



222hi27

27

मॉड्यूल-VII  
योग : जीवन का  
एक ढंग



टिप्पणी

## मन का नियंत्रण और अनुशासन

इस समय हम तकनीकी, औद्योगीकरण और शहरीकरण के युग में रह रहे हैं। संसार बहुत प्रतियोगी होता जा रहा है। हमारा समाज बहुत जटिल और द्रुतगामी हो गया है। ये सभी परिस्थितियाँ व्यक्ति में तनाव व दबाव उत्पन्न करती हैं; जिनके कारण बहुत सी बीमारियाँ जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह (डाइबिटीज), हृदयाघात हो रहे हैं। इस तनाव का उपचार नशा या शराब का सेवन नहीं है। यह इसका समाधान नहीं है बल्कि इसका उल्टा प्रभाव पड़ सकता है। यह अधिकतर इसलिए होता है क्योंकि हम अपनी मनोक्षमता के नियंत्रण में नहीं हैं। हम स्वयं परिस्थिति और बाह्य जगत से स्वयं को नियंत्रित होने देते हैं। सभी परेशानियों का समाधान नियंत्रण की योग्यता को विकसित करने में और मन को स्थिर करने में या स्वयं में निहित है। इस पाठ में हम उन कौशलों की विवेचना करेंगे जो शान्त मन और स्वस्थ जीवन को प्राप्त करने में हमारी सहायता करेंगे।



### उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप :

- मन को अनुशासित और नियंत्रित करने के महत्व का उल्लेख कर सकेंगे;
- नियंत्रित मन की कुछ विधियों और कौशलों का वर्णन कर सकेंगे; और
- मन को नियंत्रित करने की विभिन्न विधियों की उपयोगिता के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

### 27.1 मन को संयमित और नियंत्रित करने का महत्व

व्यक्ति और समाज के स्वस्थ विकास के लिये आत्म-नियंत्रण और अनुशासन का बहुत महत्व है। इसके बिना नकारात्मक अनुभव जैसे अधिकारिकता, घमण्ड, आक्रामकता, क्रोध, घृणा और असहनीयता आदि जगह ले लेते हैं।



मूल प्रश्न यह है: स्वयं पर नियंत्रण कैसे प्राप्त करें? अनुशासित जीवन जीने में ही इसका उत्तर निहित है। हमें अपनी भोजन सम्बन्धी आदतें और जीवन शैली के विभिन्न पहलुओं को नियमित करना चाहिये। इसी उद्देश्य के लिये योग की भारतीय पद्धति विकसित हुई है। योग एक जीवन शैली की तरह व्यक्ति के स्वस्थ विकास के लिये आवश्यक है। यह गहन शारीरिक, भावनात्मक और ज्ञानात्मक अनुभव है। शरीर, मन, बुद्धि और भावना के बीच एक संतुलन होना चाहिये। आधुनिक शिक्षा शरीर और बुद्धि पर अधिक महत्व देती है। भावनात्मक पहलुओं की अवहेलना करने से अनुशासन, नियंत्रण, सहनशीलता और चारित्रिक कमी के रूप में इसका परिणाम देखा जा सकता है।

मानसिक नियंत्रण धार्मिक या आध्यात्मिक महत्वाकांक्षी के लिये समस्या नहीं है, अपितु सम्पूर्ण क्षेत्र के लोगों के मन को नियंत्रित करने की आवश्यकता है यदि उन्हें अपने कार्यक्षेत्र में आगे बढ़ना है। व्यक्ति विशेष या समुदाय के जीवन में बिना मानसिक नियंत्रण और नियम के कोई प्रगति नहीं हो सकती। एक शान्त और निस्तब्ध मन ही जीवन में सब कुछ प्राप्त कर सकता है। प्रत्येक मनुष्य प्रसन्न और स्वस्थ जीवन की कामना करता है और यह केवल समस्यारहित जीवन के साथ ही सम्भव है।

रुचिपूर्ण बात यह है कि मन स्वयं मन से ही नियंत्रित होता है। जो समस्याएँ हम अपने मन को नियंत्रित करने में पाते हैं वो हमारे अपने मन से ही उत्पन्न होती हैं। मन अधिक समय तक बनावटी बाह्य चीजों से या हस्तक्षेप के द्वारा नियंत्रित नहीं किया जा सकता। इसे ध्यान के नियमित अभ्यास से प्राप्त धैर्य, विद्वतापूर्ण और नियमित मेहनत की आवश्यकता है। मन धीरे-धीरे और व्यवस्थित ढंग से नियंत्रित किया जाता है। हम कुछ अभ्यासों का विस्तृत वर्णन करेंगे।

आगे हम मन को नियंत्रित और अनुशासित करने की कुछ विधियों का वर्णन करने का प्रयास करेंगे।



### पाठगत प्रश्न 27.1

1. .... का व्यक्ति-विशेष और समाज के लिये आत्म नियंत्रण और अनुशासन का बहुत महत्व है।
2. एक ..... मन जीवन में कुछ भी प्राप्त कर सकता है।
3. योग एक गहन शारीरिक और ..... अनुभव है।

### 27.2 जीवन विज्ञान

जीवन विज्ञान मानवीय मूल्य संगतपूर्ण व्यवहारिक विधि की छाप है। यह हमें अपने मन पर नियंत्रण करने के लिए सकारात्मक मूल्यों को सिखाती है। मानव व्यवहार को तभी अनुशासित

किया जा सकता है जब हमारे विचार और मन अनुशासित हों। मनोविज्ञान के अनुसार व्यवहार पर नियंत्रण आंशिक रूप से तंत्रिका तंत्र और एन्डोक्राइन ग्रन्थियों के द्वारा समंजित होते हैं। उनमें अन्दरूनी बदलाव होते रहते हैं और वे जागरूकता से बदले जा सकते हैं। यह बदलाव भाव-शुद्धि या संवेगात्मक शुद्धता के द्वारा लाये जा सकते हैं। शरीर इन सब संवेगों का स्रोत है। शरीर में रसायन पदार्थों के बदलाव के कारण संवेग उत्पन्न होते हैं। यदि हम अपने विचारों को नियंत्रित करना सीखेंगे तभी व्यवहार की शुद्धता आयेगी।

जीवन विज्ञान पूर्ण व्यक्तित्व को बनाने की योजना है। यह एक नयी जीवन शैली और नये समाज के स्वप्न को पूर्ण करने का साधन है। हमें सीखना है कि हम परस्पर विलम्बी प्राणी हैं और प्रकृति के साथ ही साथ दूसरे सजातीय प्राणियों से संबंधित हैं। शिक्षा का अर्थ परस्पर आश्रय की जागरूकता का विकास करना है जीवन विज्ञान हमारे संवेगों को नियंत्रित करने की विधि है। हमारे संवेग परिष्कृत होने चाहिये, नहीं तो वे कठिनाइयाँ पैदा कर सकते हैं। अकेले व्यक्ति का क्रोध और रोष पूरे परिवार के विघटन का कारण हो सकता है। जीवन विज्ञान हमारे संवेगों और व्यवहार को नियमित करने के लिये हमारे मस्तिष्क को प्रशिक्षित करता है।

प्रायः कहा जाता है कि आधुनिक शिक्षा, ज्ञान और बुद्धि के विकास में सहायता करती है। यह प्रायः यथेष्ट रूप से हमारी धारणाओं, आन्तरिक चेतना और आध्यात्मिकता की उपेक्षा करती है। जीवन विज्ञान मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों का संतुलित विकास करता है। यह हमारी इन्द्रियों और प्रतिवर्ती क्रियाओं को नियंत्रित करना सिखाता है। इससे सकारात्मक विचारों को उत्पन्न करके, नकारात्मक विचारों से मुक्ति पाना संभव हो जाता है। जीवन विज्ञान एक व्यक्ति के संतुलित व्यक्तित्व के विकास का रास्ता है और यह स्वस्थ समाज को बनाने का समाधान बताता है।



### पाठगत प्रश्न 27.2

सही उत्तर पर निशान लगाओ—

- जीवन विज्ञान हमें सिखाता है—
  - सकारात्मक मूल्य
  - नकारात्मक मूल्य
  - केवल सामाजिक मूल्य
  - अव्यावहारिक विधियाँ
- जीवन विज्ञान का प्रमुख उद्देश्य है—
  - समाज और व्यक्ति के बीच समन्वय का विकास करना
  - संवेगात्मक निपुणता का विकास करना



## मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का एक ढंग



टिप्पणी

- (स) हमें संवेदनहीन बनाना
- (द) हमें आत्म आश्रित बनाने की शिक्षा देना
3. आधुनिक शिक्षा विकास करने में सहायता देती है—
- (अ) केवल संवेगात्मक कार्यों की
- (ब) आध्यात्मिकता की
- (स) चेतना की
- (द) केवल संज्ञानात्मक कार्यों की

## 27.3 प्रेक्षा ध्यान

ध्यान या एकाग्रता जीवन विज्ञान का महत्वपूर्ण अंग है यह मन को नियंत्रित व अनुशासित करने की एक निश्चित विधि है। इसका उद्देश्य हमारी धारणा व व्यवहार में परिवर्तन लाना, संकलित और संयमित व्यक्तित्व को विकसित करना है। प्रेक्षा के विभिन्न पहलू हैं— श्वास प्रेक्षा (श्वास क्रिया का बोध), शरीर प्रेक्षा (शरीर का बोध) और चैतन्य प्रेक्षा (शरीरगत बिन्दुओं का बोध) जब एक व्यक्ति ध्यानमग्न या एकाग्रचित होने का अभ्यास करता है वह धीरे-धीरे अपने सोच-विचार में बदलाव का अनुभव करता है। वह अनुभव करता है कि क्रोध और भय, उसे अधिक देर तक पेशान नहीं करते और व्यक्ति का व्यवहार बदल जाता है। वह एक धर्मपरायण व्यक्ति बन जाता है। प्रेक्षा ध्यान, मन का सन्तुलन लाता है और यह नियंत्रित व अनुशासित दिखायी देता है।

प्रेक्षा ध्यान आराम के द्वारा आत्म जागरूकता का विकास करता है आज विभिन्न क्षेत्रों के वरिष्ठ डाक्टरों ने मन को आराम देने की महत्ता को, अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के रखरखाव व चिकित्सा में एक उपचार विधि के रूप में मान लिया है। प्रेक्षा ध्यान में, पूर्ण आराम ध्यान के इन स्तरों के द्वारा प्राप्त किये जाते हैं, जो इस प्रकार हैं—

1. **कायोत्सर्ग:** इसमें शरीर की पूर्ण रूप से गति-रहित स्थिति की दशा आती है। जब तक शरीर को आराम नहीं मिलेगा तब तक मस्तिष्क भी आराम नहीं पा सकता।
2. **मानसिक एकाग्रता:** यहाँ आत्म सुझाव का प्रयोग किया जाता है। इस विधि पर अधिकार कर लेने के पश्चात कुछ समय में व्यक्ति मानसिक स्थायित्व प्राप्त कर लेता है।
3. **शरीर के प्रति जागरूकता और अभौतिक आत्म की अनुभूतियाँ:** यह एक निष्क्रिय दशा नहीं है। मन और आत्मा दोनों इसमें बहुत सक्रिय होते हैं। इसमें देखना, जानना और अनुभव करना आदि सम्मिलित हैं। यह आध्यात्मिक आत्मा और प्रज्ञा को प्राप्त करने की ओर ले जाती है।



### पाठगत प्रश्न 27.3

1. सही उत्तर पर निशान लगाओ  
प्रेक्षा एक विधि है। (एकाग्रता, ध्यान, विश्राम)
2. खाली स्थान भरो—  
(अ) कायोत्सर्ग एक ..... शरीर की दशा है।  
(ब) आत्म सुझाव ..... की एक तकनीक है।  
(स) जागरूकता आध्यात्मिक आत्म की ..... और ..... प्राप्ति है।

### 27.4 जीने की कला

जीने की कला के और जीवन के विज्ञान (जीवन विज्ञान) के मूल सिद्धान्त एक समान हैं कि हमारे शरीर, मन व आत्मा में संपूर्ण तालमेल हो। सौ साल पहले श्री परमहंस योगानन्द ने जीने की कला के विचार से परिचित कराया। उनके उपदेशों का निचोड़ यह है कि संकलित मानवीय एवं आध्यात्मिक जीवन जीने के लिए हमें अनुशासित और नियंत्रित मन की आवश्यकता है। यह मन और आत्मा के एकसार विकास के लिये निश्चित अभ्यास की विधियाँ बताता है। इसमें सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम, ध्यान का अभ्यास, आध्यात्मिक साहित्य पढ़ना और पवित्र जीवन जीना सम्मिलित है।

कुछ ही समय पहले श्री श्री रविशंकर जी ने सारी मानवता के लिये प्रेम और शान्ति का एक वातावरण बनाने के लक्ष्य के साथ जीने की कला को नवीनीकृत और पुनर्जीवित किया। इस कारण से श्री श्री रविशंकर जी ने सुदर्शन क्रिया की विधि को प्रस्तुत किया। वह कहते हैं कि तनाव रहित मन और हिंसारहित समाज के बिना हम विश्वशान्ति का उद्देश्य प्राप्त नहीं कर सकते। जीने की कला ही व्यक्ति को तनावमुक्त और आन्तरिक शक्ति का अनुभव कराने में सहायता कर सकती है। इस प्रशिक्षण में तनाव मुक्ति कार्यक्रमों जैसे के प्राणायाम (श्वास क्रिया) ध्यान और योग सम्मिलित हैं।

उस स्तर तक जहाँ तनाव, हमारे जीवन को अत्यधिक प्रभावित करता है, उसे सामान्यतः कम आंका जाता है। प्रायः मन अतीत के बारे में, क्रोध, अपराधबोध या खेद से लिप्त हो जाता है या भविष्य के बारे में चिंतित और परेशान होता है। यह मन का भूत और भविष्य के बीच झूलना हमारे तथा हमारे चारों ओर के लोगों के लिए तनाव या दबाव का कारण होता है और कार्य की प्रभावशीलता को कम करता है। शरीर और मस्तिष्क के बीच श्वास ही एक कड़ी है और इस प्रकार अवकाश के क्षणों में वास्तविक नकारात्मक भावों को संभालने की कुंजी का काम करती है। उदाहरण के लिये, जब आप गुस्सा होते हैं, तो सांसे छोटी और तेज हो जाती हैं, और जब





दुःखी होते हैं, हमारी सांस लम्बी और भारी हो जाती है। इसलिये हम, निपुणता से अपनी सांसों का प्रयोग करके अपनी अनुभूतियों को बदलना सीख सकते हैं। इस प्रकार नकारात्मक संवेगों जैसे तनाव, क्रोध, चिन्ता, निराशा और खेद से मुक्ति दिलाकर मन को प्रसन्न, आराम से और ऊर्जावान बना देती है।

**सुदर्शन क्रिया:** जिस प्रकार प्रकृति में लय है— दिन और रात, एक मौसम के बाद दूसरा मौसम, उसी प्रकार शरीर, मन और संवेगों में भी लय है। जब ये लय कार्याधिकता, खान-पान की आदतों या व्यस्त जीवन शैली से बाधित होती है तब हम तनाव, असुविधा या बीमारी का अनुभव करते हैं। इन सब बाधाओं से बचने के लिये सुदर्शन क्रिया का प्रयोग किया जाता है जो शरीर की शक्तिशाली शोधन पूर्ण प्रणाली को सुसंगत बनाती है। सुदर्शन क्रिया, सांस की विशिष्ट प्राकृतिक लय को समाविष्ट करती है जो शरीर, मन और संवेगात्मक तनाव, थकावट और नकारात्मक भावों जैसे क्रोध, निराशा और उदासी को समरूप बनाती है; और आपको ऊर्जावान, केन्द्रित और आराम से एकदम शान्त कर देती है। वास्तव में यह व्यक्ति विशेष को शारीरिक, मानसिक और संवेगात्मक रूप से परिवर्तित करती है।

हमें अपने अन्दर शोधन प्रक्रिया की आवश्यकता है। सोते समय हम थकानरहित होते हैं लेकिन बहुत गहन तनाव हमारे शरीर में विद्यमान रहता है। सुदर्शन क्रिया हमारी प्रणाली का अन्दर से शोधन करती है। श्वास में बड़े रहस्य विद्यमान होते हैं। इसलिये सुदर्शन क्रिया के द्वारा अपनी श्वास क्रिया को नियंत्रित करके हम अपने मन को सरलता से नियंत्रित और अनुशासित कर सकते हैं। इसके साथ ही शान्त रहना, ध्यान, सेवा कार्य और सत्संग भी सहायता कर सकता है।



### पाठगत प्रश्न 27.4

सही या गलत लिखिये—

1. सुदर्शन क्रिया प्राणायाम है।
2. सुदर्शन क्रिया श्वास शोधन की एक प्रक्रिया है।
3. जीने की कला विश्वशान्ति के लिये एक आन्दोलन है।
4. जीने की कला स्वामी रामदेव के द्वारा प्रतिपादित की गयी है।

### 27.5 भावातीत ध्यान

महर्षि महेश योगी ने ध्यान का एक सरल तरीका विकसित किया है। जिसे भावातीत ध्यान कहा जाता है। साधारणतः ध्यान विचारों को नियमित और मन में शान्ति का आभास देता है। भारत में कई प्रकार की ध्यान प्रक्रियायें हैं। कुछ लोग 'ओम' शब्द का प्रयोग करके ध्यान करते हैं, कुछ ज्योति पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, कुछ अपने आराध्य की पूजा करते हैं। यह कहा जाता है कि

ध्यान तालाब की सतह पर बहने के समान है— विचारमग्नता सतह पर तैरने के समान है और भावातीत ध्यान पानी के ऊपर की सतह से अन्दर की गहराई तक तालाब में गोता लगाने के समान है।

भावातीत ध्यान एकाग्रता या विचारमग्नता को सम्मिलित नहीं करता है। इस विधि का उपयोग करके मन सूक्ष्म अवस्था का अनुभव करता है और साथ ही साथ विचारों की सीमा के बाहर चला जाता है। भावातीत ध्यान में मन एक प्रकार की ताजगी का अनुभव करता है, जहाँ मानसिक और शारीरिक सभी प्रकार के तनाव दूर हो जाते हैं। मन या चेतना में ऊर्जा सकारात्मकता और सृजनात्मकता के गुण दिखाई देने लगते हैं।

भावातीत ध्यान हमारे मन को जीवन की सतह से अस्तित्व की गहराई तक ले जाता है। इस विधि के द्वारा चेतन मन चेतना के गहन स्तर में गोता लगाता है और यह मन के सतही मूल्य को और अधिक शक्तिशाली बनाता है। विचारों की लहरें अधिक शक्तिशाली हो जाती हैं। जब विचारशक्ति शक्तिशाली हो तो सम्पूर्ण जीवन शक्तिशाली हो जाता है। मानव जीवन केवल मन का खेल है। यदि मन कमजोर है तो जीवन कमजोर है, कार्य सम्पादन कमजोर है तो परेशानियाँ और दुर्घटनाएं बढ़ती हैं। यदि मन मजबूत है, विचारशक्ति मजबूत है, कार्य सम्पादन उत्तम है तो दुर्घटनायें नहीं होती।

भावातीत ध्यान बाह्य जीवन का अस्तित्व के आन्तरिक मूल्य के साथ सम्बन्ध सुनिश्चित करता है। यह ब्रह्म जीवन में सफलता के सभी मार्गों को सकारात्मक एवं सार्थक बनाता है। दूसरे शब्दों में भावातीत ध्यान के द्वारा बाह्य चेतन मन आन्तरिक जीवन ज्योति में प्रवेश कर जाता है। हम व्यक्तित्व के अन्तरतम भाग या केन्द्र का अनुभव करने में सक्षम हो जाते हैं वे क्षेत्र जो कि पूर्ण बुद्धिमत्ता, पूर्ण शान्ति, पूर्ण प्रसन्नता और पूर्ण सृजनात्मकता का स्रोत है।

भावातीत ध्यान में मन विचार की सूक्ष्म स्थिति का अनुभव करता है और अन्त में समस्त विचारों की सीमा के पार चला जाता है। हमारे अस्तित्व का कायाकल्प हो जाता है और सभी मानसिक और शारीरिक तनाव दूर हो जाते हैं। मन शान्त, अनुशासित और नियंत्रित हो जाता है।

### 27.6 विपश्यना

यह मानव मन को शान्ति और निस्तब्धता प्रदान करने की विधि है। व्यक्ति को सत्य का निरीक्षण करना होता है जो स्वयं प्रकट होता है और प्राकृतिक नियम स्वयं प्रकट होने शुरू हो जाते हैं। आन्तरिक सत्य की खोज आरम्भ करने से पहले, तुम्हें सभी प्रकार की हिंसा, कामुक दुराचरण, झूठ बोलने और हर प्रकार के नशे के सेवन से बचना होगा। यदि व्यक्ति इस प्रकार के दुराचरण को फैला रहा हो तो मन की गहराई तक पहुँचना कठिन होगा।

इस पद्धति का अभ्यास करने के लिये आप किसी शाब्दिक और शारीरिक क्रिया किये बिना, आँख बन्द करके बैठ जाइए। अब अपने श्वास को अन्दर और बाहर की ओर आते—जाते अनुभव करना आरम्भ कीजिए। श्वास प्राकृतिक रूप से अन्दर बाहर आता—जाता है, उसका निरीक्षण करना





आरम्भ कीजिए। यह आधारभूत यथार्थ है, लेकिन यह यथार्थ आपके मन और भौतिक रूप से सम्बन्धित है, जिसने अपने को व्यक्त करना प्रारंभ कर दिया है। यह श्वास का अभ्यास नहीं है, अर्थात् आपको अपने श्वास को नियंत्रित नहीं करना है। सांस का नियंत्रण, अनुशासन और नियमन करना दूसरी पद्धति है जिसे 'प्राणायाम' कहा जाता है। लेकिन 'विपश्यना', 'प्राणायाम' से थोड़ी भिन्न है। विपश्यना में तुम अपने श्वास का वैसा ही निरीक्षण करते हो जैसा कि वह है— प्राकृतिक और साधारण श्वास। यह अभ्यास यथार्थ का अनुभव करता है जो कि स्वयं को शरीर के ढांचे में प्रकट करता है श्वास का अभ्यास नहीं।

कुछ भी हो, आप श्वास के प्राकृतिक बहाव में हस्तक्षेप का प्रयत्न न करो। प्रकृति को अपना कार्य करने दो। आपका कार्य सिर्फ निरीक्षण करना है।

कुछ समय बाद मन एकदम शान्त हो जाता है और अधिक सूक्ष्म एवं संवेदनशील हो जाता है। आपकी चेतना की विशिष्ट क्षमता विकसित हो जाती है। अब आप श्वास को छूने के अहसास में सक्षम होंगे। निरीक्षण की इस विधि के द्वारा चेतन और अचेतन बाधाएं समाप्त हो जाती हैं।

विपश्यना शब्द का अर्थ है वास्तविकता को उसके सत्य रूप में देखना न कि जैसी कि वह हमें दिखाई दे रही है व अनुभव हो रही है।

इस पाठ में हम मन को अनुशासित और नियंत्रित करने की विभिन्न विधियों से परिचित हो चुके हैं। प्राणायाम या ध्यान से केवल श्वास पर नियंत्रण करना नहीं सीखते अपितु अपनी इन्द्रियों और मन पर भी नियंत्रण पाते हैं। ध्यान हमें एकाग्र होना, शिथिल होना और वैश्विक एवं यथार्थ जीवन के सार को पाना और अनुभव करना सिखाता है।



### पाठगत प्रश्न 27.5

रिक्त स्थान भरें :

1. भावातीत ध्यान वह पद्धति है जो हमारे मन को ..... से हमारे अस्तित्व की गहराई तक ले जाती है।
2. भावातीत ध्यान में विचार लहरियाँ अधिक ..... हो जाती हैं।
3. विपश्यना ..... से कदापि भिन्न है।



### आपने क्या सीखा

- व्यक्ति और समाज के स्वस्थ विकास के लिये आत्म नियंत्रण एवं अनुशासन अत्यन्त महत्वपूर्ण है।



## मन का नियंत्रण और अनुशासन

- जीवन विज्ञान संज्ञानात्मक एवं संवेगात्मक कार्यों का सम्यक् विकास प्रदान करता है।
- भावातीत ध्यान वह पद्धति है जो हमारे मन को जीवन के धरातल से हमारे अस्तित्व की गहराई तक ले जाती है।
- परमहंस योगानन्द जी ने कला की संकल्पना की थी जिसे श्री श्री रविशंकर ने 1981 में जीने की कला फाउन्डेशन द्वारा पुनर्जीवित किया। उन्होंने सुदर्शन क्रिया प्रस्तुत की, जो श्वास लेने की एक अद्वितीय एवं आश्चर्यजनक विधि है। यह तनाव, थकान और नकारात्मक संवेगों को समाप्त करती है।
- विपश्यना आत्म निरीक्षण की एक विधि है जैसे वस्तुओं को उनके यथार्थ रूप में देखना न कि जैसी वे लगती हैं। यह वही विधि है जिसे गौतम बुद्ध ने आत्म निरीक्षण की विधि के रूप में बताया था। विपश्यना स्वाभाविक एवं सामान्य श्वास लेने की क्रिया है जिसे बिना किसी विशेष प्रयास के देखा जा सकता है और यह मानव मन को शान्ति और निस्तब्धता प्रदान करती है।



### पाठांत प्रश्न

1. जीवन विज्ञान और जीने की कला आपस में कैसे सम्बन्धित है?
2. हम अपने संवेगों को किस प्रकार नियंत्रित कर सकते हैं?
3. विपश्यना को परिभाषित कीजिए।



### पाठगत प्रश्नों के उत्तर

#### 27.1

1. स्वस्थ विकास
2. शान्त और निःस्तब्ध
3. संज्ञानात्मक

#### 27.2

1. (अ)
2. (अ)
3. (द)

## मॉड्यूल-VII

### योग : जीवन का एक ढंग



टिप्पणी

## मॉड्यूल-VII

योग : जीवन का  
एक ढंग



टिप्पणी

### 27.3

- (अ) पूर्ण गतिहीन
- (ब) विश्राम
- (स) अनुभूति

### 27.4

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य
4. असत्य

### 27.5

1. धरातल
2. शक्तिशाली
3. प्राणायाम

### पाठांत प्रश्नों के लिए संकेत

1. खण्ड 27.6 देखें।
2. खण्ड 27.6 देखें।
3. खण्ड 27.8 देखें।