

योगविद्या

श्वर्ण जयन्ती

वर्ष 2 अंक 4

अप्रैल 2013

सदस्यता डाकखर्च - ₹100

बिहार योग विद्यालय
के 50 वर्ष



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि ॐ

योग विद्या का सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जाता है। इसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान के क्रियाकलापों की जानकारियाँ प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

योग विद्या मासिक पत्रिका है। देर से सदस्यता ग्रहण करने पर भी उस वर्ष के जनवरी से दिसम्बर तक के सभी अंक भेजे जाते हैं।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर, 811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद, 121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2013

पत्रिका की सदस्यता एक वर्ष के लिए पंजीकृत की जाती है। कृपया अपने आवेदन अथवा अन्य पत्राचार निम्नलिखित पते पर करें –

बिहार योग विद्यालय
गंगा दर्शन,
फोर्ट, मुंगेर, 811201
बिहार

☒ अन्य किसी जानकारी हेतु स्वयं का पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।

कवर फोटो: श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, पुरी, उड़ीसा, 1988

अन्दर के रंगीन फोटो : 1: गंगा दर्शन, 1985; 2: मुम्बई, 1985; 3: मैड्रिड, 1984; 4: महाराष्ट्र, 1985; 5: मुंगेर, 1986; 6: लक्ष्मीपुर, बिहार, 1987; 7: योग शिविर, 1990; 8: विश्व योग सम्मेलन, मुंगेर, 1993



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

साधना

साधना का तात्पर्य सचेतन एवं क्रमबद्ध आध्यात्मिक अभ्यास से है। साधना का लक्ष्य जीवन को उन सीमाओं से मुक्त करना है, जिनसे अभी वह घिरा हुआ है। साधना आजीवन चलने वाली प्रक्रिया है। हमारे जीवन का प्रत्येक दिन, प्रत्येक घण्टा एवं प्रत्येक क्षण आगे बढ़ने का अभियान है। इस महान् यात्रा के मार्ग में बाधाएँ अनेक हैं, किन्तु जब तक आपके रथ का सारथि परमात्मा है, चिन्ता की कोई बात नहीं। आप अवश्य ही अपने गन्तव्य पर पहुँचेंगे।

मात्र उत्सुकता आध्यात्मिक मार्ग में प्रगति करने में सहायक नहीं होगी। आत्म-निरीक्षण कीजिए। अपने विचारों का विश्लेषण कीजिए तथा पता लगाइए कि आपके अन्दर सच्ची आध्यात्मिक जिज्ञासा है या केवल चंचल उत्सुकता। सतत् सत्संग, श्रेष्ठ आध्यात्मिक पुस्तकों के अध्ययन, प्रार्थना, जप एवं ध्यान द्वारा अपनी उत्सुकता को मुक्ति की सच्ची पिपासा में रूपान्तरित कीजिए।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर-811201, बिहार के लिए स्वामी ज्ञानभिक्षु सरस्वती द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित

मुद्रक – थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, 18/35 माइलस्टोन, दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद – 121007, हरियाणा

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 2 अंक 4 • अप्रैल 2013
(प्रकाशन का 51 वाँ वर्ष)

विषय सूची

बिहार योग विद्यालय
स्वर्ण जयन्ती

तृतीय दशक – 1984-1993

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 5 आश्रम में कम्प्यूटर युग का श्रीगणेश | 25 जीवन दर्पण |
| 6 शिष्यों के नाम संदेश | 29 परमहंस का प्रण |
| 11 कुण्डलिनी जागरण | 32 दर्शन पूर्णिमा |
| 18 प्रणेता का प्रस्थान | 39 विद्यार्थी और योग |
| 20 चक्रवर्ती संन्यासी | 44 भविष्य की रूपरेखा |

जनवरी – स्वामी सत्यानंद जी ने जनवरी से अप्रैल तक ऑस्ट्रेलिया का दौरा किया, जिसमें उन्होंने सिडनी, मेलबर्न, कैन्स, ब्रिसबेन, कैनबेरा, रॉक्लिन, लिलिअन रौक और टस्मेनिया के योग केंद्रों में सत्संग दिये।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने हल्दिया, कोलकाता, बंशिपुर और कोरबा में सम्मेलन संचालित किये।

बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने दक्षिण अफ्रीका का त्रि-मासीय दौरा किया।



अप्रैल-अगस्त – श्री स्वामीजी ने यूरोप

का व्यापक दौरा किया। ग्रीस में उन्होंने क्रीट, थेसालोनिकी, रोड्स, म्यीटीलिन, कातेरिनि, एलेक्सेंड्रोपोलिस और एथन्स में सत्संग दिए। इटालियन योग फेडरेशन द्वारा सिओको में आयोजित कार्यक्रम के वे अध्यक्ष रहे और फ्रांस के तुलों नगर में योग-केंद्र का उद्घाटन किया। एथन्स में गुरु पूर्णिमा समारोह के लिए श्री स्वामीजी ग्रीस लौट आए। वहाँ से उन्होंने फ्रांस और स्विट्ज़रलैंड का दौरा किया।

मई – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने रायगढ़, कटिहार, उदयपुर, चित्तौड़गढ़, चेन्नई, धनबाद, जमशेदपुर, बेगु सराय और बरौनी में योग सम्मेलन आयोजित किये।

जून – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने पेरमपुर में योग कार्यक्रम आयोजित किये।



जुलाई-सितंबर – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने हांग कांग, जापान और यु.एस.ए. में कार्यक्रम आयोजित किए।

अगस्त-सितंबर – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने गया, छपरा और पुणे में साधना सत्र आयोजित किये।

अक्टूबर – शिवानंद मठ और योग शोध संस्थान की स्थापना हुई। शिवानंद मठ की स्थापना स्वामी सत्यानन्द जी ने अपने गुरु, स्वामी शिवानंद जी की स्मृति में की और इसका उद्देश्य निर्धनों और रोगियों की सहायता करना है। योग शोध संस्थान का लक्ष्य अनेक क्षेत्रों में योग के लाभकारी प्रभावों पर अनुसंधान करना है।



1985

जनवरी – स्वामी निरंजनानंद ने धनबाद आश्रम में सत्संग दिया और कल्याणपुर में आयोजित रामायण सम्मेलन का उद्घाटन किया। उन्होंने एक नेत्र चिकित्सा शिविर और मुंगेर के सरस्वती शिशु मंदिर के वार्षिक कार्यक्रम का भी उद्घाटन किया।

फरवरी – श्री स्वामीजी ने लंदन सहित इंग्लैंड के अनेक शहरों में सत्संग दिए।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने बेगुसराय में योग पर व्याख्यान दिये।

मार्च – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने गोरखपुर में योग शिविर आयोजित किया।

अप्रैल – श्री स्वामीजी ने सतना आश्रम की स्थापना के उपलक्ष्य में भूमि पूजन किया। बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने बरौनी में योग कार्यक्रम आयोजित किये।

मई-जून – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने कश्मीर में व्याख्यान और सत्संग दिये।



जून-जुलाई – श्री स्वामीजी ने ग्रीस और बेल्जियम का दौरा किया। भारत लौटने पर उन्होंने मुम्बई में सत्संग दिया।

जुलाई – गुरु पूर्णिमा का कार्यक्रम गंगा दर्शन में आयोजित हुआ। सुबह के कार्यक्रम में कीर्तन, गुरु-पादुका पूजन और हवन सम्पन्न किया गया और शाम में कीर्तन के बाद बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने व्याख्यान दिए।

अगस्त-अक्टूबर – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने पटना में योग सम्मेलन संचालित किया।

सितंबर – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने बेगुसराय में योग प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया।

अक्टूबर – श्री स्वामीजी ने जमशेदपुर और मुम्बई में सत्संग दिए।

नवंबर – इंग्लैंड के साधकों ने विशेष क्रिया योग सत्र में भाग लिया।

दिसंबर – स्वामी निरंजनानंद ने पटना के श्री कृष्ण विज्ञान केंद्र में आयोजित योग महोत्सव का उद्घाटन किया। उन्होंने इंद्ररुख, जमालपुर में आयोजित रामायण सम्मेलन का भी उद्घाटन किया।

इटली के श्रद्धालुओं ने इटालियन भाषा में संचालित क्रिया योग सत्र में भाग लिया। बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने मधुसूदनगढ़ में योग कार्यक्रम आयोजित किया।

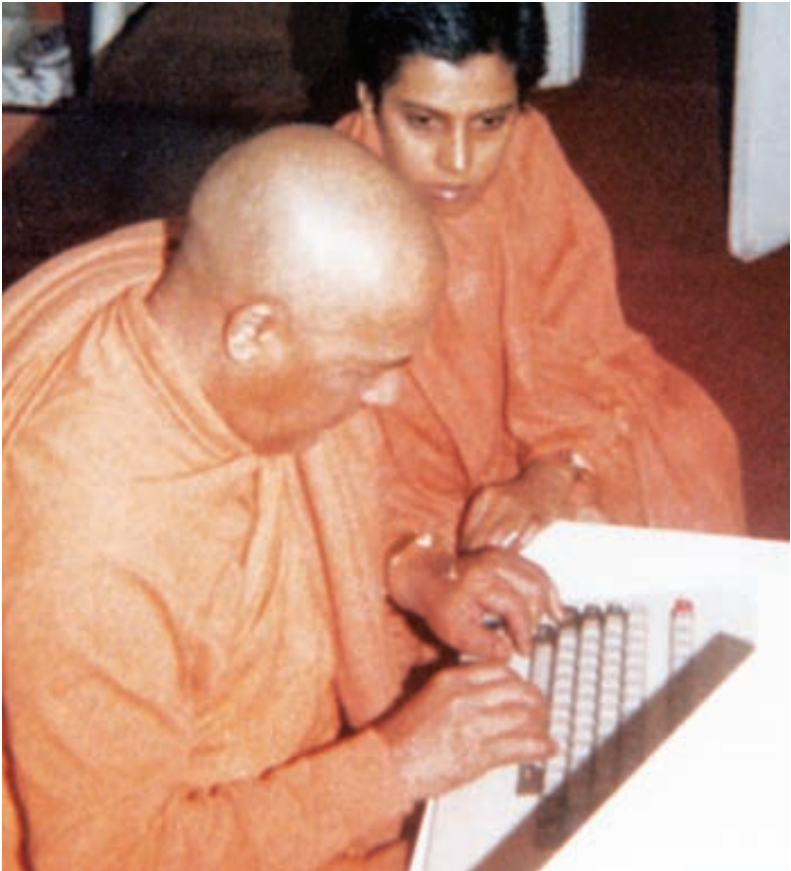


आश्रम में कम्प्यूटर युग का श्रीगणेश

स्वामी धर्मशक्ति प्रणीत 'मेरे आराध्य' से उद्धृत

अक्टूबर 1984 में विजया दशमी के शुभ अवसर पर गंगा दर्शन, मुंगेर में 2 कम्प्यूटर लगाये गये। इस प्रकार भारत के कम्प्यूटर नक्शे में मुंगेर का भी नाम जुड़ गया।

इन कम्प्यूटरों का उपयोग योगाभ्यासों पर आधारित अनुसंधान सामग्री तथा श्री स्वामीजी के प्रवचनों से एकत्र सामग्री और पुरातन तांत्रिक व योग सम्बन्धी साहित्य से प्रतिपादित सिद्धान्तों को संकलित करने में किया जाएगा।



शिष्यों के नाम संदेश



बिहार योग विद्यालय की अध्यक्षता स्वामी निरंजनानन्द को सौंपने के बाद भी श्री स्वामी सत्यानन्द जी को देश-विदेश से निरंतर भ्रमण के लिए निमंत्रण प्राप्त हो रहे थे। सन् 1985 में उन्होंने सभी के लिए अपना यह संदेश प्रसारित किया –

मुझे समय-समय पर अपने शिष्यों से आमंत्रण के अनेक पत्र प्राप्त होते रहते हैं तथा यहाँ आने वाले दर्शनार्थी एवं प्रशिक्षणार्थीगण भी भ्रमण का अनुरोध करते हैं। मैं निश्चित रूप से आता, क्योंकि मेरा अपने शिष्यों के साथ अत्यन्त घनिष्ठ सम्बन्ध है और विशेष रूप से उनके साथ, जिन्हें मैं अपना मानता हूँ। परन्तु यह अभी संभव नहीं है।

फिर भी सबकी इच्छा को ध्यान में रखते हुए मैंने अपनी ओर से स्वामी निरंजन को भेजने का निर्णय लिया है। यद्यपि मैं व्यक्तिगत रूप से वहाँ उपस्थित नहीं रहूँगा, परन्तु स्वामी निरंजन में मेरी आत्मा, मेरा हृदय और मन वहाँ उपस्थित रहेंगे।

इसलिए सभी संन्यासियों, कर्म संन्यासियों, शिष्यों, भक्तों तथा मित्रों को स्वामी निरंजन के भ्रमण की सूचना दो। वे उन्हें केवल मेरे एक प्रतिनिधि के रूप में ही नहीं, बल्कि बिना किसी अन्तर के मेरे ही स्वरूप में पायेंगे।

मैं आशा करता हूँ कि मेरा संदेश स्पष्ट है।

जनवरी—स्वामी निरंजनानंद ने मध्य प्रदेश, उड़ीसा और महाराष्ट्र का व्यापक दौरा किया। यात्रा के दौरान वे रायगढ़, भिलाई, दुर्ग, राजनंदगाँव, रायपुर, बलांगीर, सम्बलपुर, गोंदिया और मुम्बई गए।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने जबलपुर और दुर्ग में योग कार्यक्रम संचालित किए।

फरवरी—श्री स्वामीजी अमरावती में आयोजित पाँचवे राष्ट्रीय योग सम्मेलन के अध्यक्ष रहे।

स्वामी निरंजनानंद ने बनरपुर के भारतीय ज्ञान विद्यापीठ में आयोजित योग कार्यक्रम का उद्घाटन किया। वे जमालपुर रेलवे कर्मचारियों द्वारा आयोजित रामायण सम्मेलन के भी अध्यक्ष रहे। बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने कानपुर, गोरखपुर, दलसिंगसराय और ग्वालियर में योग कार्यक्रम संचालित किए।

मार्च—स्वामी सत्यानन्द जी ने गांधी मैदान, पटना में अखिल भारतीय शिशु संगम द्वारा आयोजित विशाल बाल रैली में भाग लिया, जिसमें पूर्वी राज्यों के हजारों बच्चे शामिल थे।

मई—स्वामी सत्यसंगानंद तथा बिहार योग विद्यालय के अन्य संन्यासियों ने बच्चों के लिये भगवद् गीता मंत्रोच्चारण सप्ताह संचालित किया।

स्वामी निरंजनानंद ने मई और जून में दिसरगढ़, मुम्बई, लोनावाला और भुज में योग चिकित्सा एवं प्राण विद्या पर कक्षाएँ संचालित कीं और सत्संग दिए।

जुलाई—गुरु पूर्णिमा समारोह के पूर्व त्रिदिवसीय साधना शिविर आयोजित हुआ, जिसे श्री स्वामीजी ने स्वयं संचालित किया। शिविर में साधकों



को अपने जीवन में सम्मिलित करने हेतु विशिष्ट साधना दी गई। साथ ही नए मुख्य भवन की दूसरी मंजिल के हॉल में भगवद् गीता और उपनिषदों का पाठ हुआ।

अगस्त – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने असम में योग सम्मेलन संचालित किया।

सितंबर – स्वामी निरंजनानंद ने भुज और बड़ौदा के योग मित्र मंडलों द्वारा आयोजित सम्मेलनों का संचालन किया।

नवंबर – स्वामी निरंजनानंद रायपुर में आयोजित राष्ट्रीय योग सम्मेलन के अध्यक्ष रहे।



1987

जनवरी – श्री स्वामीजी साल के अधिकांश समय मुंगेर में ही रहे। उन्होंने गंगा दर्शन में मुख्य भवन की छठी मंजिल पर निवास करते हुए साधना के गहन दौर की शुरुआत की, जिसमें संन्यासियों और साधकों को नाद योग से आरम्भ कर संपूर्ण सौंदर्य लहरी की साधना कराई गई।



मई— स्वामी निरंजनानंद ने बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों के साथ गुजरात और महाराष्ट्र का दौरा किया, जिसके अंतर्गत उन्होंने भुज एवं पुणे में योग सम्मेलन तथा लोनावला में योग रिट्रीट संचालित की और मुम्बई में अनेक स्थानों पर साक्षात्कार दिये।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने भोपाल में आयोजित राष्ट्रीय योग सम्मेलन और पटना में आयोजित अखिल भारतीय योग सम्मेलन का उद्घाटन एवं संचालन किया।



जुलाई— गुरु पूर्णिमा से पहले श्री स्वामीजी ने एक विशेष त्रिदिवसीय नाद योग कार्यक्रम संचालित किया। गुरु पूर्णिमा के दिन, परमगुरु स्वामी शिवानंद को समर्पित विशेष गुरु पादुका पूजा हुई, और श्री स्वामीजी ने इस भव्य समारोह को स्वामी शिवानंद की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में उनके चरणों में समर्पित किया। समारोह में हजारों शिष्यों और भक्तों ने भाग लिया।

बिहार सरकार के शिक्षा विभाग की नई शिक्षा नीति के अंतर्गत, सभी सरकारी स्कूलों के विद्यार्थियों को प्रारम्भिक योगाभ्यास कराने की योजना बनी। योग और शिक्षा के क्षेत्र में बिहार योग विद्यालय की उपलब्धियों और प्रतिष्ठा को देखते हुए सरकार ने 300 स्कूली शिक्षकों को योग प्रशिक्षण के लिये गंगा दर्शन भेजा। उनके लिए जुलाई, अगस्त और सितंबर में तीन सत्र विशेष रूप से आयोजित किए गए।



अगस्त— गंगा दर्शन में योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र आयोजित हुआ।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने धनबाद में कार्यक्रम संचालित किये।

सितंबर— स्वामी निरंजनानंद ने उड़ीसा, पश्चिम बंगाल और मध्य प्रदेश का

दौरा किया, जिसके अंतर्गत उन्होंने स्थानीय लॉयन्स क्लबों में सत्संग दिये और कोलकता में योग सम्मेलन संचालित किया। संबलपुर में आयोजित योग सम्मेलन का उद्घाटन कर उन्होंने रायगढ़ और बिलासपुर का दौरा किया।

अक्टूबर – स्वामी निरंजनानंद गोंदिया में आयोजित योग सम्मेलन के अध्यक्ष रहे। इसके बाद उन्होंने नंदिनी की दिव्य जीवन संघ शाखा, भिलाई स्टील प्लांट, डोंगरगढ़ के संगीत महाविद्यालय और राजनंदगाँव में व्याख्यान दिए। तत्पश्चात् रायपुर में बी.ए. कॉलेज, सेंट्रल जेल, आकाशवाणी और चेम्बर ऑफ कौमर्स में व्याख्यान दिए। फिर भुवनेश्वर में आयोजित योग सम्मेलन का उद्घाटन किया और उड़ीसा कृषिविज्ञान विश्वविद्यालय में व्याख्यान दिया। उड़ीसा सरकार के राज्य अतिथि के रूप में स्वामीजी कोणार्क मंदिर, कोणार्क कॉलेज और पुरी के जगन्नाथ मंदिर भी गए।

अक्टूबर-नवंबर – ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड और इटली के साधकों के लिए विशेष क्रिया योग सत्र आयोजित हुआ।

नवंबर – स्वामी निरंजनानंद ने मथुरा में इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन और हल्दिया, पश्चिम बंगाल की इंडियन ऑयल रिफाइनरी में योग शिविर संचालित किए।



कुण्डलिनी जागरण

‘शिवानन्द मठ’ के दिसम्बर 1987 अंक में प्रकाशित स्वामी सत्यानन्द जी का प्रबोधक सत्संग



ध्यान करते समय शरीर में एक ऐसी घटना घटित होती है, जिसे बाहर से नहीं देखा जा सकता। हम इसे कहते हैं – कुण्डलिनी जागरण। इसके बारे में बतलाना अब जरूरी हो गया है, क्योंकि आज मनुष्य विकास की जिस अवस्था में पहुँच चुका है, उसमें यदि उसकी निहित शक्ति का उपयोग नहीं किया जायेगा तो फिर मनुष्य को बदलना मुश्किल हो जायेगा। कबीरदास जी ने लिखा है –

*इस बंगले में एक अचंभा, नारी-पुरुष का जोड़ा ।
कहत कबीर सुनो भाई साधो, जिन जोड़ा तिन तोड़ा ॥*

इस शरीर रूपी बंगले में जो स्त्री-पुरुष का जोड़ा रहता है, उसे शिव और शक्ति के नाम से पुकारते हैं। इन दो प्रकार की शक्ति-धाराओं के लिए अन्य नामों का भी



उपयोग हुआ है, जैसे – इड़ा-पिंगला, गंगा-यमुना, प्राण-मन इत्यादि। जिस प्रकार गंगा-यमुना प्रयाग में मिलती हैं और उसे संगम कहते हैं, उसी प्रकार इन दो शक्ति-धाराओं का संगम योग कहलाता है। इसका मतलब होता है कि दो शक्तियों के जुड़ जाने पर एक घटना घटित होती है और इस घटना के विभिन्न नाम हैं – विखण्डन, मुक्ति या समाधि। जिस प्रकार वैज्ञानिक अपनी प्रयोगशाला में किसी पदार्थ का विखण्डन करता है और विखण्डन से पदार्थ में निहित ऊर्जा मुक्त होती है, ठीक उसी प्रकार का अनुभव मुक्ति, समाधि या निर्वाण में होता है। यह घटना इस शरीर के अंदर ही होती है, किन्तु बाद में यह शरीर के परे चली जाती है। इसी को तंत्र शास्त्र कहते हैं।

तंत्र और योग में अंतर नहीं है। जब योग होता है तब तंत्र शुरू होता है। *तनोति त्रायति इति तंत्रः*। चित्त के आयाम, वृत्तियों, अनुभवों और विकल्पों को विस्तारित करना और चित्त, बुद्धि तथा भावना के अन्दर छिपी हुई ऊर्जा, अनुभूति और अनुभव को विस्तारित करना ही असली चीज है। यहाँ मैं किसी भौतिक ऊर्जा की बात नहीं कर रहा हूँ। हाँ, ऊर्जा भौतिक भी होती है। हम इसे नकार नहीं सकते, लेकिन शक्ति का दूसरा रूप आध्यात्मिक है। उसे तुम अनुभवों की परिधि में ही समझ सकते हो। इसलिये कुण्डलिनी योग को समझना जरूरी है और जब हम कुण्डलिनी योग को समझना चाहते हैं तो हमें पहले नाड़ियों, शरीर के अंदर के पाँच तत्त्वों और सुषुम्ना नाड़ी को समझना होगा, तभी हम कुण्डलिनी शक्ति को समझ सकेंगे।

शास्त्रों, पुराणों, वेदों, हठयोग के ग्रन्थों तथा भारतीय वांग्मय एवं कथा-साहित्य में केवल कुण्डलिनी योग की चर्चा है। चाहे वह श्रीमद्भागवत हो, भगवान कृष्ण की लीला हो, शिव-पार्वती की लीला हो, देवी का जागरण हो या देवी-देवताओं का समुच्चय स्वरूप हो। यह क्या चीज है? यह कोई बाहर का खेल है क्या? बाहर की बातें तो ये हैं, जैसे, इतिहास, भूगोल, इत्यादि। राम जंगल में घूमे थे तो तुम भी जंगल में घूम रहे हो या कृष्ण ने आठ रानियों से शादी की थी तो तुम भी अब वही करोगे? नहीं। ऐसा नहीं है।

भूमिरापोऽनलो वायुः खं मनो बुद्धिरेव च ।

अहंकार इतीयं मे भिन्ना प्रकृतिरष्टधा ॥

राधा परा-शक्ति है, अपरा-शक्ति आठ देवियाँ हैं, ये कोई साधारण औरतों की बातें नहीं हैं। ये शक्ति की बातें हैं। यह कुण्डलिनी शक्ति मूलाधार में चेतना का मूल बिन्दु है। चौरासी लाख योनियाँ तुमने नहीं, तुम्हारी चेतना ने पार की हैं। तुम्हारी पूँछ बदली या नहीं, तुम्हारी हड्डियाँ बदलीं या नहीं, यह मुझे मालूम नहीं। लेकिन चौरासी लाख योनियों से नित्य-निरन्तर घूमती हुई जो चीज आज इस योनि में पहुँची है, वह शरीर नहीं है, चेतना है और उसे कहते हैं – आत्मा। आत्मा चौरासी लाख योनियों में संचरण करती हुई अब मूलाधार तक पहुँच गई है। मूलाधार के नीचे भी चक्र होते हैं। ये छः चक्र मानव-जीवन में आध्यात्मिक विकास की भूमिकाएँ हैं। इससे नीचे का विकास तुम लोगों का हो चुका है। हो सकता है कि कुछ लोगों में कुण्डलिनी अभी मूलाधार तक नहीं पहुँची होगी। इसी आधार पर मूढ़, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र एवं निरुद्ध – ये पाँच अवस्थाएँ बतलायी गई हैं। मूढ़ अवस्था मूलाधार के नीचे की है, क्षिप्त अवस्था मूलाधार से शुरू होती है और निरुद्ध अवस्था में हम-तुम का भेद ही नहीं रहता।

शरीर में शक्ति-धाराएँ

हमारे शरीर के अन्दर हजारों नाड़ियाँ हैं। हठयोग और योग-शास्त्रों ने इनका उल्लेख किया है। वे उल्लेख सही हैं या गलत, उनके बारे में चर्चा करना मेरा उद्देश्य नहीं है और उनकी मान्यता को स्थापित करना भी मेरे बूते की बात नहीं है। उन मान्यताओं को कोई स्थापित कर सकता है, मैं यह भी मानने को तैयार नहीं हूँ। लेकिन हाँ, मैं इतना अवश्य जानता हूँ कि ये नाड़ियाँ केवल खून नहीं ले जाती हैं, केवल शुक्राणु और रस-रसायन नहीं ले जाती हैं, बल्कि शरीर में दो शक्तियों के प्रवाहों को ले जाती हैं। जैसे बिजली के तार के अन्दर दो प्रकार का विद्युत-प्रवाह होता है – एक धनात्मक और दूसरा ऋणात्मक। एक लाइन गरम होती है और दूसरी ठण्डी। उसी प्रकार शरीर में ठण्डी लाइन को कहते हैं इड़ा और गरम लाइन को कहते हैं पिंगला।

शरीर में दो प्रकार की शक्तियाँ हैं, जिनको हम लोग मन और प्राण कहते हैं। प्राण निश्चित रूप से एक शक्ति है, लेकिन मन शक्ति नहीं है, तुम ऐसा नहीं कह सकते। मन भी एक शक्ति है। प्राण और मन, दोनों अलग-अलग प्रकार की ऊर्जाएँ हैं। प्राण कर्मेन्द्रियों का और मन ज्ञानेन्द्रियों का नियमन और संचालन करता है। यह शक्ति शरीर में रहकर रक्त-संचार और विचारों का नियमन करती है। यह शक्ति काल्पनिक नहीं है, इसे नापा जा सकता है। इस शक्ति के ह्रास से मनुष्य काम, क्रोध, लोभ और मोह से पराजित होता है। जब शक्ति संतुलित रहती है तब ऐसा कभी नहीं हो सकता। यह मैं अपना अनुभव तुम्हें बतला रहा हूँ।

जिस प्रकार आधुनिक विद्युत-विज्ञान में धनात्मक और ऋणात्मक का निर्देश दिया जाता है, उसी प्रकार हमारे अन्दर की इन दो शक्तियों का निर्देश देश और काल से होता है। भौतिक शास्त्र का अध्ययन करने वाले विद्यार्थी को देश और काल की धारणा अवश्य मालूम होगी। यह देश और काल की धारणा मन और प्राण के साथ सन्निहित है। यह कोई दार्शनिक बात नहीं है, और न ही अव्यावहारिक है। ये दोनों मनुष्य शरीर के दो ध्रुव हैं। जब ये दोनों ध्रुव नजदीक आते हैं तब एक स्थान पर इनका मिलन होता है। जब देश और काल किसी विशेष परिधि में एक स्थान पर मिलते हैं, तब उसे कहते हैं – नाभिक। यह आज्ञा चक्र है और यहीं दोनों शक्तियों का मिलन होता है। जब इन दोनों का मिलन होता है, ठीक उसी समय मूलाधार में एक घटना घटित होती है, जिसे कहते हैं – कुण्डलिनी का जागरण।

इड़ा और पिंगला नाड़ियाँ मूलाधार चक्र से निकलती हैं और प्रत्येक चक्र पर एक-दूसरे को पार करती हुई आज्ञा चक्र पर पहुँचती हैं। प्रत्येक चक्र पर इन नाड़ियों से हजारों अन्य नाड़ियाँ निकलती हैं और वे शरीर के अंग-प्रत्यंग में जाती हैं। ये चक्र दोनों शक्तियों के विस्तार एवं वितरण के केन्द्र हैं और इसी वजह से आसनों द्वारा इन चक्रों की मरम्मत की जाती है। जिस प्रकार बिजली के तार में कार्बन जम जाने पर बिजली बंद हो जाती है, उसी प्रकार हमारे चक्रों में भी प्राण के प्रवाह में रुकावट आती है। अतः चक्रों को शुद्ध करने का पहला उपाय आसन है।

मेरे गुरुजी डॉक्टर थे। उनकी एक किताब में लिखा था कि सर्वांगासन करने से विशुद्धि चक्र जागृत होता है। यह बात मेरी समझ में नहीं आयी। जब यह बात मैंने उनसे पूछी तब उन्होंने बताया कि आसन व्यायाम नहीं है। वह तो स्थूल और सूक्ष्म के द्वारों, अर्थात् चक्रों को खोलने का उपाय है। चौरासी लाख आसन होते हैं, जिनमें चौरासी मुख्य होते हैं। जीवात्मा प्रत्येक योनि में रहता आया है। अब जरा ख्याल करो कि जीवात्मा कीट-पतंग, पशु-पक्षी, इत्यादि हर योनि में हजारों और लाखों साल तक एक स्थिति में रहता आया है। वह स्थिति उसका आसन है। उस विशेष स्थिति में रहते-रहते उसके भौतिक शरीर में परिवर्तन आ गया है। उसकी ग्रन्थियों में परिवर्तन हुआ है। इसलिये आसन को व्यायाम नहीं कहते हैं।

आसनों को शरीर की एक विशेष स्थिति के साथ जोड़ते हैं और उस स्थिति में थोड़ी देर रहने के बाद शरीर पर दबाव पड़ता है, रसायन-प्रक्रिया पर दबाव पड़ता है, फिर ग्रंथि प्रक्रिया पर दबाव पड़ता है, ऊर्जा की आवृत्ति और गति पर दबाव पड़ता है। इसलिये योग के जो आसन हैं, वे मुख्यतः चक्रों को शुद्ध करने के लिये बनाये गये हैं और चक्र को शुद्ध करने के पहले हठयोग की षट्-क्रियाओं के द्वारा इस शरीर रूपी घट की शुद्धि होती है।



कुण्डलिनी जागृति की प्रक्रिया

यह हठयोग की क्रिया का एक आयाम है, किन्तु उसके बाद कुण्डलिनी की जागृति के लिये तीन चरणों में अभ्यास करना पड़ता है। ये तीन चरण इस प्रकार हैं – पहला, चक्रों को शुद्ध करना; दूसरा, सुषुम्ना को जगाना; तीसरा, कुण्डलिनी को जगाना। लोग कुण्डलिनी को पहले जगा लेते हैं और सुषुम्ना का दरवाजा

बंद ही रहता है। चक्र शुद्ध नहीं रहते हैं। ऐसा अनेक बार देखने में आया है और यह कुण्डलिनी के जागरण में नहीं होना चाहिए। यदि तुम आठ साल के बच्चे का मानसिक और भावनात्मक स्तर पर असंतुलित विकास करोगे तो वह पागल हो जायेगा। जैसे बड़े लोग सोचते हैं अगर वही सोचने का ढंग पाँच साल के बच्चे का होगा तो वह उसे संभाल नहीं पायेगा। जिस प्रकार बच्चे के भावनात्मक विकास के लिये पहले स्नायविक और शारीरिक विकास का होना जरूरी है, उसी प्रकार कुण्डलिनी के जागरण से पहले सुषुम्ना और चक्रों का जागरण आवश्यक है।

छः मुख्य चक्र होते हैं और प्रत्येक चक्र का एक केन्द्र होता है। मूलाधार चक्र शुक्र नाड़ी के स्थान पर है। स्वाधिष्ठान मेरुदण्ड के अंत में, मणिपुर नाभि के पीछे, अनाहत हृदय के पीछे, विशुद्धि चक्र ग्रीवा स्थान में और आज्ञा चक्र रीढ़ के सबसे ऊपर के हिस्से में है। इन छः चक्रों पर ही सम्पूर्ण शरीर में शक्ति के वितरण का दायित्व है।



चक्रों को शुद्ध करने का दूसरा उपाय है – मंत्र। तंत्र-शास्त्र में मंत्र, यंत्र और मण्डल पर बहुत जोर दिया गया है। मेरा मुख्य अध्ययन मंत्रों पर रहा है, मंत्रों द्वारा अवचेतन मन को प्रभावित करने की दिशा में मैंने कुछ काम किया है और उसमें सफलता भी मिली है। इन चक्रों को जागृत करने के लिये मंत्र के अलावा यंत्रों और मण्डलों का भी प्रयोग होता है। तुमने देखा होगा कि चक्रों में यंत्र बने हुए होते हैं और उनमें मंत्र लिखे होते हैं – यं, वं, रं, लं, हं, क्षं, इत्यादि। ये बीज मंत्र एवं मण्डल चक्रों को जागृत करने के साधन माने जाते हैं। इसलिये कुण्डलिनी योग के साधक को कुण्डलिनी को तुरन्त जगाने का उपाय नहीं पूछना चाहिए। सबसे पहले चक्रों को जागृत करने का उपाय पूछना चाहिए। मैं जब लोगों को मंत्र देता हूँ या कोई भी गुरु किसी को मंत्र देता है तब इस बात को अच्छी तरह से याद रखो कि तुम्हारे गुरुजी तुमको मंत्र बेच नहीं

रहे हैं। वह मंत्र तुम्हारे सूक्ष्म शरीर तक जाकर उसे जागृत करने और उठाने का माध्यम है। प्रारंभ में मंत्र को माला में जपना, बाद में श्वास पर जपना और अंत में चक्रों पर जपना चाहिए। जब चक्रों पर ध्यान लगने लगे और वहाँ मंत्र की प्रतिष्ठा हो जाय, मंत्र वहाँ पर अच्छी तरह से जमने लगे, तब कहीं जाकर चक्र की शुद्धि होती है।

चक्र की शुद्धि होने पर तुम्हें प्रकाश दिखने लगेगा। जब कुछ दिखाई दे तब ऐसा नहीं सोचना कि कुण्डलिनी जाग गयी है। कुण्डलिनी के जागने के बाद जैसा दिखाई देता है वह तो बिल्कुल ही अलग चीज है, उसको तुम अभी नहीं देख सकोगे। कुण्डलिनी की जागृति मनुष्य के जीवन की एक बहुत बड़ी घटना है, जन्मों की तपस्या की पूर्ति है। इसकी जागृति माता-पिता के सत्कर्मों, गुरुजनों के आशीर्वाद और एक आकस्मिक संयोग की वजह से होती है। ध्यान करते समय सूर्य की-सी रोशनी दिखाई देगी, रंग दिखाई देंगे। तब समझना कि चक्र धीरे-धीरे जागृत होने लगे हैं एवं साधक कुण्डलिनी जागरण के मार्ग की ओर क्रमशः बढ़ चला है।

फरवरी – स्वामी निरंजनानंद ने बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों के साथ बरौनी ऑयल रिफाइनरी के अधिकारियों के लिए तनाव मुक्ति सत्र संचालित किए और बरौनी टाउनशिप के स्कूली अध्यापकों के लिए योग कार्यक्रम आयोजित किया।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने कोलकता में योग शिविर संचालित किया।



मई – स्वामी निरंजनानंद ने ऑस्ट्रेलिया का दौरा किया, जिसमें वे सिडनी, डायमण्ड बीच, मैग्रोव माउंटेन और गोस्फोर्ड गए।

सिंगापोर का दौरा करते हुए वे भारत लौटे और मुम्बई में उन्होंने अनेक व्याख्यान दिए और सेमिनार संचालित किए।

जुलाई – गुरु पूर्णिमा के पूर्व श्री स्वामीजी के प्रत्यक्ष निर्देशन में गहन त्रिदिवसीय साधना शिविर आयोजित हुआ। शिविर में ग्रीस के अनेक साधकों ने भी भाग लिया।

अगस्त – श्री स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय छोड़कर भारत के सिद्ध स्थानों की लंबी तीर्थयात्रा प्रारंभ की।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने ग्रीस का दौरा किया।

अक्टूबर – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने कोलकता में सम्मेलन संचालित किया।

अक्टूबर-दिसंबर – इंग्लैंड, जर्मनी, ग्रीस और इटली के अनेक साधक-दलों ने गंगा दर्शन में प्रवास किया।



प्रणेता का प्रस्थान

स्वामी धर्मशक्ति प्रणीत 'मेरे आराध्य' से उद्धृत



जुलाई 1987 में स्वामी शिवानन्द जी की शताब्दी-गुरु-पूर्णिमा उत्साह से मनाने के बाद, सत्संग-प्रवचन में श्री स्वामीजी अपने प्रस्थान व तीर्थयात्रा का आभास देने लगे थे। 1988 की गुरु पूर्णिमा में 3 दिवसीय सत्संग का संचालन श्री स्वामीजी ने स्वयं किया। प्रातः से रात्रि तक मंच पर रहते, सौन्दर्य लहरी, उपनिषद्, गीता, रामायण, जप-ध्यान, नाद-योग, भजन-कीर्तन, पूरी कक्षायें लेते। सबको चेतावनी भी देते कि मेरा यह अंतिम सत्संग है।

गुरु पूर्णिमा के दस दिन बाद, रविवार, 8-8-88 को रामायण सीरियल के काफी देर पहले सबको प्रोग्राम देखने का आदेश दिया था। स्वामी निरंजन के विशेष अनुरोध पर मात्र 108 रुपये ही स्वीकार किये थे। स्वामी निरंजन ने समझा, श्री स्वामीजी देव-दर्शन, तीर्थ-यात्रा के बाद अवश्य आयेंगे। 'मेरे मन कछु और है, कर्ता के कछु और'। श्री स्वामीजी ने अपने 'श्री निवास' से प्रस्थान किया। उस समय सब आश्रमवासी 'नयन सुख' में मग्न थे। श्री स्वामीजी ने स्वामी निरंजन को 'मन ही मन' सब कुछ सौंप कर, गंगा दर्शन को त्याग कर लक्ष्य की ओर कदम बढ़ाया।

उनके ही शब्दों में – 'मैं उन्मुक्त गगन का पंछी, मैं अजस्र अमृत की धारा'। जैसे त्यागी वैरागी क्षेत्रज्ञ संन्यासी के लिए मानो प्रकृति माता स्वागत कर रही हों – 'कहाँ रहे अब काँटे पथ पर, फूलों से पथ गया सँवारा'।

गंगादर्शन के 'महा तपस्वी' सांसारिक सर्वस्व त्याग कर, अपना पुराना 'निर्मोही' नाम सार्थक करके, अपने वायदे अनुसार उनके चरणों में नमन करने का संकल्प लेकर देवी-देवताओं के निवास की ओर चले। सर्वप्रथम काशी विश्वनाथ गये, फिर विन्ध्यवासिनी, द्वारकानाथ, वैष्णोदेवी, गंगोत्री, यमुनोत्री, केदारनाथ, बद्रीनाथ धाम, हरिद्वार, ऋषिकेश के बाद अक्टूबर में बाबा बैजनाथ के दर्शन के लिए देवघर आये। समाचार मिलते ही स्वामी निरंजन देवघर जाकर श्री स्वामीजी से मिले।

स्वामी निरंजन ने गंगा दर्शन आने के लिए अनुरोध किया, तो श्री स्वामीजी ने कहा, 'गंगा दर्शन और गुरुपन से मुझे कोई आसक्ति नहीं है। मेरा परिव्राजक जीवन शुरू है। गुरु आश्रम से परिव्राजक होकर आठ वर्ष तक देश के कोने-कोने में भिक्षुक के रूप में घूमा था। अब मैं राजसी भिक्षुक होकर प्रभु के हर दरवाजे पर जाऊँगा। अगर कभी गंगादर्शन आना होगा तो एक साधक के रूप में आऊँगा।'

उन्होंने आगे कहा, 'निरंजन, मैं और मेरा आशीष हमेशा तुम्हारे साथ है। और पूर्ण विश्वास है कि तुम अपना उत्तरदायित्व संभालने की क्षमता रखते हो। कोई रहे, कोई जाए, चिन्ता नहीं करना, इस मतलबी दुनिया में तुम्हें अपना काम सच्चाई से करना है। समय पर ही सब की परख होती है। मैंने तो तुम्हें अपना उत्तराधिकारी बनाने का संकल्प तुम्हारे जन्म से चार वर्ष पूर्व, गंगोत्री में माँ गंगा के साक्षात् दर्शन और आशीष प्राप्त करके लिया था, उसे पूरा करके गंगोत्री जाकर माँ को प्रणाम करके आया हूँ। अगले वर्ष तुम्हें ले जाकर माँ के दर्शन व प्रणाम करूँगा।'



चक्रवर्ती संन्यासी

1988 में मुंगेर से प्रस्थान के बाद श्री स्वामीजी के परित्रजन अनुभवों की झाँकियाँ



काशी विश्वनाथ ने मुझे आशीर्वाद दिया।
विन्ध्यवासिनी ने मुझे वचन दिया।
और, संकट मोचन से मैंने प्रार्थना की,
अपने लिए नहीं और न ही बिहार योग विद्यालय के लिए,
परन्तु किसी के लिए, कहीं पर, जो जीवन के झंझावातों में उलझा हुआ है।
संगम ने मुझे नयी शक्ति दी।
पशुपतिनाथ की हवा में नियंत्रण और अनुशासन था।
वैष्णो देवी ने अनुप्राणित किया,
और जब मैंने हरिद्वार के ब्रह्म-कुण्ड में स्नान किया तो सारे शरीर ने
पुराणों में वर्णित अमृत की मिठास का अनुभव किया।
यमुनोत्री में यमुना देवी ने मुझसे वार्तालाप किया।
गंगोत्री में गंगा ने एक कार्य के लिए प्रेरित किया।
संभवतः एक असंभव कार्य, परन्तु यदि वह चाहें तो कुछ भी असंभव नहीं।
केदारनाथ, ओह! जहाँ मैं समय, दिशा, वह सब कुछ जो अनुभवगम्य है
और अपने आपको भी भूल गया।
बद्री-विशाल जीवन की सारी सुखद अनुभूतियों का चरम बिन्दु।
और अंत में अवर्णनीय शिवानन्दाश्रम।
क्या पुनः मैं अतीत में जी रहा था?
मैंने स्वामीजी की अनुपस्थिति अनुभव नहीं की और उनसे कहा –
आश्रम आध्यात्मिक जीवन का पावर हाउस है।
इसी के साथ मैंने अपने परित्रजन का प्रथम चरण पूरा किया।

मैंने वासुकीनाथ में एक छायादार वृक्ष के नीचे विश्राम किया
 तो मुझे फन फैलाये हुए एक सर्प का दर्शन हुआ।
 उसने मेरे गले में लिपटकर स्पष्ट निर्देश दिया – चक्रवर्ती बनो।
 अतः मुझे तीर्थों का चक्रम् जारी रखना पड़ेगा।
 मैंने कामाख्या के पुनीत आध्यात्मिक वातावरण में नौ दिनों का
 नवरात्रि अनुष्ठान किया।
 दशमी को मैंने देवीरूपी कन्या की पूजा की
 और परम्परा के अनुसार उनका पाद-प्रक्षालन किया।
 जैसे बालक भोलेपन और सरलता से माँ को पुकारता है,
 वैसे ही अनुभव मुझे हुआ, उसका प्रत्युत्तर भी मिला।
 कालीघाट, कलकत्ता में मुझे काली के दर्शन हुए,
 जो काल और प्रारब्ध की संहारक हैं।
 जगन्नाथपुरी में पूर्ण आनन्द।
 मैंने मंदिर के अहाते में छायादार वृक्षों के नीचे विश्राम किया
 और तुरंत मैं पारलौकिक जगत् में चला गया।
 मेरी आंतरिक कामना है कि एक बार पुनः उसी प्रांगण में जाऊँ
 जहाँ श्रद्धा रोम-रोम से प्रस्फुटित होकर
 एक जीवन्त अनुभव का रूप ले लेती है।
 और इस तरह मेरे परित्रजन का दूसरा चरण समाप्त हुआ।





सन् 1983 से लेकर 1988 तक के पाँच वर्षों में स्वामी निरंजानंद ने भविष्य की योजनाओं के लिए तैयारियाँ सम्पन्न कीं। सन् 1989 और 1990 में सभी सम्बद्ध आश्रमों और केन्द्रों ने अपने संचालन की अधिकाधिक जिम्मेवारी संभाली। योग आंदोलन का मुख्यालय होने के नाते गंगा दर्शन की भूमिका योग के गहन प्रशिक्षण पर केंद्रित हुई, जिसे स्वामीजी के प्रत्यक्ष निर्देशन में तीव्रता से प्रदान किया जाने लगा। गंगा दर्शन में जनवरी, मार्च, अप्रैल, सितंबर एवं दिसंबर में शिक्षक प्रशिक्षण सत्र और मार्च, जून, सितंबर और दिसंबर में स्वास्थ्य रक्षा सत्र आयोजित हुए। सर्दियों में क्रिया योग और स्वर योग सत्र भी आयोजित हुए।

जनवरी – स्वामी निरंजानंद मकर संक्रांति के दिन प्रयाग के कुंभ मेले पहुँचे और वहाँ श्री स्वामीजी के दर्शन किए।

स्वामी निरंजानंद ने जवायत के निवासियों द्वारा आयोजित योग कार्यक्रम में सत्संग दिया। उन्होंने बरौनी के ऑफिसर्स क्लब और केंद्रिय औद्योगिक सुरक्षा बल के जवानों को भी संबोधित किया।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने बरौनी में जनवरी से दिसंबर तक योग कक्षाएँ संचालित कीं।

फरवरी – मौनी अमावस्या के दिन स्वामी निरंजानंद ने पुनः प्रयाग पहुँचकर श्री स्वामीजी के साथ कुंभ स्नान किया।

स्वामी निरंजानंद ने दिल्ली के होटल वसंत कॉन्टीनेंटल में इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन के लिये शिविर संचालित किया।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने कोलकता में योग शिविर संचालित किया। योग शोध संस्थान ने योग के दमा पर होने वाले प्रभावों को जाँचने के लिए 5 वर्षीय शोध परियोजना शुरू की। इस हेतु गंगा दर्शन में 10 से 13 फरवरी तक प्रतिष्ठित डॉक्टरों और वैज्ञानिकों ने विचार-विमर्श कर एक विस्तृत रूपरेखा तयार की।

मार्च – स्वामी निरंजनानंद ने बेगुसराय में योग सम्मेलन का निर्देशन किया।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने उदयपुर में सम्मेलन संचालित किये।

मई – स्वामी निरंजनानंद ने फुल्का के योग केंद्र में कार्यक्रम संचालित किया।

जून – योग शोध संस्थान के कार्यकर्त्ताओं ने बर्शी में दमा शोध सेमिनार और गंगा दर्शन में दमा अध्ययन सत्र संचालित किया।

बिहार की मध्यस्तरीय पाठशालाओं के लिये हिंदी और अंग्रेजी में दो शिक्षक प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए गए। ये सत्र सरकार की शिक्षा-क्षेत्र में योग के समावेश की योजना के अंतर्गत आयोजित किए गए थे। इन सत्रों में मध्य प्रदेश, उड़िसा, पश्चिम बंगाल और महाराष्ट्र के शिक्षक भी शामिल हुए।

जुलाई – स्वामी निरंजनानंद के मार्गदर्शन में बिहार योग विद्यालय के रजत जयंती समारोह के अंतर्गत गुरु पूर्णिमा मनाई गई।

अगस्त – 5 से 11 अगस्त तक स्वामी निरंजनानंद त्र्यंबकेश्वर में श्री स्वामीजी के साथ रहे।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने मध्य प्रदश में विदिशा, गंजबसोडा और बालोद में योग सत्र संचालित किए।

बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने अगस्त से लेकर अक्टूबर तक रायपुर और झरिया में तथा अगस्त से दिसंबर तक मथुरा में योग सत्र संचालित किए।

सितंबर-अक्टूबर – स्वामी शिवानंद के जन्म दिवस पर स्वामी निरंजनानंद ने बरियारपुर में सत्संग दिया। इस अवसर पर शिवानंद मठ के कार्यकर्त्ताओं ने निःशुल्क चिकित्सा और दवाइयाँ भी प्रदान कीं। स्वामी निरंजनानंद ने शिवानंद मठ के सहायता कार्यक्रम के अंतर्गत अपनाए गए 21 गाँवों में से





एक, सीतारामपुर का भी दौरा किया और वहाँ आयोजित एक दिवसीय कार्यक्रम के अध्यक्ष रहे। अपने सत्संग में स्वामीजी ने योग को ग्रामवासियों तक पहुँचाने के महत्त्व के बारे में चर्चा की।

दुर्गा पूजा साधना शिविर में स्वामी निरंजनानंद ने अनेक साधकों को दीक्षा और आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्रदान किया।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने ऐंजौल, कटिहार, दुलियाजान, संबलपुर, दुर्ग, दल्लिया राजहरा और भोपाल में योग सम्मेलन संचालित किए।

दिसंबर – स्वामी निरंजनानंद ने बिहार योग विद्यालय के अनेक संन्यासियों के साथ राजनंदगाँव में योग सम्मेलन संचालित किया। उन्होंने अनेक विद्यालयों और महाविद्यालयों में योग के विभिन्न पहलुओं पर व्याख्यान दिए, और डोंगरगढ योग मित्र मंडल द्वारा आयोजित कार्यक्रम में भी भाग लिया।

31 दिसंबर 1989 की मध्यरात्रि को रिखिया में स्वामी निरंजनानंद को उनके गुरु, स्वामी सत्यानंद ने परमहंस सम्प्रदाय में दीक्षित किया।





1985



1985



1984



1986



1986



1987



1990



1993

जीवन दर्पण

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के सन् 1989 में योग विद्या में प्रकाशित लेखों से संकलित

श्री स्वामीजी ने मुझे सन् 1983 में विदेश से वापस बुलाया था। 19 जनवरी को जैसे ही मैं मुंगेर पहुँचा, वैसे ही श्री स्वामीजी ने मुझसे कहा, 'मैंने तुम्हें यहाँ इसलिए बुलाया है कि तुम बिहार योग विद्यालय तथा मेरे सभी कार्यों का संचालन स्वतंत्र रूप से मेरे उत्तराधिकारी के रूप में करो। मेरा कार्य अब यहाँ समाप्त हो गया है और भविष्य मुझे बुला रहा है। मुझे जाना है।'

उनके शब्द सुनकर मेरी आँखें भर आयीं, क्योंकि मैं श्री स्वामीजी को छोड़ना नहीं चाहता था, लेकिन यह भी समझ में आ रहा था कि उनका लक्ष्य महान् और बहुत व्यापक है। वे स्वयं भी अपनी विश्व-व्यापकता को समझें, इसके लिए यह आवश्यक है कि हम भी उनके शारीरिक स्वरूप को छोड़ें।

किसी प्रकार मैंने उनसे यह अनुरोध किया कि वे मुंगेर में अभी कुछ समय और रहें, ताकि मुझे उनका मार्गदर्शन तथा प्रोत्साहन प्राप्त हो सके, क्योंकि मैं बचपन से ही उनसे सदैव दूर ही रहा। मेरे इस अनुरोध को उन्होंने स्वीकार किया और जैसा कि आप जानते हैं, वे मुंगेर में सन् 1987 तक रहे। जैसे ही 1988 आया, वे पुनः अपने जाने के विषय में सामूहिक तथा व्यक्तिगत रूप से चर्चा करने लगे। उन्होंने तो प्रारंभ में ही कहा था कि मेरा जाना अकस्मात् होगा। मैं उसी तरह जाऊँगा, जिस तरह आया था – एक झोला लेकर।

अधिकतर लोग उनके इस कथन पर विश्वास नहीं कर सके और हममें से भी अधिकतर शिष्य यही प्रार्थना करते थे कि यह मात्र उनका एक विचार बनकर ही रह जाए तो अच्छा हो। लेकिन श्री स्वामीजी अपनी बात के पक्के हैं। 8 अगस्त को उन्होंने बिहार योग विद्यालय, मुंगेर तथा वह सब जो उन्होंने पिछले 20 वर्षों में स्थापित किया था, त्याग कर विदाई ली। उस समय से अब तक हमें उनके छोटे-छोटे पत्र मिलते रहे हैं, जिसमें उनके अनुभव लिखे हुए हैं। ये एक दर्पण की भाँति हैं, जिनमें हम उनके वर्तमान जीवन की झलक देखते हैं।

श्री स्वामीजी द्वारा भेजे गए अपनी यात्रा के विवरणों को पढ़ने से ऐसा लगता है कि वे अब अपने आपको पूर्ण रूप से ईश्वरीय इच्छा को समर्पित कर रहे हैं। पहले भी उनका जीवन एक भाव की अभिव्यक्ति था, किन्तु अब उनका समर्पण अत्यन्त गहन है। अगर ईश्वर का आदेश हो तो वे भोजन तथा वस्त्रों का भी त्याग कर देंगे। वे किसी से मिलते नहीं हैं, और अपना भोजन स्वयं पकाते हैं। जहाँ स्थान मिल जाता है, वहीं रह जाते हैं तथा सतत् नाम-स्मरण में लीन रहते हैं।



अवश्य ही यह मेरा सौभाग्य है कि उनके जाने के पश्चात् चार बार मुझे उनके दर्शन का सौभाग्य मिला। पहला बैजनाथ धाम में, जहाँ पर उन्होंने स्पष्ट रूप से यह सिद्ध किया था कि वे अब एक नये मार्ग पर चल रहे हैं और उनका गुरु के चोले में मुंगेर वापस आना संभव नहीं है। दूसरी बार कुंभ मेले में, जहाँ पर उन्होंने परमहंस नागा के रूप में जीवन व्यतीत करने की चर्चा की, क्योंकि यह दीक्षा उन्हें स्वामी शिवानन्द जी से प्राप्त हुई थी। तीसरी बार मैं उनसे गंगोत्री में मिला, जहाँ वे अपनी ही आन्तरिकता में खोये हुए थे। यहाँ उन्होंने बतलाया कि सन् 1956 की अपनी पिछली गंगोत्री यात्रा में, मेरे जन्म से 4 वर्ष पूर्व मुझे अपना उत्तराधिकारी बनाने का संकल्प लिया

था। चौथी और अंतिम बार मिट्टी की छोटी-सी कुटिया में उनसे मिला, जहाँ बिना उनके कहे मुझे मालूम पड़ गया कि यह परमहंस अपने पिंजरे से निकल गया है। यह परिवर्तन एक दृष्टि से अविश्वसनीय है, पर दूसरी दृष्टि से अत्यन्त स्वाभाविक।

श्री स्वामीजी से साक्षात्कार करने पर लगता है कि ये एक ऐसे व्यक्ति हैं जो कुछ करके दिखायेंगे। उनके व्यक्तित्व में एक ऐसी धारा प्रवाहित होती है, जिसमें ज्ञान और कर्म, दोनों का समन्वय है। ब्रह्मसूत्र का 'ब्रह्म-ज्ञान' और गीता का 'निष्काम कर्म योग', दोनों उनके जीवन में एकाकार हो गये हैं। प्रबुद्धता और कर्म कौशल, दोनों का साथ रहना अद्वितीय प्रतिभा वालों में ही संभव है।

संसार को गति और मार्गदर्शन देने के लिए एक ऐसे नायक की आवश्यकता होती है, जिसमें क्रोध हो और क्षमा तथा शान्ति भी, जिसमें परशुराम और राम दोनों मूर्तिमान हों, जिसमें कृष्ण और युधिष्ठिर की-सी निष्ठा और प्रज्ञा मूर्तिभूत हों, जिसमें सरलता के साथ कुटिलता भी हो और जो व्यावहारिक होने के साथ-साथ दूरदर्शी भी हो। केवल ऐसी सर्वतोमुखी प्रतिभा वाला नायक ही बिखरी शक्तियों को बटोरकर एक निश्चित भविष्य में ढाल सकता है।

श्री स्वामीजी के दर्शन से सबको यह आभास होता है कि वे इसी प्रकार के एक नायक हैं। अभी वे सिद्ध तीर्थों की यात्रा के नायक हैं। उनका भ्रमण निरुद्देश्य नहीं है। वे संसार के नागरिकों के मन-बुद्धि में एक नये मंत्र का उद्घोष कर रहे हैं। आपको तैयार रहना है।

मेरा हमेशा यही प्रयास रहा है कि मैं समस्त संस्थागत कार्यों को पूर्ण उत्तरदायित्व के साथ संभालूँ, ताकि श्री स्वामीजी अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए स्वतंत्र हो सकें, जिसके लिए उनका अवतरण हुआ है। मैं इस बात के प्रति सजग रहता हूँ कि भावुकता या व्यक्तिगत इच्छाओं के कारण श्री स्वामीजी के पथ में किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न न हो। हमें सदैव यह प्रयास करना चाहिए कि हमसे जहाँ तक हो सके, यथाशक्ति उनका साथ दें, क्योंकि इसी प्रकार के सम्बन्ध से हम अपने को आध्यात्मिक रूप से उन्नत तथा जाग्रत कर सकते हैं। इसीलिए सभी गृहस्थ शिष्यों, भक्तों, मित्रों, कर्म-संन्यासियों, संन्यासियों और शुभाकांक्षियों से मेरा अनुरोध है कि जब तक श्री स्वामीजी उन्हें बुलायें नहीं, तब तक उनके पास जाने का प्रयास न करें। सभी संन्यासियों से मैं कहता हूँ कि अपने आपको भविष्य के कार्य के लिए तैयार करो और जो आदर्श श्री स्वामीजी ने अपने जीवन में स्थापित किया है, उसे अपनाओ।

संन्यासी के जीवन में अलग-अलग अनेक अवस्थाएँ आती हैं। वह किसी एक स्थान पर आश्रम बनाकर रहता और सेवा कार्य करता है – यह एक अवस्था है। बाद में वह आश्रम का और अपनी कर्मभूमि का भी त्याग करता है, यह दूसरी स्थिति है। पहले वह एक सीमित समूह में कार्यरत था और जब सीमित को त्याग कर एक विश्वव्यापी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए कार्य करता है, तब परम्परानुसार यह उच्च स्थिति क्षेत्र-संन्यास है।

एक वर्ष पूर्व श्री स्वामीजी द्वारा आश्रम छोड़ने का उद्देश्य मात्र भारत के सिद्ध तीर्थों की यात्रा करना नहीं था, बल्कि उन्होंने उसी समय क्षेत्र-संन्यास ग्रहण करने का निर्णय लिया था। स्वामी शिवानन्द जी के आज्ञानुसार जब श्री स्वामीजी ने योग के प्रचार-प्रसार का कार्य प्रारम्भ किया, तब उन्हें परमहंस परम्परा की साधना थोड़े समय के लिए छोड़नी पड़ी थी। वे योग को सर्व-साधारण के लिए उपलब्ध कराना चाहते थे। स्वामी शिवानन्द जी द्वारा श्री स्वामीजी को सबसे पहला निर्देश मिला था, 'सेवा'। जब हम सेवा से मुक्त हो जायें, अर्थात् जब हमारे भीतर के संस्कार, कर्म आदि निर्मूल हो जायें, तब साधना का आरम्भ होता है।

त्र्यम्बकेश्वर में श्री स्वामीजी एक बहुत छोटे-से, 8 x 10 फुट के कमरे में रहते हैं। उस कमरे का फर्श वे स्वयं गोबर से लीपते हैं, जमीन पर एक चटाई बिछाकर सोते हैं, नाश्ते में अंकुरित मूँग और भोजन में ब्रह्म खिचड़ी लेते हैं। वहाँ न बिजली है और न शौचालय। वे किसी से मिलते भी नहीं हैं। श्री स्वामीजी पूरे दिन मौन रहकर साधना में लीन रहते हैं। उनका कहना है कि जीवन में एक ऐसा समय आना चाहिए कि जब पूर्ण-सजगता के साथ नाम-स्मरण होता रहे। लेकिन यह अजपाजप की तरह नहीं होना चाहिए, क्योंकि अजपाजप में मंत्र की अचेतन पुनरावृत्ति होती रहती है। यह जप पूरी सजगता और जागरूकता के साथ होना चाहिए।

साधनाकाल में गुरु की चेतना ब्रह्माण्डीय चेतना की ओर प्रवृत्त होती है और शिष्य लोग अपनी चेतना के स्तर पर गुरु को बंधन में डालना चाहते हैं, जिससे साधना में विघ्न उत्पन्न होता है। इसलिए श्री स्वामीजी किसी को बतलाते भी नहीं हैं कि वे कहाँ हैं और क्या कर रहे हैं। इस प्रकार की जीवन-पद्धति बहुत लम्बे समय तक चलने वाली है। केवल एक या दो वर्ष तक नहीं। श्री स्वामीजी ने बतलाया, 'अब मेरी साधना का एक ही लक्ष्य है, सतत् नाम स्मरण। अगर मैं विचलित हो जाऊँ और उस अवस्था में भी नाम के प्रति सजग रहा, तो अनहद-नाद की अनुभूति होगी।'

श्री स्वामीजी जिस अवस्था में अपने को स्थित कर रहे हैं, उसको पूर्ण करने के लिए उन्हें हम सबकी सहायता की आवश्यकता है। जो उनसे भावनात्मक रूप से जुड़े हैं, वे यह न सोचें कि श्री स्वामीजी क्यों अपने हाथों से भोजन पकाते हैं या क्यों स्वयं गोबर से जमीन लीपते हैं, बल्कि हमें यह सोचना है कि जिस उद्देश्य की पूर्ति के लिए वे साधना कर रहे हैं, हम उसमें कैसे सहायक बनें। उन्होंने जो निर्देश हमें दिये हैं, उनका अक्षरशः पालन कैसे करें।

निर्देश तो बहुत दिये हैं, लेकिन हमें जो पसंद आते हैं, उन्हें आज्ञा मानकर पालन करते हैं और जो पसंद नहीं आते, उनके बारे में सोचते हैं कि जब आन्तरिक प्रेरणा मिलेगी तब करेंगे। यह पाखण्ड है। यदि ऐसा है तो मतलब ही क्या शिष्य बनने का? ऐसा व्यक्ति जीवन में पिछड़ा ही रहेगा। अब आप निर्णय कर लीजिए कि आपको किस मार्ग पर चलना है?

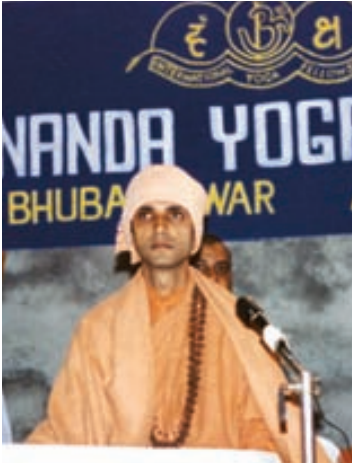


परमहंस का प्रण



ॐ नमो नारायणाय
मैंने तुम्हारी आराधना की है
काल भैरव के रूप में एक तत्व से
कामाख्या में पाँचों तत्वों से
विष्णु के रूप में पत्र, पुष्प, फल और दूध के साथ।
अनेक रूपों में, अनेक विधियों से,
और अनेक स्थानों पर।
तुमने जिस रूप में दर्शन दिया, उसी रूप में
मैंने तुम्हारा पूजन किया।
और अब, मैं तुम्हारी आराधना करूँगा,
श्मशान भूमि में
हर साँस से
यह मेरा प्रण है

— श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती,
नवरात्रि, 30 सितम्बर, 1989



जनवरी – स्वामी निरंजनानंद भुवनेश्वर में आयोजित योग सम्मेलन के अध्यक्ष रहे। उन्होंने ‘आध्यात्मिक शिक्षा’, ‘मंत्रों का सिद्धांत’, और ‘हठ योग का पारंपरिक और वैज्ञानिक आधार’ विषयों पर सत्संग दिए। उन्होंने उड़ीसा कृषिविज्ञान विश्वविद्यालय और नैशनल एल्युमिनियम कंपनी में भी व्याख्यान दिये और रुचिता विद्यालय में बच्चों को योग अभ्यास करने की प्रेरणा दी।

फरवरी – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने राजनंदगाँव, कोलकता,

मुम्बई, बरौनी, मथुरा और धनबाद में सम्मेलन संचालित किए।

मार्च – स्वामी निरंजनानंद ने गंगा दर्शन में शिवरात्रि समारोह का संचालन किया।

31 तारीख को उन्होंने जमालपुर में आदर्श महाविद्यालय और लिटल फ्लावर स्कूल तथा हेरु दिवारा, मुंगेर में कमर्शियल कॉलेज का उद्घाटन किया।

स्वामी निरंजनानंद ने नवरात्रि अनुष्ठान का निर्देशन किया। जमालपुर में रेलवे मेडिकल सोसायटी, पूर्वी रेलवे द्वारा आयोजित प्रथम वैज्ञानिक कार्यशाला के वे मुख्य अतिथि रहे।

अप्रैल – श्री पंचदशनाम अलख बाड़ा, रिखिया में स्वामी निरंजनानंद को परमहंस के दायित्व वहन करने का आदेश प्राप्त हुआ।

योग शोध संस्थान के कार्यकर्ताओं ने मध्य प्रदेश के दल्लिया राजहरा नगर में दमा चिकित्सा सत्र आयोजित किया। रायपुर में दमा चिकित्सा का प्रथम अनुवर्ती सत्र आयोजित किया गया, जिसमें कार्यकर्ताओं ने आँकड़े एकत्र किये।

योग शोध संस्थान ने दमा रोगियों के लिए गंगा दर्शन में विशेष सत्र आयोजित किया। ऐसे सत्र जुलाई और अक्टूबर में भी आयोजित किये गये।



मई – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों द्वारा सिंगापुर में आयोजित स्वास्थ्य संगोष्ठी में फ्रांस, इटली और ऑस्ट्रेलिया से अनेक अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञों और प्रवक्ताओं ने भाग लिया।

केरल में बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने शिक्षक प्रशिक्षण सत्र संचालित किया।

जुलाई – इस वर्ष 7 जुलाई को पड़ने वाली गुरु पूर्णिमा को 'दर्शन पूर्णिमा' की संज्ञा दी गई। इस अवसर पर हजारों श्रद्धालु, रिखिया स्थित श्री पंचदशनाम अलख बाड़ा में तपस्वी परमहंस की जीवनशैली जीते हुए श्री स्वामीजी का दर्शन करने पहुँचे। कंग्ज़ा, केरल में बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने योग कार्यक्रम संचालित किया।

अगस्त – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने कोट्टियम, केरल में वृद्धों के लिए विशेष योग सत्र और प्रारंभिक क्रिया योग सत्र संचालित किये।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने धनबाद, नासिक, राजकोट, अंजर और अहमदाबाद में सम्मेलन संचालित किए।

सितंबर – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने कोडइ-कनाल, चेन्नई, भुज, मांडवी, बड़ौदा, हलोल और पुणे में योग सम्मेलन संचालित किए।

अक्टूबर – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने पुरी, मुम्बई और भोपाल में सम्मेलन संचालित किए।

नवंबर – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने पाचन क्रिया से सम्बन्धित रोगों तथा मधुमेह के लिए शिविर संचालित किए।

बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने अम्लोहरी और सिंग्रौली में सम्मेलन संचालित किए।



दर्शन पूर्णिमा

सात जुलाई की बात है
शिष्य भक्तों का सुप्रभात था
देवघर में दस हजार भक्तों का मेला था
बाबा बैद्यनाथ के दरबार में भी झमेला था,
सब गुरु दर्शन को आये थे
बाबा के दर्शन भी पाये थे,
सबके मन में उत्साह था
विविध विचारों का प्रवाह था,
अरुणोदय की लाली छाई
भक्तों की कतार सामने आई।

शंख बजा, दरवाजा खुला
भक्तों ने अन्दर प्रवेश किया,
शुद्धता का विचार था
मौन व शान्ति भी अपार थी,
परम गुरु शिवानन्द जी के दर्शन करके
आदि गुरु शंकराचार्य को प्रणाम करके
त्रिशूल के सामने जब पहुँचे
पंचाग्नि के मध्य गुरुदेव ध्यानस्थ थे।

सब ठगे से रह गये
सोच-विचार भी थम गये
हे विधाता! क्या तुमने दिखाया है,
बाल्मीकि-विश्वामित्र क्या सत्यम् बन आये हैं?
यह सच है या स्वप्न लोक है।
यही हमारे पूज्य प्रिय स्वामीजी हैं।
समय का विचार था
बाहर भक्तों का समूह अपार था,
तुलसी माई को कर प्रणाम
अपना मन वहीं छोड़ सब बाहर आ गये,
शान्ति साम्राज्य से बाहर आकर
मन व्यथित होने लगा।

गुरुदेव को हृदय में धारण किया
इनसे हमने सब कुछ सीखा
स्नेह, ज्ञान, नवजीवन पाया,
कलयुग में सतयुग दिखलाने
क्या इस धरा पर तुम आए हो,
स्वामी तुम सर्व समर्थ हो
तुम्हारा आदर्श हमारा गौरव है
इतना कह सब बिलख पड़े
उद्वेग आँसू बन कर बहने लगे,
हमारी यही प्रार्थना प्रभु से है
गुरुदेव युगों-युगों तक अमर रहें।

अगर यह कलयुग न होता
तो जैसे बाबा बैजनाथ के धाम में
शिव गंगा, नील गंगा, अमर हैं
भक्तों के आँसुओं से वही
भक्त गंगा भी युगों-युगों तक अमर होती।
हजारों-हजार भक्तों का प्रणाम
स्वीकारो हे गुरुवर महान्।

- स्वामी धर्मशक्ति सरस्वती,
गुरु पूर्णिमा, 1990



जनवरी – गंगा दर्शन में भारतीयों के लिए एकवर्षीय संन्यास प्रशिक्षण सत्र का आरंभ हुआ। सत्र के दौरान आश्रम के द्वार अतिथियों और आगंतुकों के लिए बंद रहे। बिहार योग विद्यालय के योग प्रशिक्षण कार्य का दायित्व शाखा आश्रमों के आचार्यों ने संभाला।

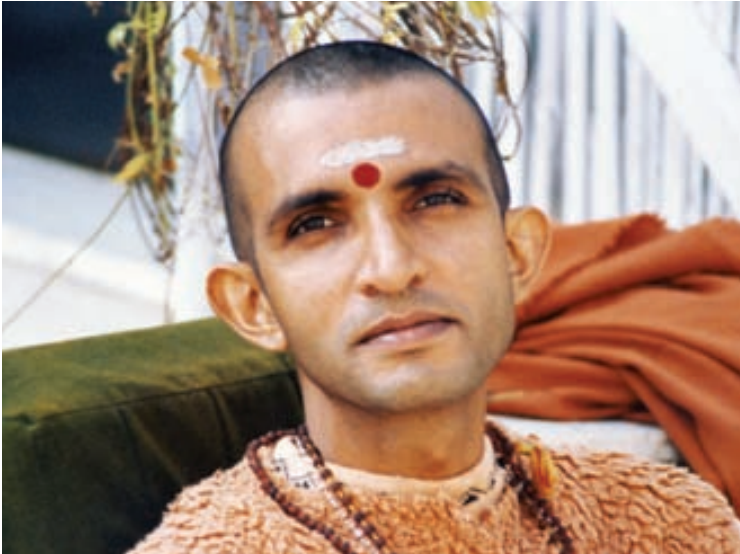
जुलाई – बिहार योग विद्यालय की सभी राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय शाखाओं में गुरु पूर्णिमा का मंगलमय उत्सव धूम-धाम से मनाया गया।

अक्टूबर-दिसंबर – बिहार योग

विद्यालय के स्वामीयों ने रायगढ़ में यौगिक रोगोपचार सत्र संचालित किए।

दिसंबर – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन की बरौनी रिफाइनरी में योग सम्मेलन संचालित किया, जिसका समापन कार्यक्रम स्वामी निरंजनानन्द की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ।

एकवर्षीय संन्यास प्रशिक्षण सत्र का समापन समारोह 14 तारीख को स्वामी निरंजनानंद के सान्निध्य में भजन, कीर्तन और हवन के साथ हुआ।



जनवरी – स्वामी निरंजनानंद ने मुंगेर के मोकामा घाट में योग कार्यक्रम संचालित किया।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने सहरसा, राँची, धनबाद, बोकारो, कोलकता, हल्दिया, मुम्बई और गुजरात में योग सम्मेलन संचालित किये।

बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने यू.एस.ए. का एक मासीय दौरा किया।

मार्च – स्वामी निरंजनानंद ने भुवनेश्वर में आयोजित उत्कल योग सम्मेलन संचालित किया और शिवानंद सेन्टिनरी बॉएज़ स्कूल का निरीक्षण किया।

अप्रैल – गंगा दर्शन में एक मासीय शिक्षक प्रशिक्षण सत्र आयोजित हुआ और नवरात्रि के दौरान स्वामी निरंजनानंद ने विशेष साधना सत्र का निर्देशन किया।

मई – गंगा दर्शन में योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र आयोजित हुआ।

शिवदर्शन योग विद्यालय की रजत जयंती मनाई गई।

सितंबर – स्वामी निरंजनानंद ने दरभंगा में व्याख्यान दिए।



अक्टूबर – स्वामी निरंजनानंद ने विदेशी साधकों के लिए 6 मासीय संन्यास प्रशिक्षण सत्र आरंभ किया।

नवंबर – स्वामी निरंजनानंद ने पटना योग सम्मेलन का संचालन किया। सम्मेलन में उन्होंने इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के वरिष्ठ डॉक्टरों को संबोधित किया।

यू.एस.ए. के योगी अमृत देसाई स्वामी निरंजनानंद से भेंट करने और आश्रम में अपनी सेवा अर्पित करने मुंगेर आए। तिब्बती कर्मा खाजी परंपरा में मुख्य लामा के तीसरे अवतार, महामहिम बेरु ख्येन्से रिन्पोचे ने गंगा दर्शन आकर

पवित्र तिब्बती मंत्रपाठ किया और तिब्बती आध्यात्मिक परम्परा में योग के महत्त्व और विश्व बन्धुत्व की आवश्यकता पर अपने विचार व्यक्त किये।

संन्यास सत्र के प्रतिभागी स्वामी निरंजनानंद के साथ श्री स्वामीजी का दर्शन करने अलख बाड़ा, रिखिया पहुँचे। लौटते समय उन्होंने देवघर के बैद्यनाथ मंदिर में ज्योतिर्लिंग के दर्शन किए।



जनवरी – बिहार योग विद्यालय के उन्तीसवें स्थापना दिवस समारोह में स्वामी निरंजनानंद ने कीर्तन, हवन, नारायण भोज और सत्संग का कार्यक्रम संचालित किया।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने गुजरात, धनबाद, झरिया, बोकारो, मौरिग्राम, और भाभा एटोमिक रिसर्च सेंटर, मुम्बई में सम्मेलन संचालित किये।

फरवरी – स्वामी निरंजनानंद ने जबलपुर योग सम्मेलन संचालित किया। उनके साथ गण बिहार योग विद्यालय के सोलह संन्यासियों ने जबलपुर के आस-पास के अनेक क्षेत्रों में योग कक्षाएँ चलाई।

मार्च – स्वामी निरंजनानंद ने भागलपुर आश्रम का उद्घाटन किया तथा बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों के साथ भागलपुर के अनेक क्षेत्रों में योग कार्यक्रम संचालित किए।

अप्रैल – स्वामी निरंजनानंद ने राँची में योग सम्मेलन संचालित किया। बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने शहर के अनेक क्षेत्रों में योग कक्षाएँ चलाई।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने पटना योग मित्र मण्डल द्वारा आयोजित योग शिविर का संचालन किया।

मई – स्वामी निरंजनानंद ने मुम्बई में योग सम्मेलन संचालित किया।

बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने उदमलपेट, तमिलनाडु में योग कक्षाओं का संचालन किया।

जून – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने जमशेदपुर और पटना में योग शिविरों का संचालन किया।

जुलाई – स्वामी निरंजनानंद ने जमशेदपुर योग केंद्र में सम्मेलन संचालित किया।





बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने राजस्थान, गुजरात और दरभंगा में योग शिविर संचालित किए।

नवंबर – स्वामी सत्यानंद सरस्वती की संन्यास दीक्षा की पचासवीं जयंती को 1 से 4 नवंबर तक त्याग स्वर्ण जयंती विश्व योग सम्मेलन के रूप में मनाया गया। समारोह का उद्घाटन करते हुए स्वामी निरंजनानंद और दिव्य जीवन संघ, ऋषिकेश के अध्यक्ष, स्वामी चिदानंद ने श्री स्वामीजी की उपलब्धियों को समर्पित योग कीर्ति स्तम्भ पर योग ज्योति प्रज्वलित की। सम्मेलन में अनेक आध्यात्मिक विभूतियों तथा प्रतिष्ठित विद्वानों एवं शोधकर्ताओं ने भाग लिया।

सम्मेलन के दौरान मानवता के उत्थान हेतु योग के प्रयोग की अनेक नयी परियोजनाएँ तैयार की गईं।



विद्यार्थी और योग

जबलपुर योग सम्मेलन, 1993 में स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती का प्रवचन

विद्यार्थी जीवन में दो प्रमुख बातें हैं। पहली बात तो यह कि एक विद्यार्थी के जीवन का उद्देश्य या लक्ष्य क्या होना चाहिए। दूसरी बात यह कि मस्तिष्क तथा मन में सामान्यतः जो अवरोध उत्पन्न होते हैं, उनका निराकरण किस प्रकार करना चाहिए। अगर इन दो बातों को समझने का प्रयास करें, तो हम सोच सकते हैं कि किस पद्धति को, किस योग को अपने जीवन में अपनाया जाए ताकि हमारा ध्येय, हमारा लक्ष्य हमें प्राप्त हो।

ब्रह्मचर्य आश्रम

विद्यार्थी को पारम्परिक रूप में ब्रह्मचारी नाम से सम्बोधित किया गया है। ब्रह्मचारी का मतलब होता है, वह व्यक्ति जो ब्रह्म का आचरण करे। और ब्रह्म यहाँ पर ईश्वरीय सत्ता के सन्दर्भ में नहीं कहा गया है। संस्कृत के अध्ययन से मालूम पड़ता है कि ब्रह्म शब्द की उत्पत्ति 'बृंह' धातु से होती है, जिसका मतलब होता है विस्तार करना, फैलाना। चेतना की वह विस्तृत अवस्था जिसमें मनुष्य ज्ञानार्जन करता है, और अपने जीवनक्रम में उस ज्ञान का सही प्रयोग करता है। यही वास्तविक शब्द भी है विद्यार्थियों को सम्बोधित करने के लिए। यहाँ पर ब्रह्मचारी का मतलब सम्भोग से दूर रहने वाला व्यक्ति नहीं, बल्कि ऐसा व्यक्ति जिसके भीतर अपने जीवन को सुखद एवं समृद्ध बनाने के लिए ज्ञान-पिपासा हो, और वह ज्ञान प्राप्त करने के मार्ग में आगे बढ़ रहा हो, जिसकी चेतना के विभिन्न आयामों का, बुद्धि का, भावना का विस्तार हो रहा हो, और जिसके परिणाम उसके विचारों तथा व्यवहार में दिखायी दे रहे हों। अगर इसे हम अपने जीवन का लक्ष्य मानते हैं तो हर व्यक्ति, जो मृत्यु होने तक ज्ञान ग्रहण करता रहता है, विद्या ग्रहण करता रहता है, ब्रह्मचारी ही कहलाता है।

अतः हम सब ब्रह्मचारी ही हैं, चाहे हम जिस भी आश्रम में रहें। लेकिन पारम्परिक रूप से ब्रह्मचर्य अवस्था को भी एक आश्रम की संज्ञा दी गयी है। आश्रम की ही संज्ञा क्यों? इसलिए कि जीवन की एक अवस्था तक हम लोग विद्यार्जन के लिए प्रयत्नशील रहते हैं। विद्यार्जन की यह प्रक्रिया हमारे व्यक्तित्व के विकास और समाज में प्रतिष्ठा दिलाने में सहायक सिद्ध होती है। यहाँ पर हमने दो वाक्यों का प्रयोग किया है, 'व्यक्तित्व का विकास' तथा 'समाज में प्रतिष्ठा'। जब तक मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास नहीं होता, वह समाज में प्रतिष्ठा प्राप्त नहीं कर सकता। व्यक्तित्व-विकास का आधार ही है ज्ञान की प्राप्ति। जिस ज्ञान की चर्चा परम्परा में की जाती है वह बौद्धिक ज्ञान नहीं, बल्कि अनुभवगम्य ज्ञान की अवस्था है। ग्रन्थों और साहित्यों को पढ़कर

आदमी पी.एच.डी. तो कर सकता है, एक पण्डित तो बन सकता है, लेकिन अनुभव प्राप्त वैज्ञानिक या मनुष्य नहीं बन सकता। भौतिक विज्ञान की पुस्तकों को पढ़कर हम भी भौतिक विज्ञान पर व्याख्यान दे सकते हैं, लेकिन भौतिकी के विशेषज्ञ नहीं बन सकते। इसके लिए अनुभव का होना आवश्यक है। विषय पर अधिकार प्राप्त करने के लिए, विषय में प्रवीणता प्राप्त करने के लिए ज्ञान के अनुभव को व्यवहार में बदलना होगा। जो ज्ञान को अनुभव में बदल सकता है, वही वास्तविक ब्रह्मचारी है। वास्तव में यही विद्यार्जन करने वाला मनुष्य है। लेकिन इस क्रम में शारीरिक परिवर्तनों तथा पारिवारिक एवं सामाजिक परिवेश के कारण हमारे मन में कुछ तनाव एवं समस्याएँ उत्पन्न होती हैं, जो हमारी आन्तरिक ग्रहणशीलता के सामने एक व्यवधान उत्पन्न कर देती हैं। इसका एक सरल उदाहरण मैं आपको देता हूँ।

मानसिक ग्रहणशीलता

एक बार मुझे अमेरिका के एक विश्वविद्यालय में आमंत्रित किया गया था। उस विश्वविद्यालय में एक प्रयोग किया जा रहा था कि किस प्रकार से विद्यार्थियों की ग्रहणशीलता को बढ़ाया जाए। इस प्रयोग के प्रणेता थे बल्गेरिया के एक वैज्ञानिक, डॉ. लोसानोव। जिस पद्धति को वे विकसित कर रहे थे, उसका नाम था 'साल्ट', अर्थात् 'सिस्टम ऑफ एक्सीलरेटेड लर्निंग एण्ड ट्रेनिंग' (द्रुत शिक्षण एवं प्रशिक्षण की विधियाँ)। उस प्रयोग के दौरान जब उनसे बातचीत हो रही थी तब मैंने योग के सम्बन्ध में ऐसी ही एक बात कही कि मस्तिष्क तथा मन की ग्रहणशीलता का सम्बन्ध श्वास से रहता है। योग इस बात को स्वीकार करता है। इतना सुनते ही उनके मस्तिष्क में बिजली दौड़ गयी। उन्होंने कहा, 'स्वामीजी, ठीक इसी बात को लेकर हम प्रयोग करेंगे।' उन्होंने विश्वविद्यालय के एक वर्ग के छात्रों को बुलाया और एक पेण्डुलम वाली घड़ी को उनके सामने रखकर उन्हें पेण्डुलम की गति के साथ अपनी-अपनी श्वास की गति को मिलाने का आदेश दिया। उन्होंने छात्रों से कहा कि जब यह पेण्डुलम दाहिनी तरफ जाय, तब तुम श्वास को अन्दर लो, और जब पेण्डुलम बायीं तरफ जाय तब तुम सब श्वास बाहर छोड़ो। उसी पेण्डुलम की गति के साथ छात्रों को अपनी-अपनी श्वास को जोड़ने का निर्देश देकर उन्होंने प्रयोग शुरू किया। प्रयोग में कई दिन लग गए, और अन्ततः जो परिणाम सामने आया वह आश्चर्यजनक था। इसका यह परिणाम प्राप्त हुआ कि जब मनुष्य श्वास छोड़ता है तो उसके मन, विचारों और भावनाओं के अवरोध धीरे-धीरे कम होने लगते हैं, और मानसिक ग्रहणशीलता की वृद्धि होती है। जब मनुष्य श्वास लेता है तो वे अवरोध पुनः खड़े हो जाते हैं, उस समय मानसिक ग्रहणशीलता कम हो जाती है।

इस प्रकार के प्रयोग में उन्होंने पाया कि विद्यार्थियों की ग्रहणशीलता एक महीने के भीतर तीस प्रतिशत बढ़ गयी। जब उन्होंने यह बात हमसे कही, तो हमने कहा कि आपने



तो विद्यार्थियों को प्राणायाम करवाया है। और यह बात सत्य भी है। इसे आप शारीरिक स्तर पर भी अनुभव कर सकते हैं कि श्वास लेने पर हमारी आन्तरिक तन्त्र-तन्त्रिकाएँ तनाव की अवस्था में आ जाती हैं, फैल जाती हैं। उनका विस्तार हो जाता है, फेफड़े फैल जाते हैं, नाड़ियाँ फैल जाती हैं। शारीरिक तनाव की यह अवस्था मस्तिष्क को प्रभावित करती है, क्षण मात्र के लिए तनाव की उत्पत्ति होती है, लेकिन यही क्षणिक तनाव मस्तिष्क को प्रभावित करता है। जब हम श्वास छोड़ते हैं तो जैसे-जैसे शरीर के अंग शिथिल होते हैं; वैसे-वैसे मस्तिष्क से तनाव बाहर निकलता है।

आधुनिक शिक्षा में यह 'साल्ट' विधि प्रचलित होती जा रही है, क्योंकि अब यह एक पद्धति के रूप में सामने आ गयी है। इसमें पहले श्वास के साथ, फिर संगीत के साथ समस्वरता स्थापित की जाती है, और फिर कुछ कल्पनात्मक दृश्यों को देखकर मन की ग्रहणशीलता को बढ़ाया जाता है। यह तो इसका बाह्य परिणाम हुआ, लेकिन इसका एक आन्तरिक परिणाम भी होता है। शरीरस्थ परिणाम भी दिखलायी देता है। वह क्या है? भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में शरीर की विभिन्न ग्रन्थियाँ कभी शिथिल पड़ जाती हैं, तो कभी सक्रिय हो जाती हैं। शरीर की इन विभिन्न ग्रन्थियों से हॉर्मोनों का उत्पादन कभी होता है, कभी नहीं होता। इन हॉर्मोनों का असर स्नायु-संस्थान और मस्तिष्क पर पड़ता है। इनके प्रभाव के कारण ही हम मस्तिष्क में शैथिल्य और तनाव की अवस्था का अनुभव करते हैं। साथ-ही-साथ अगर पारिवारिक परिवेश ठीक न हो तो उसका भी प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ता है।

मस्तिष्क की तरंगें

विज्ञान यह प्रमाणित कर चुका है कि जब मनुष्य बहिर्मुखी अवस्था को प्राप्त करता है, तब उसका मस्तिष्क और मन चंचल रहते हैं, उसकी दृष्टि इधर-उधर भागती

रहती है, शरीरस्थ इन्द्रियों पर उसका नियंत्रण नहीं रहता, चंचलता का प्रभाव अधिक रहता है, तब मस्तिष्क के भीतर 'बीटा' नाम की विद्युत तरंग का प्राधान्य रहता है। अगर वातावरण में तनाव हो तो उस समय भी बीटा तरंग का प्राधान्य रहता है। आप किसी ऐसे घर में जाएँ, जहाँ कलह हो रही हो, कुछ अशान्ति हो तो वातावरण पर तुरंत उसका प्रभाव पड़ेगा, और आप स्वयं को अशान्त एवं चंचल अनुभव करेंगे। और जब जिन्दगीभर हम अशान्ति के परिवेश में रहेंगे तो उसका प्रभाव तो पड़ेगा ही, उसे कौन रोकेगा? यह भी प्रमाणित किया जा चुका है कि जैसे-जैसे मस्तिष्क की गतिविधियाँ शान्त होती हैं, इन्द्रियों की चंचलता कम होती है, विचारात्मक चंचलता कम होती है, वैसे-वैसे मस्तिष्क के भीतर एक नयी तरंग जाग्रत होती है जिसे अल्फा तरंग कहते हैं। अल्फा तरंग शरीर संस्थान की शिथिल अवस्था की द्योतक है। इस अवस्था में हम किसी भी कार्य को सही प्रकार से सम्पादित कर सकते हैं। हम जैसे-जैसे स्वयं को एक बिन्दु पर केन्द्रित करते हैं, जैसे-जैसे हमारा मन एक दिशा में प्रवाहित होने लगता है, हमारी प्राण शक्ति प्रवाहित होने लगती है, वैसे-वैसे एक तीसरी तरंग की उत्पत्ति होती है, जिसे डेल्टा तरंग कहते हैं। यह मन की एकाग्र अवस्था की द्योतक है। विद्यार्जन के लिए अल्फा और डेल्टा का प्राधान्य होना आवश्यक है, और यही अनुभव पाश्चात्य सभ्यता के शिक्षकों ने योग के द्वारा प्राप्त किया है। उनका कहना है कि जब हम स्कूलों में योग सिखाते हैं तो उसे एक शारीरिक प्रशिक्षण के रूप में नहीं सिखाते, बल्कि एक सुव्यवस्थित पद्धति के रूप में सिखाते हैं, जिसका प्रभाव मन और मस्तिष्क पर पड़ता है।

शोध कार्य

सर्वप्रथम शिक्षा के क्षेत्र में योग पर शोध किया गया था। उस समय फ्रांस सरकार ने मुंगेर आश्रम को एक पत्र लिखा था कि आप लोग स्वयं को योग में दक्ष कहते हैं, हमारे यहाँ एक ऐसा विद्यालय है जहाँ के विद्यार्थी अत्यन्त उत्पाती, चंचल और अपराध वृत्ति वाले हैं। हम चाहते हैं कि आप योग के द्वारा उन्हें अच्छे मानव में परिणत कर दें। पूज्य गुरुदेव के आदेश से एक संन्यासी वहाँ गए, और उस विद्यालय के मनोवैज्ञानिकों एवं शिक्षकों से बातचीत की। योग का कार्यक्रम बनाया गया। उस कार्यक्रम के अन्तर्गत विद्यार्थियों को एक आसन और एक प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। आसन कौन-सा? आप विश्वास नहीं करेंगे – ताड़ासन। ताड़ासन का अभ्यास बहुत सरल है। पंजों को साथ रखते हुए खड़े हो जाते हैं, हाथों को बाँधकर सिर के ऊपर रख लेते हैं। श्वास लेते हुए शरीर को ऊपर की ओर तानते हैं, और श्वास छोड़ते हुए पुनः भूमि पर आ जाते हैं। इस आसन को हर कक्षा के आरम्भ होने से पूर्व पाँच बार कराया गया। इसके पश्चात् भ्रामरी प्राणायाम सिखलाया गया – कानों को बंदकर, गहरी श्वास अन्दर लेकर गुँजन की आवाज करना। जिस प्रकार भौरा फूल के पास जाकर

आवाज करता है, ठीक उसी प्रकार की आवाज श्वास छोड़ते समय निकाली जाती है। और इस अभ्यास के समय अपनी चेतना को मस्तिष्क के मध्य भाग में केन्द्रित किया जाता है, जहाँ पर पीनियल ग्रन्थि का केन्द्र है। इन दो अभ्यासों के बाद फिर सामान्य पढ़ाई-लिखाई शुरू होती थी।

कुछ महीनों तक मात्र इन दो अभ्यासों के पश्चात् देखा गया कि जो विद्यार्थी चंचल और उत्पाती थे, अपराध करने में आगे रहते थे, वे सब शान्त और स्थिर हो गए थे। उनकी ग्रहणशीलता बढ़ गयी थी। वैज्ञानिकों ने यह बात कही कि ताड़ासन तंत्रिका-तंत्र को ठीक रखता है, क्योंकि सामान्य रूप से हम लोगों की शारीरिक अवस्था हमेशा कुबड़ी रहती है। इसके कारण कमर के क्षेत्र में,



छोटी आँतों में, पेट में तनाव की उत्पत्ति होती है। यह तनाव धीरे-धीरे ऊपर की ओर फैलता है, और कन्धों को प्रभावित करता है। कन्धों और गर्दन में दर्द होने लगता है।

जब हम ताड़ासन का अभ्यास करते हैं तो शरीर के सभी केन्द्रों को, जहाँ पर सामान्य अवस्था में तनाव की उत्पत्ति होती है, फैलाकर तनाव दूर किया जाता है। एक विद्यार्थी के लिए, जिसका दिन का अधिकांश समय बैठे-बैठे बीतता है, यह अभ्यास अत्यन्त उपयोगी माना गया है, क्योंकि इसमें पूरे शरीर का विस्तार होता है और जोड़ों का दबाव दूर हो जाता है। झुक कर पढ़ने से गर्दन और कन्धों में जो दर्द होने लगता है, वह इस अभ्यास से दूर हो जाता है। पाँच-छः बार इस अभ्यास को करने के पश्चात् मस्तिष्क में सामंजस्य की स्थापना होती है। जब हमारा तंत्रिका-तंत्र विश्राम की अवस्था को प्राप्त करता है, तनाव मुक्त हो जाता है, तब मस्तिष्क भी उससे अवश्य प्रभावित होता है, क्योंकि मस्तिष्क भी हमारे तंत्रिका-तंत्र का ही एक हिस्सा है।

इसके पश्चात् भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास द्वारा उन केन्द्रों को स्पन्दित किया जाता है, जिनका सम्बन्ध शक्ति और चेतना से रहता है। स्मृति में वृद्धि होती है, चंचलता समाप्त होती है, और इस प्रकार योग के अभ्यास धीरे-धीरे बौद्धिक, विचारात्मक और मस्तिष्कीय ग्रहणशीलता में वृद्धि करते हैं। इन्हीं दो अभ्यासों को अगर हम अपने जीवन में नियमित रूप से उतार सकें, तो लाभ-ही-लाभ सामने दिखलायी देगा। इन अभ्यासों के साथ आप शिथिलीकरण के कुछ अभ्यासों, जैसे, योगनिद्रा, अन्तर्मौन और त्राटक को जोड़ दें तो सोने पर सुहागा।

भविष्य की रूपरेखा

सन् 1993 के विश्व योग सम्मेलन में स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती का समापन संदेश



हम यहाँ अपने गुरु, परमहंस सत्यानन्द सरस्वती के त्याग की स्वर्ण जयन्ती की पावन संध्या पर एकत्र हुए हैं। इस योगमय परिवेश, योग-दर्शन और योग-मिशन की छत तले आयोजकों को विश्व के बत्तीस देशों से आए छः सौ प्रतिनिधियों तथा भारत के बीस राज्यों से आए छः हजार प्रतिनिधियों के स्वागत का सौभाग्य प्राप्त होता रहा है।

योग की शुरुआत कब होती है, इसका समापन कहाँ होता है, और योग क्या है, इसे समझ लेना आवश्यक है। योग का उद्गम कालान्तर में कहीं खो गया। हम केवल यह अनुमान लगा सकते हैं कि इसका उद्भव तब हुआ होगा जब इस पृथ्वी पर विचरण करते प्रथम मानव ने अपने चारों ओर देखकर स्वयं से प्रश्न किया होगा, 'यह सब क्या है? मैं कौन हूँ? मेरे शरीर के क्रिया-कलाप किस प्रकार होते हैं?' मैं सुरक्षा, सुख और भोजन की खोज में प्रवृत्त कैसे हुआ? मुझसे परे कोई महान् सत्ता अवश्य है, जिसने सूर्य, चाँद और तारों का सृजन किया है, जिन्हें मैं देखता हूँ।' उसी क्षण मानव के अंदर योग के बीज बोए गए। और वह बीज आज यहाँ उपस्थित हम सब लोगों को पृथ्वी पर विचरण करने वाले उस प्रथम मानव से संस्कार के रूप में, विरासत में प्राप्त हुआ है। इस प्रक्रिया में हम जीवन में अनेक परिवर्तनों से गुजरे हैं, परिवर्तन जिन्होंने व्यक्ति को आत्मानुसंधान के लिए, ब्रह्माण्ड के बारे में नवीन तथ्यों की खोज के लिए, और अखिल विश्व के साथ अपने संबंधों के नए आयामों की खोज के लिए प्रेरित किया। यही योग का आरम्भ था।

यह संसार बड़ा विचित्र है। मनुष्य का जीवन महत्वाकांक्षाओं, कामनाओं और अन्य अनेक चीजों द्वारा संचालित होता है। उन महत्वाकांक्षाओं और कामनाओं की पूर्ति ही मनुष्य को सांसारिक बनाती है। वह विषयों की ओर आकृष्ट होता है, उन्हीं में सुख, शान्ति और वैभव की खोज करता है। जब तक मनुष्य विषयों में लिप्त रहता है, उसके भीतर आध्यात्मिकता पनपती नहीं है। जिस दिन मानव के भीतर यह ज्ञान

हो जाए कि मैं विषयों से निर्लिप्त हो, यह जानने का प्रयत्न करूँ कि मेरे भीतर मेरी अभिव्यक्तियों से परे भी कोई उच्च शक्ति है, उस दिन से आध्यात्मिकता मनुष्य के जीवन में पनपने लगती है। यहीं से योग की शुरुआत भी होती है।

योग द्वारा व्याधि-निर्मूलन और व्यक्तित्व-निर्माण

योग मानव जीवन से पृथक् नहीं है। यह मानव जीवन का अभिन्न अंग है। यह सहज-स्वाभाविक विकास की प्रक्रिया है, जिसे हम योग कहते हैं। किन्तु जैसे-जैसे हम इस भौतिक संसार में, इन्द्रिय व्यापार में, मनस्, बुद्धि, चित्त और अहंकार के संसार में अधिक लिप्त होते जाते हैं, हमें उन दुःखों को झेलना पड़ता है, जो इस पदार्थमय जगत् द्वारा हम पर थोप दिए जाते हैं। ये कष्ट हमारे शरीर में असंतुलन के रूप में, व्याधि के रूप में प्रकट होते हैं। व्याधि चाहे शारीरिक हो या मानसिक, भावनात्मक अथवा आध्यात्मिक, वह मात्र असामंजस्य की एक अवस्था है मानव व्यक्तित्व में, मानव की शारीरिक और मानसिक संरचना में। और इस व्याधि का निर्मूलन आवश्यक है।

यह कैसे किया जाए? व्याधि का निर्मूलन करके व्यक्तित्व में पुनः पूर्ण सामंजस्य स्थापित करने और एक संतुलित-समन्वित व्यक्तित्व का विकास करने के लिए एकमात्र उपाय है आत्मावलोकन एवं आत्मशुद्धि की एक प्रक्रिया को अपनाना। एक ऐसी विधि जो शारीरिक एवं मानसिक संरचना तथा आध्यात्मिक आकांक्षाओं को पुनः संतुलित और समंजित कर दे। इस हेतु राज योग, कर्म योग, भक्ति योग तथा अन्य अनेक योगों का विकास हमारे दूरदृष्ट मनीषियों द्वारा किया गया, जो यह जानते थे कि भावी पीढ़ी को जटिल समस्याओं का सामना करना पड़ेगा। योग की यही परम्परा भारतीय संस्कृति के एक अभिन्न अंग के रूप में सुरक्षित रही है।

योग की वास्तविक परिभाषा

योग विश्व की संस्कृति है, विश्व की धरोहर है। भारतीय संस्कृति को श्रेय जाता है कि इसने इस योग-विद्या की रक्षा की। जैसे-जैसे मनुष्य का जीवन अव्यवस्थित होता गया, असंतुलित होता गया, वैसे-वैसे भारत के मनीषियों ने इस योग-विद्या को मानवता के उत्थान के लिए हिमालय की कन्दराओं से निकालकर पुनः समुद्र पार, देश-देश में पहुँचाया। यह श्रेय भारत को ही है, लेकिन योग धरोहर है मानवता की।

जिस प्रकार विज्ञान किसी एक देश, किसी एक सभ्यता, किसी एक धर्म तक ही सीमित नहीं रहता, वह तो विश्वव्यापी है, ठीक उसी प्रकार योग भी किसी एक धर्म, देश, सभ्यता और विचारधारा के अधीन नहीं। वह तो एक सर्वव्यापी, सार्वभौमिक विचारधारा को लेकर चलता है। लेकिन यहाँ के लोगों ने योग को एक अध्यात्म विद्या के रूप में देखा और सोचा कि यह तो केवल ईश्वर अनुभूति को प्राप्त करने का एक मार्ग है, विद्या है। और जब मनीषियों ने कहा कि योग मात्र आध्यात्मिक विद्या ही नहीं

है, तो लोगों ने कहा, 'ठीक है, तुम कहते हो कि यह अध्यात्म विद्या नहीं है तो हम इसे एक शरीर विज्ञान के रूप में स्वीकार कर लेते हैं।' पर यह विचारधारा भी ठीक नहीं है।

महर्षि पतंजलि से जब पूछा गया कि योग वास्तव में क्या है, तो उन्होंने पहले ही सूत्र में कहा, 'अथ योगानुशासनम्।' उन्होंने राजयोग या कर्मयोग जैसे किसी एक विशेष योग का नाम नहीं लिया बल्कि उन्होंने कहा कि स्वयं को अनुशासित करने की प्रक्रिया का नाम योग है, स्वयं को संतुलित करने की प्रक्रिया का नाम योग है। यह अनुशासन केवल बाह्य, शारीरिक या बौद्धिक नहीं, यह तो संपूर्ण व्यक्तित्व का अनुशासन है और हमारा यह व्यक्तित्व ही जीवन में हमारे कर्मों, विचारों, संस्कारों और भावनाओं को अनुप्राणित करता है।

अपनी संकीर्ण मानसिकता, दृष्टि और बुद्धि के कारण हम योग को एक शारीरिक प्रक्रिया मानते हैं। हम इसे मात्र मानसिक विश्रान्ति और एकाग्रता की अवस्था प्रदान करने वाली प्रक्रिया मानते हैं। पर ऐसा नहीं है। योग का उद्गम तंत्र से हुआ है, और तंत्र शब्द की व्युत्पत्ति दो शब्दों से हुई है - *तनोति* और *त्रायति*। तनोति का अर्थ होता है विस्तार करना और त्रायति का अर्थ होता है स्वतंत्र करना। किसका विस्तार करना? किसे स्वतंत्र करना? चेतना का विस्तार और शक्ति का उत्थान। अन्तर्निहित शक्ति को स्वतंत्र करना तंत्र का उद्देश्य है, योग का उद्देश्य है। मैं पुनः कहता हूँ, यह चेतना के विस्तार की प्रक्रिया है, यह जीवन के प्रति एक बृहत् और समग्र दृष्टिकोण को विकसित करने तथा मानव व्यक्तित्व की सुप्त शक्तियों को जाग्रत करने की प्रक्रिया है, जो तंत्र और योग का निहितार्थ है।

जीवन में अपने संकुचित दृष्टिकोण के कारण हम योग का दूसरा ही अर्थ लगाते हैं। इस विचारधारा में परिवर्तन करना आवश्यक है। हमारा संपूर्ण जीवन ही योग है, इस विचारधारा को विकसित करना होगा। संपूर्ण जीवन योग की एक प्रक्रिया है। वर्तमान युग में मनुष्यों, समाजों और देशों के बीच परस्पर सद्भाव एवं सामंजस्य स्थापित करने के लिए हमें एक योग आन्दोलन की शुरुआत करनी होगी। हमारे मनीषियों ने *वसुधैव कुटुम्बकम्* का स्वप्न देखा था, संपूर्ण विश्व को एक परिवार के रूप में देखा था। अगर हम एक परिवार के सदस्य हैं, तो उसमें नीचा कौन और ऊँचा कौन?

भविष्य के लिए योग संविधान

वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना को साकार रूप देने के लिए हम लोगों का विचार था कि एक संविधान की स्थापना की जाए जिसके द्वारा विश्व के विभिन्न भागों में हो रहे सभी योग कार्यों को संगठित किया जाए और विश्व में एक यौगिक क्रांति की शुरुआत की जाए। आज इस शुभ दिवस पर संतों से मंगल आशीष पाने के पश्चात् तथा बुद्धिजीवियों, वैज्ञानिकों और समाज के शुभाकांक्षियों से प्रेरणा पाने के बाद हम सहर्ष घोषणा करते हैं कि वह योग संविधान तैयार है, और आज से ही लागू किया जाएगा।

मिशन के योग संविधान की शपथ है—‘हम, पृथ्वी के कोने-कोने में फैले परमहंस सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्य, अपने गुरु की संन्यास स्वर्ण जयंती के अवसर पर प्राचीन योग परम्परा के सन्देश को स्वर्णिम भविष्य के लिए, तथा वैयक्तिक एवं विश्व चेतना के उन्नयन हेतु जन-जन तक पहुँचाने के लिए स्वयं को संकल्प, सच्चाई, प्रेम तथा करुणा के साथ समर्पित करते हैं। अपने गुरु के यौगिक एवं मानवीय जीवन उद्देश्यों को पूरा करने वाले इस योग संविधान को हम अपनाते हैं, जो एक आध्यात्मिक भविष्य के लिए हमारा दिशा निर्देश करेगा। गुरु के प्रति प्रेम और मानव मात्र के लिए करुणा से भरकर, हम डगर-डगर और नगर-नगर योग का दीप प्रज्वलित करने हेतु अपने को अर्पित करते हैं।’

इस योग संविधान का उद्देश्य उन सभी साधकों, शिक्षकों और सच्चे जिज्ञासुओं के प्रयासों को संगठित करना है, जो मानवता के स्वर्णिम भविष्य की कामना रखते हैं। यह एक बहुत बड़ा उत्तरदायित्व है, किन्तु इसकी पूर्ति के लिए हमारे पास एक योजना है। इसके क्रियान्वयन के लिए हमें मात्र एक हजार लोगों की आवश्यकता है। जिन व्यक्तियों का चयन किया जाएगा, उन्हें अपने जीवन के मात्र पन्द्रह दिन समर्पित करने होंगे, और शान्ति का दूत तथा योग का संदेशवाहक बनना होगा। जो इस कार्य में हाथ बँटाना चाहते हैं, उनका स्वागत है, किन्तु मैं यह भी बता दूँ कि यह जरूरी नहीं कि आपका चयन हो ही जाए। हमें भीड़ नहीं चाहिए, हमें थोड़े-से समर्पित और ईमानदार लोग चाहिए, जो बिना किसी कामना के, बिना किसी महत्वाकांक्षा के, बिना किसी उपलब्धि की आशा के चुपचाप अपना कार्य करते रहें।

श्री स्वामीजी – अजस्र प्रेरणा के स्रोत

हमारा लक्ष्य उपलब्धियों के पीछे भागना नहीं, स्वयं को अर्पित करना मात्र है, क्योंकि हमारे प्रेरणास्रोत परमहंस स्वामी सत्यानन्द सरस्वती हैं, जिन्होंने हमारे समक्ष इसका उदाहरण प्रस्तुत किया और हमें मार्गदर्शन प्रदान किया। जब उन्हें ज्ञात हुआ कि हम उनकी त्याग स्वर्ण जयंती मनाने जा रहे हैं तो उन्होंने पत्र लिखा— ‘निरंजन, नमो नारायण। मैं सम्मेलन के लिए अपनी शुभकामनाएँ भेज रहा हूँ। तुम जिसे त्याग जयंती कहते हो, मैं उसे समर्पण मुहूर्त कहता हूँ, आत्मार्पण का एक क्षण। मेरे जीवन का वह पावण क्षण



जो मैंने पचास वर्ष पूर्व अपने गुरु, स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य सान्निध्य में अनुभव किया था। आज तक समर्पण का वह क्षण मेरी स्मृति में अंकित है। तुम योग आन्दोलन में सहयोग दो, और स्वयं को पुनर्समर्पित कर मानवता के उत्थान में कटिबद्ध रहो।’

इसी संदेश को आज हम यहाँ, इसी क्षण से अपने जीवन में चरितार्थ करेंगे। यह समर्पण का क्षण है, जिसे हम श्रद्धा, सुख और आनन्द के साथ स्मरण रखें। हम अपने गुरु के श्रीचरणों में नतमस्तक हैं, जिन्होंने हमेशा कहा कि समर्पण ही सब कुछ है। एक बार जब आप अपने को अर्पित कर देते हैं, तब सभी उपलब्धियाँ उस समर्पण का परिणाम मात्र होती हैं। इसलिए उपलब्धियों को महत्त्व न दें। सामान्यतया जब हमें जीवन में कोई उपलब्धि प्राप्त होती है, तो हम उसे अपने लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण समझ लेते हैं। हम कहते हैं, ‘अरे, मैंने यह प्राप्त कर लिया, मैंने ऐसा कर लिया, मुझे यह उपलब्धि हुई।’ यहाँ तक कि ज्ञानोदय की अवस्था में भी सुख-बोध होता है, अहंकार होता है – ‘मैं प्रबुद्ध हो गया हूँ।’

किन्तु यहाँ ऐसा नहीं हुआ। परमहंसजी कहते हैं कि केवल एक बात महत्त्व रखती है, अपने हृदय में उस क्षण की स्मृति को संजोए रखना जिस क्षण आपने स्वयं को अर्पित किया, क्योंकि वही आपकी यात्रा की शुरुआत थी। आपकी यात्रा का मुख्य अंश वही था, वे दृश्य नहीं जो आपको रास्ते में दिखाई दिए और जिन्हें आपने पार किया। योग के इस महान् गुरु के आगे हम नतमस्तक हैं, जिन्होंने हमारे जीवन में योग, सत्य और आनन्द के प्रकाश को फैलाया और जिनके त्याग की स्मृति में यह सम्मेलन समर्पित है। हम उन्हें अपना प्रेम, समर्पण और कोटि-कोटि प्रणाम अर्पित करते हैं तथा स्वयं को उस ईश्वरेच्छा को समर्पित करते हैं, जिसने जीवन-पर्यन्त उनका मार्गदर्शन किया।

हमें इस बात का गर्व है कि हम एक ऐसे गुरु के शिष्य हैं, जो उपलब्धि के पीछे नहीं भागे, बल्कि जिन्होंने आपने आप को पूर्णतया समर्पित कर दिया और उपलब्धि की सीमाओं को पार कर, आज भी समर्पण के उस क्षण को याद रखे हुए हैं।



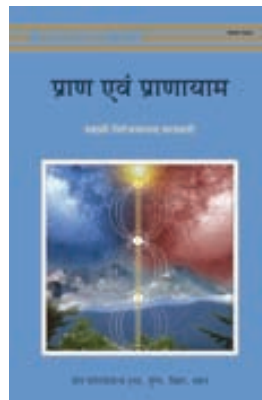
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

प्राण एवं प्राणायाम

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 338, ISBN: 978-93-81620-34-2

यह पुस्तक प्राचीन ग्रन्थों में वर्णित एवं बिहार योग विद्यालय द्वारा सत्यानन्द योग परम्परा के अन्तर्गत सिखाए जाने वाले प्राणायाम विज्ञान के बारे में सम्पूर्ण जानकारी प्रदान करती है। पुस्तक के प्रथम भाग में प्राण के सिद्धान्त एवं इससे सम्बन्धित यौगिक विचारधाराओं (कोश, चक्र, नाडी एवं मंत्र) का वर्णन है। दूसरे भाग में श्वसन-तन्त्र एवं विभिन्न प्राणायामों पर विज्ञान द्वारा किए गये आधुनिक प्रयोगों के बारे में बताया गया है। अभ्यास खण्ड में साधकों का विशेष मार्गदर्शन करते हुए प्राणायाम से सम्बन्धित विभिन्न अभ्यासों का सविस्तार सचित्र वर्णन किया गया है।



नया प्रकाशन

पुस्तकों की मूल्य सूची एवं क्रयादेश प्रपत्र प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें-

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

दूरभाष : 91-6344-222430, 6344-228603, 09304799615 फैक्स : 91-6344-220169

☰ कृपया जवाब के लिए अपना पता लिखा, डाकटिकट लगा लिफाफा भेजें, जिसके बिना आपके आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा।

सत्यानन्द योग वेबसाइट

www.biharyoga.net

यह बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट है जिसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, शिवानन्द मठ, सीता कल्याणम् महोत्सव तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की जानकारियाँ उपलब्ध हैं।

www.rikhiapeeth.net

इस वेबसाइट पर प्रतिदिन श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती का विभिन्न आध्यात्मिक विषयों पर एक नया सत्संग उपलब्ध रहता है।



'यौगिक जीवन' स्वामी निरंजन के संग

www.biharyoga.net/living-yoga/ पर श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के उत्तराधिकारी स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के मिशन सम्बन्धी लेख, संदेश एवं समाचार उपलब्ध हैं।

www.yogamag.net

योगा पत्रिका के लेखों के संग्रह तथा पूरे विश्व में सत्यानन्द योग केन्द्रों और शिक्षकों के सम्पर्क सूत्रों और गतिविधियों की जानकारी के लिए इस वेबसाइट को देखें।

आवाहन वेबसाइट

www.biharyoga.net/sannyasa-peeth/avahan/ पर संन्यास पीठ की द्वैमासिक पत्रिका, सत्य का आवाहन उपलब्ध है, जिसमें श्री स्वामी शिवानन्द, श्री स्वामी सत्यानन्द एवं स्वामी निरंजनानन्द की शिक्षाओं तथा संन्यास पीठ की गतिविधियों की जानकारी है।



- Registered with the Department of Post, India Under No. HR/FBD/298/13-15
- Registered with the Registrar of Newspapers, India Under No. BIHHIN/2002/6306

issn 0972-5725

गंगादर्शन के सत्र एवं कार्यक्रम 2013

जून-अगस्त	योग विज्ञान एवं जीवनशैली सत्र
जून 1-4	बाल योग मित्र मण्डल का कार्यक्रम
जुलाई 18-21	गुरु पूर्णिमा आराधना
जुलाई 22	गुरु पादुका पूजन
सितम्बर 8	शिवानन्द जन्मोत्सव
सितम्बर 12	स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस
अक्टूबर 23-27	स्वर्ण जयन्ती विश्व योग सम्मेलन
प्रत्येक शनिवार	महामृत्युंजय हवन
प्रत्येक एकादशी	भगवद् गीता पाठ
प्रत्येक पूर्णिमा	सुन्दरकाण्ड पाठ
प्रत्येक माह के पाँचवे और छठे दिवस	श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की महासमाधि का स्मरणोत्सव

महत्वपूर्ण सूचना

बिहार योग विद्यालय की आगामी स्वर्ण जयन्ती एवं 23 से 27 अक्टूबर, 2013 तक आयोजित विश्व योग सम्मेलन के कारण गंगा दर्शन, मुंगेर में संचालित अधिकांश सत्र वर्ष 2013 में स्थगित रहेंगे। निम्नलिखित सत्रों का संचालन रिखियापीठ में किया जाएगा -

जून 20 - जुलाई 10	योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र (हिन्दी)
अगस्त 1 - 15	योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र - मधुमेह (हिन्दी)

उपर्युक्त सत्रों के सन्दर्भ में अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें -

रिखियापीठ, पोस्ट-रिखिया, जिला-देवघर, झारखण्ड, भारत, 814113

फोन नम्बर : 06432-290870 / 09304-488889 / 09204-080006

ई-मेल : rikhiapeeth@gmail.com वेबसाइट : www.rikhiapeeth.net

उपर्युक्त सत्रों/ कार्यक्रमों के सम्बन्ध में विशेष जानकारी के लिए सम्पर्क करें-

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, मुंगेर, बिहार 811201

फोन : 06344-222430, 06344-228603, 9304799615 फैक्स : 06344-220169

वेबसाइट : www.biharyoga.net

☒ अन्य किसी जानकारी हेतु अपना पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।