

# ❧ पंचम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2019 ❧

बिहार योग विद्यालय, मुंगेर द्वारा प्रस्तुत

## योग – उन्नत और उत्तम जीवन का मार्ग

पंचम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हम सभी योग प्रेमियों और साधकों को अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित करते हैं। सन् 2015 से अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस सभी योग साधकों के लिए एक विशेष अवसर बन गया है जब वे यौगिक कल्पतरु की छत्रछाया में एकत्र होकर इस प्राचीन विद्या से अपने सम्बन्ध को मजबूत बना सकें। बिहार योग विद्यालय योग के प्रति इस वैश्विक सद्भाव और रुचि का पूरी तरह समर्थन करते हुए साधकों को प्रेरित करता आ रहा है कि वे अपने यौगिक अनुभवों को गहन बनाएँ तथा योग को मात्र एक शारीरिक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि एक सुव्यवस्थित जीवनशैली के रूप में भी अपनाएँ।

वास्तव में योग के अभ्यास पक्ष से कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण है इसका जीवनशैली पक्ष, जिसमें साधक को क्षण-प्रतिक्षण सजग रहकर अपने विचारों, प्रतिक्रियाओं और व्यवहार को सुव्यवस्थित करना पड़ता है। स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के अनुसार, 'अगर आप अपनी जीवनशैली को सुधारने के लिए योग का उपयोग करना चाहते हैं तो आपको जीवन में सकारात्मक विचार और गुण लाने होंगे। जैसे ही आप अपने विचार सकारात्मक बनाते हैं, आप अपने जीवन में यौगिक रूपान्तरण प्रारम्भ कर देते हैं। विचारों को सकारात्मक बनाने की प्रक्रिया प्रतिपक्ष भावना कहलाती है। स्वामी शिवानन्द जी कहा करते थे कि विचार रूपी बीज ही अन्ततः नियति रूपी वृक्ष बन जाता है। इसलिए हमें अपने मन में अच्छे, सकारात्मक बीजों को रोपित करना है। जब भी मन में कोई नकारात्मक विचार, भावना, परिस्थिति या प्रतिक्रिया उभरे तो तुरन्त उसे सकारात्मकता द्वारा संभालना है।'

इसी लक्ष्य को दृष्टि में रखते हुए इस वर्ष के कार्यक्रम में क्षमा का यम और नमस्कार का नियम रखा गया है। ये सद्गुण जीवन में शान्ति और सामंजस्य अनुभव करने का मार्ग प्रशस्त करते हैं। सजगता और निष्ठा से इनका पालन किया जाए तो अपनी मनोदशा के साथ-साथ आस-पास का वातावरण भी रूपान्तरित हो सकता है।



# अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2019 के लिए आपका योग कार्यक्रम

प्रातः 6 से 7.30 बजे लोग अपने घर अथवा सामुदायिक केन्द्र की छत, बरामदे, आँगन या अन्य खुली जगह में एकत्र होकर निम्नांकित अभ्यास करेंगे-

1. काया स्थैर्यम्, शरीर और मन में संतुलन व सामंजस्य के अनुभव के साथ  
**मंत्र**

2. शांति मंत्र

ॐ सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

3. महामृत्युंजय मंत्र – आरोग्य, ऊर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि के संकल्प के साथ (11 बार)

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।

उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

4. गायत्री मंत्र – विवेक, आन्तरिक स्पष्टता, अन्तर्ज्ञान, विद्या और बुद्धि के सुषुप्त क्षेत्रों को जाग्रत करने के संकल्प के साथ (11 बार)

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

5. दुर्गा जी के बत्तीस नाम – जीवन से दुर्गति को दूर कर, शान्ति और सामंजस्य का अनुभव करने के संकल्प के साथ (3 बार)

ॐ दुर्गादुर्गार्तिशमनीदुर्गापद्मिनिवारिणी । दुर्गमच्छेदिनीदुर्गासाधिनीदुर्गनाशिनी ॥

दुर्गतोद्धारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहा । दुर्गमज्ञानदा दुर्गदैत्यलोकदवानला ॥

दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी । दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता ॥

दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी । दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी ॥

दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी । दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी ॥

दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी ।

**आसन**

6. ताड़ासन\* (9 बार)

7. तिर्यक् ताड़ासन (9 बार)



8. कटि चक्रासन (9 बार)
9. शवासन \*\*
10. सूर्य नमस्कार, सूर्य मंत्रों सहित (5 बार)
11. विपरीतकरणी आसन (1-2 मिनट)
12. मत्स्यासन, प्रकारान्तर 3 (1 मिनट)
13. मार्जारि आसन (9 बार)
14. सिंह गर्जनासन (5 बार)
15. शशांकासन (1 मिनट)  
*आसनों का यह सरल, संक्षिप्त कैप्सूल स्वास्थ्य के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए लाभदायक है।*

### प्राणायाम

16. शीतली अथवा शीतकारी प्राणायाम (10 बार)
17. नाड़ी शोधन प्राणायाम 1:1 (10 बार)
18. भ्रामरी प्राणायाम (10 बार)

### यम-नियम

कुछ मिनटों के लिए क्षमा के यम और नमस्कार के नियम पर मनन करें और इन गुणों को अपने भीतर विकसित करने का प्रयास करें।

19. **क्षमा**—अतीत की कोई ऐसी घटना याद कीजिये जिसमें आप दूसरे व्यक्ति को अभी तक क्षमा नहीं कर पाए हैं। उस स्मृति से आपके भीतर क्रोध या दुःख जैसी जो भावना प्रबल रूप से उभरती है, उसे पहचानिये और उसका विश्लेषण करके वह मूल कारण खोजिये जिस वजह से आप उस व्यक्ति को क्षमा नहीं कर पा रहे हैं। उसके बारे में अपने विचारों को देखिये और उस व्यक्ति के सकारात्मक पक्षों पर ध्यान देते हुए अपने नकारात्मक विचारों को बदलने का प्रयास कीजिये। अब क्षमा का विचार लाइये और दिल से क्षमा करने की कोशिश कीजिये। ऐसा करके क्या आप प्रसन्नता अनुभव करते हैं, क्या उस व्यक्ति के बारे में सोचकर मुस्करा सकते हैं, क्या मैत्री और सद्भावना के साथ उससे मिलने को तैयार हैं?
20. **नमस्कार**—स्वामी निरंजनानन्द कहते हैं, 'नमस्कार के अभ्यास से विनम्रता अभिव्यक्त होती है और अहंकार पृष्ठभूमि में चला जाता है। जब आप किसी का अभिवादन करते हैं, उसे देखकर मुस्कराते हैं तो उसके जीवन में प्रसन्नता



लाते हैं।' देखिये कि विगत सप्ताह में आपने कब-कब दूसरों का अभिवादन किया। यह भी देखिये कि कब यह मात्र एक सामाजिक औपचारिकता के रूप में किया और कब वास्तविक भावना के साथ। दूसरों के भीतर विद्यमान अच्छाई का अभिवादन करने के भाव के साथ नमस्कार करने का संकल्प लीजिये।

### प्रत्याहार

21. अजपाजप (नाभि से कण्ठ के प्राणिक पथ में सोऽहं मंत्र की सजगता, 5 मिनट)
22. संक्षिप्त योग निद्रा (चरण 3 एवं 4, 10 मिनट)
23. यौगिक प्रार्थना का पाठ

असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्माऽमृतं गमय।  
 सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु। सर्वेषां शान्तिर्भवतु। सर्वेषां पूर्णं भवतु।  
 सर्वेषां मंगलं भवतु। लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु।  
 ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

इस संकल्पयुक्त प्रार्थना में यौगिक शिक्षाओं का सार निहित है। हर साधक के लिये यह योग के व्यक्तिगत और सामाजिक लक्ष्यों का प्रतीक है। असत्य से सत्य, अंधकार से प्रकाश तथा मृत्यु से अमरता तक पहुँचना ही वह व्यक्तिगत लक्ष्य है जिसे योग ने हमें खोजने के लिये दिया है। योग का सामाजिक लक्ष्य यही है कि सब जगह अच्छाई, शांति, पूर्णता और मांगल्य व्याप्त हो तथा सभी सुखी हों।

\* गत्यात्मक अभ्यासों में सजगता पहली तीन आवृत्तियों में शारीरिक गतिविधि और संवेदनाओं पर, अगली तीन आवृत्तियों में श्वास व प्राणों पर और अंतिम तीन आवृत्तियों में अभ्यास के मानस दर्शन पर रहे।

\*\* श्वासन का अभ्यास समूह की आवश्यकतानुसार किया जा सकता है।

सभी योग साधकों को एक वर्ष तक इन अभ्यासों का अनुसरण करने और उनके परिणामों पर चिंतन करने का सुझाव दिया जाता है। हम आशा करते हैं कि योग की प्रेरणा आपके जीवन में बनी रहेगी और आप दूसरों को भी यौगिक जीवन जीने के लिए प्रेरित कर सकेंगे।

हरिः ॐ तत्सत्

स्वामी शिवध्यानम्  
 संयोजक

