

❧ नवम् अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2023 ❧

बिहार योग विद्यालय, मुंगेर द्वारा प्रस्तुत

स्वास्थ्य, सुख और सामंजस्य के लिए योग

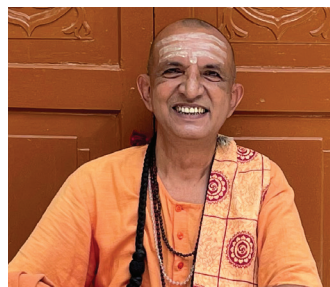
सन् 2023 बिहार योग विद्यालय के संस्थापक, श्री स्वामी सत्यानन्द जी का जन्म-शताब्दी वर्ष है। योग को द्वारे-द्वारे, तीरे-तीरे प्रचारित कर उन्होंने समस्त संसार को योग के सूत्र में जोड़ा और *वसुधैव कुटुम्बकम्* के वैदिक आदर्श को सुगमता से साकार किया। उनके पदचिह्नों पर चलते हुए सन् 2004 से बिहार योग विद्यालय से सम्बद्ध बाल योग मित्र मण्डल एवं युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों, विद्यार्थियों एवं शुभचिन्तकों ने योग नगरी मुंगेर में *आश्रम के प्रांगण से घर के छत-आंगन तक योग* नामक अभियान जारी रखा है। इस वर्ष भी देश-विदेश में योग शिक्षक एवं साधक श्री स्वामी सत्यानन्द जी की स्मृति को समर्पित *स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सामंजस्य के लिए योग* नामक व्यापक अभियान चला रहे हैं। नवम् अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के शुभ अवसर पर बिहार योग विद्यालय अपनी वार्षिक योग साधना इसी लक्ष्य की ओर समर्पित करता है।

समत्व और स्वास्थ्य की ओर

स्वास्थ्य ही जीवन की सच्ची सम्पदा है। स्वास्थ्य, ऊर्जा और रोग प्रतिरोधक क्षमता शरीर की मौलिक आवश्यकताएँ हैं। यौगिक जीवनशैली सोने-जागने, आहार, योग साधना एवं अन्य क्रियाकलापों को संयमित कर स्वास्थ्य का संवर्द्धन करती है।

प्रसन्नता की अवस्था मन के लिए जरूरी है। प्रसन्न मन स्पष्टता, सृजनात्मकता और संकल्प-शक्ति से परिपूर्ण होता है। प्रसन्नता न केवल समस्त योग साधनाओं की नींव है, बल्कि हमारे व्यवहार का भी आधार है। अपने भीतर निहित प्रसन्नता को विकसित और अभिव्यक्त कर हम अपना और दूसरों का भी उत्थान कर सकते हैं।

सामंजस्य सम्बन्धों में सकारात्मकता का अनुभव है। समझदारी, करुणा और सद्भावना से परिवार, समाज, राष्ट्र और समस्त संसार में सामंजस्य विकसित होता है। यदि हम सभी इस दिशा में यथासम्भव योगदान दे पायें तो एक बेहतर संसार का स्वप्न साकार हो सकेगा – *स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सामंजस्य के लिए योग अभियान* इसी लक्ष्य की ओर एक कदम है।



अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2023 के लिए आपका योग कार्यक्रम

सबेरे, जगते ही

तीन मंत्र साधना

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

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

2. गायत्री मंत्र – विवेक, आन्तरिक स्पष्टता, अन्तर्प्रज्ञा, 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 ॥

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

ॐ दुर्गादुर्गार्तिशमनी दुर्गापद्मिनिवारिणी । दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी ॥
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 ।



सबेरे, नाश्ते से पहले

आसन कैप्सूल *

वज्रासन (उदर श्वसन के साथ)
मार्जारि आसन
व्याघ्रासन
शशांकासन (गत्यात्मक एवं स्थिर)
सिंह गर्जनासन
एक पाद प्रणामासन
सूर्य नमस्कार (सूर्य मंत्रों के साथ)
विपरीत करणी आसन
शवासन (आवश्यकतानुसार)

- * अपनी क्षमतानुसार अधिकतम 15 चक्रों तक अभ्यास कीजिये। पहले 5 चक्रों में सजगता शारीरिक गतिविधि और संवेदनाओं पर, अगले 5 चक्रों में श्वास और प्राणों के प्रवाह पर तथा अंतिम 5 चक्रों में अभ्यास के मानस दर्शन पर रहे।

प्राणायाम कैप्सूल

नाडी शोधन 1:1:1:1 (10 बार)
भ्रामरी (15 बार)

दोपहर या शाम के समय

शिथिलीकरण कैप्सूल

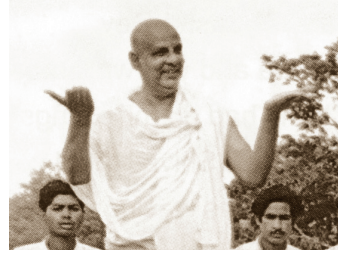
योग निद्रा या दीर्घ शवासन

रात को सोने से पहले

ध्यान कैप्सूल

- दिवस की समीक्षा – सुबह से रात तक की घटनाओं और परिस्थितियों का अवलोकन करते हुए भविष्य में बेहतर करने पर आत्म-चिंतना
- अजपा जप – नाभि से कण्ठ के प्राणिक पथ में सोऽहं मंत्र की सजगता के साथ।





पूरे दिवस के दौरान

- कर्म योग और निष्काम सेवा के इन सरल सिद्धांतों को दिन के दौरान अपनी गतिविधियों में लागू करें –
 1. अपने दैनिक कार्यों को जीवन में पहली और आखिरी बार करने के भाव के साथ करें।
 2. हर दिन कम-से-कम एक अच्छा, परोपकारी काम करने की कोशिश करें, और उसे ईश्वर या मानवता को समर्पित कर दें।
- भक्ति योग के सिद्धांत को अपने दिनभर के संगों और संबंधों पर लागू करें। नकारात्मक और हानिकारक तत्त्वों के बजाय सकारात्मक और रचनात्मक से जुड़ने का प्रयास करें।
- *मनःप्रसाद* के यम को अपने जीवन में उतारते हुए दिनभर स्वयं को प्रसन्नता, सकारात्मकता और आशा की भावना से जोड़े रखिए। हर दिन प्रसन्नता के क्षणों को बढ़ाने का प्रयास कीजिए। खुश रहिए और दूसरों को भी खुश रखिए।
- *भाव शुद्धि* के नियम को अपने जीवन में अपनाते हुए स्वयं को हर प्रकार की नकारात्मकता से दूर रखने का प्रयास कीजिए। अपने विचारों, भावों और संकल्पों को शुद्ध रखिए। किसी के प्रति कटुता या दुर्भावना मत रखिए, बल्कि सभी के प्रति सद्भावना और मित्रता का भाव रखिए।

सभी निष्ठावान् योग साधकों को सलाह दी जाती है कि वे एक वर्ष तक इस योग कार्यक्रम के अधिकाधिक अंशों को अपनी दिनचर्या में सम्मिलित करें और फिर इससे होने वाले परिवर्तनों एवं उपलब्धियों पर चिंतन करें। हम आशा एवं प्रार्थना करते हैं कि योग की प्रेरणा आपके जीवन में बनी रहेगी, और आप दूसरों को भी यौगिक जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित कर सकेंगे।

हरिः ॐ तत्सत्
योग दिवस संयोजक

