

योगविद्या

वर्ष 3 अंक 4

मई 2014

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत

विश्व योग सम्मेलन/2013 विशेषांक



1963-2013
BIHAR SCHOOL OF YOGA



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 जानकारीयाँ 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 2014

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।

कुल पृष्ठ संख्या: 61 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर फोटो: स्वामी निरंजानन्द सरस्वती एवं स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

अन्दर के रंगीन फोटो: विश्व योग सम्मेलन 2013 एवं बिहार योग विद्यालय का स्वर्ण जयन्ती महोत्सव, मुंगेर



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

सच्ची शिक्षा

शिक्षा का उद्देश्य मनुष्य को उच्चतर संस्कारों और संस्कृति से सम्पन्न बनाना है। सच्चा मनुष्य बनने की शिक्षा ही वास्तविक शिक्षा है। इसका लक्ष्य बच्चों की बौद्धिक प्रखरता को उभारना और उन्हें धर्मनिष्ठ, निष्कपट, निर्भीक तथा आत्म-संयत बनाना होना चाहिए। शिक्षा को मानव-निर्माण एवं चरित्र-निर्माण का ऐसा माध्यम होना चाहिए जिससे विद्यार्थियों के जीवन के शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक पक्षों का सम्पूर्ण विकास हो सके।

शिक्षा इस प्रकार सुनियोजित होनी चाहिए कि इससे सादा जीवन और उच्च विचार की संस्कृति विकसित हो। शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जो छात्र को अपने वातावरण से समायोजन बैठाने, जीवन-संघर्षों का सामना करने तथा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने हेतु सहायक हो। आध्यात्मिक ज्ञानोदय सही शिक्षा एवं संस्कृति का स्वाभाविक परिणाम है।

– 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 3 अंक 4 • मई 2014
(प्रकाशन का 52 वाँ वर्ष)

विषय सूची

योगविद्या का यह अंक विश्व योग सम्मेलन 2013 के व्याख्यानों और कार्यशालाओं पर आधारित है

- 2 शिक्षा और संस्कार
- 4 युवाओं के लिए योग के बहुआयामी प्रयोग
- 9 शिक्षा जगत् में बिहार योग के व्यापक प्रभाव
- 18 श्रद्धांजलि-ऑस्ट्रेलिया
- 19 योग शिक्षा - बच्चों के लिए, बच्चों के द्वारा
- 39 झाँकियाँ विश्व योग सम्मेलन की
- 40 भगवद्-भक्तों के लक्षण
- 51 योग कल की नहीं, आज की संस्कृति है

शिक्षा और संस्कार

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

आज के अधिवेशन का विषय है शिक्षा में योग का समावेश और जीवन में रचनात्मक संस्कारों का निर्माण। हमलोग हमेशा शिक्षा की बात करते हैं और शिक्षा का अर्थ लगाते हैं एजुकेशन से, वह पढ़ाई-लिखाई जो हमारे विद्यालयों और महाविद्यालयों में होती है। इस शिक्षा के अन्तर्गत गणित, इतिहास, विज्ञान आदि अनेक विषय होते हैं। लेकिन यह जो शिक्षा हमें समाज में प्राप्त होती है वह केवल एक प्रकार की शिक्षा है, बौद्धिक शिक्षा। दूसरे प्रकार की शिक्षा होती है कुल या पारिवारिक शिक्षा, जहाँ पर हम कुल और परिवार की मर्यादा को आत्मसात् करते हैं, उसके अनुरूप रहते हैं और वही हमारे जीवन में संस्कार बनते हैं। तीसरे प्रकार की शिक्षा वह है जो हमारी सभ्यता के विचार, दर्शन और धर्म प्रदान करती है। धर्म निर्देश देता है कि किस प्रकार का आचरण, व्यवहार और कर्म करना चाहिए, किस प्रकार का जीवन जीना चाहिए। जब उसको आत्मसात् किया जाता है तो उसे भी शिक्षा कहते हैं। इस प्रकार शिक्षा का सम्बन्ध है जीवन में व्यवहार की परिष्कृति से, मानसिक चिंतन की परिष्कृति से और जीवन में अच्छे मूल्यों एवं आदर्शों की अभिव्यक्ति से।



बौद्धिक शिक्षा तो मात्र एक हिस्सा है इस जीवनपर्यन्त अनुभव का। बौद्धिक स्तर पर किसी चीज को जानना तो आंशिक तत्त्व है। जो शिक्षा हम अपने जीवन में ज्ञात अथवा अज्ञात रूप से प्राप्त करते हैं, जो हमारे जीवन की दिशा को निर्धारित करती है, जो जीवन में संस्कार को लाती है और जीवन में रचनात्मक व्यवहार को प्रकट करती है, वही असली शिक्षा होती है। योग ऐसी शिक्षा की कल्पना करता है।

लोग बच्चों को कहते हैं कि गायत्री मंत्र का जप करो, क्योंकि इससे बुद्धि कुशाग्र होती है, बुद्धि के दरवाजे खुलते हैं, विद्या की प्राप्ति होती है, ज्ञान ग्रहण होता है। हम उल्टा कहते हैं। हम कहते हैं कि जिन बच्चों के मन-मस्तिष्क का, दिल-दिमाग का दरवाजा खुला है, उसे खोलने की आवश्यकता नहीं। वायु और प्रकाश उस खुले द्वार से अन्दर प्रवेश करेंगे ही। लेकिन बड़े लोग जो शिक्षा को प्राप्त करके, डिग्री के अहंकार में विनम्रता को भूल जाते हैं, उन्हें गायत्री मंत्र की आवश्यकता होती है ताकि वे अपने जीवन में ज्ञान को आत्मसात् कर सकें। बच्चों को गायत्री मंत्र करने की आवश्यकता नहीं, लेकिन बड़ों के लिए वह आवश्यक है, जिन्होंने अपने दिल-दिमाग पर ताला लगा दिया है और अपने अहंकार के बंद कमरे में रहते हैं। तो समझ लीजिए कि जब मैं शिक्षा की बात करता हूँ, संस्कार की बात करता हूँ तो मेरा संकेत किस ओर हो रहा है।

आप चाहते हो कि आपका बच्चा राम बने, लेकिन क्या आप कभी खुद दशरथ बने हो? अगर आप चाहते हो कि आपकी संतान राम या सीता जैसी हो, तो फिर उनके पिता जैसे आपको खुद बनना पड़ेगा। तभी आपकी संतान उस रूप में प्रकट होगी। इसलिए शिक्षा और संस्कार, शिक्षा और जीवन में रचनात्मक अभिव्यक्ति, शिक्षा और जीवन का उत्थान, ये सब एक-दूसरे के पूरक होते हैं। केवल हिस्ट्री-ज्योग्राफी को शिक्षा नहीं कहा जाता है, बल्कि जीवन में अनुभवों के संग्रह को प्राप्त करके और उनसे अपने दोषों को सुधार करके जब हम सही मार्ग पर चलते हैं तब वह शिक्षा की अंतिम अभिव्यक्ति होती है, और शिक्षा की इस अंतिम अभिव्यक्ति का परिणाम यह होता है कि मनुष्य अपने पैरों पर बिना किसी सहारा के खड़ा होने में सक्षम हो सकता है। इसी विषय पर आज चर्चा होने जा रही है।

—25 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

शिक्षाशास्त्रियों द्वारा बच्चों को समुचित ढंग से योग का परिचय कराया जाना चाहिए। मानव मस्तिष्क, चेतना एवं चरित्र पर योग के प्रभाव के विषय में विज्ञान की राय बिल्कुल स्पष्ट है। अब यह निर्णय लेने का समय आ गया है कि एक व्यावहारिक योजना के रूप में इसे कैसे क्रियान्वित किया जाए। अब शिक्षाशास्त्रियों को इस विषय में गंभीरता से विचार करना है।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

युवाओं के लिए योग के बहुआयामी प्रयोग

स्वामी सत्यकमनिन्द सरस्वती, थाणे



सबसे पहले मैं योग के साथ अपने व्यक्तिगत सम्बन्ध के बारे में बतलाना चाहूँगा। मैं अभी बयासी साल का हूँ और ग्यारह साल की उम्र से सामाजिक, सांस्कृतिक और राष्ट्रीय आंदोलनों में निष्ठापूर्वक कार्य करते आ रहा हूँ। इस तरह इन क्षेत्रों के विषय में मुझे बहतर साल का अनुभव है, जो मेरी वर्तमान गतिविधियों के लिए बहुत मजबूत आधार है।

मेरी योग यात्रा सन् 1971 में प्रारम्भ हुई, जब योगाचार्य सरस्वती जी ने मुझे योग का प्रारम्भिक प्रशिक्षण दिया। इसके बाद मैंने अपने आध्यात्मिक गुरु, श्री स्वामी सत्यानंद जी से योग की गहन शिक्षा प्राप्त की और तत्पश्चात् मैंने योग के क्षेत्र में कार्य करना प्रारम्भ किया।

योग के क्षेत्र में उतरने के लिए मुझे स्वामी विवेकानंद जी के आह्वान ने प्रेरित किया। स्वामी विवेकानंद जी के इन शब्दों को कृपया ध्यान से सुनिएगा, 'योग को मात्र एक वैचारिक आंदोलन नहीं रहना चाहिए, बल्कि इसे समाज के लिए व्यावहारिक रूप से प्रासंगिक तथा उपयोगी बनाया जाना चाहिए।' समाज के लिए प्रासंगिक और उपयोगी होने का क्या तात्पर्य है? यही कि योग को समाज के साथ व्यावहारिक रूप से जोड़ा जाना चाहिए, जिससे सम्पूर्ण मानवता को इसका लाभ प्राप्त हो सके। स्वामी सत्यानंद जी कहा करते थे, 'योग हमारे अतीत की विरासत, वर्तमान की आवश्यकता और भविष्य की संस्कृति है।' इन विचारों से प्रेरित होकर हमने युवा पीढ़ी के लिए कुछ यौगिक परियोजनाओं पर बहुत ही सरल ढंग से कार्य करना प्रारम्भ किया और फिर धीरे-धीरे इनका विस्तार भी किया।

अब मैं यह बताना चाहूँगा कि हमलोग की कार्यशैली किस प्रकार की है। हमारी संस्था मुंबई के सीमावर्ती नगर, थाणे में स्थित है। हमारे पास योग प्रचार के लिए ज्यादा समय नहीं रहता, सबेरे दो घण्टे और शाम को एक-डेढ घण्टा। लेकिन इस सीमित समय में भी हमारे दो सौ से अधिक कार्यकर्ता पूरी जी-जान लगा देते हैं।

इनमें से किसी को वेतन नहीं मिलता, सभी समर्पण और सेवा के भाव से इस कार्य को करते हैं।

हमने अब तक लगभग इकतीस परियोजनाओं पर कार्य किया है, जिसमें से आठ परियोजनाओं को अंतर्राष्ट्रीय सम्मान प्राप्त हुआ है। इन इकतीस परियोजनाओं में से पन्द्रह युवा पीढ़ी पर केन्द्रित थीं। समय सीमा के कारण मैं कुछ विशेष परियोजनाओं के बारे में ही बतला पाऊँगा, वह भी संक्षेप में।

युवा शिविर

सबसे पहले हमने युवाओं के लिए योग शिविर संचालित करने शुरू किए। अब तक हमलोगों ने 61 योग शिविरों का सफलतापूर्वक आयोजन किया है, जिनमें 4,538 युवाओं ने भाग लिया है। इसके अलावा हमने अनेक अनुसंधान भी किए, जिनके परिणामों को विभिन्न सम्मेलनों में प्रस्तुत किया जा चुका है।

प्रतिभा का अन्वेषण

विद्यार्थियों के लिए हमने 'मेधा संस्कार' परियोजना का सृजन किया है। एक दिन मैंने अखबार में पढ़ा कि जापान के विद्यार्थियों में आत्महत्या की प्रवृत्ति तीव्र गति से बढ़ रही है। मेरे मन में प्रश्न उठा, 'आखिर वे कौन-से कारण हैं जो छात्रों को इतनी कम उम्र में आत्महत्या करने के लिए विवश कर रहे हैं?' मैं युवा पीढ़ी के लिए कुछ रचनात्मक कार्य करने के लिए प्रेरित हुआ और इसके फलस्वरूप इस 'मेधा संस्कार' परियोजना का सृजन हुआ। आज की युवा पीढ़ी शिक्षा के क्षेत्र में अनेक समस्याओं का सामना कर रही है, और उनमें से एक प्रमुख समस्या है मन की विक्षिप्तता और एकाग्रता का अभाव। 'मेधा संस्कार' परियोजना विद्यार्थियों को अध्ययन सम्बन्धी समस्याओं का सामना करने में काफी मदद करती है। 'मेधा' का तात्पर्य बुद्धि और स्मृति जैसी मानसिक प्रतिभाओं से है, और 'संस्कार' का तात्पर्य मन के गहरे स्तर पर असर डालने वाले प्रभावों से। 'मेधा संस्कार' मूल रूप से एक ऐसी परियोजना है जो छात्र-छात्राओं को यह बतलाती है कि वे कैसे अपनी पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं और किस प्रकार वे परीक्षाओं के तनाव का बेहतर तरीके से सामना कर सकते हैं।

'मेधा संस्कार' परियोजना हमारे लिए एक मिशन की तरह है, जिसके लिए हम विद्यार्थियों से किसी भी प्रकार का शुल्क नहीं लेते। यह परियोजना महाराष्ट्र, गोआ और कर्णाटक के नौवीं से बारहवीं कक्षा के छात्रों-छात्राओं के लिए चलाई जा रही है। इन्हीं कक्षाओं के विद्यार्थियों को अधिक तनाव का सामना करना पड़ता है। इन लड़के-लड़कियों को इस बात का प्रशिक्षण दिया जाता है कि वे किस प्रकार परीक्षाओं में असमंजस की स्थिति से उबरें और उन चीजों को भी याद रख सकें जिन्हें वे प्रायः भूल जाते हैं। इसके अंतर्गत बच्चों को बहुत-से तकनीक सिखाए जाते

हैं, लेकिन समयाभाव के कारण मैं इसके विषय में विस्तार से नहीं बतला पाऊँगा। हमने अब तक दो सौ पच्चीस निःशुल्क 'मेधा संस्कार' कक्षाओं का संचालन किया है, जिनमें नौवीं से लेकर बारहवीं कक्षा के 75,125 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया है।

अग्नि-शमन कर्मियों के लिए योग

हम लोगों ने अग्नि-शमन कर्मियों के लिए भी काम किया है। जब कहीं पर आग लगती है तो यही लोग तुरंत घटनास्थल पर पहुँचते हैं, अपने हाथों में पानी के बड़े-बड़े पाइप लेकर ऊँची सीढ़ियों पर चढ़ते हैं और आग पर नियंत्रण प्राप्त करते हैं। यह काम बेहद कठिन और जोखिम से भरा होता है। इसलिए इन लोगों के लिए भी हमने एक महीने का योग शिविर संचालित किया था, जिसमें कुल 230 कर्मियों ने प्रतिदिन भाग लिया था।

कैदियों, खिलाड़ियों और आदिवासियों के लिए योग

युवा कैदियों के लिए जेल में छः योग शिविरों का आयोजन किया गया, जिनमें 378 कैदी सम्मिलित हुए। इन 378 कैदियों में से तीस कैदी कुशल योग प्रशिक्षक बन चुके हैं और इन्होंने अन्य कैदियों को योग का प्रशिक्षण देना भी प्रारम्भ कर दिया है। योग प्रशिक्षण देने के साथ-साथ ये अन्य कैदियों को अपराधी जीवन छोड़कर अच्छा बर्ताव करने के लिए भी प्रेरित करते हैं।

हमने बैडमिंटन के खिलाड़ियों के लिए एक योग शिविर का आयोजन किया था, जिसमें 50 खिलाड़ियों ने भाग लिया। इसके अतिरिक्त हमने टेबल-टेनिस के खिलाड़ियों के लिए भी दो योग प्रशिक्षण सत्र चलाए, जिनमें कुल 32 खिलाड़ियों ने भाग लिया। आदिवासी सम्प्रदायों के बच्चों के लिए तीन योग शिविरों का आयोजन किया गया जिनमें 104 बच्चों ने भाग लिया।

ट्रैफिक पुलिस कर्मियों के लिए योग

हमने ट्रैफिक पुलिस कर्मियों के लिए प्रदूषण से निपटने हेतु कुछ योग शिविरों का संचालन किया। ट्रैफिक पुलिस के जवानों को हमेशा प्रदूषण का सामना करना पड़ता है, विशेषकर उन्हें जो बड़े चौराहों पर खड़े होकर यातायात नियंत्रण करते हैं। सहायक ट्रैफिक नियंत्रण कमिश्नर के सौजन्य से हमने चार योग शिविरों का आयोजन किया, जिनमें 250 से अधिक ट्रैफिक पुलिस कर्मियों ने भाग लिया।

मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याओं के लिए योग

किशोर लड़कियों की मासिक-धर्म सम्बन्धी समस्याओं के निवारण तथा स्वास्थ्य-संबर्द्धन हेतु हमने तीन सफल योग शिविरों का संचालन किया। इन शिविरों में 14

से 15 और 19 से 20 वर्ष की अवस्था वाली लड़कियों ने भाग लिया। साथ ही इन शिविरों में हमने कुछ अनुसंधान भी किया और उसे एक शोधपत्र के रूप में एक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में प्रस्तुत किया, जहाँ इसे द्वितीय स्थान प्राप्त हुआ।

कम्प्यूटर-संचालकों के लिए योग

आजकल अनेक युवा कम्प्यूटर-संचालक कम्प्यूटर स्क्रीन के सामने बैठकर लगातार कई घण्टे काम करते हैं। कुछ वर्षों तक इस तरह का कार्य करने के पश्चात् इन युवाओं को गर्दन दर्द, नेत्र रोग और पीठ दर्द जैसी विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ता है। हम लोगों ने इस वर्ग के युवाओं की समस्याओं का समाधान निकालने के लिए एक शोध परियोजना चलाई। इस शोध के इतने सकारात्मक परिणाम निकले कि हमने इसे शोधपत्र के रूप में एक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में प्रस्तुत किया, जहाँ इसे प्रथम स्थान प्राप्त हुआ।

गर्भवती महिलाओं के लिए योग

गर्भवती महिलाओं के लिए हमारी योग प्रशिक्षण परियोजना बहुत सफल रही है। डॉ. उल्का नाटू इस परियोजना का निर्देशन करती हैं और वे इस विश्व योग सम्मेलन की एक कार्यशाला में व्याख्यान भी दे रही हैं। डॉ. नाटू एक स्त्रीरोग विशेषज्ञ होने के साथ-साथ एक योग शिक्षक भी हैं। उनके चिकित्सीय ज्ञान और मेरे यौगिक ज्ञान के समन्वय से इस परियोजना के परिणाम बहुत ही अच्छे रहे हैं। गर्भवती महिलाओं के लिए हम अब तक 92 शिविरों का आयोजन कर चुके हैं, और इन शिविरों में कुल 801 महिलाएँ भाग ले चुकी हैं।

विकलांग लोगों के लिए योग

हमने बाबा आमटे के आनन्द भवन संस्थान में रहने वाले विकलांग युवाओं के लिए भी योग प्रशिक्षण का आयोजन किया है। यह संस्थान प्रायः ऐसे केन्द्र के रूप में जाना जाता है जहाँ केवल कुष्ठ रोगी रहते हैं। लेकिन हमने जब इस संस्थान में प्रवेश किया तो हमने अठारह से तीस वर्ष की आयु के बीच कुछ ऐसे युवाओं को देखा जो अन्य रूप से भी विकलांग थे। हमने वहाँ एक योग शिविर का आयोजन किया जिसमें कुल 82 कुष्ठ रोगियों ने भाग लिया। इनमें से कुछ मूक, बधिर और दृष्टिहीन थे, तो कुछ शारीरिक रूप से विकलांग। इस शिविर से हमें बहुत संतोष का अनुभव हुआ। मैं यह तो नहीं कह सकता कि हमने उनकी समस्याओं को पूरी तरह ठीक कर दिया, लेकिन इतना जरूर कह सकता हूँ कि दोनो पक्षों ने गहन संतुष्टि का अनुभव किया। हमें ज्ञान प्रदान करने का संतोष था, और उन्हें ज्ञान प्राप्त करने का।

संगीतज्ञों के लिए योग

हमने संगीतज्ञों, विशेषकर युवा तबलावादकों के लिए भी कार्य किया है। एक तबलावादक को लगातार कई वर्षों तक विभिन्न संगीत कार्यक्रमों में तबला बजाने के कारण पीठ और गर्दन में कुछ समस्या आ गई थी। उस तबलावादक को अस्पताल में भर्ती होना पड़ा और उसने अस्पताल से ही मुझे फोन किया, 'क्या आप मेरे लिए कुछ कर सकते हैं?' मैंने उत्तर दिया, 'जरूर, लेकिन पहले मैं इस समस्या को अच्छे से समझना चाहूँगा।' तत्पश्चात् हमने दो योग शिविरों का आयोजन किया, जिनमें 26 तबलावादकों ने भाग लिया और इन शिविरों से प्राप्त परिणामों का विश्लेषण भी किया।

मानसिक रोगियों के लिए योग

थाणे में मानसिक रोगियों के एक अस्पताल में भी हमने कार्य किया है। वहाँ हम लोगों ने हाल में एक शिविर संचालित किया जो तीन महीने तक लगातार चला। हर दिन, यहाँ तक कि रविवार को भी दस योग शिक्षकों का एक समूह वहाँ भेजा जाता था। हम लोग अस्पताल के अधीक्षक से निरंतर सम्पर्क में रहते और विचार-विनिमय करते। हमें केवल ऐसे रोगियों के साथ काम करने की अनुमति थी जिनका मानसिक रोग बहुत गम्भीर नहीं था। इस शिविर को सम्पन्न करने के बाद हम सब को बहुत संतुष्टि हुई। इस परियोजना के परिणामों को हमने पिछले दिसम्बर लोनावाला, महाराष्ट्र में आयोजित एक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में जब प्रस्तुत किया तो सभी प्रतिभागियों ने इस काम को बहुत सराहा।

निष्कर्ष

अब तक संचालित 15 परियोजनाओं के अंतर्गत हमलोग 410 योग शिविरों का आयोजन कर चुके हैं, जिनमें कुल 81,860 प्रतिभागी हिस्सा ले चुके हैं। ये काफी संतोषजनक आँकड़ें हैं, लेकिन हमें और आगे जाना है। हम यहीं पर रुकने वाले नहीं। बहुत सीमित समय और संसाधनों के बावजूद भी हम सत्यानंद योग का व्यापक प्रचार-प्रसार करने में सफल रहें हैं। यह काम करके हमें बहुत खुशी और संतुष्टि प्राप्त हुई है और इसी भावना के साथ हम इस मिशन को आगे बढ़ाते रहेंगे।

योग हम सभी के लिए टॉनिक की तरह है, जो हमें पुनः ऊर्जावित करता है। हम सभी यहाँ आश्रम में आध्यात्मिक चार्जिंग के लिए आते हैं और यह चार्जिंग हमारे पूज्य गुरुजी के माध्यम से होता है। देखा जाए तो वास्तव में हमारे गुरुजी महान् चार्जर हैं। हम जब भी यहाँ आते हैं, प्रचुर आध्यात्मिक ऊर्जा से युक्त होकर ही घर लौटते हैं। स्वामीजी, आप हमको मिलें या न मिलें, पर आपको देखा, आपको सुना, उसी से हम चार्ज होकर जा रहे हैं।

—प्रातःकालीन अधिवेशन, 25 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

शिक्षा जगत् में बिहार योग के व्यापक प्रभाव

ऋषि अरुन्धती सरस्वती, कैनेडा

श्री स्वामी सत्यानन्द जी से मेरी पहली भेंट सन् 1968 में हुई। उस समय वे अपनी पहली विश्व यात्रा पर निकले थे। दो साल बाद श्री स्वामीजी ने मुझसे कहा, 'तुम्हें डॉ. मरिया मॉन्टेसरी की किताबें पढ़नी चाहिए और बच्चों के साथ काम शुरू करना चाहिए।' मैंने उनके निर्देश का पालन किया और तब से आज तक मैं बच्चों को योग सिखाती आ रही हूँ।

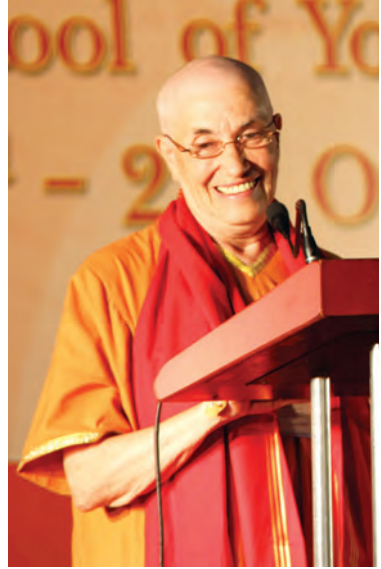
आज श्री स्वामीजी द्वारा प्रतिपादित अनेक यौगिक विधियाँ दुनियाभर के स्कूलों में सिखाई जा रही हैं। अगर किसी के मन में अब भी यह प्रश्न हो कि बच्चों को योग क्यों सिखाना चाहिए तो उन्हें इस विषय पर प्रकाशित दो बढ़िया पुस्तकों,

स्वामी सत्यानन्द जी प्रणीत 'बच्चों के लिए योग शिक्षा—भाग 1' और स्वामी निरंजनानन्द प्रणीत 'बच्चों के लिए योग शिक्षा—भाग 2' का अध्ययन करना चाहिए।

अपने आज के व्याख्यान में मैं बच्चों पर बिहार योग के कुछ प्रयोगों और उनके परिणामों को उजागर करना चाहूँगी। हमलोगों ने आज के प्रातःकालीन अधिवेशन में स्वामी योगभक्ति से आर.वाई.ई. (रिसर्च ऑन योगा इन एजुकेशन) नामक संस्था के बारे में सुना। यह संस्था यूरोप के अनेक देशों में बहुत अच्छा काम कर रही है। अब मैं एक और संस्था, वाई.ई.एस. (योगा एजुकेशन इन स्कूल्स) का उल्लेख करना चाहूँगी, जो इसी तरह का काम अमेरिका और कैनेडा में कर रही है।

अमेरिका

अमेरिका के टेक्सस राज्य की राजधानी ऑस्टिन के 300 से अधिक प्राथमिक विद्यालयों में वाई.ई.एस. सन् 2001 से योग प्रशिक्षण प्रदान कर रही है। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य न केवल योग के शारीरिक पक्ष सिखाना है, बल्कि बच्चों को योग निद्रा के माध्यम से शांत एवं संयत होने की विधि सिखलाना और अपने व्यवहार को सुधारना भी है।



ऑस्टिन में वाई.ई.एस. अनेक अनाथालयों और बाल सुधार केन्द्रों में भी कार्यरत है। एक केन्द्र में बारह बच्चों के समूह की हर सप्ताह योग कक्षा हुआ करती थी। उस समूह के एक बच्चे ने पहली क्लास में किसी गतिविधि में भाग नहीं लिया। वह सीधे आकर एक सोफे पर लेट गया और अनाप-शनाप बोलते हुए अपना गुस्सा जाहिर करने लगा। यहाँ तक कि उसने अपना जूता उतारकर शिक्षक की ओर दे फेंका। पर शिक्षक ने बच्चे को डाँटने-फटकारने की बजाय उसे प्रेमपूर्वक कह दिया कि वह जब चाहे क्लास में शामिल हो सकता है, कोई जोर-जबरदस्ती नहीं है। क्लास के अंत में एक खेल हुआ जिसमें क्लास में कराए अभ्यासों के बारे में सवाल पूछे गए। हालाँकि अन्य बच्चे कई सवालों का जवाब नहीं दे सके, लेकिन सोफे पर लेटे उस उद्दण्ड बच्चे को सभी सवालों के जवाब मालूम थे।

अगले सप्ताह वह बच्चा लौटा। इस बार उसने लड़की का लिबास पहना हुआ था। तब जाकर शिक्षक को मालूम चला कि वह वास्तव में लड़की थी। इस बार भी उसने क्लास की गतिविधियों में भाग लेने से इंकार कर दिया। लेकिन तीसरे हफ्ते वह क्लास में शामिल हुई और आकर पहली पंक्ति में बैठ गई। उसने अपना अभद्र व्यवहार छोड़ दिया और कुछ ही हफ्तों में उस क्लास की सर्वश्रेष्ठ छात्रा बन गई।

वाई.ई.एस. को एक अन्य प्राथमिक विद्यालय में योग सिखाने के लिए आमंत्रित किया गया, जहाँ के प्रायः सभी बच्चे उद्दण्ड, उत्पाती और विभिन्न मनोविकारों से ग्रस्त थे। वहाँ प्रतिदिन बारी-बारी से सभी कक्षाओं के लिए योग सत्र संचालित किया जाने लगा। टेक्सस रूढ़िवासी ईसाइयों का क्षेत्र है, इसलिए योग कक्षाओं में ॐ मंत्र का उच्चारण नहीं कराया गया। लेकिन तीसरा सप्ताह समाप्त होते-होते बच्चे शंकाग्रस्त प्रतीत हुए। उन्होंने शिक्षक से पूछा, 'क्या हम वाकई योगाभ्यास कर रहे हैं, क्योंकि हम ॐ का उच्चारण तो करते नहीं?' सभी बच्चों ने ॐ मंत्र का उच्चारण करने की इच्छा व्यक्त की और उसी दिन से यह उनकी कक्षा का नियमित अंग बन गया।

उस स्कूल के शिक्षकों ने शीघ्र ही बच्चों के व्यवहार में परिवर्तन पाया। उन्होंने बताया कि पहले जब बच्चे लाइब्रेरी या कैन्टीन के सामने पंक्तिबद्ध होते थे, तो हमेशा एक-दूसरे से लड़ते-झगड़ते और कुछ-न-कुछ उधम मचाते। लेकिन जब से उन्होंने ॐ मंत्र का उच्चारण शुरू किया, वे चुपचाप लाइन बना लेते और किसी तरह का उत्पात नहीं मचाते। हमलोगों के लिए यह हैरानी की बात नहीं, क्योंकि हम जानते हैं कि ॐ मंत्र की 'ओ' ध्वनि से मस्तिष्क में बीटा तरंगों और 'म' ध्वनि से अल्फा तरंगों उत्पन्न होती हैं, जो मन को शांत, शिथिल एवं तनावरहित करती हैं।

कैनेडा

बिहार योग विद्यालय, मुंगेर में पाँच साल बिताकर स्वामी बोधानन्द कैनेडा लौंटी। वे एक अनुभवी शिक्षिका हैं। मैंने उन्हें किसी स्कूल में नौकरी करने की सलाह दी ताकि

धीरे-धीरे उस स्कूल में यौगिक विधियों का समावेश भी हो सके। कुछ दिनों बाद उन्हें टोरोन्टो के शिक्षा विभाग में नौकरी मिल गई। शिक्षा विभाग ने उन्हें टोरोन्टो के एक कुख्यात स्कूल में नियुक्त किया। उस स्कूल के प्रशासकों ने सभी बदमाश बच्चों को एक क्लास में डाला और उस क्लास की जिम्मेदारी स्वामी बोधानन्द को सौंप दी।

स्वामी बोधानन्द ने बच्चों की दिनचर्या की शुरुआत योग निद्रा से की। एक सप्ताह बाद उन्होंने बच्चों से पूछा, 'क्या तुम में से कोई इसे सिखाना चाहेगा?' बच्चों ने सिखाने में दिलचस्पी दिखाई। साल के अंत तक सभी बच्चों को न केवल योग निद्रा का अभ्यास करने का मौका मिला बल्कि सिखाने का भी। तब तक स्वामी बोधानन्द की कक्षा के बच्चों को व्यवहार पूरे स्कूल में सर्वश्रेष्ठ माना जाने लगा था!

कैनेडा में वाई.ई.एस. द्वारा चार स्कूलों में नियमित योग कक्षाएँ संचालित की जाती हैं। एक स्कूल में योग क्लब है, जिसके सदस्य स्कूल शुरु होने से पहले सत्र के लिए एकत्र होते हैं। उस सत्र में बच्चे प्रायः आसन, प्राणायाम और मानस दर्शन की कुछ विधियों का अभ्यास करते हैं। एक बार जब मैं एक संगोष्ठी में बच्चों के अभिभावकों से मिली तो उन्होंने बताया कि उनके बच्चों को योग सत्र में बहुत आनन्द आता है। मैंने उस संगोष्ठी में उपस्थित अभिभावकों को बताया कि आसनों के साथ-साथ त्राटक और नाद योग के अभ्यास भी बच्चों के लिए बहुत उपयोगी हैं, क्योंकि वे उनकी एकाग्रता और स्मरणशक्ति बढ़ाते हैं। संगोष्ठी के अंत में कई माताओं ने कहा कि वे भी अपने बच्चों को योग क्लब का सदस्य बनने के लिए प्रेरित करेंगी।

उस स्कूल में आठवीं कक्षा के एक छात्र को ए.डी.एच.डी. (एटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिव डिस-ऑर्डर) की समस्या थी। वह बहुत चंचल था और किसी विषय पर ज्यादा देर ध्यान नहीं दे पाता था। उसके शिक्षक ने कक्षा में ही उसे योग निद्रा का एक सरलीकृत अभ्यास कराना शुरू किया। उस सात-आठ मिनट के अभ्यास के दौरान वह बच्चा अब बिल्कुल शिथिल और स्थिर रह लेता है। हर अभ्यास के बाद वह यही कहता है कि उसे बहुत अच्छा लगा। एक साल के नियमित अभ्यास से वह अपने आप को नियंत्रित और शांत रखने की कला सीख चुका है।

इंग्लैण्ड

जब मैं उत्तरी इंग्लैण्ड में रहती थी, तब मेरी एक विद्यार्थी का भाई ग्यारहवीं कक्षा में पढ़ रहा था। उसके स्कूल के शिक्षक साल के अंत में होने वाली परीक्षाओं के लिए सभी विद्यार्थियों को तैयार कर रहे थे। हर शुकवार एक निबन्ध लिखने को दिया जाता। उक्त विद्यार्थी को इतिहास पसन्द था, लेकिन जब उसने इस विषय पर पहला निबन्ध लिखा तो उसे 20 में से सिर्फ 13 अंक प्राप्त हुए। साथ ही शिक्षक ने कई जगह लाल स्याही से गलतियों को अंकित किया हुआ था। विद्यार्थी की बहन

ने उसे योग निद्रा का अभ्यास करने की सलाह दी। योग निद्रा के दौरान उसे वह अध्याय सुनने को कहा जिसे उसने पहले टेप पर रिकॉर्ड कर रखा था। इसी अध्याय पर उसकी अगली परीक्षा होने वाली थी। भाई ने बात मान ली और सप्ताह में तीन बार योग निद्रा का अभ्यास किया। अगले सप्ताह उसके अंक 13 से बढ़कर 16 हो गए। शिक्षक की केवल एक टिप्पणी थी, 'बहुत अच्छा।' अगले सप्ताह उसे 18 अंक प्राप्त हुए और शिक्षक ने सबके सामने उसकी प्रशंसा की।

उस साल उसने कुल बीस निबन्ध लिखे जिनमें उसे 20 में से औसत 17 अंक प्राप्त हुए। उसने अपनी स्कूली परीक्षा अव्वल दर्जे में पास की और उच्च शिक्षा के लिए विश्वविद्यालय में आसानी से प्रवेश प्राप्त किया। वहाँ उसने राजनैतिक विज्ञान और अर्थशास्त्र में स्नातक की उपाधियाँ हासिल कीं और आज वह लंदन में एक सफल, समृद्ध बैंकर है। वह एक साधारण परिवार से था, लेकिन योग निद्रा द्वारा उसने सहजतापूर्वक सीखने और याद करने की क्षमता अर्जित कर ली।

उरुग्वे

उरुग्वे के स्कूलों में मुझे योग शिक्षण के प्रति सबसे उदार दृष्टिकोण देखने को मिला। सन् 2007 में मैं वहाँ के दो ऐसे स्कूलों में गई जिनका पाठ्यक्रम यौगिक सिद्धान्तों पर आधारित था। वहाँ हर बच्चे के लिए प्रतिदिन योग की कक्षा भी उसी तरह होती थी जिस तरह विज्ञान या गणित की कक्षा। आर.वाई.ई. तथा वाई.ई.एस., ये दोनों संस्थाएँ उरुग्वे में सक्रिय हैं और इनके माध्यम से बच्चों को बिहार योग की विधियों से अवगत कराया जा रहा है। यहाँ तक कि छोटे-छोटे बच्चों को भी पातंजल योग सिद्धान्तों से परिचित कराया जा रहा है, एक ऐसे रूप में जिसे वे आसानी से ग्रहण और आत्मसात् कर सकें।

ब्राज़िल

ब्राज़िल का दौरा करते समय मुझे वहाँ के एक स्कूल में जाने का अवसर मिला। मेरे साथ स्थानीय सत्यानन्द योग केन्द्र के दो स्वामी भी थे। वहाँ हमने देखा कि बच्चों को एक बड़े सहज वातावरण में योग के अभ्यास कराए जा रहे थे। खेल-खेल में बच्चे बहुत-सी चीजें सीख रहे थे। साथ ही अभ्यासों का एक निश्चित सकारात्मक लक्ष्य भी था। मुझे याद है हम लोगों ने एक खेल में भाग लिया जिसमें हम सभी एक पुराने पैराशूट को ऊपर उठाते और नीचे लाते। बारी-बारी से बच्चे पैराशूट के बीच में आते और 'आशा', 'विश्वास', 'ईमानदारी' या 'साहस' जैसा कोई सकारात्मक गुण चिल्लाकर कहते। सब को इस खेल में बहुत आनन्द आया। वहाँ कुछ बच्चों के अभिभावक भी उपस्थित थे और उन्होंने भी बड़े उत्साह के साथ गतिविधियों में भाग लिया। अन्त में सबने पुर्तगाली नाच-गाने में भी हिस्सा लिया।

कोलोम्बिया

कोलोम्बिया में, विशेषकर वहाँ के सत्यानन्द आश्रम में, बच्चों के लिए योग सीखने के बहुत-से अवसर हैं। जिन दो पुस्तकों का मैंने शुरू में उल्लेख किया, उनके स्पैनिश संस्करण सत्यानन्द आश्रम में उपलब्ध हैं। आश्रम के संन्यासी और कार्यकर्ता स्थानीय स्कूलों में जाकर भी बच्चों को योग प्रशिक्षण देते हैं।

ऑस्ट्रेलिया

ऑस्ट्रेलिया में अनेक योग शिक्षक बिहार योग पद्धति के अनुसार बच्चों को योग प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। उनमें से एक हैं स्वामी कालिकामूर्ति। कुछ समय पहले तक वे एक प्राथमिक स्कूल में बच्चों को योग सिखाती थीं। एक घण्टे तक चलने वाली कक्षा में लगभग 200 बच्चे होते और उस दौरान सभी पुराने शिक्षक बच्चों के व्यवहार को सुधारने में लगे रहते। लेकिन स्वामी कालिकामूर्ति ने जब क्लास सम्भाली तो बच्चों को एक ही निर्देश दिया, 'खूब मौज-मस्ती करो। हर चीज आजमाकर देखो, गलती करने से मत डरो, एक-दूसरे को प्रोत्साहित करो। अगर कोई चीज पसन्द नहीं आती, तो उसे मत करो। इस क्लास में कोई जोर-जबरदस्ती नहीं है।'

क्लास में बच्चे आसन, प्राणायाम और शिथिलीकरण के अभ्यास करते। वे ॐ मंत्र का उच्चारण और सजगता बढ़ाने के कुछ अभ्यास भी करते। स्वामी कालिकामूर्ति ने बच्चों को बताया कि जब जीवन में कठिन परिस्थितियाँ आती हैं तो अपना संतुलन बनाए रखने में योग बहुत मदद करता है। उन्होंने बच्चों से कहा, 'तुम्हारे हृदय में आशा की एक ज्योति प्रज्वलित है। तुम्हें ध्यान रखना है कि वह ज्योति कभी बुझने न पाए।'

शिक्षिका ने बच्चों से अपने अनुभवों को लिखने के लिए कहा। एक छोटे-से लड़के ने लिखा, 'मैंने एक घण्टे के योगाभ्यास से यही सीखा कि गुस्सा करने की कोई जरूरत नहीं। अगर मुझे कभी गुस्सा आएगा भी तो किसी दूसरे बच्चे को पीटने की बजाय मैं दीवार को मुक्का मारूँगा।'

स्वामी कालिकामूर्ति ने एक और समस्या का सामना किया जो आजकल स्कूलों में व्यापक हो गई है—बुलिंग यानि उद्दण्ड बच्चों का कमजोर बच्चों को सताना और उनपर धौंस जमाना। उन्होंने बताया कि केटी नाम की एक लड़की बचपन में उनकी योग कक्षाओं में आया करती थी। जब वह आठ साल की हो गई तो एक दिन उसने अपनी माँ को बतलाया कि उसे अपने अन्दर बहुत गुस्सा महसूस हो रहा था जिसकी वजह से वह रात को ठीक से सो नहीं पा रही थी। उसने यह भी कहा कि वह स्वामी कालिकामूर्ति के पास जाकर फिर से योगाभ्यास शुरू करना चाहती है।

जब स्वामी कालिकामूर्ति ने केटी से उसकी समस्या के बारे में पूछा तो पता चला कि स्कूल का एक बड़ा लड़का उसे सता रहा था। पहले तो उन्हें समझ में नहीं आया

कि इस समस्या के लिए क्या किया जाए। फिर कुछ सोच-विचार करके उन्होंने केटी को उज्जायी प्राणायाम सिखाया और उसे प्राण ऊर्जा के सिद्धांत के बारे में बताया। उन्होंने केटी को समझाया कि किस प्रकार उस लड़के की नकारात्मक ऊर्जा उसकी अपनी ऊर्जा को प्रभावित कर रही थी।

जिन योगाभ्यासों को केटी पसन्द करती थी और नियमित रूप से किया करती थी, उन्हीं को स्वामी कालिकामूर्ति ने दुहराया। साथ ही उसे मानस दर्शन के कुछ ऐसे अभ्यास कराए जिनमें वह कल्पना करती कि उसकी ऊर्जा घटने की बजाय बढ़ रही है और चारों ओर से उसकी रक्षा कर रही है। इसके बाद उसे गायत्री मंत्र का अभ्यास कराया। कुछ महीने बाद केटी ने आकर बताया कि वह उस लड़के की नकारात्मक ऊर्जा को सकारात्मक रूप में बदलने लगी। वह सुरक्षात्मक ऊर्जा उसके चारों ओर एक अभेद्य कवच का काम करती और अंत में उस लड़के ने उसे तंग करना छोड़ दिया। उस लड़के पर अब गुस्से की बजाय उसे तरस आ रहा था। वह घबराई हुई बच्ची आज अठारह साल की उत्साही, आत्मविश्वासी युवती हो गई है।

बच्चों के साथ लम्बे समय तक जुड़े रहने के बाद मैंने यही पाया है कि जब बच्चों पर बिहार योग की विधियाँ प्रयुक्त की जाती हैं, विशेषकर ऐसे बच्चों पर जिनके व्यवहार या शिक्षण क्षमता में कमियाँ हैं, तब अनेक सुन्दर, सकारात्मक परिणाम सामने आते हैं। बिहार योग का लक्ष्य बच्चों के केवल शरीर या मन का नहीं, बल्कि उनके सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास है। बच्चों के शरीर को आसनों द्वारा, भावनात्मक व्यक्तित्व को प्राणायाम की विशेष विधियों द्वारा तथा बौद्धिक व्यक्तित्व को योग निद्रा, त्राटक एवं नाद योग जैसे अभ्यासों द्वारा विकसित किया जा सकता है। जो बच्चे नियमित रूप से योगाभ्यास करते हैं, उनके भीतर शारीरिक ऊर्जा, भावनात्मक संयम, आत्म-विश्वास, रचनात्मकता और आत्म-सजगता का विकास होता है।

अंत में एक कथा के साथ मैं अपना व्याख्यान समाप्त करना चाहूँगी। एक बार किसी वृद्ध मनीषी ने अपने पोते को मानव-व्यक्तित्व के भीतर चल रहे निरंतर संग्राम के बारे में बताते हुए कहा, 'बेटा, ऐसा समझ लो कि यह युद्ध हमारे भीतर बैठे दो भेड़ियों के बीच चल रहा है। एक भेड़िया क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, ग्लानि, लोभ, निराशा, विषाद, अहंकार, झूठ और कपटता जैसी बुराइयों का प्रतीक है, जबकि दूसरा आनन्द, प्रेम, शांति, आशा, विनम्रता, करुणा, उदारता, सत्य और श्रद्धा जैसी अच्छाइयों का।' पोते ने थोड़ी देर तक इस कथन पर चिंतन किया और फिर पूछा, 'दादाजी, यह संग्राम कौन-सा भेड़िया जीतता है?'

मनीषी ने केवल इतना कहा, 'वही जिसे तुम ज्यादा खिलाले हो।' योग शिक्षा में केवल यह प्रयास किया जाना चाहिए कि जीवन में अच्छाई की वृद्धि हो। अच्छाई की वृद्धि के साथ बुराई स्वतः धीरे-धीरे हारकर विलीन हो जाएगी।

—संध्याकालीन अधिवेशन, 25 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

बच्चों पर योग अनुसंधान

स्वामी निर्मलानन्द सरस्वती, ठंगा दशनि

सत्यानन्द योग के दो अंग हैं जो उसे दूसरी पद्धतियों से अलग करते हैं और श्रेष्ठता की ऊँचाई पर पहुँचाते हैं। ये दो अंग हैं—सजगता और सर्वांगीणता। सजगता माने किसी चीज के प्रति जागरूक होना, उसका पता होना। जो भी अपने इर्द-गिर्द और अपने अंदर घट रहा है उसका पता होना कि हाँ, यह हो रहा है। अन्वेषण (रिसर्च) शब्द का भी थोड़ा बहुत वही अर्थ है—किसी चीज को समझना, उसके सभी पहलुओं को उल्टा-पल्टाकर अंदर-बाहर देखना और जानना। लेकिन अन्वेषण सिर्फ सतही ज्ञान है जो एक अन्वेषक पाँच इन्द्रियों के द्वारा ग्रहण करना चाहता है, और जिसके लिए वह अपने बायें मस्तिष्क का उपयोग करता है। जबकि योग की जो सजगता है, खास करके सत्यानन्द योग की, वह है एक अनुभव। उसमें जो जानना और समझना है, वह अनुभवगत है। उसमें सिर्फ बायाँ मस्तिष्क नहीं, बल्कि मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों का उपयोग होता है और इसीलिए वह अन्वेषण से थोड़ा अलग होता है।



अगर योग अभ्यासी सजग नहीं है, तो वह योग मार्ग में आगे नहीं बढ़ेगा। वह सिर्फ अभ्यासी या साधक रहेगा, साधक से आगे बढ़कर योगी नहीं बन पायेगा। और सिद्ध बनने का तो प्रश्न ही नहीं आता। स्वामी सत्यानन्द जी में बचपन से ही यह गुण उनके चरित्र में था जिसने उन्हें एक सिद्ध योगी की ऊँचाई पर पहुँचाया। उनके द्वारा स्थापित और उनकी प्रेरणा से पोषित योग रिसर्च फाउण्डेशन भी यही काम करने का प्रयास कर रहा है और आज मैं बच्चों के ऊपर योग रिसर्च फाउण्डेशन ने जो काम किया, उसकी जानकारी आप लोगों को देने का प्रयास करूँगी।

योग रिसर्च फाउण्डेशन ने पिछले दस सालों में बच्चों पर जो काम किया है उसमें चार-पाँच प्रोजेक्ट बहुत महत्वपूर्ण और ध्यान आकर्षित करने वाले हैं। उनमें एक है इन्दौर में हुआ पाँच साल का एक प्रोजेक्ट। स्वामी सत्यानन्द जी ने बताया है कि आठ साल की उम्र में जो योग हम बच्चों को करायेंगे, खास करके सूर्य नमस्कार,

नाड़ीशोधन प्राणायाम और गायत्री मंत्र, उससे उनकी किशोरावस्था में प्रवेश की प्रक्रिया बहुत सरल और सहज हो जाएगी। किशोरावस्था की जो समस्याएँ हैं जैसे हिंसा, कामुकता वगैरह, उनमें बहुत फायदा रहेगा। इसी तथ्य को सत्यापित करने के लिए यह प्रोजेक्ट इन्दौर के सत्यानन्द योग केन्द्र के सहयोग से हुआ और उसके बहुत ही सुन्दर परिणाम मिले। एक चीज को हमने नोट किया कि बच्चों को अगर हम लम्बे समय तक योग कराना चाहते हैं तो योग में उनकी इच्छा, रुचि और रस को बढ़ाना चाहिए। यांत्रिक ढंग से योगाभ्यास कराने पर उसका फायदा कम होता है।

एक अन्य प्रोजेक्ट हुआ था चेन्नई में एक साल का, किशोरावस्था के बच्चों को लेकर। आज की जो शिक्षा पद्धति है वह मुख्यतः बुद्धि और स्मृति के विकास हेतु है, वह मस्तिष्क के केवल बायें गोलार्द्ध को उददीप्त करती है। इस शोध परियोजना का उद्देश्य यह जानना था कि इस प्रकार की शिक्षा पद्धति के अंतर्गत क्या किया जा सकता है, जिससे बच्चों को सर्वांगीण लाभ हो। यही इस रिसर्च का मुख्य विषय रहा, जिसे हम लोगों ने डी.ए.वी. स्कूल में किया। इस रिसर्च के परिणाम इतने सुन्दर आये कि चेन्नई के सभी डी.ए.वी. स्कूलों में योग ने अब प्रवेश किया है। सिर्फ डी.ए.वी. स्कूल ही नहीं, चेन्नई के और भी बहुत सारे स्कूलों ने योग को अपनाया है। आज दोपहर में संन्यासी शिवऋषि की वर्कशॉप अगर सुनेंगे तो वे आपको बतायेंगे कि कितने हजार बच्चे अभी योग की शिक्षा ले रहे हैं।

इस प्रोजेक्ट में हमलोगों ने खासकर मेमोरी, रेशनल इंटेलिजेंस और परीक्षा के पहले जो चिंता रहती है, उसका अध्ययन किया। ये बच्चे पहले से ही कुशाग्रबुद्धि थे, बहुत अच्छे नम्बर लाते थे। पात्र अगर पहले से भरा हो तो उसमें और कितना पानी डालोगे। फिर भी इन बच्चों के इंटेलिजेंस और आई.क्यू. में बढ़ावा पाया गया।

सबसे सुन्दर शोध वह रहा जो स्वामी निरंजन जी के मार्गदर्शन में बाल योग मित्र मण्डल ने तीन साल पहले किया। उस शोध की खासियत यह थी कि उसमें हम लोगों ने कुछ नहीं किया, बच्चों ने स्वयं इच्छा व्यक्त की कि हम कुछ शोध करना चाहते हैं। उन्होंने ही शोध के लिए करीब 400 बच्चों को इकट्ठा किया। उन्होंने ही सभी साइकोलॉजिकल टेस्ट संचालित किये, सभी आँकड़े एकत्र किए। योग ग्रुप के बच्चों के लिए योग की कक्षाएँ भी उन्होंने स्वयं चलाई। मेरा काम सिर्फ सॉफ्टवेयर पर स्टेटिस्टिकल एनालिसिस करना था।

इस शोध में हमलोगों ने पाया कि दायें और बायें मस्तिष्क के कार्यों में बहुत-ही सुन्दर सुधार आया। पहले के शोधों की तरह मेमोरी और इंटेलिजेंस जैसे पैरामीटर्स को तो हम लोगों ने देखा ही देखा, लेकिन इस बार हम लोगों ने सृजनात्मक प्रतिभा की भी जाँच की। हमारे अन्तर्राष्ट्रीय योग परिवार के विविध सदस्यों ने हमें इन प्रतिभाओं को जाँचने के लिए टेस्ट भेजे थे। ऋषि अरुन्धती ने सृजनशीलता नापने के लिए टोरेन्स टेस्ट भेजा था। इसी तरह किसी ने बुद्धि जाँचने के लिए टेस्ट भेजा था।

विविध जगहों से हमको मदद मिली और बच्चों ने अपने से यह शोध का कार्यक्रम सम्पन्न किया। इस शोध में न सिर्फ उन बच्चों को फायदा हुआ जिनपर रिसर्च की गयी, बल्कि शोध पर काम करने वाले रिसर्चर बच्चों को और भी फायदा हुआ, क्योंकि उनकी बहुत सारी व्यक्तिगत प्रतिभाओं का विकास हुआ।

ये थे शिक्षा और सृजनात्मकता के क्षेत्र में हुए कुछ शोध। अब बात आती है संस्कारों की। संस्कारों को मापना तो बहुत मुश्किल है। आखिर कैसे मापेंगे संस्कार को। हमारे बिहार योग भारती विश्वविद्यालय के कुछ स्नातकोत्तर छात्रों ने अपनी थीसिस के लिए इस दिशा में कुछ शोध किये थे। हमारे कुछ स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉक्टरों ने भी इस विषय पर शोध किया है और इससे हमलोगों ने पाया है कि गर्भवती महिलाएँ अगर योगाभ्यास करती हैं, मंत्रोच्चारण और प्रार्थना करती हैं तो उसका गर्भस्थ शिशु पर बहुत सुन्दर प्रभाव पड़ता है। इस तथ्य का कैसे पता चला? जब वे बच्चे जन्मे तब उनके पहले एक साल के जीवन का हमलोगों ने निरीक्षण किया। उसमें पाया गया कि इन बच्चों का व्यक्तित्व, इनके संस्कार दूसरे बच्चों से भिन्न थे। एक ही परिवार में जन्मा दूसरा बच्चा पहले से अलग था। वह ज्यादा शांत और संतुष्ट था। अगर वह बच्चा बिना वजह से रोता तो माता ने अपनी गर्भावस्था के दौरान जिन मंत्रों का पाठ किया था, उनका फिर से उच्चारण करने से वह बच्चा तुरन्त शान्त हो जाता और उसके मुख पर मुस्कान आ जाती। संस्कार को देखने के लिए कोई वैज्ञानिक उपकरण तो है नहीं, लेकिन जब ये बच्चे बड़े होते हैं, चाहे इन्होंने योग का स्वाद गर्भस्थ शिशु के रूप में चखा हो या हमारे बालयोग मित्र मण्डल के बच्चों की तरह अल्पावस्था से योगाभ्यास शुरू किया हो, इनके व्यक्तित्व पर हमने बहुत ज्यादा प्रभाव पाया है। जब ये बच्चे बड़े होते हैं तब दूसरे बच्चों की तुलना में जीवन में ज्यादा सफलता प्राप्त करते हैं।

—प्रातःकालीन अधिवेशन, 25 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर



ऑस्ट्रेलियावासियों की ओर से श्रद्धांजलि

ऋषि हृदयानन्द सरस्वती



हम ऑस्ट्रेलिया से बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती समारोह में भाग लेने और श्री स्वामी शिवानन्द जी, श्री स्वामी सत्यानन्द जी एवं श्री स्वामी निरंजनानन्द जी के उस संकल्प और मिशन में सहयोग देने आए हैं, जिसे उन्होंने बिहार योग विद्यालय के माध्यम से दुनियाभर में प्रतिष्ठित और प्रचारित किया है।

ऑस्ट्रेलिया श्री स्वामी सत्यानन्द जी का सदा आभारी रहेगा क्योंकि उन्होंने चालीस साल पहले हमारे यहाँ आकर न केवल हमें योग की विधियाँ सिखलाई, बल्कि योगमय जीवन और चिंतन की राह भी दिखलाई। श्री स्वामीजी के अथाह ज्ञान सागर, व्यावहारिक सलाह-विमर्श और बालसुलभ व्यवहार ने सभी ऑस्ट्रेलियावासियों का दिल जीत लिया और आज वहाँ सत्यानन्द योग एक मजबूत आन्दोलन के रूप में प्रतिष्ठित है। श्री स्वामीजी ने हमारे लिए योग और अध्यात्म की जो अमूल्य धरोहर छोड़ी है, वह स्वामी निरंजनानन्द जी और स्वामी सत्यसंगानन्द जी के सहयोग से और अधिक समृद्ध बन रही है। सभी ऑस्ट्रेलियावासियों की ओर से बहुत-बहुत धन्यवाद श्री स्वामीजी!

योग शिक्षा – बच्चों के लिए, बच्चों के द्वारा

विकास कुमार, राँची

सबसे पहले मैं परमपूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी के प्रति श्रद्धासुमन अर्पित करता हूँ जिन्होंने मुझे बाल योग मित्र मण्डल से जुड़ने का अवसर दिया। मुंगेर की धरती पर इस आंदोलन का सूत्रपात बच्चों ने ही किया और शुरू से लेकर अभी तक इस आंदोलन में जितने बच्चे आए, उनको और उनके माता-पिता को सादर नमन करता हूँ। साथ ही मुंगेर के हर विद्यालय के प्रधानाचार्य को धन्यवाद देना चाहता हूँ, जिनके सहयोग के बिना यह आंदोलन खड़ा नहीं होता। बाल योग मित्र मण्डल का इतिहास बरियारपुर के बिना अधूरा रहेगा। बरियारपुर इस आंदोलन की संजीवनी शक्ति थी, पावर हाऊस था। वहाँ के सभी अभिभावकों और शुभचिंतकों को मेरा हार्दिक धन्यवाद।

आंदोलन का जन्म

इस आंदोलन की शुरुआत कैसे हुई? गुरु किसी भी कार्य को उस प्रकार नहीं करते जैसे हम सामान्य लोग करते हैं। आप लोगों को शायद मालूम होगा कि बाल योग मित्र मण्डल का प्रारम्भ सन् 1995 में 7 बच्चों से हुआ था। लेकिन मुझे लगता है कि इस आंदोलन का बीज सन् 1993 में पड़ गया था। विश्व योग सम्मेलन के दौरान मैं भी कार्यकर्ता के रूप में सेवा कर रहा था। मुझे यहाँ से बरियारपुर भेजा गया और वहाँ से कर्मठ कार्यकर्ता लाने के लिये कहा गया। आश्रम से स्वामीजी ने मुझे गाड़ी दी थी। छोटी गाड़ी नहीं, ट्रक था। लगभग साढ़े चार सौ लोग बरियारपुर से आये थे। उस सम्मेलन में बरियारपुर के लोगों ने जबरदस्त काम किया था। इस प्रक्रिया से शायद पहली बार स्वामीजी ने यह बीज डाला कि मुंगेर वालों, तुम लोगों को भी कुछ करना चाहिये। स्वामीजी ने मुँह से कुछ नहीं कहा, लेकिन समझदार के लिए इशारा काफी होता है। यह बात सन् 1993 की है।

सन् 1994 में स्वामीजी का नॉट्रडेम अकादमी में व्याख्यान था और उसके अगले दिन स्वामीजी यूनेस्को जाने वाले थे। संयोग से स्वामीजी ने मुझसे कहा, 'मुझे स्टेशन छोड़ने चलोगे?' मैंने कहा जरूर। स्वामीजी के साथ हम दो लोग स्टेशन गये। हमारी किस्मत अच्छी थी कि स्वामीजी की ट्रेन लेट थी। वहाँ बैठकर काफी देर तक बातचीत हुई। स्वामीजी के आभामण्डल में आने पर अपने आप कुछ करने की इच्छा हो जाती है। हम लोग भी जोश में आ गये और कुछ विचार देने लगे। हमने कहा, 'स्वामीजी, डी.जे. कॉलेज में हम लोग योग का काम करना चाहते हैं, युवकों के बीच।' स्वामीजी ना तो कहते नहीं, बोले, 'बहुत अच्छा विचार है। लेकिन मैं सोचता हूँ कि पहले बच्चों के बीच काम करो। मैं तो अभी बाहर जा

रहा हूँ, लेकिन पहले एक अभिभावक-शिक्षक गोष्ठी का आयोजन करो, क्योंकि मुंगेर शहर में बच्चों के बीच जाने के पहले उनके अभिभावकों और शिक्षकों को उत्साहित करना आवश्यक है।’

मैं अपनी चर्चा इस बात से इसलिये शुरू कर रहा हूँ कि हो सकता है आप सभी लोग, जो देशभर से आये हैं, इस योग आंदोलन को अपने शहर में चलाने की इच्छा रखते हों। जिस मॉडल पर स्वामीजी ने इस आंदोलन को खड़ा किया, उसे आपको बताने की चेष्टा कर रहा हूँ। स्वामीजी के निर्देशानुसार हमने आई.टी.सी. में अभिभावक-शिक्षक गोष्ठी आयोजित की। लगभग डेढ़-दो सौ अभिभावक वहाँ उपस्थित हुए, आश्रम की ओर से स्वामी ज्ञानभिक्षु जी थे। अभिभावकों के बीच हमलोगों ने यह बात रखी कि बच्चों के बीच हम कुछ ठोस काम करना चाहते हैं। कैसे किया जाए, इस पर चर्चा हुई। गोष्ठी सम्पन्न हुई, एक उर्जा बनी, पर फिर दिमाग से बातें चली गईं। यह सन् 1994 की बात है।

मेरे एक मित्र ने सन् 1992 में योजना बनायी थी कि हम लोग बेंगलोर जाकर योग सीखेंगे। मेरे पिताजी ने कहा, योग सीखना है तो यहीं बिहार योग विद्यालय में सीखो, बेंगलोर जाने की क्या जरूरत है? इस तरह आश्रम में हमलोगों का आना-जाना लगा रहा। सन् 1995 में बी.आर.एम. कॉलेज की एक प्रोफेसर से विवेकानंद केंद्र ने आग्रह किया कि आप अपने कॉलेज या किसी स्कूल से बच्चों की एक टीम राँची भेजिये। योग प्रतियोगिता हो रही है। प्रोफेसर ने मेरी माँ से कहा, ‘तुम्हारा बेटा तो आश्रम आता-जाता रहता है, बच्चे लोग होंगे साथ में। राँची में योग प्रतियोगिता होगी, अगर जाना चाहें तो रहने के लिए भी मिलेगा, खाने-पीने के लिए भी मिलेगा।’ वैसे मैं उस समय बच्चा नहीं था, 19 वर्ष का हो चुका था। मैंने सोचा, बड़ा अच्छा है। स्वामीजी से आकर मैंने कहा कि राँची में एक प्रतियोगिता हो रही है, हमलोग



जाना चाहते हैं। उस समय आश्रम से जो लोग जुड़े थे, उनके बच्चों को पकड़ा। 'योग सीखोगे? राँची जाना है।' इस तरह सात बच्चे इकट्ठे हुए। मैं तो आसन में प्रवीण कभी नहीं रहा, इसलिए आसन सिखाने के लिये स्वामीजी ने आश्रम से एक योग्य शिक्षक को भेजा। हम लोगों ने बड़ी जबरदस्त तैयारी की। अखबार में भी यह खबर छपवा दी कि यहाँ से कुछ बच्चे लोग योग प्रतियोगिता के लिए राँची जानेवाले हैं।

अगले दिन जानकारी मिली कि आयोजकों ने अपनी कुछ शर्तें वापस कर ली हैं और फिर ऐसा माहौल बना कि जाने की स्थिति नहीं थी। अब सारे बच्चे हमारे घर में आ गये, कहने लगे की अब तो इज्जत चली जायेगी। पड़ोसी जान गए हैं कि हम राँची जाने वाले हैं प्रतियोगिता में। अब आप ही कुछ कीजिये। हम क्या करते! स्वामीजी तक पहुँचना आसान कभी नहीं रहा। बड़ी हिम्मत करके हम लोग बगल के घर पर गए, जहाँ फोन था। पड़ोसी से कहा, जरा 222430 लगाइये। नम्बर लग गया तो बड़ी हिम्मत करके बोले, स्वामीजी से बात करनी है। संयोग से स्वामीजी ने ही फोन उठाया और कहा, 'हाँ बोलो।' हमने कहा, 'स्वामीजी, प्रतियोगिता में जाना सम्भव नहीं हो पा रहा है। बच्चे रो रहे हैं।' 'इसमें रोने की क्या बात है? मैं प्रतियोगिता कराऊँगा। कितना प्राइज़ देना है? सबको प्राइज़ दूँगा मैं।'

यहाँ से यह बात शुरू हुई। विजयदशमी के समय हम लोग ये सात बच्चे थे। हम लोगों ने सोचा कि अब तो यहाँ प्रतियोगिता होगी, ऐसा करते हैं कुछ और बच्चों को जुटाते हैं। इन सात बच्चों ने फिर रजिस्ट्रेशन किया। विशेषकर माधोपुर और मोगल बाजार क्षेत्र के ज्यादा बच्चे उस समय जुड़े। इन सातों बच्चों ने मिलकर 50 बच्चों का रजिस्ट्रेशन किया। आई.टी.सी. वर्कर्स इन्स्टिट्यूट में हमें अनुमति मिली योग कक्षा करने की। संन्यासी चिन्मयानंद जी ने उस कक्षा का संचालन किया जिसमें 50 बच्चों ने भाग लिया। हम लोगों ने स्वामीजी से समय माँगा, स्वामीजी ने कुटीर में बुलाया। सभी 50 बच्चे वहाँ उपस्थित थे। अम्माजी भी थीं। बच्चों ने कहा, 'स्वामीजी, आपने बड़ों के लिए योग मित्र मण्डल बनाया। महिलाओं के लिए भी योग मित्र मण्डल है। बच्चों का भी योग मित्र मण्डल होना चाहिये।' स्वामीजी ने कहा, 'जरूर होना चाहिए। आज मैं घोषणा करता हूँ कि आश्रम के संरक्षण में बाल योग मित्र मण्डल चलेगा और इसकी पूरी देखरेख तुमलोग करोगे। सारे पदाधिकारी बच्चे ही होंगे।' यह घोषणा सन् 1995 में हुई।

जब बच्चे चले गये तो स्वामीजी ने मुझसे कहा, 'क्या-क्या प्राइज़ देना है?' मैंने कहा, 'स्वामीजी, आप ही बता दीजिये।' स्वामीजी ने पुरस्कारों की श्रेणियाँ बता दीं। जब मैंने सबको जोड़ा तो देखा 47 प्राइज़ हैं। 50 बच्चे और 47 पुरस्कार, तो प्रतियोगिता कैसी? कुछ समझ में नहीं आ रहा था। तब हम लोगों ने आश्रम के कुछ पुराने भक्तों से बात की, स्कूलों में सम्पर्क किया। सन् 1995 में मुंगेर, बरियारपुर, जमालपुर—इन तीन जगहों पर हम लोगों ने सत्र संचालित किए, जिनमें 913 बच्चों ने भाग लिया।

आंदोलन की विकासयात्रा

अब यहाँ से आंदोलन जोर पकड़ने लगा और मेरी प्रत्यक्ष भूमिका घटी। यह सन् 1995 की बात है। 7 बच्चों को जोड़ने में जो मैंने प्रयास किया वह प्रयास अब मुझे नहीं करना पड़ा। अब स्वामीजी की ऊर्जा से सारे काम हो रहे थे। इन 50 बच्चों ने 913 बच्चों को प्रशिक्षित किया। फिर प्रतियोगिता हुई आई.टी.सी. वर्कर्स इन्स्टिट्यूट में। 913 बच्चे थे, इनकी अलग-अलग श्रेणियाँ बनीं और आश्रम से 10-12 संन्यासी आए निर्णायक के रूप में। परिणाम ऐसे आए कि फाउण्डर मेंबर फिर रो दिये। प्रतियोगिता में कोई भी फाउण्डर मेंबर पुरस्कार नहीं पा सका। सारी बाजी बरियारपुर के बच्चे मार गए!

फाउण्डर मेंबर बच्चों का बाहर जाने का सपना पूरा नहीं हो रहा था। स्वामीजी ने कहा, लेकर तो जाना ही है। उसके बाद स्वामीजी ने घोषणा की कि पुरस्कार विजेता और फाउण्डर मेंबर देशभर में होने वाले सभी योग सम्मेलनों में जाएँगे। सबसे पहले मुंगेर के बच्चे कोलकाता गये। वहाँ पर स्वामीजी ने बड़े मंच पर अवसर दिया और उन लोगों ने योगासनों का प्रदर्शन किया। इससे बच्चों के बीच व्यक्तित्व विकास का एक क्रम चला। बच्चे कोलकाता गए, दिल्ली गए, जहाँ-जहाँ स्वामीजी के सम्मेलन हुए वहाँ गए।

स्वामीजी ने उसी समय से प्रयास किया कि बच्चों का एकेडेमिक डेव्हलपमेंट भी हो, उन्हें एक दिशा मिले, बच्चे पढ़ें इन चीजों के लिये। इस दौरान नेशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ एज्युकेशनल प्लैनिंग एण्ड एडमिनिस्ट्रेशन में स्वामीजी का उद्बोधन था। इतने बड़े मंच पर स्वामीजी ने बच्चों को बोलने का अवसर दिया। वहाँ पर उनके प्रेजेन्टेशन के बाद उनकी मुलाकात शिक्षा विभाग के एक बड़े पदाधिकारी के साथ हुई। स्वामीजी ने योग का एक स्वरूप जो बताया था, वही इन बच्चों ने उन्हें बताया। बिहार योग विद्यालय की ओर से इन बच्चों ने वहाँ पर यह प्रस्ताव दिया कि योग को एन.सी.ई.आर.टी द्वारा प्रतिपादित पाठ्यक्रमों में शामिल किया जाए। यह सन् 1996 की एक विशेष उपलब्धि रही।

इसके बाद हम लोग आगे बढ़े। अब इतने बच्चे हो गए थे कि हमें लगा इनके प्रशिक्षण का प्रबन्ध कैसे किया जाए। हमने देखा कि योग शिक्षकों का अभाव है, और बच्चे जितना बच्चों से योग सीखेंगे उतना दूसरों से नहीं सीख सकते। तब हमलोगों ने एक सत्र चलाया—बाल योग प्रचारक सत्र। इसमें फाउण्डर मेंबर्स तो थे ही, साथ ही उन 50 बच्चों से भी कुछ को हमलोगों ने चुना। फिर उसके बाद मैं मुंगेर, जमालपुर और बरियारपुर के प्रत्येक विद्यालय गया और हर एक प्रधानाचार्य से अनुरोध किया। हर एक स्कूल से हमें दो-दो बच्चे मिले और उनके साथ हमलोगों ने बाल योग प्रचारक सत्र चलाया। उसमें प्रशिक्षण दिया संन्यासियों ने और 50 बाल योग शिक्षक प्रशिक्षित हुए।

उसी समय योग मित्र मण्डल का प्रस्ताव आया कि मुंगेर में बड़ों के लिये भी एक कार्यक्रम किया जाए। इस क्रम में पोलो मैदान में एक योग परिचय सत्र का आयोजन हुआ। लगभग 2500 से 3000 लोगों का रजिस्ट्रेशन हुआ और योग की कक्षा संचालित की गयी। पहली बार यह जिम्मेदारी बच्चों को मिली। बच्चों ने डेमोन्स्ट्रेशन किया, पूरे मैदान की व्यवस्था संभाली। इस तरह बच्चों का क्रमिक विकास होना शुरू हुआ।

30 जून तक हमारे प्रचारकों की फौज तैयार हो गई। जब फौज तैयार हो गई तब बच्चों ने कहा, अब तक हम लोगों ने मुंगेर में योग सिखाया है, थोड़ा बिहार भर में भी सिखाकर आएँ। ये बच्चे स्वामीजी के पास गए और कहने लगे, हम लोग बिहार के विभिन्न शहरों में योग शिक्षण करना चाहते हैं। तब बोकारो, धनबाद, सहरसा जैसे 10-12 स्थानों पर योग शिविर चले जहाँ बच्चे योग की शिक्षा देकर आये। मुझे तो अंदर से डर लग रहा था। मैंने स्वामीजी से पूछा, ये लोग सिखा लेंगे? उन्होंने कहा, चिंता मत करो। मैंने पूछा, क्या मुझे सब जगह जाना होगा? मेरी इच्छा भी थी, बारह जगह घूमकर आऊँगा। लेकिन वह इच्छा पूरी नहीं हुई। स्वामीजी ने कहा, नहीं, तुम यहीं से को-ऑर्डिनेट करो, बच्चे बाहर जाएँगे।

पहले पचास प्रचारकों ने बिहार के विभिन्न स्थानों पर जाकर योग सिखाया और योग क्रांति की शुरुआत हो गई। जब ये बच्चे बाहर से लौटकर आए तो उनका आत्मविश्वास गजब का था। वे योग शिक्षक के रूप में विकसित हो चुके थे। स्वामीजी की हर समय यही सोच रही कि बच्चों को कागजी ज्ञान के बजाय व्यावहारिक ज्ञान दिया जाए। एक बात और बतला दूँ। पहली बार जब हमलोगों ने बच्चों को प्रतियोगिता के लिये सिखाया, उसके बाद स्वामीजी ने मुझे स्पष्ट शब्दों में कहा, 'विकास, यह आखिरी योग प्रतियोगिता है जो तुमने कराई है। इसके बाद बाल योग मित्र मण्डल योग प्रतियोगिताएँ नहीं करायेगा। चूँकि शुरुआत थी, इसलिए हमने अनुमति दी। अब आगे योग प्रतियोगिता नहीं होगी, क्योंकि यह हमारा लक्ष्य नहीं है। मैं बच्चों को खर या प्लास्टिक की तरह विकसित नहीं करना चाहता, मैं इनका बौद्धिक विकास, आंतरिक विकास चाहता हूँ।' तब जाकर बिहार में एक माहौल बना, योग का प्रशिक्षण हुआ।

पिछली बार बड़े लोग पोलो मैदान में कार्यक्रम कर चुके थे। अब 1997 में बच्चों ने कहा, 'स्वामीजी, हम लोग पोलो मैदान में कार्यक्रम करना चाहते हैं।' यह बच्चों के लिए बड़ी चुनौती थी। बच्चे योग सिखायेंगे और सीखेंगे भी। रजिस्ट्रेशन भी वही करेंगे। इस काम में मुंगेर योग मित्र मण्डल का, महिला योग मित्र मण्डल का पूरा सहयोग मिला। आप कल्पना नहीं करेंगे, इस पोलो मैदान में छः हजार छः सौ बच्चे योग सीख रहे थे!

इतने बच्चे एक साथ पूर्ण अनुशासन के साथ योग सीखते थे। उनके माता-पिता और अभिभावक जन बाहर दूर बैठे रहते थे। पोलो मैदान में जो कार्यक्रम हुआ वह



बच्चों ने पूर्णतया स्वतंत्र ढंग से किया। स्वामीजी भी इसमें पधारे। कार्यक्रम के लिए भारतीय स्टेट बैंक ने हमें स्पॉन्सरशिप दी। मुंगेर के लिये पहली बार ऐसा हुआ की किसी संस्था ने बच्चों के कार्यक्रम को प्रायोजित किया। अब यह कार्यक्रम हर वर्ष यहाँ पोलो मैदान में होता है।

सन् 1997 में इतना बड़ा कार्यक्रम हो गया, अखबारों में फोटो छप गई, अब हमारे आगे क्या चुनौती थी? पहले तो कठिनाई थी बच्चों को समझाने की पर अब मुंगेर का एक-एक बच्चा आश्रम आना चाहता था। स्वामीजी ने जो विधि बताई थी, 'पहले शिक्षक और अभिभावक, फिर बच्चे', वहीं से बात चली और अब बच्चे एक-एक स्कूल से आने लगे। तब हमलोगों ने एक बैरियर लगाया और बच्चों को दो भागों में बाँटा। जो बच्चे पोलो मैदान में योग सीख रहे थे, उनके लिए हमने बाल योग प्रदर्शक की श्रेणी बनाई। पहले हम लोग सीधे प्रचारक बना देते थे, अब हम लोगों ने निर्णय लिया कि पहले प्रदर्शक बनायेंगे, उसके बाद प्रचारक बनायेंगे। इस प्रकार बच्चे पहले डेमोन्स्ट्रेटर का काम करते और फिर शनैः-शनैः उन्हें प्रचारक कार्यों में हम लोग प्रमोट करते।

कैदियों के साथ अनुभव

सन् 1997 में एक और घटना घटी। उस दौरान बिहार के लगभग सभी जेलों में स्वामीजी के मार्गदर्शन में योग का कार्यक्रम चला था। मुंगेर जेल के तत्कालीन जेलर ने स्वामीजी को जेल में रक्षा बंधन के कार्यक्रम के लिए आमंत्रित किया। स्वामीजी ने मुझे बुलाया और कहा, 'विकास, जेल चलोगे?' मैंने पूछा, 'अकेले या आप भी जायेंगे।' 'नहीं, सब लोग चलेंगे।' बच्चों का विचार आया। मैंने लिस्ट बनायी, दस लड़कों और दस लड़कियों की। स्वामीजी ने कहा, 'नहीं। रक्षाबंधन



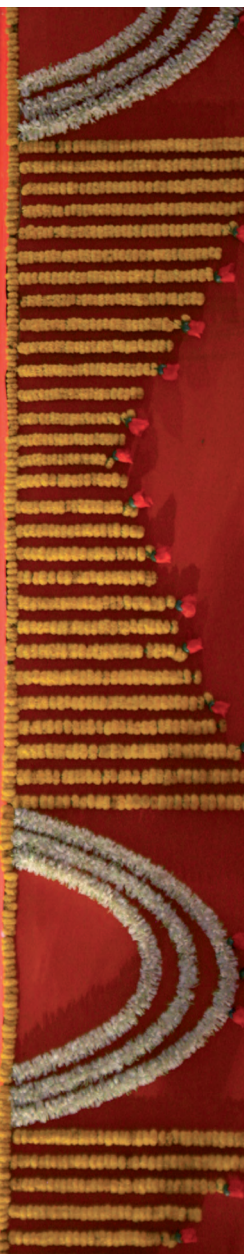
World Yoga Convention

Bihar School of Yoga Golden Jubilee
23rd - 27th October 2013



World Yoga Convent

Bihar School of Yoga Golden Jub
23rd - 27th October 2013













है, सिर्फ लड़कियाँ जायेंगी।' लड़कियों के अभिभावकों को राजी करना कठिन काम था, लेकिन जब यह कहकर ब्रह्मास्त्र चलाया कि स्वामीजी की इच्छा है तो अभिभावकों ने कहा, ठीक है। इस तरह 1997 में रक्षाबंधन के अवसर पर हम लोग मुंगेर कारागृह गए।

कार्यक्रम शुरू हुआ। पहले कैदियों ने प्रस्तुति दी, फिर स्वामीजी का उद्बोधन हुआ। स्वामीजी से मिलकर कैदी बड़े खुश हो गये थे। अब्दुत उत्साह का संचार हुआ। फिर राखी बांधने की बात हुई। अंदर से जेलर महोदय ने कहा, 'स्वामीजी, कैदी लोग स्टेज के पास आयेंगे, और बाल योग मित्र मण्डल की जो बहनें आई हैं, यहीं पर राखी बांधेंगी।' स्वामीजी ने कहा, 'नहीं, ये लोग कैदियों के बीच जायेंगी।' आप समझ सकते हैं कि लोगों की क्या प्रतिक्रिया हुई होगी। अब सभी बहनें अंदर गईं और कैदी भाइयों को राखी बाँधी। मैं उन क्षणों को याद कर अभी भी रोमांचित हो जाता हूँ। आप कल्पना नहीं करेंगे, लोग रोने लगे। पॉकेट में जिसके जो रुपया-पैसा था, उन्होंने उठाकर बाल योग मित्रमण्डल की बहनों को दे दिया। ये लड़कियाँ भी हतप्रभ थीं कि हम ये पैसे लें कैसे। स्वामीजी ने कहा, ठीक है। कैदी लोग उठा-उठा कर हाथ में रखते गये। उन्होंने कहा, 'इन्होंने हमारी रक्षा की है। यह रक्षाबंधन का पर्व सिर्फ औपचारिकता नहीं रहा, बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने इसे आत्मीय बना दिया है।'

स्वामीजी की शिक्षा इसी प्रकार की थी। वे कभी औपचारिक शिक्षा नहीं देते थे, बल्कि जीवन के हर अनुभव को एक सीख में बदल देते थे। इस तरह स्वामीजी ने उनमें भाव भरे, उनमें जिम्मेदारी बढ़ाई। फिर जेल में अन्य कार्यक्रम भी हुए। बच्चे जेल में प्रशिक्षण देने भी गए। और हर वर्ष बच्चे रक्षाबंधन के समय भी जाते थे और कैदी भाई इंतजार करते रहते थे कि कब बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे आयेंगे।

मैं आपको यह भी बता दूँ, जब उनमें से कई लोग बाहर निकले और बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे सड़क पर निकलते थे, तो हमें चिंता नहीं होती थी। वे इन बच्चों के अभिभावक की तरह थे। सारा शहर इनकी सुरक्षा के लिये घर के बाहर होता था। इन बच्चों को कभी कोई कठिनाई नहीं हुई। इनके अभिभावक और मुंगेर नगर के सभी वर्ग के लोग इनका उत्साहवर्धन करते थे। आप कल्पना कर सकते हैं, आज से पंद्रह साल पहले लड़के-लड़कियों का एक साथ बाहर निकलना एक चुनौती थी। और कितनी संख्या में बच्चे आते थे।

व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास

सन् 1997 में ही दिल्ली के कुछ भक्तों ने प्रस्ताव रखा कि दिल्ली में भी योग प्रसार हो। स्वामीजी ने हमलोगों को बुलाया और कहा कि बिहार विजय के बाद अब मुंगेर के बच्चे देश विजय के लिए जायेंगे। पहली टीम दिल्ली गयी। मेरा नंबर उसमें

भी नहीं आया। मुझे स्वामीजी ने कहा कि यहीं से को-ऑर्डिनेट करो। चिन्मयानंद जी के साथ पहली यात्रा में 8 बच्चे गये और वहाँ के सबसे बेहतरीन इंग्लिश स्कूल में कार्यक्रम किया। बच्चों को अंग्रेजी तो आती नहीं थी, लेकिन वे निश्चित थे। चिंताग्रस्त तो हम थे। स्वामीजी से जो प्रशिक्षण मिला था, जिस आत्मविश्वास का संचार हुआ था, उसके बल पर ये बच्चे दिल्ली के विभिन्न स्कूलों में बिहार योग पद्धति का डंका बजाकर लौटे। इतना शानदार कार्यक्रम हुआ कि पन्द्रह दिन बाद ही वहाँ से कहा गया कि अगली टीम को फिर भेजा जाए। इस बार मुझे भी जाने का मौका मिला।

स्वामीजी ने इन यात्राओं में बच्चों को बहुत से अवसर प्रदान किए। सामान्यतः आश्रम के योग कार्यक्रम इतने व्यस्त रहते हैं कि घूमने के लिये समय ही नहीं मिलता। लेकिन जब बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे जाते थे तो स्वामीजी आयोजकों को कह देते थे कि बच्चे फर्स्ट हाफ में योग सिखाएँगे और शाम में घूमेंगे। दिल्ली वाली बच्चों की टीम के लिए शानदार गाड़ी की व्यवस्था की गई और इन लोगों को आगरा, मथुरा, वृंदावन, फतेहपुर सिकरी, जैसे स्थानों की सैर कराई गई। जहाँ भी बच्चे जाते थे वहाँ के सौ किलोमीटर के दायरे में उन्हें घुमाया जाता था। स्वामीजी ने कह रखा था, 'इन बच्चों को सिर्फ योग सिखाने के लिये मत बुलाओ। यह भ्रमण भी इनके प्रशिक्षण का हिस्सा है। इनके व्यक्तित्व का विकास होना चाहिये, इन्हें प्रसन्न रहना चाहिये।'

मुझे याद है जब हम लोग स्वामीजी के साथ मुम्बई गए थे तो वहाँ पहुँचते ही सबसे पहले स्वामीजी ने कहा, 'सौरभ और रुची, इधर आओ। किससे मिलना चाहोगे तुम लोग? शाहरुख खान, सलमान खान या आमिर खान?' सौरभ आमिर खान का फैन था। बाकायदा हम लोगों की व्यवस्था हुई और हम लोग फिल्मसिटी गये। वहाँ 'मेला' फिल्म की शूटिंग चल रही थी। हमने दूर से शूटिंग देखी पर बड़ा आनंद आया। यह भी पता चला कि दो मिनट के सीन को शूट करने में कितने घण्टे लगते हैं।

वहीं मुम्बई में भाभा एटॉमिक रिसर्च सेंटर में बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों को बोलने का अवसर मिला। यह स्वामीजी का प्रसाद था। मुम्बई यात्रा में अलग-अलग जगहों पर स्वामीजी के कुल तेरह व्याख्यान थे और बाल योग मित्र मण्डल के नौ। कुछ जगह तो स्वामीजी नहीं गये, बच्चे स्वतंत्र रूप से गए। ठाणे में भी योगकक्षाएँ चलीं, और वहाँ भी बच्चों ने योग सिखाया। यात्रा के दौरान बच्चों ने कई चीजें सीखीं। बड़े-बड़े आयोजनों में बड़े-बड़े ख्याति-प्राप्त लोगों के साथ बच्चों का एक्सपोज़र हुआ। इस प्रकार यह ट्रेनिंग चलती रही और बच्चों को हर जगह भेजा जाता था।

सन् 1997 में एक और चीज हुई। स्वामीजी की इच्छा थी कि हर घर में योग का अभ्यास हो। हम लोगों ने यह संकल्प लिया और बच्चों से कहा कि आप एक-

एक छत पर योग का अभ्यास कराइये ताकि स्वामीजी गंगादर्शन से देख लें। आप कल्पना नहीं कर पाएँगे, मुंगेर की हर छठवीं छत पर योग की कक्षा चल रही थी, और यही बच्चे ले रहे थे। हर ज़ोन को हम लोगों ने एक यूनीक कार्यक्रम करने के लिए कहा था। लाल दरवाजा एरिया में बड़े सूरमा लोग रहते हैं। उन लोगों ने दिमाग लगाया और गंगा के अंदर कुछ बैठनेवाले अभ्यास किये। चौक बजार के लोगों ने पगडण्डी पर अभ्यास किये। बरियारपुर में यूनीक कॉन्सेप्ट के तहत प्लैटफॉर्म पर योगाभ्यास किया गया। सारा कार्यक्रम बच्चे खुद आयोजित और संचालित करते थे। मैं कहीं नहीं जाता था प्रशिक्षण देने के लिये। न ही दूसरे बड़े व्यक्ति जाते थे। सिर्फ मुंगेर योग मित्र मण्डल के लोग और स्वामीजी द्वारा नियुक्त कुछ लोग उन्हें व्यवस्था सम्बन्धी सहयोग देते।

1997 में इन बच्चों को परमहंस जी के सान्निध्य में रिखिया जाने का अवसर मिला। हम लोग सोच रहे थे की क्या उपाय करें जिससे परमहंसजी के पास जाएँ। ये बच्चे स्वामीजी के पास गए और बोले कि हम लोग रिखिया जाना चाहते हैं। स्वामीजी ने कहा, 'जा सकते हो। इसके लिए एक अच्छा-सा नाटक तैयार करो, जिससे श्री स्वामीजी तुम लोगों की प्रतिभा को देखें।' बड़ी सुन्दर नृत्य-नाटिका तैयार हो गई। बच्चों ने इतना अद्भुत कार्यक्रम प्रस्तुत किया कि परम पूज्य परमहंसजी का आशीर्वाद इनपर बरस पड़ा। वे बहुत गद्गद हुए। स्वामीजी ने भी बड़ी खुशी जाहिर कि तुम लोगों ने आज बहुत बढ़िया प्रदर्शन किया। इस माध्यम से स्वामीजी ने बच्चों की अभिनय क्षमता को प्रोत्साहन दिया। बच्चों को ऐसे तरह-तरह के अवसर मिलते रहे।

एक बार जब बच्चों का दिल्ली, मुम्बई और कोलकाता जैसे बड़े शहरों में कार्यक्रम हो गया तब फिर अन्य शहरों से भी भक्तों के आवेदन आने लगे, स्वामीजी बच्चों को हमारे शहर में भेजिये। लगभग पचास शहरों से आवेदन आए थे। स्वामीजी ने बच्चों को प्रशिक्षित कराया, और सभी बच्चे देशभर योग सिखलाने गए। राजनाँदगाँव, बिलासपुर, भिलाई, दुर्ग, कोरबा—कुल 48 शहरों में बच्चों को भेजा। इनमें आठवीं, नौवीं, दसवीं और ग्यारहवीं कक्षा में पढ़ने वाली लड़कियाँ भी शामिल थीं। साथ में आश्रम के भक्त और शिष्यगण अभिभावक के रूप में गए। देशभर में इन लोगों ने लगभग 1500 बच्चों को योग सिखाया।

उसी वर्ष हम लोगों को एक और सुअवसर मिला। हम बच्चों ने यह अनुरोध किया कि हम लोग परमहंस जी का जन्मदिन मनाना चाहते हैं। स्वामीजी ने कहा, बहुत खुशी की बात है। यहाँ पर भी स्वामीजी ने एक शिक्षा दी। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय एकता पर एक नाटक करो। नाटक की स्क्रिप्ट स्वामीजी ने खुद रची और मुझे नोट कराई। बच्चों को अलग-अलग धर्मगुरुओं का वेष धारण कराया गया और गंगादर्शन में एक अद्भुत नाटक का प्रदर्शन हुआ। कोई मुस्लिम धर्मगुरु बना था तो कोई हिंदू, कोई सिख बना था तो कोई ईसाई, कोई बौद्ध बना था तो कोई जैन। उस



समय जो बच्चा मुस्लिम धर्मगुरु बना था उसका मेकप खुद बुखारी साहब ने आकर किया था। बढिया-सी दाढ़ी बनाई थी उसकी।

बुखारी साहब की चर्चा जब आती है तो ध्यान में आता है कि स्वामीजी ने हम लोगों को अन्य कई चीजें बड़ी सूक्ष्मता से समझाईं। एक बार उन्होंने मुझसे कहा, 'मैं चाहता हूँ कि बुखारी साहब को पोलो मैदान में एक बार बुलाया जाए। तुम बच्चों को लेकर उनसे मिलने चले जाओ।' छोटी केलाबाड़ी के पास जो मस्जिद है, वहाँ पर वे रहते थे। हम लोग कभी वहाँ गए नहीं थे। लेकिन स्वामीजी की ट्रेनिंग देने की विधि देखिये। हमें कोई किताबी पाठ नहीं पढ़ाया गया, सीधे मस्जिद भेज दिया गया। दस बच्चों को लेकर हम मस्जिद में गये। आवास में ऊपर चढ़ रहे थे तो सोच रहे थे कि कहाँ आ गए। वहाँ पहुँचे तो उनका व्यवहार कितना आत्मीय था। उन्होंने हमें बैठाया और कहा कि मैं जरूर आऊँगा पोलो मैदान। योग तो हमारे मज़हब में भी है, मैं उस पर बोलूँगा। हम बच्चों को बैठाकर गरम-गरम जलेबियाँ खिलाईं। तब से तो बच्चे कहने लगे कि हर बार उन्हीं को बुलाया जाए! विभिन्न धर्मों में समन्वय कैसे किया जाए, यह बात स्वामीजी ने थ्योरी से नहीं बताई, बल्कि एकता की एक वास्तविक भावना को जगाया और मुंगेर में सभी धर्मों के बच्चे इस आंदोलन से जुड़े।

सन् 1999 तक बाल योग मित्र मण्डल का विशाल स्वरूप हो चुका था। संगठन की दृष्टि से मेरी भूमिका कम हो रही थी। एक पूरी टीम तैयार हो गई थी। बाल योग मित्र मण्डल में जितने बच्चे आते थे, सभी अपनी मर्जी से, सेवा भाव लेकर आते थे। ऐसे बच्चों को ही हम काम देते थे। हमें किसी को बुलाना नहीं पड़ता था, बल्कि बच्चे खुद आवेदन दिया करते थे। मुंगेर शहर को हम लोगों ने 5 ज़ोन्स में बाँटा। हर ज़ोन में लड़के-लड़कियों के अलग-अलग प्रभारी और सहायक नियुक्त किए।

साथ ही हम लोगों ने पाँच गाँवों में भी योग प्रचार का काम शुरू किया। बरियारपुर तो हमारा पावर हाऊस था ही, साथ में जानकी नगर, इटहरी, महेशपुर, भिलवारा और हसनगंज में काम शुरू हुआ। इन सब जगहों में जाकर बच्चों ने संगठन खड़ा किया।

सन् 2000 में पहली कार्यकारिणी का कार्यकाल समाप्त हुआ, नई कार्यकारिणी आई। मेरी उस समय इच्छा थी कि जो बाल योग मित्र मण्डल है, वही आगे चलकर युवा योग मित्र मण्डल हो। स्वामीजी ने कहा, 'नहीं। जो बाल योग मित्र मण्डल है, वह बाल युवा योग मित्र मण्डल होगा। जबकि युवा योग मित्र मण्डल एक स्वतंत्र संस्था की तरह अलग से कार्य करेगी। बाल योग मित्र मण्डल में स्कूली बच्चों का प्रवेश होगा और युवा योग मित्र मण्डल में कॉलेज के युवाओं का।'

कल मैं सोच रहा था स्वामीजी का निर्णय कितना सटीक था। मुझे लगा बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे स्वामीजी के राजयोग के प्रतिनिधि हैं और युवा योग मित्र मण्डल के कर्मठ युवा कर्मयोग के प्रतिनिधि। मुंगेर योग मित्र मण्डल शायद ज्ञानयोग का प्रतिनिधित्व करता है और महिला योग मित्र मण्डल भक्तियोग का। चारों मित्र मण्डल समन्वय से काम करते आए हैं। युवा योग मित्र मण्डल ने तो अब्दुत काम किया है। मुंगेर शहर की युवा पीढ़ी को एक दिशा दी। कॉलेज के बच्चे इधर-उधर जाने की बजाय एक सकारात्मक मार्ग पर चलने लगे।

राष्ट्रपति जी का आगमन

अब हम सन् 2000 से छलांग लगाकर सीधे सन् 2003 में आते हैं। 31 मई, 2003 को भारत के तत्कालीन राष्ट्रपति, महामहिम डॉ. अब्दुल कलाम साहब मुंगेर आये। मुंगेर के बच्चों को डॉ. कलाम से मिलने का मौका मिला। उन लोगों ने एक विशेष अनुरोध किया जो अपने में बड़ी बात थी। आपको पता है कि स्वामीजी अपना जन्मदिन नहीं मनाते थे। पर हमलोगों की इच्छा थी जन्मदिन मनाने की। हमलोगों ने कहा, 'स्वामीजी, आप अपना जन्मदिन नहीं मनाते तो मत मनाइये। हम आपको बोलेंगे भी नहीं मनाने के लिये। लेकिन हमलोग इसे बाल योग दिवस के रूप में जरूर मनायेंगे।' उसी दिन बाल योग दिवस की परिकल्पना हुई और राष्ट्रपति महोदय से अनुरोध किया गया। राष्ट्रपति महोदय ने 14 फरवरी, 2004 का समय दिया।

मुंगेर की धरती पर भारत के राष्ट्रपति स्वामीजी की कृपा से दूसरी बार उपस्थित हुए। हमलोगों को मुंगेर नगर का पूरा सहयोग मिला। पोलो मैदान में मुंगेर के 16000 बच्चे थे, और इन बच्चों ने प्रशासन को लिखकर दिया कि हमें पुलिस की मदद नहीं चाहिये। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि पूरे किला क्षेत्र में एक भी पुलिस वाला नहीं था। स्वामीजी के निर्देशन में बच्चों ने सारे विभागों को सम्भाल लिया। मैं उस दिन आराम कर रहा था, मेरे पास कोई काम नहीं था, क्योंकि अगली पीढ़ी तैयार हो चुकी थी इन चीजों को करने के लिए।

आप सोच रहे होंगे कि सोलह हजार बच्चों को हम कैसे जुटा पाए। हमारे नेटवर्क में जो 500 बच्चे थे, वे शहर के विभिन्न स्कूलों में, विभिन्न गाँवों में गए। बच्चों को स्वामीजी को ओर से पुस्तकें बाँटी गईं और हमने योग ज्ञान परीक्षा संचालित की। उन्हीं में से बच्चों को चुनकर लाए। अत्यंत अनुशासित होकर 16 हजार बच्चे यहाँ आए और राष्ट्रपति जी भी अभिभूत हो गए। मुंगेर के बच्चों को राष्ट्रपति महोदय से प्रश्न पूछने का अवसर भी मिला और उन्होंने उसका जवाब भी दिया।

योग के प्रभावों पर अनुसंधान

अंत में एक बृहत् अनुसंधान के बारे में बताना चाहूँगा जो हमने सन् 1999 में किया। उस समय मैं बिहार योग भारती में योग मनोविज्ञान में एम.ए. कर रहा था। सामान्य प्रयोगों में सौ व्यक्ति लिए जाते हैं, लेकिन स्वामीजी ने मुझसे कहा कि तुम लोग विश्व का सबसे बड़ा रिसर्च करोगे। हमलोगों ने 702 बच्चों पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। उनमें से 351 बच्चों को कंट्रोल ग्रुप में रखा गया और शेष 351 को योग ग्रुप में। योग ग्रुप के बच्चों को योग का चार महीने तक अभ्यास कराया गया। आप पूछेंगे कौन-से अभ्यास कराए गए। स्वामीजी ने बच्चों के लिए बहुत सरल और संक्षिप्त अभ्यास बताए। उन्होंने कहा कि सभी बच्चों को Su TaTiKa MaSa कराओ। आप सोच रहे होंगे कि यह कौन-सा आसन है। यह सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन, कटिचक्रासन, मकरासन और सर्वांगासन का संक्षिप्त नाम है। स्वामीजी ने कहा कि बच्चे सिर्फ इन्हीं अभ्यासों को करें, लाभ होगा। इस रिसर्च के वाकई आश्चर्यजनक परिणाम आए, जिन्हें बाद में स्वामीजी ने यूनेस्को के समक्ष भी प्रस्तुत किया।

अंत में मैं इस आंदोलन के प्रभावों की समीक्षा करना चाहूँगा। क्या इसके माध्यम से सभी बच्चे जीनियस हो गए, स्कूल में अच्छे नम्बर लाने लगे? स्वामीजी का यह उद्देश्य कभी नहीं रहा। स्वामीजी ने कहा, जो बच्चा जिस क्षेत्र में जाए अव्वल आए। हमारे बच्चे आज बड़े होकर जिस भी दफ्तर, विभाग या कम्पनी में काम करते हैं, यही कहते हैं कि मण्डल के सदस्य के रूप में हमने जो कुछ सीखा, उसी की वजह से हम अपने कार्यक्षेत्र में तनावरहित रहते हैं। हमें किसी स्ट्रेस मैनेजमेंट कोर्स की जरूरत नहीं। हमने योग को जीवन में उतारा है। हम स्ट्रेस दे सकते हैं, लेते नहीं हैं।

एक और बात मैं दावे के साथ कह सकता हूँ। मुंगेर में ऐसा कोई बच्चा नहीं होगा, जो बाल योग मित्र मण्डल का सक्रिय सदस्य हो और जिसके मुँह में आप गुटखा देख सकते हों। स्वामीजी ने ये सब चीजें सिखाई नहीं, लेकिन उन्होंने बच्चों में इतना आत्मसम्मान और आत्मविश्वास भरा कि वे अपने आचार-व्यवहार को स्वयं ठीक रखते हैं। एक मूर्तिकार जिस प्रकार मूर्ति बनाता है, स्वामीजी ने उसी प्रकार इन बच्चों को गढ़ने का काम किया है।

—कार्यशाला, 25 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

झाँकियाँ विश्व योग सम्मेलन की



अर्द्धशती के पूर्व सत्यम् संन्यासी तीर-से छूटे,
स्वामी शिवानन्द धनुष, लक्ष्य था योग चेतना फूटे।
मुंगेर में बेधा लक्ष्य, दिया सत्यम् योग का नारा,
अखिल विश्व हो व्याप्त, बदल दी युग की धारा।
शिष्य सुशिष्य मिले, हृदय में संजो कर ढाला,
दिया सर्वस्व उड़ेल, भर दिया स्वर्णिम प्याला।
उस प्याले से उठा बवण्डर भक्ति स्नेह का,
योग ज्ञान भण्डार, तपस्या विश्व प्रेम का।
गुरु स्मरण में शिष्य अहो गुरु ढलते देखे,
गुरु संकल्प में लीन, संकल्प स्वयं बनते देखे।
विश्व योग सम्मेलन का अद्भुत विमान सजाया,
त्रिनिकेतन-सा विशाल पण्डाल बनाया।
स्वर्णिम तिथि शुभ लग्न चुने सुविहार कराये,
आनन्दमग्न तन नयन हृदय अहो खिल खिल जायें।
धर्म धुरन्धर, योग मणि, ऋषि, प्यारे आए,
अपनी-अपनी भाषा में, निज अनुभव हर्ष सुनाए।
एम्फीथियेटर से गूँजे नित मधुर संकीर्तन,
हृदय कमल अखाड़े से उपजें दिव्य रतन धन।
कहीं कार्यशाला, योग कहीं, अहो नृत्य कराटे
कहीं जेवनारी की पंगत, कहीं दीर्घ कतारें।
यज्ञ अग्नि का धूम, कहीं पर दीप सजाए,
कहीं पुष्प खिले उत्फुल्ल, इन्द्रधनुषी बन्दनवारें।
निमि अहो प्रार्थना, नेत्रों को यात्रा भर न झपकाओ,
किए पुण्य कभी तो महाकाल, पल-पल सजग बनाओ।

—संन्यासी आत्मकीर्ति, राँची

भगवद्-भक्तों के लक्षण

स्वामी ठिरीशानन्द सरस्वती

कल श्रीमद्भागवत के नव योगेश्वर संवाद की चर्चा शुरू हुई थी। विदेहराज निमि ने नौ महात्माओं से अलग-अलग प्रश्न पूछे और उनके एक-एक प्रश्न का जवाब एक-एक योगेश्वर ने दिया। यहाँ पर अलग-अलग योग हैं, भक्ति योग है, ज्ञान योग है, कर्म योग है, सांख्य योग है, पातंजल योग है, इन अलग-अलग विभागों के अलग-अलग योगेश्वर हैं और उन्होंने अलग-अलग प्रश्नों का जवाब दिया।

सद्गुरु के लक्षण

कल हम लोगों ने संतों-महापुरुषों के बारे में चर्चा की थी कि अगर सद्गुरु मिल जाएँ, उनके चरणों में ईमानदारी के साथ जीवन समर्पित कर दें, तो हमारे जीवन का कल्याण हो जाता है। ईश्वर-कृपा से हमको-आपको ऐसे सद्गुरु मिले हुए हैं—पूज्य स्वामी सत्यानन्द जी महाराज, पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज, हमारे पूज्य स्वामी अखण्डानन्द जी महाराज। ऐसे महापुरुष इस धरा-धाम में हुए हैं और आज भी हैं। इसी के आधार पर विदेहराज निमि नव योगेश्वरों से अगला प्रश्न करते हैं—

अथ भागवतं ब्रूत यद्धर्मो यादृशो नृणाम्।

यथा चरति यद् ब्रूते यैर्लिगैर्भगवत्प्रियः ॥ 11.2.44 ॥

‘महाराज, भगवान के भक्त का लक्षण बताइए। उनका जीवन कैसा होता है? उनका आचरण कैसा होता है? उनकी वाणी कैसी होती है? किन लक्षणों से पहचान की जाए कि वे भगवान के प्रिय भक्त हैं?’ सीधी-सीधी भाषा में हम कह सकते हैं कि कैसे पता लगे कि ये सद्गुरु हैं। हम इनको अपना गुरु स्वीकार करें या न करें, यह कैसे पता लगे, क्योंकि आजकल यह भी बड़ी समस्या हो गई है। आजकल गुरु शब्द के साथ सद् उपसर्ग लगाना पड़ता है, क्योंकि गुरु के आजकल बहुत अर्थ हो गये हैं। जो बहुत चालाक होता है, बदमाश होता है, उसके बारे में कहा जाता है, ये बड़े गुरु हैं। इसलिए गुरु के साथ सद्गुरु लगाया जाता है।

सद्गुरु की पहचान क्या है? सद्गुरु का लक्षण क्या है? हम कैसे निर्णय करें कि इनसे हम गुरुदीक्षा लें? क्या इनसे हमें भगवान की प्राप्ति का, कल्याण का मार्गदर्शन प्राप्त होगा? यही प्रश्न विदेहराज निमि का है। हमारे गुरुदेव, पूज्य स्वामी अखण्डानन्द जी से किसी ने पूछा कि महाराज, आजकल इस वेश में बहुत सारे महात्मा हैं, तब निर्णय कैसे हो कि कौन वास्तव में सद्गुरु है और कौन नहीं।

World Yoga Convention

Bihar School of Yoga Golden Jubilee

23rd - 27th October 2013



स्वामी अखण्डानन्द जी ने बहुत सुंदर जवाब दिया। उन्होंने कहा कि अगर आपने अपने जीवन में सत्संग किया है, साधना की है, तो कुछ समय संत के पास रहने से आपको स्वयं पता लग जाएगा कि ये वास्तव में सद्गुरु हैं या खाली दिखावा है। दूसरी बात, जिस महापुरुष या महात्मा के पास बैठने से आपके जीवन में स्वाभाविक शान्ति और आनन्द आने लग जाए, मन एकाग्र होने लग जाए तो सोच लेना कि यह महात्मा सद्गुरु है। आप किसी भी महापुरुष के सान्निध्य में दो-चार दिन रहें, आपको उनके पास रहकर कैसा लगता है? सतोगुण बढ़ता है या रजोगुण या तमोगुण? अगर उनके पास रहने से आपकी सात्त्विक मनोवृत्ति स्वाभाविक रूप से बढ़ने लग जाए, मन एकाग्र होने लग जाए, भगवान का स्मरण होने लग जाए, सोच लेना कि ये महापुरुष हैं, ये भगवान से जुड़े हुए हैं, ये सद्गुरु हैं।

लक्ष्य के प्रति ईमानदारी

स्वामी अखण्डानन्द जी ने आगे कहा, 'यदि हमारा जीवन ईमानदार है, तो अगर हम कहीं गलत जगह जुड़ भी जायेंगे, तो गुरु-शिष्य परम्परा की ईश्वरीय व्यवस्था वहाँ जुड़ने नहीं देगी, वहाँ से काटकर हमें सच्चे सद्गुरु से जोड़ देगी। भगवान की ऐसी व्यवस्था होती है। लेकिन इसमें प्रश्न यही है कि हम वास्तव में ईमानदार हैं कि नहीं।'

हम गुरु के पास किसलिए जाते हैं? अपनी फैक्ट्री चल जाए, कुछ इसलिए जाते हैं। या पुत्र मिल जाए, कुछ इसलिए जाते हैं। प्रश्न यहाँ खड़ा होता है कि हम गुरु के पास आखिर क्यों जाते हैं? ईश्वर प्राप्ति के लिए या धन प्राप्ति के लिए या प्रतिष्ठा प्राप्ति के लिए? अगर हम ईमानदार हैं, और वास्तव में हम ईश्वर प्राप्ति के लिए

गुरु के पास जाते हैं, तो यह ईश्वरीय व्यवस्था ऐसी होती है कि अगर हम कहीं गलत जगह जुड़ भी जायेंगे तो भगवान हमें वहाँ से काट देंगे और ठीक जगह जोड़ देंगे।

मैं समझता हूँ कि आपमें से अनेक लोगों का ऐसा अनुभव रहा होगा। इसलिये हमें निश्चिन्त रहना चाहिए। हमें ध्यान रखना है कि हम ईमानदार रहें। अगर हम स्वयं ईश्वर प्राप्ति के प्रति ईमानदार नहीं हैं, तो फिर जैसी चालाकी हम करते हैं, वैसा कोई चालाक गुरु हमें मिल जायेगा। भारतवर्ष में हर तरह की परम्परा चल रही है। लेकिन अगर हम ईमानदार हैं तो हमें अवश्य सद्गुरु की प्राप्ति होगी।

सद्गुरु केवल प्रवचन नहीं देते, उनका जीवन, उनका आचरण, उनकी रहनी भी वैसी होती है। यह हम लोगों ने देखा है अपने पूज्य गुरु, स्वामी अखण्डानन्द जी के जीवन में। एक बार वृंदावन आश्रम में भगवान कृष्ण का मंदिर बन रहा था। उनका नाम है नृत्य गोपाल भगवान, जो नाचते रहते हैं। उस मंदिर में बहुत बड़ा हॉल बना। शायद कारीगरों की कुछ कमी थी कि अन्तिम चरण में पूरा-का-पूरा गिर पड़ा। अब वहाँ जो व्यवस्थापक थे, स्वामी ओंकारानन्द जी, उन्होंने भोजन-जल छोड़ दिया कि गुरुजी का इतना नुकसान हो गया।

जब गुरुजी को पता लगा तो उन्होंने फोन किया और ओंकारानन्द जी से बोले, 'ओंकारानन्द, चिन्ता क्यों करते हो? अरे! कृष्ण भगवान को नाचने की आदत है और यह हॉल उन्हें पसंद नहीं आया होगा। नाचते-नाचते एक लात मार दी, हॉल गिरा दिया। वह इसलिए गिराया कि इससे ज्यादा अच्छा बनेगा, इसलिए निश्चिन्त हो जाओ।' ऐसे होते हैं सद्गुरु और महापुरुष। शिष्य चिंतित था, लेकिन गुरु ने उसे निश्चिन्त कर दिया। जहाँ पैसे की कोई कीमत नहीं है, जहाँ केवल हृदय की कीमत है, समर्पण की कीमत है, उसका नाम है सद्गुरु।

ज्ञानी भक्त

हरि नाम के योगेश्वर ने राजा निमि के प्रश्न का उत्तर देते हुए कहा, 'राजन्! भगवान के जो भक्त हैं, संत हैं, वे तीन प्रकार के होते हैं। जो प्रथम प्रकार के हैं, उनका नाम है ज्ञानी भक्त। उन्हीं को हम सद्गुरु कहते हैं और उनका लक्षण इस प्रकार है—

सर्वभूतेषु यः पश्येद् भगवद्भावमात्मनः।

भूतानि भगवत्यात्मन्येष भागवोत्तमः ॥ 11.2.45 ॥

हरि नामक योगेश्वर ने यहाँ पर बड़ा सुंदर श्लोक कहा है, जिससे वेदान्ती भी ठीक से समझ लें और भक्त भी। उन्होंने कहा, 'अपनी आत्मा के रूप में विराजमान भगवान को जो सभी भूत-प्राणियों में देखता है, और सभी भूत-प्राणियों को उस परमात्मा में अध्यस्थ के रूप में देखता है, वह वास्तव में ज्ञानी भक्त है, सद्गुरु है, महापुरुष है और वही गुरु बनाने लायक होता है।'

अभिप्राय यह हुआ कि सद्गुरु वही है जिसे सभी जड़-चेतन पदार्थों में परमात्मा का दर्शन होने लग जाए, अनुभव होने लग जाए। गुरु का लक्षण श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठ कहा गया है और उसका अर्थ भी यही होता है। श्रोत्रिय माने शास्त्र का जानकार और ब्रह्मनिष्ठ माने परमात्मा का अनुभवी। जो शास्त्र का जानकार है, जिससे जिज्ञासुओं की शंकाओं का समाधान हो सके, और जिसे शास्त्र में लिखी बातों का अनुभव भी हुआ है, वही श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठ है। जिसने रसगुल्ले पर शोध-प्रबन्ध तो लिख दिया, पी.एच.डी. कर ली, लेकिन रसगुल्ला कैसा होता है, मालूम नहीं, वह खाली श्रोत्रिय है, ब्रह्मनिष्ठ नहीं। उसने अनुभव नहीं किया है। लेकिन जिसके हृदय में सभी भूत-प्राणियों के लिए भगवद्भाव आ जाए, अपनी आत्मा का अनुभव होने लग जाए, वह वास्तव में सद्गुरु है।

हमारे आदिगुरु शंकराचार्य जी महाराज की घोषणा है, 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म'। यह सारा संसार ज्यों-का-त्यों परमात्मा का विवर्त है, माया का परिणाम है। या भक्तों की भाषा में कह लें तो 'सियाराममय सब जग जानी, करऊँ प्रणाम जोरि जुग पानी।' यहाँ तुलसीदास जी का दृष्टिकोण क्या है? इस दुनिया में जितने पुरुष हैं, सब मेरे राम जी के स्वरूप हैं और संसार में जितनी महिलाएँ हैं, सब मेरी माँ जानकी जी की स्वरूप हैं। ऐसे श्री सीताराम जी स्वरूपी संसार को मैं हाथ जोड़कर प्रणाम करता हूँ।

यह है पूर्ण दृष्टि, यह है भगवत्-दृष्टि और यह जब जीवन में आ जाती है, तत्र को मोहः कः शोकः एकत्वमनुपश्यत्। जहाँ एकत्व की अनुभूति हो गई, परमात्म-दर्शन हो गया, आत्म-दर्शन हो गया, उसकी पहचान क्या है? उसके जीवन में कोई शोक, मोह या भय नहीं होगा। शोक होता है बीती हुई घटनाओं के प्रति, मोह होता है वर्तमान की घटनाओं के प्रति और भय होता है भविष्य को लेकर। ऐसा क्यों हो गया, इसका नाम शोक है। ऐसा ही बना रहे, इसका नाम मोह है। कहीं कुछ गड़बड़ न हो जाए, यह भय है। भविष्य का भय, वर्तमान का मोह और भूत का शोक, ये तीनों जिसके जीवन में समाप्त हो जाते हैं, उसका नाम होता है सद्गुरु या महापुरुष और उसी को हम लोग गुरु बना सकते हैं। यह उसी के जीवन में होगा जिसे सभी प्राणियों में भगवान का, अपनी आत्मा का दर्शन होता है।

गुरु बड़े कृपालु होते हैं। उनके यहाँ केवल ईमानदारी और सरलता की जरूरत है। बाकी सब लेकर जाओगे तो चलेगा, लेकिन कपट लेकर जाओगे तो गुरु के यहाँ चलने वाला नहीं है। गुरु की शर्त है, निष्कपट होकर, निश्छल होकर आओ। उनके सामने अपना हृदय खोलकर रख दो। वे या तो तुम्हारी इच्छाओं की निवृत्ति कर देंगे, या फिर तुम्हारी इच्छाओं की पूर्ति करके हमेशा-हमेशा के लिए सुखी कर देंगे। यह गुरु का पूर्ण अधिकार और पूर्ण सामर्थ्य होता है। इसलिये गुरु के सामने आवश्यकता है पूर्ण निश्छल होने की।

भगवत्-दृष्टि

एक-दो उदाहरणों से आप समझ लेंगे कि उस महापुरुष का जीवन कैसा होता है जो सब में परमात्मा का दर्शन करता है। आप लोगों ने संत नामदेव का नाम सुना होगा जो महाराष्ट्र में हुए। एक बार उनकी कुटिया में आग लग गई। संत नामदेव ने देखा कि आज मेरे यहाँ भगवान अग्नि का रूप लेकर आए हैं, इनकी पूजा करनी होगी। जानते हो नामदेव जी ने क्या किया? वे आग में घी डालने लग गए, बूरा डालने लग गए। लोग हँसने लगे कि अच्छा पागल महात्मा है, इसकी कुटिया जल रही है और यह उसमें घी डाल रहा है, बूरा डाल रहा है। लेकिन शायद ही कोई उनके भाव का अंदाज लगा सका।

आप लोगों में भी शायद कुछ ऐसे लोग हों, जो महात्माओं को प्रमाणपत्र देने लग जाते हैं, 'यह महात्मा ठीक है, वह महात्मा ठीक नहीं है।' एक बार मैं दिल्ली से कलकता हवाई जहाज से जा रहा था। एयरपोर्ट गेट पर एक पुलिसवाला खड़ा था। जो लोग मुझे एयरपोर्ट तक छोड़ने आये थे, उनसे वह मेरे जाने के बाद पूछता है, 'इस बेचारे को किस साधु ने भड़का दिया, जो इतनी छोटी अवस्था में यह बाबा बन गया?' उसके हृदय में मेरे प्रति कितनी करुणा थी! माने बाबाओं के प्रति लोगों का दृष्टिकोण ऐसा भी होता है। वे सोचते हैं कि बाबा केवल वही बनता है जिसका दिमाग थोड़ा खिसक गया है।

नामदेव जी के बारे में भी लोगों ने कुछ ऐसा ही सोचा। इन बाबा लोगों को कुछ समझ में तो आता नहीं, इन्हीं की कुटिया में आग लगी और यही घी और बूरा डाल रहे हैं। खैर कुटिया जल गई। भगवान को अपने भक्त की चिंता हुई। *तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्*— भगवद्गीता में यह भगवान की अपने भक्त के



लिए प्रतिज्ञा है। भगवान को चिंता हुई, मेरे भक्त की कुटिया जल गई है, लोग हँस रहे हैं। भक्ति और भक्त, दोनों का उपहास हो रहा है।

भगवान ने विश्वकर्मा से कहा कि जाओ, नामदेव की कुटिया को बहुत सुंदर बनाकर आओ। यह वही विश्वकर्मा था जिसने एक रात्रि में पूरी द्वारिका का निर्माण कर दिया था। यह वही विश्वकर्मा था जिसने एक रात्रि में सुदामापुरी को द्वारिकापुरी बना दिया था। विश्वकर्मा के लिए एक कुटिया बनाना कोई बड़ी बात नहीं थी। रात्रि में ही वह बड़ी सुंदर कुटिया बना देता है। जब नामदेव जी प्रातःकाल जगे तो प्रभु को धन्यवाद देने लगे, 'धन्य हो प्रभु! मैंने आपकी पूजा अग्नि के रूप में की और आपने वापस उपहार दे दिया सुंदर कुटिया के रूप में।'

थोड़ी देर में गाँववाले भी आ गए। जब उन्होंने वह बढ़िया कुटिया देखी तो बड़ा आश्चर्य हुआ। पूछा नामदेव जी से, 'अरे बाबाजी! यह कुटिया किसने बनाई? इतनी सुंदर कुटिया बनाने वाला कारीगर हमें भी मिल जाए तो हम भी बनवा लें?' नामदेव जी मुस्कराए, उनका भाव समझ गए। बोले, 'कुटिया बनाने वाला तब आता है जब अपनी कुटिया में आग लगने पर अपने हाथ से घी-बूरा डालते हो। अगर तुम्हारी हिम्मत है तो अपनी कुटिया में आग लगाकर घी-बूरा डालकर देख लो। अगर भरोसा है तो अगले दिन तुम्हारी कुटिया बन जायेगी।' अब भरोसा किसको हो? वे बोले, 'ना बाबा, जैसी है वैसी ही ठीक है। आप के लिए तो बनाने आ गया, हमारे लिए नहीं आयेगा तो क्या होगा?' नामदेव जी के जीवन की यह घटना *सर्वभूतेषु यः पश्येद् भगवद्भावमात्मनः* का स्पष्ट दृष्टान्त है। उन्होंने अग्नि के रूप में भी अपने भगवान को ही देखा।

उनके जीवन की ऐसी एक और घटना है। वे जैसे-तैसे भिक्षा लाकर भोजन बनाया करते थे और अपने विठ्ठल भगवान को भोग लगाते थे। एक दिन विठ्ठल भगवान को भोग-प्रसाद लगाने के लिए रोटी रखी हुई थी और नामदेव जी घी लेने गए थे, रोटी में लगाने के लिये। उसी समय एक कुत्ता आया और रोटी लेकर भागा। जब कुत्ता रोटी लेकर भागा तो नामदेव जी उसे मारने के लिए या रोटी छुड़ाने के लिए डण्डा लेकर नहीं भागे। जानते हो वे क्या लेकर दौड़े? घी की कटोरी लेकर दौड़े। 'अरे विठ्ठला! सूखी रोटी मत ले जाओ, अगर ले ही जानी है तो घी लगा लेने दो, उसके बाद ले जाना। तुम्हीं मेरे ठाकुर हो।'

यह है ब्रह्ममय दृष्टि, भगवन्मय दृष्टि, कृष्णमय दृष्टि, राममय दृष्टि। ऐसी दृष्टि महापुरुषों के जीवन में होती है। आपके जो गुरु हैं, पूज्य स्वामी सत्यानन्द जी महाराज, पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज, आप लोगों ने अनुभव किया होगा कि सब को यही लगता है कि गुरुजी हमसे ही सबसे ज्यादा प्रेम करते हैं। लगता है न! लेकिन यह कैसे सम्भव है? दस लोगों के घर में एक व्यक्ति को ज्यादा ध्यान देने लग जाओ, दूसरा चिढ़ जाता है, लड़ने लग जाता है, भाई-भाई में विवाद हो

जाता है। लेकिन एक महात्मा, जिसके लाखों शिष्य हैं, उसके प्रत्येक शिष्य का यही अनुभव है कि गुरुजी सबसे ज्यादा प्रेम हम ही से करते हैं। जानते हो इसके पीछे रहस्य क्या है? गुरुजी आपको शरीर रूप में प्रेम नहीं करते, बल्कि आपके अंदर अपने भगवान, अपने ठाकुर, अपनी आत्मा को देखते हैं। उस दृष्टि से वे प्रेम करते हैं, इसलिए उनका कहीं राग-द्वेष नहीं होता। जो मिला उसी का भला कर दिया।

हमारे पूज्य स्वामी अखण्डानन्द जी महाराज जब बम्बई से वृंदावन जाते थे तो स्टेशन पर लगभग डेढ़-दो सौ लोग विदाई के लिए पहुँच जाते थे। एक बार ट्रेन लेट हो गई। भक्त लोगों का तो स्वभाव होता है। जब आये थे तो दो सौ लोग थे। जब पता लगा कि ट्रेन एक घण्टा लेट है, तो धीरे-धीरे एक घण्टे तक सौ लोग खिसक गये। जो लोग वास्तव में प्रेमी थे, वही वहाँ पर रह गये। उन्होंने कहा, 'महाराज, जब आप बम्बई से वृंदावन चले जाते हैं, तो यहाँ के लोग आपकी याद में रोते हैं। आपको वृंदावन जाने के बाद किसी की याद आती है कि नहीं?' स्वामी अखण्डानन्द जी ने कहा, 'सच बतायें या थोड़ा शिष्टाचार में बतायें?' भक्तों ने कहा, 'महाराज! सच बताइये।' स्वामीजी ने कहा, 'बम्बई से न्यू ल छोड़ने के बाद मुझे किसी की याद नहीं आती है। मैं तुम्हें शरीर रूप में याद नहीं करता, पर अपनी आत्मा के रूप में हमेशा तुम्हें अपने साथ अनुभव करता हूँ। इसलिए अलग से याद करने की कोई ज़रूरत नहीं पड़ती।'।

लेकिन कोई विशेष परिस्थिति हो जाए, कोई दुर्घटना हो जाए, कोई शिष्य विशेष समस्या में पड़ा हो, तब हमलोगों का यही अनुभव रहा कि बिना किसी प्रयास के गुरुजी का फोन या संदेश पहुँच जाता था। ऐसा आप लोगों ने भी अनुभव किया होगा या करते होंगे। भले वैसे स्मरण न करें, लेकिन जब आप समस्या में होते हैं उस समय आपके गुरुदेव आपके साथ होते हैं, आपकी समस्याओं का समाधान करते हैं। यही महापुरुष की पहचान है। जिसके पास जाने से आपका जीवन उन्नत होने लग जाये, भगवान की तरफ चलने लग जाये, ऐसे व्यक्ति महापुरुष हैं, ज्ञानी भक्त हैं।

भगवान पर भरोसा

भक्त प्रह्लाद के विषय में आप लोगों ने बहुत सुना होगा, उनकी कथा सब लोग जानते होंगे। उनके जीवन की दो बातें बड़ी विलक्षण हैं। अगर आप ध्यान से भागवत सुनेंगे या पढ़ेंगे, तो पाएँगे कि भक्त प्रह्लाद ने कभी भगवान को पुकारा नहीं, चाहे कितनी ही बड़ी आपत्ति-विपत्ति क्यों न आई। द्रौपदी ने पुकारा, गजेन्द्र ने पुकारा, वे आर्त भक्त थे, लेकिन प्रह्लाद ज्ञानी भक्त थे। वे जानते थे कि पुकारा उसे जाता है जो दूर होता है। पुकारा उसे जाता है जो जानता नहीं है, जो सर्वज्ञ नहीं है, जो समर्थ नहीं है, जो सर्वव्यापक नहीं है। अरे! मेरा परमात्मा तो यहाँ पर भी बैठा हुआ है, मेरे विषय में सब कुछ जानता है, इसलिए पुकारने की क्या आवश्यकता!

ज्ञानी भक्तों की सोच ऐसी होती है, जबकि हम लोग भगवान को सलाह देने लग जाते हैं। 'अरे! प्रभु आपने यह क्या कर दिया?' ऐसा कहने का अर्थ यह हुआ कि आपके भगवान का ज्ञान थोड़ा कम है और आपका थोड़ा ज्यादा। भगवान अगर आपसे पूछते तो आप सलाह देते कि आपको ऐसा करना चाहिए, यही मतलब हुआ न? छोटी-सी दुर्घटना हो जाए, बुखार ही आ जाए तो हम लोग पुकारने लगते हैं, 'अरे भगवान! आपके नाम की इतना माला करते हैं, आपने क्या कर दिया?'

भागवत में एक घटना आती है। यशोदा मैया की मटकी को एक बार भगवान कृष्ण ने फोड़ दिया और डर के मारे वहाँ से भागे। भगवान की बाल लीला थी, मैया को आनंद देते थे। आगे-आगे कन्हैया और पीछे-पीछे मैया, सारे गोकुल में दौड़ रहे। जब मैया थक गई और कन्हैया को नहीं पकड़ सकी, तो मैया ने सत्युग के भक्तों की सौगंध दिलाई, 'लाला! तुझे सत्युग के भक्तों की सौगंध है, खड़ा हो जा।'

कन्हैया खड़े हो गये। जैसे ही मैया पास आई, कन्हैया फिर भाग गए, पकड़ में नहीं आए। मैया ने तब त्रेता के भक्तों की कसम खिलाई, 'लाला! तुझे त्रेता के भक्तों की सौगंध है। खड़ा हो जा।' लाला खड़े हो गये। मैया आई तो फिर भाग गए। मैया ने सोचा, 'शायद कन्हैया का ज्यादा प्रेम द्वापर के भक्तों से होगा, क्योंकि द्वापर में इनका अवतार हुआ है।' द्वापर के भक्तों की सौगंध दिलाई, 'कन्हैया! खड़ा हो जा।' कन्हैया खड़े हो गए। मैया पास में आई, फिर भाग गए, पकड़ में नहीं आए।

मैया को भरोसा तो नहीं था, फिर भी सोचा, 'चलो, कलियुग के भक्तों से भी एक बार प्रयास करके देख लूँ।' कलियुग के भक्तों की सौगंध दिलाते हुए मैया ने कहा, 'लाला! तेरे को कलियुग के भक्तों की सौगंध है, खड़ा हो जा।' लाला खड़ा हो गया, मैया ने जाकर पकड़ लिया। कन्हैया भागा ही नहीं। मैया को बड़ा आश्चर्य हुआ। 'कन्हैया! क्या कलियुग के भक्त ही सर्वश्रेष्ठ हैं, तुम्हारे सबसे बड़े प्रेमी हैं?' कन्हैया ने कहा, 'नहीं माँ, नहीं।' माँ ने पूछा, 'फिर कैसे खड़े हो गए? दूसरे किसी युग के भक्तों का इतना ध्यान नहीं दिया।'

कन्हैया ने बड़ा सुंदर जवाब दिया, 'मैया! कलियुग के भक्त बहुत कमजोर हैं। अगर इनकी बात नहीं मानूँगा तो एक या दो माला जो ये रोज करते हैं, वह भी छोड़ देंगे। सत्युग के भक्त की बात नहीं मानूँगा तो चलेगा। त्रेता या द्वापर के भक्त की नहीं मानूँगा तो भी चलेगा, लेकिन कलियुग के भक्त की अगर बात नहीं मानूँगा तो ये माला हमेशा के लिए छोड़ देंगे।'

आप किस युग के भक्त हैं, यह देख लीजिए। आप क्या चाहते हैं, गुरुजी आपकी बात मानें या आप गुरुजी की बात। कई लोग नाराज़ हो जाते हैं, 'अरे! हमने गुरुजी से यह कहा था, गुरुजी ने सुना ही नहीं।' अरे भाई! आप गुरुजी की बात मानने के लिए आए हो या गुरुजी को अपनी मनवाने के लिए? एक बार लखनऊ की एक महिला प्रोफेसर हमारे गुरुजी के पास वृन्दावन आईं। उन्होंने हमारे गुरुजी से कहा,



‘गुरुजी! हमें आपसे गुरुदक्षिणा लेनी है।’ फर्क समझ गए न? उन्हें कहना चाहिए था कि हमें आपसे गुरुदीक्षा लेनी है।

दीक्षा गुरु देता है और दक्षिणा शिष्य। लेकिन महिला प्रोफेसर ने हमारे गुरुजी से जाकर बड़ी विनम्रता से कहा, ‘गुरुजी, हमें तो आप से ही गुरुदक्षिणा लेनी है।’ गुरुजी मुस्कराये, बोले, ‘मैं आपको जरूर गुरुदक्षिणा दूँगा। चिंता मत करो।’ कलियुग के भक्तों को इतना भी ज्ञान नहीं है, इसलिए भगवान और महात्मा भी डरते हैं कि इनका थोड़ा सुन लो, नहीं सुनोगे तो माला जपना छोड़ देंगे।

प्रह्लाद जी की चर्चा हो रही थी। उनके जीवन में वास्तव में दो बातें अनुकरणीय हैं। पहली बात तो यह कि तो उन्होंने कभी जीवन में भगवान से प्रार्थना नहीं की, और दूसरी, वे कभी हिरण्यकशिपु से डरे नहीं। वह इतना शक्तिशाली था कि उसकी भृकुटि टेढ़ी होने से त्रिलोकी काँपने लग जाती थी। जब प्रह्लाद के ऊपर अस्त्र-शस्त्रों का, पहाड़ से गिराने का, समुद्र में डुबोने का या अग्नि में जलाने का कोई प्रभाव नहीं हुआ तब अंत में हिरण्यकशिपु तलवार लेकर मारने के लिये आया और प्रह्लाद से पूछा कि किसकी शक्ति से तू इतनी उद्दण्डता कर रहा है। प्रह्लाद ने कितना सुंदर जवाब दिया—

*न केवलं मे भवतश्च राजन् स वै बलं बलिनां चापरेषाम्।
परेऽवरेऽमी स्थिरजंगमा ये ब्रह्मादयो येन वशं प्रणीताः ॥*

‘पिताजी, शक्ति दो नहीं, एक ही है। जो शक्ति मेरी सहायता कर रही है, वही शक्ति तुम्हारे अंदर भी विद्यमान है पिताजी! वही परमात्मा जो तुम्हारे अंदर है, मेरे अंदर भी है।’ निर्भय होने का राज़ यही था।

ऐसा होता है ज्ञानी भक्त, ऐसा होता है महापुरुष, जिसके जीवन में भय नहीं होता, शोक नहीं होता, मोह नहीं होता। अगर किसी महात्मा के जीवन में ये तीनों दिखाई देते हैं तो थोड़ी परीक्षा कर लेना, बहुत जल्दी गुरु मत बनाना। कहा भी गया है, पानी पीजिए छानके और गुरु बनाइए जानके। भूत का शोक, वर्तमान का मोह और भविष्य का भय, इन तीनों में से अगर कुछ भी दिखाई देता है तो समझ लेना कि अभी इसने भगवान का अनुभव नहीं किया है। भगवान के अनुभव के बाद ये तीनों रह ही नहीं सकते।

मध्यम और साधारण श्रेणी के भक्त

ये तो हो गए उत्तम और श्रेष्ठ ज्ञानी भक्त के लक्षण। अगले श्लोक में हरि नाम के योगेश्वर कहते हैं—

ईश्वरे तदधीनेषु बालिशेषु द्विषत्सु च।

प्रेममैत्रीकृपोपेक्षा यः करोति स मध्यमः ॥ 11.2.46 ॥

‘जो ईश्वर से प्रेम, ईश्वर के भक्तों से मित्रता, दीन-दुःखियों की सहायता और विरोधियों की उपेक्षा करता है, वह मध्यम कोटि का भक्त है।’ प्रेम किससे करना चाहिए? ईश्वर से या ईश्वर प्राप्त महापुरुष से। दुनिया में प्रेम करोगे तो लाभ नहीं, धक्का ही मिलेगा। प्रेम की परिभाषा है—*तत्सुखसुखित्व*। प्रेम और स्वार्थ में यही फर्क है। आप जिसे अपना प्रेमी मानते हैं, जरा विचार कर लेना कि वह आपके सुखी होने में सुखी होता है या अपने को सुखी करके। वह आपकी खुशी में खुश रहता है या आपके द्वारा अपने को खुश करके खुश होना चाहता है? अगर उसकी खुशी में बाधा पड़ गई तो नाराज़ हो जाता है या नाराज़ नहीं होता? जो प्रेमी होता है, वह अपने आराध्य के सुख में सुखी रहता है। जो शिष्य होता है, वह गुरु के सुख में सुखी रहता है। जो अपने सुख में सुखी रहना चाहता है, वह प्रेमी या शिष्य नहीं, स्वार्थी होता है।

इसलिए प्रेम भगवान से करना, मित्रता भक्तों से करना और जो ज़रूरतमंद लोग हैं, जो दीन-दुःखी हैं, अगर आपको भगवान ने योग्यता दी है तो उनकी सहायता करना। जहाँ तक विरोधियों की बात है, हो सकता है आप कह दें, ‘हम तो किसी का विरोध नहीं करते, फिर लोग हमारा विरोध क्यों करते हैं?’ इसमें बड़ा रहस्य है। अगर आप भगवान के भक्त हैं, तो आपकी गति बढ़ाने के लिये, आपकी साधना बढ़ाने के लिए भगवान कभी-कभी जानबूझकर आपके पीछे विरोधी लगा देते हैं।

आपको एक घटना सुनाता हूँ। ब्रज में नन्दगाँव और बरसाना है। नन्दगाँव में कृष्ण भगवान का और बरसाने में राधारानी का मंदिर है। एक बार बनारस से एक सज्जन, खेमका जी आये थे। मैं तब वृंदावन में विद्यार्थी था। मैं उन्हें मंदिरों का दर्शन कराने गया। नन्दगाँव के मंदिर में जाने के लिए सौ सीढ़ियाँ हैं। जैसे ही हम लोग वहाँ पहुँचे, सात-आठ पण्डों ने खेमका जी को घेर लिया। ‘अपने पिताजी का नाम बताओ, अपना नाम बताओ।’ दक्षिणा जो लेनी थी।

खेमका जी के दिल की बाईपास सर्जरी हो चुकी थी। डॉक्टरों ने उन्हें मना किया था कि एक साथ दस सीढ़ी से ज्यादा नहीं चढ़ना। पर खेमका जी बड़े पक्के थे, वे दक्षिणा देना नहीं चाहते थे। उन्होंने न अपना नाम बताया, न पिताजी का। अब आगे-आगे खेमका जी, पीछे-पीछे पण्डे, उनके पीछे हम। ना-ना करते-करते

उन्हें ध्यान ही नहीं रहा, एक साथ सौ सीढ़ी चढ़ गए! मंदिर में पहुंच गये, दर्शन कर लिया। अंत में नाम बताना ही पड़ा, पण्डों ने छोड़ा नहीं, उनको दक्षिणा देनी ही पड़ी। लेकिन जब हम लोग नन्दगाँव से बरसाने जा रहे थे, खेमका जी ने कहा, 'स्वामीजी! आज एक बहुत अच्छी अनुभूति हुई।' मैंने सोचा, 'भगवान का कुछ दर्शन हुआ होगा, अनुभव हुआ होगा।' मैंने कहा, 'सुनाइए, क्या अनुभव हुआ?' बोले, 'हमें डॉक्टर ने एक बार में दस सीढ़ी से ज्यादा चढ़ने के लिए मना किया था। लेकिन इन पण्डों ने हमें ऐसा घुमाया कि इनके चक्कर में हमें ध्यान ही नहीं रहा। सौ सीढ़ी एक बार में चढ़ गए, कोई दर्द नहीं हुआ। इन पण्डों ने हमारी गति बढ़ा दी, मंदिर में जल्दी पहुँचा दिया!'

जब आपकी साधना की गति धीमी हो जाती है, तब कभी-कभी भगवान आपके विरोधी भेज देते हैं, ताकि आपकी साधना की गति बढ़ जाए और जल्दी भगवान की प्राप्ति हो जाए। इसलिए विरोधी से दुश्मनी मत करना। सोच लेना कि भगवान ने पण्डों को भेज दिया है, हमारी गति बढ़ाने के लिए, हमें जल्दी पहुँचाने के लिए। योगेश्वर हरि अब आगे कहते हैं—

अर्चयामेव हरये पूजां यः श्रद्धयेहते।

न तद्भक्तेषु चान्येषु स भक्तः प्राकृतः स्मृतः ॥11.2.47॥

'जो भगवान के अर्चा विग्रह अर्थात् मूर्ति आदि की पूजा तो श्रद्धा से करता है, परन्तु भगवान के भक्तों या दूसरे लोगों की विशेष सेवा-शुश्रूषा नहीं करता, वह साधारण श्रेणी का भक्त है।' इस प्रकार से हरि नाम के योगेश्वर ने भक्तों के लक्षण बताये, संतों के लक्षण बताये। आपको ज्यादा बताने की ज़रूरत नहीं, क्योंकि यहाँ संतों के लक्षण विद्यमान हैं। इस मुंगेर नगरी में रहने वाले आप लोग तो बहुत भाग्यशाली हैं, जिन्हें पूज्य स्वामी सत्यानन्द जी महाराज का कृपा प्रसाद मिला है और पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी महाराज का कृपा प्रसाद मिल रहा है। इस प्रकार संतों के लक्षण, स्वभाव और जीवन सम्बन्धी एक और योगेश्वर की चर्चा आज पूरी हो गई।

—संध्याकालीन अधिवेशन, 24 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर

श्रीमद् भागवत का बड़ा माहात्म्य है। यह सबके लिए मोक्ष शास्त्र है, ज्ञानियों के लिए भी और गृहस्थों के लिए भी।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

योग कल की नहीं, आज की संस्कृति है

संन्यासी आनन्दरत्नम्, पटना

अतिप्राचीन सुदीर्घ गौरवशाली इतिहास का साक्षी रहा है भारत का एक राज्य, बिहार जिससे हम सब भली-भाँति परिचित हैं। बिहार का एक नगर है मुंगेर। अन्य नगरों की तुलना में छोटा होते हुए भी यह ऐतिहासिक महत्त्व की भूमि है। यह तथ्य सुविदित है कि महाभारतकालीन दानवीर कर्ण प्रतिदिन अपार स्वर्ण का दान किया करते थे, किन्तु कम लोग यह जानते हैं कि यह स्थान मुद्गल ऋषि से सम्बद्ध है और 'मुंगेर' शब्द 'मुद्गल' का अपभ्रंश है।

हर कालखण्ड एक नये युग और इतिहास की रचना करता है। मुंगेर नगर के एक नये युग का प्रारम्भ तब हुआ जब श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने पहली बार इस धरती पर अपने चरण रखे थे। वह पवित्र 'योग युग' का समारम्भ था। मुंगेर की प्राचीन स्वर्णिम आभा तमसग्रस्त हो चुकी थी। लेकिन श्री स्वामीजी के पदार्पण से मुंगेर में सत्त्व के सूर्य को पुनः उदयाचल पर आने का सुअवसर प्राप्त हुआ और इस नगर के इतिहास में नये स्वर्णिम पन्ने जुड़ने लगे। एक योगी के पारस-स्पर्श से मुंगेर का कायाकल्प होने लगा।

सम्मेलन की झांकियाँ

पथराये हुए मुंगेर के बंजर में अद्भुत फूल खिल उठे। उसी शुभ वातावरण की कड़ी में आयोजित हुआ 23 से 27 अक्टूबर 2013 का विश्व योग सम्मेलन। सभी दिशाओं से जन-प्रवाह मुंगेर नगर की ओर बढ़ता चला आ रहा था। जगह-जगह पर अतिथियों के आगमन के लिए स्वागत-द्वार बने हुए थे। सारा नगर एक विशेष उत्सव के उत्साह से ओत-प्रोत था। चारों ओर उल्लास का वातावरण छाया हुआ था। नगर का हर निवासी अतिथियों के स्वागत के लिए उत्सुक था। इस उल्लासमय वातावरण को देख त्रेता युग के जनकपुर के उस दृश्य का स्मरण हो आया, जिसमें सभी मिथिलावासी उत्सुकता और उत्साह के साथ राजा जनक की यज्ञशाला की ओर बढ़ रहे थे, जहाँ के दिव्य ऐश्वर्य में साधुतापूर्ण भव्यता थी, परन्तु कोई दिखावा नहीं था। मुख्य समारोह स्थल से लेकर नगर का गली-कूचा तक योगमय हो उठा था। जी हाँ, वह एक विशेष उत्सव ही तो था जिसके आतिथेय मुंगेर नगर के निवासी थे।

सम्मेलन का आयोजन गंगादर्शन विश्वयोगपीठ के परमाचार्य, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती एवं रिखियापीठ की पीठाधीश्वरी, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती द्वारा किया गया था। यह सम्मेलन हर बीसवें वर्ष आयोजित होता है, और



इस बार इसका विशेष महत्त्व था, क्योंकि बिहार योग विद्यालय की स्थापना की स्वर्ण जयंती भी इसमें सम्मिलित थी।

‘बिहार योग विद्यालय’ एक ऐसा नाम है जिसके कारण मुंगेर को एक सामान्य नगर की श्रेणी से ऊपर उठकर विश्व की प्रथम ‘योग नगरी’ की उपाधि से सम्मानित होने का गौरव प्राप्त हुआ है। श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने अपने गुरु, स्वामी शिवानन्द सरस्वती के आदेश को एक संकल्प के रूप में शिरोधार्य किया, जिसके अनुसार जलधि लाँघकर, चाहे वह भौगोलिक जलधि हो या संस्कृति का सागर, योग को विश्व के कोने-कोने में घर-घर तक पहुँचाना था। इसी संकल्प को पूरा करने के लिए बिहार योग विद्यालय की स्थापना की गयी। श्री स्वामीजी के द्वारा प्रतिपादित योग पद्धति ‘बिहार योग’ और ‘सत्यानन्द योग’ नामों से सम्पूर्ण विश्व में प्रचलित हो गयी है। यही कारण है कि विश्व योग सम्मेलन में 56 देशों और भारत के 23 राज्यों के हजारों प्रतिनिधि भाग लेने मुंगेर आये हुए थे। स्थानीय निवासियों ने भी हजारों की संख्या में पंजीकरण कराया था। स्वामी निरंजनानन्द जी ने बताया कि हजारों इच्छुक लोग जो सम्मेलन में भाग नहीं ले पाये, उन लोगों के लिए विश्व योग सम्मेलन को इन्टरनेट पर देखने की सुविधा उपलब्ध करायी गयी। हर दिन इन्टरनेट के दर्शकों की संख्या बढ़ती गयी और अंतिम दिन 72 देशों के करीब 15,000 लोग घर बैठे सम्मेलन में सम्मिलित हुए।

लगभग 25,000 लोग पाँच दिनों तक योग के इस महोत्सव में प्रतिदिन भाग लेते रहे। अतिथियों और अभ्यागतों के बैठने के लिए तीन खण्डों का जो पण्डाल बनाया गया था, वह अद्भुत और अनूठा था। कार्यक्रमों के अनुसार मंच भी तीन थे। एक मंच पर परमगुरु स्वामी शिवानन्द सरस्वती एवं गुरुदेव स्वामी सत्यानन्द सरस्वती विशाल चित्रों के रूप में विराजमान थे। दूसरा मंच, जो बीच में था, उस

पर स्वामी निरंजनानन्द जी स्वामी सत्यसंगानन्द जी के साथ आसीन होते थे और उनके दायें-बायें अन्य वक्तागण स्थान ग्रहण करते थे। तीसरा मंच बाल योग मित्र मण्डल की कीर्तन मण्डली के लिए था।

सम्मेलन के पहले दिन बनारस से आये प्रकाण्ड पंडितों के द्वारा दसों दिशाओं को गुंजायमान करने वाले मंत्रोच्चार के साथ स्वामी निरंजनानन्द जी एवं स्वामी सत्यसंगानन्द जी ने विधिवत् गुरुपूजन किया। गुरुओं के पूजन के बाद स्वामी निरंजन जी ने सभा में उपस्थित विशाल जन समूह का स्वागत करते हुए मुंगेर प्रशासन के सभी अधिकारियों तथा संयोजकों का धन्यवाद ज्ञापन किया, जिनके सहयोग के बिना इतने व्यापक स्तर पर आयोजन सम्भव नहीं हो पाता। तत्पश्चात् रिखियापीठ से आए कन्या-बटुकों ने गुरु-स्तोत्र पर भरतनाट्यम् शैली में मनमोहक नृत्य प्रस्तुत किया।

स्वामीजी ने अपने उद्बोधनों में योग सम्बन्धी विभिन्न विषयों पर प्रकाश डालते हुए बताया कि योग के दो पक्ष हैं—पहला महर्षि पतंजलि का पारम्परिक अष्टांग योग और दूसरा स्वामी शिवानन्द जी का अनुभवजन्य अष्टांग योग। पारम्परिक योग रूपान्तरण का साधन है, जिसके अन्तर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम इत्यादि आते हैं। इन सबके माध्यम से जब मन की मलिनता दूर हो जाती है तब मन प्रदीप्त होता है, और उसके बाद शिवानन्द योग आरम्भ होता है। इसकी साधना से आत्मभाव उत्पन्न होता है और तभी सेवा सम्भव होती है। गुरु की आज्ञा का पालन करना ही सेवा का सर्वोच्च, सर्वश्रेष्ठ स्वरूप है।

कुल छत्तीस वक्ताओं ने सम्मेलन की शोभावृद्धि की। उनमें से कुछ विदेशों से आये साधक एवं विद्वान् थे और कुछ भारत के ही संत-मनीषी थे। उन सभी ने अपने-अपने कार्यक्षेत्रों में प्राप्त अनुभवों पर प्रकाश डालकर उपस्थित दर्शकों का ज्ञानवर्धन किया। हर वक्ता के अन्दर मानो ज्ञान का सागर लहरा रहा था। सभी वक्ताओं में एक ऐसी बात देखने को मिली जो मन को छू लेने वाली थी। वह थी उनकी विनम्रता। ऐसा प्रतीत हुआ कि उनकी विनम्रता उनकी विद्वत्ता की समानुपाती थी। स्वामी निरंजन जी विद्वान् वक्ताओं के विचारों की संक्षिप्त व्याख्या करते जाते थे। एक ओर जहाँ दर्शक मंत्रमुग्ध हो संतों-ज्ञानियों-मनीषियों के प्रवचन और भाषणों का श्रवण करते थे, वहीं वक्ता इस बात से अभिभूत थे कि इतनी बड़ी संख्या में लोग पूरी तरह अनुशासित थे और कार्यक्रम के दौरान पूर्ण नीरवता रहती थी। सामान्य दृष्टि से यह अवश्य ही आश्चर्य की बात थी, किन्तु यदि आध्यात्मिक दृष्टि से देखा जाए तो यह बोध होगा कि जहाँ ईश्वर और गुरुओं की कृपा एवं अनुग्रह की वर्षा हो रही हो, वहाँ श्रद्धा, भक्ति, अनुशासन, मर्यादा और कर्त्तव्य का भाव कण-कण में सहज ही व्याप जाता है। पूरे सम्मेलन के दौरान सभा स्थल पर आध्यात्मिक दिव्यता व्याप्त रही।

स्वर्ण जयन्ती समारोह

केवल सभा स्थल ही क्यों, गंगादर्शन परिसर स्थित सत्यम् वाटिका में प्रातः छः बजे से संध्या छः बजे तक विश्व के विभिन्न देशों और भारत के विभिन्न राज्यों के लोग एक-एक कर अपने समूह के साथ कीर्तन कर रहे थे। यह स्वयं में एक अभूतपूर्व घटना थी। ईश्वर की कृपा और उनका आशीर्वाद कई रूपों में प्रकट हुआ। अखाड़ा में किये जा रहे हवन के ऊपर अनेक गरुड़ परिक्रमा करते थे। इसे भगवान नारायण की उपस्थिति का द्योतक माना जा सकता है। इस विश्वस्तरीय उत्सव में प्रकृति भी सहभागी थी। एक दिन अकस्मात् कामिनी के वृक्ष पुष्पों से आच्छादित हो गए, अखाड़ा में लगे आम के वृक्षों में असमय छोटे-छोटे फल लग गये थे।

गंगादर्शन परिसर में ही प्रसाद वितरण हो रहा था। स्वामी निरंजन जी ने बताया कि बिहार योग विद्यालय विश्व की ऐसी पहली संस्था है जहाँ साढ़े तीन सौ से अधिक पुस्तकों तथा सीडियों का दान किया जा रहा है। इतनी बड़ी संख्या में पुस्तकों और सीडियों को तैयार करने का श्रेय बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों, संन्यास प्रशिक्षुओं तथा अन्य स्वयंसेवकों को जाता है जिनकी कड़ी मेहनत से पूरा संकलन तैयार हो पाया। सम्मेलन के प्रतिनिधियों को अपनी पसन्द की पुस्तकों और सीडियों का चयन करने की पूरी छूट थी। सत्यम् योग प्रसाद के पण्डाल में प्रवेश करने पर ऐसा प्रतीत होता था मानो सरस्वती के दरबार में पहुँच गये हों और माँ सरस्वती अपने विराट् रूप में वहाँ विराजमान हों। इस विशाल संग्रह में से क्या लिया जाए और क्या छोड़ा जाए, यह एक यक्ष-प्रश्न उपस्थित हो गया था। इसके अतिरिक्त अन्य उपयोगी वस्तुएँ भी प्रसाद में वितरित की गयीं। यदि कहा जाए कि इस व्यापक प्रसाद वितरण को देखकर दानवीर कर्ण का सिर भी गर्व से उन्नत हो जाता, तो यह अतिशयोक्ति नहीं होगी।

सम्मेलन में चर्चा के विषय

सम्मेलन का प्रत्येक दिन एक विषयविशेष पर आधारित था। सम्मेलन के पहले दिन का विषय था 'विज्ञान के रूप में योग के द्वारा चेतना का विकास और जीवन में गुणात्मक परिवर्तन'। योग की विभिन्न क्रियाओं और अभ्यासों के द्वारा चेतना का विकास करना सम्भव होता है, और जब चेतना का विकास होता है तब जीवन में स्वाभाविक रूप से गुणात्मक परिवर्तन आने लगते हैं।

दूसरे दिन का विषय 'योग-स्वास्थ्य, उपचार और समाज में इसकी उपयोगिता' था। योग मात्र दर्शन नहीं, बल्कि व्यावहारिक विज्ञान है। यह केवल एकांत गुफाओं-कंदराओं में किया जाने वाला अभ्यास नहीं, बल्कि मनुष्य को आरोग्य प्रदान करने वाला ज्ञान है। इसका उपयोग रोगोपचार के लिए किया जा रहा है, इसलिए समाज में इसकी उपयोगिता विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

तीसरे दिन के लिए विषय था 'शिक्षा में योग-संस्कार और सृजनात्मक क्षमता का विकास'। शिक्षा जगत् में भी योग की उपादेयता को स्वीकार करते हुए प्राथमिक स्तर से विश्वविद्यालय स्तर तक इसे पाठ्यक्रम में स्थान दिये जाने का अनुमोदन किया जा रहा है। स्वामीजी ने कहा कि शिक्षा का सम्बन्ध नैतिक मूल्यों और आदर्शों से होता है। जो शिक्षा अच्छे संस्कार प्रदान करती है, वही वास्तविक शिक्षा है। केवल बुद्धि के द्वारा ज्ञान अर्जित करना ही शिक्षा नहीं है। समुचित संस्कार व्यक्ति के संतुलित व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। योग के अभ्यासों से बुद्धि तो प्रखर होती ही है, अच्छे संस्कारों के बीज पड़ते हैं और योग सृजनात्मक क्षमता को विकसित करने में सहायक होता है।

सम्मेलन के चौथे दिन का विषय 'योग और जीवनशैली' था। स्वामीजी ने जीवनशैली को प्रभावित करने वाली छः मूल वृत्तियों—काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य से जुड़े तथ्यों की व्याख्या अत्यन्त रोचक ढंग से की। उन्होंने कहा कि इनका जन्म मनुष्य के साथ ही होता है और ये उसी के साथ विकसित भी होती जाती हैं। इनके व्यतिक्रम से व्यक्ति के व्यवहार में संयम और संतुलन का अभाव हो जाता है, साथ ही किंकर्तव्यविमूढ़ता की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। लेकिन जब मनुष्य में इन वृत्तियों को सही अनुपात में देखने का बोध उत्पन्न हो जाता है, तब वह इनके उदात्तीकरण का प्रयास करता है। हमारी परम्परा और सभ्यता ऐसी शिक्षा प्रदान करती है जिससे जीवनशैली में सुख-समृद्धि आती है और हम ईश्वरोन्मुख होने लगते हैं। जीवनशैली से विचार और व्यवहार के समन्वय तथा मन की परिपक्वता का परिचय प्राप्त होता है। योग को जीवन का अंग बना लेने पर उत्तरोत्तर स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली का निर्माण होता है जो मानव को एक ठोस आधार प्रदान करती है ताकि किसी भी परिस्थिति में मनुष्य दृढ़तापूर्वक खड़ा रह सके।

सम्मेलन का समापन 27 अक्टूबर 2013 को हुआ। स्वामी निरंजनानन्द जी ने कहा कि यह विश्व योग सम्मेलन 'योग के कुम्भ' में परिणत हो गया और मुंगेर 'कुंभ नगरी' बन गई। उन्होंने यह भी कहा कि जीवन में संतोष और गुणात्मक परिवर्तन के लिए योग विद्या को पूर्ण निष्ठा एवं श्रद्धा के साथ आत्मसात् किया जाना चाहिए, तब वह हमारे आचार-व्यवहार में प्रकट होगी। स्वामीजी ने सम्मेलन की सफलता का श्रेय मुंगेर प्रशासन के अधिकारियों, कर्मचारियों, स्कूलों, होटलों, धर्मशालाओं और विशेष रूप से नगर निवासियों को दिया, जिन्होंने अपने घरों के द्वार बाहर से आये अतिथियों को ठहराने के लिए खोल दिये। स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय के देश-विदेश के संन्यासियों के प्रति विशेष आभार और कृतज्ञता व्यक्त करते हुए कहा कि कोई भी संस्था उसके निष्ठावान् और समर्पित सदस्यों से चलती है और इन सब ने अपना सम्पूर्ण जीवन अपने गुरु के मिशन के प्रति समर्पित कर दिया है, ये बिहार योग विद्यालय के आधारस्तम्भ हैं।

स्वामीजी ने गर्व के साथ कहा कि भारत में अनेक महिला संत और विदुषियाँ हो चुकी हैं, जिनमें एक और नाम जुड़ गया है, रिखियापीठ की पीठाधीश्वरी स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती का। उनका निश्चल सेवाभाव उनकी पहचान है और उनके जीवन की एकमात्र महत्वाकांक्षा शिष्यत्व है। वे हजारों लोगों के लिए प्रेरणा स्रोत हैं, शक्ति का केन्द्र हैं। अपने गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी से प्राप्त संकल्प इनके लिए एक व्रत के समान है। स्वामीजी ने सब की ओर से उनकी षष्ठ्यब्दपूर्ति पर उन्हें शुभकामनाएँ दीं।

अपने सम्बोधन में स्वामी सत्संगी जी ने कहा कि विश्व योग सम्मेलन एक ऊर्जा-क्षेत्र बन गया है। यह दिव्य ऊर्जा सम्पूर्ण विश्व में सम्प्रेषित हुई है। सबको चमत्कार जैसी वर्णनातीत अनुभूति हो रही है और यह चमत्कार श्री स्वामीजी के द्वारा हुआ है, जिन्होंने योग को व्यक्तिगत और सामाजिक रूपान्तरण का सशक्त साधन बना दिया।

सम्मेलन के समापन पर स्वामी निरंजन जी ने प्रबल स्वरों में यह घोषणा की— 'योग कल की नहीं, आज की संस्कृति है'। हजारों-हजार की संख्या में उपस्थित दर्शकों ने तालियों की गड़गड़ाहट के साथ उनकी इस घोषणा का अनुमोदन और स्वागत किया। स्वामीजी ने कहा कि जब हम सम्मेलन के समापन की ओर बढ़ रहे हैं, हमें इसके मुख्य संदेश— 'गम्भीरता, निष्ठा और प्रतिबद्धता' को याद रखते हुए अपने और अपने आसपास के जीवन को रूपांतरित करने का एक संकल्प लेना चाहिए। स्वामी शिवानन्द द्वारा दिये गये आदेश के अनुसार श्री स्वामीजी ने योग को सम्पूर्ण विश्व में घर-घर तक पहुँचाया। संन्यासियों के समर्पित समूह ने इसे अपने कर्म के रूप में स्वीकार कर वानर सेना की भाँति एक सेतु का निर्माण किया है ताकि हम सब इस भवसागर को पार कर सकें। इस ऐतिहासिक अवसर पर स्वामी निरंजन जी ने भावपूर्ण स्वर में हमें इस अभूतपूर्व सेतु को इसके शुद्ध और मूल रूप में कायम रखने का एक आदेश दिया ताकि, हमारे गुरु, जो हमारे राम हैं जब हमारे बीच वापस आयें तो वे इसे पहचान सकें और इसे पारकर हमारे निकट आ सकें। अपने गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के अनुग्रह का स्मरण कर स्वामीजी की आँखों में श्रद्धा, भक्ति और समर्पण के भाव छलछला उठे थे। विश्व योग सम्मेलन और बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयंती की ऐतिहासिक सफलता के लिए स्वामीजी के शब्दों में ईश्वर और गुरुओं के प्रति विनम्र कृतज्ञता भी उभर आयी थी, क्योंकि इस विश्वस्तरीय सम्मेलन के संचालन, आयोजन और इसकी सफलता ने एक नया कीर्तिमान स्थापित कर लिया है। इस सम्मेलन में जिन लोगों को भाग लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ उन्होंने सूक्ष्म रूप से अनुभव किया कि यह स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती तथा उनके शिष्यों की तपश्चर्या का ही एक आयाम था।



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

योग प्रश्नावली 2

पृष्ठ 320, ISBN: 978-93-81620-66-3

योग प्रश्नावली 2 का संकलन बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों द्वारा किया गया है। बच्चों के योग सम्बन्धी ज्ञान को बढ़ाने के लिए इसमें रुचिकर प्रश्नावलियों के माध्यम से व्यावहारिक जीवन में योग की उपयोगिता पर प्रकाश डाला गया है। पुस्तक के द्वितीय भाग में राज योग तथा हठ योग के विभिन्न आयामों- आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का परिचय तथा इनसे सम्बन्धित प्रश्नावलियाँ दी गयी हैं।

पुस्तक की रचना इस उद्देश्य से की गयी है कि इन सरल प्रश्नावलियों के माध्यम से बच्चे योग के आधारभूत ज्ञान को सहजता से आत्मसात् कर सकें।



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

☑ जवाब के लिए अपना पता लिखा, डाकटिकट लगा लिफाफा भेजें, अन्यथा आपके आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा।

सत्यानन्द योग वेबसाइट



www.biharyoga.net

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

www.rikhiapeeth.in

यह वेबसाइट सभी साधकों के लिए स्वामी शिवानन्द जी की 'सेवा, प्रेम और दान' की मौलिक शिक्षाओं से जुड़े रहने का सुगम साधन है। यहाँ रिखियापीठ की गतिविधियों, कार्यक्रमों और सत्रों की जानकारी के अतिरिक्त प्रेरक सत्संग भी उपलब्ध हैं।



'यौगिक जीवन' स्वामी निरंजन के संग

www.biharyoga.net/living-yoga/ पर श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के उत्तराधिकारी स्वामी निरंजानन्द 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 निरंजानन्द की शिक्षाओं तथा संन्यास पीठ की गतिविधियों की जानकारी है।



issn 0972-5725

- Registered with the Department of Post, India
Under No. HR/FBD/298/13-15
Office of posting: BPC Faridabad
Date of posting: 1st-7th of every month
- Registered with the Registrar of Newspapers, India
Under No. BIHHIN/2002/6306

गंगादर्शन के सत्र एवं कार्यक्रम 2014

जून 1- जुलाई 25

जुलाई 12

अगस्त 2014- मई 2015

अगस्त 1-21

अगस्त 3-20

सितम्बर 15-30

सितम्बर 8

सितम्बर 12

अक्टूबर 1- जनवरी 25

दिसम्बर 25

द्विमासिक योग विज्ञान एवं जीवनशैली परिचय सत्र (हिन्दी)

गुरु पादुका पूजन

योग अध्ययन में डिप्लोमा (अँग्रेजी)

योग अनुदेशक सत्र (अँग्रेजी)

योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र- गठिया एवं पीठदर्द (हिन्दी)

योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र- सामान्य (हिन्दी)

स्वामी शिवानन्द जन्मोत्सव

स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अँग्रेजी)

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक माह के 5 वें

और 6 वें दिवस

प्रत्येक माह के 12 वें दिवस

महामृत्युंजय हवन

भगवद् गीता पाठ

सुन्दरकाण्ड पाठ

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि

का स्मरणोत्सव

अखण्ड रामचरितमानस पाठ

आश्रम में मोबाइल फोन लाना वर्जित है। अपना मोबाइल फोन कदापि अपने साथ न लाएँ।

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।