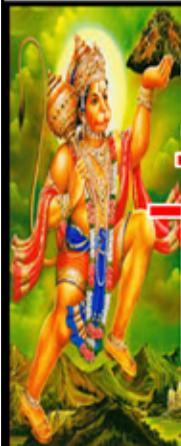
चालीसा में भी क्लेश विकार, बल एवं बुद्धि के बीच में इंगित होता है, ताकि इस विकार से रहित होने पर ही हम सही समाधान जीवन एवं आध्यात्म में पा सकते हैं। मन में घबड़ाहट, परेशानी, उधेड़ बुन ही विषाद का कारण है। जब मन घबड़ा जाता है तो हम अपने को हारे हुए समझते हैं। मन के जीते-जीत है, मन के हारे-हार। मन से जीतने पर हम किसी से हार ही नहीं सकते, अतः मन को सबल बनाना है।

### 2.6 हनुमान जी के उपकार-जीवन संवारने में

जैसे प्रकृति तरह-तरह के फूल, पेड़, पौधे, जीव, जगत एवं ब्रह्मांड, हमें याद दिलाते हैं कि परमात्मा की कितनी विशालता है और उन साधनों से हम जीवन को खुशहाल बना सकते हैं; उसी प्रकार हनुमान जी के ज्ञान एवं गुण, तपस आदि गुण यह याद दिलाते हैं कि श्री बजरंग बली हमारे साधना के लिए कितने उपयुक्त हैं जो परमात्मा (श्री राम जी) के कार्य को संपन्न करने में सहायक हुए; तो क्यों न हम सबों के कार्य के लिए सहयोगी होंगे।

श्री हनुमान जी ने महापुरुषों का उपकार अपने दैविक गुण द्वारा किया। बल का सदुपयोग उन्होंने अपने मालिक सुग्रीव एवं अपने मित्र विभीषण को राजगद्वी दिलाने में किया। वे क्लेश से रहित थे; द्वंद से परे थे। इसका सदुपयोग, उन्होंने सीता माता की रक्षा और सांत्वना देने में किया। बुद्धि का सदुपयोग, भरत जी को श्री राम जी के आगमन को बताने में किया। इसी प्रकार विद्या से परिपूर्ण शक्ति का उपयोग, श्री राम के सेवा एवं उपकार में लगाया। इस तरह, श्री हनुमान जी के चार दैविक गुणों का सदुपयोग महापुरुषों को मदद करने में हुआ।

## हनुमान जी द्वारा महामानव के उपकार



विद्या - राम लक्ष्मण



बुद्धि - भरत



क्लेश - सीता



विकार



बल - सुग्रीव,

विभीषण



↑  
4 दैविक गुण

महामानव के उपकार

↑

उपकार यह दर्शाता है कि हम मानव भी अपने चार केंद्रों को विकसित कर, समाज के अच्छे विकास के लिए उनका उपयोग कर सकते हैं; जहाँ शक्ति का सदुपयोग तो होगा ही साथ-साथ क्रम विकास के क्षेत्र में भी हम आगे बढ़ेंगे।

श्री हनुमान जी, श्री तुलसी दास के गुरु थे और उन्हीं की कृपा से, श्री तुलसी दास जी रामायण महाकाव्य की रचना कर पाये। यह साबित करता है कि आध्यात्मिक जगत में गुरु का होना जरूरी है। वैसे योगी लोग गुरु तत्व को अपने कंठ पर उतागर कर लेते हैं, जिसके चलते वे बहुत अन्वेषण कर सकते हैं और जीवन में सफलता प्राप्त करते हैं।

### 2.7 हनुमान चालीसा एक अमूल्य साधन

चौपाई के चार स्तंभ (शरीर के चार केंद्र), जो चार तरह के बल (force) को बढ़ाते हैं; ये बल आपस में वृत्ताकार तरंग (spinning wave) के तहत तीन ऊर्जा (ज्ञान, इच्छा, क्रिया ) को बनाते हैं। पुनः ये ऊर्जा, तीन शक्ति में रूपांतरित (रूप, गुण, नाम) होती है। भक्ति मार्ग में इसी को साधन बनाकर भक्त तीन शक्ति एवं चार बल

को विकसित करता है। योग में चार स्तंभ (आसन, प्राणायाम, नियम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान से जुड़े हुए) रूपांतरित होकर तीन ऊर्जा पाथ को दर्शाते हैं। योग में 3 में दो (इंडा एवं पिगला) को बराबर कर, सुषुमा तत्व पर पहुँचाया जाता है। भक्ति के रास्ते में प्रभु के गुण को विकसित कर, नाम और रूप में समानता लाकर इसे प्राप्त किया जा सकता है।

साधन का अर्थ है जो धन साथ रहे, साथ-साथ चलता रहे। चालीसा, उसमें से एक है, क्योंकि चंद घटों में यह कंठस्थ हो जाता है। दूसरा, इसमें सभी प्रकार के दैविक गुण बढ़ाने की क्षमता है जो स्मरण पर लाते ही, संबंधित चक्र पर काम करना शुरू कर देते हैं। उदाहरण के तौर पर, जय-जय -जय हनुमान गोसाई, कृपा करहू---- का स्मरण करते ही हम अपने अंदर तरंगित होते हैं। प्राण (ऊर्जा) जो विषय वासना में लगी रहती है, वह अंतर्मुखी होकर आंतरिक शक्ति को बढ़ाती है। इस प्रकार चालीसा एक अमूल्य साधन का काम करता है।



भाग - III

श्री हनुमान चालीसा सब के लिए  
हनुमान चालीसा का सार



अनुक्रमांक

1. छात्र के लिए
2. युवा वर्ग के लिए
3. वरिष्ठ नागरिक के लिए
4. व्यापारी के लिए हनुमान चालीसा
5. हनुमान चालीसा वैज्ञानिकों के लिए
6. हनुमान चालीसा राजनीतिज्ञ के लिए
7. प्रबंधनकर्ता (Managers) के लिए
8. स्वास्थ्य संवर्धन के क्षेत्र में
9. कर्म योगी के लिए
10. भक्ति योगी के लिए
11. राज योगी के लिए
12. ज्ञान योगी के लिए (वेदांत से जुड़े लोगों के लिए)

## हनुमान चालीसा का सार

परमात्मा ने मानव को अपने सरीखे बनाया है। परमात्मा तो पूर्ण देवत्व गुण से भरे हैं। उनके ऊर्जा वितरण के केंद्र निर्मल, पवित्र एवं गतिशील है। मानव शरीर में भी चार ऊर्जा वितरण के केंद्र हैं। शरीर के इन चारों केंद्रों का उपयोग, हर उम्र एवं प्रत्येक वर्ग के लिए एक खास उपलब्धि की प्राप्ति के लिए किया जा सकता है जिसे छात्र, ब्रह्मचर्य, पारिवारिक, शिक्षण एवं आवभगत के साथ अच्छे संबंध बनाकर, एक विषय पर ध्यान को केंद्रित कर एवं याददाश्त को बढ़ाकर अपने जीवन को मेधावी बना सकते हैं।

युवक अपने व्यक्तित्व (Personality) को इन्हीं चार केंद्रों पर विकसित कर, SWAN (Strong, Weak, Ambitious, Need based) व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं। इसी तरह, वरिष्ठ नागरिक, अपने पुरुषार्थ (काम, अर्थ, धर्म एवं मोक्ष) को बढ़ाकर, जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। इसी प्रकार, व्यापारी वर्ग, जीवन में नैतिक, व्यापार के नियम का पालन् करते हुए, ईमानदारी एवं पारदर्शिता को बढ़ाकर, जीवन का आनंद ले सकते हैं। वैज्ञानिक के संबंध में ये चार केंद्र विकसित होने पर उनका अनुसंधान बीमारी को दूर करने, गरीबी हटाने, बेरोजगारी एवं अपराधीकरण के क्षेत्र में इन सब को कम करने का माध्यम हैं।

राजनीति के क्षेत्र में, शरीर के चार केंद्र के विकसित होने पर, राजनेता, जाति, जगह, भाषा एवं धर्म से ऊपर उठकर, राजनीति करना शुरू करेंगे जिससे समाज एवं देश उन्नति की ओर अग्रसर होगा। प्रबंधन के क्षेत्र में, इन चारों केंद्रों का विकास होने से, प्रबंधक चार क्षेत्र को (परिवार, कार्यालय, सगे-संबंधी और स्वयं के लिए) समय और मन (Mind) का उचित वितरण करके, इस क्षेत्र में दिन-दूनी, रात चौगुनी, उन्नति कर सकते हैं। मनुष्य अपने पूर्ण स्वास्थ्य के संवर्धन करने की दिशा में, शारीरिक, नैतिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक क्षेत्रों में उन्नति कर, पूर्ण स्वास्थ्य का लाभ उठा सकते हैं।

आध्यात्म के क्षेत्र में, शरीर इन चारों केंद्रों को (नाभि, हृदय, कंठ और भ्रूमध्य) विकसित कर, अपने-अपने तकनीकी से आध्यात्मिक जीवन में मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, कर्म योगी चार गुणों (अकर्ता, अभर्ता, अभोक्ता एवं त्रिगुणात्मक से परे) को बढ़ाकर, जीवन में मुक्ति पा सकते हैं। इसी तरह, भक्ति योगी बल, क्लेश विकार, बुद्धि एवं विद्या को शरीर के चार केंद्रों पर विकसित कर अपने आसुरिक गुण से मुक्त हो कर, दैविक गुण को प्राप्त कर सकते हैं।

राज योगी, आसन एवं प्राणायाम द्वारा शारीरिक, स्वास्थ्य बढ़ाकर ; यम एवं नियम द्वारा अपने नैतिक गुणों को बढ़ाकर ; प्रत्याहार और धारणा द्वारा मानसिक विकास कर; ध्यान और समाधि द्वारा उच्चतम प्रज्ञा को प्राप्त कर सकते हैं। इसी प्रकार ज्ञान योगी अपनेक्षेत्र में जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति का अन्वेषण करते हुए, मन एवं शरीर को साक्षी भाव में चेतन का प्रवाह देखते हुए, अपने को एक साक्षी के रूप में देख सकते हैं। यह, शरीर के चार केंद्रों को विकसित करने से प्राप्त किया जा सकता है। इस प्रकार, हम देखते हैं कि कैसे हनुमान चालीसा के ये चार दैविक गुण शरीर के चार केंद्रों से जुड़े हुए हैं और इन केंद्रों का अपने-अपने ढंग से क्रम-विकास करने पर, हम अपने-अपने क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।



## अध्याय - I

## छात्र के लिए हनुमान चालीसा

छात्रों के जीवन पर सामाजिक, आर्थिक स्थितियों एवं व्यक्ति के संग का प्रभाव पड़ता है, इसलिए तो किसी खास समाज से ज्यादा गायक, कलाकार, वैज्ञानिक, तकनीकीतज्ज्ञ एवं व्यापारी निकलते हैं। बचपन में छात्रों का सपना, अच्छे-से-अच्छे कलाकार, संगीतज्ञ, ऑफिसर, इंजीनियर या डॉक्टर बनने का रहता है। छात्र महापुरुषों के जीवन शैली से प्रभावित होता है, पर धीरे-धीरे, सपना साकार रूप किसी और क्षेत्र में ले लेता है। इसका मुख्य कारण, प्रत्येक छात्र के अंतःकरण के विस्तार से जुड़ा हुआ है; साथ ही उसकी अपनी मेहनत है।

इसके साथ, छात्र यदि हनुमान चालीसा के पद्य को जीवन शैली में ढाल लें तो अत्यधिक लाभ मिलेगा ; क्योंकि चालीसा के पद्य बड़े ही प्रभावशील हैं। श्री तुलसीदास जी ने चार वर मांगे हैं जो बल, क्लेश विकार हरण, बुद्धि एवं विद्या हैं। ये चार, हनुमंत लला के क्षेत्र, श्री तुलसीदास जी एवं हमारे शरीर के केंद्रों से जुड़े हैं। अन्वेषण यह दिखाता है कि इन चार केंद्रों का बहुत ही महत्व है, जो चार दैविक गुणों से जुड़े हैं।

चौपाई 1-10 के माध्यम से, श्री तुलसीदास जी ने प्रथम स्तंभ ब्रह्मचर्य के महत्व को दर्शाया है। यह (बल) श्री हनुमान जी में किस प्रकार व्यवस्थित ढंग से स्थित है ; उसका उल्लेख इन सभी चौपाईयों द्वारा, वे दर्शाते हैं। इन सबों के मौजूदगी में बल फलता-फूलता है। उदाहरण के तौर पर, चौपाई के “राम दूत अतुलित बल धामा” (बलशाली) ; “अंजनि पुत्र पवन सुत नामा” (संबंध का धर्म) ; एवं “बिक्रम बजरंगी” (ब्रह्मचर्य धर्म) आदि के कारण ही उनका कुमति या चंचल विचार (disturbed mind) शांत विचार (सुमति) में परिवर्तित हो पाया। बलशाली होने के कारण ही, उनके शरीर की आभा (कंचन वरण विराज) और विजय पताका का लहराना संभव हुआ। संबंध धर्म (मातृ देवो भवः), जो शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक बल का संवर्धन करता है, साथ ही श्री बजरंग बली को विद्यावान्

एवं गुणवान् बनने में सहायक होता है। बल के कारण ही, वे प्रभु श्री राम के कार्य के लिए आतुर रहते थे। उनके आमोद-प्रमोद में भगवत् गुण-गान का स्थान ज्यादा रहता था, जिसे वे रसास्वादन करते रहते थे। वे इतने पराक्रमी और बलशाली थे कि तिनके जैसे रूप धारण कर (अभिमान रहित होकर), माता जानकी के पास गये। वहीं, आवश्यकता पड़ने पर भीमकाय शरीर लेकर, प्रभु श्री राम के कार्य संपन्न किये। कहने का तात्पर्य यह है कि श्री महावीर जी के बल को प्रकाशित कर, श्री तुलसी दास जी ने हम भक्तों को यह संदेश दिया है कि हमें अपने अंदर इस शक्ति (बल) का भरपूर विकास करना चाहिए ताकि जीवन की आवश्यकता को सहज ढँग से पूरा किया जा सके।

### 1.1 हनुमान चालीसा एवं छात्र

छात्र के जीवन की महत्ता, आईक्यू (IQ-Intelligence Quotient), ईक्यू (EQ-Emotional Quotient), एसक्यू (SQ-Spiritual Quotient) की प्रगति पर निर्भर करती है। इसके अलावा उनका संबंध माता-पिता एवं समाज के हर व्यक्ति से कितना अच्छा है, इस पर भी निर्भर करता है। इन सभी पहलुओं को जीवन में उतारने पर ही सफलता मिलती है। इसके लिए हनुमान चालीसा के चौपाई, काफी मददगार हैं; जो चित्र द्वारा दर्शाया गया है।

छात्र के लिए हनुमान चालीसा	
विद्या - तुम्हरे भजन वृद्धि - तुम रक्षक काहु को डरना (Parents) व्यवेश विकार - सीता मन वसिया बल - अतुलित बल	संबंध के (मातृ देवो-प्रति ..... ) जागरूकता सृजनात्मक (SQ) - सांस को रोकना एकाग्रता (EQ) - सांस के विज्ञान ब्रह्मचर्य (IQ) - व्यायाम एवं आसन विकास कैसे करें
	
दैविक गुण चालीसा के वाक्य	माध्यम

चित्र यह दिखाता है कि हनुमान चालीसा के चुने हुए पद्म, आईक्यू, ईक्यू एवं एसक्यू को विकसित करने में मदद करते हैं। उदाहरण के तौर पर, चालीसा के पद्म “अतुलित बल धामा” का उपयोग आईक्यू बढ़ाने में; “सीता मन बसिया”, ईक्यू संवर्धन करने में; “तुम रक्षक काहे को डरना”, एसक्यू की सिंचाई करने में, सहायक हैं। इसी तरह पद्म के “तुम्हरे भजन राम को भावे”, यह मातृ देवो भवः, --- अतिथि देवो भवः के लिए उपयोगी हैं। कहने का अर्थ यह है कि छात्र अपने जीवन को हनुमान चालीसा के पद्म एवं ध्यान द्वारा सफल बना सकते हैं।

### 1.1.1 छात्र के लिए ब्रह्मचर्य एवं मधुर संबंध की आवश्यकता

परमात्मा उसको प्रिय मानते हैं जो वेद वाक्य “मातृ देवो भवः--- अतिथि देवो भवः” को अपनाते हैं। वही “वसुदेव कुटुम्बकम्” के महावाक्य को, अपने पर उतार पाते हैं। श्री बज्रंग लला हमेशा अपनी माता एवं पिता के आज्ञाकारी रहे तथा इस तथ्य को समझा। इसके अलावा, वे गुरु जन एवं अतिथि जन को भी सम्मान देने में कभी नहीं चूके। यह वेद वाक्य कुमति (ऋणात्मक विचार) से निकालकर, सकारात्मक विचार (सुमति) की ओर ले जाता है। इन पंक्तियों द्वारा तुलसीदास जी यह दर्शाते हैं कि हमारा धर्म क्या होना चाहिए ? ताकि हम में हमेशा सुमति रहे और कुमति से हम कोसो दूर रहें। इसके लिए सबसे मुख्य तथ्य यह है कि हम अपने स्वभाव में संबंध (relation) को उचित स्थान दें। उदाहरण के तौर पर हम जो भी हैं, उस संदर्भ में हमारा क्या कर्तव्य बनता है और दूसरे का क्या अधिकार हमसे लेने का है ?, इस पर गौर करना चाहिए।

जीवन में अच्छे गुणों को विकसित करने के लिए, अंतःकरण का विकास होना जरूरी है। यह विद्यार्थी जीवन में संभव है, जिसे प्राकृतिक साधनों द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

### 1.2 छात्र के जीवन में विस्तृत अतःकरण की आवश्यकता

हम सभी को बाहरी संपर्क के लिए पाँच कर्म एवं पाँच ज्ञान इन्द्रिय हैं। इसी प्रकार, चार अंतःकरण (अंदर के यंत्र) हैं ; जिसे मन, बुद्धि, अहंकार एवं चित्त कहा गया है। तत्वेत्ता एवं योगी ने देखा कि बालक पाँच वर्ष तक प्रकृति के चंगुल में रहता है;

इसलिए, इस दौरान अधिक स्वास्थ्य संबंधी सावधानी बरतनी पड़ती है। इसके बाद, प्रकृति अपना अंकुश ढीला कर देती है।

सात वर्ष से चौदह वर्ष की उम्र में (जब छात्र प्राइमरी कक्षा से मैट्रिकुलेशन की अवधि में रहता है), मन (mind) का विस्तार होता है। इसकी (मन की) विशेषता यह है कि किसी भी आकार (Form) को प्रतिरूप देकर, उसे प्रतिपादित करना। इसके विस्तार से ही, छात्र आगे प्रकृति के किसी भी सिद्धांत का निचोड़ निकाल सकता है। उसका उचित और अधिकतम विस्तार, एक कुशल वैज्ञानिक, कलाकार, सॉफ्टवेयर इंजीनियर को बनाने में मदद करता है।

14 से 21 वर्ष तक की अवस्था में (जब छात्र कॉलेज या विश्वविद्यालय में रहता है), अंतःकरण, बुद्धि का विकास होता है। इसकी विशेषता यह है कि छात्र, किसी भी विषय के तह में जाकर उसका विश्लेषण कर, पहलुओं में बाँट कर, उनके बीच फर्क निकालकर देख सकता है, जिसके चलते छात्र किसी भी समस्याओं का हल निकाल सकता है। इस प्रकार छात्र किसी भी विषय का विशेषज्ञ बन सकता है।

अतः 7 वर्ष से 21 वर्ष तक का समय, मन (mind) एवं बुद्धि (intellect) के लिए बहुत ही अहम् माना गया गया है। अंतःकरण का तभी ठीक ढँग से विस्तार होता है जब छात्र को सही वातावरण (घर से, संगत से, स्कूल या कॉलेज से) मिले। अतः छात्र एवं अभिभावक (दोनों) को इस समय का सदुपयोग करना चाहिए ताकि भविष्य प्रगतिशील एवं उज्ज्वल हो।

इस दौरान ब्रह्मचर्य एवं अच्छा संगत बहुत मायने रखता है। श्री हनुमान जी को आदर्श मानते हुए, उनके आचरण का सहारा लेते हुए, स्कूल एवं कॉलेज की पढ़ाई करने पर, छात्र अच्छे एवं सफल हो सकते हैं। 21 से 28 वर्ष की अवधि में अंतःकरण के ये दोनों पहलू (मन एवं बुद्धि), आपस में तालमेल बैठाकर परिपक्व हो जाते हैं। इसी परिपक्वता के कारण, बुद्धि का काम “इच्छा” (किसी वस्तु, व्यक्ति, जगह या अन्य संदर्भ में) पैदा करना है। इसी तरह मन का काम “विचार” पैदा करना है। इन दोनों पर हमारे प्रारब्ध कर्म का असर होता है। इसलिए तो एक ही परिवार के दो छात्रों के विचार एवं इच्छा में बहुत अंतर दिखता है। ऐसा

देखा गया है कि इच्छा का प्रादुर्भाव, प्रारब्ध कर्म पर निर्भर करता है जो हमें कर्म करने के लिए प्रेरित करता है। इसकी प्राप्ति के लिए विचार चलते रहते हैं, जिसके कारण करीब 40 से 60 हजार विचार प्रतिदिन मन में आना संभव है। प्रतिदिन के विचार पर, बुद्धि का कोई अंकुश नहीं है। 28 से 35 वर्ष की अवधि में अहंकार का विस्तार होता है। अतः छात्र को अपने जीवन में, मन के स्तर को समझना चाहिए।

### 1.3 मन के स्तर एवं छात्र जीवन

छात्र जीवन में चार उपलब्धियाँ बहुत ही महत्वपूर्ण हैं; वे हैं (i) ब्रह्मचर्य (बलवर्धन के लिए) (ii) मन का विकास (7 से 14 वर्ष की आयु में) (iii) बुद्धि का विकास (14 से 21 वर्ष की अवस्था तक) (iv) ब्रेन वेभ को कम रखने की युक्ति; जिससे छात्र जीवन में सर्वांगीण विकास कर सकते हैं। ये चारों; हनुमान चालीसा के चार स्तंभ (बल, क्लेश विकार, बुद्धि एवं विद्या) से मेल खाता है और उससे चालीसा की उपयोगिता को समझा जा सकता है।

यहाँ यह उल्लेख करना उचित होगा कि समाज का एक बड़ा वर्ग, खासकर विद्यार्थी एवं नवयुवक अपने आंतरिक गुण को नहीं समझते हुए, भाग्यवादी बनकर अकर्मण्य बने रहते हैं ; जो खुद एवं समाज के लिए धातक है। यह वर्ग अपने को ज्ञानी कहने में नहीं हिचकेंगे, क्योंकि वे अकर्ता हैं जिसके लिए आध्यात्म सलाह भी देता है पर वे पुरुषार्थ को ताक पर रखकर, इस तरह की बातें करते हैं। तामसिक गुण से प्रभावित व्यक्ति को पुरुषार्थ, चरितार्थ करने में, तब तक तत्पर रहना चाहिए ; जब तक वे रजोगुणी एवं सतोगुणी आयाम को जीवन में नहीं ढाल लेते हैं।

हनुमान चालीसा, मनोवैज्ञानिक स्तर के मन को, अलग-अलग चक्रों के साथ संबंधित करता है। वह यह दिखाता है कि कैसे ये मन के चार स्तर, दैविक गुण (जो हनुमान चालीसा का आधार है) से संबंधित है। चित्र यह भी दिखाता है कि हम सभी (जिसमें छात्र भी शामिल है), किस प्रकार मन के शिकार होते हैं, जब मन हम पर हावी रहता है। चालीसा के दैविक गुण (बल, क्लेश विकार, बुद्धि, विद्या) का संबंध, मनोवैज्ञानिक दृष्टि से विभिन्न चक्रों पर, दिखाया गया है। इन सबों का मानसिक अवलोकन करते हुए हम कहाँ हैं, इसका अनुभव कर सकते हैं।

उदाहरण के रूप में, हम पशुवत इच्छा, आवेश (Urge) एवं सामाजिक विचार के स्तर पर रहते हैं ; जो जाने हुए मन (Known mind) में उत्पन्न होता है।



ज्यादातर लोग इसी क्षेत्र में रह कर जीवन बिताते एवं काम करते हैं। छुपे हुए मन का स्तर, जिसे अज्ञात मन (Unknown mind) भी कहते हैं जो अंदर गहरा हो सकता है। इसका विकास, साधारण लोग नहीं कर पाते हैं। इस अवस्था में पहुँचने पर मानव अपने कार्य में उत्कृष्ट एवं सृजनात्मक होते हैं। इस मन को हम, चालीसा के बुद्धि एवं विद्या के गुण को बढ़ाते हुए भी, प्राप्त कर सकते हैं। चालीसा से यह संदेश मिलता है कि यदि छात्र दैविक गुण को बढ़ाने में सक्षम हैं तो अपने अज्ञात मन को भी समझ सकते हैं और उसे भी बढ़ा सकते हैं।

#### 1.4 हनुमान चालीसा और जेनरेशन गैप (Generation gap)

चालीसा में बल का स्थान शरीर के मणिपुर चक्र से इंगित किया गया है। यह शरीर का प्रथम अंग है जो छात्र जीवन से पनपकर, पौधों के रूप में जीवन भर उपयोगी होता है। संबंध को मधुर बनाने के लिए, हमें अपने स्वधर्म पर चलना होगा और वह (स्वधर्म) याद दिलाता है कि हम कितने कर्तव्यशील हैं ; और दूसरे को (जो हमारे संपर्क में है) कितना मान या सम्मान, हम देते हैं। उदाहरण के तौर पर, बाप और

बेटे के संबंध को लें। इस युग में देखा गया है कि विषमता की खाई दोनों के बीच बढ़ती ही जाती है जिसे हम जेनरेशन गैप (generation gap) की संज्ञा देते हैं। यह इसलिए है कि पिता अपना अधिकार जताता है और पुत्र के कर्तव्य को इंगित करता है। वही हाल पुत्र का है। पुत्र भी अपना अधिकार जताता है और पिता के कर्तव्य की ओर ऊँगली उठाता है। यदि दोनों ही अपने-अपने कर्तव्य को समझें और दूसरों के अधिकार को देखें तो यह पिता-पुत्र का झगड़ा मिट सकता है। इसी तरह समाज के अन्य संबंध भी ठीक किये जा सकते हैं।

श्री बजरंग बली का संबंध अपने माता-पिता से (मातृ देवो भवः, पितृ देवो भवः); अपने मालिक से (सुग्रीव से); अपने बंधु सखा से; अपने मित्र (श्री विभीषण से) एवं अपने प्रभु श्री राम से अद्वत रहा जो वंदनीय है और उसका एकमात्र कारण यह है कि बजरंग बली ने हमेशा अपने कर्तव्य को समझा और दूसरों के अधिकार को ध्यान में रखा। आज के युग में संबंध का महत्व बहुत मायने रखता है। इसके छोटे से पहलू को मैनेजमेंट वाले विन-विन (win-win) की संज्ञा देते हैं एवं IPR (inter personal relation) या पारस्परिक दैनिक व्यवहार को बढ़ाने के उपाय में सहायक मानते हैं। अच्छे संबंध कुमति को सुमति में बदलते हैं।

अपने कर्तव्य का ज्ञान और दूसरों के अधिकार का भान तभी संभव है जब हम अपने बल का सदुपयोग करना जानते हैं; अन्यथा यह प्रक्रिया उल्टी हो जाती है जो आज के युग में साधारणतया देखा गया है। बल के दुरुपयोग के कारण ही परिवार, समाज एवं देश में विषमता है जिसे चालीसा के अध्ययन से दूर किया जा सकता है।

### 1.5 हनुमान चालीसा से छात्रों को मुख्य लाभ

छात्र को शारीरिक लाभ ज्यादा प्राप्त होता है, क्योंकि वे ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं। नाभि केंद्र विकसित होने से पेट की बीमारी, श्वास के रोग तथा मस्तिष्क संबंधी बीमारी से छात्र दूर रहते हैं। मानसिक लाभ में अच्छी और गहरी नींद का आना बहुत ही आवश्यक है जो छात्र को प्राप्त होता है। बौद्धिक लाभ में, छात्र ज्ञान उपार्जन और उसका संचय करने में अग्रसर होते हैं। आध्यात्मिक लाभ, छात्रों को अच्छे संबंध बनाकर रखने से प्राप्त होता है। चालीसा के पाठ से छात्र की प्रवृत्ति “मातृदेवो भवः--- आचार्या देवो भवः” में बढ़त होती है।



## अध्याय - II

### युवकों हेतु हनुमान चालीसा

#### 2.1 युवक के चार व्यक्तित्व

किसी भी युवक का व्यक्तित्व (Personality) चार मापदंड से जाना जा सकता है। जो नीचे स्तर का व्यक्तित्व होता है; वह काफी महत्वाकांक्षी (Ambitious) होता है। जीवन में निश्चित विचार को लेकर, चलना बहुत ही अच्छा है पर महत्वाकांक्षी होना (यदि इसके योग्य न हो तो), सफलता प्राप्त करने में बाधक होता है। कभी-कभी सफलता मिल भी जाती है पर टिक नहीं पाती है।

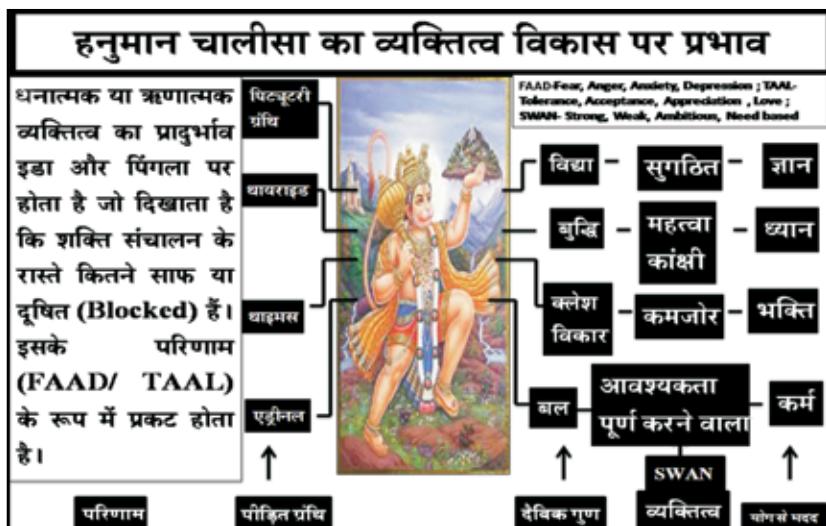
**मानव सामान्यतः**: 25 वर्ष से 60 वर्ष की अवधि में जीविकोपार्जन करता है। इस दौरान 25 से 35 वर्ष की आयु में, अंतःकरण का अहं विकसित होता है। अतः वे (युवक), इस दौरान ज्यादा अहं से प्रभावित होते हैं। इसके अलावा, उनके चित्त में वृत्ति (Waves) का संचालन, प्रारब्ध कर्म के अनुसार होता है; जिसका आधार अहं होता है। यदि इस दौरान अहं पर नियंत्रण के साधन प्राप्त हों (जो अहं को कमजोर करता हो), तो जीवन के प्रवाह में सुंदर गति आ जाती है, पर ऐसा नहीं हो पाता है। अहं ग्रसित युवक द्वारा उल्टा कार्य हो जाता है, जिससे वह भविष्य में दुखी होता है। यह ज्यादातर तभी होता है जब युवक की कोई निश्चित दिशा नहीं होती है। किसी निश्चित विचार होने पर, अहं का उपयोग युवक पुरुषार्थ को बढ़ाने में कर सकते हैं ; जो चालीसा के बल के उपयोग के समान है। पुरुषार्थ का उपयोग, ऋणात्मक शक्ति को कम करने या धनात्मक शक्ति द्वारा अपनी आवश्यकता (रोटी, कपड़ा और मकान) की पूर्ति के लिए कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर यदि युवक मालिक जैसे विचार से काम करे (work like a master), तो पुरुषार्थ का उपयोग सही ढंग से हो पाता है।

दिशाहीन युवक, लक्ष्य लेकर चलने वाले युवक से ज्यादा महत्वाकांक्षी होते हैं ; क्योंकि इनको अपनी (Self) की पहचान नहीं है। वे कहाँ तक योग्य हैं और उनकी सीमा कहाँ तक है, इसका ज्ञान ठीक ढंग से नहीं रहता है। इसके चलते उनकी बुद्धि पर अज्ञानता की परत थोड़ी ज्यादा होती है। चालीसा के जाप करने से, वह

समय को एवं अपने आप को परखते हुए, महत्वाकांक्षी की पकड़ को ढीला करने में सहायक होते हैं। इसके चलते, उनके बुद्धि का विकास हो पाता है। लक्ष्यहीन युवक अपने कर्तव्य एवं दूसरे के अधिकार को नहीं समझ पाते हैं; जिसके कारण, संबंध में दरार बढ़ता जाता है और जेनरेशन गैप को पाटना मुश्किल होता है।

चित्त वृत्ति को कम करने का उपाय, योग में बहुत ही सटीक है। हनुमान चालीसा के पाठ करने से भी इसमें कमी, धीरे-धीरे आती है। चौपाई की रचना एवं श्री हनुमान जी के स्वार्थीहीन कार्य की याद बराबर करने से, उसी तरह के धनात्मक ऊर्जा का उत्थान और विकास होता है जो अंततोगत्वा, क्लेश विकार को कम करने में सहायक होता है।

अन्वेषण यह दिखाता है कि युवक के व्यक्तित्व, कैसे हनुमान चालीसा के पद्मों से संबंधित है। युवक का व्यक्तित्व हमेशा दृढ़ (strong) एवं सुगठित हो वे कभी-भी कमजोर एवं महत्वकांक्षी व्यक्तित्व से प्रभावित न हों; इसके लिए युवक को, हनुमान चालीसा के पद्मों पर ध्यान देना होगा।



चित्र दिखाता है कि व्यक्तित्व का विकास तभी संभव है जब युवक अपनी आवश्यकता को कम करें; साथ ही मन की कमजोरी (malnutrition of mind) को न आने दें। इसके अलावा वे महत्वाकांक्षी विचार को भी बढ़ावा न दें। साथ

ही धनात्मक विचार को जीवन में लायें। चित्र यह भी दिखाता है कि कैसे हनुमान चालीसा व्यक्तित्व को बढ़ाने में सहायक हैं।

## 2.2 युवक के लिए हनुमान चालीसा क्यों ?

चित्र दिखाता है कि दैविक गुण (बल, क्लेश विकार, बुद्धि, विद्या) किस प्रकार चालीसा के पद्मों से जुड़ा हुआ है। चालीसा के चुने पद्म युवक के व्यक्तित्व से संबंधित हैं, जो स्वान (SWAN) शब्द से जुड़े क्रियाकलाप द्वारा इंगित होता है। चित्र यह दिखाता है कि किस प्रकार युवा अपना विकास करें, ताकि वे नीचे स्तर के व्यक्तित्व से ऊपर स्तर के व्यक्तित्व पर जावें।

कहने का अर्थ है कि कैसे युवक चार केंद्रों को चालीसा द्वारा बढ़ाकर, अपने व्यक्तित्व के विकास में चार चाँद लगा सकते हैं। यदि वे कमज़ोर या अधिक महत्वाकांक्षी वाले मनोस्तर के हैं तो अपने में परिवर्तन भी ला सकते हैं।



हनुमान चालीसा व्यक्तित्व को बढ़ाने का एक अच्छा साधन है। चालीसा का उपयोग कैसे युवक शरीर के केंद्र पर करें, यह चित्र में इंगित किया गया है। ऐसा देखा गया है कि युवा वर्ग में क्लेश विकार का रहना, एक अवरोधक का काम करता है।

### 2.3 युवक कैसे क्लेश विकार से छुटकारा पा सकते हैं ?

चौपाई, 11-20 द्वारा तुलसीदास जी का मुख्य इशारा क्लेश विकार को जीवन से निकालने का है। यह तभी संभव है जब हम, कर्म तो करें पर कर्ता भाव से मुक्त रहें; जैसे श्री हनुमान जी ने किया। उदाहरण के तौर पर, बजरंगबली, संजीवनी बूटी श्री लखन लाल जी के लिए लाए ; लेकिन अकर्ता भाव से लाए। तभी तो राघवेन्द्र जी (श्री राम) ने उन्हें गले लगाया और उनके गुणगान किये। यहाँ तक कि इस कार्य के लिए, अन्य देवगण श्री बजरंग जी की भूरि-भूरि प्रशंसा भी किये। दूसरा दृष्टांत अपने मालिक, सुग्रीव पर कर्ता भाव के बगैर उपकार कर, उनको श्री राम जी से मिलाया तथा उनको किष्किन्था का राज्य भी दिलाया। यहाँ सुग्रीव के सहयोगी रहते हुए भी, उन्होंने सेवक जैसे काम न कर मालिक जैसे काम किए (work like a master not like a slave)। यह तभी संभव होता है जब हम अकर्ता भाव से काम करते रहें।

अकर्ता भाव का तीसरा दृष्टांत, विभीषण जी के साथ मंत्रणा करना है; जिनको उन्होंने लंकापति बनाया। यह दिखाता है कि श्री हनुमान जी कितने अकर्ता भाव से काम किया करते थे। यह होने पर, मानव क्लेश विकार से मुक्त हो जाता है जो दैविक गुण का दूसरा स्तंभ है। चौथा प्रमुख दृष्टांत यह है कि मुद्रिका को इतनी दुविधा होने के बावजूद (समुद्र पार करने का कष्ट होते हुए) भी, सुरक्षित रूप से माता जानकी तक पहुंचा पाए। अकर्ता भाव में परिपक्वता के कारण ही श्री हनुमान जी में क्लेश विकार नहीं था।

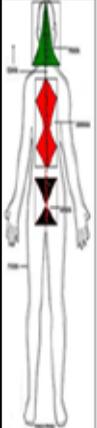
### 2.4 युवक बुद्धि का विकास कैसे करें ?

श्री हनुमान जी रक्षक है, अतः डरने की कोई बात नहीं है। यहाँ, यह साफ है कि बुद्धि होने के लिए, उदान प्राण का विकसित होना जरूरी है ; जो सेंट्रल नरवस सिस्टम को सुचारू रूप से काम करने में सहायक होता है। इस स्थिति को पाने के लिए, मन, क्रम एवं वचन (प्राण), इन तीनों को एक साथ करते हुए श्री हनुमान जी (तेज या दिव्य ज्योति) का ध्यान करने से, सारे संकटों से मुक्ति मिल सकती है। क्योंकि, उदान प्राण के विकसित होने का अर्थ है कि धारण शक्ति

(concentration) एवं सृजनात्मक (creativity) शक्ति का सहज रूप से प्रादुर्भाव होना संभव है।

### 2.4.1 बुद्धि एवं शक्ति का संबंध

जब कभी ऊर्जा का दुरुपयोग होता है तो हम हर क्षेत्र में कमज़ोर हो जाते हैं। अतः यह जानना जरूरी है कि कैसे ऊर्जा के दुरुपयोग को हटाया जाए ? क्योंकि, शरीर के हर आयाम (शरीर के मुख्य पाँच आयाम-पाचन, रक्त संचालन आदि) को उचित ऊर्जा की आवश्यकता है। चित्र यह दिखाता है कि पंच प्राण का व्यावहारिक उपयोग क्या है ?

पंच प्राण का व्यावहारिक उपयोग एवं विस्तार	
	व्यान प्राण, यह पूरे शरीर में व्याप्त है। यह circulatory system को शक्ति प्रदान करता है। अपान प्राण का केंद्र स्वाधिष्ठान चक्र है जो Excretory System को मदद करता है। योग द्वारा इसे ऊर्ध्वगति प्रदान किया जाता है। समान प्राण, पाचन क्रिया को ऊर्जा प्रदान करता है। प्राण, यह हृदय चक्र पर स्थित है। जब हम श्वास लेते हैं तो प्राण दो भागों में हृदय चक्र पर बांट जाता है। अपान प्राण और समान प्राण के सहयोग से यह प्राण महाप्राण बन जाता है। उदान प्राण, central nervous system के द्वारा प्राण को ऊर्ध्व गति में रखता है। यह विकसित होने पर विशुद्धि चक्र से ऊपर रहता है। यही प्राण हमें सुशुप्ति में ले जाता है। जब सभी प्राणों पर नियंत्रण होता है तो हमें आंतरिक प्रकाश दिखाई पड़ता है
साक्षी गोरीशा ; (परम प्रकाश)	
सत्त्वार- जो आप सोचेंगे वही आप बनेंगे (Like Attracts Like)	
हनुमान गोसाई- (उदान प्राण)	
हनुमत सोई सर्व-प्रमुख प्राण का स्वस्थ होना	
रक्षक काहु को- (समान प्राण)	
राम रसायन- अपान प्राण का ऊर्ध्व गति होना	
अष्ट सिद्धि-व्यान प्राण एवं उदान प्राण का अधिकतम विकास	
पंच प्राण	शब्दों का चयन

उदाहरण के तौर पर यह दिखाया गया है कि हर एक प्राण कैसे शरीर के पांच आयाम (system) से संबंधित है और उसे स्वस्थ रखता है। इन प्राणों में अपान प्राण जो शरीर के अवशिष्ट को निकालने में सहायक होता है, वह अन्य प्राणों के प्रवाह को नीचे स्तर पर ले जाता है। इसके कारण, समान प्राण (जो पाचन क्रिया के लिए सहायक है) कमज़ोर पड़ जाता है। इसी प्रकार मुख्य प्राण जो शरीर में प्राणों का बँटवारा करता है, उस पर भी इस अपान प्राण का असर होता है। मुख्य प्राण

का कार्य, रक्त संचालन को सुचारू रूप से चलाना है। उदान प्राण का मुख्य काम “सेंट्रल नर्वस सिस्टम” (central nervous system) को गति प्रदान करना है। जब इन प्राणों का सदुपयोग होता है तो बुद्धि (discriminating power) ज्यादा सही ढंग से काम करती है। प्राण को कमज़ोर करने में, क्लेश विकार का भी हाथ होता है जो अनाहत चक्र (हृदय चक्र) पर स्थित है। अतः अनाहत चक्र (प्राण), और विशुद्धि चक्र (बुद्धि) का, अन्योनाश्रय संबंध है। अतः युवक को इन दोनों केंद्रों (चक्रों) पर उचित ध्यान देना चाहिए ताकि व्यक्तित्व के उत्थान में ये सहायक हो सके।

### 2.5 युवक अपने प्राण (शक्ति) का उपयोग कैसे करें ?

आज की भाग दौड़ में हम अपने लक्ष्य से भटक जाते हैं। लक्ष्य की सफलता के लिए शक्तियों का विकसित होना जरूरी है। इसका उपयोग जीवन में कैसे हो, उसके लिए तुलसी बाबा कहते हैं कि हमें अपने शक्ति का उपयोग (i) बड़े या प्रामाणिक व्यक्तियों के सामने (ii) विकट समस्या आने पर (iii) दुश्मनों के सामने, कैसे और किस ढंग से करना चाहिए, यह समझने की बात है। उदाहरण के लिए, श्री हनुमंत लला ने सूक्ष्म रूप लेकर, माता जानकी के पास गये; विकट रूप बनाकर लंका को जलाये और भीम समान रूप लेकर दुश्मनों का संहार किये। हनुमंत लला ने कुछ समय के अंतराल में ये तीनों रूप बना कर, तीन प्रकार के विकट काम को अंजाम दिये। यदि हम भक्तों के इच्छा शक्ति, क्रिया शक्ति एवं ज्ञान शक्ति का विकास हो जाय तो समयानुसार, हम युवक भी अपने समय और मन का सदुपयोग उचित क्षमता के साथ, उचित अवसर पर कर सकते हैं। इसके लिए, युवकों को भक्तियोग का सहारा या ध्यान योग का सहारा लेना चाहिए।

बलशाली होने से ही युवक रोटी, कपड़ा एवं मकान जैसे जरूरत की आवश्यकता को प्राप्त कर सकते हैं। यह शक्ति, शरीर के प्रथम केंद्र पर मिलता है और इसका उत्थान पारिवारिक, सामाजिक एवं बड़ों के साथ मधुर संबंध रखने से प्राप्त होता है। शक्ति के विकास में तनाव एक बाधक है।

## 2.6 तनाव से ग्रस्त युवक

आज के आधुनिक युग में, जहाँ एक दूसरे को पीछे छोड़ने की होड़ है, समाज में प्रगति के लिए चूहे की दौड़ (Rat-race) की भावना काम कर रही है, वहाँ तनाव का होना स्वाभाविक है। आधुनिक मनोविज्ञान के प्रणेता, डॉ. सिगमंड फ्रायड ने अपने एक विचार में कहा था कि जैसे-जैसे विज्ञान का विकास होगा या जैसे-जैसे, तकनीकी संस्कृति का उत्थान होगा; वैसे-वैसे, मानव के जीवन में तनाव की बढ़ोत्तरी होगी। उनका कथन बीसवीं एवं इक्कीसवीं सदी में सही होता दिखाता है। मनोविज्ञान, इस (तनाव के) विषय पर, काम कर रहा है कि कैसे इसे कम किया जाय पर आध्यात्म जगत में जो उक्ति महर्षि पतंजलि, ने दे रखी है उसकी तुलना में आधुनिक मनोविज्ञान अभी पीछे है। महर्षि पतंजलि विश्व के सर्वश्रेष्ठ मनोवैज्ञानिक के रूप में संसार के पटल पर उभर कर आते हैं। उन्होंने, राजयोग द्वारा तनाव से मुक्ति का सहज और सुंदर विधि दे रखा है।

वैसे आधुनिक चिकित्सा शास्त्र, बिस्तर पर लेटने को तनाव से मुक्त होने का एक मार्ग बताते हैं। जब इसका विश्लेषण योग के प्रयोगशाला में किया गया तो यह पाया गया कि बीस प्रतिशत तनाव फिर भी रह जाता है। इसी तरह आराम कुर्सी पर शिथिलीकरण करने से भी करीब एक तिहाई तनाव, हमारे जीवन शैली में रह जाता है। ऐसा क्यों होता है? इसकी गहराई में जाने पर, यह देखा गया कि तनाव के प्रकार एवं ठहराव या पड़ाव स्थान जहाँ-जहाँ है वहाँ-वहाँ उन स्थानों को यदि शिथिलीकरण कर दिया जाए तो तनाव से मुक्ति पायी जा सकती है। तनाव चार तरह के होते हैं, वे हैं (i) पेशीय तनाव, जो माँस पेशी में स्थित रहता है, (ii) भावनात्मक तनाव, जो शरीर के मध्य भाग में हृदय चक्र पर स्थित रहता है, (iii) मानसिक तनाव, जो ग्रीवा (कंठ) के ऊपर मस्तिष्क के पूरे भाग में रहता है, (iv) संवेदनात्मक तनाव, जो ज्यादातर समाज के शिक्षित, मध्यमवर्गीय एवं उच्चवर्गीय व्यक्तियों में पाया जाता है। पेशीय तनाव शरीर के पाँचों सिस्टम (Digestive, circulatory, respiratory, excretory & central nervous system) में अधिक कार्यरत होता है, जिसको हटाना मुश्किल है। पर इन तनावों को (आने

के बाद), हटाने या कम करने की उक्ति पर विचार करना चाहिए। यदि ये पाँचों क्रियाएं (पाचन क्रिया, रक्त संचलन क्रिया, श्वास प्रचालन क्रिया, अवशिष्ट निकास क्रिया आदि) अपने-अपने गुण एवं धर्म के अनुसार काम करे, तो पेशीय तनाव नहीं होगा ; पर यदि हम सबों का मन तनाव ग्रस्त होगा (जो अक्सर होता है) तो ये पाँचों क्रिया अनियमित हो जाती हैं और पेशीय तनाव उत्पन्न होता है। इसी तरह, भावनात्मक तनाव, भावनाओं के असंतुलन होने से होता है। जब हम मानव सदमा, दुख या क्लेश में रहते हैं तो हमारे श्वास के गति में अवरोध आता है जिससे धीमी और गहरी श्वास के आने-जाने की प्रक्रिया में व्यवधान होता है और हमारा श्वास छोटा और छिछला हो जाता है।

ऐसी स्थिति में हमारी फेफड़े को समुचित ऑक्सीजन का प्रवाह नहीं मिल पाता है जिसके कारण भावनात्मक तनाव उत्पन्न हो जाता है। सांसारिक होते हुए दुख, क्लेश एवं सदमा आने पर तो नियंत्रण नहीं किया जा सकता है पर, उससे निकलने या कम करने का समाधान तो निकाला जा सकता है।

मानसिक तनाव हमारे आंतरिक कमजोरी जैसे डरना, क्रोध आना, बिना वजह के चित्तित होना, परेशानी, नकारात्मक विचार आदि के होने से होते हैं। इन सबों पर नियंत्रण पाया जा सकता है जब हम अपने मस्तिष्क पर नियंत्रण पा सकें तो। संवेदनात्मक तनाव, समाज के उच्चवर्गीय लोगों के बीच ज्यादा पाया जाता है। यहाँ लाभ-हानि, घृणा-प्रेम, मान-अपमान, यश-अपयश, जीवन-मृत्यु के भय का वातावरण रहता है। यह मानसिक स्थिति, विकसित समाज या देश में अधिक पाए जाते हैं। इन सभी तनावों से मुक्ति के लिए, हनुमान चालीसा का ध्यान बहुत ही सहायक होता है।

### 2.6.1 तनाव से क्षति

तनाव की स्थिति में ज्यादा समय रहने से, दिमाग से संबंधित नाड़ियों में कसाव सा आ जाता है। इस दौरान, मस्तिष्क की ग्रंथियाँ सिकुड़ सी जाती हैं। जिसके चलते इनमें रसायनिक द्रव्य का स्राव कम या रुक सा जाता है। ग्रंथियों के सिकुड़ने के

कारण (जो प्राण के वितरण का केंद्र है), हमारे प्राण वायु का संचार रुक जाता है। मस्तिष्क के अंदर की ग्रंथि को ठीक करने के लिए, ध्यान बहुत ही उपयोगी है। बजरंग लला के ओजस्वी स्वरूप का ध्यान, इन ग्रंथि को ढीला करने में सहायक होता है, जिससे उचित रसायनिक द्रव का स्राव होता रहे।

## 2.7 श्री हनुमान चालीसा द्वारा तनावों से मुक्ति

चालीसा मन के विश्लेषण और नियंत्रण पर बड़ा ही सहायक यंत्र का काम करता है। मन में ज्यादातर द्वंद, कुंठाएँ, परेशानियाँ, वासनाएँ, चिंता, घृणा, प्रेम तथा विखंडित मन के कारण होती हैं। इन कारणों से, मन उद्भेदित होता रहता है। समाज के नियम और बंधन के कारण, ये विचार दब जाते हैं जो तनाव का कारण बन जाता है। इससे मानसिक ऊर्जा का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है। यदि इसे किसी भी ढंग से निकाला जाए तो मानसिक-विश्राम मिलता है और जो रचनात्मक ऊर्जा का रूप लेता है। यदि, युवा वर्ग इस साधन का उपयोग करें तो वे तनाव मुक्त होंगे। साथ ही समाज और स्वयं के लिए प्रकाश स्तंभ बनेंगे। इस स्थिति को पाने के लिए, श्री हनुमान चालीसा का ध्यान बड़ा ही उपयोगी है।

वैसे तो तनाव मुक्ति के बहुत सारे साधन उपलब्ध हैं; जैसे सत्संग, भजन, कीर्तन, स्तुति आदि पर, हनुमान चालीसा तो सहज रटा-रटाया रहता है। इसके उस चौपाई को ध्यान में लावें; जहाँ साक्षी-“होहिं सिद्धि साखी गौरीशा”, बनने की बात कही गई है। यह पद्म हमें साक्षी भाव से, अंदर में उत्पन्न विचार को देखने का भाव जगाता है। वैसे तो चालीसा की प्रत्येक चौपाई लाभदायक होगी पर, तनाव से मुक्ति के लिए दृष्टा एवं साक्षी भाव को उत्पन्न करना बहुत ही लाभदायक है। इसके लिए हम आँख बंद कर, मेरूदंड को सीधे रखते हुए, श्री हनुमान जी की एक आकृति को मस्तिष्क के अग्रभाग में स्थापित कर, चालीसा का पाठ (मानसिक) प्रारंभ करें। पाठ को श्वास पर चढ़ाकर, होने दें। यानी, चौपाई का एक पद, श्वास के आरोहन के साथ ऊपर चढ़ावें तथा दूसरा पद अवरोहन के साथ नीचे चले, यह सहज ढंग से होने दें। उसी अवस्था में हम एक दर्शक, (श्री बजरंग बली के आकृति के समक्ष) बन जाएँ और जो भी विचार, अच्छे या बुरे का, प्रेम या घृणा का, लाभ या हानि का, मान-

अपमान का, यश-अपयश का, बिना कोई नियंत्रण रखे; देखते रहें। इसे दबाएँ नहीं, इससे झगड़े नहीं, इसके लिए मन में खिन्नता न लावें, तो हम पाएँगे कि सारे तनाव से विश्रांति या मुक्ति मिलती है और मन काफी ऊर्जावान हो जाता है। चालीसा, मन की सफाई तथा वासना का क्षय करता है। स्वप्न अवस्था में, अवचेतन मन में दबे हुए विचार निकलते हैं, पर हम वहाँ साक्षी नहीं बन पाते हैं। जागृत अवस्था में, जब दबे विचार निकलते हैं तो वह पुनः नया संस्कार बनाता है। पर जब हम साक्षी बनते हैं तो दबे विचार, वासना के रूप में निकल कर, समाप्त हो जाते हैं। जिससे संचित कर्म तो कटता ही है, साथ में नया संस्कार नहीं बन पाता है। अन्यथा, नया संस्कार पुनः संचित कर्म का स्रोत बन जाएगा। अतः चालीसा के ध्यान एवं साक्षी भाव के अभ्यास से हम सभी लाभान्वित हो सकते हैं। इससे मन के आयाम पर भी नियंत्रण रखा जा सकता है।

### 2.8 पंच कोश का तालमेल जीवन के चार क्षेत्र में

हनुमान जी जैसे ही मानव के सात ऊर्जा के केंद्र हैं और ये सभी, एक प्रकार के विचार तरंग को उत्पन्न करते हैं जो आंतरिक सफाई पर निर्भर करते हैं। उदाहरण के तौर पर, शरीर के मणिपुर चक्र के विकसित होने से हम सामाजिक विचारधारा के अनुसार काम करते हैं; पर यदि आज्ञा चक्र (जो भ्रूमध्य के बीच में है) निर्मल हो तो हम सृजनात्मक विचार से परिपूर्ण हो जाते हैं। श्री हनुमान जी के सात चक्र शरीर के पाँच कोशों (five sheaths) से जुड़े हुए हैं। ये कोश, चार ऊर्जा केंद्र को ढक कर रखते हैं जिसे श्री तुलसीदास जी ने चार केंद्र (बल, बुद्धि, विद्या और क्लेश विकार) के रूप में देखा और इसे विकसित करने पर दैविक गुण को प्राप्त करने की विधि, हनुमान चालीसा द्वारा बतायी। यही चार ऊर्जा केंद्र, बाद में हमें तीन शारीरिक अवस्था में रखते हैं, जिसे हम जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति कहते हैं।

जीवन में हम चार क्षेत्र में ही, अपने समय और मन का उपयोग करते हैं जिसे हम परिवार, काम के क्षेत्र, संबंधी एवं मित्र का क्षेत्र तथा अपने आंतरिक विकास के क्षेत्र के रूप में देखते हैं। व्यावहारिक जीवन में, यह देखा गया है कि जब तक हम

पारिवारिक जीवन में रहते हैं, तो हम सभी का अन्नमय कोश ज्यादा सक्रिय रहता है। इसी प्रकार कार्य के क्षेत्र में, स्वाभाविक ही प्राणमय कोश एवं मनोमय कोश का सक्रिय होना जरूरी है। अपने खुद के आंतरिक विकास के लिए, विज्ञानमय कोश एवं आनंदमय कोश का विकसित होना जरूरी है। योग यह दर्शाता है कि हमारे विचार के तौर तरीके किस प्रकार पाँच कोश से जुड़े हैं और वे कैसे पुनः चार ऊर्जा के क्षेत्र में काम करते हैं। इन चारों ऊर्जा केंद्रों द्वारा हम, आसानी से चार दैविक गुण प्राप्त कर सकते हैं; जिसकी महत्ता हनुमान चालीसा में दी गयी है और श्री हनुमान जी को ये गुण, श्री राम की सेवा से प्राप्त हुआ था।

## 2.9 हनुमान चालीसा से युवक को मुख्य लाभ

युवक को शारीरिक लाभ मिलता है, जिससे वे पेट की गड़बड़ी, हृदय संबंधी रोग या केंद्रीय तंत्रिक आयाम (central nervous system) को स्वस्थ रखने में सक्षम होते हैं। मानसिक लाभ के कारण, उन्हें अच्छी नींद आती है। वे विचारवान बनते हैं तथा चिंता एवं तनाव से मुक्त रहते हैं। बौद्धिक लाभ के क्षेत्र में युवक, अपने व्यक्तित्व को विकसित करने में सहायक होता है। आवश्यकता पर आधारित व्यक्तित्व विकसित होकर सुदृढ़ व्यक्तित्व बन जाता है। इसी तरह, कमजोर व्यक्तित्व के युवक अपने को ऊपर उठाने में सहायक होते हैं। अध्यात्म के क्षेत्र में युवक का आत्म विश्वास बढ़ता है।



## अध्याय - III

### वरिष्ठ नागरिकों हेतु हनुमान चालीसा

वरिष्ठ नागरिक का मापदंड 60 वर्ष एवं उससे अधिक की आयु को रखा गया है। साधारणतया वरिष्ठ नागरिक आलसी होते हैं और समाज के गतिविधि में सम्मिलित नहीं होते हैं। हालांकि, कुछ वरिष्ठ नागरिक समाजसेवी एवं राजनैतिज्ञ होते हैं जो काफी स्फूर्तिवान होते हैं। ज्यादातर वरिष्ठ नागरिक स्वार्थी होते हैं और कम ही लोग दूसरों की सेवा के लिए तत्पर होते हैं। कुछ जागरूक वरिष्ठ नागरिक, आध्यात्मिक भी होते हैं। वरिष्ठ नागरिक, हनुमान चालीसा का उपयोग अपने को ऊपर उठाने में कर सकते हैं ताकि उनके दैविक गुण में विकास हो। ऐसा करने से परिवार के अन्य सदस्य एवं समाज के लोगों पर धनात्मक असर पड़ेगा, साथ ही आध्यात्मिक जीवन में बढ़त होगा।

#### 3.1 आध्यात्मिक चित्तन

वेद के तीन प्रमुख संदेश, जो वरिष्ठ नागरिक को चित्तन करने के लिए विवश करता है। वे हैं (i) नेति-नेति (ii) चरै वेति-चरै वेति (iii) चित्तन में अवरुद्ध न होना। यह इसलिए दिया गया है कि हम या तो छुपे हुए ऊर्जा को निकालने (अभिव्यक्ति) में अवरुद्ध हो जाते हैं या चेतना को विकसित नहीं कर पाते हैं। जब कि वेद का कहना है कि दोनों गोलार्ध का विकास सामयिक हो। कहने का अर्थ यह है कि आध्यात्मिक चित्तन को विस्तार एवं प्रकाश प्रदान करते, आगे बढ़ें। नेति-नेति का अर्थ यह है कि न इति, न इति। यानी, जो हम चित्तन या विचार करते हैं और उसका निष्कर्ष निकालते हैं, वह उसी सीमा तक नहीं है। तो फिर क्या है ? उसके लिए, वेद का कहना है कि, चरै वेति-चरै वेति; यानी आगे बढ़ें-आगे बढ़ें। आत्म चित्तन को आगे बढ़ाने पर, पुनः और कुछ दैविक गुण प्राप्त होंगे, क्योंकि हमें आध्यात्म में, हमेशा अग्रसर रहना है। जब हम आगे बढ़ते रहते हैं तो मन की एक स्थिति ऐसे आती है कि हम थक से जाते हैं और रुक जाते हैं कि यही सत, चित और आनंद स्वरूप परमात्मा है। यहाँ वेद पुनः आगाह करता है और न रुकने की सलाह

देता है। इसी को संत ने कहा है कि हरि कथा अनंत है। यह सोचने वाली बात है कि अखिरकार वेद को यह कहने की आवश्यकता क्यों पड़ी ? इसका मुख्य कारण मन के चितन की एक सीमा है जो आध्यात्मिक विचार तथा आत्मानुभव को सीमित कर देता है। अनुभव की परिकल्पना, मन पर होती है (जो सीमित है) मन का अनुकूलन इन्द्रिय की गतिविधि पर होता है। इन्हीं इन्द्रिय, मन और अनुभव के समन्वय को समझते हुए, वेद ने नेति-नेति कहा है। इसके बाद वेद का कहना-चरै वेति-चरै वेति का अर्थ है कि मन को सीमा पार ले जाया जाए और वहाँ भी कोई रुकावट न हो ; जहाँ ब्रह्मांडीय चेतना का विस्तार संभव है। इसके साथ छिपी हुई ऊर्जा (hidden energy) की मुक्ति (निकालने की प्रक्रिया) भी संभव है।

हमारी लाचारी यही है कि जहाँ इन्द्रियों की सीमा समाप्त हो जाती है, हमारा मन वहाँ रुक जाता है क्योंकि मन इन्द्रियों के कार्य-कलाप पर निर्भर करता है। इस अवस्था का अनुभव पूर्ण नहीं होता है। पूर्णता प्राप्त करने के लिए वेद वाक्य पर, आध्यात्मिक चितन जरूरी है। इसके लिए आंतरिक गुण विकसित होना चाहिए।

### 3.2 वरिष्ठ नागरिकों के लिए गुण के विकास की आवश्यकता

वरिष्ठ नागरिक का पड़ाव (Phase) जीवन के अंतिम समय में आता है, इसलिए उनको सतोगुण की ज्यादा आवश्यकता है साथ ही यदि संभव हो तो वे इससे ऊपर भी उठें। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि मन के तीन प्रकार हैं- (i) चेतन (ii) अवचेतन और (iii) अचेतन। ये सभी हमारे पंचकोश से संचालित होते हैं। साधारणतया चेतन मन का स्रोत, अन्नमय कोश और प्राणमय कोश है। उसी प्रकार अवचेतन मन का स्रोत, मनोमय एवं विज्ञानमय कोश है; जबकि अचेतन मन का स्रोत, आनंदमय कोश है। चेतन मन, ज्यादातर रजोगुण से ग्रसित होता है जबकि अवचेतन मन का आधार तमोगुण और रजोगुण है। इसी प्रकार अचेतन मन, सतोगुणी (योगी के लिए अन्यथा तमोगुणी साधारण लोगों के लिए) होता है। चित्र में उपर्युक्त विश्लेषण का सार दिया गया है। वरिष्ठ नागरिकों को चाहिए कि चेतन अवस्था में ही सतोगुण की प्राप्ति हो जिससे अवचेतन मन एवं अचेतन मन भी प्रभावित होगा।

गुण (Quality) के तहत मन की स्थिति	
<p>अचेतन – सत्तोगुण (अन कॉन्सियस (सुदृढ़ बर्ताव) मन)</p> <p>अवचेतन – (दबे कर्म का उछाल) (सब कॉन्सियस मन)</p> <p>तमोगुण (मुख्योटा का रोल) (कॉन्सियस मन)</p>	<p>हम कभी भी एक गुण में नहीं रहते हैं। हाँ, एक समय में एक गुण ज्यादा असर दिखाता है पर तीनों का प्रभाव मन के स्तर पर होता है। अचेतन मन द्वारा हम किसी व्यक्ति की सही पहचान प्राप्त कर सकते हैं ; क्योंकि उस समय वह सही बर्ताव का प्रदर्शन करता है।</p>

साथ-साथ उनको, यह प्रयास में रहना चाहिए कि ज्यादा से ज्यादा समय में वे त्रिगुणात्मक अवस्था से ऊपर रहें जो क्रम विकास के मुख्य बिंदु को प्राप्त करने में सहायक हों। इसे प्राप्त करने के लिए वरिष्ठ नागरिक श्री हनुमान चालीसा एवं योग का सहारा ले सकते हैं। इस प्रक्रिया में क्लेश विकार का रहना एक बाधा है।

### 3.3 क्लेश विकार को समझना

प्राण और क्लेश विकार का एक ही केंद्र है, जिसे हम अनाहत चक्र के नाम से जानते हैं। अतः इन दोनों का संबंध तभी धनात्मक होगा जब हम क्लेश विकार से मुक्त होंगे। इसे पाने के लिए, हम सभी को श्री राम के जीवन दर्शन से समझना होगा। भगवान राम के जीवन का अवलोकन करें तो हम पाएंगे कि श्रीराम, दो बार वन गए। एक बार मुनि विश्वामित्र जी के साथ, उनसे कुछ सीखने के लिए गये। साथ-साथ उनका यज्ञ संपन्न कराना भी, उनका ध्येय था। दूसरी बार, चौदह वर्ष के लिए वन गये, क्योंकि उन्हें पिता एवं माता की आज्ञा का पालन करना था। दोनों बार वे (युवावस्था में) ज्यादा समय प्रकृति (वन संपदा) के साथ रहे। यह दर्शाता है कि धनात्मक ऊर्जा, सभी अंगों में प्रवाहित हो और उसे प्राप्त करने के लिए, प्रकृति का संग और सहयोग अति आवश्यक है। इसी प्रकार प्रकृति द्वारा जीवन

में स्वास्थ्य संवर्धन प्राप्त करते रहें (जब तक शरीर का विकास संभव है)। इसका मतलब यह नहीं कि हम सभी, घर-बार छोड़ कर जंगल-जंगल भटकते रहें, पर इतना अवश्य है कि स्वस्थ वातावरण में रहने का प्रयास करें। इस चूहे की दौड़ वाले जीवन (Rat race) के युग में, थोड़ा समय अवश्य निकालें, ताकि उसका उपयोग खेत-खलिहान, बागीचे, खुली जगह, कीचेन गार्डेन या खुली हवा में सुबह-सुबह घूमें ताकि प्रकृति संपदा का लाभ प्राप्त हो सके।

प्राकृतिक संपदा को जीवन में हम, श्री हनुमान चालीसा के पाठ द्वारा भी प्राप्त कर सकते हैं। इसके पाठ, खुले वातावरण एवं श्वास पर चौपाई का लय बांधते हुए मन को श्री हनुमान जी के आकृति पर लगाते हुए, पाठ करें तो सहज में प्राकृतिक संपदा की प्राप्ति हो जाएगी; क्योंकि यह पाठ एक योगिक पाठ हो जाएगा। वरिष्ठ नागरिक को समय की कमी तो रहती नहीं है, अतः वे चालीसा के माध्यम से अपने जीवन को प्रकृति संगत बनाकर, क्रम विकास में आगे बढ़ सकते हैं।

### 3.4 ज्ञान द्वारा क्लेश विकार को दूर करने की विधि

यदि हम बाहरी समस्या (राग-द्वेष, द्वंद आदि) को अपने अंदर के दर्पण (आत्मशक्ति या चेतना) में प्रतिबिंब के रूप में देखना शुरू करें; तो समस्याओं का समाधान सहज ही निकल जाएगा। हनुमान चालीसा में, क्लेश विकार (जो प्रतिबिम्ब के रूप में बाहरी समस्या है) को अंतःकरण के दर्पण में देखने के लिए कहा गया है।

अंदर के दर्पण में समस्या को लेकर झाँकने का मतलब है कि वहाँ एक ऐसी स्थिति हो, जिसके कारण समस्या (क्लेश विकार) गौण पड़ जाए। इसके लिए हमें प्रभु के गुणों या हनुमान जी के गुणों पर ध्यान करना बहुत ही मददगार होगा जो अंतःकरण में मन को समस्या से हटाकर प्रभु के गुण पर टिकायेगा। यह इसलिए होगा कि मन को एक ठोस आधार विश्राति के लिए चाहिए और वह स्तुति या प्रभु के गुणगान करने से मन के टिकाऊपन का माध्यम बन जाता है; अन्यथा जीवन भर समस्या ही समस्या दिखती रहती है और हम सभी क्लेश विकार के चंगुल में उलझे रहते हैं। श्री राम के बन में जाने की बात को इसलिए उजागर किया गया है कि हम दो प्रकार से क्लेश विकार को निकालने में सहायक हो सकते हैं; एक तो प्राकृतिक जीवन

अपनाकर और दूसरा हनुमान चालीसा द्वारा अपने अंतःकरण को शुद्ध (आत्म दर्पण पर प्रभु की स्तुति या गुणगान का चित्रण) कर, प्राप्त कर सकते हैं। हमारा पुरुषार्थ इसमें मददगार साबित होगा ।

### 3.5 पुरुषार्थ की आवश्यकता : वरिष्ठ नागरिक के जीवन में

पुरुषार्थ को जीवन में ढालने वाले, अच्छे आध्यात्मिक साधक बन सकते हैं; लेकिन यह होता नहीं है। इसके चार पहलुओं में से सिर्फ दो पहलुओं पर पुरुषार्थी ज्यादा ध्यान देते हैं। वे सिर्फ काम (desire) एवं अर्थ (धन) उपार्जन को ज्यादा महत्व देकर समाज के सफल नागरिक बन जाते हैं। यहाँ तक उठना भी अच्छी बात है, क्योंकि आत्मा (consciousness) के चार चरण में से दो चरण का उत्थान तो हो जाता है।

समाज के सफल नागरिक (व्यापारी, किसान, वैज्ञानिक, कलाकार, मैनेजर, एडमीनिस्ट्रेटर, न्यायिक) यदि एक और (extra) आयाम, जो धर्म का आयाम है, उसे जीवन में उतारें, तो व्यक्ति एवं समाज एक खुशहाल वातावरण का अनुभव करेगा। इस तथ्य (धर्म) की अनुपस्थिति में समाज के ज्यादा लोग स्वार्थी होते हैं।

पुरुषार्थ संक्षेप में	
धर्म (Dharma)	इद (सुखदुःख से मुक्ति)। विवर एवं इच्छाएं स्वतंत्र लेखनधर्म के सद्य (माफलेनु कदाचन), वर्तमान में रहता।
अर्थ (Artha)	अप्नों कर्त्तव्य एवं दूसरों के अधिकार को समझना (जोनरेशन की साईं को पढ़ना)
काम (Kama)	अच्छे रसों पर पेशे (Money) कामों की इच्छा; लेखनापेशेके उपयोग की सीमा को समझको द्युए
पुरुष संक्षेप मानवशरीर	पूर्ण संक्षेप, योगी इच्छा, मधुर संबंध (मातृ देवो मत्... ) वही यदि सक्रोद्धुर। यही पर काम से राम तक उठनेकी सुविधा है।
पुरुषार्थ	पुरुषार्थीके गणकता

संक्षेप में, चित्र दिखाता है कि चारों पुरुषार्थ के आयाम का महत्व प्रत्येक दिन के जीवन में क्या है। यदि उचित ढंग से पुरुषार्थ को जीवन में उतारा जाए तो नागरिक

के लिए यह रीढ़ की हड्डी की तरह काम करता है। जो नागरिक इसका महत्व नहीं समझ पाते हैं वे अपने व्यक्तित्व को जीवन में उजागर नहीं कर पाते हैं।

पुरुषार्थ पर आधारित व्यक्ति के विचार दिनभर में, तीस से चालीस हजार न होकर तीन या चार हजार या उससे भी कम हो जाते हैं। वैज्ञानिक ने यह मापा है कि एक साधारण व्यक्ति औसतन तीस-चालीस हजार विचारों से ग्रसित है जो हमारी शक्ति (energy) का ज्यादातर हिस्सा बेकार (loss) कर देता है। यदि सोच को कम किया जाये, तो शक्ति का बचाव होगा जो किसी सृजनात्मक विचार में लगाया जा सकता है। ठीक इसी प्रकार का हास हमारी इच्छा के अपव्यय में होता है। इसे भी पुरुषार्थ द्वारा बचाया जा सकता है। वरिष्ठ नागरिक, हनुमान चालीसा के उपयोग से अपने विचार बदल सकते हैं।

### 3.6 वरिष्ठ नागरिक एवं हनुमान चालीसा

चित्र दिखाता है कि चालीसा के कुछ चुने पद्ध, वरिष्ठ नागरिक के गुण विकास के लिए कैसे उपयोगी हैं? वरिष्ठ नागरिक को चाहिए कि वे i) आवश्यकता के

वरिष्ठ नागरिकों हेतु हनुमान चालीसा	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>- विद्या - सत वार</li> <li>- पाठ कर जोड़े</li> <li>- बुद्धि - मुद्रिका मेलि</li> <li>- मुख माही</li> <li>- क्लेश विकार - मंत्र विभीषण</li> <li>- माना</li> <li>- बल - तेज प्रताप</li> <li>- महा जग बंदन</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- आध्यात्मिक बौद्धिक विकास</li> <li>- विचार - (Vigyan maya)</li> <li>- निःस्वार्थ - मानसिक विकास</li> <li>- विचार</li> <li>- स्वार्थ से - पुरुषार्थ का</li> <li>- पूर्ण विचार - अंतरिकगुण</li> <li>- के साथ</li> <li>- आवश्यकता - विकास</li> <li>- के विचार - पुरुषार्थ</li> </ul>

दैविक गुण

चालीसा के वाक्य

साधन

विकास कैसे हो ?

अनुसार अपने विचार को स्थिर रखे ; ii) स्वार्थ में कमी करते हुए ; iii) निःस्वार्थ विचार को बढ़ावा दें ; iv) आध्यात्मिक विचार की ओर अग्रसर हों। अनुसंधान का निष्कर्ष यह है कि विकास i) पुरुषार्थ द्वारा ; ii) आंतरिक गुण का विकास ; iii) मानसिक गुण का विकास ; iv) बौद्धिक गुण द्वारा करने से, वरिष्ठ नागरिक सभी दैविक गुण को प्राप्त कर सकते हैं। कहने का अर्थ यह है कि वरिष्ठ नागरिक को हिम्मत नहीं हार कर, जब तक श्वास है, तब तक अपने आंतरिक गुण का विकास करना चाहिए।

चित्र यह इंगित करता है कि कैसे चालीसा के चौपाई दैविक गुण से संबंधित हैं और वे कैसे वरिष्ठ नागरिक के जीवन में उतारे जा सकते हैं। इससे (दैविक गुण से) पीढ़ियों के बीच (Generation Gap) में कमी आयेगी।

### 3.6.1 हनुमान चालीसा का उपयोग दैविक गुण बढ़ाने में

श्री हनुमान चालीसा का उपयोग, सारे दैविक गुण बढ़ाने में सहायक है और इन चारों गुणों की आवश्यकता, वरिष्ठ नागरिक को है; क्योंकि यही समय है जब हम क्रम विकास द्वारा पूर्णता की प्राप्ति कर सकते हैं।

चालीसा के उपयोग से पुरुषार्थ के अंग तो बढ़ेंगे ही साथ-साथ, सृजनात्मक विचार का भी उदय होगा। चूँकि, दैविक गुण के चार क्षेत्र में विकास होने से, सहज भाव में ही, जीवन के छुटे हुए भाग का क्रम विकास संभव होगा। उदाहरण के लिए, दैविक गुण (बल, बुद्धि, विद्या एवं क्लेश विकार) हर प्रकार के सृजनात्मक कार्य में सहायक होता है; आंतरिक शुद्धि हो जाती है। वैसे तो चालीसा, सबों के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि वरिष्ठ नागरिकों के लिए।

### 3.7 हनुमान चालीसा से वरिष्ठ नागरिक को मुख्य लाभ

जब शरीर में पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है तो भोजन एवं औषधि दोनों का पचना कठिन होता है। यह इसलिए होता है कि जठराग्नि (तेज या आंतरिक सूर्य) का प्रभाव बहुत ही कम हो जाता है। इसे (तेज को) उठाने के लिए, उसके नीचे

स्वाधिष्ठान चक्र पर स्थित अपान प्राण को ऊर्ध्वगति करने में है। हनुमान चालीसा के जाप से, नाभि केंद्र पर स्थित ऊर्जा (समान प्राण) विकसित होती है जिससे पाचन की क्रिया सक्रिय हो जाती है और शरीर में भोजन एवं औषधि का लाभ मिलना सहज होता है।

वरिष्ठ नागरिक वैसे शारीरिक रूप से कमजोर होते हैं, पर हनुमान चालीसा के जाप या ध्यान द्वारा वे शारीरिक बीमारियों से मुक्त रह सकते हैं। मानसिक लाभ के क्षेत्र में, सबसे पहला लाभ अच्छी नींद आने से होता है; उसके अलावा, उनमें एकाग्रता तथा साहस का संवर्धन होता है। बौद्धिक क्षेत्र में इन्हें, तन्मात्रा एवं इन्ड्रियों के अनुभव प्राप्त होते हैं। जिससे वे, आध्यात्मिक विकास में अग्रसर हो सकते हैं। अध्यात्म के क्षेत्र में वरिष्ठ नागरिक सहज रूप से, अंतर्मुखी हो सकते हैं ताकि उन्हें आंतरिक ऊर्जा संचय करने में कठिनाई न हो।



## व्यापारी के लिए हनुमान चालीसा

**साधारणतः**: पूजा पाठ हम उम्मीद, भय या लोभ (expectation, fear, greed) के कारण करते हैं। इसी तरह यदि हमारे बच्चे भय के साथ, पास आकर याचना करें या प्रेम दिखावें और उस समय वे भक्ति को या ज्ञान वाली बातों को जोड़ कर बोलें तो कैसा लगेगा ? अतः ईश्वर, आत्मा, परमात्मा के पास स्वच्छ मन से जाने पर हम खुद परमात्मा (चेतना या आत्मा) बन जाते हैं। हम आरती में घंटी, झाल, मृदंग, शंख आदि बजाते हैं ताकि सबों का मन न भटक कर एकाग्र होकर वर्तमान में रहे। इसे ऋषि-मुनि ने समझा और हमें दिया। योग, इस आरती को मानसिक आरती के रूप में लाकर, मन को श्वास पर चढ़ाकर, उपयोग करने की बात करता है।

भक्त मंदिर में सुगंधित पुष्ट, अगरवती, गंध एवं रस को समेटता है। मूर्ति का पहनावा, शृंगार, तेज को एकाग्रित करता है। प्रसाद की भीनी-भीनी सुंगध, रस को नियंत्रित करता है। मंदिर की vibration (तरंग), स्पर्श तन्मात्रा को केंद्रित करता है। घंटे की आवाज, शब्द में ठहराव पैदा करती है ताकि सारे तन्मात्रा वर्तमान में टिक जाते हैं। इसी तथ्य को, बजरंग लला की मूर्ति (तेज); उनके गुण (रस, गंध) को नियंत्रित कर, श्वास को एक समय पर आरोहन एवं अवरोहन कर, स्पर्श को केंद्रित कर, शब्द का आंतरिक या वहिर गुंजन, आकाश तत्व के तन्मात्रा (शब्द) पर केंद्रित होकर; वर्तमान में रहने के लिए बहुत ही सहायक है। वर्तमान में टिकना, धर्म का एक अंग है। पूजा पाठ हमें धर्म की ओर अग्रसर करता है।

धर्म माने क्या ? जिस तथ्य के द्वारा हमारा शरीर, अंतःकरण (मन---अहंकार) एवं समाज के परिसर, यानी पद, प्रतिष्ठा, नाम, यश, कीर्ति सब से ऊपर उठे, उसी तत्व को धर्म कहते हैं। धर्म गिरने नहीं देता पर अधर्म गिराता है। इसलिए, दैविक गुण की प्राप्ति धर्म है। आसुरिक गुण अधर्म है।

जो संस्था, आचरण, काम हमारे बाह्य करण, अंतःकरण एवं धनात्मक सामाजिक तत्व को ऊपर उठाने में मदद करता है, वह धर्म से जुड़ा है। हमारे मन में कोई श्रद्धा या मूल्य पड़ा रहता है जो हमें नीचे गिरने से रोकता है ; यही है धर्म।

यम और नियम, धर्म की रक्षा के लिए ही योग में रखे गये हैं। धर्म में पतन होने से, भाग्य का पतन होता है जो आधारहीन बना देता है। उदाहरण के लिए, चोरी की गई वस्तु, अनैतिकता से रखी गई वस्तु, सारे हमें गिराने के लिए हैं ; जो अर्थमें की ओर ले जाती है।

व्यापारी के लिए चालीसा के चारों दैविक गुणों के, ज्यादा से ज्यादा अंश का होना जरूरी है। यह इसलिए कि व्यापारी समाज दूसरे वर्ग से यदि उचित संबंध न बनाकर रखेंगे तो उनका जीवनयापन कठिन हो जाएगा। चालीसा के चार गुण-बल, क्लेश विकार, बुद्धि एवं विद्या को व्यापार के चार मुख्य आयाम से जोड़ा जा सकता है। उदाहरण के तौर पर, व्यापार का नियम (ethics) चालीसा के बल ; व्यापारिक आचरण (moral), क्लेश विकार से संबंधित किया जा सकता है। इसी प्रकार व्यापार के सदाचार एवं नैतिक मूल्य (Virtuous value) और इन सबों का मिश्रण, चालीसा के बुद्धि एवं विद्या से समानांतरित किया जा सकता है। ये सभी व्यापार में, ईमानदारी (honesty), पूर्णता (integrity), पारदर्शिता (transparency) एवं लेखा-जोखा (accountability) से संबंधित हैं। चालीसा द्वारा इसे समझा जा सकता है।

#### 4.1 चार क्षेत्र में व्यापारियों के मन की उपयोगिता

चित्र में मन के स्तर को, शरीर के सात केंद्रों द्वारा दिखाया गया है कि कैसे मन निचले केंद्र (पशुवत, आवेश (urge), सामाजिक सोच) से ऊपर उठकर, सृजनात्मक एवं इंट्यूशन की स्थिति को प्राप्त करता है। इसको समझने के लिए, मन के इन स्थिति को यदि हम आध्यात्म के पाँच कोश से संबंधित करें, तो आसानी से यह जान सकते हैं कि मन की स्थिति इन कोशों में कैसी है ? साथ ही दैनिक जीवन के कार्यकलाप (जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति) में कैसे भागीदारी रखते हैं? उदाहरण

के तौर पर, जब हम परिवार में रहते हैं तो मन की स्थिति, ज्यादातर सामाजिक सोच के स्तर से नीचे ही रहती है। कार्य के क्षेत्र में मन की स्थिति, अन्नमय कोश में ज्यादातर रहती है, पर उत्थान प्राप्ति के लिए इसे (ऊपर के केंद्रों को अग्रसर करके), प्राणमय एवं मनोमय कोश से जोड़ने पर, कार्य में ज्यादा प्रगति होगा। इसी प्रकार मित्र एवं संबंधी से मधुर संबंध बनाये रखने के लिए, हमें मन की स्थिति को ऊपर के केंद्र में ही नियंत्रित करना होगा। अपने आंतरिक विकास के लिए मन के स्तर को, विज्ञानमय एवं आनंदमय कोश में स्थिर रखने पर, क्रम विकास द्वारा चेतन की स्थिति को प्राप्त किया जा सकता है।

चार क्षेत्र में मन की उपयोगिता	
<b>इंटचूशन — आनंदमय — सुषुद्धि</b>	
— संरचना — विज्ञानमय	स्वप्न
— धारणा — मनोमय	
— उत्थान की स्थिति — प्राणमय	
— सामाजिक सोच	जाग्रत
— अर्ज	
— पशुवत मन	अन्नमय
मन का केन्द्र	जाग्रत जबस्ता में संरचना एवं इंटचूशन का होना, प्रारब्ध कर्म परनिर्भर करता है।

परिवार में सामाजिकता का निर्वाह (पशुवत मन रहते हुए) होता है। कार्यालय के क्षेत्र में अन्नमय कोश के स्तर पर मन का कम होना तथा प्राणमय और ऊपर के कोश का (मन का) स्तर ज्यादा होना चाहिए। इसी तरह, मित्र एवं संबंधी से सुखद संबंध रखने के लिए दोनों स्तर का मन रहना चाहिए। लेकिन अपने को उठाने के लिए (for self) प्राणमय कोश से ऊपरी स्तर का मन होना अति आवश्यक है।

प्रश्न यह उठता है कि इन चारों क्षेत्र में, मन को कैसे उपयोगी बनाया जाए ? निश्चय ही अध्यात्म का सहारा, मन को नियंत्रित करने में सहायक होता है; पर यदि कोई अध्यात्म को न अपनाया हो तो क्या उनकी प्रगति, जीवन में अवरुद्ध हो जाएगी? जहाँ तक यह देखा गया है कि उन्नत व्यापारी वर्ग, बिना आध्यात्म का सहारा लिये हुए भी समाज को प्रगतिशील बनाने में उचित योगदान दे रहे हैं। वे अपने मन के सृजनात्मक एवं इंटचूटिव आयाम द्वारा, जीवन में सफल होते हैं ; उसका मुख्य कारण, उनके धनात्मक प्रारब्ध कर्म का फल दिखाई पड़ता है। यदि वे इसके साथ-

साथ आध्यात्मिकता का भी सहारा लें, तो समाज में उनका योगदान और ज्यादा हो जाएगा, साथ ही व्यापार में पतन न होगा ।

## 4.2 व्यापार में पतन का कारण

मन एक साइकिल की तरह चलता रहता है। जब तक साइकिल में पैडल (विचार एवं कामनारूपी पैडल) दिया जाता है, तो साइकिल (मन) चलता रहता है। पैडल बंद करने से साइकिल (मन) का चलना रुक जाता है; और जो शक्ति पैडल (विचार एवं कामना) में व्यर्थ होती है, उसमें बचत होती है। यह बची हुई शक्ति, सृजनात्मक एवं धनात्मक कार्य में लग जाती है। जब तक हम मन के मालिक नहीं बन पाते हैं, तब तक हम दुखी और भटकते रहते हैं। यह स्थिति व्यापारियों को तब होती है, जब उनका नैतिक पतन होता है। इससे बचने के लिए, ज्यादा से ज्यादा चालीसा के पद्धों को जीवन में लावें तो व्यापार के पतन की कमी को रोका जा सकता है। होना तो यह चाहिए कि चालीसा के पद्ध को योग द्वारा अपनावें, तो अधिक लाभ मिलेगा, अन्यथा हम वहीं के वहीं रह जाएँगे और दुखी रहेंगे ।

### 4.2.1 हम सभी दुखी क्यों हैं ?

इतना तो निश्चित है कि संसार में ज्यादातर लोग सदियों से दुखी हैं, जिसका मुख्य कारण, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक ऊर्जा की कमी है। इसी को देखते हुए, इसा से पूर्व, भगवान बुद्ध अध्यात्म में नवीनता लाये; जिसमें उन्होंने कहा कि हम सभी बीमार हैं, शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक रूप से। इनमें से एक या अन्य सभी के कमी के कारण, उन्होंने चार आयामों के द्वारा सारी प्रक्रिया को समझाया और जिसका नाम “बुद्ध के चार श्रेष्ठ नोबेल पाथ” (Four nobel paths of Buddha) पड़ा। उनका कहना था कि हम किसी भी समस्या, बीमारी, दुख आदि को स्वीकार करते हैं कि वह “है”। दूसरा आयाम उसके कारण को ढूढ़ते हैं। तीसरा प्रयास रहता है कि उससे “निवारण” कैसे हो। इन्हीं तीनों प्रयासों द्वारा हम सभी दुख से (किसी भी समस्या से) छुटकारा पाने में लगे रहते हैं, पर उस समस्या की जड़ (root) तक नहीं पहुँच पाते हैं; जिसके कारण हर समस्या शरीर एवं समाज

में वैसी की वैसी पड़ी रहती है। उदाहरण के लिए हम रोग (बीमारी) को ही लें। यह बीमारी (i) “है” ; (ii) इसके कारण को भी जानते हैं कि यह बीमारी क्यों है और कैसे पनपा ? (iii) इसका निवारण (निदान) भी ढूढ़ते हैं कि उससे कैसे ठीक हुआ जाए ; पर इस बीमारी की जड़ तक नहीं जाते हैं जिसके कारण, बीमारी का नाश नहीं होता है। यही हाल गरीबी, व्यभिचारी, अत्याचारी, समाजद्रोही तत्वों पर भी लागू होता है। गरीबी के संबंध में कहा जाता है कि कार्लमार्क्स जैसे विचारक ने देखा कि गरीबी है, इसके कारण भी हैं, इसके निवारण भी है और उन्होंने एक अच्छे सिद्धांत का जन्म दिया ; फिर भी कितने दशक बीतने के बाद भी, गरीबी समाप्त नहीं हुई; क्योंकि हम जड़ तक पहुँचे ही नहीं पाए। इसका मुख्य कारण, हमारी ऊर्जा की अव्यवस्था है। हमारे पास दो गोलार्ध (lobes) हैं जिनका विभिन्न स्तर का काम है। इसमें से एक गोलार्ध प्राण बल (vital force) को चलाता है एवं दूसरा, मानसिक बल (mental force) को नियंत्रित करता है। ये दोनों जड़ या गतिशील होते हैं। ये दोनों इडा एवं पिंगला नाड़ी के द्वारा हमारे शरीर के सभी भागों तक पहुँचते हैं। इन्हीं दो बलों या शक्तियों द्वारा, हमारा मन शासित होता है। जब यह धनात्मक होता है तभी हम चेतन (मन) को नियंत्रित करते हैं, जिससे मानसिक कार्यकलाप को एक दिशा मिलती है। यह दिशा हनुमान चालीसा के दैविक गुण द्वारा प्राप्त करो जा सकती है।

### 4.3 व्यापार में बल का सदुपयोग

बल का बढ़ाव एवं केंद्र आलसी, कामचोर, तामसिक व्यक्ति के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। व्यक्ति सुस्त हो और अकर्मण्य हो तब वह “होई हैं जो राम रचि राखा” का, सहारा लेकर पतन की ओर जाता है। वह पुरुषार्थ के तथ्य को नहीं समझ पाता है। इसलिए कहा भी गया है कि भगवान उसी को मदद करते हैं जो खुद की मदद करता है (God helps those who help themselves)।

हनुमान चालीसा यही इंगित करता है कि अपने छुपे हुए गुण (hidden quality) को याद कर, उजागर कर, सामने आये कर्तव्य के पालन में, तन एवं मन से संलग्न हो जायें, जैसे श्री हनुमान जी ने सीता माता की खोज के अवसर पर किया था।

पुरुषार्थ हमेशा, डोलते मन को निस्पंदन करने में सहायक होता है ; साथ ही सोच की प्रक्रिया में कमी लाता है। यह मन को नियंत्रित करने में (या मन का मालिक बनने में) सहायक है। यह चित्तवृत्ति निरोध करने का एक अच्छा माध्यम है। पुरुषार्थ का गहरा रहस्य है। पुरुष (चैतन्य) का अर्थ (purpose) ही पुरुषार्थ है। यह चैतन्य, जो सात करोड़ से अधिक जीवाणु (cells) के बीच में है। इसे इन सभी जीवाणु के गतिविधि, गुण, शक्ति एवं स्वास्थ्य का लेखा- जोखा रखना पड़ता है। यों कहें कि यही चैतन्य, इन सभी जीवाणु (cells) को, जीवन शक्ति देता है, जो जीवाणु के गुण पर निर्भर करता है। यदि जीवाणु बीमार हैं तो उन्हें बीमारी से लड़ने की शक्ति पूरे शरीर के हर पहलू से लाकर देता है। इसलिए आध्यात्म में, सबसे पहले हम जीवाणु के शुद्धीकरण पर जोर देते हैं, ताकि चैतन्य (आत्मा) की शक्ति हमेशा सही दिशा में लगाई जा सके। पुरुषार्थ का बाधक, तमोगुणी होना है। इस गुण से ऊपर उठने के लिए हमें मनसा, वाचा, कर्मणा के सिद्धांत को समझना होगा।

#### 4.4 व्यापार में मस्तिष्क, हृदय एवं शरीर की उपयोगिता

मस्तिष्क, हृदय और शरीर, इन तीनों को एक साथ जोड़ने से (योग द्वारा ) एकाग्रता, सृजनता एवं आंतरिक इंटचूशन का विकास होता है। योगिक प्रक्रिया यह दर्शाता है कि व्यापारीजन, चालीसा पाठ करते वक्त हर चौपाई का अर्थ मन में लावें। अब मन और श्वास को एक साथ कर, श्री बजरंग लला के पैर की ऊँगली को देखते हुए (यदि मूर्ति सामने न हो तो किसी मानसिक आकृति जो पसंद हो, को लेकर) ऊपर बजरंग लला के मस्तक तक जाएँ। इस वक्त, श्वास का आरोहन (नीचे से ऊपर की ओर शरीर के पीछे वाले भाग से हो) यह क्रिया, दोहा के प्रथम पंक्ति को पढ़ते या याद करते समय हो। चौपाई के दूसरे पंक्ति को पढ़ते या बोलते समय, श्वास का अवरोहन, यानी ऊपर से नीचे की ओर छोड़ते हुए करें। श्वास के आरोहन और अवरोहन की प्रक्रिया, मन से जुड़ी हो। चालीसा, हमें यह याद दिलाता है कि हमारे पास जो है, उसका योगिक उपयोग करते हुए, इन मंत्रों को (चालीसा के चौपाई को) अपने जीवन में ढालें। उदाहरण के तौर पर, हम सभी को भगवत् कृपा से तीन चीज मिली हुई हैं, जिसे हम शरीर, प्राण एवं मन से पकड़ सकते हैं। इसे शास्त्र में, मनसा, वाचा एवं कर्मणा कहा गया है।

श्वास का विज्ञान, चालीसा के पद्यों की सहायता से चक्रों को साफ़ करते हुए, आंतरिक ऊर्जा को गतिमान बनाए रख सकता है; जिससे हम सबों का स्वास्थ्य संवर्धन हो सकता है। हनुमान चालीसा के पद्यों को, श्वास पर चढ़ाते हुए, हम यदि मन के अंदर उठते हुए, विकार को देखें और उससे मुक्त होने की चेष्टा करें (जिसे भगवान् बुद्ध ने विपश्यना में सहज रूप से देखा है), तो हम नये कर्म बनाने से मुक्त हो जाएंगे साथ ही संचित कर्म का भी नाश होगा। व्यापारी वर्ग इस तरह की साधना को जीवन में अपनाते हुए अपने मार्ग में आगे बढ़ सकते हैं।

## श्वास के विज्ञान



**पूरक स्पाइनल कार्ड के द्वारा**

**रेचक शरीर के अगले भाग द्वारा**

**सिर**

**हृदय**

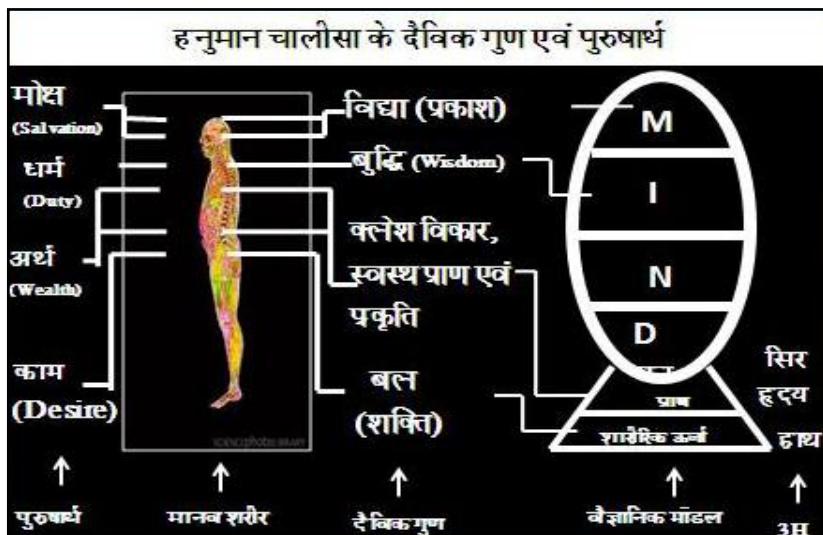
**हाथ**

**धीमी एवं गहरी सांस , चक्र को साफ़ करने तथा शक्ति प्रचालन (नाड़ी) द्वारा मदद करता है। यह सेल्स (cells) को स्वस्थ बनाता है ; क्योंकि अधिक ऑक्सीजन के रहने पर वायरस एवं अंदर के विषाणु तत्व मर जाते हैं। यह ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करता है साथ ही, एंटी ऑक्सीडेंट एवं ग्लूटॉथियान को बरकरार रखता है।**

व्यापारी, हमेशा पुरुषार्थ का उपयोग करते हैं। मानव के चार पुरुषार्थ, श्री हनुमान चालीसा के दैविक गुण के साथ मिलते-जुलते हैं। इसे एक वैज्ञानिक मॉडल द्वारा चित्र में दिखाया गया है ताकि व्यापारी, पुरुषार्थ और दैविक गुण के संबंधों को आसानी से समझ पायें। इस तथ्य के उपयोग से वाणिज्यकर्ता अपने व्यापार को बढ़ाते हुए क्रम विकास (Evolution process) में भी प्रगति कर सकते हैं। पुरुषार्थ के चार भाग (काम, अर्थ, धर्म एवं मोक्ष), चालीसा के बल, क्लेश विकार, बुद्धि एवं विद्या के साथ, मानव शरीर के चार केंद्र (नाभि, हृदय, कंठ एवं भ्रूमध्य) के समकक्ष हैं। इन तथ्यों को समझने से, व्यापारीवर्ग अपनी प्राण शक्ति का उपयोग करने और ऊपर रखने में सक्षम होंगे।

#### 4.5 व्यवधान से मुक्त व्यापार

चित्र इंगित करता है कि मानव के पुरुषार्थ, कैसे हमारे शरीर के चक्रों से संबंधित है ? पुनः इन पुरुषार्थों को चार दैविक गुणों से जोड़कर, उसे वैज्ञानिक मॉडल द्वारा संबंधित किया जा सकता है। कहने का अर्थ यह है कि पुरुषार्थ, शरीर के चक्रों एवं हनुमान चालीसा के दैविक गुण से जुड़ा हुआ है और इन्हें समझने पर, इसके (पुरुषार्थ) द्वारा हम अपने दैनिक जीवन को सफल कर सकते हैं। व्यापारी वर्ग अपने पुरुषार्थ को बढ़ाते हुए, दैविक गुण की उपलब्धि भी कर सकते हैं; या दैविक गुणों को बढ़ाकर पुरुषार्थ में वर्चस्व प्राप्त कर सकते हैं।



व्यापारिक जीवन में बहुत सारे उत्तर-चढ़ाव आते रहते हैं जो कभी-कभी क्षणिक भी होते हैं। पर यदि उत्तर (down fall) लंबे अरसे तक रहता है, तो निश्चय ही व्यापारी के नैतिक गुण में कमी आती है। अतः व्यापारी वर्ग नैतिक गुणों पर ध्यान रखते हुए, अपने व्यापार को आगे बढ़ाएँ तो व्यापारिक जीवन में उत्तर से बच सकते हैं। इन सबों में ईमानदारी, व्यापार के नियम एवं व्यापारिक लेखा-जोखा में पारदर्शिता होना चाहिए। ऐसा देखा गया है कि व्यापार में ज्यादा नुकसान तब होता है, जब हम आध्यात्मिक नियमों पर ध्यान नहीं देते हैं। हो सकता है कि समय की

कमी के कारण होता हो। इससे बचने के लिए, हनुमान चालीसा का पाठ बड़ा ही सहायक होगा; क्योंकि इसे कभी भी और कहीं भी मानसिक रूप से किया जा सकता है। जब कभी, व्यापारी वर्ग तनाव में रहें या मानसिक उलझन या विचार में अस्थिरता रहे, तो उस समय भी चालीसा का मानसिक पाठ, इन सबों से मुक्त होने में सहायक होता है। आजकल गुरुकुल शिक्षा की कमी हर वर्ग में है और व्यापारी भी इससे मुक्त नहीं हैं। इसकी कमी होने से, हमारे भावनात्मक विचार का विकास (development) नहीं होता है। भावनात्मक गुण को बढ़ाने में चालीसा एक सहारा है।

### 4.6 हनुमान चालीसा से उपलब्धि

हनुमान चालीसा से बहुत सारी उपलब्धियाँ प्राप्त करी जा सकती हैं। इसलिए, यह देखा गया है कि हनुमान चालीसा सब वर्ग के लोगों के लिए समान रूप से उपयोगी है। इस तथ्य को चित्र द्वारा दिखाया गया है कि हर मानव का जीवन, कैसे जीवंत, खुशहाल और शांतिमय हो। श्री हनुमान जी के चार दैविक गुण, हम मानव के लिए शारीरिक स्वास्थ्य, प्राण (ऊर्जा) की उपयोगिता (क्लेश विकार से मुक्त होने के लिए), मानसिक चेतना का संतुलन (ताकि तनाव से मुक्त हों) एवं आध्यात्मिक गुण का प्रवाह, जीवन को आनंदमय बनाने के लिए उपलब्ध हो।

#### हनुमान चालीसा से उपलब्धि



विद्या – आध्यात्मिक गुण का प्रवाह

बुद्धि – मानसिक चेतना का संतुलन

क्लेश प्राण की उपयोगिता

विकार – क्लेश विकार के लिए

बल – शारीरिक स्वास्थ्य का प्रवाह

↑  
दैविक गुण

↑  
हनुमान चालीसा से उपलब्धि



इन सबों की प्राप्ति के लिए, हनुमान चालीसा को समझना और उसको अपने जीवन में उतारना आवश्यक है। चित्र, श्री हनुमान जी के चार दैविक गुण को दिखाता है और यह इंगित करता है कि कैसे इन गुणों द्वारा हम जीवन की उपलब्धियों को प्राप्त कर सकते हैं।

उदाहरण के तौर पर, यदि बल का विकास किया जाए तो हमें शारीरिक स्वास्थ्य का लाभ मिलेगा। उसी प्रकार, अपने प्राण का उपयोग करते हुए हम अपने क्लेश विकार से मुक्त हो सकते हैं। ये विकार, जीवन को कष्टमय बनाते हैं। बुद्धि के विकास से मानसिक चेतना संतुलित होती है। इसी प्रकार विद्या में निपुणता आने से आध्यात्मिक गुण का प्रवाह बढ़ जाता है; जिससे हम अंतर्मुखी हो सकते हैं। कहने का अर्थ यह है कि व्यापारी वर्ग हनुमान चालीसा की उपयोगिता को समझते हुए, अपने व्यापार के साथ-साथ जीवन को आनंदमय बना सकते हैं।

#### 4.7 हनुमान चालीसा से व्यापारियों को मुख्य लाभ

व्यापारी का जीवन, शारीरिक और मानसिक भाग-डौड़ का जीवन, होता है। चालीसा द्वारा शारीरिक लाभ के क्षेत्र में, वे शारीर संबंधी रोग में आसानी से कमी ला सकते हैं। वैसे ज्यादातर बैठे रहने से, पेट संबंधी और श्वास संबंधी रोगों का पनपना सहज है पर साधना द्वारा इस पर काबू पाया जा सकता है। मानसिक लाभ के क्षेत्र में, अच्छी नींद आना एवं चिंता और तनाव में कमी आना भी संभव है। बौद्धिक लाभ के क्षेत्र में, बुद्धि का विकास होना, विषय लोलुकता में कमी आना आदि उल्लेखनीय है। आध्यात्मिक क्षेत्र में, व्यापारिक प्रबंधन तथा उससे संबंधित इंट्यूशन (Intuition) का होना स्वाभाविक है।



## अध्याय - V

### हनुमान चालीसा वैज्ञानिकों के लिए

विज्ञान क्या है? वैज्ञानिक सामूहिक रूप से, समय के अंतराल में, एक विधि (process) का निर्धारण करते हैं जो एक विश्वसनीय एवं सही प्राकृतिक नियम पर खड़ा उत्तरता है। संक्षेप में यों कहें कि, वैज्ञानिक तथ्य, प्रयोग के आधार पर, कम से कम दुविधा युक्त सिद्धांत को, निर्णायक (testing) दृष्टि से ठीक पाया जाए।

वैज्ञानिक तथ्य के चार पहलू हैं उनके कार्य भी चार सीढ़ियों में बैठे रहते हैं। वे हैं (i) खंडित विचारों को समझना और उसका विश्लेषण करना (ii) तथ्यों को संगठित कर उसको एक आकार में वर्णित करना (iii) तथ्य का तुलनात्मक अध्ययन (iv) प्रयोग द्वारा नियम (law) बनाना। संक्षेप में, वैज्ञानिक विश्लेषण, एक आकार में वर्णन, तुलनात्मक अध्ययन और अंत में वैज्ञानिक नियम बनाते हैं।

यह पहलु, हनुमान चालीसा के चार केंद्र के समानांतर है, साथ ही किसी भी रचनात्मक कार्य के चार पहलू (पदार्थ, ऊर्जा, माइंड, विशिष्टता) के समकक्ष हैं।

वैज्ञानिक प्रक्रिया (process) के तहत, समाजिक प्राणी, विश्वास के साथ किसी भी कार्य या वस्तु को सही ढंग से निर्मित करता है। वैज्ञानिक नियम के तहत बनने की विधि, ब्रह्मांडीय तालमेल के साथ उद्धृत की गयी है।

वैज्ञानिक नियम (law) में, हाइपोथेसिस को तर्क से अलग रखा जाता है, ताकि वह ब्रह्मांडीय नियम (universal law) एक खास आउटपुट के तहत काम करता है। वैज्ञानिक नियम का integration सहज ढंग से किया जा सकता है।

विस्तार से वैज्ञानिक नियम के विकास क्रम को देखा जाए तो यह पता चलता है कि पहला चरण हाइपोथेसीस है, जहाँ खंडित तथ्यों का पुलींदा रहता है। इसके

दूसरे चरण में, वैज्ञानिक मॉडल का विकास करते हैं ताकि खंडित तथ्यों को एक आकार दिया जाए। तीसरे चरण में सिद्धांत (theory) का प्रतिपादन होता है और तब अंत में वह नियम (law) बनता है। ये चार, विकास क्रम, चालीसा में वर्णित चार दैविक गुण के समकक्ष हैं। यही कारण है कि वैज्ञानिक नियम क्रम-विकास के तहत प्राकृतिक नियम के सामानान्तरित होते हैं।

हनुमान चालीसा को वैज्ञानिक ढंग से समझने की प्रक्रिया बड़ी ही सरल एवं सहज है। यही कारण है कि चालीसा जल्द ही किसी को याद हो जाता है। फिर भी यदि उसे वैज्ञानिक स्तर पर समझा जाय तो चालीसा की गुणवत्ता बढ़ जाती है। वैज्ञानिक आधार पर समझने से इसकी सरल भाषा और भी जीवनोपयोगी बन जाती है; क्योंकि, तथ्य ज्यादा विश्वसनीय लगता है। चालीसा, जीवन की समस्या को सुलझाने का एक माध्यम है। वैज्ञानिक विश्लेषण से चालीसा का तथ्य ज्यादा उजागर होता है।

हनुमान चालीसा की दो विशेषताएँ, वैज्ञानिकों के लिए रोचक हैं। पहला, इसके स्मरण से हमारी बाह्य इन्हियों द्वारा ऊर्जा का अपव्यय रुकता है और हम अंतर्मुखी होते हैं। दूसरी विशेषता यह है कि, संचित आंतरिक ऊर्जा को वेग (momentum) देकर उसे तरंगित करता है, जिससे क्रम विकास (evolution) प्रक्रिया में एक जान सी आ जाती है।

वैज्ञानिकों को अनुसंधान करने के लिए, इन दोनों विशेषताओं की आवश्यकता है ताकि अन्वेषण के दौरान, संचित ऊर्जा का उचित दिशा में उपयोग हो। यदि वैज्ञानिक, हनुमान चालीसा को दैनिक जीवन का अंग बना लें, तो इसके दोनों लाभ चंद दिनों में भासित होने लगेंगे। यौगिक प्रक्रिया के साथ, चालीसा के चालीस चौपाई का पाठ करने से, मन की चंचलता कम होगी; बेकार के तनाव से मुक्ति, स्मरणशक्ति की बढ़ोत्तरी, आंतरिक उत्साह अधिक काम करने का (अनुसंधान करने का) तथा संकल्पशक्ति का वर्चस्व होगा। इसका एक प्रत्यक्ष उदाहरण, स्वयं श्री तुलसीदास जी हैं, जिन्होंने चालीसा के पाठ के सहारे रामायण काव्य को रच डाला।

### 5.1 विज्ञान और आध्यात्म

हमारा शरीर, मन, बर्ताव, चिंतित होना या न होना सभी बदलता रहता है। जो शरीर या मन बचपन में था, युवा अवस्था में नहीं रहा और अब बुढ़ापे में बदल गया है। जो कभी नहीं बदलता है, वह मेरा स्वभाव है, मेरा मन नहीं। स्वभाव को जान लेना ही परमात्मा को जानना है। मस्तिष्क में यह अवस्था तूरीया के साथ जुड़ा है। अतः तुरीयावस्था में रहना ही, परम चेतना की अवस्था में रहना कहा गया है। वैज्ञानिक ढंग से स्वभाव को जाना जा सकता है।

स्वभाव शक्ति स्वरूप, सुख, तेज, प्रसन्न, ज्ञान एवं आनंद स्वरूप हो। इसमें से एक या अन्य की प्राप्ति जरूरी है। मन भी प्रसन्न रहता है तो आत्मिक स्वभाव का शांत मन शांत, ठंडा, बिना वेग की हवा जैसी स्थिति में महसूस हो (अनाहत चक्र पर)। उत्तेजना मणिपुर चक्र के अनुभव से रहित हो। ऐसा होना ही प्रसन्नचित्त मन है। कोई ऐशोआराम कर रहा है तो उसका स्थायीचक्र ढका है; अतः इसका मन प्रसन्नचित्त नहीं है। इसी प्रकार कोई बाहुबली है तो वह मूलाधार चक्र का दुरुपयोग कर रहा है। विज्ञान इन सबों को समझने में मदद करता है।

#### 5.1.1 आधुनिक विज्ञान एवं आध्यात्म में समानता

आधुनिक विज्ञान यह दिखाता है कि पदार्थ (matter) कई तत्वों से बना होता है। जब पदार्थ को विघटित (bombard) करते जाते हैं तो अंत में सिर्फ ऊर्जा (energy) बचती है। जैसे-यूरेनियम के देखने से वह सिर्फ रेत (बालू) जैसा दिखेगा; पर विघटित होने पर वह अंदर की ऊर्जा देता है। यानी पदार्थ में ऊर्जा है जो निष्क्रिय एवं अदृश्य है। इसी तरह मानव मन भी एक पदार्थ है जो अनेक बाहरी और आंतरिक तत्व से युक्त रहता है। उदाहरण के लिए कर्म एवं ज्ञान इन्द्रियों का असर मन पर रहता है। जब उन तत्वों को विघटित किया जाता है तो अंत में सिर्फ ऊर्जा बचती है जो आत्मशक्ति है। कहने का सारांश यह है कि जिस प्रकार वैज्ञानिक पदार्थ में अदृश्य और निष्क्रिय ऊर्जा को विघटित करके, निकालकर उसका उपयोग करता है ; उसी प्रकार आध्यात्मिक जगत में हम मानव के मन से

जुड़े तत्वों को विघटित (अलग) करके उसे (मन को) शक्तिशाली एवं ऊर्जावान बनाते हैं। इसकी प्राप्ति से मानव संरचनात्मक बन जाता है। मन के इस विघटन प्रक्रिया को समझ कर, यदि वैज्ञानिक अपने मन को अधिक ऊर्जावान बनाते हैं तो निश्चय ही आविष्कार के क्षेत्र में अच्छी-अच्छी सफलता मिलने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। इस संदर्भ में दिलचस्प बात यह है कि वैज्ञानिक ऊर्जा के इस सिद्धांत को बीसवीं सदी में स्थापित कर पाये, पर भारतीय मनीषी इसे हजारों साल पहले स्थापित कर चुके हैं। अब जब विज्ञान की कसौटी पर भी यह तथ्य साबित हो चुका है तो क्यों न वैज्ञानिक अपने अनुसंधान में मन को ऊर्जावान बनाकर प्रकृति के अन्य भागों पर प्रयोग करें ?

### 5.1.2 वैज्ञानिक युग की समस्या

विज्ञान ने काफी तरक्की की है। फिर भी, विकसित एवं अविकसित देशों के बीच एक जैसी ही समस्या है, सिर्फ उसको देखने का दृष्टिकोण अलग है। उदाहरण के तौर पर, इक्कीसवीं सदी के अविकसित देश बीमारी, भूखमरी, गरीबी, अराजकता आदि से जूझ रहे हैं। कारण असामाजिक तत्व का बढ़ना और अपनी संस्कृति का हास होना, दोनों हैं। योग, पूर्ण शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की बात करता है। यह सदा टिकने वाला, हर प्रकार के विकास को आधार देता है; जिससे समाज या देश के हर वर्ग की समस्या का उचित समाधान प्राप्त होता है।

राजयोग, अध्यात्म एवं हनुमान चालीसा बहुत हद तक इन सभी का समाधान कर सकते हैं। विकसित देश, इन सभी समस्याओं की जड़पर न जाकर अपनी सभ्यता पर चादर डाले हुए हैं। उदाहरण के तौर पर, बीमारी की समस्या को उन्होंने वरिष्ठ नागरिक आवासगृह द्वारा सुलझाया है।

परिवार के कलह को केंद्रीय बंदीगृह में डालकर ढक देते हैं। इसी प्रकार, असामाजिक तत्वों से निपटने के लिए मनोरोग अस्पताल का सहारा लेते हैं। संस्कृति

**संपत्र देश एवं गरीब देश की समस्या**

रात्रि		संस्कृति की कमी से युवा प्रभावित	<p>योग पूर्ण शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य की बात करता है। यह लंबे अरसे तक टिकने वाला हर प्रकार के विकास को आधार देता है; जिससे समाज या देश के हर वर्ग के समस्या का उचित समाधान प्राप्त होता है।</p> <p>राजयोग की उपलब्धि</p>
मनोरंजन		असामाजिक तत्वों की बढ़त	
व्यवस्था		परिवार में कलह	
मनोरोग		बिमारीयों का बढ़ना	
अस्पताल			
केंद्रीय बंदीगृह			
बरिष्ठ नागरिक आवास गृह			
दरी के नीचे की व्यवस्था		21वीं सदी का देश	

की कमी से युवा वर्ग रात्रि में मनोरंजन के क्लब से जुड़ जाते हैं। अविकसित देश, सारी समस्याओं को सहज रूप से उठा पाने में सक्षम हैं क्योंकि उनके पास अपनी संस्कृति है। यह वैज्ञानिक उत्थान में सहायक होता है जिससे सामाजिक व्यवस्था भी उपर उठती है।

## 5.2 वैज्ञानिक उत्थान एवं समाज

वैज्ञानिक उत्थान से, व्यक्ति या सम्पत्र समाज का विकास वातावरण, अर्थ, मुद्रा, शिक्षा एवं संस्कृति से जुड़ा होता है, पर यह देखा गया है कि बीमारी का बढ़ना, अमानवीय व्यवहार, जीवन में बेचैनी और एकाकीपन से पनपता है। इनसे ज्यादातर समाज, परिवार के सदस्य, युवा एवं पूरे देश प्रभावित होते हैं। साथ-साथ, सामाजिक संस्थान जैसे शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक संस्थान अर्थ व्यवस्था संस्थान, शिक्षा संस्थान, राजनेता एवं प्रबंधकर्ता के संस्थान भी प्रभावित होते हैं। ऐसा देखा गया है कि, यदि हनुमान चालीसा का उपयोग किया जाए तो समस्या का समाधान पाया जा सकता है। वैज्ञानिक उत्थान भी जरूरी है, समाज को बढ़ाने के लिए। चालीसा का उपयोग, यौगिक रास्ते से किया जाए तो शरीर के चार केंद्र विकसित होंगे जो औद्योगीकरण के प्रभाव को संतुलित करने में सहायक होंगे।

वैज्ञानिक उत्थान से सामाजिक क्षेत्र पर प्रभाव	
राजनेता या प्रबंधकर्ता	सभ्यता - एकाकीपन - देश, (संस्कृति) वर्तन
शिक्षा संस्थान	शिक्षा - बेचैनी - युवा
अर्थव्यवस्थापक संस्था (इजम)	अर्थ, अमानवीय मुद्रा - व्यवहार - परिवार (Disparity)
शारीरिक एवं मनोविज्ञान संस्था (पैथी)	वातावरण - बीमारी प्रत्येक का बढ़ना व्यक्ति
सामाजिक संस्था	व्यक्ति के उत्थान का माध्यम कौन ज्यादा प्रभाव प्रभावित
चालीसा का उपयोग	

### 5.3 औद्योगीकरण का असर

औद्योगीकरण से वातावरण, अर्थ, शिक्षा और संस्कृति पर अच्छा प्रभाव पड़ना चाहिए ; पर वास्तविक रूप में उसका असर उल्टा देखा गया है। कारण यह पाया गया है कि, समाज में दैविक गुण के हास पर चतुराई और अनैतिकवाद का वर्चस्व है।

विज्ञान एवं औद्योगिकरण का अभिशाप (वातावरण, अर्थ, शिक्षा, सभ्यता)	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>→ सभ्यता, अपराध - संस्कृति (क्राइम) - विद्या</li> <li>→ शिक्षा - बेरोजगारी - बुद्धि</li> <li>→ अर्थ, मुद्रा - गरीबी - व्यवसाय</li> <li>→ वातावरण - बीमारी - बल</li> </ul> <p style="text-align: center;">↑                      ↑                      ↑</p> <p style="text-align: center;">समाज का आधार    औद्योगिकरण के गुण    अभिशाप</p>	<p>वैज्ञानिक , अभिशाप पर ध्यान नहीं दे पाते हैं ; क्योंकि उनके मस्तिष्क का दाहिना गोलार्ध , अन्वेषण करते समय गतिशील नहीं होता है। जबकि उनका बायाँ गोलार्ध अन्वेषण में सक्रिय रहता है।</p> <p style="text-align: right;">समाज का पतन</p>

इनके कारण प्रदूषण, गरीबी, बेरोजगारी और अपराधीकरण बढ़ा है। इसका अर्थ यह नहीं लगाना चाहिए कि औद्योगीकरण बेकार है और उसे बंद कर देना चाहिए।

इन सभी कमियों को रोकने के लिए, वैज्ञानिक, समाज सृजकों के साथ मिल कर अनुसंधान करें, ताकि सामाजिक व्यवस्था पटरी पर लायी जा सके। इसका दूसरा पहलू आध्यात्म के साथ जुड़ना भी हो सकता है। वैज्ञानिकों के मस्तिष्क का दाहिना गोलार्ध अनुसंधान करते समय विकसित हो, यह तभी संभव है जब अध्यात्म की जड़ वैज्ञानिक युग में गहरी हो।

### 5.4 इक्कीसवीं सदी में आध्यात्म की आवश्यकता

बीसवीं सदी विज्ञान एवं प्रौद्योगिकीकरण का युग था। बहुत सारे वैज्ञानिक सिद्धांतों का आविष्कार हुआ; जिनमें परमाणु ऊर्जा, नैनो टेक्नोलॉजी, प्रौद्योगिक उत्थान, हरित क्रांति, वैश्वीकरण, आर्थिक एवं व्यवस्था संबंधी इज्म (कैपिटलिज्म, सोसलिज्म, कम्यूनिज्म), आधुनिक शिक्षा इत्यादि हैं। ये आविष्कार, जो समाज के लिए वरदान स्वरूप हैं, स्वागत योग्य हैं। प्रकृति का नियम है कि अनुसंधान में वरदान के साथ, अभिशाप जुड़ा रहता है; जैसा कि समुद्र मंथन के समय हुआ। इसका अर्थ यह नहीं लेना चाहिए कि बीसवीं सदी के वरदान को नकारा जाए। होना यह चाहिए कि अभिशापों के पहलू पर सोचें और समाधान निकालें। इस संदर्भ में, S-VYASA (स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान), जो विश्व का प्रथम योग विश्वविद्यालय, बोंगलूरु में है और इस संबंध में काम कर रहा है। योग के अनुसंधान में यह पाया गया है कि सारे अभिशापों का समाधान योग एवं आध्यात्म में छिपा है। इसी कड़ी में हनुमान चालीसा को देखा जाना चाहिए। इससे जुड़े हुए तथ्य को इस पुस्तक में दिया गया है।

वैज्ञानिक यदि इस तथ्य को समझ लें तो अनुसंधान करते समय अभिशाप का उचित समाधान सहज ही मिल जाएगा। इस संदर्भ में सिर्फ़ पहल करने की आवश्यकता है। मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक विकास को समझने के लिए क्रम विकास का विश्लेषण करना होगा; ताकि 21वीं सदी के वैज्ञानिक अभिशापों से समाज को बाहर निकाल पाए।

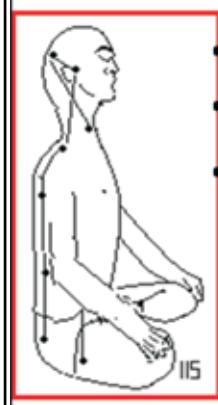
<b>बीसवीं शदी का वरदान एवं अभिशाप</b>			
आधुनिक शिक्षा	— अशांति —		नौकरी से संबंधित शिक्षा
वैज्ञानिक अनुसंधान (भौतिक ज्ञान)	— रेडियोधर्मी तत्त्व का निकलना —		ज्यादे चिकित्सा पर अनुसंधान
नानो तकनीकी	— विश्व स्तर पर हिंसा —		उपयोग पर प्रतिबंध
प्रौद्योगिक उत्थान	— विश्व स्तर पर ताप का बढ़ना —		कम कार्बन का रूचाव
खेतों में हरियाली	— बीमारी एवं कैंसर का बढ़ना —		जैविक खेती
वैभवीकरण	— बैंकारी की समस्या —		एक-दूसरे तक पहुँचने का साधन, न कि स्वार्थी व्यवहार
इजम (विचार) का उत्थान ISM (socialism)	— महत्वकांकी (अहम्) का क्षेत्रीय, राजनीतिक एवं विश्वस्तरीय पनपना —		किसी भी इजम (ISM) का दोहन न हो।
3 EC का उत्थान	— गहरी खाई के कारण गरीबी —		खाई को पाटना
↑ वरदान (Boon)	↑ अभिशाप (Bane)		▲ साधारण समाधान

### 5.5 विकास के क्रम में बदलाव

चित्र में क्रम-विकास के बदलाव को दिखाया गया है। विकास के दौरान, हमारे अंदर के विकार (शारीरिक, नैतिक, मनोवैज्ञानिक एवं बौद्धिक विकार), जो आसुरिक होते हैं उन्हें बदलना जरूरी है। दैविक गुण हमारे अंदर जब विकसित होते हैं तो हम धनात्मक ऊर्जा से परिपूरित होते हैं। मनोवैज्ञानिक एवं आत्मविकास में अग्रसर होने के कारण हम द्वैत या द्वंद (राग-द्वेष, लाभ-हानि, जीवन-मरन, सुख-दुख, मान-अपमान) से हटकर, आत्म चेतन का विकास करते हैं। चित्र द्वारा यह संदेश दिया गया है कि विज्ञान के इस युग में, बदलाव द्वारा, विकास के क्रम का (ऋणात्मक से धनात्मक रूप में) उपयोग किया जा सकता है।

हमारे अंदर के दैविक गुण बढ़ने से हमारे मनोविचार बदलते हैं। इसका कारण चार केंद्रों पर चेतना का क्रम विकास (evolution) होना है। जब क्रम विकास अवनति की ओर जाता है तो वह क्रम विकार हो जाता है। शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, नैतिक, बौद्धिक, विवेक, आध्यात्म के क्षेत्र का ह्रास होता है। क्रम विकास (चेतना के वर्द्धन से) होने पर, शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक विकार के हटने पर, हम द्वंद से ऊपर उठ जाते हैं।

## विकास के क्रम में बदलाव



आत्म चेतना (Psychic evolution) विकास क्रम में तीनों गुणों से ऊपर उठते हैं। जैसे-सीता माता कुंभ करण (तामसिक), रावण (राजसिक) एवं विभीषण (सात्त्विक) के गुणों से निकलकर गुणातीत हुईं।

इस संदर्भ में, सुख-दुख, लाभ-हानि, असुर-दैविक गुण में आना जाना होता है।

↑  
मनोवैज्ञानिक एवं आत्म विकास का बदलाव

इसी प्रकार नैतिक, बौद्धिक, विवेक और आध्यात्मिक ह्रास (विकार) से ऊपर उठ कर हम तीनों गुणों (त्रिगुणातीत) से ऊपर उठ जाते हैं; जो दैविक गुण की प्राप्ति से संभव है। इस संदर्भ में (दैविक गुण) बुद्धि एवं विद्या का उपयोग वांछनीय है।

### 5.5.1 बुद्धि की उपयोगिता

बुद्धि का दैविक गुणों में प्रमुख स्थान है। इसकी प्राप्ति फलाकांक्षी न होने से होती है। इसलिए गीता में भगवान् श्री कृष्ण ने कहा है कि कर्मण्ये वाधिकारस्ते मा फलेसू कदाचन ; यानी कर्म करने का अधिकार है, लेकिन फल (result) की प्राप्ति का नहीं। क्योंकि फलाकांक्षी (महत्वाकांक्षी) होने से बुद्धि स्वार्थ का सहारा लेती है। बुद्धि मनोमय कोश का प्रमुख तत्व है; यहीं पर गुरु तत्व एवं सत्संग का स्थान भी है।

श्री हनुमान जी की बुद्धि का विकास तभी संभव था जब उन्होंने स्वार्थहीन होकर एवं धर्म का सहारा लेकर सभी कार्य किया। हम आप भी स्वार्थहीन होकर परमार्थ के लिए कुछ कार्य करें तो निश्चित ही बुद्धि का विकास होगा, अन्यथा हम चालाकी (cleverness) के विकास में ही लगे रहेंगे। आज के युग में चतुर (clever) लोगों की कमी नहीं है पर बुद्धि वाले लोगों की कमी है। अतः तुलसीदास जी ने इस तथ्य को दर्शाया है कि कैसे भगवान् श्रीराम के यश का वरण करने से (जीवन में ढालने

से) हम बुद्धिमान हो सकते हैं। इसके अलावा गुरु कृपा एवं सत्संग से भी बुद्धि का विकास होता है।

21-30 तक की चौपाई बुद्धि स्तंभ के विकास एवं गुण को दर्शाती है। इसका विकास तभी संभव है जब हम वैज्ञानिक महत्वाकांक्षी (ambitious) रहने की प्रवृत्ति को भूल जाएँ। जब तक हम महत्वाकांक्षी बने रहेंगे, तब तक बुद्धि का विकास संभव नहीं है। इस स्तंभ को स्वर्ग का द्वार (door of heaven) भी कहा गया है ; क्योंकि इसके विकसित होने पर हम अंदर के गुरु तत्व को जगाते हैं और अपने जीवन में सफल होते हैं। इसलिए श्री तुलसीदास जी ने लिखा है कि श्री राम के दरवाजे तक जाने में श्री हनुमान जी के बिना और कोई दूसरा सहायक नहीं हो सकता है। श्री राम तक पहुँचने के लिए विद्या (अज्ञानता से दूर) होनी चाहिए।

### 5.5.2 विद्या

वैसे तो हनुमान चालीसा की सभी चौपाईयों में चारों दैविक गुणों का थोड़ा बहुत उल्लेख आता है ; लेकिन 31-40 चौपाई में बाबा तुलसीदास जी इन पंक्तियों द्वारा अध्यात्म की गहराई में जाने की बात बता रहे हैं। उनका कहना है कि माता जानकी (शक्ति) के वरदान से श्री हनुमंत लला ने सिद्धि और नौ निधि प्राप्त करी थी पर वे वहाँ रुके नहीं। वे अध्यात्म की ओर गहराई में गए, क्योंकि उनके पास राम रसायन (परमात्मा) को पाने का नुस्खा था, इसलिए वे हमेशा श्री राम के दास बन कर रहे। श्री तुलसी बाबा के कहने का अर्थ सीधा-सा है कि हम, श्री हनुमान जी के भक्त, उनको जपते-जपते अध्यात्म की गहराई में जा सकते हैं। आगे वह बताते हैं कि कैसे भक्त जन्म-जन्मांतर के दुख को (संचित कर्म को) मिटाकर परमात्मा से मिल सकते हैं।

इन्हीं पंक्तियों में आगे वे कहते हैं कि अन्य देवता (जो ब्रह्म के नीचे हैं) हम भक्तों के जीवन की समस्याओं पर ध्यान नहीं देते, पर हनुमंत लला मददगार होते हैं; बजरंग बली चार दैविक गुणों से संपन्न हैं। सिर्फ श्री हनुमंत लला को सुमिरण (उपासना) करने से हर तरह के कष्ट और दुख मिट जाते हैं। अंत में श्री तुलसीदास जी बजरंग

बली की जय-जयकार करते हैं और प्रार्थना करते हैं कि गुरु की भाँति हम दास के ऊपर कृपा करें और हनुमंत भक्तों को यह आश्वासन देते हैं कि सौ बार पाठ करने से भक्त, मुक्ति के मार्ग पर अग्रसर होता है; बशर्ते कि नया संस्कार न बनाते हों।

### 5.6 वैज्ञान एवं धर्म

वैज्ञानिक समाज से आते हैं; और समाज पर धर्म का असर होता है क्योंकि बचपन से वयस्क होने तक व्यक्ति को किसी एक धर्म के अनुसार अपनी मनोस्थिति को संयोजित करना पड़ता है। इसलिए ऐसा देखा गया है कि वातावरण (प्रकृति) एवं धर्म का असर व्यक्ति (वैज्ञानिक) की सोच पर पड़ता है। इसका एक प्रकरण वैज्ञानिक उत्थान (development) के क्रम विकास से देखा जा सकता है। इतिहास यह दर्शाता है कि करीब बीते हुए चार हजार वर्ष से संसार के बहुत सारे धर्मों में “एकेश्वरवाद” का बोलवाला (वर्चस्व) रहा है ; जिसके कारण समाज का गठन तो ठीक ढंग से हुआ, पर वैज्ञानिक अनुसंधान का विकास नहीं के बराबर हुआ। यह क्रम आठवीं सदी तक चलता रहा जब एकेश्वरवाद से हटकर ईश्वर की उपस्थिति एवं उनके दर्शन सर्वत्र होने के सिद्धांत को स्थापित किया गया। यह तभी संभव है जब एकेश्वरवाद के सभी अंगों (काल-समय, भावना, ऊर्जा, गतिशीलता) का समायोजन (integration) किया जाए। इस विचार द्वारा ईश्वर को सर्वत्र देखा जा सकता है। कहने का तात्पर्य यह है कि इस पृथ्वी पर सारे सुजनात्मक पदार्थ ईश्वरीय देन है और सबों में ईश्वर विराजमान हैं।

एकेश्वरवाद में बहुत सारे धर्म आते हैं जो समाज की उन्नति के लिए बहुत ही उत्तम माने जाते हैं। इस प्रकरण में सनातन धर्म के द्वैतवाद, पारसी, ईसाई, इस्लाम, यहूदी धर्म आते हैं। द्वैतवाद में बहुत हद तक एकेश्वरवाद तक पहुँचने के अंगों का समावेश है। एकेश्वरवाद के कारण, विज्ञान के विकास में कमी का मुख्य कारण, बीच के आयामों को साथ में लेकर नहीं चलना है। यही कारण है कि विज्ञान और आध्यात्मिक चितक एक दूसरे के नजदीक अभी तक नहीं आ पा रहे हैं।

### 5.6.1 विज्ञान एवं हनुमान चालीसा के सिद्धांत

सर्वत्र ईश्वरवाद को श्री तुलसीदास जी ने समझा और उसका उल्लेख उन्होंने “सिया राम मय सब जग जानी” द्वारा उल्लेख किया। उसी आधार को स्वरूप देने के लिए उन्होंने श्री हनुमान जी को गुरु बनाकर चार वरदान माँगे (जो श्री हनुमान जी को प्रभु राम से प्राप्त हुआ था); जिससे दैविक गुण का विकास होता है और ईश्वर तक पहुँचा जा सकता है। ये वरदान हमारे शरीर के चार केंद्र को विकसित करता है और सर्वत्र ईश्वरवाद की कल्पना को साकार करते हैं। ये चार केन्द्र शरीर के नाभि, हृदय चक्र, कंठ और भ्रूमध्य भाग हैं। हनुमान चालीसा के इन चारों वरदानों के समकक्ष पुरुषार्थ (काम, अर्थ, धर्म, मोक्ष) ; एवं व्यक्तित्व संवर्द्धन (personality development) जिसे अंग्रेजी में SWAN Principle (बलवती, कमज़ोर, अतिशय इच्छुक एवं आवश्यकता के आधार) कहते हैं। थोड़े आगे बढ़ने पर हम देखते हैं कि सृजन के चार कारण (पदार्थ, ऊर्जा, मस्तिष्क की गतिशीलता, विशिष्टता) ; उन्नत समाज के चार गुण (उचित वातावरण, अर्थव्यवस्था, शिक्षा एवं संस्कृति) एवं भगवान बुद्ध के चार नोबेल पाठ (है, कारण, निवारण एवं जड़) भी हनुमान चालीसा के चार वरदान के समकक्ष हैं। यह दिखाता है कि वैज्ञानिक इन तथ्यों का लाभ तभी उठा सकते हैं जब वे इस समीकरण को अपने ऊपर ढालें।

### 5.6.2 चार आयाम से दो आयाम तक का सुगम मार्ग

इन चारों आयाम के समायोजन से ही ऊर्जा एवं ब्रह्मांड को समझा जा सकता है। जब से वैज्ञानिक अपरोक्ष रूप से सर्वत्र ईश्वरवाद के व्यापक स्वरूप को आधार मानकर अन्वेषण शुरू किये हैं तब से विज्ञान के युग में विकास का आना संभव हुआ है।

श्री तुलसीदास जी सर्वत्र ईश्वरवाद तक पहुँचने के लिए दैविक गुण के चार तत्वों को “मन, कर्म, वचन ध्यान जो लावै” द्वारा चार से तीन आयाम को संपादित किये हैं। पुनः इन तीनों (मन, कर्म, वचन) को आधार मानते हुए, “सिया-राम”, यानी दो तत्व तक का आधार दिखाते हैं। इन्हीं दो तत्वों को विज्ञान ने ऊर्जा और ब्रह्मांड (energy & space) के रूप में देखा है और इस पर अनुसंधान कर रहे हैं।

## 5.7 ऊर्जा एवं विज्ञान

ऊर्जा का निर्माण पदार्थ से होता है। वैज्ञानिक इसे गणित के माध्यम से यह दिखाते हैं कि ऊर्जा पदार्थ और उनके अंदर छुपी हुई गतिशीलता (moment) के गुणक है ( $E=mc^2$ )। इसी को हम अपने शरीर की ऊर्जा, जिसे प्राण कहते हैं, के रूप में समझ सकते हैं। उदाहरण के रूप में, प्राण शारीरिक बल और माइंड की गतिशीलता के परिणाम (product) हैं। इसी प्राण को आध्यात्म के क्षेत्र में जीवनोपयोगी दिशा में देखा जा सकता है; जिसका प्रारूप गतिशील जीवन, श्रीकृष्ण के रास और सत्संग के मनोराज के व्यावहारिक रूप में लिया जा सकता है। हम जब कभी आध्यात्म में उत्साहित या उसके अंदर गोता लगाने का प्रयास करते हैं तो यही प्राण (ऊर्जा) का समुचित खेल चलता रहता है, जिस कारण हम अपने प्राण को ऊर्ध्वगति दिशा में पाते हैं और आनंदित होते हैं। इसलिए यह देखा गया है कि जब कभी कोई सत्संग में जाता है या श्रीकृष्ण के रास लीला से आनंदित होता है तो शरीर के प्राण वृत्ताकार रूप में मेरुदंड के सहारे ऊपर उठता है और हमारे मस्तिष्क के ऊपरी भाग को तरंगित कर आनंद की लहरें पैदा करता है।

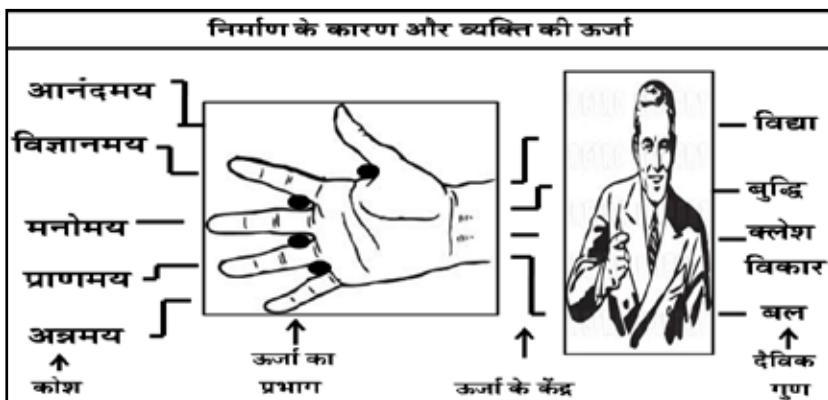
विज्ञान के क्षेत्र में, सृजन को एक आयाम के रूप में देने का कार्य ऊर्जा (प्राण) करता है। उदाहरण के लिए मिट्टी के घड़े का निर्माण मिट्टी (पदार्थ), चाक (ऊर्जा संचालक), साथ-साथ कुम्हार के मस्तिष्क (गतिशीलता) मिलकर घड़ा बनाते हैं; (कुम्हार  $C^2$  का काम करता है)। इस प्रकार जब ब्रह्मांड के क्षेत्र में जाते हैं तो हम यह पाते हैं कि ऊर्जा का स्रोत प्रकृति (nature) है। जितने भी ग्रह, नक्षत्र, तारे, सूर्य, चन्द्र ये ब्रह्मांड में दिखते हैं, ये सभी ऊर्जा के क्रीड़ा या घात-प्रतिघात का फल है। ऊर्जा का उपयोग शक्ति उपार्जन, सुख, जीवंत जिंदगी, प्रसन्नचित्त, शांत मन, ज्ञान से परिपूर्ण और आनंद में लीन होने के लिए है ; यही आध्यात्म की उपयोगिता है। हनुमान चालीसा इन सबों को प्राप्त करने में एक सहायक भूमिका अदा करता है, जिसके कारण हम सहज रूप से उपरोक्त स्थिति को अपने जीवन में प्राप्त कर सकते हैं। उदाहरण के रूप में चालीसा के प्रथम दो श्लोक का अन्वेषण करने से यह दिखता है कि “बल धामा”, “पवन सुत नामा”, “तिहूँ लोक उजागर” एवं “ज्ञान गुण सागर”, ये चारों बजरंग बली के चार दैविक केंद्र- बल, क्लेश विकार,

बुद्धि एवं विद्या के क्रमशः द्योतक हैं। इसी प्रकार अन्य श्लोक भी चारों दैविक गुणों को प्रकाशित करते हैं। ऊर्जा कैसे उपयोगी है, इसका उल्लेख इस पुस्तक में किया गया है।

### 5.7.1 ऊर्जा का समुचित उपयोग

विज्ञान ने यह दिखा दिया है कि पदार्थ के विघटन से प्राप्त ऊर्जा का उपयोग सृजनात्मक (constructive) एवं विध्वंसकारी कार्य (destructive work), दोनों के लिए किया जा सकता है ; उसी प्रकार ऊर्जावान मन का प्रयोग सृजनात्मक या विध्वंसकारी कार्य के लिए किया जा सकता है। सृजनात्मकता ही समाज के लिए अपेक्षित है। अतः सोच-विचार कर शक्तिशाली मन का उपयोग वैज्ञानिक अन्वेषण में करना चाहिए। जब मन पवित्र हो, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद एवं मात्सर्य से रहित हो, तभी ऊर्जावान मन को विज्ञान के अनुसंधान में लगाने से सर्वाधिक लाभ मिलेगा। निर्माण कार्य को समझने के लिए ऊर्जा के संदूक (sheath) एवं उसके प्रकार (कार्य के अनुसार) को समझना होगा ।

### 5.7.2 निर्माण के कार्य और व्यक्ति की ऊर्जा



किसी भी निर्माण को सफलीभूत करने के लिए चार प्रकार की ऊर्जा का सम्मिश्रण होना आवश्यक है। इन चारों प्रकार की ऊर्जा को समझने के लिए हमें इनके कोश (Sheath) को समझना चाहिए। जन साधारण के रूप में हम यह समझें कि हमारे हाथ की पाँच ऊँगलियाँ कोश के समान हैं और उनके बीच के चार केंद्र ऊर्जा को

लक्षित करता है। इसे आसानी से समझने के लिए चित्र द्वारा दिखाया गया है। यही चारों ऊर्जा केंद्र, जो हमारे शरीर के चार बिंदु (नाभि, हृदय, कंठ एवं भ्रूमध्य) पर स्थित हैं; चार दैविक गुण, जिसे हनुमान चालीसा में बल, क्लेश विकार, बुद्धि एवं विद्या कहा गया है, को विकसित करने में सहायक हैं; बशर्ते कि ये चारों शुद्ध और सक्रिय हों।

### 5.7.3 मानसिक ऊर्जा का विचारों में अपव्यय

ऐसा पाया गया है कि अच्छे से अच्छे वैज्ञानिक अपनी मानसिक ऊर्जा (brain/mind) का करीब दस प्रतिशत भाग ही उपयोग कर पाते हैं पर वे ऊर्जा का समुचित उपयोग करते हैं तभी कोई अनुसंधान सफल होता है। वैज्ञानिक आइंस्टीन भी अपने mind का करीब दस प्रतिशत भाग ही विकसित कर पाये थे परंतु उन्होंने अपनी ऊर्जा का अधिकतम भाग वैज्ञानिक सोच में लगाया। जन साधारण के बारे में कहा जाता है कि ये लोग अपनी ऊर्जा का ज्यादा से ज्यादा पाँच से दस प्रतिशत रचनात्मक काम में लगाते हैं; बची हुई करीब 90 से 95 प्रतिशत प्राणिक ऊर्जा का अपव्यय होता है। यह ऐसे समझा जाए जैसे हम रेडियो (बैटरी चालित रेडियो) का दुरुपयोग दिन भर बिना सुने चला कर करते हैं।

विचारों में प्राण ऊर्जा के भंडार में से काफी ऊर्जा का भाग अपव्यय होता है। यह निर्भर करता है कि हम दिन भर में कितने विचार करते हैं। यदि किसी भी साधन द्वारा इस अपव्यय को कम किया जाय तो वैज्ञानिक इस बची ऊर्जा का सदुपयोग कर सकते हैं और अच्छी सफलता प्राप्त कर सकते हैं। हनुमान चालीसा का पाठ इस क्षेत्र में काफी मददगार है। इसे उदाहरण द्वारा समझा जा सकता है।

ऊर्जा की बचत होने से इसका उपयोग इच्छा शक्ति, ज्ञान शक्ति एवं क्रिया शक्ति में किया जा सकता है। ज्ञान शक्ति, मानसिक संतुलन रखने तथा इसका सृजनात्मक उपयोग करने में मददगार होता है। इसी तरह इच्छा शक्ति भावनाओं को नियंत्रित करने में उपयोगी है। बची ऊर्जा का उपयोग क्रिया शक्ति को बढ़ाने में किया जा सकता है जो कर्म योग का अभिन्न अंग है।

विश्लेषण यह इंगित करता है कि श्री बजरंग बली द्वारा, दैविक चार गुणों का उपयोग, अच्छे कामों के लिए किया गया। उनके कर्मों को याद करते ही, मन को एक संदेश जाता है जो उसमें स्थिरता प्रदान करता है। मन का ठहराव यदि लंबे अवधि के लिए हो जाए (जिसे श्री हनुमान जी की स्तुति करने से प्राप्त हो सकता है) तो ऊर्जा की बचत, मन की स्थिरता की अवधि के अनुसार बढ़ जाती है ; इससे हमारी प्राण ऊर्जा भी बच जाती है। यह प्रक्रिया (बचे हुए प्राण जो ऊर्ध्वगति दिशा में रहता है) मन को आनंद का आधार देने में मदद करती है।

### 5.8 हनुमान चालीसा द्वारा मन को ऊर्जावान कैसे बनावें ?

इसे प्राप्त करने के लिए योग और चालीसा के पद (दोनों) का सहारा लेना आवश्यक है। चालीसा की किसी भी चौपाई को चार भाग में बाँट कर, हर एक भाग का समय अपने क्षमता के अनुसार निर्धारित कर, उसे श्वास पर चढ़ाकर पूरक, कुम्भक, रेचक, फिर कुम्भक की स्थिति में मेरूदंड के निचले भाग से चढ़ाकर, आज्ञा चक्र (Pituitary gland) पर करते रुकें (कुम्भक), पुनः वहाँ से सिर के अंदर होते हुए पिछले हिस्से तक रेचक करें, फिर सिर के पीछे के सिरे से मेरूदंड के नीचे मूलाधार तक कुम्भक करें। हर प्रकरण में समय एक ही लगे तथा मन, चालीसा के पद पर रहे। उदाहरण के लिए, आप चालीसा के प्रथम चौपाई को ही लें। इसे चार भाग में बाँटें- (i) जय हनुमान ज्ञान गुण सागर (ii) जय कपीस तिहूँ लोक ऊजागर (iii) राम दूत अतुलित बल धामा (iv) अंजनी पुत्र पवन सुत नामा। एक-एक भाग के लिए पाँच से दस सेकेण्ड का समय (लगभग) निर्धारित करें। शुरू में मूलाधार केन्द्र (मेरूदंड के निचले भाग) से ऊपर श्वास को चढ़ाते (आरोहन करते) आज्ञा चक्र तक पहुँचें। माना कि यहाँ तक पहुँचने में पाँच सेकेण्ड लगा। अब आगे के पाँच सेकेण्ड तक श्वास को रोकते हुए दूसरे भाग (जय कपीस---ऊजागर) का भाव मन ही मन उच्चारण करते रहें। तीसरे चरण में अवरोहण (नीचे आने) का क्रम रखें। इस समय श्वास पर तीसरे भाग का पद्य को चढ़ाते हुए सिर के पीछे ओबलॉगटा (oblongata) के भाग से यात्रा करें। ऐसा करने से साइकिक चैनल खुलता है। फिर चौथे चरण में चौपाई के चौथे भाग को स्मरण करते, मेरूदंड के सहारे ऊपर से नीचे मूलाधार तक आवें। इस प्रकार एक चौपाई का पाठ होगा।

इसी तरह कम से कम दस चौपाई तक इसे दुहरावें तो अवश्य ही मन ऊर्जावान हो जाएगा। इसे करते समय यह ध्यान रखें की मेरुदंड सीधी हो। चाहे तो आप कुर्सी पर बैठ कर या आसन लगा कर या लेट कर भी कर सकते हैं। दूसरी बात जो ध्यान में रखने वाली है कि आपकी श्वास गति ज्यादे से ज्यादा धीमी और गहरी हो। इसका लाभ आलसपन दूर करने, बोर्डम हटाने, थकने या मूढ़ीपन से निकलने के लिए भी कर सकते हैं।

अब प्रश्न यह उठता है कि बिना चालीसा की चौपाई लिए, योग द्वारा श्वास को आरोहण, कुम्भक, अवरोहन एवं पुनः कुम्भक करने से भी मन को ऊर्जावान किया जा सकता है तो फिर चालीसा की क्या उपयोगिता है? यह तब संभव है जब मन पूर्णतः वश में हो; जैसे योगी का होता है। हम मानव के मन को एक आधार की आवश्यकता हमेशा रहती है। इसी आधार को ध्यान में रखकर चालीसा की चौपाई का महत्व हो जाता है। दूसरी बात यह है कि श्री तुलसीदास जी ने हर चौपाई में ऐसे छन्द या शब्दों को पिरोया है जिसके सहारे चार सृजन के केन्द्र का स्पर्श होता रहता है। इसके चौपाई को लेने से हम सृजन के चार केन्द्र को भी निर्मल करते रहते हैं।

### 5.9 पीनियल ग्रंथि एवं वैज्ञानिक

उच्च कोटि के वैज्ञानिक को कभी-कभी रात में काम करना पड़ता है उन्हें विदेश यात्रा के दौरान जेटलेग हो जाता है। साथ ही कभी-कभी उन्हें ठंड प्रदेश वाले क्षेत्र में भी काम करना पड़ता है। इन सभी बदलाव के कारण उनके काम करने के वातावरण में फेरबदल होता रहता है। जिसके कारण वैज्ञानिकों की पीनियल ग्रंथि सही ढंग से काम नहीं कर पाती है। पीनियल ग्रंथि को सही रूप से काम करने के लिए मेलोटोनिन द्रव्य रसायन की आवश्यकता होती है। जिसके कारण इनके दैनिक जीवन की व्यवस्था ठीक ढंग से चल सकती है। अव्यवस्थित जीवन में पाचन प्रक्रिया में कमजोरी, नींद की कमी आदि बाधक तत्व वैज्ञानिक अनुसंधान के कार्य में रोड़ा बन जाते हैं। वैज्ञानिकों के मस्तिष्क में एकाग्रता तथा मनोस्थिति में काफी गिरावट होती है। इन सभी को ठीक रखने में मेलोटोनिन हारमोन की आवश्यकता होती है जो इन ग्रंथि के स्राव से ही मिलता है। यदि पीनियल ग्रंथि को प्राकृतिक

ढंग से सक्रिय रखा जाए तो यह हारमोन का स्नाव मस्तिष्क की ठीक स्थिति एवं एकाग्रता में कमी नहीं आने देता है।

श्री हनुमान जी के तेजोमयी आकृति पर ध्यान करने से पीनियल ग्रंथि को जागृत रखा जा सकता है। जो सात-आठ वर्ष की उम्र के बाद धीरे-धीरे निष्क्रिय होना शुरू कर देता है। चालीसा के पाठ या जाप भी मेलोटोनिन के स्नाव में सहायक होते हैं। गहरी निद्रा में मेलोटोनिन का स्नाव अधिकतम होता है। यही कारण है कि हम सब के लिए गहरी नींद बहुत ही जरूरी है। ऊर्जा के आंतरिक केन्द्र (Pineal gland) का उपयोग वैज्ञानिक के लिए कुछ ज्यादा ही महत्व है।

### 5.10 हनुमान चालीसा से वैज्ञानिक को मुख्य लाभ

वैज्ञानिक प्रकृति में छुपी ऊर्जा का विश्लेषण करते हुए उन्हें वैज्ञानिक तथ्यों द्वारा एक गतिविधि में बांधते हैं। चालीसा द्वारा उनमें शक्ति का संवर्धन होता है जिसका उपयोग वे वैज्ञानिक प्रयोग में कर सकते हैं। चालीसा नाभि केन्द्र को विकसित करने में सहायक होता है जिसके चलते वैज्ञानिक लोग शारीरिक बीमारियों से दूर रहने में सक्षम हो सकते हैं। मानसिक लाभ के क्षेत्र में, उनके अंदर भावनात्मक विचार की बौद्धि होगी जिसके कारण उनका दाहिना मस्तिष्क का गोलार्ध विकसित होगा; जिससे वे वैज्ञानिक संरक्षणों के तथ्य को सरलता से समझ सकते हैं। बौद्धिक क्षेत्र में इन्हें अच्छे विचार आएंगे जिसके द्वारा किसी भी क्लिष्ट वैज्ञानिक तथ्य को बौद्धिक युक्ति द्वारा समझने में वे सफल हो सकते हैं। आध्यात्म के क्षेत्र में वैज्ञानिक अन्वेषण का सदुपयोग कैसे समाज को प्राप्त हो, इस विषय पर इनका ज्ञान संवर्धन संभव है।



## अध्याय - VI

## हनुमान चालीसा राजनीतिज्ञ के लिए

## 6.0 राजनीति में चालीसा (आध्यात्म) का महत्व

ऐसा देखा गया है कि राजनीति में उन्नति के बावजूद, गरीब, मध्यम एवं धनी वर्ग के बीच की खाई में परिवर्तन नहीं हो पाया है।

## मानवीय ऊर्जा का जीवन शैली में उपयोग



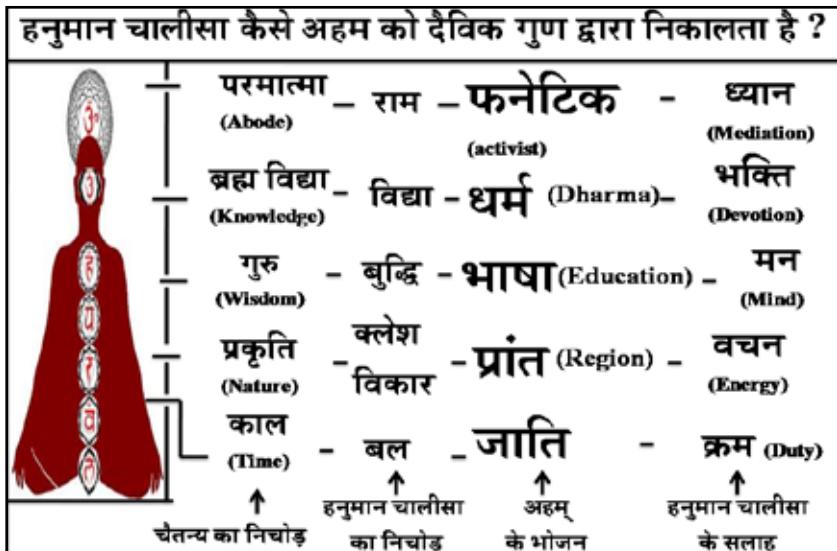
कारण यह है कि राजनेता, हृदय से संबंधित आयाम का विकास नहीं कर पाते हैं। हृदय से संबंधित आयाम (भावना) विकसित होने पर सामाजिक विषमता में कमी होती है। समाज या व्यक्ति से जुड़े चार आयाम, बीमारी, गरीबी, शिक्षा एवं आचरण हैं; जिनमें कमी या ज्यादा होने से व्यक्ति और समाज का संतुलन बनता या बिगड़ता है। इन्हीं समीकरणों को चित्र में दिखाया गया है।

ये चार आयाम, चालीसा के चार आयाम (दैविक गुण), के समानांतर हैं। यदि दैविक गुण विकसित न हो तो राजनेता द्वारा किये गये कार्य से जन साधारण को उचित लाभ नहीं मिलेगा एवं औद्योगिक विकास भी समाज के सभी वर्ग के लिए

अनुकूल नहीं होंगे। यदि हृदय चक्र बाधित होगा, जो भावना को विकसित करता है, तो राजनेता के अन्य तीन प्रमुख चक्र या केंद्र स्वस्थ एवं विकसित होंगे। ऐसा होने पर राजनेता के चितन, अन्वेषण एवं वितरण के बीच की खाई में सुधार होगा। इसलिए योग का कहना है कि यदि राजनेता अपने जीवन में आध्यात्म के पहलू को अपनावें तो उनकी ग्रहण शक्ति एवं सृजनात्मक शक्ति, दोनों में विकास होगा और राजनेता अपने चिंतन से समाज के तीन वर्गों (गरीब, मध्यम वर्ग एवं धनी वर्ग) के बीच की खाइयों को कम कर पायेगा।

## 6.1 अहं और हनुमान चालीसा

हम सभी अहं से ग्रस्त हैं। अहं को बढ़ावा तब मिलता है जब हम जाति, जगह, भाषा एवं धर्म के चंगुल से ग्रसित होते हैं। इनका दुरुपयोग राजनेता अपने वर्चस्व को बरकरार रखने के लिए करते हैं; जिससे समाज भ्रमित होता रहता है। इस तथ्य (अहम) को हनुमान चालीसा द्वारा हटाया जा सकता है और इसे चित्र द्वारा इंगित किया गया है।



हमारे शरीर के सात चक्र जो चैतन्य के विभिन्न आयामों को दर्शाते हैं और उसे हनुमान चालीसा के निचोड़ (बल, बुद्धि, विद्या और कलेश विकार) से जोड़ते हैं। यदि दैविक गुण का विकास कम हो या न के बराबर हो तो यह जाति, जगह, भाषा एवं धर्म को बढ़ावा देता है; जिससे अहम् पुष्ट होता है। अहम् को बढ़ावा देने वाले तत्व को श्री हनुमान चालीसा द्वारा निष्क्रिय किया जा सकता है, जो चालीसा के मंत्र में निहित है। चित्र, संक्षेप में यह दिखाता है कि हमारे अहम् का संबंध किन-किन आयामों से है और कैसे उसे कम किया जाए।

दैविक गुण धनात्मक ऊर्जा प्रदान करता है; जिसके कारण ऋणात्मक ऊर्जा जो हमारे अहं की भावना से उत्पन्न होता है, उसका क्षय होता है। अहं का पोषण जाति, भाषा, क्षेत्र एवं धर्म के क्लिष्ट भाव को अपनाने से होता है; जो हमारे दैनिक जीवन में असर डालता है। चालीसा की सलाह यह है कि यदि हम अपने मन, क्रम, वचन एवं ध्यान (मन, क्रम, वचन, ध्यान जो लावै) द्वारा किसी भी कार्य को करें तो सहज ही उसमें सफलता मिलेगी। इसका कारण विकसित चैतन्य की मौजूदगी है। चैतन्य के निचोड़ में यह दिखाया गया है कि काल, आंतरिक प्रकृति, मानसिक शक्ति एवं विद्या (प्रकाश से परिपूरित) की बढ़ोत्तरी में अहं बाधक होते हैं। अतः इसे अन्य साधन एवं चालीसा के पद्मों द्वारा दूर किया जा सकता है। अहं को दूर करने से, चेतना का विकास एवं उनका विस्तार संभव है।

### 6.1.1 हनुमान चालीसा द्वारा अनैतिकतावाद पर काबू पाना

इसके लिए हर एक को श्री हनुमान जी के समान संकल्पवान बनना होगा। श्री हनुमान चालीसा के पाठ द्वारा श्री बजरंग लला के गुण की स्तुति हमारे संकल्प को दृढ़ करने में सहायक हो सकता है। संकल्प दृढ़ होने से, इच्छा शक्ति, क्रिया शक्ति और ज्ञान शक्ति का विकास होगा जिससे अनैतिक वातावरण में भी हम कमल के समान कीचड़ (अनैतिक वातावरण) में रहते हुए, इससे विरक्त रहकर हम अपने जीवन को संवार सकते हैं। राजनेता को चाहिए कि आधुनिक शिक्षा व्यवस्था के साथ आध्यात्मिक शिक्षा को भी जोड़ें ताकि दोनों के मिश्रण से हमारे चार केंद्र (बल, कलेश विकार, बुद्धि एवं विद्या) का विकास उचित ढंग से हो। इसके

(आधुनिक शिक्षा एवं आध्यात्मिक शिक्षा के) मिश्रण से भविष्य में नागरिक दृढ़ संकल्पवान होंगे और अनैतिकतावाद का तिरस्कार करेंगे। जैसे श्री हनुमान जी अपने जीवन में इसे तिरस्कृत किये।

## 6.2 अनैतिकतावाद का आधार

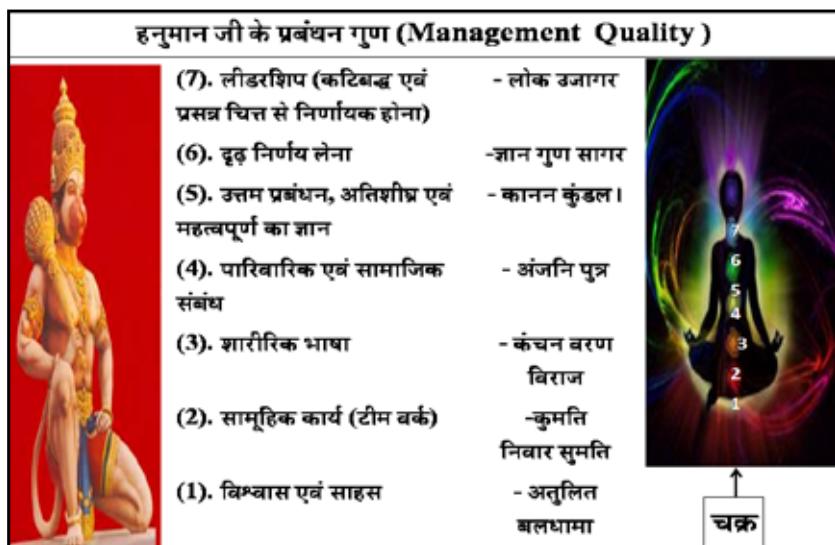
वर्तमान युग में मनुष्य का मन बिखरा पड़ा है। इसका कारण संकल्प की दृढ़ता में कमी होना है। जब संकल्प दृढ़ रहता है तो मन का बिखराव कम हो जाता है। दृढ़ संकल्प अनैतिकता को किसी प्रकार स्वीकार नहीं करता है। चूँकि इसकी कमी ज्यादातर आज के युग में युवक, राजनेता एवं औद्योगिक संस्थान के प्रबंधनकर्ता में पायी गयी है। हालाँकि, इन सबों में कुछ लोग दृढ़ नैतिकता का पालन जीवनयापन में करते हैं। जिनके पास दृढ़ संकल्प का गुण है, वे समाज को सही दिशा में ले जाते हैं। इसलिए, दृढ़ संकल्प के गुण में कमी वाले लोगों का झुकाव अनैतिकता की ओर होना स्वाभाविक है। इन लोगों में इस भावना का वर्चस्व इसलिए होता है कि वे जब अपने जीवन में संकट का सामना करते हैं तो उससे बचने के लिए अनैतिक कार्य को अपनाते हैं जिससे उन्हें कुछ क्षणिक सहायता मिल जाती है। अतः वे इसके तरफ झुक जाते हैं और जो बाद में जीवन शैली का एक अंग बन जाता है।

नैतिकता की गहराई में जाने से यह पता चलता है कि उन्नत समाज का अंग स्वस्थ वातावरण, मजबूत आर्थिक व्यवस्था, उचित शिक्षा एवं विकसित संस्कृति है। जब इन सभी में गिरावट होती है तो समाज में बीमारी, गरीबी, बेरोजगारी एवं व्यभिचार या अनैतिक कार्य का वर्चस्व हो जाता है। इन विषमताओं के कारण समाज में जहाँ-जहाँ अनैतिकता पनपने की संभावना होती है; वहाँ-वहाँ के नवयुवक, राजनेता या प्रबंधनकर्ता उसकी ओर झुक जाते हैं। इसलिए अध्यात्म दृढ़ संकल्प को अपनाने पर ज़ोर देता है ताकि ऐसी अवस्था (बीमारी, गरीबी, बेरोजगारी और संस्कृति में कमी) आने पर भी समाज के लोग इस ओर न झुकें जिससे प्रबंधन गुण में अनैतिक कार्य की ओर ध्यान बटना नहीं के बराबर हो।

### 6.2.1 हनुमान जी का प्रबंधन गुण

यह चित्र मानव शरीर के सात चक्र एवं श्री हनुमान जी के चार दैविक गुण का संबंध इंगित करता है। वैसे तो श्री हनुमान चालीसा की सारी चौपाई इन चारों गुणों से जुड़ी हैं ; एवं चौपाई के प्रत्येक पद्म में इन चारों गुणों का समावेश है। इस चित्र में श्री हनुमान जी के 1-6 चौपाईयों का जोड़ मानव शरीर के सात चक्रों से संबंधित किया गया है। उदाहरण के तौर पर क) बलधामा-यह इंगित करता है कि बल का उपयोग शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक वर्धन के रूप में प्राप्त किया जा सकता है। जिससे प्राण में वृद्धि होगी। ख) कुमति सुमति- यह पद्म काम से राम में परिवर्तित करने की कला है जिससे अपान प्राण का ऊर्ध्वर्गति होना संभव है। ग) तेज प्रताप-यह समान प्राण का उत्थान होना है जिससे अपान प्राण को ऊर्ध्वर्गति में लाकर समान प्राण को मजबूत किया जा सकता है। घ) अंजनि पुत्र (मातृ देवो भवः)- यह संबंध दिखाता है कि सामाजिक नियम के प्रति कटिबद्धता कैसे बढ़ाया जाए ? ड) कानन कुंडल (विशुद्धि चक्र)-यह इंगित करता है कि धर्म में संकल्प द्वारा कैसे वृद्धि किया जाए ? च) लोक उजागर-चमत्कारी शक्ति का उपयोग प्राण को बढ़ाने में लाने से चेतना का विकास संभव होता है। छ) ज्ञान गुण सागर- यह अज्ञानता से मुक्त होने का एक साधन है।

हनुमान जी के प्रबंधन गुण (Management Quality )	
(7). लीडरशिप (कटिबद्ध एवं प्रसन्न चित्त से निर्णायक होना)	- लोक उजागर
(6). दृढ़ निर्णय लेना	-ज्ञान गुण सागर
(5). उत्तम प्रबंधन, अतिशीघ्र एवं महत्वपूर्ण का ज्ञान	- कानन कुंडल ।
(4). पारिवारिक एवं सामाजिक संबंध	- अंजनि पुत्र
(3). शारीरिक भाषा	- कंचन वरण विराज
(2). सामूहिक कार्य (टीम वर्क)	-कुमति निवार सुमति
(1). विश्वास एवं साहस	- अतुलित बलधामा



उपर्युक्त विश्लेषण का तात्पर्य यह है कि चालीसा के पद्मों द्वारा हम अपने चक्र एवं प्राण को विकसित कर जीवन के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकते हैं ; साथ ही आध्यात्म के क्षेत्र में प्रगति कर सकते हैं। साधक अपने-अपने ढंग से चालीसा की हर चौपाई का उपयोग, अन्वेषण द्वारा जीवन में उतारकर लाभान्वित हो सकते हैं और अपने अहं को कम कर सकते हैं। आधुनिक शिक्षा नैतिकता पर बल देति है ।

### 6.3 आधुनिक शिक्षा का व्यक्तित्व पर प्रभाव

चित्र यह दिखाता है कि युवक के व्यक्तित्व पर आधुनिक शिक्षा का क्या प्रभाव पड़ता है ? आधुनिक शिक्षा मस्तिष्क (Head oriented) को विकसित करने की शिक्षा है जो हृदय विकसित (Heart oriented) से वंचित है। यह इसलिए होता है कि मस्तिष्क एवं हृदय के बीच बहुत गहरी खाई बन जाती है; जिसके कारण युवक एवं प्रबंधक (मैनेजर) ज्यादा प्रभावित होते हैं। SWAN Personality में बढ़त बौद्धिक शिक्षा से होता है, लेकिन आधुनिक शिक्षा सिर्फ सोच (IQ) को और ज्यादा बढ़ाता है। EQ (इमोशनल कोशिएंट) की कमी के कारण विचार पर नियंत्रण नहीं रहता है। जिसके कारण मन अशांत, कमजोर एवं बिखरे विचार से ग्रसित हो जाता है। इसके परिणाम से सृजनात्मक कार्य विकसित नहीं हो पाता है और इसमें कमी आती है। चित्र यह निष्कर्ष देता है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली में यदि गुरुकुल शिक्षा (वैदिक शिक्षा) के सार को समावेश (integrate) किया जाए तो वर्तमान शिक्षा से पूर्ण लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

व्यक्तित्व के चार आयाम (SWAN) जो आवश्यकता, महत्वाकांक्षी, दृढ़ संकल्प में कमी या दृढ़ इच्छा शक्ति पर आधारित है; उसके ऊपर आधुनिक शिक्षा का प्रभाव पड़ता है। इससे समाज के उन्नत वर्ग जिनमें वैज्ञानिक, प्रबंधकर्ता (Manager), एवं उच्चस्तरीय तकनीकी वर्ग (advanced technologist) प्रभावित हैं। इसका अर्थ यह नहीं लगाना चाहिए कि आधुनिक शिक्षा समाज के लिए घातक है। पर इनकी कमी को दूर करने का समाधान निकालना जरूरी है। इन सभी के तालमेल को बिठाये रखने के लिए, मन के स्तर एवं उनके संबंध को मनोवैज्ञानिक पहलओं द्वारा जानना होगा ; जो आधुनिक शिक्षा का एक अंग है।

## वर्तमान शिक्षा प्रणाली का व्यक्तित्व पर असर



- S** वर्तमान शिक्षा प्रणाली विचार — इच्छा शक्ति पर कोई धनात्मक प्रक्रिया को संतुलित, सूजनात्मक, न होने से मन की शांति का भंग होना। सुचारू एवं व्यवहारिकता में इसके प्रिकार कंपनी के अध्यक्ष, सी ईओ, डालता है ; पर इच्छाशक्ति को उच्चस्तरीय वैज्ञानिक एवं कलाकार होते छोड़ देता है।
- A** सांसारिक घार आयाम पर कमज़ोर संबंध दिखाता है।
- W** तुरंत क्रोधित, आग बबूला होना, दूसरे को न सुनना, कार्य क्षेत्र में सहयोगी से अच्छा संबंध न होना
- N** आलसी एवं अक्रमण्य व्यक्तित्व, परिवार के साथ खराब संबंध ↑
- SWAN व्यक्तित्व पर शिक्षा का असर

- साफ्टवेयर में कार्यरत, ज्यादा बेतन पाने वाले प्रबंधन दस्तियाँ मध्य स्तरीय प्रबंधन करने वाले, लीडर एवं साफ्टवेयर में काम करने वाले व्यक्ति — प्रबंधन के प्रथम स्तर के मैनेजर, वैज्ञानिक, मानव संसाधन क्षेत्र के व्यक्ति ↑ कोन प्रभावित होते हैं।

मनोवैज्ञानिक यह दर्शाते हैं कि कैसे अवचेतन मन (sub-conscious), अन-कॉन्सियश माइंड (अचेतन मन) एवं कॉन्सियश माइंड (चेतन मन) का संबंध गहरा है। मनोवैज्ञानिक ने अनुसंधान द्वारा यह पाया कि जब तक हम मन के निचले तल, को साफ नहीं करेंगे, जो कि अचेतन (unconscious mind) है, तब तक ऊपरी तल चेतन मन (conscious mind) पूर्ण स्वस्थ रहते हुए भी, नीचे की गंदगी (unconscious mind) में दबी हुई भावना के कारण से विचार प्रभावित होता है। अतः युक्त को अंतःकरण की सफाई पर ध्यान देना होगा ताकि धनात्मक विचार का फलना एवं फूलना (दोनों) थोड़े से प्रयास में संभव हो पाए।

### 6.3.1 आधुनिक शिक्षा का सामाजिक असर

आधुनिक शिक्षा समाज के लिए बहुत लाभदायक है; यही कारण है कि हम सभी चाहते हैं कि ज्यादा से ज्यादा हमारे बच्चे आधुनिक शिक्षा के उच्चतम स्तर को प्राप्त करें। पर जब हम इसकी गहराई में जाते हैं तो पाते हैं कि आधुनिक शिक्षा द्वारा संपन्न व्यक्ति का बौद्धिक स्तर काफी उठा रहता है जिससे उसका सुखद पारिवारिक पक्ष दिखता है। पर उनके बच्चे ज्यादातर अशांत रहते हैं। उन लोगों का बैंक में ज्यादा से ज्यादा धन है फिर भी वे असंतुष्ट दिखते हैं। आराम की सारी सुविधाएँ होते

हुए भी उन सभी का स्वास्थ्य ठीक नहीं रहता है ; जिसके कारण नींद न आने की बीमारी अधिकतर आधुनिक शिक्षित व्यक्ति के जीवन में देखा गया है। उनके लिए वेबसाइट पर सारी जानकारी उपलब्ध है, फिर भी उनमें स्पष्ट निर्देशन की क्षमता नहीं है। इन तथ्यों से यह नहीं माना जा सकता है कि आधुनिक शिक्षा की पद्धति गलत है। लेकिन इनकी (खामियों के कारण) को ढूँढ़ना भी आवश्यक है। आध्यात्म यह कहता है कि अशांति एवं असंतुष्टि का मुख्य कारण जीवन को चूँहे की दौड़ (rat race) में घसीटना है। इसके अलावा, इन लोगों में इच्छा शक्ति एवं उचित संकल्प लेने की कमी है। विचारों एवं इच्छाओं के बीच काफी गहराई है जिसको पाटने से आंतरिक कमियाँ दूर हो सकती हैं।

उपर्युक्त कमियों को संकट के रूप में देखा जाना चाहिए, क्योंकि यह एक प्रकार के पारिवारिक संकट, आर्थिक संकट, मानसिक संकट एवं सामाजिक संकट को जन्म देता है। इससे छुटकारा पाने के लिए हनुमान चालीसा में बजरंग लला के प्रति जो पद्म लिखा गया है (संकट से हनुमान छुड़ावै), बहुत ही सहायक है। इन खाइयों को पाटने के लिए चालीसा के पद को ध्यान में लेकर श्री बजरंग बली की स्तुति करने से भ्रमित विचारों तथा इच्छाओं में कमी होती है। ये (विचार एवं इच्छा) हमारे मस्तिष्क के ऊपरी गोलार्ध (Lobes) में क्रियावान रहते हैं। जिसके कारण विचार एवं इच्छा के बीच काफी गहराई रहती है। दोनों में असंतुलन होने के कारण एवं दृढ़ संकल्प का न होना ही अनैतिकतावाद एवं असंतुष्ट जीवन को जन्म देता है।

### 6.3.2 अशांति का कारण-दाहिने गोलार्ध का संकुचित रहना

गुरुकुल शिक्षा के समय छात्र, जीवन में उपयोगी पहलुओं को पहले सीखते थे ; अब, विचार सामाजिक (rational) तो होता है पर स्वयं पर केंद्रित रहता है। हम सभी पशुवत जीवन के गुणों से प्रेरित रहते हैं जहाँ डर, मैथुन, निद्रा, भूख-प्यास आदि का अंकुश गहरा रहता है। आधुनिक शिक्षा होते हुए भी इन अवयवों को कम करने या सुधारने का कोई विचार जीवन में नहीं रहता है। छात्र जीवन में आईक्यू (Intelligent Quotient) तो बढ़ता है पर ईक्यू (Emotional Quotient ) की कमी रहती है। IQ, विचार में कल्पना के माध्यम से दूर दृष्टि (Vision) से परिपूर्ण तो होता है पर उसे कमजोर (Weak) की स्थिति में रखता है। दृष्टि या आंकलन

की विधि को सुदृढ़ तब किया जा सकता है जब जीवन के दूसरे पहलू (जिसे हृदय से संबंधित कहा जाता है) को विकसित करें। बाएँ मस्तिष्क से संबंधित पहलू का विकास ही आधुनिक शिक्षा है। इसे हम लंगड़े व्यक्ति के समकक्ष देख सकते हैं। इसी प्रकार उसे संतुलित करने के लिए हृदय से संबंधित विकास के पहलू पर ध्यान देने से समाज में विषमता नहीं रहेगी। राजनीतिज्ञ, चालीसा का उपयोग प्रशासनिक व्यवस्था में कर सकते हैं।

### 6.3.3 हृदय से संबंधित विकास का पहलू

इस पहलू में सृजनात्मक (creative), प्रेरक (inspirative), अंतः प्रज्ञात्मक (intuitive) एवं आध्यात्मिक (Spiritual) आयामों का विकास होता है ; जिससे जीवन में चार चाँद लग जाते हैं। जीवन में जीने की कला आ जाती है। इन पहलुओं का विकास पहले गुरुकुल शिक्षा प्रणाली में होता था। अब प्रश्न यह है कि कैसे इस कमी को दूर किया जाए। विभिन्न उपलब्ध प्रणाली को देखते हुए यह पाया गया है कि योग इस कमी को दूर करता है ताकि जीवन, यदि भार समान है, वह आनंदमय हो जाता है। इस तथ्य पर अनेक अनुसंधान हो रहे हैं। योग का अभ्यास करते ही कुछ दिनों के अंदर इसका धनात्मक असर जीवन में दिखाई पड़ने लगता है। अतः, समय आ गया है कि आधुनिक शिक्षा की उपलब्धि का आनंद तभी हम ले सकते हैं जब प्राचीन शिक्षा (गुरुकुल शिक्षा) की कमी को योग द्वारा पूरा कर जीवन यापन करें। योग के अलावा, यदि हनुमान चालीसा के पाठ को श्वास की गतिविधि के साथ एवं मन को एकाग्र करते हुए किया जाए तो भी मस्तिष्क के दाहिने गोलार्थ को विकसित करने में सहायक होता है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली सिर्फ मस्तिष्क के बाएँ गोलार्थ को विकसित करता है।

### 6.3.4 गुरुकुल शिक्षा की कमी को कैसे जीवन में पूरा करें ?

प्राचीन शिक्षा पद्धति में गुरुकुल शिक्षा का स्थान सर्वोपरि था, जिसके कारण प्रत्येक व्यक्ति के रहन-सहन, जीवन व्यवस्था, सामाजिक एवं आर्थिक व्यवस्था तथा सांस्कृतिक वातावरण में सामंजस्य रहता था। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में गुरुकुल शिक्षा की कमी दिखाई पड़ने लगी है; जिसके बजह से परिवार एवं समाज में

छोटे-बड़े के संबंध की कटुता (bitterness of generation gap) देखते हैं। साधारणतया युवक एवं प्रौढ़ व्यक्ति डर, क्रोध, असामयिक संदेह (anxiety) या डिप्रेशन से पीड़ित होते हैं, तब गुरुकुल शिक्षा की कमी खलती है।

पहले, गुरुकुल शिक्षा होने के बाद ही जीविकोपार्जन की शिक्षा (जैसे- धनुर्विद्या, घुड़सवारी, कुश्ती, ढाल-तलवार चलाने की शिक्षा, व्यापार, खेती आदि) के लिए छात्र जाया करते थे; पर अभी आधुनिक युग में प्रारंभ से ही जीविकोपार्जन की शिक्षा का श्रीगणेश हो जाता है। जिसके चलते गुरुकुल से संबंधित मानसिक क्षमता, छात्र एवं युवक में विकसित नहीं हो पाता है।

18वीं-19वीं सदी के विचारक यह मानते थे कि जैसे ही दुनिया में आधुनिक शिक्षा का विकास होगा ; वैसे ही संसार से गरीबी, भुखमरी, अपराधीकरण, दुष्कर्म आदि दूर हो जाएंगे। पर पश्चिमी देशों में आधुनिक शिक्षा का विकास पर्याप्त होने के बावजूद भी सारी समस्या ज्यों के त्यों हैं। इन समस्याओं के अलावा मन की अशांति ज्यादा बढ़ी है।

#### **6.4 चेतना के विस्तार का साधन**

पश्चिम के नवयुवक और कुछ भारतीय नवयुवक चेतना का विस्तार करने के लिए मादक द्रव्यों (drugs) का उपयोग करते हैं जो मन (mind) और शरीर के लिए हानिकारक है। वैसे ही आयुर्वेद में कुछ जड़ी-बूटियों के उपयोग की विधि भी दी गई है जो बिना जाने समझे व्यवहार करने पर लाभ के बदले हानि करती है। मंत्र विद्या एक ऐसा विज्ञान है जिसे उचित मार्गदर्शन के साथ किया जाए तो चेतना का विस्तार अवश्य होगा। कुछ शास्त्रों ने चेतना के जागरण के लिए मंत्र को अनिवार्य माना है। वैसे त्राटक एवं “शिव नेत्र” या “तीसरे नेत्र” के जागरण से भी चेतना का विस्तार होता है।

##### **6.4.1 चेतना का विस्तार एवं छुपी ऊर्जा की मुक्ति**

भौतिक शास्त्र ने यह साबित कर दिया है कि अणु में छुपी हुई ऊर्जा है जिसकी मुक्ति होने के लिए अणु को परमाणु की प्रक्रिया से गुजरना होगा। पदार्थ से ऊर्जा

की मुक्ति की प्रक्रिया अत्यंत सूक्ष्म है। यह पदार्थ के अंदर चलती रहती है। इसी तरह हमारे मेरूदंड के निचले हिस्से में अपार ऊर्जा स्थित है जिसे मुक्त किया जा सकता है।

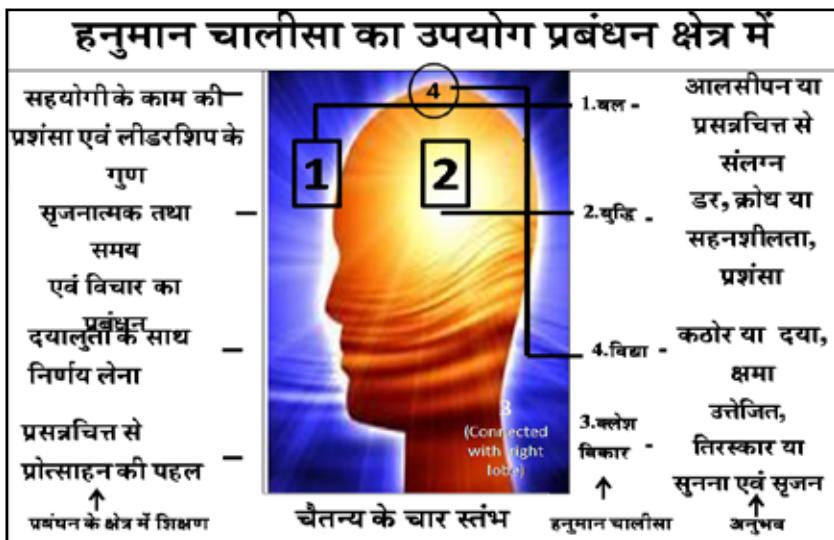
साधक मेरूदंड के नीचे छुपी हुई ऊर्जा को शारीरिक एवं मानसिक बल को संतुलित करते हुए, उत्पन्न कर सकते हैं। जब दोनों बल अपने-अपने रास्ते (इडा एवं पिंगला मार्ग) में बराबर हो जाते हैं तो सुषुम्ना खुल जाती है जो ऊर्जा का मुक्ति द्वार है। इस ऊर्जा को चेतना द्वारा भी मुक्त किया जा सकता है। हठयोग द्वारा इसे (ऊर्जा को) मुक्त करके चेतना का विकास संभव है, लेकिन महर्षि पतंजलि ने चेतना के विस्तार द्वारा (जिसे मन का विस्तार भी कहते हैं) मेरूदंड के नीचे छुपी शक्ति को ऊपर उठाने एवं उसे मुक्त करने का रास्ता दिया है। चालीसा के यौगिक उपयोग द्वारा भी यह संभव है।

### 6.4.2 चालीसा द्वारा चेतना का विस्तार

श्री हनुमान चालीसा की सारी चौपाईयाँ मंत्र ही हैं। अतः इसके पाठ से मंत्र जाप का फल, यानी चेतना का विस्तार होना स्वाभाविक है। इसलिए तो इसके एक पद्म में यह कहा गया है जो सत बार पाठ कर कोई, छूटहिं बंदि महा सुख होई। इसका अर्थ यह है कि मन की सीमा (एक बंदीगृह) से छुटकारा पाकर, मन के परे जाकर, चेतना का विस्तार करते हुए, महासुख यानी अपार शक्ति को उजागर (मुक्त) कर हर क्षेत्र में सृजनात्मक कार्य करने की क्षमता प्रदान करता है। हनुमान चालीसा के हर एक चौपाई में बल, क्लेश विकार, विद्या एवं बुद्धि को उठाने से संबंधित शब्दों का जिक्र किया गया है, जिससे शरीर के चार केन्द्र इन दैविक गुणों से संबंधित हैं, गतिशील होते हैं और मनोवांछित फल देते हैं। इसका प्रयोग जन-साधारण कर सकते हैं।

### 6.5 हनुमान चालीसा का उपयोग प्रशासन एवं प्रबंधन के क्षेत्र में

राजनीति में प्रबंधन कार्य बड़ा ही पेचीदा होता है, पर यदि उसे प्रसन्नचित से किया जाए तो दक्षता के साथ निर्णय लिया जा सकता है।



यहां भी राजनीतिज्ञ को अपने समय और मन (विचार) को चार क्षेत्र में व्यस्त रखना चाहिए। उदाहरण के तौर पर उन्हें अपना समय परिवार एवं सगे-संबंधी तथा स्वयं को ऊपर उठाने के लिए निश्चित करना चाहिए। ऐसा देखा गया है कि ये लोग सोते-जागते, हर समय राजनीति की ही बात करते हैं और उसमें मशगूल होते हैं। अतः वे ज्यादातर अपने जीवन को हर क्षेत्र में बढ़ा नहीं पाते हैं।

चित्र में यह दिखाया गया है कि हमारे मस्तिष्क के चार भाग हैं जिसे हम अपने व्यावहारिक जीवन में परिवार, कार्यक्षेत्र, सगे-संबंधी एवं अपने विकास के लिए लगा सकते हैं। राजनेता को भी इसकी उपयोगिता समझनी चाहिए। कोई भी राजनेता तभी सफल होंगे जब उनमें सहनशक्ति (tolerance), ग्रहणशीलता एवं दूसरे को बढ़ावा देने की प्रवृत्ति (appreciation) का वर्चस्व हो।

चालीसा के चार स्तंभ के लिए, योग द्वारा मस्तिष्क की सफाई एवं शांति प्राप्त की जा सकती है। मस्तिष्क का अग्रभाग (पुटस्ट) बल से संबंधित है; दाहिना गोलार्ध ख्लेश विकार से; बाँया गोलार्ध बुद्धि से एवं तुरिया विद्या से संबंधित है।

चित्र यह संदेश देता है कि शारीरिक अवरुद्धता, ऊर्जा का गतिरोध एवं मानसिक शक्ति का हास, श्री हनुमान चालीसा के चार स्तंभों को समझने से, इन सभी में धनात्मक शक्ति पैदा करी जा सकती है। नकारात्मक तरंग मुसीबत पैदा करती है।

मन की तरंग इतनी प्रबल है कि कभी-कभी नकारात्मक तरंग उठकर आपको किसी पड़ौसी व्यक्ति द्वारा गाली सुनवा देगा। यदा कदा ऐसा होता है कि जो व्यक्ति हमसे संबंधित नहीं है वह भी गाली-गलौज पर तुल जाता है और हम उससे पूछते हैं कि ऐसा उसने क्यों किया? यदि गहराई में जाए तो पता चलेगा कि हम खुद इस तरह की तरंग को छोड़ते हैं जो बाद में इस प्रकार की नौबत को जन्म देती है। इस प्रकार की तरंगों से हनुमान चालीसा द्वारा छुटकारा पाया जा सकता है।

### 6.6 समाज में हनुमान चालीसा की आवश्यकता

वेद, पुराण, उपनिषद, योग आदि को इस व्यस्त जीवन में जानना और समझना कठिन है। पर अगर इन सभी का निचोड़ कहीं मिलता है तो वह स्वागत योग्य है। हनुमान चालीसा इनमें से एक है। चालीसा सर्वत्र ईश्वरवाद का पोषक है अतः इसके प्रकाशन के बाद (सत्रहवीं सदी के बाद) से विज्ञान का काफी विकास हुआ। ऐसा देखा गया है कि एकेश्वरवाद के जमाने में विज्ञान का विकास कम हुआ; पर समाज का उत्थान संतोषजनक रहा। इसका अर्थ यह न लगना चाहिए कि हनुमान चालीसा के कारण ही विज्ञान का विकास हुआ। यह इंगित करता है कि वैज्ञानिक समाज से ही आते हैं और उन पर धर्म का अपरोक्ष रूप से मानसिक विकास (Mind Development) पर असर होता है।

वैसे भी इतिहास गवाह है कि सत्रहवीं सदी से पहले गणित एवं विज्ञान का विकास धीमा था, यद्यपि भारत में सर्वत्र ईश्वरवाद की बढ़त आठवीं सदी में आदि शंकर द्वारा वेदांत दर्शन लाने से शुरू हो गयी थी। यदि कुछ आविष्कार पर ध्यान दें तो पायेंगे कि 1653 में पासकल के त्रिकोण गणित; Binomial coefficient (वायनोमीयल कोफीसिएंट) का आविष्कार दसवीं सदी में हुआ था। यह इंगित करता है कि सर्वत्र ईश्वरवाद के सिद्धांत के बाद से विज्ञान तरक्की में आगे बढ़ा है।

## 6.7 हनुमान चालीसा से राजनेता को मुख्य लाभ

राजनेता भी भाग-दौड़ के जीवन से गुजरते हैं। इस अवधि में उन्हें शारीरिक संयम बरतना जरूरी है, ताकि उन्हें शरीर संबंधी रोगों से मुक्ति मिले। चालीसा का पाठ यौगिक रूप से करने पर यह संभव है। मानसिक क्षेत्र में उन्हें चालीसा से अत्यधिक लाभ मिलने की संभावना है, क्योंकि वे क्लेश विकार में कमी करके अपने विचारों (राजनैतिक) के संरक्षण द्वारा उसमें संवर्धन कर सकते हैं। बौद्धिक क्षेत्र में उन्हें राजनीतिज्ञ के नाते अच्छे-अच्छे विचार आयेंगे जिसको वे समाज की भलाई और उत्थान के कार्य में लगा सकते हैं। आध्यात्मिक क्षेत्र में उन्हें काफी लाभ प्राप्त हो सकता है जो उन्हें जीवन के उत्थान और पतन के समय में काफी सहायक हो सकता है।



## प्रबंधकों हेतु हनुमान चालीसा

### 7.1 विशिष्ट प्रबंधन के चार क्षेत्र

प्रबंधन के चार प्रमुख क्षेत्र हैं जिसे समुचित ढंग से संबंधित करना होता है; वे हैं (i) प्लानिंग (ii) आर्गनाइजिंग (प्रबंधन) (iii) लीडिंग (रास्ता दिखाना) एवं (iv) कंट्रोलिंग (व्यवस्था प्रबंधन), इन चारों के उचित रख-रखाव से प्रबंधन संस्थान काफी हद तक उन्नत रहेगी। पूर्ण व्यवस्था के लिए, मैनेजर को टीम से कार्य निकालने वाले समान या व्यक्ति की गुणवत्ता, सभी के साथ सहोदार्य भाव (inter personal relation), व्यवसायिक व्यवस्था तथा खरीदारी; ये प्रबंधन के चार क्षेत्र से जुड़ा है जो हनुमान चालीसा के प्रार्थना से मिलता जुलता है। चालीसा में श्री तुलसीदास जी चार दैविक गुण की इच्छा प्रकट करते हैं जो शरीर के चार केन्द्र पर विकसित किया जा सकता है। ये भी प्रबंधन के चार क्षेत्र से मिलता-जुलता है।

विश्लेषण इंगित करता है कि प्रबंधन के चार प्रमुख क्षेत्र को शरीर के चार केन्द्र में विकसित करके, उत्थान या प्रगति किया जा सकता है। ये शरीर के केन्द्र हैं नाभि का क्षेत्र जो अन्नमय कोश से जुड़ा है जहाँ अपान प्राण ऊर्ध्वगति होने पर ही नाभि केन्द्र, जिसे आंतरिक अग्नि या सूर्य का केन्द्र भी कहा जाता है, विकसित होता है। वैसे भी यह देखा गया है कि बलशाली मैनेजर (स्वस्थ मैनेजर) प्रबंधन के क्षेत्र में अच्छे लीडर होते हैं। स्वस्थ मैनेजर की शारीरिक भाषा ज्यादा प्रभावशाली होती है।

दूसरा केन्द्र हृदय चक्र (अनाहत चक्र) है जो प्राणमय कोष एवं मुख्य प्राण को इंगित करता है। यह विकसित होने पर सहज ही आर्गेनाइजिंग क्षमता एवं अन्य कार्य में बढ़ोत्तरी होती है। तीसरा केन्द्र, ग्रीवा क्षेत्र है जो लीडरशिप क्षमता एवं व्यवस्था को उचित ढंग से चलाने में सहायक है। यह मनोमय कोष एवं उदान प्राण से जुड़ा है। अंत में चौथा केन्द्र शरीर का भ्रूमध्य एवं सर का ऊपरी भाग है जो विज्ञानमय एवं अंतर्मुखी प्राण को इंगित करता है। इसके उत्थान से संचालन का काम क्षमा एवं दया से युक्त होता है। इस प्रकार चालीसा के चार केन्द्र जो दैविक गुण के लिए, श्री

तुलसीदास जी ने अपनाये और श्री महावीर जी से प्रार्थना करी थे कि वे इन चार क्षेत्र के विकास के लिए वरदान दें। यही चार केंद्र को यदि प्रबंधन के विषयों के संदर्भ में देखा जाए, तो निश्चित ही यह क्षेत्र (प्रबंधन का क्षेत्र) सहज ही फलीभूत होगा।

### 7.1.1 प्रबंधनकर्ता का कार्य क्षेत्र

प्रबंधनकर्ता (मैनेजर) तीन तरह के होते हैं ; वे प्रथम श्रेणी या मध्यम श्रेणी या उच्चतर श्रेणी के मैनेजर होते हैं। उदाहरण के तौर पर उच्चस्तरीय मैनेजर व्यावसायिक संस्था के संकल्प (Aim & objectives या Mission एवं Vision) को निर्धारित करते हैं। मध्यस्तरीय प्रबंधनकर्ता इस टारगेट को क्रियान्वित करने के उद्देश्य से कार्य करते हैं ; जबकि प्रथम स्तरीय प्रबंधनकर्ता टारगेट को प्राप्त करने का उद्यम करते हैं। इन तीनों स्तरीय मैनेजर का प्रमुख काम, कार्य से जुड़ना, सभी को प्रोत्साहित करना, दैनिक जीवन में दिए गए वार्षिक तनख्बाह में बढ़ोत्तरी या अतिरिक्त बढ़त, ट्रेनिंग या प्रशांसा पत्र, ये सभी क्षणिक (temporary) प्रोत्साहन का कार्य करना है। आंतरिक एवं ज्यादा समय के लिए, उपयुक्त उत्साहवर्धन, आंतरिक ऊर्जावर्धन से संभव है। बाहरी प्रोत्साहन (outside motivation) के साथ-साथ यदि आंतरिक प्रोत्साहन (Inner motivation) का प्रयास किया जाए तो प्रबंधन क्षेत्र में ज्यादा तरक्की होगी। यह तभी संभव है जब हम आंतरिक ऊर्जा के सभी स्रोत का प्रबंधन करें।

### 7.1.2 प्रबंधन हेतु हनुमान चालीसा

चित्र में दैविक गुण, चालीसा के मुख्य पद्य, समय एवं विचार (मन) का प्रबंधन एवं इन्हें कैसे प्राप्त किया जाए, इनके बारे में बताया गया है। श्री हनुमान चालीसा के कुछ चुने हुए पद्य द्वारा यह दिखाया गया है कि कैसे बल, “समय एवं विचार के प्रबंधन” के क्षेत्र में महत्वपूर्ण हैं। प्रबंधन करते समय हम भूल जाते हैं कि कार्य के क्षेत्र के साथ-साथ अगर प्रबंधनकर्ता का समय और मन का सदुपयोग परिवार, मित्र एवं संबंधी तथा अपने खुद के विकास के लिए भी करें तो उत्तम होगा। हालाँकि, सभी के साथ सही ढंग से व्यावहारिक प्रबंधन करने में तनाव उत्पन्न होता है।



हर क्षेत्र के तनाव को योग द्वारा तुरंत विश्राम की स्थिति (IRT) में लाना चाहिए। फिर, अंदर के तनाव को दूर करने के लिए, जल्द विश्राम की स्थिति (QRT) में आना; गहराई में छुपे हुए तनाव से छुटकारा पाने के लिए, ज्यादा गहराई तक विश्राम की स्थिति (DRT) में जाना चाहिए। इसके अलावे, अपने अंतःकरण को पूर्ण विश्राम की स्थिति (silence) में लाने के लिए ध्यान (meditation) का सदुपयोग करना चाहिए।

I.R.T. (Instant Relaxation Technique)

Q.R.T. (Quick Relaxation Technique)

D.R.T. Deep Relaxation Technique)

चित्र यह संदेश देता है कि प्रबंधनकर्ता को योग एवं ध्यान के सहरे चारों क्षेत्र में (परिवार, कार्य के क्षेत्र, मित्र एवं संबंधी, अपने लिए) समय और मन का सदुपयोग करते हुए तनाव से मुक्त रहें क्योंकि, तनाव ही बीमारियों का कारण होता है।

कुछ चौपाइयों का उपयोग करके, प्रबंधन संस्थान (Management Institute) से संबंधित व्यक्ति उचित समय पर सही विचार (मन) को व्यवहार में लाकर अपनी कर्म क्षमता को बढ़ा सकते हैं। नीचे उदाहरणों द्वारा उसे दिखाया गया है।

### 7.2 कैसे चालीसा प्रबंधन के क्षेत्र में उपयोगी है ?

चित्र यह दिखाता है कि श्री हनुमान जी एक कुशल प्रबंधनकर्ता थे। जो अपने समय और मन का सदुपयोग जीवन के चार व्यवहारिक क्षेत्रों में समान रूप से करते थे।

**समय और विचार का प्रबंधन (Time and Mind Management )**

 <b>कार्य क्षेत्र</b>	कार्य की ज़िम्मेदारी लें, मालिक जैसे काम करें ; सुग्रीव एवं श्री राम के काज
 <b>मित्र और संबंधी</b>	विभीषण के साथ जैसा संबंध एवं “कर्म ही पूजा है।” इस भावना को रखें ।
 <b>परिवार</b>	घर का बातावरण मधुर फल के समान हो, ताकि सभी लोग बिना दबाव के रहें
↑ 4F	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>4F - For self, Field of work, Friends &amp; Relatives, Family</span> <span>संजीवनी के साथ हनुमान जी</span> </div>

उनकी प्रबंधन शैली कुछ इस प्रकार की थी जिससे वे परिवारिक संबंध को मधुर बनाये रखते थे ताकि कोई भी परिवार का व्यक्ति तनाव में न रहे। मित्र और संबंधी के साथ भी “कर्म ही पूजा है” की भावना से कर्म करते थे जिसका उपयोग उन्होंने विभीषण एवं अन्य मित्र के साथ किया। कार्य के क्षेत्र में भी पूर्ण ज़िम्मेदारी (मालिक जैसे काम) के साथ काम करते थे जैसा उन्होंने श्री सुग्रीव एवं श्री राम के साथ रहते हुए निभाया। वे हमेशा “आवश्यक एवं मुच्य (Urgent & Important)” कार्यों का विश्लेषण करते हुए अपने देवत्व गुण एवं परम चेतना को बढ़ाने में सफल हुए। चित्र यही संदेश देता है कि श्री हनुमान जी जैसे प्रबंधनकर्ताओं को भी अपने समय और मन का सदुपयोग व्यवहार के चार क्षेत्रों में कुशलतापूर्वक लगाना चाहिए ताकि दानव प्रवृत्ति से मुक्त रहें।

### 7.2.1 प्रबंधन में शारीरिक भाषा (body language) का उपयोग

कुछ चौपाईयों द्वारा शारीरिक भाषा (body language) के महत्व को समझाया गया है कि प्रबंधन (management) के युग में इसका कितना महत्व है। शरीर की भाषा, देखने या मिलने वालों पर प्रभाव डालता है, उसका उदाहरण श्री बजरंग लला हैं। शरीर का सुगठन, कान में कुंडल, केश विन्यास, जनेऊ (जो संकल्प एवं अनुशासन का प्रतीक है) आदि से सुसज्जित रहना, कार्य क्षमता को इंगित करता

है। तुलसी बाबा इस माध्यम से यह कहना चाहते हैं कि अपने परिचय या पहचान देने के लिए हम सभी अपने आप पर ही निर्भर रहें न कि दूसरों पर। इसके लिए हमें परिवार या समाज से मधुर संबंध रखना होगा ; साथ ही शरीर को ऐसा सुडौल रखें ताकि वह हमारे कार्य क्षमता का परिचय दे सकें। यह तभी संभव है जब हम अपने प्राण को उचित ढंग से उपयोग में लावें।

### 7.3 प्रबंधन के क्षेत्र में प्राण का उपयोग

प्रबंधन से जुटे लोगों को अपनी प्राण शक्ति के बारे में जानना चाहिए ; क्योंकि यह मन और शरीर के बीच का केन्द्र है जो हमारे शारीरिक शक्ति एवं मानसिक शक्ति की क्षमता को बढ़ाता है। यदि प्राण को नियंत्रण में लाया जाए तो इसका दुरुपयोग होना बंद हो जाएगा। प्राण के पांच प्रकार में से अपान प्राण हमेशा नीचे की ओर गतिमान रहता है। यह इतना मजबूत होता है कि अपने ऊपर समान प्राण को नीचे की ओर अपनी कमी को पूरा करने के लिए घसीट लेता है। अतः अपान प्राण को यदि हम ऊर्ध्वगति बना दें तो समान प्राण की उपयोगिता पाचन क्रिया में उचित ढंग से होगी।

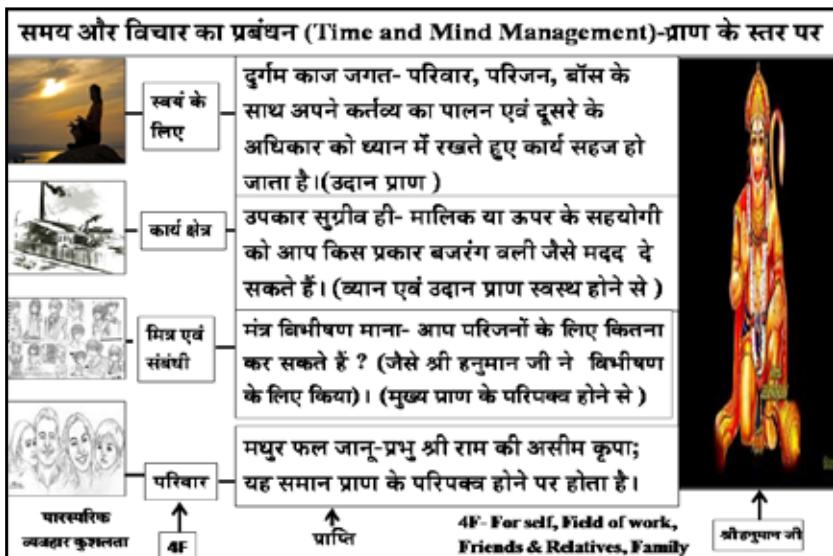
जब प्राण ऊर्ध्वगति होता है तो प्रबंधनकर्ता के लिए अपने समय और मन को चार क्षेत्र में बांटना आसान हो जाता है। ऐसा देखा गया है कि प्रबंधनकर्ता अपने कार्य में इतने व्यस्त होते हैं कि उन्हें परिवार के लिए या संबंधी एवं मित्रों से मिलने के लिए समय नहीं मिल पाता है। यहाँ तक देखा गया है कि वे समय के अभाव में परिवारिक खर्च के लिए बैंक का चेक हस्ताक्षर करके दे देते हैं ; यह इंगित करता है कि उनके पास समय का अभाव है। जो भी प्रबंधक अपना समय कार्य क्षेत्र के अलावा परिवार, संबंधी एवं मित्र और अपने लिए (for self) नहीं निकाल पाते हैं उनका प्रबंधन शैली निश्चय ही निष्कृष्ट है। उत्कृष्ट प्रबंधन शैली के लिए किसी भी प्रबंधक को चार क्षेत्र में अपना समय और मन को बांटना चाहिए ताकि ज्यादे से ज्यादे प्रबंधन का फल प्राप्त हो सके। हनुमान चालीसा में क्लेश विकार से मुक्ति पाने के लिए दैविक गुण को बढ़ाने की सलाह है। इससे छुटकारा पाने के लिए समय और मन का उचित प्रबंधन (proper management of time & mind)

होना जरूरी है।

परिवार में समय और मन देने से जीवन की गतिशीलता बढ़ती है। उसी प्रकार मुख्य प्राण का काम दूसरों के साथ संबंध बढ़ाने में काफी सहायक होता है। इसको बढ़ाने के लिए मित्र एवं संबंधी के साथ आमोद-प्रमोद का जीवन में होना भी जरूरी है। चार क्षेत्र में समय और मन के बटवारे से हमारे प्राण को एक उचित मार्गदर्शन मिल जाता है ताकि इसका उपयोग बिना किसी अवरोध का सामना करते हुए मन के अंदर छुपे हुए गुणों को प्रकट करने में सहायक होता है। चित्र में यह दिखाया गया है कि कैसे हनुमान चालीसा की चौपाई प्राण के विकास में सहायक हैं। यह तभी संभव है जब इन चौपाईयों को एक मंत्र के रूप में लिया जाए।

#### 7.4 प्राण (ऊर्जा) द्वारा औद्योगिक प्रबंधन

हम सारी क्रिया अपनी ऊर्जा द्वारा करते हैं। अतः ऊर्जा (प्राण) का उचित प्रबंधन व्यवहारिक क्षेत्र में कैसे किया जाए, इसे समझने के लिए श्री हनुमान चालीसा के चार पद्मों द्वारा हम उद्घृत कर सकते हैं।



उदाहरण के तौर पर चालीसा का पद्म-“मधुर फल जानहू”, यह समान प्राण होने

से, इसके फल की मधुरता (taste) का ज्ञान होता है। यह “समान प्राण” परिवार में बहुत उपयोगी है। मित्र एवं संबंधी के साथ हमें “मुख्य प्राण” (जो हृदय चक्र पर अवस्थित है) का उपयोग करना चाहिए; जैसे हनुमान जी ने विभीषण के साथ किया। कार्य के क्षेत्र में व्यान एवं उदान प्राण का उपयोग करना चाहिए ताकि प्रबंधन के क्षेत्र में कैसे अपने वरिष्ठ पदाधिकारी, मालिक एवं सहयोगी के साथ उचित व्यवहार (समय और मन का संतुलन बना रहे) रखें ताकि सामूहिक सफलता प्राप्त हो। इसी प्रकार अपने स्वयं के विकास के लिए “उदान प्राण” सहायक है। चालीसा का पद्य-“दुर्गम काज जगत के---” का अर्थ यह है कि हम कैसे अपने कार्य (Duty) को समझते हैं और उससे जुड़े सहयोगी के अधिकार को समझें ताकि प्रबंधन के कार्य में सफलता मिले। चित्र का संदेश यह है कि हम सभी अपनी ऊर्जा (प्राण) का सदुपयोग व्यवहार के चार पहलू पर करें ताकि एक अच्छे प्रबंधनकर्ता के रूप में समाज के सामने दिखें।

### 7.5 दैविक गुण से प्रबंधन गुण

चालीसा की हर एक चौपाई में दैविक गुण बढ़ाने के सारे आयाम मिलते हैं, पर यह देखा गया है कि कुछ चौपाईयों में किसी खास विषय को उन्नत बनाने की कला को उद्धृत किया गया है। लेखक के विचार से 11-20 तक का चौपाई प्रबंधन क्षेत्र में ज्यादा उपयोगी है। हालाँकि यह विचार दूसरों को पूर्णरूपेण मान्य न हो तो कोई बात नहीं। चौपाई, लाए सजीवन लखन जियाए----हो प्रसिद्ध जगत उजियारा ॥ 11-20 ॥। चौपाई का उपयोग भक्ति से युक्त (प्रबंधकों के लिए) देखा जा सकता है।

इन दस चौपाई द्वारा श्री तुलसीदास जी ने श्री बजरंग बली के छुपे गुणों को उजागर करने का प्रयास कर रहे हैं कि श्री हनुमंत लला जी, कितने सेवाभाव; एवं स्वार्थरहित होकर दुर्गम कार्य को सहजता से करते थे। इन्हीं संदर्भ में वे संजीवनी बूटी पर्वत के साथ लाए। सुग्रीव जो उनके मालिक थे, उनका उपकार किया जिसके चलते उनको किञ्चित्था का राज्य मिला। इसी प्रकार विभीषण से मंत्रणा कर उन्हें भी लंकेश बनाया। कठिन से कठिन कार्य श्री हनुमंत लला ने बखूबी के साथ निभाया, जिसका उदाहरण मुद्रिका को सीता माँ तक पहुँचाना है जिसको उन्होंने जिम्मेदारी

के साथ समुद्र लाँघते हुए निभाया।

चित्र इंगित करता है कि श्री हनुमान जी अपने पंच कोश (संटूक) का उपयोग कैसे प्रबंधन के क्षेत्र में किया करते थे। उदाहरण के तौर पर, माता जानकी की खोज में उन्होंने कैसे अपने पंच कोश का सदुपयोग किया; जिसके लिए श्री तुलसीदास जी पांच चौपाईयों से वर्णन करते हैं। उनके पद्म, भीम रूप धरी---- दिखाता है कि कैसे उन्होंने अपने बल का उपयोग करते हुए सामाजिक व्यवस्था एवं ऊर्जा की प्रगति को बनाए रखा। यह अन्नमय कोश के व्यावहारिक उपयोग को इंगित करता है।

### हनुमान जी के प्रबंधन गुण (पंच कोश के साथ)



माता जानकी के साथ हनुमान जी

सूक्ष्म रूप (egoless)- आनंदमय कोश

विद्यावान गुणी अति चातुर -विज्ञानमय कोश

राम लखन सीता, creation के तीन स्तंभ-मनोमय कोश ; सहनशीलता, स्वीकार, प्रसंशा एवं प्रेम का उत्थान

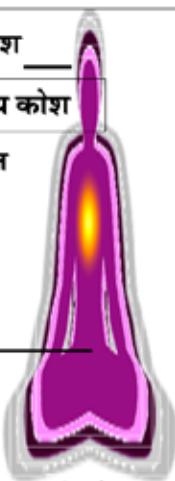
सुनिवै को रसिया-खुशहाल चेहरा

-प्राणमय कोश

भीम रूप धरि-अन्नमय कोश ; शक्ति

एवं सामाजिक प्रगति का उदय

प्रमुख शब्द का अर्थन



पंच कोश

प्राणमय कोश के उपयोग को दिखाने के लिए श्री तुलसीदास जी का पद्म, सुनिवै को रसिया, उचित है, जो हनुमान जी के कुशल व्यवहार एवं प्रसन्न चेहरा (प्रसन्नचित) से प्रकट होता है। इसलिए प्रबंधन के क्षेत्र में यह कहा गया है कि प्रसन्नचित से अच्छे श्रोता ही उत्तम प्रबंधन कर सकते हैं (अच्छे प्रबंधन वही करते हैं जो अच्छे श्रोता होते हैं)। श्री हनुमान जी ने मनोमय कोश का उपयोग, राम, लखन, सीता मन बसिया ; द्वारा इंगित किया है। श्री हनुमान जी अपने हृदय में इन छवि को बराबर रखते हैं। यह दर्शाता है कि संरचना के तीन तत्व ब्रह्म, जीव और माया (इन्हीं तीनों

से ब्रह्मांड की रचना है) का ज्ञान श्री हनुमान जी के मनोमय कोश में स्थित था। मनोमय कोश में सहनशीलता, स्वीकार करने की प्रवृत्ति, प्रशंसक के रूप में आगे आना एवं उनका प्रेम भरपूर दिखता है; जिसके चलते हम सभी जीव हनुमान जी के प्रिय भी हो सकते हैं।

उनका विज्ञानमय कोश का उपयोग, विद्यावान गुणी आति चातुर से इंगित किया गया है। वे विज्ञानमय कोश का उपयोग अपनी चतुराई (बुद्धिमानी) के लिए किया करते थे। आनन्दमय कोश का पद्म, “सूक्ष्म रूप धरि---” यह इंगित करता है कि वे अहं से रहित हैं। इस कोश की प्राप्ति अहं रहते हुए नहीं हो सकता है। चित्र यह संवाद देता है कि जैसे श्री हनुमान जी, सभी प्रबंधन के क्षेत्र में अपने पंच कोश एवं चार शक्ति के केंद्र का उपयोग किया करते थे ; वैसे ही हम प्रबंधनकर्ता को अपनी शक्ति एवं उसके रख-रखाव के साथ प्रबंधन करना चाहिए। यह ज्ञान होने से इस क्षेत्र में सफलता ही सफलता मिलने की संभावना है।

इन्हीं सेवा भाव से प्रसन्न होकर श्री राम ने सहर्ष उनको गले से लगाया और श्री बजरंग बली की भूरी-भूरी प्रशंसा भी किए। प्रभु श्री राम भक्तों के साथ तब ऐसा करते हैं जब कोई खुद अपने आप को उस स्थिति तक पहुँचाते हैं (God helps those who help themselves)। अपने आपको उत्कृष्ट करने से यह मतलब है कि अपने पास जो है, जो भी समय है, जो भी जीवन में सहज रूप से प्राप्त है, उसका उचित उपयोग कर, नए संस्कार को न बनाते हुए, पुराने संस्कार को मिटाते हैं; वे ही जीवन में अपने आप को उत्कृष्ट बनाते हैं और प्रभु के प्रिय बनते हैं।

### 7.6 चिंतन द्वारा ग्रहण शक्ति को बढ़ाना

अब समस्या यह है कि इन दोहों (संबंध एवं शारीरिक भाषा) को हम अपने जीवन में कैसे ढालें ? एक पुरानी कहावत है करत-करत अभ्यास से जड़मति होत सुजान, रसरी आवत जात से शील पर पड़त निशान। यह कहावत इन दोहों को अपने जीवन में ढालने के लिए बड़ी ही सटीक है। चालीसा की इन पंक्तियों से उल्लेखनीय प्रभाव पड़ता है। जब हम अपने आप का अवलोकन करते हैं कि हम क्या हैं और

कहाँ हैं ? और पाते हैं कि (तुलनात्मक ढंग से) नीचे हैं तो ऊपर उठेंगे । यदि ठीक हैं तो और उत्तम बनेंगे । अतः ये पंक्तियाँ मंत्रों जैसा प्रभाव हमारे स्वभाव पर डालती हैं; यदि हम इसे चिंतन द्वारा अपनी इच्छा शक्ति, क्रिया शक्ति और ज्ञान शक्ति को बढ़ाते हैं तो प्रबंधन के युग (age of Management) में अपने आप को उचित प्रबंध करने के लिए चालीसा को बहुत ही सहायक बना सकते हैं । यह इसलिए कि धनात्मक चिंतन का उत्थान चालीसा की पंक्तियों द्वारा किया जा सकता है । कर्तापन से ऊपर उठने के लिए ही, श्री हनुमान जी का समय और विचार प्रबंधन (time and mind management) का जिक्र श्री तुलसी दास जी ने 11 से 20 चौपाई में किया है । यहाँ यह दिखाया गया है कि कैसे श्री हनुमान जी ने अपने समय एवं विचार का प्रबंधन किया ताकि परिवार (माता अंजनि), कार्य क्षेत्र- सुग्रीव (मालिक), मित्र (विभीषण) एवं स्वयं के लिए (प्रभु श्री राम की सेवा में) अपने आप को समर्पित किया ।

#### 7.6.1 हनुमान चालीसा का पाठ-मन के लिए एक ठोस आधार

मन को हमेशा कोई आधार चाहिए, अन्यथा वह भटकता रहेगा । यह इसलिए होता है कि मन यह खोज में रहता है कि उसे कहाँ ज्यादा आनंद मिलेगा । इसी खोज के कारण मन एक विषय से दूसरे, एक व्यक्ति से दूसरे, एक स्थान से दूसरे, एक परिस्थिति से दूसरे परिस्थिति पर भटकता रहता है । प्रयोग से यह पाया गया है कि मनुष्य प्रतिदिन चालीस हजार से साठ हजार विचारों में भटकता रहता है, क्योंकि मन को एक निश्चित विषय, स्थान, वस्तु या समस्या नहीं मिलती है जो उसके टिकने का आधार बने । मन के भटकने की स्थिति को योगियों ने श्वास से संबंधित कर के देखा है । वैज्ञानिक इस भटकने को ब्रेन तरंग (wave) से इंगित करते हैं ।

यदि आपका श्वास प्रति मिनट 15 बार (आना-जाना मिला कर) से ज्यादा है तो आप बीटा ब्रेन तरंग (brain wave) की प्रक्रिया में हैं जिसकी फ्रिक्वेन्सी (frequency) करीब पंद्रह साइकिल प्रति सेकेंड के आस पास मानी जाती है । यदि यह कम होती है तो बहुत ही अच्छा है । यह पाया गया है कि चालीसा का मानसिक पाठ मन को एक आधार देता है जिसके कारण मन का भटकना कम हो जाता है । यह कुछ दिनों के

अभ्यास के बाद ब्रेन तरंग (brain wave) को अल्फा फॉल्ड में लाकर रखता है जो मन को एकाग्र (Concentration) करने एवं मन के आराम के लिए बहुत जरूरी है। मन की चंचलता बढ़ने से भय, क्रोध, निराशा, चिंता, परेशानी तथा आंतरिक उथल-पुथल होता है। इससे निपटने के लिए शरीर को स्थिर रख, मेरुदंड को सीधी रखकर, लम्बी श्वास लेते, आँख बंद की अवस्था में चालीसा का पाठ मन, कर्म एवं वचन से करें तो अत्यधिक लाभ मिलेगा। ठीक इसी तरह क्लेश विकार होने पर, शुभ-अशुभ विचारों का आंतरिक द्वंद चलता रहता है। ऐसी अवस्था में कुछ चुनी हुई चौपाइयों का स्मरण, श्री बजरंग बली के मन अनुकूल मूर्ति को ध्यान करने से, क्लेश विकार से छुटकारा मिल सकता है।

### 7.7 जैविक घड़ी में असंतुलन एवं हनुमान चालीसा

जैविक घड़ी में असंतुलन का मुख्य कारण रात्रि की पारी में कार्यरत रहना है। रात्रि सोने के लिए होती है ताकि मेलोटोनिन का स्नाव पीनियल ग्रंथि में होता रहे और जैविक घड़ी में भी संतुलन बना रहे। जब यह घड़ी असंतुलित होती है तो गहरी निद्रा का अभाव, मति भ्रम, चिड़चिड़ापन, क्रोध एवं पाचन प्रणाली की समस्या सामने दिखने लगती है। यह सब होने से शरीर के रोग प्रतिरोधक तत्व क्षीण होने लगते हैं। इसके अलावा तनाव के कारण धनात्मक मनोबल में कमी आना स्वाभाविक है। यह समस्या कॉल सेंटर, रेलवे कार्यालय, टेलीफोन (दूरसंचार), अस्पताल, पावर प्लांट, वेबसाइट तथा अन्य शिफ्ट ऑपरेशन में रत्न व्यक्तियों को सहन करनी पड़ती है।

इससे निपटने के लिए योग एवं हनुमान चालीसा की भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण है। योग द्वारा तनाव से शिथिलीकरण (relaxation) करके छुटकारा पाया जा सकता है। गहरी निद्रा आने के लिए भी योग एवं हनुमान चालीसा का जाप या ध्यान उत्तम माना गया है। हनुमान चालीसा द्वारा अंतर्मुखी होने से तनाव भी कम किया जा सकता है।

## 7.8 हनुमान चालीसा से प्रबंधकों को मुख्य लाभ

प्रबंधक को दो प्रकार के तनावों में काम करना होता है। एक तनाव जो संस्था को लाभान्वित करने का रहता है तो दूसरी ओर तनाव उनके सहयोगियों (जो कार्यरत रहते हैं) का होता है। चालीसा द्वारा शारीरिक क्षेत्र के लाभ के संदर्भ में यह उल्लेखनीय है कि वे कम से कम बीमारियों से प्रभावित होंगे। मानसिक क्षेत्र में शांत मन का विकसित होना उल्लेखनीय है साथ ही कैसे उसको संवर्धन किया जाए, यह तथ्य चालीसा के जाप या ध्यान द्वारा उजागर होगा। बौद्धिक क्षेत्र में, प्रबंधक ज्यादा रचनात्मक (creative) हो सकेंगे। अध्यात्म के क्षेत्र में, उनके अंदर प्रेम भाव, सहनशीलता आदि का विकास होना संभव है, जिससे उनका अपने सहयोगियों के साथ अच्छा संबंध बना रहेगा। इसके अलावा प्रबंधकों को समय और मन (time & mind) का वितरण जीवन के चार क्षेत्र में (परिवार, कार्य के क्षेत्र, संबंधी और मित्र एवं स्वयं के लिए) करने की क्षमता सहज ही प्राप्त होगी।



## स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए हनुमान चालीसा

### 8.1 हनुमान चालीसा एवं स्वास्थ्य

आज के युग में बीमारियों की भरमार है जो गली-गली में औषधालय एवं हर नुक्कड़ पर हॉस्पिटल का आँकड़ा बताता है। दिनों-दिन अस्पताल खुलते जा रहे हैं, फिर भी मरीजों का ताँता (भीड़) हर जगह लगा रहता है। स्वस्थ जीवन जीने का नुसखा वैज्ञानिक के पास अभी तक प्राप्त नहीं हो पाया है क्योंकि मेडिकल सांइंस बीमारी “है”, उसके कारण (क्या) हैं तथा इसके निवारण तक तो जाते हैं, पर बीमारी के जड़ तक नहीं पहुँच पाते हैं। इसी को समझने के लिए भगवान् बुद्ध ने श्रेष्ठ मार्ग “चार नोबेल पाथ” लोगों को दिये ताकि मानव समाज इसको समझते हुए बीमारियों के जड़ तक पहुँच सकें।

श्री तुलसीदास ने स्वस्थ जीवन का नुसखा, हनुमान चालीसा के रूप में दिया। यौगिक विधि को अपनाते हुए चालीसा का जाप करने से पूर्ण प्राणायाम की प्रक्रिया पूरी होती है। इसके जाप से पूरक, आंतरिक कुम्भक, रेचक एवं बाह्य कुम्भक की प्रक्रिया पूरी होती है। इससे शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य का लाभ मिलता है।

जाप से, भीषण व्याधि होने के लक्षण, इसके कारण का पता चलता है, साथ ही रोगों से निवारण के उपाय तक का पता चल जाता है। चालीसा द्वारा व्याधि से उत्पन्न भय, क्रोध एवं अवसाद भी मिट जाता है तथा शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

उदाहरण के तौर पर पीनियल ग्रंथि जो सात वर्ष की उम्र के बाद निष्क्रिय होना शुरू होती है जो हमारे मस्तिष्क के जैविक घड़ी से जुड़ी है, जिसको सुचारित रखने में हनुमान चालीसा सक्षम है। जैविक घड़ी (यानी पीनियल ग्रंथि की उपयोगिता) हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए तो है ही, इसके साथ-साथ सक्रिय होने पर मन

(conscious mind), अवचेतन मन (sub conscious mind), एवं अचेतन मन (unconscious mind) को सुचारित करने में सहायक होती है।

मन स्वस्थ होने से अनिद्रा (insomnia) से छुटकारा मिलता है साथ ही मानसिक अवसाद एवं तनाव से भी मुक्ति मिलती है। यही कारण है कि पहाड़ी इलाकों में तथा ग्रामीण क्षेत्रों के लोग, हनुमान चालीसा के जाप द्वारा अपने को स्वस्थ रखने में सक्षम होते हैं।

संसार में जीवित रहने (survival) के लिए आरंभिक आवश्यकताएं (basic needs) रोटी, कपड़ा एवं मकान हैं। रोटी और कपड़े की आवश्यकता की पूर्ति के बाद ही हम मकान के बारे में सोचते हैं। इसके बाद हम अपने से संबंधित विकास की चिंता करते हैं जो सड़क, बिजली और पानी हैं। इनके प्राप्त होने से हम संसार में स्वावलंबी एवं प्रसन्न जीवन जीते हैं।

ठीक इसी तरह, स्वस्थ जीवन के लिए प्रारंभिक आवश्यकता “युक्ताहार विहारस्य च” (रोटी, कपड़ा...) एवं पंच कोश (मकान) है तथा इसके बाद, चक्र एवं नाड़ी (सड़क एवं बिजली) का विकास एवं प्रबंधन होना है ताकि प्राणिक शक्ति (Pranic energy) का संचालन बिना किसी रुकावट के हो। संक्षेप में यों कहें कि स्वस्थ पंच कोश एवं स्वस्थ प्राण ही हमारे जीवन को पूर्णरूपेण स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

यू एन ओ (UNO) का कहना है कि पूर्ण स्वस्थ जीवन के लिए, हम शारीरिक, भावनात्मक (आचरण या moral), मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हों। यह परिभाषा निःसंदेह पतंजलि के अष्टांग योग द्वारा वर्णित आयाम को प्रतिपादित करती है। सत्रहवीं शताब्दी में श्री तुलसी दास जी ने भी पूर्ण स्वस्थ जीवन के लिए इन्हीं चारों आयामों को हनुमान चालीसा द्वारा दिखाया है। चालीसा द्वारा यह इंगित होता है कि श्री हनुमान जी जैसे पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए हम सभी को बल, क्लेश विकार, बुद्धि एवं विद्या के आयामों को पूर्ण विकसित करना है। इन सभी के केन्द्र हमारे शरीर में स्थित हैं। यू एन ओ, श्री तुलसी दास एवं महर्षि पतंजलि के विचार को संक्षेप में चित्र द्वारा दिखाया गया है।

### 8.1.1 योग, पूर्ण स्वस्थ जीवन जीने की कला

#### पूर्णस्लपेण स्वस्थ जीवन



UNO (यू एन ओ) के अनुसार, किसी व्यक्ति का पूर्ण स्वस्थ मोरल (सामाजिक), शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक खुशी पर निर्भर करता है। यही विचार महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग में दिया है; जिसे यू एन ओ स्वीकार करता है।



तुलसीदास जी, श्री हनुमान जी को गुरु मानकर चार दैविक गुण (बल, बुद्धि, विद्या एवं क्लेश विकार) के लिए प्रार्थना करते हैं; जो पतंजलि एवं यू एन ओ के कथन से मिलता जुलता है।



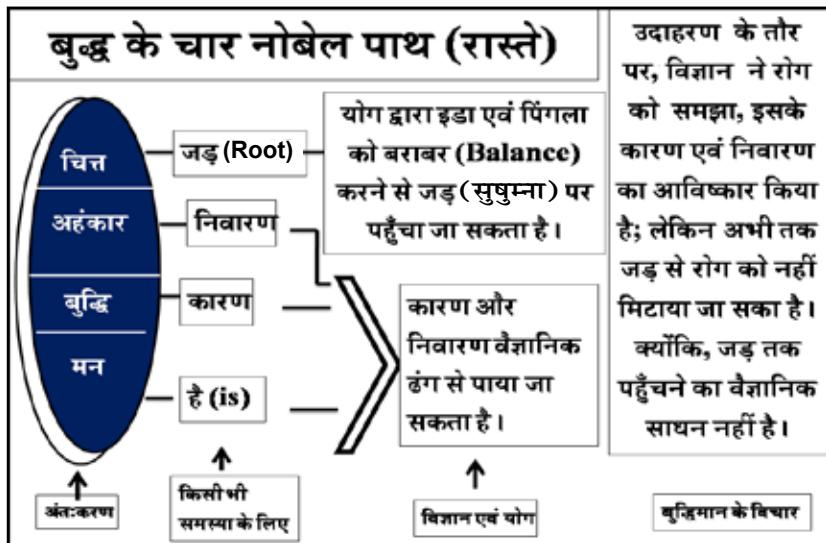
अष्टांग योग का “यम तथा नियम” आचार (आचरण) तथ्य को दर्शाता है। आसन एवं प्राणायाम शारीरिक आयाम के लिए है। प्रत्याहार एवं धारणा मानसिक विकास का द्योतक है। ध्यान एवं समाधि आध्यात्मिक आयाम के लिए उपयुक्त है।

चित्र में यह दिखाया गया है कि कैसे यू एन ओ का कथन, श्री तुलसीदास की हनुमान चालीसा एवं महर्षि पतंजलि के राज योग से पूर्ण स्वस्थ जीवन जीने में मदद मिलती है। इसी तथ्य को भगवान् बुद्ध ने चार नोबेल पाठ के रूप में प्रस्तुत किया है जो चित्र द्वारा दिखाया गया है।

#### 8.2 बुद्ध के चार श्रेष्ठ मार्ग (Noble Path)

अभी तक रोग मुक्त व्यक्ति (या पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति) का होना संभव नहीं हो पाया है। इसके कुछ कारण हैं, जिसे भगवान् बुद्ध ने अपने चार नोबेल पाठ द्वारा उजागर किया है कि क्यों अभी तक हम रोग मुक्त व्यक्ति या समाज का सृजन नहीं कर पाये हैं?

उनका कहना है कि बीमार होने के बाद हम सभी यह समझते हैं कि बीमारी “है”। उसके कारण एवं निवारण भी जान पाते हैं पर बीमारी के जड़ तक नहीं पहुँच पाते हैं। चित्र में इसे विस्तार से बताया गया है। भगवान् बुद्ध के अनुसार, जब तक हम बीमारी की जड़ तक नहीं पहुँचेंगे तब तक पूर्ण स्वस्थ नहीं हो सकते हैं।

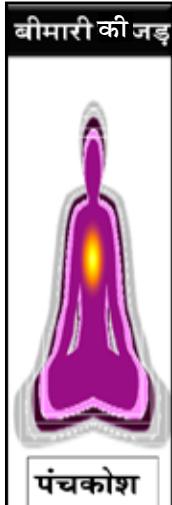


बीमारी के कारण मनोमय कोश से उत्पन्न होते हैं। इसमें गहरी समस्याओं के बीज का होना स्वाभाविक है, यही बीमारी का माध्यम है, यही समस्या का जड़ है जिसके ऋणात्मक परिणाम डर, क्रोध एवं अवसाद (depression) आदि का होना है। ठीक इसी तरह जब धनात्मक परिणाम मनोमय कोश पर होते हैं तो सहनशीलता, स्वीकारात्मक भाव, प्रशंसा के शब्द, प्रेम आदि का प्रादुर्भाव होता है।

इसके अलावा, वे रोग निवारण की बात कह रहे हैं। श्रीराम, शारीरिक रोग से मुक्त थे। इसे अपनाने के लिए, उन्होंने उचित आहार और विहार को अपनाया, जिसका जिक्र गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने “युक्ताहार विहारस्य----” के उल्लेख द्वारा किया है। खासकर इस मशीन युग में यह नितांत आवश्यक है, बल से संपन्न होना, कोई श्री हनुमान जी के ब्रह्मचर्य पालन से सीखे। इसका पालन मानस पटल पर, वचन द्वारा तथा कर्म द्वारा (तीनों साधनों द्वारा) होना चाहिए। वैसे तो बीमारी शरीर में दिखती है, पर इसकी जड़ कहीं और होती है।

### 8.3 बीमारी की जड़

पाँच कोश ऊर्जा के संदूक हैं। वैसे तो जन साधारण की निगाह में बीमारी शारीरिक, भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक प्रकार की दिखती है, पर जड़ कहीं और रहती है।



### बीमारी की जड़

जब मनोमय पर विचार एवं चाह की सीमा, “चूहे के भाग दौड़” में पहुँच जाता है तो द्वैत (कष्ट एवं खुशी) का जन्म होता है ; जिससे तनाव, सीमा से ज्यादा हो जाता है। इसके कारण “एड्रीनल ” ग्रंथि का स्राव होता है ; जो क्रोध एवं भय को उत्पन्न करता है। इससे बचने के लिए , श्री गणेश जी के ट्रंक और कान को याद रखने पर ज्यादा सुनने की क्षमता एवं धीरे तथा गहरे सांस बढ़ा रहता है। डीप रिलैक्सेशन के लिए यह आवश्यक है।

मनोमय कोश से तनाव प्राणमय कोश में आता है। यहाँ अहंकार, स्वाद, दूसरे से उम्मीद, परसंद या नापरसंद आदि पर असर पड़ता है। इसके कारण “पंसद उसी संदर्भ के परसंद को अकार्यित करता है।” इससे निवारण के लिए, गीता का “युक्ताहार---” ज्यादा घनात्मक विचार एवं नियम का वर्धन होना आवश्यक है।

### प्राणमय कोश

प्राणमय से तनाव अन्नमय कोश में आते ही प्राण में कमी (खाब ) होना शुरू हो जाता है। इसके कारण सांस, पाचन, सरकुलोशन (खून को पहुँचाने की क्षमता ), इन सभी स्तर पर प्राण रोगी हो जाता है। यह पाया गया है कि विज्ञानमय और आनंदमय कोश में बीमारी नहीं टिकता है।

### अन्नमय कोश

चित्र यह दर्शाता है कि बीमारी की जड़ मनोमय कोश में है। ठीक ढंग से समझने के लिए मनोमय कोश पर क्या होता है, उसे जानना जरूरी है। इस कोश में द्वंद (सुख-दुख, लाभ-हानि, मान-अपमान) होने से, इस भाग-दौड़ के युग में, तनाव उत्पन्न होता है। तनाव एड्रीनल ग्रंथि में स्राव उत्पन्न करता है जिसके कारण अचानक क्रोध, डर, डिप्रेशन आदि के उत्पन्न होने की संभावना है। इससे बचने के लिए, धीरे एवं गहरे श्वास (slow & deep breathing) की मौजूदगी चाहिए। मनोमय कोश से तनाव का परिणाम प्राणमय कोश में चला जाता है। प्राणमय कोश मनोमय कोश के नीचे है। जब तनाव या उसका परिणाम प्राणमय कोश में आता है तो हमारे प्राण छिछले एवं कुठित हो जाते हैं। इससे निकलने के लिए, “युक्ताहार-----” समाधान है जो समान प्राण को मजबूत करता है और अंततोगत्वा तनाव का सामना करता है।

इसके नीचे अन्नमय कोश हैं। जब तनाव प्राणमय कोश द्वारा विघटित नहीं होता है तो वह नीचे अन्नमय कोश में आ जाता है। यहाँ प्राण का स्राव अपान प्राण द्वारा होता है, जो शरीर के सारे प्रकरण (systems) को कमजोर करता है। प्रसन्नता की बात यह है कि विज्ञानमय कोश एवं आनंदमय कोश में बीमारी टिक नहीं सकती है। अतः जो लोग मनोमय कोश से ऊपर, विज्ञानमय एवं आनंदमय कोश में अपने

प्राण को रखने में सक्षम होते हैं, वे कभी बीमार नहीं पड़ते। यही कारण है कि योगी बीमार से मुक्त रहा करते हैं।

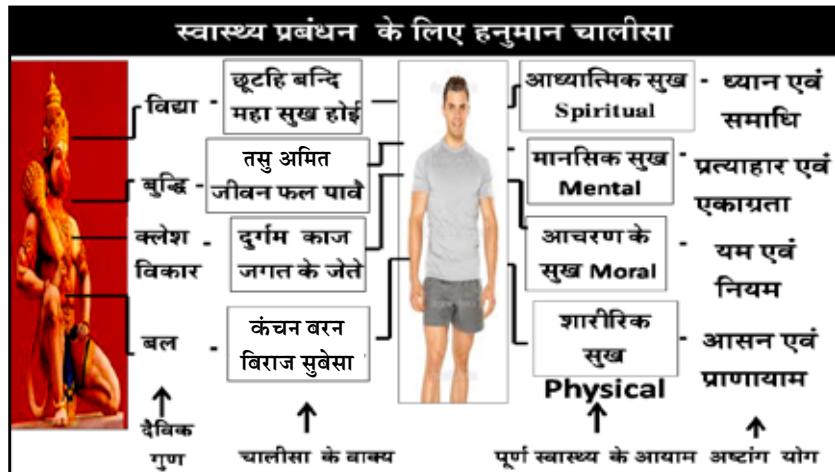
योग, जड़ तक पहुंचने में मदद करता है। योग पंच कोश (जिससे शरीर बना है) एवं पंच प्राण जो शरीर के हर सिस्टम (शरीर के पांच सिस्टम) तक शक्ति पहुंचाता है; इन दोनों के स्वस्थ रहने से शरीर स्वस्थ रहता है। इसके लिए पतंजलि के आठें आयाम का उपयोग जीवन पद्धति में उतारने से लाभ होता है।

उदाहरण के लिए i) आसन एवं प्राणायाम से शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रहता है। ii) यम एवं नियम के पालन से आचरण एवं आचार व्यवहार स्वस्थ रूप से प्रतिपादित होता है ; जिसके कारण भावनात्मक विचार की कड़ी का विकास होता है। iii) प्रत्याहार एवं धारणा से मानसिक स्वास्थ्य का उत्थान संभव है, जो विवेक को बढ़ाता है। iv) ध्यान एवं समाधि से आध्यात्मिक विकास होता है। इन चारों के विकास से जीवन स्वस्थ एवं खुशहाल रहता है। श्री तुलसीदास जी ने इसी तथ्य को चालीसा के प्रथम दोहे में वे श्री हनुमान जी से चार वरदान दैविक गुण बढ़वाने के लिए-बल, बुद्धि, विद्या एवं क्लेश विकार को उद्धृत किया है।

#### 8.4 हनुमान चालीसा एवं स्वास्थ्य प्रबंधन

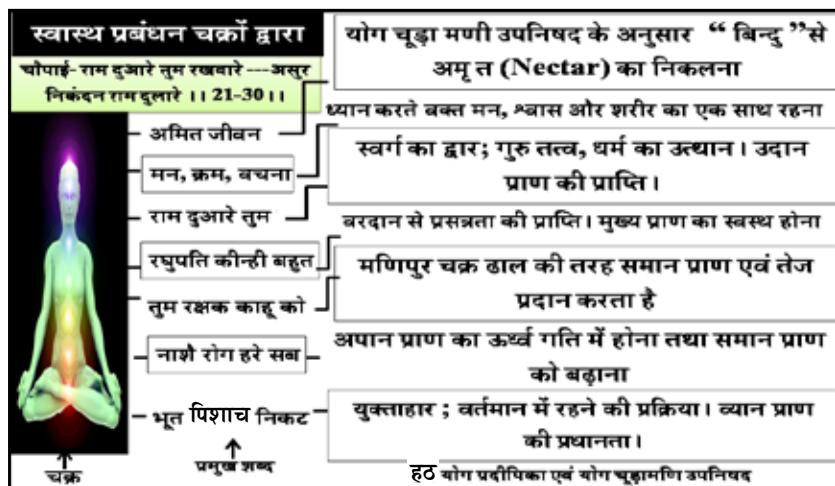
जीवन की पहली आवश्यकता, पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त करना है। चित्र इंगित करता है कि चालीसा के चार दैविक गुण, चालीसा के चुने पद्मों द्वारा समझा जा सकता है ; फिर इसके संबंध कैसे पूर्ण स्वास्थ्य के आयामों से जुड़े हैं ? जिसे हनुमान चालीसा द्वारा एवं अष्टांग योग, दोनों द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। बेहतर तो यह होगा कि दोनों को साथ-साथ ले कर चलें।

चक्रों द्वारा स्वास्थ्य का प्रबंधन उचित ढंग से किया जा सकता है। मानव शरीर के चक्र, पुरुषार्थ को विकसित करने के केंद्र हैं। ये चालीसा के चौपाइयों द्वारा उजागर किये जा सकते हैं। चित्रों में यह दिखाया गया है कि किस प्रकार हनुमान चालीसा के पद्म हमारे चक्रों को विकसित करता है ? यही कारण है कि चालीसा मानव जीवन की उपयोगिता में सहायक है।



## 8.5 चक्रों द्वारा स्वास्थ्य प्रबंधन

आधुनिक युग में, बीमारी से निकलने के लिए बहुत सारे साधन उपलब्ध हैं ; परन्तु ये सारे रोगों से मुक्ति दिलाने में सक्षम नहीं हैं।



रोग के प्रबंधन में यह देखा गया है कि कैसे हठ योग प्रदीपिका एवं योग चूडामणि उपनिषद के चुने साधनों द्वारा हम अपने सात चक्रों को शुद्ध कर, सात प्रकार की शक्ति को प्राप्त कर सकते हैं। जो लोग योग नहीं जानते हैं वे भी चालीसा के पाठ

द्वारा अपने में क्रम विकास (evolution) को प्राप्त कर सकते हैं। कहने का अर्थ यह है कि चालीसा एक प्रकार का जन साधारण के लिए सहज उपाय है जिसके द्वारा हम सभी स्वास्थ्य लाभ करते हुए, अपनी क्षमता को बढ़ाते हुए, जीवन को सफलीभूत बना सकते हैं।

## 8.6 बीमारी से निकलने का साधन

योग और अन्य उपचार (Pathy) में अंतर यह है कि योग सिर्फ प्राण को माध्यम बनाकर इसके विभिन्न आयाम का व्यवहार करते हुए बीमारी का निदान करता है; वहीं आयुर्वेद विज्ञान नाना तरह की दवाइयों का उपयोग करके बीमारी को ठीक करता है। यह इसलिए संभव है कि योग में इडा एवं पिंगला नाड़ी को स्वच्छ बना कर उचित प्राण का प्रवाह करके बीमारी को ठीक किया जा सकता है। प्राण बीमारी की रोकथाम (Preventive), रोग प्रतिरोधक (curative) एवं रोग से लड़ने की क्षमता (Immunity) प्रदान करता है। उदाहरण के तौर पर, यदि हम गहरी एवं योगिक श्वास का अभ्यास करें तो प्राण का उपयोग ठीक ढँग से हो सकता है। कहने का तात्पर्य यह है कि जब किसी का श्वास 15 साइकिल/मिनट के आसपास है तो वह ब्रेन के बीटा फेज में रहता है। यह दर्शाता है कि बीटा फेज में व्यक्ति बहिर्मुख है। जब श्वास को 10 साइकिल/मिनट के आसपास प्राकृतिक रास्ते (natural way) द्वारा लाया जाता है तो उस समय ब्रेन तरंग (brain wave) अल्फा फेज से जुड़ जाती है, जो अंतर्मुखी होने का एक माध्यम है। अंतर्मुखी होने से व्यक्ति शांत मन का हो जाता है। ठीक इसी प्रकार यदि धीमे और गहरे श्वास के आयाम को हम अच्छी तरह उपयोग में लाते हैं तो ब्रेन तरंग थीटा एवं डेल्टा फेज में रहता है जो इंगित करता है कि प्राण कितना स्वस्थ है।

श्वास के गहरेपन और धीमापन यह दर्शाता है कि हमारे शरीर, मन और प्राण किस हद तक सही रूप से काम करता है। इडा एवं पिंगला को समान बना कर हम शरीर एवं मन की बीमारी से मुक्त हो सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए योग अनुसंधान केंद्र S-Vyasa, Bengaluru से या अन्य यौगिक संस्थान से संपर्क बनाकर स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का निवारण कर सकते हैं।

श्री तुलसीदास जी एक दूसरा तथ्य यह रखना चाहते हैं कि कैसे स्वास्थ्य समस्या

का प्रबंधन (Health management) हनुमान चालीसा द्वारा हो। इसके अलावा, कैसे ध्यान (मन, वचन, कर्म) द्वारा किसी भी प्रकार के संकट से मुक्त हुआ जा सकता है।

### 8.7 स्वास्थ्य संवर्धन का सुगम मार्ग

आजकल बड़े बड़े चिकित्सालय हर शहर में खुल गए हैं और खुलते जा रहे हैं, फिर भी हर क्लीनिक में बीमार लोगों की तादात में कमी नहीं देखी जा रही है। इसका एक प्रमुख कारण हरित क्रांति का अभिशाप है जो कीटनाशक रासायनिक पदार्थ के अधिकतम व्यवहार के कारण पैदा हुआ है। दूसरा कारण यह लगता है कि परिवार एवं समाज में बिखराव आ गया है। बिखराव की हवा पश्चिम के देशों से चली और अब भारत में भी संक्रामक रोग की तरह फैल रही है। पश्चिमी देशों में सामूहिक चिकित्सा की आवश्यकता आ गई है जहाँ लोग एक दूसरे को मदद करने के लिए इकट्ठे होकर, कुछ अभ्यासों द्वारा, स्वार्थ भाव से शारीरिक मदद करते हैं। यह अच्छी बात है। पर निःस्वार्थ सेवा नहीं हो पाती है। इस पद्धति द्वारा लाभ अवश्य मिलता है।

इसे (सामूहिक चिकित्सा को) समझने के लिए आप घड़ी के पेंडुलम के स्पंदन वाले प्रयोग को समझें। यह वैज्ञानिक सत्य है कि यदि आप पेंडुलम वाली अनगिनत घड़ियों को एक के बाद दूसरे को थोड़े अंतराल में लटकाते जायें तो आप पाएँगे कि घड़ियों के पेंडुलम में अव्यवस्था थोड़े समय तक दिखेगी। पर कुछ समय के बाद सभी पेंडुलम के स्पंदन की गति में एक-सा लय आ जाएगा और सभी घड़ियाँ एक ही गति में काम करेंगी। इस प्रयोग को दोबारा करने पर भी यही तथ्य साबित होता है। यहाँ निष्कर्ष यह निकाला जा सकता है कि सामूहिक स्पंदन की गति समयानुसार एक हो जाती है जो व्यक्ति या समाज को एक नियम के तहत रखता है।

#### 8.7.1 क्लेश विकार द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन

हनुमान चालीसा के प्रथम दोहे में क्लेश विकार से मुक्त होने के लिए प्रार्थना की गई है। क्लेश विकार का नष्ट होना बहुत ही कठिन है। यह बहुत सारी बीमारियों की जड़ है। क्लेश विकार के रहने से हम शारीरिक एवं मानसिक रोगों से ग्रस्त रहते हैं; जिसका एक प्रत्यक्ष उदाहरण है कि डाक्टर के क्लीनिक में सुबह से रात

तक रोगग्रस्त लोगों का ताँता लगा रहता है। यह प्रक्रिया दिनों-दिन बढ़ती जा रही है। यह इंगित करता है कि हम सभी क्लेश से ग्रसित हैं। पर श्री राम के चले रास्ते को (जो यश गुणगान से प्राप्त हो सकता है), अपनाने से अपने प्राण तथा गुण का विकास होना संभव है जिससे क्लेश विकार से छुटकारा प्राप्त किया जा सकता है। दूसरा रास्ता यह है कि जब हम प्रकृति के संसर्ग में रहें तो उसका उचित सहयोग प्राप्त होता रहे।

## 8.4 हनुमान चालीसा द्वारा सामूहिक स्वास्थ्य संवर्धन

पश्चिम के सामूहिक स्वास्थ्य संवर्धन जैसी संस्था, भारत में सामूहिक हनुमान चालीसा के पाठ द्वारा देखी जा सकती है। चालीसा के चौपाई से मानव मन की प्रकृति पर धनात्मक असर होता है जिससे स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का निदान स्वाभाविक है। हालाँकि, मनोवैज्ञानिक चिकित्सक भी इसका उपयोग (मन के प्रकृति के अनुरूप चिकित्सा) करते हैं पर एक सीमा तक। इसका कारण यह है कि मन त्रिगुणात्मक प्रभाव में रहता है जो वैज्ञानिक के लिए एक सीमा खड़ा करता है। आध्यात्म एवं हनुमान चालीसा द्वारा त्रिगुणात्मक सतह से परे भी जाया जा सकता है जिससे स्वस्थ जीवन की अनुभूति को प्राप्त किया जा सकता है। मनोवैज्ञानिक चिकित्सा द्वारा मन की प्रकृति पर तत्काल लाभ तो पाया जा सकता है परं फिर से मन त्रिगुणात्मक प्रक्रिया में उलझ जाता है। अतः पूर्ण स्वास्थ्य लाभ की परिकल्पना संभव नहीं है।

चालीसा के पाठ से सबसे बड़ा फायदा यह है कि मानव मन में श्री हनुमान जी की दिव्यता, सत्यता, उनकी परम सत्ता, उनके दैविक गुण संबंधित विचार गतिशील रहते हैं जिसके कारण साधक ऊर्जावान रहता है। क्योंकि वैज्ञानिक तथ्य यह है कि पदार्थ (मन) के धनात्मक गतिशीलता के कारण, ऊर्जा को उत्पन्न करने में सहायक है ; ( $E=mc^2$  ; M=पदार्थ ; C=गतिशीलता)। यही एक वैज्ञानिक तथ्य है कि चालीसा के साधक का स्वास्थ्य ठीक रहता है।

### 8.4.1 श्वास के नियंत्रण द्वारा रोग निवारण

आजकल योग का प्रचलन ज्यादा हो रहा है क्योंकि यह आपको एक चिकित्सक

बनाता है। आप अपने शरीर और मन के बारे में जान सकते हैं कि कौन-सा रोग कहाँ पनप रहा है। उसका ज्ञान (Diagnosis) श्वास द्वारा किया जा सकता है। हम सभी के पास जानने के लिए प्रमुख तीन अंग हैं। उदाहरण के तौर पर मन (Head), प्राण या शक्ति (Heart) और शरीर (Hands) अंग हैं। इसे शास्त्र में मनसा, वाचा, कर्मणा कहा गया है ; और जीवन में हम सभी इसी का व्यवहार करते हैं। इन तीनों आयामों का बीमार होना स्वाभाविक है।

### 8.9 कैसे रोग की जानकारी (Diagnosis) हो ?

अपने हथेली (Palm) को अपने नाक के नीचे रखें। श्वास जोर से छोड़ें और अनुभव करें कि नाक के कौन से द्वार से ज्यादा श्वास निकल रही है। यदि बाएँ नाक के द्वार से श्वास की गति ज्यादा हो तो आपका मन (Head) ज्यादा अशांत (Restless) है। ठीक इसी तरह, यदि दाहिने नाक के भाग से ज्यादा वायु का आवागमन हो रहा हो तो, यह इंगित करता है कि आपका शरीर कितना अधीर (Restless) है। यदि दोनों की गति में अंतर कम है तो प्रकृति अपने आप इसे सुलझा लेती है; अच्यथा वह बीमारी का रूप धीरे-धीरे (in due course) ले लेता है। कितने जल्दी बीमार होंगे यह निर्भर करता है कि कितने देर तक आपका दायঁ या बायঁ नाक बंद है।

ठीक इसी तरह हम यह भी जान सकते हैं कि प्राण (Heart) कितना स्वस्थ या बीमार है। उदाहरण के तौर पर, यदि आप एक मिनट में 15 बार से ज्यादा श्वास लेते या छोड़ते हैं तो उसी अनुपात में आपका प्राण अस्वस्थ है। यदि कोई व्यक्ति 20 बार से ज्यादा श्वास लेते एवं छोड़ते हैं (एक मिनट में) तो निश्चय ही उनका प्राण अंतरंग (chronic) बीमार की स्थिति में परिवर्तित हो रहा है। इन तीनों माध्यम से आप कितने स्वस्थ या बीमार हैं इसकी पहचान कर सकते हैं।

#### 8.9.1 बाएँ एवं दाहिने नाक से श्वास का उपयोग

दिन भर में सभी लोग अपने कार्य को संपादित करने के लिए दायें या बायें नाक से श्वास लेने का उपयोग करते हैं। यह दर्शाता है कि हमें किस काम के लिए, किस प्रकार की शक्ति (energy) चाहिए और उसका होना उस समय अतिआवश्यक है। उदाहरण के तौर पर यदि हम वितरण प्रबंधक (Marketing Manager) हैं

तो दूसरे को अपने सामान (Product) के लिए विश्वास में लाना होगा जिसके लिए हमें ज्यादा ऊर्जा की आवश्यकता है और वह हम सभी को दायें नाक के छिद्र से ज्यादा वायु का आवागमन होने से ही प्राप्त होगा। इसी प्रकार यदि हम लोगों का कार्य वित्तीय प्रबंधन से जुड़ा है तो बायें नाक से ज्यादा वायु का आवागमन होना जरूरी है जिससे दिमाग शांत ढंग से कार्य करता है। जो व्यक्ति मानव संसाधन क्षेत्र में कार्यरत है उन्हें नाक के दोनों छिद्रों से लगभग बराबर वायु का आदान-प्रदान हो तो उन्हें सफल होने में कठिनाई नहीं होगी। संक्षेप में यह कह सकते हैं कि कार्य क्षेत्र में ज्यादातर दाहिने नाक ज्यादा खुला हो (कुछ कार्यों को छोड़कर); परिवार में लौटने पर बायें नाक ज्यादा खुला हो तो शक्ति का सदुपयोग ठीक ढँग से होता है। अब यह प्रश्न उठता है कि कैसे प्राण का सामयिक प्रबंधन किया जाए ताकि इसका असर स्वास्थ्य पर न हो।

### 8.9.2 भार (weight) घटाने में हनुमान चालीसा सहायक

रोग की मुख्य जड़ मन है। जब मन में राग, द्वेष, कलह, डर, क्रोध आदि का प्रकोप होता है तो मस्तिष्क किसी न किसी से ग्रसित हो जाता है। मोटापा थाइराइड ग्रंथि के उचित प्रबंधन न होने के कारण पाया जाता है। थाइराइड ग्रंथि का संबंध नाद से है। इसलिए हनुमान चालीसा का पाठ यदि यौगिक प्रक्रिया द्वारा किया जाए तो थाइराइड ग्रंथि निरोग होकर काम कर पायेगी, जिससे अनावश्यक भार (weight) बढ़ना रुक जाएगा।

### 8.9.3 हनुमान चालीसा पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त करने में सहायक

कोई भी व्यक्ति पूर्ण स्वस्थ तब होता है जब वे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हों। हनुमान चालीसा इन चारों की प्राप्ति के लिए मददगार है। चालीसा का पठन, जाप, चितन और ध्यान, एक या अन्य का सहारा लेते हुए, करने से जहाँ-जहाँ कमी होती है ; वहाँ-वहाँ शरीर के चार स्तंभ को विकसित करने से भरपाई हो सकती है। पूर्ण स्वस्थ जीवन (Holistic health) की प्राप्ति किसी भी साधना से (खासकर हनुमान चालीसा द्वारा) सहज ही संभव है।



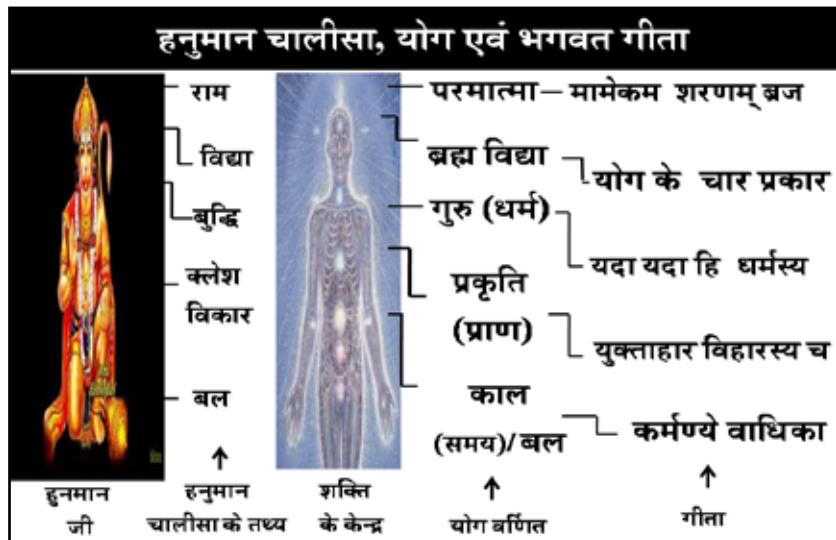
## कर्म योगी के लिए हनुमान चालीसा

गीता में भगवान श्री कृष्ण ने अर्जुन को संसार छोड़कर भागने से रोका। उनसे युद्ध करने को कहा। अर्जुन संन्यास लेकर, जंगल में जाकर, ध्यान लगाने की बात कर रहा था। वह संबंधियों को मारने में कोई सार नहीं देखता था और इसके विपरीत विषाद से ग्रसित था। इसलिए वह दूसरा रास्ता जो संन्यास का था; उसे अपनाना चाहता था। हम मनुष्य भी क्लेश (दुष्कृति) में फंस कर अनुचित कदम (ठीक अर्जुन जैसे) उठाने को तत्पर होते हैं और क्रियाच्चित भी करते हैं। श्री कृष्ण ने उन्हें संन्यास लेने से रोका और बताया कि “प्रभु जो कराये उसे करो”, एवं संसार से जुड़े रहो। करो वही जो प्रभु की मर्जी, लेकिन कर्ता भाव से नहीं; अकर्ता भाव से अवश्य करो।

यहाँ जीव चालाकी दिखाता है। जब सफलता मिलती है तो प्रशंसा (credit) अपने ऊपर लेता है कि उन्होंने इस सफलता को अंजाम दिया है। यदि विफलता प्राप्त होता है तो “प्रभु की जैसी इच्छा” कहकर, अकर्ता भाव दिखाता है। इस चालाकी में दोनों भाव (कर्ता एवं अकर्ता) छुपा हुआ है। गीता का संदेश साफ है कि आप एवं हम सभी पुरुषार्थ को बढ़ाने में कर्म को स्थान दें और फल की प्राप्ति प्रभु (विधाता) पर छोड़ें जो अकर्ता भाव से काम करने पर ही प्राप्त होगा।

हनुमान चालीसा में अकर्ता भाव जगाने के लिए, प्रभु (अपने इष्टदेव) की स्तुति पर जोर दिया गया है ताकि प्रभु के गुणगान करते-करते समर्पण का भाव आ जाए जिससे द्वंद का आना बंद हो जाए। समर्पण भाव से ही क्लेश विकार से मुक्त होना संभव है।

चित्र यह दिखाता है कि कैसे हनुमान चालीसा के चार दैविक गुण मानव शरीर के अंग से जुड़े हुए हैं, दैविक गुण किस प्रकार योग के चार मूल तत्वों से जुड़े हए हैं और उनके लिए (दैविक गुण एवं योग के तत्व), कैसे भगवद गीता का श्लोक उपयोगी है।



उदाहरण के तौर पर, भगवद् गीता का श्लोक “मामेकम शरणम् ब्रज-----” चालीसा के श्री राम, योग के परमात्मा से इंगित होता है। इसी प्रकार चालीसा के अन्य अंगों का (दैविक गुणों का) संबंध भगवद् गीता एवं योग के चार मुख्य स्तंभ से जोड़ कर देखा गया है। कहने का अर्थ यह है कि योग, हनुमान चालीसा एवं भगवद् गीता, तीनों अपने अंदर दैविक गुण को (आसुरिक गुण से ऊपर उठकर दैविक गुण को प्राप्त करना) बढ़ाने के लिए शास्त्र का काम करते हैं।

### 9.1 कर्म के प्रकार एवं उसका क्षय

इसके विभिन्न प्रकार (type) को जानने के लिए हमें एक उदाहरण से समझना होगा। एक धनुषधारी की कल्पना करें जो तीर चलाने का कर्म करता है। जब वह तीर थैली में रखा रहता है तो वह एक प्रकार का कर्म हुआ जिसे संचित कर्म या जमा किया कर्म कहते हैं। जब धनुषधारी तीर को अपने हाथ में रखता है, जिसे वह या तो धनुष पर चढ़ाकर छोड़ सकता है या, पुनः थैली में रख सकता है; ऐसे कर्म (पुनः तीर को थैली में रखने) को क्रियमान या वर्तमान कर्म कहते हैं। इस कर्म से छुटकारा सत्यंग या धर्म-कर्म करके उसके फल से बच सकते हैं। जैसे धनुर्धर ने तीर को थैली में रखकर कर सकता है। यदि ऐसे कर्म को बिना किसी संकल्प के

करते हैं तो भी वह फल तो देगा हीं। यह बात संकल्प से कर्म करने पर भी लागू होती है। इसलिए कहा गया है कि अच्छे धनात्मक संकल्प, अच्छे फल लावेंगे। जब धनात्मक फल ज्यादा होता है तो वह ऋणात्मक फल पर हावी हो जाता है और उसको हम भूल-सा जाते हैं। कर्म के इस उधेड़-बुन को हटाने में श्री हनुमान चालीसा का योगदान देखा जा सकता है।

### 9.1.1 कर्म का बनना एवं क्षय होना

हम हर रोज़ कुछ कर्म बनाते हैं और कुछ कर्म का क्षय भी होता है। इसके लिए (क्षय होने के लिए) हम आध्यात्मिक क्रियाकलाप करते हैं। चित्र यह दिखाता है कि हम मनसा, वाचा, कर्मणा द्वारा कैसे रोज़ कर्म बनाते हैं। इन कर्मों का धनात्मक एवं ऋणात्मक असर शरीर एवं मन पर होता है। इसके कारण हमारे मुख्य नाड़ी में ऊर्जा का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है; जिससे हमारे इडा, पिंगला एवं सुषुमा में शक्ति का प्रवाह रोग को उत्पन्न करने की दिशा में इंगित करता है। उदाहरण के तौर पर, इडा के साफ रहने पर उसके अच्छे परिणाम आते हैं पर उसी समय यदि पिंगला में रुकावट है तो हमारे प्राण का प्रवाह उसमें ऋणात्मक होता है। कहने का तात्पर्य यह है कि नाड़ी में ऊर्जा के प्रवाह द्वारा हम अपने को डायग्नोसिस कर सकते हैं कि हमारा मनसा, वाचा, कर्मणा के फल किस प्रकार की बीमारियों के स्रोत हैं। उदाहरण के तौर पर यदि पिंगला नाड़ी (दाहिना नाक) से हवा का प्रवाह इडा से ज्यादा है तो निश्चय ही हमारा ब्लड वेसल इनलार्ज हो जाता है। इस समय, हृदय को ज्यादा रक्त संचार करना पड़ता है ; इसके कारण हमारी ऊर्जा का क्षय होता है। योग द्वारा, कर्म का बनना और क्षय होना, इन दोनों में संतुलन बनाया जा सकता है। चित्र यह दिखाता है कि कर्म कैसे बनते हैं और योग द्वारा उसका क्षय (कमी) कैसे किया जाय। इस संबंध में, जीवन द्वारा जो कर्म होता है उसका संबंध (परिणाम) ऋणात्मक या धनात्मक का असर हमारे स्वाभाव पर होता है। यहीं कर्म जो ऋणात्मक होते हैं वे नाड़ी के ऊर्जा की प्रवाह में बाधक होते हैं, जिससे शरीर के मुख्य नाड़ी (इडा एवं पिंगला) ठीक ढंग से काम नहीं कर पाता है। इन नाड़ियों में पवित्रता आने से सुषुमा नाड़ी खुलती है। योग इस बात पर ज्यादा जोर देता है कि

कर्म बंधन हटाने के लिए इडा एवं पिंगला नाड़ी को स्वच्छ बनाना है ताकि सुषुमा नाड़ी खुल जाए जो ऊर्जा के प्रवाह को दैविक गुणों से परिपूरित करते हुए शरीर को स्वस्थ एवं ऊर्जावान रखता है।



## 9.2 कर्म युद्ध एवं हनुमान चालीसा

हमारा जीवन एक युद्ध का मैदान है जहाँ सोते-जागते हम अपने कर्मों के साथ युद्ध करते रहते हैं और अपने ऊर्जा का ह्रास करते हैं। यह तब तक होता है जब तक हमारा मन हमें अपने चंगुल में रखता है। मन को अपने आत्मा के वश में करने के लिए ही सारे आध्यात्मिक तथ्य दिए गए हैं; ताकि अपनी सुविधानुसार हम इस प्रयास में सफल बनें। हनुमान चालीसा मंत्रों का एक सुग्राम भंडार है जिसका उचित उपयोग करके हम कर्म बंधन को ढीला या उससे मुक्ति तक पा सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, एक-एक कर्म को लेकर उसका विश्लेषण करने से कर्म बंधन से मुक्ति पायी जा सकती है। उदाहरण के तौर पर वर्तमान या क्रियमान कर्म ; प्रारब्ध कर्म एवं संचित कर्म के विश्लेषण से हम यह समझ पाएंगे कि कैसे कर्म बंधन से छुटकारा पाया जाए।

(क) वर्तमान या क्रियमान कर्म (यह कर्म) हम दैनिक जीवन में बनाते हैं यदि ये कर्म बिना दूसरे का अहित किए, जीवन उपयोगी है तो इसे किया जा सकता है; पर यदि वह कर्म दूसरे के हित में न हो तो, कर्म बंधन का गांठ बहुत ही जटिल होता है। अतः जब कभी दूसरे के अहित का विचार आवे तो यह समझने का प्रयास करें कि वह विचार किस केंद्र पर प्रकट हो रहा है। उदाहरण के लिए यदि किसी दूसरे पर बल प्रयोग द्वारा अहित की भावना आ रही है तो निश्चय ही यह मणिपुर चक्र पर उठे अहित कर्म है। ऐसे ही यदि किसी दूसरे के प्रति ईर्ष्या, द्वेष, संदेह, उम्मीद, धृष्णा आदि का आवेग आता है तो यह क्लेश विकार है जो हृदय चक्र (अनाहत चक्र) पर आधारित है। इसी प्रकार यदि भय, क्रोध, अनवांछित संदेह (anxiety) या फिर जीवन से ऊबा हुआ विचार आ रहा है तो यह अविद्या या अंधकार का द्योतक है, जो भ्रूमध्य पर आधारित है।

**चालीसा का उपयोग कर्म को परहित बनाने में -** जब विश्लेषण द्वारा पता चल जाय कि हमारा क्रियमान (वर्तमान) कर्म कहाँ से उठ रहा है तो हनुमान चालीसा के कुछ चुने चौपाई का स्मरण उस केंद्र पर मन को टिकाकर करने से लाभ होगा। जैसे, यदि हम नाभि चक्र पर अहित का कर्म करने वाले हैं तो चालीसा का “राम दूत अतुलित बल धाम---- पवन सुत नामा” चौपाई का मानसिक पाठ मन को नाभि केंद्र पर, हनुमान जी के किसी भी रूप को टिकाकर करने से वह कर्म बंधन ढीला पड़ेगा, साथ ही हमारे कर्म में अच्छे गुण का उद्भव होगा। विस्तार से विश्लेषण नीचे दिया गया है।

इसी प्रकार यदि हम “क्लेश विकार सहित” कर्म करने वाले हैं तो चालीसा का “महावीर विक्रम बजरंगी, कुमति निवार सुमति के संगी----कुंचित केशा” चौपाई को ध्यान में रखते हुए, हृदय चक्र पर, श्री बजरंग बली के स्वरूप को स्मरण करते हुए पाठ किया जाए तो कुमति, सुमति में परिणत हो जायगा। ऐसे ही यदि मन चंचल है तथा क्रोध, भय आदि से लिप्त होकर कर्म करने जा रहे हैं तो निश्चय ही हम विशुद्धी चक्र या कंठ केंद्र पर अवास्थित हैं। इस समय के क्रियमान कर्म अहितकर होगा। इस समय हम चालीसा के “जय जय जय हनुमान गोसाई---वंदी महा सुख होई” का स्मरण, हनुमान जी को ध्यान में रखकर, करने से यह क्रियमान कर्म

लाभदायी होगा। इस चौपाई में तीन बार जय शब्द का व्यवहार हुआ है। यह इंगित करता है कि हम हर बार अपनी ऊर्जा को नीचे के केंद्र से उठा कर ऊपर के केंद्र पर आ सकते हैं।

वैसे ही जब हम हिंसा, द्वेष आदि से प्रेरित होकर कार्य करते हैं तो निश्चय जानें कि हम अंधकारमय जगत में कार्य कर रहे हैं। ऐसी अवस्था का कर्म तो अति दुखदायी होगा। इस प्रकार के कर्म से निकलने के लिए चालीसा का “जो यह पढ़ै हनुमान चालीसा, होय सिद्धि साखी गौरीसा----महें डेरा” का स्मरण श्री बजरंग बली को भ्रूमध्य में रखकर, पाठ करने से इस प्रकार के अहित कर्म से छुटकारा पा सकते हैं। उपर्युक्त पाठ, मानसिक या बोलकर, बंद आँख या खुली आँख से, आंतरिक मन को उचित केंद्र पर रख कर, ध्यानपूर्वक करने से बहुत ही लाभ मिलेगा। उपर्युक्त चौपाई को अपने-अपने अनुभव के आधार पर बदला जा सकता है। सिर्फ ध्यान में यह रखना चाहिए कि उपयोगी चौपाई उस केंद्र से जुड़ी हो।

(ख) प्रारब्ध कर्म; यह कर्म जन्म के साथ हम लाते हैं और इसे भुगतना होगा जो हम या तो सहज भाव से खुशी-खुशी काटें या दुखी और चिंतित होकर भुगतें। खुशी-खुशी काटने से क्रियमान कर्म का बंधन न के बराबर होगा। दुखी होकर काटने से क्रियमान कर्म की गाठें मजबूत होंगी जो पुनःसंचित कर्म में जुट जाएगा। अब प्रश्न यह उठता है कि प्रारब्ध कर्म को कैसे खुशी से निपटा जाए। इसके लिए हमें चालीसा के चौपाई का सहारा मददगार हो सकता है। होता यह है कि दुखी होने पर हमारी ऊर्जा का अधिकतर भाग नष्ट हो जाता है ; जिसके चलते हम ऊर्जाहीन अवस्था में अन्य काम (कर्म) करते हैं। इस स्थिति में प्रसन्न या शांति प्राप्त करना संभव नहीं है। ऐसी अवस्था आने पर हमें किसी भी ढंग से पुनः ऊर्जावान होना है। इसको प्राप्त करने के लिए हमें योग और चालीसा के पद (दोनों) का सहारा अधिक लाभदायक सिद्ध होगा। ऊर्जा को बढ़ाने की स्थिति को ऊर्जान्वित होना (Energization process) कहते हैं।

हनुमान चालीसा द्वारा कैसे ऊर्जान्वित हों ? - इसे प्राप्त करने के लिए श्री हनुमान जी की पूँछ को ध्यान में लावें। जैसे हनुमान जी की की पूँछ ऊपर की ओर उठकर

आधी गोलाकार दिखती है, उसी प्रकार यदि हमारा श्वास मूलाधार (नीचे से) ऊपर उठते हुए मेरूदंड के सहारे, आज्ञा चक्र (Pituitary Gland) तक आवें, तो ऊर्जा का उत्थान भ्रूमध्य तक होगा। इस क्रिया में चालीसा का एक पद, जैसे “जय हनुमान ज्ञान गुण सागर” तक मानसिक स्मरण करते समय श्वास को मूलाधार से उठाते हुए आज्ञा चक्र (भ्रूमध्य) तक लावें। फिर यहाँ (भ्रूमध्य) पर ठहर कर चालीसा का दूसरा पद्य “जय कपीस तिहूँ लोक ऊजागर” को मानसिक पाठ करें। फिर श्वास (भ्रूमध्य पर रुके हुए श्वास) को दोनों गोलार्ध (खोपड़ी) के मध्य से नीचे, पीछे की ओर उतारें। इस समय चालीसा के तीसरे पद “राम दूत अतुलित बल धामा” का स्मरण करें। चौथे पद्य “अंजनि पुत्र पवन सुत नामा” का उच्चारण (मन ही मन) करते हुए मेरूदंड होते नीचे मूलाधार तक आवें। यानी चौपाई का एक पूरा पद्य, चार भाग में बँट कर चार प्रखंड (मूलाधार से भ्रूमध्य तक, यहाँ रुकें, भ्रूमध्य से सिर के ऊपरी भाग होते हुए, मेरूदंड के ऊपरी भाग तक, पुनः मेरूदंड के ऊपरी सिरे से मेरूदंड के नीचले सिरे तक आवें)। ध्यान रखने वाली बात यह है कि श्वास और पद्य का लय, चारों खंड में एक निश्चित समय तक चले। इसके लिए हम अपनी क्षमता के अनुसार पांच सेंकेण्ड से पंद्रह सेंकेण्ड तक का समय निर्धारित कर सकते हैं; पर समय की अवधि चारों खंड में एक हो। यह ऊर्जावान होने की क्रिया जीवन के हर क्षेत्र में बहुत ही लाभदायक है। इसका उपयोग कर्म युद्ध में विजयी होने के अलावा अपने व्यवसाय को प्रगतिशील बनाने में भी कर सकते हैं।

(ग) संचित कर्म: यह कर्म जन्मों से जमा किया गया चिप्स (chips) के रूप में शरीर के अंदर फैला रहता है। ये कार्यशील नहीं होता पर शारीरिक व्यवस्था में कभी-कभार दर्द, बेचैनी एवं किसी असाध्य पीड़ा के रूप में प्रकट होता है। यों कहें कि इसका होना लगभग नहीं दिखता है। भगवान बुद्ध ने इसको मिटाने के लिए “विपश्यना” जैसे ध्यान का आविष्कार किया है। इस साधन द्वारा संचित कर्म को उधेड़ कर, उसको साक्षी भाव से देख कर (जब कभी उत्पन्न होता है), उससे छुटकारा पाया जा सकता है। यह प्रक्रिया लंबे अरसे तक चलती रहती है और यदि नए वर्तमान कर्म (क्रियमान कर्म) का संस्कार न बने, तो क्षय हो जाता है।

### 9.3 कर्म योगी के लिए हनुमान चालीसा

कर्म योगी और हनुमान जी के दैविक गुण में अन्योन्याश्रय संबंध है। चित्र दिखाता है कि चालीसा के कुछ प्रमुख पद्य दैविक गुण से कैसे जुड़े हैं जो कर्म योगी के लिए बहुत ही उपयोगी हैं। चालीसा के द्वारा कर्म योगी अपने अकर्ता भाव, अभर्ता भाव, अभोक्ता भाव और अपने अहं को कैसे दूर कर सकते हैं। चित्र ये भी दर्शाता है कि हम अपने को पूर्ण विकसित कर्म योग द्वारा कैसे कर सकते हैं? विकास का माध्यम, कर्म के प्रति सजगता, कर्म बंधन से मुक्ति, फल की प्राप्ति से उमंगित न होना एवं अहं से रहित होने पर, प्राप्त किया जा सकता है। इन सबों को विकसित करने के लिए, उत्तरदायित्व को पूर्णरूपेण संभालना, मालिक जैसा काम करना, कार्य ही पूजा समझना एवं अहंकार के पोषक तत्व से मुक्त होना जरूरी है।



कर्म योगी कुछ गुणों को विकसित करके, अपनाकर, मनसा, वाचा, कर्मणा स्तर से विकास कर सकते हैं। ये गुण i) उत्तरदायित्व पूर्ण रूप से संचालन करना ii) अपने को कर्म का मालिक समझ कर उसमें अग्रसर होना iii) कर्म ही पूजा है, इसका हमेशा ही ध्यान में रखना iv) अहंकार को छोड़ कर, समता की स्थिति में रहना (कर्म के क्षेत्र में) चाहिए। स्वामी विवेकानंद जी का संवाद कर्म योगी के लिए

यहीं था। इस योग में मुख्य तथ्य यह दर्शाता है कि अंदर का गुण कैसे विकसित हो; जिसके चलते हम सात्त्विक गुण से परे भी हो सकते हैं।

### 9.4 साक्षी होने में हनुमान चालीसा का योगदान

साक्षी भाव का विकास करने में हनुमान चालीसा मदद करता है। यदि चालीसा का पाठ ध्यानपूर्वक (मन, क्रम, वचन ध्यान जो लावे) बार-बार किया जाय तो साक्षी भाव का विकास होता है जो संचित कर्म को काटने में मदद करता है। इस तरह यों कहा जा सकता है कि हनुमान चालीसा की चालीस चौपाई सिर्फ जीवन पद्धति को आनंदमय बनाने तक के लिए ही नहीं, अपितु मोक्ष की स्थिति में ले जाने में सहायक है।

#### 9.4.1 भक्तों में अकर्ता भाव कैसे जाग्रत हो ?

इस भाव का विकास तभी संभव है जब हम भक्त, बल (कर्म) की सीढ़ी को सही रखें और अपने प्राण (शक्ति) को धनात्मक रूप से विकसित करें। धनात्मक प्राण बल एवं क्लेश विकार, दोनों के लिए आधार का काम करता है। क्लेश विकार अकर्ता भाव एवं प्रकृति (nature) के साथ सही तालमेल बनाये रखने में सहायक है। प्रकृति अनुकूलित होने से हम मानव बहुत सारे दैविक प्रकोप से वंचित रह सकते हैं।

अकर्ता होने से ही मनुष्य अपने प्रतिदिन की आवश्यकता (रोटी, कपड़ा और मकान) के अलावा सामाजिक विकास (सड़क, बिजली एवं पानी) पर ध्यान दे पाता है; अन्यथा पहली सीढ़ी पर ही रुक जाता है। इसका कारण है कि चैतन्य (consciousness) की शक्ति, मन को विकास संबंधी तथ्य के लिए तभी प्रेरित करती है, जब हम अकर्ता भाव को जागृत करते हैं।

हनुमान चालीसा के चौपाई की गहराई में जाने पर यह दिखता है कि श्री हनुमान जी की तरह हम कैसे अपने समय एवं विचार का प्रबंधन करें ताकि हम भी अकर्ता

भाव अपने अंदर जगा सकें। यह अंतर्मुखी होने में सहायक है साथ ही जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए जरूरी है।

### 9.5 हनुमान चालीसा से कर्मयोगियों को मुख्य लाभ

कर्मयोगी, चालीसा से आत्म भाव के विकास के साथ ही अंतर्मुखी होने में सहजता प्राप्त कर सकते हैं। कर्म योगी अपने में अकर्ता, अभर्ता एवं अभोक्ता का भाव विकसित करते हुए दिव्य प्रकाश का अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा वे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक लाभों को सहजता से प्राप्त कर सकते हैं।



## अध्याय - X

### भक्तों के लिए हनुमान चालीसा

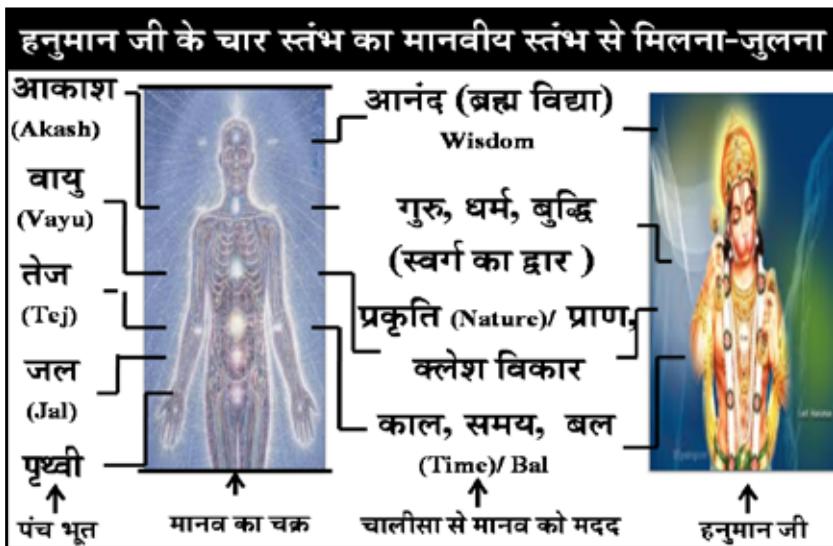
#### भक्ति योग व्याख्या

भक्ति तो हम बहुत करते हैं पर फलीभूत कम होती है, क्योंकि भक्ति यांत्रिकी (यंत्र जैसा) हो गयी है। भक्ति योग यह कहता है कि आप यांत्रिकी पद्धति के बदले इसमें कुछ जोड़ (योग) कर उसका उपयोग करें। वह कैसे हो ? इसके लिए आप अपने मन और सांस (प्राण) को इष्ट देव या गुरु के शरीर की आकृति (रूप) पर स्थिर कर, उनको नमन (प्रणाम) करें ताकि एक स्वरूप पर आपका मन और श्वास टिक जाए (कुछ क्षणों के लिए); तो वह भक्ति योग बन जाता है।

नमन (प्रणाम) करना भक्ति में एक समर्पण (surrender) है। जब तक आप अपने इष्ट देव या गुरु को समर्पित न करेंगे तब तक आपका अहम् बाधा बन कर आयेगा। अतः मन, कर्म, वचन से एक तत्व (आकृति) पर स्थिर रखना (अहम् को छोड़ते हुए) ही गुरु वंदना है। यह आपको स्वार्थहीन होकर काम करने की प्रेरणा देता है।

तुलसी दास का यह कहना “वरनौ रघुवर विमल यश”, क्या है ? साधारणतया हम भक्त लोग श्री राम के नाम और रूप (बाल राम, राजा राम, राम दरबार या अन्य किसी रूप या छवि) को भक्ति या ध्यान में लाते हैं। इसमें एक प्रमुख तत्व छूट जाता है जो उनका गुण (यश) है। प्रार्थना या स्तुति करते वक्त हम गुणगान करते हैं पर यांत्रिक ढंग से। यह भक्ति का सबसे प्रमुख अंग है जो हम पकड़ नहीं पाते हैं। इसलिए तुलसीदास जी ने इस छूटे हुए तथ्य को उजागर किया है कि राम के यश को सिर्फ गावें ही नहीं बल्कि अपने अंदर ढालने का काम करें तो इससे चार फलों की प्राप्ति होगी। वे फल हैं- बल (शक्ति का बढ़ना), बुद्धि (intelligence का विकास), विद्या (ज्ञान की समृद्धि) और क्लेश विकार का मिटना (स्वाभाविक गुण का उत्थान)।

## 10.1 मानवीय स्तंभ दैविक गुण के समकक्ष



यह चित्र दैविक गुण एवं मानवीय शरीर के चक्र के बीच में संबंध दिखाता है। हनुमान जी के चार दैविक गुण, बल, क्लेश विकार, बुद्धि एवं विद्या, साधारण आदमी के काल या समय से जुड़े हैं। इनके दूसरे तथ्य क्लेश विकार प्राण एवं प्रकृति से संबंधित है। मानव के तीसरे पहलू, बुद्धि, गुरु तत्व, धर्म आदि से संलग्न है। चौथा पहलू जो विद्या है वह आनंद, ध्यान एवं ब्रह्म विद्या से जुड़ा हुआ है। मानव के मुख्य केंद्र एवं चालीसा के चार दैविक गुण का परस्पर अन्योन्याश्रित संबंध है। कहने का अर्थ यह है कि मानव चक्र को स्वस्थ रखने से, भक्ति द्वारा चार दैविक गुण की प्राप्ति आसानी से की जा सकती है।

**वह कैसे संभव है ?** - भक्ति को समझने के लिए यदि आप योग का सहारा लें तो भक्ति अति सुगम और ज्यादा फलदायी होती है। उदाहरण के लिए, रोग को लें। शारीरिक रोग, मानसिक रोग एवं आध्यात्मिक रोग (ये सभी) तीन स्तर पर होते हैं, जिसे योग में विस्तार से बताया गया है।

## 10.2 भक्तों को क्या करना चाहिए ? ( क्लेश विकार को अंत में रखने का आशय)

श्री तुलसी दास जी ने चार वरदान माँगे हैं जिन्हें उन्होंने अपने लिए और मानव के सामाजिक, आर्थिक, व्यावहारिक और आध्यात्मिक उत्थान के लिए उपयोगी माना है। लेकिन इन्हें क्रमबद्ध में रखते समय क्लेश विकार को अंतिम तथा बुद्धि को इससे पहले रखा है। शास्त्र में ऐसा कहा गया है कि ज्यादा बुद्धिमान व्यक्ति भावनात्मक दृष्टि से कमज़ोर होते हैं। इसे हम वैज्ञानिक एवं कलाकार के आचरण से भी समझ सकते हैं। एक वैज्ञानिक उगते एवं दूबते सूर्य को देखकर बौद्धिक स्तर पर एक ग्रंथ लिख सकता है पर भावनात्मक स्तर पर कुछ भी अनुभव प्राप्त करने से चूक जाता है। इसी प्रकार कलाकार भावनात्मक स्तर पर इस दृश्य को हृदय पटल पर अनुभव कर सकता है या करा सकता है। पर बौद्धिक स्तर पर इनका वर्णन नहीं कर पाएगा। इसलिए तो कहा गया है कि बुद्धि भावना के लिए एक बाधक है। इसका अर्थ यह नहीं लगाना चाहिए कि बुद्धिमान व्यक्ति, भावनात्मक व्यक्ति से अच्छे होते हैं; या भावना प्रधान व्यक्ति बुद्धिमान व्यक्ति से अच्छे होते हैं। वस्तुतः दोनों आयामों की आवश्यकता जीवन में है। जहाँ व्यक्तियों से संबंध (relation) बनाना है, वहाँ बुद्धि चाहिए। जहाँ श्रद्धा और समझ की आवश्यकता है, वहाँ भावना जागृत होनी चाहिए। चालीसा में धनात्मक भावना को ही क्लेश विकार कहा गया है और इसकी प्राप्ति बुद्धि विकास से कठिन है। फिर भी, इसे विकसित किया जा सकता है।

दमित भावना (suppressed emotion) का खुलना सत्संग या मैत्री मिलन में होता है जहाँ तर्क की कोई गुंजाइश नहीं है। सत्संग या मैत्री मिलन में समझ और श्रद्धा का स्थान रहता है, जिसके चलते लोग रोते हैं, चीखते हैं, आँसू बहाते हैं। यह बुरा नहीं है। इस स्थिति को प्राप्त करने से न तो पीड़ा होती है, न ही भय का विचार अंदर आता है। इस स्थिति में सौंदर्य का अनुभव किया जाता है।

भावना में जो आँसू आते हैं वे गर्म नहीं होते, बल्कि किसी चक्र (मूलाधार) या किसी नाड़ी (इडा या पिंगला) के खुलने या सफाई होने का द्योतक होते हैं। अतः सत्संग

में उन्मुक्त होकर भावना को खोलना चाहिए। वहाँ शर्म या सामाजिक बंधन से ऊपर उठ कर, आंतरिक उत्थान के लिए, आनंद के सागर में गोता लगाने के लिए भावना का सदुपयोग करना चाहिए। भक्ति योग का यह अचूक साधन है। अक्सर ऐसा होता है कि भक्त, बुद्धि का उपयोग ईश्वर की प्राप्ति में लगाते हैं और भावना तथा व्यक्तित्व का उपयोग संसार के प्रपञ्च में लगाते हैं। ऐसा करने से भक्त को संसार या आध्यात्म में लाभ नहीं मिलता है। उन्हें ठीक इसका उल्टा करना चाहिए। यानी भावना का उपयोग आध्यात्म या ईश्वर प्राप्ति में तथा बुद्धि का उपयोग संसार के प्रपञ्च में करने से, दोनों जगह सफलता मिलेगी। इन दोनों के अनियमित उपयोग से भक्त या वरिष्ठ नागरिक ज्यादातर खिन्न, हताश, उदास, निराश रहते हैं। यदि किसी के जीवन में यह चिह्न देखें तो समझना चाहिए कि भावना एवं बुद्धि का व्यवहार उचित जगह नहीं हो रहा है। इस पर विचार कर, दोनों केंद्रों के व्यवहार एवं उपयोगिता में सामंजस्य बिठा कर, जीवन को खुशहाल बनावें। हृदय चक्र का विस्तार या भावना का विस्तार, एक तरह से भौतिक विज्ञान का न्यूट्रॉन स्थित केंद्र है जिसका उपयोग किसी अन्य केंद्र को गतिशील बनाना है। योग में इसे महाप्राण भी कहते हैं।

### 10.3 भक्तों के लिए गुण

चौपाई द्वारा तुलसी बाबा ने बजरंग बली का परिचय दिया है और संदेश दिया है कि इन गुणों का भक्त अपने में विस्तार करें। उदाहरण के तौर पर, ज्ञानवर्धन, वर्तमान शिक्षा प्रणाली एवं प्राचीन गुरुकुल शिक्षा के मिश्रण से करें। जीवन में सतोगुण की वृद्धि करें और उससे भी ऊपर उठें (जो बजरंग बली में था)। इन दोनों (ज्ञानवर्धन एवं गुणों) की गहराई में जावें ताकि हनुमंत लला जैसे तीनों लोकों में स्थित हों। यहाँ याद रखने की बात यह है कि ज्ञान एवं गुण की परम गहराई में जाने पर आत्म शक्ति रूप या चैतन्य प्रकाश में दिखाई देता है जो भक्त की उपलब्धि है जिसे भक्त परम चेतना कहते हैं। परम चेतना (जो बजरंग बली को उपलब्ध था) के कारण वे प्रभु राम (परमात्मा) के दूत (messanger) बनें।

## भक्तों को क्या चाहिए ?



भक्तों की आवश्यकता को चित्र द्वारा दर्शाया गया है कि शरीर के चार केंद्र से चार दैविक गुण जुड़े हुए हैं। भक्त कैसे इसका उपयोग पुरुषार्थ को बढ़ाने में, प्राणायाम द्वारा पाँच प्राण (व्यान, अपान, समान, प्राण एवं उदान प्राण) को साफ एवं वृद्धि कर ; जप द्वारा स्वस्थ मन एवं चालीसा के ध्यान द्वारा, सभी दैविक गुण को प्राप्त कर सकते हैं। तात्पर्य यह है कि योग के साथ भक्ति को जोड़ कर साधना करने से भक्ति में पूर्णता प्राप्त होगी।

यदि हम अपने श्वास और मन को नाम और रूप के साथ मिला दें तो अपने आप गुण का प्रादुर्भाव हो जाएगा। यदि भक्त संवेदनशील हैं तो उन्हें उपासना (स्तुति) पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए न कि प्रार्थना पर। ऐसे करते समय उनके आँख से आँसू (ठंडे) आयें तो उसे वे अपने भक्ति का एक फल मानें और ज्यादा उजागर करें। इसलिए संतों ने तो यहाँ तक कहा है कि प्रभु की स्तुति में बेशर्म होकर रोओ। आगे तुलसीदास जी इस शंका का समाधान दे रहे हैं कि कैसे चालीस चौपाई (पद्म) हमें अपनी जड़ तक पहुँचने में मदद करती है।

## 10.4 भक्तों के लिए हनुमान चालीसा

श्री तुलसीदास जी का यह प्रयास रहा है कि कैसे हनुमान चालीसा को भक्तों के लिए उपयोगी बनाया जाए? वैसे तो पूरे चालीसा का तथ्य मानव को ऊर्जावान एवं ज्ञानवान बनाना है; ताकि चालीसा हमेशा ही मानव का हित में एवं भक्तों को गतिशील बनाने में मदद करे।

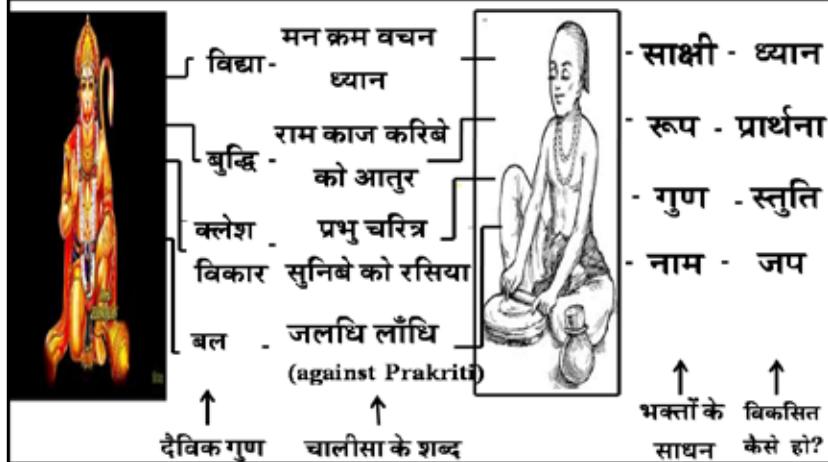
**चौपाई-** राम दुआरे तुम रखवारे---- असुर निकंदन राम दुलारे ॥ 21-30 ॥ इन पंक्तियों द्वारा तुलसीबाबा यही कहने का प्रयास कर रहे हैं कि कैसे यह चालीसा, भक्तों के गुरु तत्व या धर्म तत्व को बढ़ाता है। श्री राम के द्वार के रखवाले श्री हनुमान (गुरु तत्व) हैं, जो उन्होंने श्री राम से ही प्राप्त किया है। इसके विकास से किसी भी क्षेत्र में सृजनात्मक क्रिया करने की क्षमता बढ़ जाती है। सूक्ष्म तत्वों द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त होना शुरू हो जाता है इसलिए, इस केंद्र को गुरु तत्व कहा गया है।

चित्र में यह दिखाया गया है कि श्री हनुमान जी के चार दैविक गुण चालीसा के बहुत सारे चौपाईयों से जुड़े हुए हैं; उनमें से कुछ चौपाईयों को चित्र में उद्घृत किया गया है। इसे हनुमान चालीसा के चुने हुए चौपाईयों द्वारा चित्र में उल्लेख किया गया है। ये पद्म भक्तों को उन्नति के लिए मंत्र जैसा है। यदि भक्त संबंधित चौपाईयों को लेकर उनके नाम, रूप एवं गुण से संबंधित श्री हनुमान जी के प्रार्थना, स्तुति, जप या ध्यान करें, तो अपने जीवन के हर क्षेत्र में प्रगति प्राप्त कर सकते हैं।

कहने का अर्थ यह है कि भक्त आध्यात्मिक क्षेत्र में श्री महावीर जी के नाम, रूप, गुण को मानस पटल पर उतारते हुए प्रार्थना करें तो भक्ति सहज ही भक्ति योग में परिवर्तित हो जाती है।

भक्ति में चालीसा का महत्व - श्वास, शरीर एवं मन को जोड़ने की एक कड़ी है। यदि चालीसा का पाठ लयवद्ध तथा लम्बा हो तो “योग” अपने आप भक्ति के समय प्राप्त हो जाता है; और पाठ की प्रक्रिया “भक्ति योग” बन जाती है।

## भक्तों के लिए हनुमान चालीसा



इसी को ध्यान में रख कर स्वामी विवेकानंद जी कहा करते थे कि भक्ति को सिर्फ भक्ति न रखकर उसे “भक्ति योग” बनाकर जीवन में ढालने से छुपी हुई चेतना का प्रादुर्भाव होता है। उदाहरण के तौर पर “जय जय जय हनुमान गोसाई, कृपा----- बंदि महासुख होई।” इस पद्य को श्वास पर चढ़ाते हुए, लम्बी श्वास लेते हुए (पूरक करते), ललाट पर श्वास एवं मन को रोककर (कुंभक करते हुए), “साइकिक चैनल” द्वारा श्वास को नीचे लाने से श्री बजरंगबली की भक्ति, भक्ति योग में परिणत हो जायेगी।

**भावना को जगाने में हनुमान चालीसा का उपयोग -** चालीसा की हर एक चौपाई में भावनात्मक शब्द का संयोजन किया गया है। पाठ में भावनात्मक शब्द हृदय चक्र को तरंगित करता रहता है जिससे भावना का अहसास ज्यादा समय के लिए बना रहता है। सत्संग में जो भावना का विकास होता है वह कुछ समय के बाद मुरझाने जैसा होता है। जब सत्संग नियमित हो तो वह सबसे अच्छा साधन भावनाओं को बढ़ाने के लिए है। श्री हनुमान चालीसा का पाठ यदि दैनिक जीवन का एक अंग बन जाय तो वह सत्संग सरीखे ही फल देगा। यदि दोनों हो तो सोने पर सुहागा जैसी बात हो जायगी। सिर्फ ध्यान यह रखा जाय कि चालीसा का पाठ धीमे और गहरे

श्वास को अपनाते हुए, मन को श्री हनुमान जी के किसी एक रूप पर एकाग्र कर, मन, कर्म एवं वचन से करें तो अत्यधिक लाभ मिलेगा।

### 10.5 जप विज्ञान का महत्व

इसका महत्व भक्ति में बहुत ही ज्यादा है। क्योंकि हमारी समस्याओं की जकड़न हमारे भीतर मनोमय कोश में है। समस्या का होना परिवार, बच्चे, समाज, मित्र, शत्रु या कहीं बाहरी तत्व नहीं हैं; पर हर व्यक्ति के भीतर ही समस्याओं की जकड़ या पकड़ है। मन की इस पकड़ को ढीला करने में मंत्र विज्ञान बड़ा ही सहायक है। जब हम ढीले या कमजोर पकड़ को देखना शुरू करते हैं तो सहज ही विज्ञानमय कोश एवं आनंदमय कोश का प्रादुर्भाव होता है। जकड़ या पकड़, मन के स्तर पर बलशाली तब होती है जब हम पांच तन्मात्रा का पैडल मन को देते रहते हैं।

**मंत्र कैसे काम करता है ?** - किसी भी बीज को तोड़ने से पौधे की प्राप्ति नहीं होती है, पर बीज में पौधा का पनपना एवं वृक्ष का होना निहित है। ठीक इसी तरह मंत्र में चेतना निहित है जो दिखती नहीं है। मंत्र विज्ञान यहाँ तक कहता है कि इसे सही ढंग से करने पर चेतना की तरंग मस्तिष्क से शरीर के नीचे हिस्से में मेरूदंड द्वारा प्रवाहित होती है जो कुंडलिनी शक्ति को जागृत करती है। चेतना विकसित होने पर वृत्ताकार ढंग की तरंग प्रसुत करती है जो धीरे-धीरे मेरूदंड के सहरे नीचे के चक्र को विकसित करते हुए मूलाधार में स्थित छुपे शक्ति को उभारती है। यही मंत्र विज्ञान का सार है। इसको समझने के लिए मनोमय कोश के बारे में थोड़ा विचार करना होगा।

मनोमय कोश (हनुमान चालीसा के अनुसार) बुद्धि का द्योतक है। यहाँ मंत्र, जप आदि काम करता है। मन का चलना, साइकिल के चलने जैसा है। जैसे साइकिल में जब तक पैडल मारा जाता है साइकिल (मन) भागता जाता है। मन रूपी साइकिल के लिए विचार (thought) एवं इच्छा (desire) पैडल हैं। मंत्र जाप आदि साइकिल (मन) को एक उचित एवं सही दिशा में ले जाता है। इसलिए मंत्र विज्ञान का बहुत ही महत्व है। यह ब्रह्म ज्ञान (विद्या) प्राप्त करने में बहुत ही सहायक होता

है ; जो साक्षी भाव के द्योतक है। जब मंत्र धीरे-धीरे सूक्ष्म होता जाता है तो माला हाथ से छूट जाती है। यही अवस्था साइकिल (मन) से हटकर विश्रांति में तटस्थ एवं साक्षी की है।

### 10.6 योगिक ज्ञान, भक्तों को कैसे मदद कर सकता है ?

यह संदेह होना स्वाभाविक है कि कैसे योग, भक्ति के साधन में सहायक है। यहाँ योग एवं भक्ति के प्रमुख साधन को समझें। योग में हमने देखा कि तीन नाड़ियों (इडा, पिंगला और सुषुमा) का संतुलित (balance) होना, आंतरिक शक्ति को सही दिशा में रखना तथा उचित ढंग से इन शक्तियों को उपयोग में लाना महत्वपूर्ण है।

ठीक इसी तरह भक्ति मार्ग में अग्रसर होने के लिए इष्ट का रूप, नाम एवं गुण को समानांतर ढंग से उपयोग करने पर भक्ति फलित होती है। समझने के लिए, नाम और रूप को हम पिंगला एवं इडा से उद्धृत कर सकते हैं। दोनों का संतुलित होना बहुत जरूरी है तभी इष्ट के गुण का रूपांतर हमारे अंदर होगा। योग में सुषुमा अपना स्थान रखती है। इन तीनों का उचित ढंग से उपयोग मीरा, तुलसी, सूर, कबीर, नानक देव आदि ने किया ; उनके लिए भक्ति बड़ी ही सहज हो गयी।

अब यदि भक्ति योग एवं भक्ति के अंग को समझ लें तो भक्ति सहज भक्ति योग हो जाती है। साधारणतया भक्त तीसरे तत्व को जगाने में चूक जाते हैं।

#### 10.6.1 भक्तों में बुद्धि का विकास कैसे संभव हो सकता है ?

इस स्तंभ (बुद्धि) का विकास तभी संभव है जब हम चैतन्य (consciousness) के उस स्रोत को प्राप्त करते हैं; जिसके कारण हमारी मनोवृत्ति दूसरों को मदद के लिए तैयार होती है। दैनिक जीवन में हम देखते हैं कि पहले रोटी, कपड़ा और मकान की आवश्यकता (बल) की पूर्ति हो ; फिर बाद में विकास (बिजली, सड़क, पानी) जैसे सामाजिक समस्या पर ध्यान देते हैं। क्योंकि, तब तक हम में अकर्ता भाव थोड़ा विकसित होता है। इन दोनों स्थितियों से ऊपर उठने के लिए हम तभी तत्पर होते हैं जब हमारे अंदर का प्राण (शक्ति) ऊचे स्तर (center) पर पहुँच जाता है।

31-40 चौपाई द्वारा श्री तुलसी दास जी चौथे स्तंभ “विद्या” की महत्ता पर जोर दे रहे हैं। विद्या, तभी संभव है जब हम श्री हनुमान जी जैसे अहंकार रहित हो सकें। अहंकार का भोजन (बढ़ाने का आयाम) जाति, शिक्षा (भाषा), क्षेत्र एवं धर्म को सही ढंग से न समझना है। इन्हीं चार तथ्यों (जाति, भाषा, क्षेत्र एवं धर्म) का सहारा लेकर, राजनेता नागरिक का नेतृत्व कर, राज करते रहते हैं। लेकिन अध्यात्म में इन चारों का स्थान नहीं है। इसलिए कहा गया है कि राजनीति एवं अध्यात्म साथ-साथ नहीं चल सकता है। हाँ, ऐसा है कि राजधर्म अवश्य ही समाज के लिए फलीभूत होगा जब राजनेता अहंकार से हट कर काम करें।

विद्यावान् होने से, अष्टसिद्धि एवं नवनिधि की प्राप्ति होती है। इसके अलावा, साक्षी भाव (राम रसायन) का अनुभव होता है। इसकी (विद्या की) प्राप्ति से, रघुपति पुर (abode) एवं परम चेतना प्राप्त होती है। तुलसी दास जी यहाँ तक कहते हैं कि जो इस चालीसा का सौ बार पाठ (सत बार) विधिवत् (न कि रूटीन जैसा) करें तो वह कर्म बंधन (छूटहि बंदि) से मुक्त होकर महान सुख (शांति) को पाता है। इतना ही नहीं, उसे साक्षी भाव (साखी) का अनुभव होता है।

### 10.7 भक्ति में जाग्रत, स्वप्न एवं सुषुप्ति की महत्ता

चित्र ये इंगित करता है कि श्री हनुमान जी के पंच कोश कैसे हमारे दैनिक जीवन में जागृत, स्वप्न एवं सुषुप्ति से संबंधित है। उदाहरण के तौर पर, हम सबों की ऊर्जा (जागृत अवस्था में), अन्नमय एवं प्राणमय कोश से संबंधित है और उसका उचित संचार होता है। जिस हृद तक हम इन दोनों कोश को साफ-सुथरा एवं गतिशील रखेंगे उसी हृद तक हम सजगता के साथ, जागृत अवस्था में रहेंगे। इसी तरह हमारे स्वप्न, मनोमय एवं विज्ञानमय कोश से संबंधित हैं। जितना ये दोनों कोश स्वस्थ एवं गतिशील होंगे, उतने ही अनुपात में हमारे स्वप्न मधुर और धनात्मक होंगे। आनंदमय कोश की पवित्रता एवं स्वच्छता से ही हम गाढ़ी निंद्रा (सुषुप्ति) की अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं।

हनुमान चालीसा के माध्यम से (प्रार्थना, पूजा एवं ध्यान से) हम अपनी तीनों अवस्थाओं में उचित संतुलन बनाये रखने में सहायक होंगे।

## हनुमान चालीसा एवं वेदांत के तीन शारीरिक स्तर



चौपाई नं. 7 से 10 तक, तुलसी बाबा ने हनुमंत लला का गुणगान किया है कि श्री महावीर जी, (केसरी नंदन जी), अपने तेज एवं प्रताप के कारण सभी (जगत) में वंदनीय हैं। वे इतने प्रतापी इसलिए हैं कि उन्होंने ज्ञानशक्ति (विद्या), क्रिया शक्ति (कार्यक्षमता) एवं इच्छा शक्ति (बुद्धि) को पूरा विकसित कर रखा है। इन शक्तियों के विकास के लिए उन्होंने अपने प्रभु श्री राम के कार्य के लिए उत्सुकता दिखाया तथा प्रभु की उपासना, वंदना जहाँ होती है, वहाँ वह सुनने में आनंदित होते हैं।

यहाँ तुलसीदास जी यह संदेश दे रहे हैं कि हम भक्तों को क्रिया शक्ति, इच्छा शक्ति और ज्ञान शक्ति का विकास भक्ति द्वारा अवश्य करना चाहिए। उसके लिए इन पंक्तियों को याद रखने से भक्त प्रोत्साहित होंगे। पर ऐसा नहीं हो पाता है। इन पक्षों को जगाने में जप एवं योग दोनों का बड़ा ही योगदान है। जप द्वारा (मंत्र पर श्वास एवं मन को चढ़ाकर जप करने पर), इन शक्तियों का विकास किया जा सकता है, बशर्ते कि मंत्र पर धारणा (concentration) बन पाए। साधारणतया मंत्र जाप करते वक्त, मन बहिर्मुख होता है और श्वास का तालमेल नहीं रहता है। अतः योग के कुछ पहलुओं को अपनाकर मंत्र जाप करने से इन शक्तियों का विकास अवश्य ही

संभव है। अब शंका यह उठती है कि इन शक्तियों की जीवन में क्या आवश्यकता है? ये शक्तियाँ चार केंद्रों को उन्नतशील बनाने में मदद करती हैं।

## 10.8 हनुमान चालीसा से भक्तियोगियों को मुख्य लाभ

हनुमान चालीसा आसुरिक गुण को दैविक गुण में परिवर्तित करता है जो भक्तियोगियों के लिए मुख्य साधना का केंद्र है। अंतर्मुखी होने के साथ-साथ दिव्य प्रकाश की अनुभूति इन योगियों को सहज रूप से प्राप्त हो जाती है। सेवा भाव का जाग्रत होना भी आसान है। इसके अलावा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक लाभ सहजता से प्राप्त हो जाते हैं।

जीवन की परिस्थितियों से सामना करने में ध्यान योग बहुत ही उपयोगी है। ध्यान मानव के भविष्य को संवारने में सहायक होता है और इसे आंतरिक विचार का मेरुदंड कहा जाता है। इससे मन की स्थिति में बदलाव आता है। मन की विश्कृति समाप्त होकर मन में प्रसन्नता की लहर फैलती है जिससे व्यावहारिक जीवन में हमारे कर्म उत्कृष्ट होते हैं। उदाहरण के रूप में, पशुवत इच्छा एवं इन्द्रियों के आक्रामक वेग (अर्ज) बदल कर सामाजिक कल्याण की इच्छा बन जाते हैं। इसी प्रकार आंतरिक प्रोत्साहन, एकाग्रता, साहस, सृजनता एवं आंतरिक आवाज़ (Intuition) सुनने में सहायक होता है। चालीसा द्वारा ध्यान करने से भी इन गुणों को प्राप्त किया जा सकता है जिन्हें भक्त सहज रूप से प्राप्त कर सकते हैं।



## योगी के लिए हनुमान चालीसा

हनुमान चालीसा के दैविक गुणों में से तीसरे गुण का जिक्र विद्या की प्राप्ति के लिए किया गया है। भगवान् राम को विद्या प्राप्ति श्री वशिष्ठ मुनि से एवं अन्य संतों के सत्संग से हुई। “योग वाशिष्ठ महारामायण” महर्षि वशिष्ठ द्वारा श्री राम के ज्ञानवर्धन का सार है। इस शिक्षा द्वारा श्रीराम ने योग के पहलू और आध्यात्म को सीखा। लेखक यहाँ सभी से यह कहना चाहते हैं कि हम अपने पद्धति में योग दर्शन को बढ़ावा दें (जैसा कि श्री राम ने किया) ताकि जीवन का लक्ष्य जो ज्यादातर अधूरा रहता है, पूरा हो सके। हम सभी को योगशास्त्र को अपनाते हुए, जो जहाँ है, जिस मार्ग में है, उसी में रहते हुए, अपने क्षेत्र को सफल बनावें, तभी तो सच्चे अर्थ में श्रीराम के गुण (यश) एवं श्री हनुमान के दैविक गुण से हमें लाभ प्राप्त होगा।

### 11.1 योग का सार

योग का निचोड़ यह है कि हमारे अंदर सात प्रमुख चक्र हैं जो ट्रांसफार्मर का काम करते हैं और अपने-अपने क्षेत्र में प्राण की शक्ति (bio-energy), को संचालित करते हैं। शक्ति के फैलाव का काम नाड़ी करती हैं जो 72,000 की संख्या में जाना जाता है। इनमें से तीन प्रमुख नाड़ियाँ - इडा, पिंगला और सुषुम्ना हैं। इन्हीं तीन नाड़ियों में गड़बड़ी के कारण सारी व्याधि होती हैं। योग इनको सही ढंग से काम करने का उपाय बताता है और सिद्ध करता है कि हम किसी भी व्याधि या समस्या से निकल सकते हैं। जड़ तक जाने का साधन यही है कि इडा, पिंगला और सुषुम्ना में तालमेल बैठावें।

सात चक्रों में से तीन नीचे के चक्र (मूलाधार, स्वाधिष्ठान और मणिपुर) शारीरिक रोग को फैलाते हैं यदि इनमें (नाड़ी में) रुकावट हो। पर यही तीनों, शक्ति को स्वस्थ रूप से संचालित भी करते हैं जब ये तीनों साफ (clear) और क्षमता अनुसार कार्य करते हों। इसके ऊपर के दो चक्र (अनाहत एवं विशुद्धि) मानसिक शक्ति को नियंत्रित करते हैं एवं हमारे अंदर रचनात्मक बल उत्पन्न करते हैं। पर इन चक्रों में

गड़बड़ी के कारण मानसिक बीमारी भी संभव है। ऊपर का चक्र (जिसे तुरिया या सहस्रार कहा जाता है) हमें दैविक शक्तियों से जोड़ता है।

## 11.2 योगिक प्रक्रिया

अंग्रेजी में इसे 3H (Head, Heart & Hands) कह सकते हैं। इन तीनों साधनों द्वारा हम अपने दैनिक जीवन का सारा कार्य करते हैं। इन्हीं का सदुपयोग करते हुए हमें इस चालीसा के मंत्रों को जीवन में उतारना है।

### श्री हनुमान जी के योगिक गुण

चौपाई - जय हनुमान जान -- तेज प्रताप महाजग बंदन -- ॥1- 10॥



लोक उजागर - चमत्कारी शक्ति (प्राण) का वर्धन

ज्ञान गुण सागर - अज्ञानता से मुक्त

कानन कुंडल (विशुद्धि चक्र), -धर्म में

अंजनि पुत्र (मातृ देवो भवः), सामाजिक कठिनाई

तेज प्रताप -समान एवं अपान प्राण का उत्थान

कुमति सुमति -अपान प्राण का ऊर्ध्वगति

बल- शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक

शक्ति का वर्धन, व्यान प्राण में वृद्धि

शब्द का चक्र के साथ चयन



चक्र

योग, इसको सहज करने के लिए मनसा (Mind) और वाचा (श्वास) को हमेशा एक दूसरे के साथ रखते हुए (मंत्र जाप या ध्यान करने के कार्य को) आगे बढ़ाने में प्रेरित करता है। संक्षेप में यों कहें कि श्वास को लेते समय (आरोहन के समय) कल्पना करें कि श्वास नीचे मूलाधार से ऊपर की ओर शरीर के पीछे के भाग से मन (Mind) के साथ जाए और अवरोहन (छोड़ने की प्रक्रिया) में सिर के ऊपरी भाग से (नीचे पैर तक शरीर के पिछले भाग यानी सुषुम्ना) नाड़ी द्वारा चले। ऐसा करने से (यौगिक श्वास संचालन से) हमारा मन भटकेगा नहीं, साथ ही धीमी एवं

गहरी श्वास (slow & deep breathing) का संचालन होगा जो स्वस्थ जीवन के लिए बहुत आवश्यक है। ज्यादातर हम संसारी लोग कम श्वास लेकर काम चलाते हैं। बहुतों को यह भान नहीं होता है कि हम अपने लंगस (lungs) से पंद्रह या बीस फीसदी श्वास ही लेते हैं। यह शरीर के लिए बहुत ही नुकसान दायक है। हम सभी योगिक प्रक्रिया द्वारा इन सब कमियों में सुधार ला सकते हैं। धीरे एवं गहरा श्वास संचालन क्रिया में आरोहन एवं अवरोहन को उल्टा कर सकते हैं जिससे नाड़ी की सफाई में बहुत ही मदद मिलेगी।

### 11.3 योगी के लिए हनुमान चालीसा

चित्र दिखाता है कि योगी के चार केंद्र का संबंध चालीसा के चार दैविक गुणों से है। उसे समझने के लिए चालीसा के कुछ चुने वाक्यों का सहारा लिया गया है। ये वाक्य योगी को ऊपर उठाने में सहायक होते हैं। उदाहरण के तौर पर, योगी बल को पिंगला द्वारा; क्लेश विकार को सुषुमा द्वारा; बुद्धि

को इडा द्वारा एवं विद्या के स्तर को तुरीया द्वारा निर्धारित कर योग साधना में प्रगति कर सकते हैं।



इन आयामों का संचालन एवं उनके संतुलन से भी दैविक गुण को प्राप्त किया जा सकता है। कहने का तात्पर्य यह है कि चालीसा की चौपाई को यदि श्वास पर चढ़ाकर पूरक, कुम्भक, रेचक एवं पुनः कुम्भक मानसिक पाठ द्वारा किया जाए तो दुगुना लाभ मिलेगा।

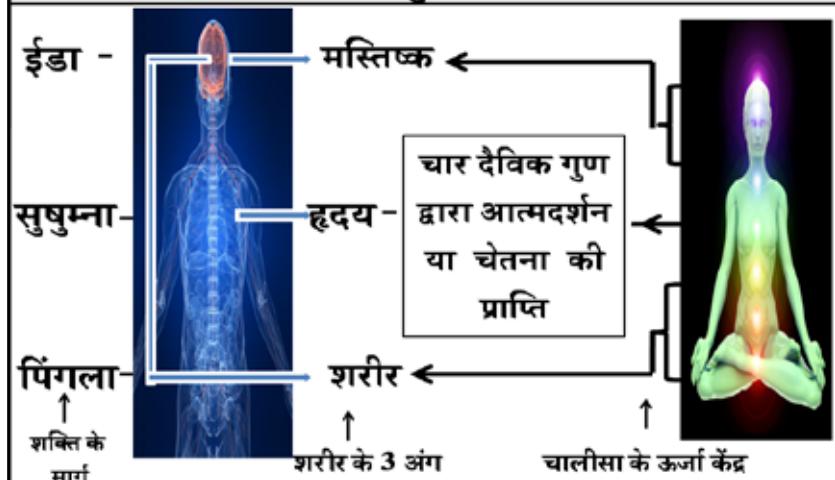
चालीसा के कुछ चुने पद्य योग की नाड़ियों के समानांतर देखे जा सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, “लाये सजीवन----लखन जियाये”, जो प्राण का प्रवाह दिखाता है वह पिंगला नाड़ी से जुड़ा है। चालीसा के बाक्य “भूत पिचाश निकट----आवे”, इंगित करता है कि क्लेश विकार से छुटकारा प्राप्त किया जा सकता है और वे सुष्मना नाड़ी से संबंधित हैं। इसी तरह “राम दुअरे तुम रखवारे” जो इडा नाड़ी के समकक्ष है ; साथ ही “अंतकाल रघुपतिपुर जाई” को तुरियम से जोड़ा जा सकता है। कहने का अर्थ यह है कि चालीसा के पद्यों का महत्व जन साधारण के लिए उतना ही है जितना योगी के लिए नाड़ियों का महत्व है।

### 11.3.1 योग और हनुमान चालीसा -

योग मस्तिष्क के दोनों गोलार्ध (Lobes) में सामंजस्य पैदा करता है ताकि अशांति की स्थिति जीवनयापन के पथ पर न हो। ऐसा पाया गया है कि जब कभी दायाँ मस्तिष्क (गोलार्ध) ज्यादा सक्रिय होता है तो उसका असर बाएँ पर पड़ता है। ठीक इसी तरह का प्रभाव (दूसरे क्षेत्र में) तब पड़ता है जब बायाँ गोलार्ध ज्यादा सक्रिय होता है।

जब बायाँ गोलार्ध ज्यादा सक्रिय होता है तो दाएँ श्वास बाएँ से ज्यादा तेज चलता है जो शारीरिक एवं भावनात्मक (emotional) व्याधि का द्योतक है। योगाभ्यास में पिंगला नाड़ी में सक्रियता प्राण (energy) के खर्च को बढ़ा देती है और प्राणी शारीरिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य से बीमार हो जाते हैं। ठीक इसी तरह जब दाएँ गोलार्ध ज्यादा सक्रिय होता है तो बाएँ नासिका का ज्यादा चलना शुरू होता है जो यह दिखाता है कि इडा नाड़ी सक्रिय है, जिसके कारण मानसिक एवं आध्यात्मिक ह्वास होता है।

## योग और हनुमान चालीसा

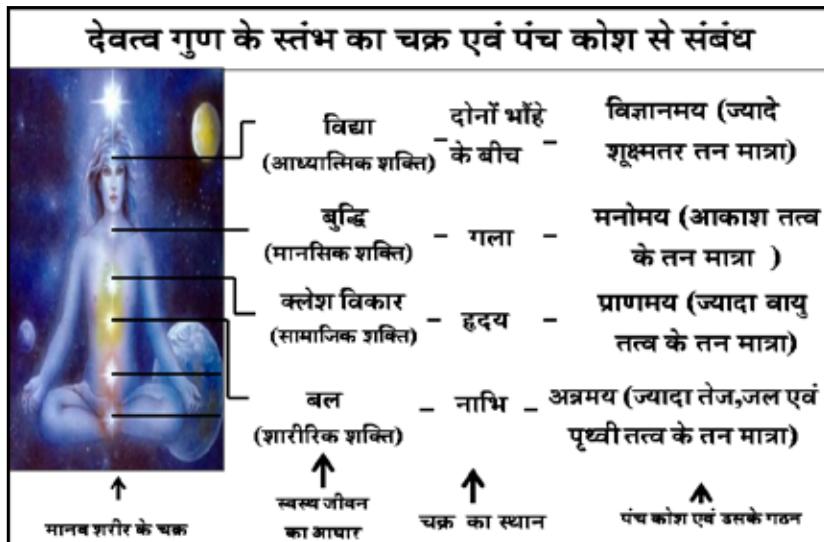


इसे दिखाने के लिए एक चित्र का सहारा लिया गया है जो यह दिखाता है कि हनुमान चालीसा का बल एवं क्लेश का असंतुलित होना, पिंगला नाड़ी से संबंधित है; साथ ही चालीसा की बुद्धि एवं विद्या, योग, में वर्णित इडा नाड़ी से संबंध रखते हैं। जो काम योग करता है, इडा एवं पिंगला को संतुलित कर सुषुम्ना नाड़ी को खोलता है, यही काम हनुमान चालीसा का भक्ति पथ करता है; यानी बल एवं क्लेश विकार तथा बुद्धि एवं विद्या में संतुलन होने पर दैविक गुण का मार्ग खुल जाता है।

### 11.4 पंच प्राण एवं पंच कोश का संबंध

साधक यदि पाँच प्राण एवं पाँच कोश के संबंध (जिसका जिक्र उपनिषद में किया गया है) को समझ लें तो योग की गहराई में जाने में कोई दिक्कत नहीं होगी। इसे कमरे (room analogy) के द्वारा भी सहजता से समझा जा सकता है ; जिसका उल्लेख इस पुस्तक में किया गया है। चित्र यह दिखाता है कि यदि पाँच प्राण को संतुलित कर उसका उचित उपयोग कर सकें तो क्रम विकास (evolution) में सहायता होगी। इसके लाभ को समझ कर अन्य साधक भी जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। हनुमान चालीसा के पाठक चौपाई को अपने अनुलोम-विलोम प्राणायाम के साथ जोड़ कर लाभान्वित हो सकते हैं। इसे ध्यान द्वारा भी प्राप्त

किया जा सकता है। इसके अलावा हनुमान चालीसा की चौपाई में प्राण एवं कोश का उपयोग करते हुए दैविक गुण को प्राप्त किया जा सकता है जो योग द्वारा भी संभव है। जन साधारण को दोनों, अवसर एवं सुविधा का सदुपयोग करना चाहिए।



यह चित्र मानव शरीर के चक्र का संबंध स्वस्थ जीवन यापन को प्रगतिशील रखने के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। वैसे हम सबों के पास सात चक्र हैं जो दैविक गुणों के प्रतिरूप में चार, शरीर के केंद्र (नाभि, हृदय, गला, भूमध्य के बीच का स्थान) से इंगित किये गये हैं जो श्री हनुमान जी के विकसित हैं। इन चारों केंद्रों का संबंध मानव शरीर के पंच कोश से जुड़ा हुआ है जिसे चित्र द्वारा इंगित किया गया है। उदाहरण के तौर पर नाभि केंद्र अन्नमय एवं प्राणमय कोश से संबंधित है। हृदय चक्र प्राणमय एवं मनोमय कोश के समकक्ष है। इसी तरह ग्रीवा (गला) मनोमय एवं विज्ञानमय चक्र का द्योतक है। चालीसा का विद्या केंद्र (दोनों भौंहों के बीच का केंद्र) आनंदमय कोश से जुड़ा हुआ है। यह इंगित करता है कि यदि हम चालीसा द्वारा अपने चार दैविक केंद्रों को विकसित करें तो भी हम अपने पंच कोशों को (साफ एवं गतिशील बनाकर), उजागर कर सकते हैं ताकि चेतन ऊर्जा का प्रवाह पूरे शरीर में एक जैसा हो।

## 11.5 योग द्वारा तनाव से मुक्ति

तनाव चार तरह के होते हैं। ये पेशीय, भावनात्मक, मानसिक एवं संवेगात्मक तनाव हैं। इसकी चर्चा अन्य जगहों पर करी गयी है कि ये किस अवस्था में और कहाँ (शरीर के किस भाग में) आते हैं। इन सारे तनावों को योगासन, मुद्रा, बंधा एवं प्राणायाम द्वारा आसानी से मुक्त किया जा सकता है। पर लोगों के पास समय की कमी है। इस दौड़-धूप के जीवन में कम से कम समय में लोगों को कोई नुकसा चाहिए ताकि तनाव से मुक्ति मिल सके। यदि समय हो तो योग के उन सारे आसन को करें जो पेशीय एवं भावनात्मक तनाव से मुक्ति दिलावें। यदि समय का अभाव हो तो पेशीय तनाव से मुक्ति के लिए या उसमें कमी आने के लिए पञ्चिमोत्तासन अवश्य करें ताकि मेरूदंड के आसपास की मांसपेशियों का संतुलन बना रहे। इसके साथ इसके पूरक आसन भी करना चाहिए। इसी प्रकार भावनात्मक तनाव के लिए शशांक आसन एवं उसके पूरक आसन उष्ट्रासन अवश्य करें जो हृदय चक्र को संतुलित और क्रियाशील बनाता है। शशांक आसन हृदय चक्र को ढीला कर ऊर्जा का अवरुद्ध प्रवाह को ठीक करता है। मानसिक तनाव से मुक्ति के लिए प्राणायाम बहुत ही उपयोगी है। खासकर अनुलोम-विलोम ज्यादा असर डालता है। इससे मन का शिथिलिकरण होता है। कुछ हृद तक संवेगात्मक तनाव भी प्रणायाम से दूर किया जा सकता है; पर इसके लिए किसी प्रकार का ध्यान बढ़ा ही उपयोगी है। खास कर साक्षी भाव के साथ ध्यान जो श्री हनुमान चालीसा के पाठ द्वारा सुगम है, किया जाय तो अत्यधिक लाभ होगा। चालीसा अहम को मिटाने में भी काफी सहायक होगा। यदि हम ऐसी अवस्था चालीसा के द्वारा प्राप्त कर पाते हैं तो हमारे अवचेतन मन (जो आदतों को सुधारने में मदद करता है) को उत्थान करने में मदद मिलती है। इस स्थिति में जीवन शैली सहज और सरल हो जाता है।

## 11.6 समस्याओं का धारणा एवं ध्यान द्वारा निवारण

शरीर स्थिर आसन में रखते हुए जब प्राण और मन (दोनों) मिलकर ध्यान बन जाता है। तो सबों के पास मन, कर्म एवं चर्चन (3H) या यों कहें कि शरीर, प्राण एवं मन का सम्बन्ध हो जाता है। क्रिया योग को साधना का उत्तम आधार माना जाता है पर

जब तक ध्यान अहंकार से रहित न हो तो क्रिया योग होना संभव नहीं है। अतः बहुत सारे संस्थान क्रिया योग पर ध्यान नहीं देते हैं। ध्यान को सही ढंग से समझने के लिए धारणा, ध्यान एवं समाधि की प्रक्रिया को समझना उचित है। धारणा से ध्यान की शुरूआत होती है तथा पूर्णता समाधि में होती है। धारणा शरीर के किसी खास क्षेत्र पर चित्त को बांधना ही धारणा कहलाता है। जैसे- नाभि, हृदय, कंठ या भ्रूमध्य के केंद्र (किसी एक केंद्र पर) मन और प्राण को बांधने से धारणा फलीभूत होती है। यह तभी संभव है जब प्राण नाभि क्षेत्र (बल) से ऊपर कार्यरत हो। इसके नीचे कार्यरत होने पर प्राण इन्द्रियों में प्रवाहित होता रहता है। जब शरीर के किसी भी स्तर पर प्राण की गति ऊर्ध्व हो तो उस समय सहज रूप से हम किसी भी समस्या को समझकर उसे सुलझाने में सफल होंगे। कहने का तात्पर्य यह है कि हम मानव को सहज रूप से मन और प्राण की वृद्धि को नाभि केंद्र से ऊपर धारण करने से समस्या का निदान हो जाता है साथ ही जब यह प्राप्त हो जाए कि मन और प्राण को ऊर्ध्व गति देते हुए ब्रह्म रंथ तक पहुँचा जाए तो वह ध्यान हो जाता है। ध्यान साधना में प्राण और मन कभी भी निष्क्रिय नहीं होता है, क्योंकि यह नाभि केंद्र से ऊपर ही रहता है।

यही कारण है कि बौद्ध धर्म में मणिपुर चक्र को ही प्रथम चक्र के रूप में लिया जाता है। ध्यान में एक केंद्र से ब्रह्म रंथ के बीच में इन दोनों का प्रवाह होना जरूरी है। समाधि की स्थिति में प्राण और मन का प्रवाह ब्रह्म रंथ से शरीर के हर रोम-रोम में प्रवाहित होता है। या यों कहें कि मन और प्राण का प्रवाह ब्रह्म रंथ से शरीर के हर अंग में पहुंचना ही समाधि है। इसे कुछ साधना में ऊर्जा और मन का फैलाव भी कहते हैं जो शरीर के अंदर और शरीर के बाहर (Beyond) ब्रह्मांड तक अनुभव में आता है। मन और प्राण, जो काफी गतिशील है संतुलित वेग के साथ क्रिया होती रहती है, यही ध्यान और समाधि है। जब मन और प्राण सुषुमा में स्थिर होकर ब्रह्म रंथ से शरीर के हर रोम में नाच उठते हैं तो ऐसी स्थिति को आनंद की स्थिति कहते हैं।

## 11.7 कौन-सा योग किस के लिए ?

उम्र एवं सुविधानुसार कुछ चुने योग अवश्य करने चाहिए, जिसे दिखाया गया है ।

- i) विद्यार्थी के लिए कम-से-कम दस आसन (दो सामने एवं पीछे के झुकाव वाले आसन, दो अगल-बगल झुकाव के आसन, दो वृत्ताकार आसन एवं ताडासन) एवं प्राणायाम के सात सोपान आवश्यक हैं ताकि उनके मन, बुद्धि, अहंकार एवं चेतना का पूर्ण विकास हो ।
- ii) युवक- समयाभाव के युग में युवक को सूर्य नमस्कार, अर्ध कटि चक्रासन, त्रिकोण आसन (करीब सात आसन) सुबह या शाम की अवधि में अवश्य कर लेना चाहिए ताकि शरीर के अवशिष्ट (Waste) का उचित प्रबंधन हो सके । इसके अलावा, प्राणायाम के अभ्यास जरूरी है ताकि मन पर नियंत्रण हो सके ।
- iii) प्रबंधन में लिप्त (busy in management) व्यक्ति के लिए - कुछ आसन लेकिन कम-से-कम पूर्ण प्राणायाम कार्यरत होते हुए करने का अभ्यास करें । कार्यरत प्राणायाम (Pranayam in action), (Management Guru) प्रबंधन के गुरु से सीखा जा सकता है ।
- iv) किसान-अपने कार्य करते वक्त आसन (योगासन) के कुछ पहलू को कर सकते हैं, लेकिन प्राणायाम विधिवत करें तो स्वास्थ्य लाभ मिलेगा ।
- v) रिटायर्ड व्यक्ति के लिए- थोड़े आसन (सुविधानुसार) पर प्राणायाम पूरा अवश्य करें । इसके अलावे गर्दन, आँख एवं सिर के व्यायाम (जिसे Three in one भी कहते हैं) अवश्य करने चाहिए ताकि मेरुदंड, एवं मास्तिष्क में ऊर्जा का संचालन ठीक ढंग से होता रहे ।
- vi) सभी उम्र के व्यक्तियों के लिए- चाय लेते वक्त, पेपर पढ़ते वक्त, बातें करते समय, टेलीविजन देखते समय, सभी व्यक्तियों को वज्रासन में बैठने पर पाचन

शक्ति में “समान प्राण” का उत्थान होगा। यह पाचन क्रिया एवं पेट के लिए बहुत ही लाभदायक है।

### 11.8 हनुमान चालीसा से राजयोगियों को मुख्य लाभ

श्री हनुमान जी पूर्ण योगी हैं। वे कर्मयोगी, भक्तियोगी, राजयोगी एवं ज्ञान योगी हैं। यही कारण है कि प्रशांति कुटिरम में जहाँ स्वामी विवेकानंद जी द्वारा योग विज्ञान पर अनुसंधान हो रहा है; वहाँ हनुमान चालीसा को महत्व दिया गया है। शरीर के चार स्तम्भों द्वारा राज योगी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक स्तर पर लाभान्वित होते हैं। उनका इडा एवं पिंगला मार्ग सहज ही विकसित होकर सुषुमा के मुख्य द्वार को जागृत कर देता है जिससे मुख्य प्राण का प्रवाह ऊर्ध्व गति के साथ ब्रह्म रंथ तक आसानी से गतिमान होता रहता है। राज योगी आसानी से केवल कुंभक की अवस्था को प्राप्त कर लेते हैं। वे अन्न-जल, रीत-गर्म, निद्रा-शोक आदि पर विजय प्राप्त कर लेते हैं। इसके अलावा इन्हें शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास का लाभ सहजता से प्राप्त होता है।



## अध्याय - XII

## हनुमान चालीसा वेदांत से जुड़े लोगों के लिए

## ज्ञान योग एवं वेदांत

सभी धर्मों में, योग के बारे में, एक ही प्रकार की राय है। सैद्धांतिक रूप से अलग-अलग धर्मों में अलग-अलग विश्लेषण हैं, पर जब कभी योग की बात आती है तो वे सभी धर्म की योग संबंधी प्रक्रिया एक जैसी हो जाती है। उदाहरण के लिए पतंजलि योग, टाओ (Tao) योग, विपश्यना एवं प्रेक्षा ध्यान आदि सभी का तरीका (approach) एक ही है। ज्ञान योग को वेदांत द्वारा समझा जा सकता है।

वेदांत का निचोड़ ही ज्ञान योग है। वेदांत उत्तर मीमांसा को भी कहा गया है। इसके प्रेरक श्री आदि शंकराचार्य जी हैं। इसके सारे पहलू हमारे दैनिक जीवन के क्रियाकलाप (जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति) से जुड़े हैं।

वेदांत के चार पहलु हैं। वेद, उपनिषद, ब्रह्मसुत्र, गीता एवं इन सभी का स्वाध्याय प्रमुख अंग हैं। इनका संबंध चालीसा के कुछ चुने हुए चौपाईयों से दिखाया गया है। साधक अपनी विवेचना के अनुसार अन्य चौपाई को भी चुन सकते हैं। इन चौपाईयों का पाठ यौगिक ढंग से करने पर वैसे ही लाभ मिलेगा जैसे योग द्वारा हम अपने नाड़ी को साफ एवं स्वस्थ बनाते हैं। हनुमान चालीसा के दैविक गुण इस प्रकार वेदांत से जुड़ा हैं और कैसे ये हमारे चार केंद्रों को विकसित कर सकता है, इसे चित्र द्वारा दिखाया गया है। उदाहरण के तौर पर, चालीसा का बुद्धि केंद्र (सब सुख लहै तुम्हारी शरणा) कैसे हमारे सुषुप्ति (Deep sleep) की अवस्था को प्राप्त करने में सहायक होता है, यह अण्वेशन का विषय है। होता यह है कि सुषुप्ति अवस्था में हम सभी डेल्टा फेज (1-3 cycle /second मन की तरंग) में रहते हैं। इस स्थिति का भान चालीसा के पाठ या जप द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

चित्र यह दिखाता है कि दैविक गुण (बल, क्लेश विकार, बुद्धि एवं विद्या) जो चालीसा की बहुत सारे चौपाईयों से जुड़े हैं वे चालीसा की चौपाई द्वारा गतिशील बनाये जा सकते हैं।



कुछ चौपाइयों को चित्र में उद्धृत किया गया है जिसका चुनाव कुछ अन्य चौपाई भी हो सकता है। शरीर के अंग जो जाग्रत्, स्वप्न एवं सुषुप्ति से संबंधित हैं; वे नाभि, हृदय, कंठ से जुड़ा है तथा भ्रूमध्य जो शांति के केंद्र को इंगित करता है। इसलिए, शरीर के अंगों द्वारा अपने ऊर्जा की व्यवस्था कम से कम तत्वों द्वारा करने से इन सबों (जाग्रत्, स्वप्न एवं सुषुप्ति) को प्राप्त किया जा सकता है। इसे प्राप्त करने में वेदांत के सारे अंग भी मददगार हैं। वेदांत के अंग उपनिषद्, ब्रह्म सूत्र, गीता एवं ध्यान हैं। चित्र यह दर्शाता है कि कैसे जाग्रत्, स्वप्न एवं सुषुप्ति द्वारा वेदांत को समझा जा सकता है जो बहुत ही आसान है।

## 12.1 हनुमान चलीसा कैसे अहम् को दैविक गुण द्वारा निकालता है?

अहंकारी पुरुष को साक्षी बनने के लिए उसे अहंकार से उतरना होगा। उसके लिए “होई है सोई जो राम रचि राखा” का सहारा लेना होगा, अन्यथा उसका कर्तापन मणिपुर चक्र पर, भर्ता पन हृदय चक्र पर एवं भोक्तापन (विशुद्धि चक्र पर) बना रहेगा। जब वह विधाता पर निर्भर करेगा तभी उसके अहं में कमी आएगी, अन्यथा नहीं।

साक्षी भाव, ज्ञान योग में सबसे ऊँची अवस्था है। यह निर्भर करता है कि हम किस हद तक आंतरिक व्यक्तित्व को प्राप्त कर चुके हैं। उदाहरण के तौर पर, बाहरी व्यक्तित्व (External personality) पर हम ज्यादा ध्यान देते हैं और उसी के कारण हम सभी नाम, पद, प्रतिष्ठा और सामाजिक व्यवस्था में उन्नत होते हैं। यह व्यावहारिक उपयोग का व्यक्तित्व है। इसी को अंग्रेजी में SWAN Principle से जाना जाता है। इसको प्राप्त करने के लिए हम आधुनिक शिक्षा का सहारा लेते हैं। पर आंतरिक व्यक्तित्व, हमारे अंदर के चक्रों, नाड़ी एवं प्राण के प्रवाह पर निर्भर करता है। अतः इन सबों का शुद्धीकरण आवश्यक है। तभी हम बाहरी व्यक्तित्व को रखते हुए आंतरिक व्यक्तित्व को विकसित कर सकते हैं। इसके विकसित होने से हम सबों के विचार बदल जाते हैं।

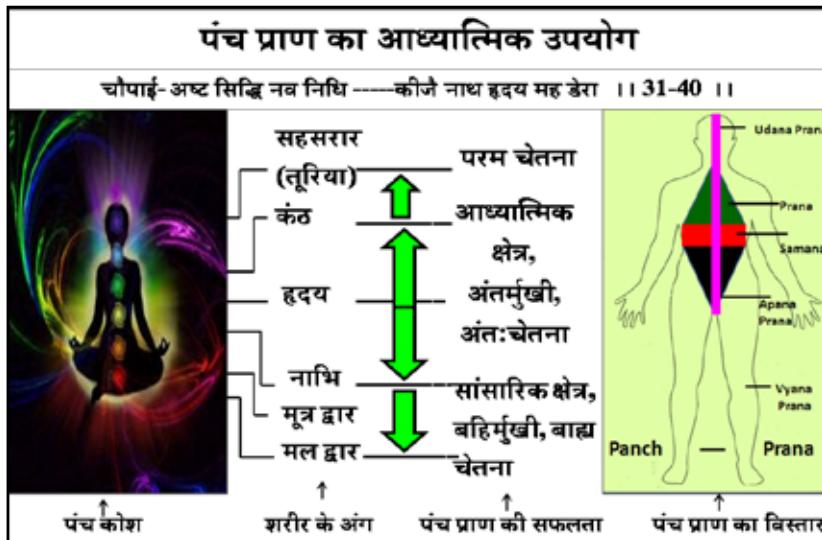
बाहरी व्यक्तित्व इन्द्रियों के कार्यकलाप एवं उससे निकले अनुभव (शब्द, स्पर्श, रूप, रस एवं गंध) पर निर्भर करता है जबकि आंतरिक व्यक्तित्व अंतर्मुखी होने पर विचार में बदलाव आने से प्राप्त होता है। इस स्थिति में हम बाहुबली विचार के वेग से निकलकर सामाजिक विचार को ग्रहण करते हैं। इसी प्रकार, ऋणात्मक भावना से उठ कर धनात्मक भावना की स्थिति को प्राप्त करते हैं। मन के स्तर पर भी विचार इन्द्रियगत से उठ कर बौद्धिक विचार में परिणत हो जाता है। ऐसी अवस्था आने पर हमारा आंतरिक व्यक्तित्व विकसित होता है; और यही साक्षी भाव को बढ़ाने में सहायक होता है।

### 12.2 पंच प्राण का आध्यात्मिक उपयोग

किसी भी योग में प्राण संतुलन एवं उसको ऊर्ध्वगति में रखना आवश्यक है। स्लाइड द्वारा यह दिखाया गया है कि इन प्राणों को हम किसी ऊपर के चक्र पर स्थित करें ताकि प्राण ऊर्ध्वगति में रहे। इसको इस प्रकार देखा गया है कि यदि प्राण नाभि चक्र (मणिपुर चक्र) से ऊपर रखा जाए तो प्राण का उपयोग अपान प्राण के चंगुल से बचाते हुए चेतना के विकास में लगाया जा सकता है।

यही कारण है कि बौद्ध धर्म (Buddhism) में मणिपुर चक्र के ऊपर के चक्रों का

जिक्र आता है और नीचे के दो चक्र (मूलाधार एवं स्वाधिष्ठान) को अपनी यौगिक क्रिया में कोई स्थान नहीं देते हैं।



चित्र दिखाता है कि हमारा पाँच कोश किस प्रकार शरीर के विभिन्न पाँच अंग से संबंधित है। कोश और शरीर का अंग मिलकर व्यावहारिक चेतना में बहिर्मुख होता है ; आध्यात्मिक चेतना में, वह अंतर्मुखी होता है तथा ऊपर के केंद्र में परम चेतना को प्राप्त करता है। इसे पाँच प्रकार के प्राण से संबंधित किया गया है जब वे (प्राण) विकसित होते हैं। कहने का अर्थ यह है कि प्राणों के “विकास प्रबंधन” से परम चेतना को प्राप्त किया जा सकता है।

### 12.3 आत्म देव को जाग्रत, स्वप्न एवं सुषुप्ति द्वारा समझना

उदाहरण के तौर पर, चौबीस घंटों के अंदर हम तीन अवस्था में रहते हैं। (i) जाग्रत अवस्था (ii) स्वप्नावस्था (iii) सुषुप्ति (गाढ़ी निद्रा) की अवस्था में रहते हैं। इन तीनों अवस्था में मन की स्थिति भिन्न-भिन्न प्रकार से होता है। जाग्रत अवस्था में मन सजग (conscious), अवचेतन (sub conscious) या अचेतन (unconscious) स्थिति में रहता है। पर स्वप्न में मन ज्यादातर अवचेतन (subconscious) रहता

है। इन दोनों अवस्थाओं से परे, गाढ़ी निद्रा की अवस्था में मन इन सबों से अलग, अचेतन (unconscious) अवस्था में रहता है तभी गाढ़ी निद्रा होती है। इन तीनों अवस्थाओं को समझने के लिए हम नीचे के विश्लेषण (analysis) को समझें।

हमारा शरीर (i) पाँच तत्व (आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी तत्व) से बना है। (ii) हमारे पाँच ज्ञान इन्द्रिय (कान, त्वचा, आँख, जीभ एवं नाक) हैं। (iii) शरीर में चार अंतःकरण (Inner instruments) (मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त) हैं। (iv) पाँच कर्म इन्द्रिय (ऐर, हाथ, मलमूत्र द्वारा एवं जीभ) हैं। (v) उसके अलावा हमारे पास पाँच प्राण (प्राण, अपान प्राण, सामान प्राण, व्यान प्राण एवं उदान प्राण) हैं। कुल मिलाकर चौबीस (24) तत्व हैं जो हमें अवस्थाओं में रखते हैं।

जाग्रत अवस्था में चौदह (14) तत्व (पाँच ज्ञान इन्द्रिय, पाँच प्राण एवं चार अंतःकरण) ज्यादा सक्रिय होते हैं जिनके द्वारा हम व्यक्ति, सामान, जगह एवं समस्या के साथ संसर्ग (interaction) में रहते हैं। परिणाम (फल या संस्कार का बनना) अंतःकरण एवं बाहरी तत्वों के प्रभाव पर निर्भर करता है। उदाहरण के तौर पर, किसी क्रोधित व्यक्ति के संसर्ग में परिणाम (Result) कुछ और होगा ; बनिस्पत कि यदि संसर्ग किसी शांत व्यक्ति (या गुरु) के साथ हों। संसर्ग का परिणाम पाँच तन्मात्रा (शब्द, स्पर्श, रूप, रस एवं गंध) से होता है। जो व्यावहारिक स्तर पर डर, क्रोध, मन का विचलित होना, अहंकार को ठोकर लगाना आदि कुछ भी हो सकता है। परिणाम वास्तविक एवं सत्य महसूस होता है जिसके कारण संसार सत्य मालूम पड़ता है।

इसी प्रकार, स्वप्न में नौ तत्व (चौबीस तत्व में से) सक्रिय होते हैं। ये तत्व (पाँच प्राण और चार अंतःकरण हैं)। इन तत्वों पर बाहरी किसी व्यक्ति या वस्तु का असर स्वप्न अवस्था में नहीं होता है। यही कारण है कि एक कमरे में यदि पाँच व्यक्ति सोते हों तो सब का स्वप्न अलग-अलग होगा। कोई अच्छे स्वप्न में रहेंगे तो कोई बुरे स्वप्न में। एक दूसरे पर इसका प्रभाव नहीं होता है। स्वप्न में अंतःकरण (मन, बुद्धि, चित्त एवं अहंकार) सक्रिय होने के कारण प्रारब्ध कर्म (जो संस्कार के रूप में रहते हैं) तथा दबे हुए कर्म (Suppressed Karma) को सतह पर लाकर स्वप्न की प्रक्रिया को सुजित करता है। पाँच प्राण से उस संरचना में गतिविधि आ जाती

है। स्वप्न के परिणाम (result) उसी प्रकार है जैसा कि जाग्रत में होता है। अनुभव भी जाग्रत जैसा होता है और सत्य घटना मालूम पड़ती है। जागने पर स्वप्न की घटना मिथ्या महसूस मालूम पड़ती है।

## जाग्रत, स्वप्न एवं सुषुप्ति का वेदान्त

4 तत्त्व = अंतःकरण (अंतर्मुखी होने के लिए). POPS- व्यक्ति, सामान, जगह एवं परिस्थिति



- सुषुप्ति - 24 - 5 - प्राण - 0 - 0 - 0

9 तत्त्व = 5 ज्ञान इंद्रिय ; 4 अंतःकरण ; तनमात्रा- शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध हैं।



- स्वप्न - 24 - 9 - प्रारब्ध कर्म - तन - जाग्रत जैसा मात्रा सत्य दिखता है

24 तत्त्व = पंच भूत ; पाँच ज्ञान एवं पाँच कर्म इंद्रिय ; पंच प्राण ; चार अंतःकरण



- जाग्रत - 24 - 14 - POPS - तन मात्रा - सत्य  
 ↑              ↑              ↑              ↑  
 शारीरिक तत्त्व की सक्रिय प्रभावी      दिखता है  
 अवस्था मौजूदगी तत्त्व होना परिणाम      ↑  
 पॉप्स-People, Object, Place, Situation      अनुभव

सुषुप्ति अवस्था में अन्य सारे तत्त्व निष्क्रिय (dormant) हो जाते हैं। सिर्फ पाँच प्राण सक्रिय रहते हैं। इन प्राणों में उदान एवं व्यान प्राण ज्यादा सक्रिय होते हैं और बाद में एकत्व होकर आत्मलीन होते हैं। तभी हम सभी गाढ़ी निद्रा में जाते हैं। इसलिए कहा गया है कि गाढ़ी निद्रा में हम सभी आत्म तत्त्व या परमात्म तत्त्व से रोज मिलते हैं, पर हम सभी अचेतन (unconscious) अवस्था में रहते हैं। इसलिए निद्रा को कहा जाता है कि यह एक प्रकार का ध्यान (meditation) है; जहाँ हम अचेतन अवस्था में रहते हैं। चूँकि ध्यान (meditation) में भी यही प्रक्रिया होती है। अतः ध्यान की अवस्था को कहा गया है कि ध्यान एक प्रकार की निद्रा है जहाँ व्यक्ति सचेत (conscious) रहता है।

जाग्रत, स्वप्न एवं सुषुप्ति का वेदान्त एक तरह से हमारे हनुमान चालीसा के दैविक गुणों की अवस्था को दिखा रहा है। चित्र यह इंगित करता है कि हम तीनों अवस्थाओं (जाग्रत, स्वप्न एवं सुषुप्ति) में कितने तत्त्व से प्रतिदिन काम करते हैं।

इन्हीं तत्वों को यदि जाग्रत अवस्था में, हम आवश्यक सक्रिय तत्वों में कमी लाएँ तो हमारी ऊर्जा की बचत होगी और हम सृजनात्मक कार्य में ज्यादा सफल होंगे। उदाहरण के तौर पर यदि हम सक्रिय तत्व को चौबीस से घटाकर छौदह; पुनः छौदह से घटाकर नौ; नौ से घटाकर पाँच या एक कर सकते हैं तो अध्यात्म में धीरे-धीरे पूर्णता प्राप्त हो जाएगी।

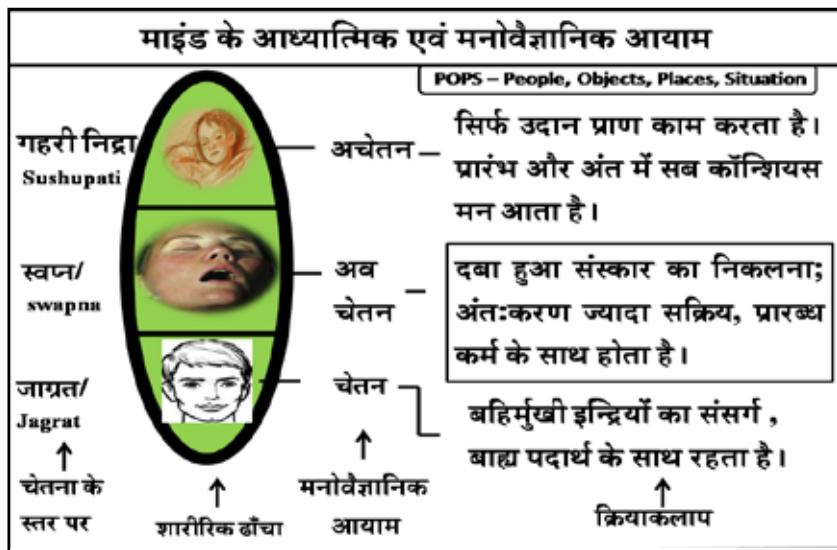
यहाँ प्राणों के एकत्व होने से एक बात उल्लेखनीय है कि जीवन में आने के लिए (to take birth) महाप्राण ही जीवन को गतिशील बनाता है। यह वही प्राण है जो निद्रा (deep sleep) में सहायक है। इसी प्राण की मदद से ध्यान (meditation) अच्छा होता है और अंत में यही प्राण मृत्यु के समय मुख्य प्राण को निकालने में सहायक होता है।

### 12.3.1 मन (Mind) के अध्यात्मिक एवं मनोवैज्ञानिक आयाम

चेतना के तीन स्तर है, वे जागृत, स्वप्न एवं सुषुप्ति अवस्था के नाम से जाने जाते है। ये नाम वेदांत के तथ्य से जुड़े हैं। ये मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक दोनों के संबंध को एक जैसा ही मानता है। उदाहरण के तौर वेदांत की गहरी निद्रा, मनोवैज्ञानिक अचेतन मन को दर्शाती है। जागृत अवस्था में हम बहिर्मुख रहते हैं जब स्वप्न में जाते हैं तो धीरे धीरे अंतर्मुखी होने लगते हैं। सुषुप्ति अवस्था में हम सभी अचेतन बन जाते हैं, जब वेदांत के 24 तत्वों में से सिर्फ प्राण (उदान एवं व्यान प्राण एक होकर) काम करते हैं। ध्यान और सुषुप्ति में यहीं अंतर है कि ध्यान में हम सचेत रहते हैं पर गहरी निद्रा में अचेत रहते हैं। मन के स्तर पर अध्यात्म (वेदांत) एवं मनोवैज्ञानिक दोनों का विवेचन एक जैसा है पर अध्यात्म उन सभी की गहराई में जाता है क्यों कि उन सबों का संबंध पांच कोशों से जुड़ा हुआ है जिससे गहराई में जाने में मदद मिलती है।

चित्र, चेतन के स्तर पर शारीरिक अवस्था के साथ, संबंध बताता है; साथ ही हमारे दैविक जीवन के कार्यकलाप (जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति) से संबंधित है। इन सभी संबंधों के कारण, जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति के क्रियाकलाप को भी दिखाया गया है।

यह इंगित करता है कि हमारा आत्मिक चैतन्य का पूर्ण विकास तभी संभव है जब हम मनोवैज्ञानिक स्तर पर मन के प्रकार (division) को समझें।



#### 12.4 हनुमान चालीसा द्वारा जाग्रत अवस्था में सुषुप्ति को कैसे प्राप्त किया जाए ?

जब हम गाढ़ी निद्रा में जाते हैं तो इन सभी तत्वों से हम अलग (detach) हो जाते हैं। अन्यथा निद्रा का होना संभव नहीं है। इस विश्लेषण से हमें यह समझना चाहिए कि किन तत्वों को छोड़ने से हमें गहरी निद्रा (पूर्ण विश्राम) मिलता है और हम यदि जाग्रत में इस अवस्था को पा सकें तो कितना उत्तम होगा। पहला प्रश्न यह उठता है कि क्या यह संभव है ? दूसरा प्रश्न भक्तों को यह करना चाहिए कि इस विश्लेषण का तात्पर्य यहाँ क्या है ? इसकी क्या विशेषता है कि यह चालीसा से जोड़कर देखा जा रहा है। पहले प्रश्न का उत्तर हाँ में है कि हम जाग्रत अवस्था में भी इन तत्वों को छोड़ सकते हैं और पूर्ण विश्राम को प्राप्त कर सकते हैं। इसके लिए हमें श्री हनुमान जी का ध्यान करना होगा ।

यहाँ एक पंक्ति उल्लेखनीय है, वह यह कि श्री हनुमंत लला के मन में राम, लखन एवं सीता माता का निवास है। यदि इसकी गहराई में जाएँगे तो पाएँगे कि आध्यात्मिक विकास होने पर परमात्मा (राम), जीव (लखन लाल) एवं माया या शक्ति (जानकी मैया) का संबंध अपने अंदर है। जीव जब प्रकृति (माया) और ब्रह्म में अंतर समझता है तो स्वतः जीव आत्म-साक्षात्कार कर लेता है।

इन चौपाई (अष्ट सिद्धि नव निधि----कीजै नाथ हृदय मह डेरा) का महत्व हमारे जीवन शैली के निर्धारण में तथा सफलता प्राप्त करने में बहुत ही सहायक है। प्रौद्योगिक एवं प्रबंधन संस्था इसका उपयोग कर सकते हैं तथा योग की शिक्षा देकर अपने कर्मचारी को लाभान्वित कर सकते हैं।

### 12.5 जन साधारण का साक्षी ज्ञान

साक्षी को समझने के लिए हम भूख एवं घ्यास पर आधारित अनुभव को लें। जब भूख लगे तो अंदर झांकें। पहले लगेगा कि भूख शरीर को लगी है। पर एकाग्र होकर देखने से पता लगेगा कि भूख पेट के अंदर लगी है। इसलिए तो कहावत यह है कि भूख लगने पर पेट में चूहे कूदते हैं। ये चूहे क्या हैं? ये हमारे प्राण हैं जो पेट के अंदर अस्त-व्यस्त होने के कारण परेशान हैं।

यह “समान प्राण” है जिसे मुख्य प्राण से सहारा मिला हुआ है। यह मुख्य प्राण, आत्मा या सेल्फ या चैतन्य की परछाई (shadow) के रूप में है। यानी, आत्मा की शक्ति (energy) ही प्राण है। इसलिए तो योगी ने देखा कि भूख-घ्यास प्राण को लगती हैं न कि शरीर को।

इसकी गहराई में जाने पर यह पता चलता है कि प्राण को देखने वाला आत्म तत्व का भान होते ही, भूख समाप्त हो जाती है क्योंकि, शक्ति का प्रवाह आत्म के स्रोत से निकलना शुरू हो जाता है; इसका उपयोग योगी करते हैं। इसको थोड़ा और विस्तार से देखें जो एक उदाहरण से ज्यादा साफ होगा। आत्मा एक आईना (mirror) है; प्राण व्यक्ति की तरह है। जब तक व्यक्ति आईना के सामने में रहता है उसकी परछाई उसमें दिखाई पड़ती है। जैसे ही वह आईना के सामने से हटता

है, परछाई भी आईना को छोड़कर मिट जाती है। परछाई व्यक्ति का असली स्वरूप नहीं है। आत्मा (आईना) ही असली स्वरूप है। इसलिए जब तक परछाई (प्राण) को आईना (आत्मा) में देखते हैं तब तक हम अहं के चंगुल में रहते हैं। अब प्रश्न यह उठता है कि साक्षी को कैसे जाना या समझा जाए ? इसे जानने में सबसे बड़ा बाधक अहंकार है; जिसने जाति, शिक्षा, भाषा, क्षेत्र एवं धर्म का जामा पहन रखा है। इन सबसे मुक्त होने पर अहं, साक्षी को जानने में सहायक होता है। इसके चार लक्षण हनुमान चालीसा के चार दैविक गुण के समकक्ष हैं। होना यह चाहिए कि परछाई को आईना से हटाकर, उसकी शुद्धता (परछाई से रहित) को देखना ही साक्षी है।

इसी उदाहरण को जीवन में उतारना है। हमारे भूखे प्राण (व्यक्ति), आत्मा (आईना) के सामने आने पर परछाई से उसे आच्छादित कर देते हैं। लेकिन जब हम सिर्फ आईना (आत्मा) को देखना (दर्शन) शुरू करते हैं तो भूखे प्राणों की अस्त-व्यस्तता मिट जाती है और शुद्ध चैतन्य शक्ति (साफ आईने) का प्रवाह शुरू होता है। इसे यों भी समझने का प्रयास करें कि जब व्यक्ति, सामने से थोड़ा हटकर आईने को देखे तो शुद्ध आईना (बिना किसी परछाई का) दिखाई देगा ; यही होता है जब हम साक्षी होकर (थोड़ा हटकर) आईना (आत्मा) को देखते हैं तो परछाई (विकार युक्त ऊर्जा) और आईना (शुद्ध चैतन्य) में अंतर दिखाई पड़ता है। अहं (विकारपूर्ण परछाई) और आईना (चैतन्य) का साफ अंतर दिखना ही साक्षी है। यही साक्षी होकर देखना होता है।

अंवेशण से यह पाया गया है कि मानव के पाँच केंद्र में (चक्र में) चैतन्य का निचोड़ मिलता है। इनका संबंध हनुमान चालीसा के दैविक गुण के साथ भी है। अहम का भोजन और दैविक गुण एक दूसरे से संबंधित है। अंत में हनुमान चालीसा की आवश्यकता (चौपाइयों) से जोड़कर मन, कर्म, वचन एवं ध्यान द्वारा अहम को कम करने का तरीका निकाला जा सकता है। अहम कम होने से, दैविक गुण ज्यादा समय के लिए जीवनोपयोगी होगा।

## 12.6 साक्षी भाव (ब्रह्म विद्या) का ज्ञान

साक्षी होकर, “जाग्रत्, स्वप्न एवं सुषुप्ति” अवस्था को देखना एवं महसूस (experience) करना ही ब्रह्म विद्या है। श्री हनुमान लला के प्रतीक पर मन, कर्म, वचन के साथ ध्यान करने से इस विद्या की प्राप्ति हो सकती है।

इसमें साक्षी भाव के लिए सिर्फ बोध का ज्ञान होना चाहिए ; इसके लिए चेष्टा करने की आवश्यकता नहीं है। बोध यह है कि जो जैसा है, उसे वैसा जानना है। यह तटस्थ होना, विज्ञानमय कोश में होता है। वैसे ही साक्षी होना आनंदमय कोश का तथ्य है। जैसा है, उसमें कुछ जोड़ना नहीं है ; जहाँ तक हो, उसमें से परछाई को निकालना है (यदि कुछ करना ही है तो) ; अन्यथा वह भी नहीं। इसलिए तो भगवान बुद्ध ने इस साक्षी भाव का उपयोग संस्कार को हटाने (मिटाने) के लिए किया और उन्होंने “अनित्य-अनित्य” का बोध कराया ; ताकि छुपे हुए संस्कार, जो बाहर अचेतन मन से आते हैं उस पर कुछ करने की चेष्टा न करें, बल्कि “अनित्य अनित्य” कहकर उसे निकाल बाहर करते रहें और नये संस्कार न बनावें।

सिर्फ द्रष्टा बनें। जीवन के द्वन्द्व को तटस्थ होकर देखना ही साक्षी है। धन आया तो साक्षी (तटस्थ) हो गया, उसी प्रकार निर्धन होने पर भी भाव में कोई अंतर नहीं होना चाहिए। मान एवं अपमान, सुख एवं दुख में एक रस यानी साक्षी (तटस्थ) रहना ही शांति एवं संतुष्टि प्रदान करता है।

## 12.7 हनुमान चालीसा की उपयोगिता साक्षी भाव जगाने में

बजरंग बली का एक रूप (Image) प्रतीक के रूप में मन में लावें ताकि उस पर मन एकाग्र हो सके। फिर एकाग्र होने के बाद यह अनुभव करें कि अंदर से कौन बजरंग बली को देख रहा है ? कौन द्रष्टा बना है ? कौन उस समय के विचारों के प्रति सजग है ? कौन सुख-दुख, लाभ-हानि, मान-अपमान के प्रति सजग है ? जो आपके अंदर हर क्रियाकलाप खासकर, आंतरिक व्यक्तित्व को देखता है वही साक्षी (गवाह) है। ध्यान में ध्याता जो ध्येय एवं ध्यान दोनों को देखता है; वही साक्षी है। सुख-दुख भावनात्मक एवं मानसिक उथल-पुथल भरा होता है। जब हम साक्षी

बनते हैं तो द्वंद को द्रष्टा के रूप में देख सकते हैं और उसका फल (कर्म फल) नहीं टिकता है। यानी द्रष्टा द्वारा दिखा हुआ कर्म संस्कार नहीं बनता है।

## 12.8 हनुमान चालीसा से ज्ञान योगियों को मुख्य लाभ

ज्ञानी की उच्चतम प्राप्ति साक्षी बोध को जागृत करना है। चालीसा द्वारा ज्ञानी शारीरिक बंधनों से मुक्त हो जाते हैं जिससे अन्न-जल, हर्ष-शोक, सर्द-गर्म की अवस्था से वे प्रभावित नहीं होते हैं। उनमें गुरु तत्व की विशेषता आ जाती है जिससे आत्म चित्तन में सहयोग प्राप्त होता है। वे बुद्धि विलासिता एवं विषय लोलुपता से दूर हट जाते हैं। इसके अलावा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक लाभ उन्हें चालीसा द्वारा प्राप्त हो सकता है।





## भाग - IV

### उपसंहार निर्माण के कारण

सृष्टि को समझने के लिए हमें निर्माण के कारण और व्यक्ति के ऊर्जा के उपयोग को समझना होगा। निर्माण के चार केंद्र हैं जिसे i) पदार्थ ii) शक्ति iii) मानसिक स्थिति iv) विशिष्टता इन चारों कारणों (cause) के संयोग से ही कोइ सुजन होता है। उदाहरण के लिए मिट्टी का घड़ा; इसका निर्माण i) मिट्टी (पदार्थ) ii) चाक (शक्ति के कारण) iii) कुम्हार का मानसिक संतुलन iv) इन सबों की निपुणता। इन सबों का केंद्र मानव शरीर के विभिन्न केंद्रों द्वारा दिखाया गया है। उदाहरण के लिए पदार्थ (matter), ऊर्जा (energy), मानसिक शक्ति या संतुलन तथा निपुणता या विशिष्टता शरीर के नाभि, हृदय, ग्रीवा (कंठ) एवं भ्रूमध्य के केंद्र द्वारा समझाया गया है।

इन सभी “निर्माण के कारण” को उचित ऊर्जा की आवश्यकता है। वह ऊर्जा हमारे पाँच प्राण के संयोजन से होता है। इन प्राणों के उपयोगी केंद्र शरीर के चार केंद्रों द्वारा दिखाया गया है। जब हमें पदार्थ (matter) के उत्थान के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है तो हमें “समान प्राण” की आवश्यकता होती है। इसी तरह जब शक्ति के कारण (energy cause) को उद्धृत करना होता है तो हमें प्रमुख प्राण या “महा प्राण” की आवश्यकता होती है। यह प्राण हनुमान जी को चारों योगों द्वारा प्राप्त था। जिसे चित्र द्वारा दर्शाया गया है।



जब मानसिक शक्ति की जरूरत दिखती है तो “उदान प्राण” की आवश्यकता होती है। ऐसे ही निपुणता या विशिष्टता (excellence) के लिए “उदान एवं व्यान प्राण” का होना जरूरी होता है। इन प्राणों के समुचित ढंग से बनना एवं इनका उपयोग करना (इन प्राणों के गुणवत्ता को समझना) इन बातों पर निर्भर करता है कि हम अपने प्राणों का विकास भक्ति योग द्वारा किस हद तक कर पाए हैं। इसे समझने के लिए हम अपने घर के कमरों का संबंध (Room Analogy) पाँच प्राण एवं पाँच कोश द्वारा समझें। यह एक संकेत द्वारा किसी अन्य संदर्भ के विवरण के समय चित्र में दिखाया गया है।

### 1.1 जीवन की समस्याओं से उबरने में हनुमान चालीसा सहायक

चालीसा की प्रथम चौपाई बल से संबंधित गुणों को शरीर के प्रथम आंतरिक सूर्य तत्व को, मणिपुर चक्र को जागृत करने में सहायक है। इसका अर्थ यह नहीं कि शरीर के अन्य केंद्रों को चौपाई विकसित नहीं करती है। वे भी साथ-साथ बढ़ते हैं। शरीर के प्रथम केंद्र (नाभिक केंद्र) विकसित होने से हम साहसी एवं आत्म निर्भरता को प्राप्त करते हैं। साहसी एवं आत्म निर्भर व्यक्ति श्री हनुमान जी के जैसे किसी भी समस्या को छोटा मानकर उसी बाधा को पार करते आगे बढ़ते रहते हैं।

हम मानव समस्या को बड़ा समझकर, उसके अवरोध को पार नहीं कर पाते हैं। उसी में उलझे जीवन व्यतीत करते हैं। उसको जीवन भर याद रखते हैं। जब कि यह निश्चित हैं कि समस्या आई है तो उसका समाधान खोज कर उसके आगे बढ़ना है ताकि जीवन के उजाले पहलू को देख पाएँ। इसे एक उदाहरण से समझें।

हम सड़क पर एक मोटर साइकिल पर सवार (जीवन रूपी भाग्य पर सवार) हैं। यदि हमारे आगे एक बड़ी-सी गाड़ी, जिसके इंजिन से धुँआ (बिना इंधन पूर्ण जले) निकलता रहता है जो एक समस्या को खड़ा करता है उससे आगे बढ़ने के लिए धुएँ की समस्या पीछे हो जाय। इसे प्राप्त करने के लिए हमें अपने मोटर की गुणवत्ता पर ध्यान देना होगा। इसी तरह जीवन की समस्या को पीछे सहज रूप से छोड़ने के लिए, जीवन रूपी गाड़ी की गुणवत्ता को समझना होगा। हनुमान चालीसा इसमें सहायक होता है।

### 1.1.1 संसारिक व्यक्ति के गुण, भाषा व्यक्त करने का तरीका एवं चालीसा द्वारा सुधार

अण्वेशन द्वारा जन साधारण के चार स्तंभ के विकास, उनसे संबंधित भाषा एवं उन्हें व्यक्त करने की विधि को समझाया गया है। उदाहरण के तौर पर, जनसाधारण बाहुबलि, अपने लगाव, शर्तिय प्रेम, असफलता, उथल-पुथल एवं आंतरिक दुख के प्रक्रिया में लगे रहते हैं। जिनके कारण, वे अपने को कलह, पसंद या नापसंद, पारिवारिक संबंध एवं आंतरिक दबाव के रूप में भाषित करते हैं, जब वे एक-दूसरे से संवाद में रहते हैं। जीवन में जो भी उन्हें प्राप्त है उनको व्यक्त करने के लिए तर्क वितर्क, शब्द का आदान-प्रदान, दबी हुई तरंग या उत्तेजना तथा अपने में निर्मित संस्कार द्वारा उन्हें प्रदर्शित करते हैं। इन सब के कारण जनसाधारण का मानव जीवन एक प्रकार से यांत्रिकी एवं कष्टमय बना रहता है। हनुमान चालीसा द्वारा जन साधारण के आदत एवं संस्कार में धनात्मक बदलाव लाया जा सकता है।

संसारिक व्यक्ति के गुण, भाषा व्यक्त करने का तरीका एवं चालीसा द्वारा सुधार		
	- असफलता, - आंतरिक दबाव - संस्कार उथल-पुथल आंतरिक दुख	- शर्तें प्रेम - संबंध - दबी हुई तरंग
- लगाव - जनसाधारण	- पसंद - नापसंद	- शब्द का आदान - प्रदान
- बाहुबली - ↑ भाषा	- कलह - ↑ व्यक्त करने की विधि	- तर्क-वितर्क - ↑ चालीसा द्वारा मदद

### 1.1.2 भक्ति (जाप) द्वारा समस्या का समाधान

धनात्मक एवं सृजनात्मक भावनाओं को देखते हुए गुरु नानक देव ने कहा है कि नानक दुखिया सब संसार। उन्होंने ध्यान से नाम जप करने को आधार बताया है।

तुलसीदास जी इन्हीं तथ्यों को चालीसा में उजागर किये हैं कि हम जड़ तक भक्ति द्वारा कैसे पहुँच सकते हैं, ताकि समस्या का समाधान हो। ऊपर के सारे प्रश्नों का उत्तर चालीसा के पंक्तियों से उजागर होता है। अतः तुलसीदास जी कहते हैं कि मैं बुद्धिहीन (अपने को) समझ कर आपसे प्रार्थना करता हूँ कि इन चारों फल की प्राप्ति के लिए आप मुझ जैसे जीव पर कृपा बरसावें। संत तुलसीदास जी को फल की प्राप्ति हुई और इसलिए बजरंग बली के भक्तों को भी आश्वस्त होना चाहिए कि श्री हनुमंत लला की कृपा से हम सबों को ये फल प्राप्त होंगे।

## 1.2 हनुमान चालीसा कैसे काम करता है ?

चालीसा में चार केंद्रों की विशेषता बताई गई है जो संरचना (Creation) के कारण (Cause) तथा ऊर्जा वितरण के प्रमुख स्थान है। नीचे से प्रथम दो चक्रों का विकास पार्थिव चेतना का विकास दर्शाता है। ऊपर के दो केंद्र दैविक चेतना के द्योतक हैं। हनुमान चालीसा की चौपाई इन दोनों चेतना (प्रार्थीव एवं दैविक) को संयुक्त (add) करने में सहायक होती है जो आत्म दर्शन या पूर्ण चेतना का दर्शन कराती है। इस स्थिति में साधक की गति विधि कछुए जैसी होती है। जैसे कछुआ सांसारिक गति विधि के समय अपने अंग को बाहर रखता है पर जैसे ही संसार, समस्या (विषय-वासना की) को लेकर आता है, कछुआ अपनी चेतन अवस्था को समेट कर अपने मजबूत कोश के अंदर ले जाता है ; उसी प्रकार पूर्ण चेतना प्राप्त साधक भी संसार में रहकर, आवश्यकता पड़ने पर अपनी चेतना को समेट कर अन्तर्मुखी हो जाता है। इसकी प्राप्ति के लिए चालीसा बड़ा उपयोगी है।

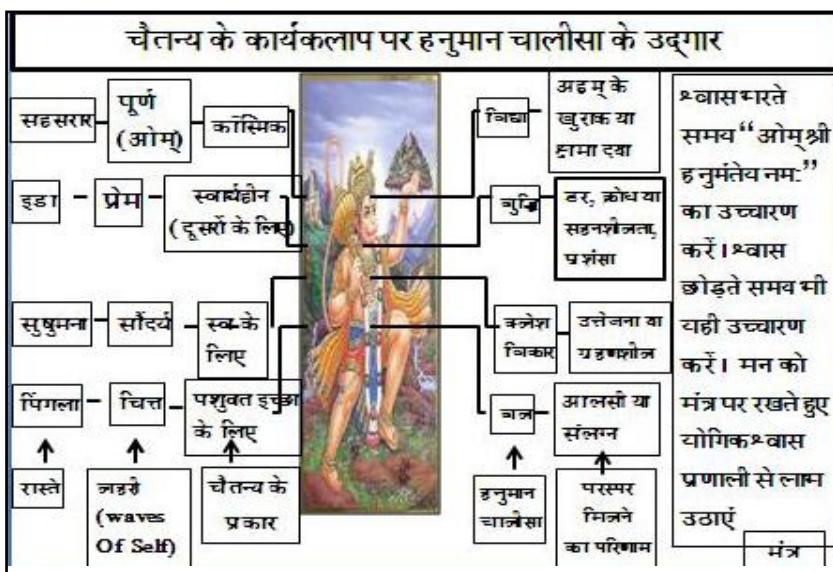
### 1.2.1 हनुमान चालीसा द्वारा सहज ध्यान

- अपने शरीर के चार केंद्र पर चित्त को ऊपर-नीचे करते करके कहीं-कहीं स्थिर करके, चक्रों को स्वस्थ तथा साफ बनाए। एक स्तंभ पर जो कमजोर हो, इस पर हनुमान जी के किसी रूप को लावें। अच्छा तो यह होगा कि इन चार केंद्र के लिए बलशाली महावीर, माता जानकी के साथ हनुमान, समुद्र लाँघते महावीर, राम दरबार के हनुमान को, बल, क्लेश विकार, बुद्धि, विद्या से संबंधित चक्र को बलशाली बनाने के लिए चुने। इसे साधक अपने मन

(भावना) में हनुमान जी का आकर लाकर बदलाव कर सकते हैं।

- जिस केंद्र को विकसित करना है, वहाँ हनुमान जी के रूप को स्थिर करें, यह धारणा की प्रक्रिया होगी। ध्यान में प्राण और मन को उस स्थान पर गतिशील बनाकर वहाँ से ब्रह्मरंध तक की यात्रा करें, इस स्थिति में थोड़ी देर रहें। यह ध्यान की प्रक्रिया होगी।
- पुनः कुछ समय के लिए मन और प्राण को ऐसा सक्रिय बनाने की इन दोनों की गतिशीलता ब्रह्मरंध से शरीर के सभी अंग और रोम-रोम में फैले, यह समाधि की प्रक्रिया होगी।

### 1.2.2 जनसाधारण के चैतन्य का विकास



श्री हनुमान जी के चार दैविक गुण कैसे जनसाधारण के चैतन्य के विकास (पशुवत इच्छा, स्वार्थ की भावना, स्वार्थहीन सेवा, ब्रह्मांडीय संपर्क ) को सकारात्मक दिशा देते हैं। इनको उचित दिशा मिलने पर मानव आलसीपन, उत्तेजना, डर, क्रोध एवं अहंकार पर नियंत्रण पाते हैं। चालीसा का जाप एक प्रकार से यौगिक प्रक्रिया है जिससे मानव का इडा, पिंगला, पाथ समान रूप से काम करते हुए, सुषुम्ना

को जागृत करने में सहायक होता है। मंत्र जाप की विधि सारांश में समझाया गया है। हनुमान चालीसा का यौगिक ढंग से जाप करने पर चैतन्य को जगाने में लाभ मिलता है।

### 1.3 हनुमान चालीसा द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़त

वातावरण परिवर्तन होने से हमारे शरीर पर इसका असर होना स्वाभाविक है। परिवर्तन के समय कीटाणु, जीवाणु एवं जो सेल्स मरने के कगार पर रहता है (Dying cells) उनसे जुझने की व्यवस्था में कमी आ जाती है। इस व्यवस्था को रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आना कहा गया है। वैज्ञानिक प्रयोग के आधार पर यह पाया गया है कि प्रातः एवं सायंकाल हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता अलग-अलग होती है।

उदाहरण के तौर पर प्रातः (B-Cells) अधिक सक्रिय होते हैं जो एंटी बॉडी बनाने में कार्य करते हैं जिसके कारण शरीर के अंदर छुपे रोग (अस्थमा) का बढ़ाना (exposed होना) स्वाभाविक है तथा इनमें कमी आती है। सायंकाल T Cells अधिक क्रियाशील होता है जो रोगों से लड़ने वाले Cells को मजबूत करता है। यही कारण है कि प्रातः एवं सायंकाल को संध्या-वंदन, योग, ध्यान, चालीसा का पाठ, जाप या ध्यान पर अधिक जोर दिया गया है।

वैज्ञानिक सर्वेक्षण में यह पाया गया है कि शरीर के श्वेत कण (lymphocytes) की संख्या, योग या चालीसा का ध्यान (योगिक प्रक्रिया द्वारा) करने पर, बढ़ जाती है। इसका कारण शिथिलीकरण (relaxation) तथा अंतर्मुखी होना प्राण तथा मन की गतिशीलता का ऊपर की ओर बढ़ाना है। इस तथ्य का विश्लेषण रुग्न शरीर पर किया जा सकता है जिसका Lymphocytes का बढ़ना या घटना उस अवस्था में पाया जाता हो।

चालीसा द्वारा चार स्तंभ का विकास, आंतरिक सूर्य को ब्रह्मांडीय सूर्य से जोड़ (connectivity) कर, B-Cells को अधिक सक्रिय बनाता है जो एंटी बॉडी बनाने में कार्य करते हैं तथा T Cells को अधिक क्रियाशील बनाता है जो रोगों से लड़ने वाले Cells को मजबूत करता है।

जन साधारण इस तथ्य का अनुभव प्रशांति कुटीरम् के एक सप्ताह के प्रवास के दौरान करते हैं। इस दौरान रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने के अलावा, इन साधकों द्वारा शरीर के अंदर ऑक्सीजन की शोषण (absorption) क्षमता बढ़ जाती है जो उन्हें ऊर्जावान एवं शरीर के अंदर मस्तिष्कीय तंत्र को सुदृढ़ करती है। इस प्रक्रिया से वहाँ के (स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान के) छात्र या शोधकर्ता भी ज्यादा लाभान्वित होते हैं। यह भी एक कारण है कि प्रशांति कुटीरम् के वातावरण में छात्र एवं शोधकर्ता के मस्तिष्कीय तंत्र ज्यादा क्रियाशील होते हैं और अन्वेषण के क्षेत्र में प्रगति करते हैं। दुनिया भर के अन्य विश्वविद्यालय भी इन तथ्यों का अनुसरण करके लाभान्वित हो सकते हैं।

### 1.3.1 हनुमान चालीसा द्वारा ब्रह्मांडीय सूर्य से संबंध

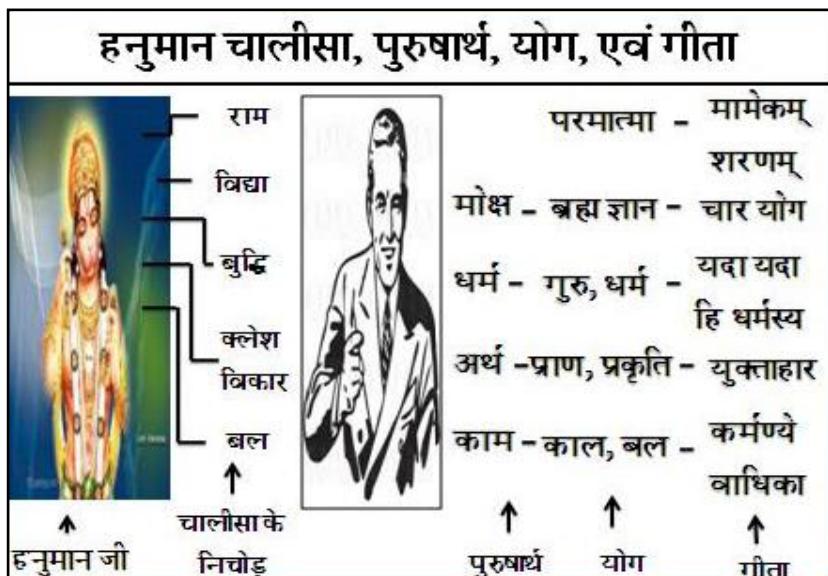
बंद आंख द्वारा मस्तिष्क के अंदरूनी क्षेत्र से ऊपरी बालों को ज्ञाकने से मस्तिष्क के अंदर का भाग आध्यात्मिक मार्ग में सहयोग देने के लिए तैयार हो जाता है। धीरे-धीरे मस्तिष्क (खोपड़ी) के ऊपर-नीचे, बाएं-दाएं क्षेत्र में प्रकाश की किरणों से भर जाना इंगित करता है कि साइकिक चैनल विकसित हो रहा है। यह तभी संभव है जब आंख करीब  $50^{\circ}$  ऊपर हो जाए तथा गर्दन शरीर के पीछे  $40^{\circ}$  झुक जाए। दोनों मिलकर  $90^{\circ}$  की अवस्था में (मेरुदण्ड) के साथ कोण बनावें।

इस अवस्था में आंख और मस्तिष्क दोनों तनावरहित रहने चाहिए। इस सूक्ष्म क्रिया (आँख और मस्तिष्क का  $90^{\circ}$  झुकाव) में सावधानी बरतनी चाहिए। आंख मिचने से प्रकाश की किरणें अंदर नहीं जागृत होगी तथा रीढ़ की हड्डी यदि सीधी न रहे तो भी आंतरिक प्रकाश का जागरण संभव नहीं है। पूरक करते समय साधक का पेट फूलना चाहिए तथा रेचक के समय पेट पीठ से सटना चाहिए तभी प्रकाश की स्थिति साइकिक चैनल में महसूस होगी।

अंदर ही अंदर नाभि के क्षेत्र से, मन और प्राण को नाभि के केंद्र से पीठ की ओर ढकेलते हुए ऊपर उठावें ताकि शरीर के पिछले भाग (गर्दन) ऊपर की ओर उठे। यह विधि रेचक के समय हो। पूरक के समय जिह्वा को तालु की ओर सर्पेंशन

की स्थिति में रखते हुए धीमे और गहरी श्वास द्वारा हवा को अंदर लें ताकि सहज रूप से पेट फूले। दोनों (पूरक और रेचक) क्रिया में समय का अंतराल एक जैसा हो। कहने का तात्पर्य यह है कि पूरक के समय साइकिक चैनल द्वारा बाहरी सूर्य के प्रकाश को (आंख बंद रखते हुए) मणिपुर चक्र या नाभि केंद्र तक लाएं। साथ ही रेचक करते समय आंतरिक सूर्य जो नाभि केंद्र पर स्थित है उस प्रकाश को ऊपर उठाते सहस्रार से ब्रह्मरंध तक जावें। इस प्रक्रिया के दौरान हनुमान चालीसा के चौपाई को जोड़ दें तो अति उत्तम लाभ होगा।

#### 1.4 हनुमान चालीसा, भगवत् गीता एवं योग में समानता



चित्र यह दिखाता है कि हनुमान चालीसा का निचोड़ पुरुषार्थ, योग एवं गीता से संबंधित है। चालीसा के 4 दैविक गुण पुरुषार्थ के काम, अर्थ, धर्म एवं मोक्ष के समानान्तर हैं। इसी तरह योग के ऊर्जा, प्रकृति, गुरु (धर्म), एवं ब्रह्म ज्ञान के समकक्ष है। गीता के निचोड़ से मिलता जुलता है। चालीसा, छोटी सी पुस्तक ज्ञान, तथ्य एवं उपयोगिता का भंडार है।

### 1.4.1 चालीसा के पाठ का मापदंड एवं लाभ

यदि कोई व्यक्ति ठीक ढंग से लम्बी श्वास का सहारा लेकर, मन को श्री बजरंग बली में स्थापित कर सुबह-शाम पाठ कर रहा है तो उसको निम्नलिखित लाभ, महीने-दो महीने में मिलने शुरू हो जावेंगे। व्यक्ति के साहस एवं कार्यक्षमता में बदलाव होगा ताकि वह दुखद घटना या परिस्थिति को सहन कम विचलित होते हुए कर सके। कुछ समय बाद यह असंतुलित विचलन भी दूर हो जायेगा। इसके अलावा व्यक्ति में सोचने की प्रक्रिया एकाएक (impulsive) न होकर तार्किक एवं सामाजिक (Rational) होगी। साहस के साथ शांति की अनुभूति ज्यादा होगी। घटना को धनात्मक दृष्टि (Positive way) से देखेंगे और उसे हल करने में प्रोत्साहित (inspired) होंगे न कि उससे भागने का प्रयास करेंगे।

जब हनुमान चालीसा के पाठ में परिपक्वता आ जाएगी तो मन (mind) पर्याप्त अंतर्मुखी होगा तथा साधक रचनात्मक दृष्टिकिसी भी कार्य को करने में अपनावेगा। यदि ऐसा नहीं होता है तो यह माना जाएगा कि चालीसा का पाठ उचित ढंग से नहीं हो रहा है। कहने का अर्थ यह है कि यदि साधक बीते हुए कल से आज अच्छे, धनात्मक एवं सृजनात्मक भावना अंदर उपजाते हैं तो उनका प्रयास सही दिशा में चल रहा है। इस मापदंड के सहारे साधक आगे बढ़ सकते हैं; क्योंकि हनुमान चालीसा मानसिक संतुलन एवं समझदारी को बढ़ाने तथा व्यक्तित्व के कायाकल्प के लिए ही बना है।



## संदर्भ पुस्तकें

### A. हिंदी

- i. “प्राणायाम-कला और विज्ञान”, डॉ. एच.आर. नागेन्द्र द्वारा, स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन, बेंगलोर, भारत-2006
- ii. “व्यास पुष्टिजलि-श्लोक, स्रोत, भजन एवं गीत”, डॉ. एच.आर. नागेन्द्र द्वारा, स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन, बेंगलोर, भारत-जून, 2011
- iii. “भक्ति योग सागर, भाग-1”, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, रिखियाधाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत-2013
- iv. “योगनिद्रा”, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत-2002
- v. “भक्ति योग सागर, भाग-2”, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत-2013
- vi. “योग प्रदीप-2”, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत-2013
- vii. “सिद्धामृत सूर्य-क्रियायोग”, स्वामी बुद्धपुरी जी, बुक्स प्रकाशन, दिल्ली-2011.
- viii “श्रीमद्भगवद गीता” - प्रथम अध्याय विवेचना, श्री दिनेश कुमार, श्री दिनेश कुमार प्रकाशन, दिल्ली-2013.

### B. English

- I. “A systematic course in Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya” by Swami Satyanand Saraswati, published at Bihar school of Yoga, Munger, India – 2007
- II. “Yoga Chudamani Upanishad (Crown Jewel of Yoga)” by Swami Satyadharma, published at Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India – 2003

- III. "Hatha Yoga Pradipika" by Swami Muktibodhananda, published at Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India – 1998
- IV. "Meditation from the Tantras" by Swami Satyananda Saraswati, published at Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India – 2008
- V. "Spiritual Approach To Combat Influenza A (H1N1)" by A. N. Pandey published at LAP Iambed Academy, Germany – 2011
- VI. "Yoga – A solution to manage Post Nuclear Leakage Crisis (PNLC)" by A N Pandey, published at Swami Vivekananda Yoga Prakasana, Bengaluru, India – 2013
- VII. "The Power of Soul" by Dr. ZHI Gang Sha, published at ATRIA paperback Heaven's Library, Toronto – 2010
- VIII. "Scientific explanation of Pranayama" A review by Swami Maheshananda and D.D. Kulkarni, published at Arogyadham Publications, Rajasthan, India - 2012



संशोधन सूची

अशुद्ध शब्द	शुद्ध शब्द
अण्वशन	अन्वेषण
अविष्कार	आविष्कार
आद्यात्म	अथ्यात्म
अलावे	अलावा
असुरिक	आसुरिक
अहम्	अहम्
इज्म	इज्म
उधृत	उद्धृत
उर्जा	ऊर्जा
उपनिषद्	उपनिषद्
कण्डलिनि	कुण्डलिनी
जागरुक	जागरूक
तत्व	तत्त्व
तनमात्रा	तन्मात्रा
प्रणायाम	प्राणायाम
मे	में
योगिक	यौगिक
रुके	रुके
रूप	रूप
वर्तमान	वर्तमान
वर्धन	वर्द्धन
विद्धा	विद्या
विशुद्धी	विशुद्धि
शिघ्र	शीघ्र
शिर	सिर
सबों	सभी
सत्तोगुण	सतोगुण
संसारिक	सांसारिक
सुषुमना	सुषुमा
सूर	सुर
स्वादिष्ठान	स्वाधिष्ठान
Anahat	Anahata
Brahm	Brahma
Yog	Yoga

