

योगविद्या

वर्ष 3 अंक 9

अक्टूबर 2014

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत
विश्व योग सम्मेलन 2013 विशेषांक



हरिः ॐ

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

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

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

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

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

© Bihar School of Yoga 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 : 62 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर फोटो : स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती एवं स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

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



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

राग-द्वेष का निर्मूलन

राग और द्वेष मन में उत्पन्न होने वाली दो वृत्तियाँ हैं जो अज्ञान और अविद्या से पैदा होती हैं। राग-द्वेष के ये प्रवाह माया के दो प्रबल शस्त्र हैं। जीवात्मा राग-द्वेष की इन मजबूत रस्सियों द्वारा ही इस संसार से बँधा हुआ है।

राग और द्वेष आध्यात्मिक पथ पर बड़े अवरोध हैं। इन दोनों वृत्तियों को अपने पर हावी मत होने दो। राजयोगियों की प्रतिपक्ष भावना की विधि द्वारा इन्हें कुचल डालो। साधना द्वारा धीरे-धीरे अनासक्ति और सार्वभौम प्रेम विकसित होता है, जिससे ये दोनों वृत्तियाँ क्षीण होती जाती हैं। अनासक्ति राग को तथा वैश्विक प्रेम द्वेष को कुचल डालते हैं। अब ये दोनों वृत्तियाँ कोई उत्पात नहीं कर सकतीं। यदा-कदा जब साधक मनमोहक वस्तुओं के सम्पर्क में आता है तब वे अपना सिर उठा सकती हैं, लेकिन उन्हें विवेक और विचार की तलवार से दबा दिया जाता 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 9 • अक्टूबर 2014
(प्रकाशन का 52 वाँ वर्ष)

विषय सूची

विश्व योग सम्मेलन 2013 विशेषांक

- 4 सदशुक्र
- 8 सम्मेलन का समापन संदेश
- 11 योग द्वारा मानसिक रूपान्तरण
- 18 सत्यानंद योग की सार्वभौमिकता
- 25 मनुष्य जीवन का क्रम-विकास
- 35 स्वामी सत्संगी की षष्ठ्यब्दपूर्ति
- 39 सजगतापूर्ण जीवन और योग
- 43 स्वामी शिवानन्द के 18 सत्संकल्प
- 45 श्री स्वामीजी द्वारा मुंगेर का उत्थान
- 49 योग का समन्वय
- 53 तनाव और चिंता का निर्मूलन
- 55 दीक्षा

सदशुक्र



सन् 2013 में बिहार योग विद्यालय, मुंगेर का विश्व योग सम्मेलन एक अद्भुत, अभूतपूर्व आयोजन रहा। इस ऐतिहासिक कार्य के समापन पर स्वामी निरंजनानन्द जी ने सम्मेलन से जुड़े सभी लोगों को उनके सहयोग के लिए धन्यवाद एवं बधाई दी। यह बधाई देने का सिलसिला ईश्वर के दरबार, 'मक्का-मदीना' तक पहुँचा। इस सिलसिले में स्वामीजी ने एक सदशुक्र खत (ईश्वर को धन्यवाद पत्र) अरबी भाषा में मक्का के पवित्र तीर्थस्थान, काबा, और मदीना के पवित्र शहर भेजा, जिसे स्वामीजी के परम मित्र मौलाना अब्दुल्लाह बुखारी, जो ऐतिहासिक एवं शाही जामा मस्जिद के इमाम थे, अपनी मक्का-मदीना की यात्रा (उमरा के दौरान) 18 जनवरी 2014 को लेकर गए।

सौउदी अरब देश का शहर मक्का, इस्लाम धर्म के संस्थापक पैगम्बर मुहम्मद साहब का जन्म-स्थान है। पुराने समय में मक्का व्यापारिक और सांस्कृतिक केंद्र होने के साथ-साथ धार्मिक केंद्र भी था। यहाँ दुनियाभर के मुसलमान एक बार काबा की तीर्थयात्रा (हज) के लिए जाया करते हैं। हज इस्लाम के पाँच स्तम्भों में से एक प्रमुख स्तम्भ है। मक्का से ही इस्लाम धर्म पूरी दुनिया में फैला है। सन् 622 ई. में हज़रत मुहम्मद साहब अपने अल्लाह के हुक्म से मक्का शहर को छोड़कर मदीना चले गए, जिसे हिजरात कहते हैं। इस्लामी कैलेण्डर की शुरुआत भी इसी समय से हुई थी, जिसे हिजरी कहते हैं।

काबा वह जगह है जिसकी तरफ मुँह करके सभी मुसलमान रोजाना पाँच बार नमाज पढ़ते हैं और अपने रब के सामने सजदा अदा करते हैं। काबा का शाब्दिक अर्थ है जमीन से उभरा हुआ हिस्सा और इस पर बनाया हुआ चौकोर भवन, जिसका निर्माण पैगम्बर इबराहीम ऐलैहिस्सलाम और उनके बेटे हज़रत इसमाईल ऐलैहिस्सलाम ने किया था। दुनिया के तमाम मुसलमान इसे अल्लाह का घर मानते हैं। उसी काबा के एक कोने में एक पत्थर जुड़ा है जो इस्लामी विश्वास के अनुसार जन्नत से भेजा हुआ पत्थर है। इसे अरबी में हज़्र असवद (काला पत्थर) कहते हैं।

मक्का के बाद मदीना मुसलमानों का दूसरा पवित्र शहर है। पैगम्बर मुहम्मद साहब का यह कार्य-स्थान रहा है। इसी स्थान से उन्होंने इस्लाम का प्रचार एवं उसका संदेश, जो खुदा की तरफ से फरिश्तों द्वारा उनके ऊपर आसमान से नाज़िल होती थीं (जिसे 'वही' कहते हैं), लोगों को दिया। इसी मदीना शहर में उन्होंने अपनी अंतिम साँस ली और उनकी कब्र भी उनके कमरे में ही बनाई गई, जिसे रौज़-ए-अकदस के नाम से जाना जाता है। यह जगह पैगम्बर हज़रत मुहम्मद साहब के मस्जिद के अहाते से मिली हुई है। इसलिए इस मस्जिद का नाम मस्जिद-ए-नबवी रखा गया।

'मक्का-मदीना' तीर्थ और इबादत की जगह है और शांति का केंद्र भी। इस प्रथा को मुसलमानों ने आज भी कायम रखा है। ऐसे पवित्र स्थान में स्वामीजी ने अपना पैगाम शुकराना के तौर पर अपने प्रिय मित्र अब्दुल्लाह बुखारी द्वारा भेजा था। इंशा अल्ला! परवरदिगार के दरबार में हमारी उम्मीद के मुताबिक ज़रूर मक़बूल रहा होगा।



باسمِہ تعالیٰ

از طرف سوامی زرنجانا نندرسوتی (بہار اسکول آف یوگا، ہندوستان، گدی نشین سوامی ستیانندرسوتی)

السلام علیکم

میں خیریت سے رہ کر خداوند کریم کا شکر یہ ادا کرتا چاہتا ہوں کہ بہار اسکول آف یوگا، یوگا کے متعلق اولین معروف و مشہور ادارہ ہے۔ جہاں تمام ممالک کے طالب علم آ کر یوگا کی تعلیم ماہرین استاد کی نگرانی میں سیکھتے ہیں، جو انسان کی صحت کو ٹھیک رکھنے میں معاون ہے۔ ساتھ ہی ذہن و جذبات کے لیے بھی بہتر ہے۔

انسانیت کی خدمت کرنے کے لیے ہی ہمارے استاد دوسری سوامی شوا نندرجی نے دنیا کے لوگوں کو یوگا کا تعارف کرایا۔ 1953ء میں یوگا کا پہلا جلسہ رشی کش (ہندوستان) میں ہوا تھا جس کے بعد سے ہر میں برس کے وقفہ میں یہ یوگا کا جلسہ بین الاقوامی کانفرنس (World Yoga Convention) کے نام پر منعقد کیا جانے لگا۔ اسی سلسلہ کی کڑی کے طور پر سوامی ستیانندرجی کے سجادہ نشین سوامی ستیانندرجی نے 1973ء میں موگیئر (ہندوستان) میں یہ جلسہ کیا۔ 1973ء کے بعد یوگا ایک تحریک کے طور پر ملک کے طول و عرض میں پھیل گیا۔ اس کے بعد اللہ کی مہربانی سے اس ناچیز کو دوسری بین الاقوامی کانفرنس 1993ء میں موگیئر میں منعقد کرنے کا موقع ملا۔ میں برس کے بعد سہ بارہ سال 2013ء میں یہ کانفرنس منعقد کی گئی۔ جس میں 'بہار اسکول آف یوگا' کے پچاس برس پورے ہونے کا جشن بھی منایا گیا۔ سوامی ستیانندرجی نے انسان کے علم کے دائرہ کو بڑھانے کے لیے یوگا کی اشاعت کی تھی، معاشرے کی ضرورتوں کو سمجھنے کے لیے ہندوستان، افغانستان، شری لنکا اور پاکستان سے لے کر برما تک کا سفر کر کے اور تمام جگہوں کا جائزہ لینے کے بعد موگیئر میں آ کر بہار اسکول آف یوگا قائم کیا۔

آج اکتوبر 2013ء میں یہ جلسہ بہت بڑے پیمانے پر پوری شان و شوکت کے ساتھ ہوا۔ جس میں 56 ممالک کے 20,000 سے زیادہ لوگوں نے شرکت کی۔ جس میں یوگی، ڈاکٹر، سائنس دان، فن کار، فرض ہر خاص و عام شامل ہوئے۔ 23 سے 27 اکتوبر تک ہوئے اس کانفرنس کا پوری دنیا نے نظارہ کیا اور یوگا فن پر ہماری خدمات کو نظر حسن دیکھا۔ 1963ء میں بہار اسکول آف یوگا کے قیام کے وقت سوامی ستیانندرجی نے پیش گوئی کی تھی کہ یوگا آج کی ضرورت اور کل کی تہذیب ہوگی اور دنیا کے واقعات کو متاثر کرے گی۔

آج ان کے یہ لفظ اللہ کے رحم و کرم سے سچ ثابت ہو رہے ہیں جس کے لیے میں خداوند کریم کا بہت بہت شکر گزار ہوں۔ میں اپنے آپ کو خوش نصیب سمجھتا ہوں کہ میری خدمت اور خدا کے بندوں میں محبت بھرا یہ پیغام خدا کے دربار میں پہنچ رہا ہے، جہاں خدا کی رحمت ہر پل برکتی رہتی ہے اور اس کے محبوب پیغمبر حضرت محمد ﷺ کے دربار شہادت میں پہنچائی جا رہی ہے۔ خدا کے تعالیٰ سے مہربانی قبول کرے آمین

ناچیز

سوسر ائی عو ربنی

سوامی زرنجانا نندرسوتی

(بہار اسکول آف یوگا)

موگیئر، ہندوستان



बिस्मिया तआला

अजतरफ स्वामी निरंजन, बिहार योग विद्यालय, हिन्दुस्तान
गद्दी नशीन स्वामी सत्यानंद सरस्वती
अस्सलाम अलै कुम,

मैं खैरियत से रहकर खुदावन्द करीम का शुक्रिया अदा करना चाहता हूँ कि बिहार योग विद्यालय, योग के मुतअलिक अवलीन, जानी-मानी व मशहूर अदारह है। तमाम मुल्क के तालिब-ए-इल्म यहाँ आकर योग मश्क की तालीम उस्ताद की निगरानी में सीखते हैं, जो इंसान की सेहत को ठीक रखने में मुआविन है। साथ ही जेहन व जज्बात के लिये भी बेहतर है।

इंसान की खिदमत करने के लिये ही हमारे आला उस्ताद स्वामी शिवानंद जी ने दुनिया के लोगों को योग का तआरुफ कराया। सन् 1953 में योग का पहला जलसा ऋषिकेश (हिन्दुस्तान) में हुआ था। उसके बाद से हर बीस बरस के वक्फे में यह योग का जलसा बीन अल कवामी कान्फरेंस के तौर पर मनाया जाता है। इस सिलसिले में स्वामी शिवानंद जी के गद्दी नशीन स्वामी सत्यानंद जी ने सन् 1973 में मुंगेर (हिन्दुस्तान) में यह जलसा किया। सन् 1973 के बाद ही योग एक तहरीक के तौर पर फैल गया। इसके बाद अल्लाह की मेहरबानी से इस नाचीज को दूसरा बीन अल कवामी कान्फरेंस सन् 1993 मुंगेर में करने का मौका मिला। बीस बरस के बाद दोबारह सन् 2013 में यह कान्फरेंस हुआ, जिसमें 'बिहार योग विद्यालय' के पचास बरस पूरे होने का जश्न भी मनाया गया। स्वामी सत्यानंद जी ने इंसान के इल्म के दायरे को बढ़ाने के लिये योग की अशाअत की थी। मुआशरे की जरूरतों को समझने के लिये हिन्दुस्तान, अफगानिस्तान, श्रीलंका और पाकिस्तान से लेकर बर्मा तक का सफर किया और जायजह लिया। इसके बाद मुंगेर में आकर 'बिहार योग विद्यालय' कायम किया।

आज अक्टूबर सन् 2013 में यह जलसा बहुत ही बड़े पैमाने पर शानों-शौकत के साथ हुआ, जिसमें 56 मुल्कों के 20,000 से ज्यादा लोगों ने शिरकत की। 23 से 27 अक्टूबर तक हुये इस कान्फरेंस को पूरी दुनिया ने इस्तकबाल किया। इसमें योगी, डॉक्टर, साइंस दा, फनकार और आलिम व आम जनता वगैरह शामिल हुये। सन् 1963 में 'बिहार योग विद्यालय' के कयाम के वक्त स्वामी सत्यानंद जी ने पेशगोई की थी कि 'योग आज की जरूरत और कल की तहजीब होगी और दुनिया के वाकियात को मुतासिर करेगी।'

आज उनके ये लफज अल्लाह के रहमो-करम से सच साबित हो रहे हैं जिसके लिये मैं खुदावन्द करीम का बहुत-बहुत शुक्रगुजार हूँ।

मैं अपने आपको खुशनसीब समझ रहा हूँ कि मेरी खिदमत और खुदा के बन्दों में मुहब्बत भरा यह पैगाम खुदा के दरबार में पहुँच रहा है, जहाँ खुदा की रहमत हर पल बरसती रहती है और उसके महबूब पैगम्बर मोहम्मद साहब के दरबार में शहर मदीना में पहुँचायी जा रही है। खुदा तआला इसे बामेहरबानी कुबूल करें। आमीन!

नाचीज

स्वामी निरंजनानंद सरस्वती
बिहार योग विद्यालय
मुंगेर, हिन्दुस्तान



सम्मेलन का समापन संदेश

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पिछले पाँच दिनों से मुंगेर में यह विश्व योग सम्मेलन मनाया जा रहा है। यह विश्व योग सम्मेलन मुंगेर में हर बीस वर्षों के अंतराल पर होता है। सबसे पहला सम्मेलन मुंगेर में सन् 1973 में सम्पन्न हुआ था। उसके बाद सन् 1993 में और अब यह तीसरा है जो सन् 2013 में सम्पन्न हुआ है। बीस साल के बाद चौथा विश्व योग सम्मेलन होगा, तब फिर मिलेंगे हम लोग इसी पोलो ग्राउण्ड में। यह जो योग सम्मेलन हुआ है, वास्तव में देखा जाए तो इसे हम सहजता से योग का कुंभ कह सकते हैं। मुंगेर 'योग नगरी' तो है ही और आज यह 'योग कुंभ नगरी' भी बन गयी है।

इस विश्व योग सम्मेलन में भारत तथा विश्व के 36 प्रवचनकर्ताओं ने यहाँ आकर सभा का संबोधन किया अथवा अपने विशिष्ट क्षेत्रों, अनुसंधानों एवं शिक्षण कार्यक्रमों की जानकारी अलग-अलग कार्यशालाओं में लोगों को प्रदान की। 23 अक्टूबर, जिस दिन विश्व योग सम्मेलन का शुभारंभ हुआ था, उस दिन विषय था—योग द्वारा चेतना का विकास और जीवन में गुणात्मक परिवर्तन लाने की प्रक्रिया। 24 तारीख के अधिवेशन का विषय था—योग स्वास्थ्य, उपचार और सामाजिक प्रयोग। 25 तारीख का विषय था—योग, शिक्षा, संस्कार और रचनात्मक अभिव्यक्ति का सृजन। 26 तारीख का विषय था—योग और जीवनशैली। आज का दिन है समापन का और विषय है योग की आगामी भूमिका का।

आज की इस समापन सभा में जो संदेश दुनियाभर के योग साधकों को जाता है वह यही कि योग आज भले ही एक विश्वव्यापी शब्द बन गया है जिसका घर-घर, नगर-नगर प्रचार हो चुका है, लेकिन इतने प्रचार के बावजूद भी लोग योग को एक शारीरिक विज्ञान के रूप में ही जानते हैं, जीवन को परिवर्तित करने, पल्लवित करने, सुधारने की प्रक्रिया के रूप में नहीं। अब आवश्यकता है कि हम योग को इस रूप में जानें ताकि अपने जीवन में गुणात्मक परिवर्तनों को लाकर हम एक स्वस्थ, शांत, समृद्ध और संतोषपूर्ण जीवन बिता सकें, और अपने परिवार एवं समाज में शांति और संतोष के साम्राज्य की स्थापना कर सकें। इसके लिये आवश्यक है कि पूर्ण निष्ठा के साथ योग विद्या को आत्मसात् किया जाए। इसके लिये आवश्यक है कि पूर्ण कटिबद्धता के साथ इस विद्या को आत्मसात् किया जाए। इसके लिये आवश्यक है कि पूर्ण श्रद्धा और सत्कार के साथ इस विद्या को अपने जीवन में आत्मसात् किया जाए। जब ऐसा हो जायेगा तब हर व्यक्ति के जीवन में योग एक आचार, एक व्यवहार और एक संस्कृति के रूप में दिखलाई देगा। वही संस्कृति हमारे समाज के उत्थान का कारण बनने वाली है और बन भी रही है।

इस विश्व योग सम्मेलन में 56 राष्ट्रों और 22 राज्यों के प्रतिनिधि पहुँचे हैं। मुंगेर ज़िले से भी बड़ी संख्या में लोग यहाँ पर उपस्थित हुए हैं। बाहर से आये योग साधकों की संख्या है बीस हजार, और इंटरनेट द्वारा विश्व के 72 देशों से जो लोग इस सम्मेलन के कार्यक्रमों को देख रहे हैं, उनकी संख्या पन्द्रह हजार से ज्यादा है।

इस कार्यक्रम को सफल बनाने का श्रेय जाता है मुंगेर के नगरवासियों को, जिन्होंने योग की मर्यादा के अनुसार व्यवहार किया है और दुनिया को यह बतलाया है कि विश्व में अगर कोई योग नगरी है, तो वह हमारी अपनी मुंगेर नगरी ही है। इसके साथ-ही-साथ श्रेय जाता है मुंगेर के उन उदार नागरिकों को जिन्होंने अपने घरों का दरवाजा खोलकर अतिथियों का स्वागत किया, उन विद्यालयों को जिन्होंने कक्षाएँ बंद करके अपने यहाँ अतिथियों के ठहरने की व्यवस्था की, उन होटलों और धर्मशालाओं को जिन्होंने बाहर से आए अतिथियों के लिये समुचित व्यवस्था की और उन्हें किसी प्रकार की परेशानी नहीं होने दी। अंत में हम आभार प्रकट करते हैं मुंगेर प्रशासन के प्रति, जिनके सहयोग के बिना मुंगेर में यह इतिहास रचना संभव नहीं था।

इस सम्मेलन की सफलता के पीछे युवा योग मित्र मण्डल का भी बहुत बड़ा हाथ है, जिसके कर्मठ सदस्य पूरे मुंगेर में छा गए और लोगों को निर्देशित करने, उनकी आवासीय व्यवस्था का प्रबन्ध करने, तथा किचन एवं प्रसाद जैसे अनेक विभागों को सुचारु रूप से चलाने में अपना योगदान देने लगे। मैं बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों को भी विशेष धन्यवाद देना चाहता हूँ जिन्होंने हमारे चेहरों पर मुस्कान, पैरों में थिरकन और दिल में प्रेम की लहर बहा दी।

यहाँ पर इतना प्रसाद दिया गया है, इतना दिया गया है कि दानवीर कर्ण भी अगर आज यहाँ होते तो स्वामी सत्यानंद जी के योग प्रसाद को देखकर उनका सिर श्रद्धा से झुक जाता। निश्चित रूप से ये इस विश्व योग सम्मेलन की उपलब्धियाँ हैं, और मुझे विश्वास है कि इस सम्मेलन से मुंगेर के लोग भी अपने आप को गौरवान्वित महसूस करेंगे।

अब हम अपनी ओर से, व्यक्तिगत स्तर पर अपने प्रेस बंधुओं के प्रति आभार व्यक्त करते हैं जो हम लोगों का समाचार प्रतिदिन अखबारों में और टीवी में प्रसारित करते रहते हैं। हमारे पत्रकार बंधु, जो हमलोगों के बीच यहाँ पर पहले दिन से ही जमे हुए हैं, आप लोगों को भी बहुत-बहुत धन्यवाद। इस योग संदेश को घर-घर, नगर-नगर पहुँचाने के लिये साधुवाद!

इसके अलावा यहाँ पर जितने भी हमारे कलाकार उपस्थित हैं, जिन्होंने तबला बजाकर, ढोलक बजाकर, मृदंग बजाकर अपने संगीत से इस माहौल में अधिक रौनक लाई है, और जो हमारे आश्रम परिवार के अभिन्न सदस्य हैं, उन सब ने भी आपके साथ इस वातावरण को और मधुमय बनाने में अपना योगदान दिया है। उनके प्रति भी हम बिहार योग विद्यालय की ओर से आभार व्यक्त करते हैं।

हम स्वामी सत्संगी के प्रति भी अपना आभार प्रकट करते हैं जो रिखियापीठ से यहाँ सम्मेलन में भाग लेने आई हैं। आप एक प्रेरणा हैं, शक्ति का केंद्र हैं, और आपके माध्यम से रिखिया क्षेत्र में सम्पन्न हो रहे कार्य का जो दूरगामी परिणाम है, समाज में जो शांति और समृद्धि आई है, उसे 23 साल के बाद हम लोग देख पा रहे हैं। जब श्री स्वामीजी सर्वप्रथम रिखिया पहुँचे थे, तो वह अपने बिहार राज्य का सबसे उपेक्षित क्षेत्र माना जाता था। लेकिन आज 23 वर्षों के पश्चात् जब हम उस क्षेत्र में जाते हैं, तो वहाँ की समृद्धि, वहाँ के लोगों का स्वास्थ्य, वहाँ के लोगों का आत्मविश्वास, वहाँ के लोगों की प्रतिभा तथा वहाँ के लोगों का पारस्परिक सहयोग अद्वितीय और अवर्णनीय है। आप में से जिन लोगों को अवसर नहीं मिला है, उन्हें वहाँ जाकर इस सामाजिक क्रांति का द्रष्टा अवश्य बनना चाहिए, ताकि आप भी एक प्रेरणा को लेकर वहाँ से लौटें और अपने आस-पास के क्षेत्रों में एक ऐसी सुंदर सामाजिक क्रांति लाएँ, जिसका आधार आध्यात्मिकता हो। स्वामी सत्संगी इसी चिंतन की प्रतिनिधि हैं, इसी संकल्प का मूर्तरूप हैं।

अंत में आप सब लोग, जो यहाँ पर उपस्थित रहे और यहाँ के स्पंदनों को, ऊर्जा को बढ़ाने में अपना अमूल्य योगदान दिया, यह आपकी श्रद्धा की अभिव्यक्ति है और आप सबको भी साधुवाद।

हरिः ॐ तत्सत्



योग द्वारा अपने मन, मस्तिष्क तथा भावी संतति का रूपान्तरण

डॉ. ऋषि विवेकानन्द सरस्वती, ऑस्ट्रेलिया

स्वामी निरंजन जी, स्वामी सत्संगी जी तथा यहाँ उपस्थित सभी अतिथियों एवं प्रतिनिधियों! यह विश्व योग सम्मेलन ऋषि हृदयानन्द और मेरे लिए एक बहुत विशेष अवसर है, क्योंकि हमारे जीवन की विकास-यात्रा इस संस्था के इतिहास के साथ बहुत करीबी से जुड़ी है। हम सन् 1969 में स्वामी सत्यानंद जी से पहली बार मिले, और तभी से इस परंपरा और परिवार के सदस्य बन गए। उस शुरुआती दौर से लेकर आज तक हम सत्यानंद योग परंपरा के विकास के साक्षी रहे हैं, विशेषकर भारत और ऑस्ट्रेलिया में। सत्यानंद योग को आज एक विश्वव्यापी आंदोलन के रूप में देखकर हमें भी सुखद आश्चर्य होता है क्योंकि प्रारंभिक दिनों में सब कुछ धीमी गति से विकसित हो रहा था।

श्री स्वामीजी हमेशा कहा करते थे, 'धीरे, धीरे।' इसलिए प्रारंभिक दौर में हमें ऐसा लगता था कि कुछ खास काम नहीं हो रहा है। हम लोग श्री स्वामीजी से ऐसी अपेक्षा रखते थे कि वे जगह-जगह अपनी योग पद्धति का प्रचार करेंगे और सभी से कहेंगे कि 'आओ, आकर हमसे योग सीख लो।' हालाँकि ऐसा कुछ भी नहीं हुआ, लेकिन पीठ पीछे यह आंदोलन धीरे-धीरे अपना आधार मजबूत करता गया और इस तरह से विकास करता गया कि हमें पता ही नहीं चला। श्री स्वामीजी किसी भी कार्य को मजबूत आधार देने में बहुत कुशल थे, और उनकी कुशलता का प्रमाण आज चारों ओर स्पष्टतया दृष्टिगोचर है। उनके बाद स्वामी निरंजन भी उनके पदचिह्नों पर चल रहे हैं। किसी भी परियोजना को मूर्तरूप देने के लिए सबसे पहले एक मजबूत नींव आवश्यक होती है, उसके बाद एक व्यवस्थित ढंग से धीरे-धीरे विकास की प्रक्रिया होनी चाहिए। पिछले पचास वर्षों में हमलोगों ने अनेक आध्यात्मिक संस्थाओं और आंदोलनों को तेजी से विकास करते और फिर कमजोर आधार के कारण धराशायी होते भी देखा है। लेकिन आज हम जिस संस्था की छत्र-छाया में बैठे हैं उसकी नींव बहुत मजबूत है।

पचास वर्ष पहले मुझे अपने लिए गुरु की जरूरत बिल्कुल महसूस नहीं होती थी। मुझे सन् 1969 का वह दिन आज भी याद है जब ऋषि हृदयानंद एक योग सम्मेलन में भाग लेने के बाद घर वापस लौटी थीं। घर में प्रवेश करते ही उन्होंने कहा, 'मैं अपने गुरु से मिलकर आ रही हूँ।' मैंने तपाक से कहा, 'क्या बेटुकी बात करती हो, तुम्हें गुरु की क्या आवश्यकता है?' उत्तर मिला, 'वे एक अद्भुत व्यक्ति हैं। आपको

भी उनसे मिलना चाहिए।' ऋषि हृदयानंद ने आगे कहा, 'वे मंगलवार को भारत लौट रहे हैं।' मैंने पूछा, 'क्या वह व्यक्ति भारतीय है?' जवाब आया, 'हाँ।' मैंने भी ताव में आकर कह दिया, 'उसे मुझ से फूटी कौड़ी भी नहीं मिलने वाली!' आप में से कई लोग जानते होंगे कि फूटी कौड़ी तो क्या, उन्हें मेरी सारी सम्पत्ति मिल गई!

जब मैंने सन् 1977 में ऑस्ट्रेलिया छोड़ा, तब मेरे पास एक धोती-कुर्ता और सिर पर कुछ बाल थे। इसके अलावा मेरे पास कुछ नहीं था। मैं स्वामी निरंजन के साथ हवाई जहाज पर सवार हुआ। स्वामी निरंजन ने मेरे सिर के सारे बाल साफ कर दिये और मैंने उनके! बड़ी मजेदार घटना थी। जब मैं और स्वामी निरंजन हवाई जहाज के टॉयलेट में एक साथ घुसने लगे तो दो एयर-होस्टेस अजीब ढंग से हमारी ओर देखने लगीं। पाँच-दस मिनट बाद जब हम एक-दूसरे के सिर पर उस्तरा चलाकर टॉयलेट से बाहर आए तो वे दोनों एयर होस्टेस हमें और हमारे चिकने सिरों को देखकर बिल्कुल भौचक्की रह गईं!

मैं स्वामी निरंजन को एक भाई की तरह देखता हूँ क्योंकि हम एक ही गुरु के परिवार में पले-बढ़े हैं। आज वे ज्ञान की साक्षात् प्रतिमूर्ति के रूप में हम सबका मार्गदर्शन कर रहे हैं। जिस प्रकार श्री स्वामीजी अपने दिव्य स्पर्श से सबको रूपान्तरित कर देते थे, उसी प्रकार स्वामी निरंजन भी अपने दिव्य स्पर्श से हम सभी को प्रेम और आनन्द से भर रहे हैं।

श्री स्वामीजी से पहली बार मिलने के बाद कुछ वर्षों तक उनसे दुबारा मिलना नहीं हुआ। फिर भी हमलोगों ने अपने और अपने करीबी लोगों में आश्चर्यजनक परिवर्तनों को अनुभव किया। जो भी व्यक्ति श्री स्वामीजी के सम्पर्क में आया, उसमें



आध्यात्मिक चेतना का प्रस्फुटन अवश्य हुआ और उसका जीवन निखर उठा। आज पचास सालों के बाद जब मैं सत्यानंद योग परम्परा को देखता हूँ तो यही पाता हूँ कि इस परम्परा का उद्देश्य बदला नहीं है। आज भी इस परम्परा से जुड़ने वाले लोगों में आध्यात्मिक जागरण हो रहा है, उनका जीवन सुन्दर और खुशहाल हो रहा है।

मैं पिछले कुछ वर्षों में अनेक बार विश्व भ्रमण कर चुका हूँ। सन् 2005 में मैंने सात महीनों तक विश्व के सभी सत्यानंद योग केन्द्रों का दौरा किया। इस यात्रा के दौरान सत्यानंद योग परंपरा से जुड़े प्रत्येक व्यक्ति से मिलकर ऐसा लगा कि हम सभी एक ही परिवार के सदस्य हैं। सभी का स्वभाव एवं व्यवहार सुन्दर और प्रेरक था। सभी के जीवन का एक ही लक्ष्य था—योग को द्वारे-द्वारे, तीरे-तीरे पहुँचाना, और इसके लिए वे सभी बहुत सराहनीय कार्य कर रहे हैं। यह परंपरा संगठित है, प्रेम से परिपूर्ण है। इस परंपरा से जुड़े हजारों लोगों की आज यहाँ उपस्थिति इस सम्मेलन को बहुत विशेष बना देती है। ऐसा लगता है मानो एक ही परिवार के अनेक सदस्य किसी पर्व या त्यौहार के लिए एक साथ बैठे हों।

मैं प्रायः अपने विद्यार्थियों से कहता हूँ, 'किसी व्यक्ति का अगर सचमुच भला करना चाहते हो तो उसे योग सिखाओ। योग की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह विद्या हमेशा तुम्हारे साथ रहती है, इसका जब चाहे उपयोग कर सकते हो।' जब कभी आप चिंता या भय का अनुभव हो, उस समय भ्रमरी प्रणायाम का अभ्यास कर उस नकारात्मक भावना को विलीन कर सकते हो। यह अभ्यास वास्तव में बहुत कारगर है, इसे मैं अपने सभी मरीजों को बतलाया करता था। यह मस्तिष्क के भीतर ऐसा गुंजन पैदा करता है कि मस्तिष्क के निचले भाग में स्थित लिम्बिक तंत्र पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे मरीज की चिंता और परेशानी छूमंतर हो जाती है और उसके स्वास्थ्य में तेजी से सुधार होने लगता है। इस अभ्यास को वह जीवन भर प्रयोग में ला सकता है, उसे कुछ नुस्खा लिखवाने या पूछने के लिए हर महीने डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं। और तो और, वह अपने पड़ोसी को सिखाकर उसका भी भला कर सकता है। इस तरह से एक 'चेन रिएक्शन' शुरू हो जाती है। पिछले पचास वर्षों से इस संस्था के साथ रहते हुए मैंने जगह-जगह यह चेन रिएक्शन देखी है, और इसे देखकर बहुत खुशी और संतोष का अनुभव होता है।

योग की परिभाषा

सन् 1996 में स्वामी निरंजन ऑस्ट्रेलिया में योग पर सत्संग दे रहे थे और अपने एक सत्संग में उन्होंने योग की बहुत सटीक परिभाषा दी। मेरे विचार से योग की यह सर्वोत्तम परिभाषा है। इसलिए अपने प्रत्येक व्याख्यान के प्रारंभ में मैं यही परिभाषा दिया करता हूँ— 'योग एक प्राचीन प्रणाली है जिसमें दार्शनिकता, जीवनशैली और व्यावहारिक विधियों का ऐसा सुन्दर समावेश है कि इससे व्यक्ति के संपूर्ण शारीरिक,

प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, नैतिक और आध्यात्मिक व्यक्तित्व का निरंतर विकास होता है।' यह बहुत ही सुन्दर और सारगर्भित परिभाषा है जिसके लिए मैं स्वामीजी को विशेष धन्यवाद देना चाहूँगा।

इस परिभाषा में सबसे महत्वपूर्ण शब्द है 'निरंतर विकास'। इसका तात्पर्य परिवर्तन की ऐसी प्रक्रिया से है जो हमें निम्न स्थिति से उच्च स्थिति की ओर अग्रसर करे। इसी सम्बन्ध में स्वामी सत्संगी ने कुछ दिन पहले कहा था कि यदि हमें विकास चाहिए तो हमें परिवर्तन के लिए तैयार रहना होगा।

विकास के लिए परिवर्तन आवश्यक

परिवर्तन का पहला स्वरूप होता है शारीरिक। क्या वास्तव में शरीर के भीतर परिवर्तन की प्रक्रिया घटित होती है? यह अलग बात है कि आप व्यायाम द्वारा अपने शरीर का विकास कर सकते हैं, उसे अधिक मजबूत और लचीला बना सकते हैं, लेकिन क्या आप वास्तव में शरीर की मौलिक संरचना में कोई परिवर्तन कर सकते हैं?

यहाँ कुछ ऐसी आश्चर्यजनक विधियों की चर्चा करना चाहूँगा जिनके माध्यम से शरीर में मौलिक परिवर्तन लाया जा सकता है। आप शायद यह जानते होंगे कि हम अपनी प्राण शक्ति का विकास कर सकते हैं। जो प्राण शक्ति आभामण्डल के रूप में हमसे निरंतर निःसृत होती है उसकी प्रकृति को हम रूपान्तरित कर सकते हैं। हो सकता है कि हम अभी क्रोध और प्रतिशोध की या चिंता और विषाद की ऊर्जा किरणों प्रसारित करते हों पर क्या हम इसे बदल नहीं सकते? आज हमारे पास ऐसे अनेक प्रमाण हैं जो दर्शाते हैं कि योग के द्वारा यह संभव है। सत्तर के दशक से इस तरह के ढेरों अनुसंधान होते आ रहे हैं जिनके परिणाम आज इंटरनेट पर उपलब्ध हैं।

हम अपने मन, विचार और व्यवहार को भी रूपांतरित करके, अपने पूर्वाग्रहों और कुण्ठाओं को समाप्त कर सकते हैं। यह प्रक्रिया हमारे मानसिक स्तर पर एक स्थायी परिवर्तन लाती है और हमारी मानसिक प्रवृत्तियों और प्रतिभाओं में एक गुणात्मक सुधार होता है। इसी तरह हमलोग अपनी भावनाओं को भी रूपांतरित कर सकते हैं। क्रोध और तनाव जैसी नकारात्मक भावनाओं के स्थान पर हमें अपने अन्दर प्रेम और करुणा जैसी भावनाओं के विकास हेतु प्रयास करना चाहिए। यही आदर्श हम अपने गुरुजनों के जीवन में देखते हैं और यही हमारा भी लक्ष्य होना चाहिए।

मन के बाद हम बुद्धि के स्तर पर आते हैं। बुद्धि का तात्पर्य सही निर्णय लेने की क्षमता से है। कभी-कभी सही निर्णय लेने के लिए हमें अंतर्प्राज्ञा का उपयोग करना पड़ता है और योग के माध्यम से हम इस प्रतिभा का भी विकास कर सकते हैं।

जब हर स्तर पर रूपांतरण की प्रक्रिया होने लगती है तब यह हमें उच्च नैतिकता और उच्चतर संबंधों की ओर ले जाती है। इस प्रक्रिया का प्रभाव उन लोगों के जीवन में स्पष्ट रूप से परिलक्षित होता है जिनके जीवन में योग का समावेश हुआ है और

विशेषकर जिन्हें गुरुजनों का सान्निध्य प्राप्त हुआ है। जहाँ पहले मतभेद की भावना थी, वहाँ अब सहयोग आ जाता है; जहाँ दुःख और विषाद था, वहाँ अब सुख और आशा है; जहाँ द्वेष था वहाँ अब प्रेम और करुणा है। जब से श्री स्वामीजी ने ऑस्ट्रेलिया में कदम रखा, तब से वहाँ के लोगों के जीवन में उनके स्पर्श से, उनकी कृपा से जो परिवर्तन आए हैं, वे आज स्पष्ट रूप से देखे जा सकते हैं।

शारीरिक स्तर पर मौलिक रूपान्तरण की सम्भावना विज्ञान के लिए नई है। आज से पन्द्रह साल पहले मैंने ऐसी बातों को किसी डॉक्टर के मुँह से सुना होता तो सोचता, 'यह कैसी बेतुकी बातें कर रहा है', लेकिन आज मैं खुद इन बातों को आपके सामने प्रस्तुत कर रहा हूँ क्योंकि ये विज्ञान की कसौटी पर खरी उतरी हैं। अगर हम अपनी मनोदशा, अपनी भावना और अपने दृष्टिकोण को बेहतर बना सकें तो हमारे मस्तिष्क के तंत्रिका-तंतुओं में भी उसके अनुरूप परिवर्तन होंगे। नकारात्मक मनोदशाओं से संबंधित क्षेत्र घटने लगते हैं और उच्च अवस्थाओं से संबंधित क्षेत्र बढ़ने लगते हैं। वैज्ञानिकों ने इन परिवर्तनों को वास्तव में एम.आर.आई. जैसी आधुनिक विधियों से देखा और मापा है। यह कपोलकल्पित बात नहीं, वैज्ञानिक तथ्य है।

मानसिक अवस्थाओं में परिवर्तन

अगर आप किसी आसन में बैठकर मन की किसी विशेष अवस्था पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो आप वास्तव में उस अवस्था का प्राप्त कर सकते हैं। बौद्ध परंपरा के साधक ऐसी विधि का प्रायः अभ्यास किया करते हैं। वे इसे सतत् प्रेम की स्थिति कहते हैं। सबसे पहले वे अपने मन में प्रेम और सौहार्द्र की भावना लाते हैं। पहले स्वयं के प्रति, फिर अपने करीबी मित्रों और संबंधियों के प्रति, फिर उन लोगों के प्रति जो उतने परिचित या निकट नहीं हैं। अंत में साधक अपने शत्रुओं और प्रतिद्वन्द्वियों को भी प्रेम, करुणा एवं स्वीकृति के दायरे में ले आते हैं। इस विधि को बौद्ध परंपरा में मेत्ता कहते हैं।

जब यह प्रक्रिया प्रारंभ होती है तब एम.आर.आई. मशीन के द्वारा यह देखा जा सकता है कि लिम्बिक तंत्र के तंत्रिका-तंतु शांत हो जाते हैं जबकि मस्तिष्क के बायें गोलार्द्ध के अग्र भाग के तंतु उद्दीप्त हो जाते हैं। मस्तिष्क का यह क्षेत्र सकारात्मक भावनाओं से संबंधित है। इस तरह ध्यान की इस विधि का प्रभाव तत्काल मस्तिष्क में दिखाई देता है। योग की सहायता से आप इन उच्च भावनाओं और मनोवस्थाओं को निरंतर बनाए रख सकते हैं। यदि आप इन सात्विक भावनाओं को कुछ समय के लिए निरंतर बनाए रखते हैं तो मस्तिष्क के इन क्षेत्रों का अधिकाधिक विकास होता है। फिर यह एक प्रकार की आदत या प्रवृत्ति बनने लगती है। हम बार-बार मस्तिष्क के इस क्षेत्र का उपयोग करने लगते हैं और सकारात्मक भावनाओं को अभिव्यक्त करने लगते हैं। अगर कोई आपका अपमान भी कर देता है तो आप प्रतिशोध के बारे में सोचने की बजाय हँसकर उस बात को भूल जाते हैं।



इसे विज्ञान की भाषा में न्यूरोप्लास्टिसिटी कहते हैं। मस्तिष्क प्लास्टिक की तरह लचीला होता है। कहने का तात्पर्य यह कि इसे रूपांतरित किया जा सकता है। यदि आप नब्बे साल के बुजुर्ग हैं तो भी आप अपने मस्तिष्क को रूपांतरित कर सकते हैं, अपने मस्तिष्क में नए तंत्रिका-तंतु तैयार कर सकते हैं। प्रायः वैज्ञानिक ऐसा सोचा करते थे कि पचीस वर्ष की अवस्था के बाद मस्तिष्क का विकास रुक जाता है और इस उम्र के बाद मस्तिष्क का क्षरण प्रारंभ हो जाता है। लेकिन अगर आप अपने मस्तिष्क को सक्रिय रखते हैं, विशेषकर यदि आप स्वयं को सकारात्मक मनोदशा में बनाए रखते हैं तो आप इस क्षरण की गति को काफी मंद कर सकते हैं।

एपिजेनेटिक्स और योग

हाल में एक नया वैज्ञानिक विषय उभरकर सामने आया है जिसे एपिजेनेटिक्स की संज्ञा दी गई है। यह एक जटिल विषय है, फिर भी मैं प्रयास करूँगा कि इसे सरल ढंग से समझा सकूँ। आप अपने माता-पिता से कुछ अनुवांशिक तत्त्व प्राप्त करते हैं जिन्हें जीन्स कहा जाता है। ये जीन्स जीवनभर आपके साथ रहते हैं, इनमें कुछ खास परिवर्तन नहीं होता। जीन्स उन प्रोटीन्स का निर्माण करते हैं जिनसे शरीर की रचना होती है। जब एक कोशिका दो कोशिकाओं में विभाजित होती है तो दोनों कोशिकाओं में वही जीन्स विद्यमान रहते हैं। अब प्रश्न उठता है कि यदि सभी कोशिकाओं में एक जैसी जीन्स हैं तो यकृत, हृदय और मस्तिष्क जैसे भिन्न अंगों का निर्माण कैसे होता है? यह प्रश्न बहुत लम्बे समय तक एक गूढ़ रहस्य बना रहा।

हाल ही में वैज्ञानिकों ने इस रहस्य को सुलझाने में कुछ सफलता प्राप्त की है। जब वैज्ञानिकों ने जीन्स को कोशिकाओं से बाहर निकाला तो उन्होंने पाया कि जीन्स के चारों ओर प्रोटीन का आवरण रहता है। प्रोटीन के इस आवरण को एपिजेनेटिक पदार्थ कहा जाता है। अगर प्रोटीन के इस आवरण को हटा दिया जाए तो वास्तव में सभी कोशिकाओं में विद्यमान जीन्स एक समान ही होते हैं। यह आवरण जीन्स को सक्रिय या निष्क्रिय बनाता है। किसी जीन के एक भाग पर प्रोटीन का आवरण रहता है और अन्य भाग पर नहीं। जिस भाग पर आवरण नहीं है वह अपने आपको अभिव्यक्त कर पाएगा और तदनुसार किसी प्रोटीन का निर्माण करेगा। अगर जीन पर अलग तरह का आवरण है तो अलग तरह के प्रोटीन का उत्पादन होगा। इस तरह यह एपिजेनेटिक आवरण परिस्थिति अनुसार प्रोटीन के उत्पादन हेतु जीन्स को अलग-अलग ढंग से आच्छादित कर देता है।

हाल में हुए शोध से यह तथ्य सामने आया है कि यदि आप अपनी मनोवृत्ति को प्रेम और करुणा से परिपूर्ण बनाए रखते हैं तो एपिजेनेटिक पदार्थ तदनुसार रूप लेगा और इस मनोदशा को बनाए रखने के लिए आवश्यक प्रोटीन के उत्पादन में सहायक होगा। इसके विपरीत यदि आप अपने जीवन में प्रतिशोध की भावना को स्थान देते हैं तो प्रोटीन उत्पादन की यह प्रक्रिया प्रतिशोध की भावना को बनाए रखने के लिए होगी। इस तरह एपिजेनेटिक पदार्थ आपकी प्रबल मनोवृत्ति के अनुरूप शरीर की रासायनिक संरचना को प्रभावित करते हैं।

जेनेटिक परिवर्तन लाने में योग की भूमिका

योग आपकी मनोवृत्ति को सकारात्मक दिशा में परिवर्तित कर आपके जीन्स में सुधार ला सकता है। इस तरह योग द्वारा लाया गया परिवर्तन मात्र सतही नहीं होता, बल्कि जेनेटिक स्तर पर होने के कारण स्थायी होता है और परिवर्तित जीन्स के कारण जो अभिव्यक्ति होती है वह एक आदत बन जाती है। वैज्ञानिकों ने हाल में एक और रोचक तथ्य की खोज की है। उन्होंने पाया है कि प्रजनन तंत्र की कोशिकाओं में भी एपिजीन्स विद्यमान रहते हैं। पहले ऐसा माना जाता था कि माता-पिता की प्रजनन कोशिकाओं के संयोग से पहले ये एपिजीन्स हटा दिये जाते हैं, लेकिन नए अनुसंधानों से पता चला है कि एपिजीन्स पूर्ण रूप से समाप्त नहीं होते, बल्कि कभी-कभी नए भ्रूण में पूरी तरह स्थानांतरित हो जाते हैं।

योग केवल हमारी मनोवृत्तियों और मनोदशाओं को ही नहीं बदलता, यह हमारी जेनेटिक प्रक्रियाओं को भी बदल देता है और इस प्रकार यह हमारी भावी पीढ़ियों में भी परिवर्तन ला सकता है। इसलिए योग के बारे में लोगों को गंभीरता से विचार करना चाहिए। विशेषकर उन लोगों को, जो संतान प्राप्ति के इच्छुक हैं, मैं यह सलाह दूँगा कि वे थोड़ा योगाभ्यास जरूर करें।

सत्यानंद योग की सार्वभौमिकता

स्वामी प्रज्ञामूर्ति सरस्वती, आचार्य, सत्यानन्द योग केन्द्र, लंदन



सबसे पहले मैं स्वामी निरंजन जी को, स्वामी सत्संगी जी को और अपने इस सुन्दर योग परिवार के सभी भाइयों एवं बहनों को हरिः ॐ निवेदित करती हूँ।

हमलोग पिछले कुछ दिनों से सत्यानंद योग की विश्वव्यापी सफलता एवं उपयोगिता के बारे में बहुत-सी महत्वपूर्ण बातें सुनते आ रहे हैं। इसके अलावा शरीर, मन और आत्मा पर योग के सकारात्मक प्रभावों से संबंधित अनेक रोचक अनुसंधानों के बारे में भी हमलोग जान चुके हैं।

अब मैं कुछ ऐसे व्यक्तिगत अनुभवों के विषय में चर्चा करना चाहूँगी जो मुझे श्री स्वामीजी की प्रेरणा और मार्गदर्शन से प्राप्त हुए। मुझे कई ऐसे स्थानों पर जाकर योग सिखाने का अवसर मिला जो बहुत पिछड़े और उपेक्षित हैं। पाश्चात्य देशों में प्रायः ऐसी मान्यता है कि योग केवल रईस लोगों के लिए समय बिताने या मनोरंजन का साधन है, लेकिन सत्यानंद योग की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसमें ऐसे ढेरों सरल अभ्यास उपलब्ध हैं, जो बहुत कम समय में हमारे अन्दर सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं। साथ ही यह समाज के सभी वर्गों के लिए अति सुलभ भी है।

लंदन में कैदियों पर योग का प्रभाव

मैंने विशेषकर कैदियों पर योग के सकारात्मक प्रभावों को करीब से देखा है। मैं बीस वर्षों से भी अधिक समय से लंदन के एक बड़े जेल में पुरुष कैदियों के साथ काम

करती आ रही हूँ। वहाँ प्रायः चोरी, डकैती, हत्या, बलात्कार और आतंकवाद जैसे अपराधों के लिए गिरफ्तार किए गए लोग मेरे विद्यार्थी होते हैं। उनमें से बहुतों को शराब या अन्य नशीले पदार्थों की लत भी रहती है। अधिकांश कैदी कम पढ़े-लिखे होते हैं, उनकी परवरिश भी ठीक ढंग से नहीं हुई होती। बचपन से उनके जीवन पर जो आघात पड़ते आए, वे उन्हें जीवन की उच्चतर भावनाओं और आयामों से दूर करते गए। उनकी बुद्धि, भावना और कर्म के बीच सामंजस्य एवं संतलन का नितांत अभाव होता है।

ऐसी परिस्थिति में हम उनके लिए क्या कर सकते हैं? आप उन्हें शांति से बैठाकर पवनमुक्तासन-1 के प्रारम्भिक अभ्यास भी नहीं सिखा सकते। ये अभ्यास हैं तो बहुत बढ़िया, लेकिन सूक्ष्म होने की वजह से कैदियों की स्थूल मानसिकता के लिए उपयुक्त नहीं हैं। श्री स्वामीजी से मुझे यही शिक्षा मिली कि हर व्यक्ति को वही अभ्यास सिखलाए जाएँ जो उसकी वर्तमान स्थिति के अनुरूप हों और उसे अधिकतम लाभ पहुँचा सकें।

निश्चित रूप से जेल रहने के लिए कोई अच्छा स्थान नहीं है, वहाँ तनाव लगातार बढ़ता रहता है। पर योग में ऐसे बहुत-से अभ्यास हैं जो कैदियों के तनावों को कम करने में कारगर सिद्ध हो सकते हैं। उदाहरण के तौर पर नौकासन जैसा सरल अभ्यास भी बहुत बार कमाल कर देता है।

योग निद्रा एक और अद्भुत अभ्यास है जिसे प्रायः हम सभी जानते हैं। अनेक जेलों में योग सिखाने के क्रम में मैंने यह अनुभव किया है कि अधिकांश कैदियों के शरीर और मन का अंतर्सम्बन्ध काफी सीमित होता है। जब मैं कैदियों से कहती हूँ कि वे साँस लेते हुए अपना बायाँ पैर ऊपर उठाएँ तो आधे से ज्यादा कैदी अपना दाहिना पैर ऊपर उठाते हैं! योग निद्रा के अभ्यास द्वारा ये लोग अपने मन और शरीर के पारस्परिक संबंध को पुनर्स्थापित कर पाते हैं। वे समझने लगते हैं कि अपने मन और शरीर के साथ वे कैसा व्यवहार कर रहे हैं। इन कैदियों के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण उपलब्धि हो जाती है। हमारे समाज में ऐसे बहुत-से उपेक्षित लोग हैं। हमें इन लोगों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, अन्यथा भविष्य में हमारा सामाजिक व्यवस्था अस्तव्यस्त हो जाएगी।

एक सार्वभौमिक योग पद्धति

हाल ही में मैं इस जेल में कुछ कैदियों को ध्यान का अभ्यास सिखला रही थी। सभी अभ्यासी कुर्सियों पर बैठे थे और मैंने सोचा कि इस सप्ताह योग निद्रा की बजाय हृदयाकाश धारणा का अभ्यास कराऊँगी। इन लोगों ने हाल ही में योग सीखना प्रारंभ किया था, इसलिए इनका ज्ञान और अनुभव अभी सुदृढ़ नहीं हुआ था। सामान्य रूप से ध्यान के गहरे अभ्यास करवाने से पहले मैं अपने विद्यार्थियों को कई वर्षों

की तैयारी करवाती हूँ। फिर भी मुझे यह विश्वास था कि इन नौसिखिये अभ्यासियों पर भी योग और ध्यान का सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। कक्षा के प्रारम्भ में मैंने उन लोगों को निर्देश दिया कि वे अपने हाथों को चिन्मय मुद्रा में रख लें। चिन्मय मुद्रा श्वास को प्रभावित करती है, इसके माध्यम से श्वसन प्रक्रिया हृदय क्षेत्र में होने लगती है। यह हमें हमारे आंतरिक आयामों, हमारी भावनाओं, हमारी अनुभूतियों से जुड़ने में मदद करती है। कैदियों को अभ्यास कराते समय उनकी शारीरिक भंगिमा में श्वास-दर-श्वास हो रहे परिवर्तनों को देखकर, उनके कठोर चेहरों पर कोमलता और आशा की हल्की-सी झलक उभरते देखकर और अंत में उनके द्वारा किए गए ॐ मंत्र के उच्चारण की सुन्दरता और गहराई का अनुभव कर, न चाहेते हुए भी मेरी आँखों में आँसू आ गए।

इस तरह के छोटे-छोटे अनुभव सत्यानंद योग की सार्वभौमिकता, गहराई और उपयोगिता को सत्यापित करते हैं। इन सरल अभ्यासों को करने के लिए ज्यादा बुद्धि नहीं लगानी पड़ती, न ही घण्टों तक मोटी-मोटी पुस्तकों का अध्ययन करना पड़ता है। पर इनका प्रभाव इतना गहरा होता है कि बहुत कम समय में हमारे अन्दर सकारात्मक परिवर्तन होने लगते हैं।

उस समूह में से एक कैदी ने मुझसे कहा कि उसकी बेटी की हत्या हो गई है और वह उसकी अंतिम क्रिया में भाग लेने के लिए जेल से बाहर जाने वाला है। इन कैदियों को जब भी जेल से बाहर ले जाया जाता है तो उनके हाथों और पैरों में बेड़ियाँ लगी रहती हैं। मेरे उस विद्यार्थी को जब जेल से बाहर ले जाया जा रहा था तो स्वाभाविक रूप से वह उद्विग्न और उग्र था। वह अपने पहरेदारों से आक्रामक व्यवहार करने लगा जिस वजह से वे उसे पुनः घसीटकर जेल में ले आए और वह अपनी बेटी की शवयात्रा में भाग नहीं ले सका। मैं अगले सप्ताह योग सिखाने जेल पहुँची तो मुझे इस घटना के बारे में बताया गया। मैंने उससे औपचारिकतावश पूछा, 'कैसे हो?' इस सवाल का जवाब मैं जानती थी। आखिर अपनी बेटी की हत्या और उसकी अंतिम क्रिया में न जा पाने की विवशता से किसी भी व्यक्ति की मनोदशा कैसी होगी, इसका अंदाज आप खुद लगा सकते हैं। लेकिन उस कैदी के उत्तर से मैं चकित रह गई। उसने कहा, 'मैं ठीक हूँ स्वामी, आपके योगाभ्यासों की बदौलत।'

इस प्रकार कैदियों के लिए योग बहुत ही लाभदायक सिद्ध हुआ है। केवल उनके लिए ही नहीं, मेरे लिए भी। योग दो-तरफा मार्ग है। इससे विद्यार्थियों के साथ-साथ शिक्षक, दोनों को लाभ पहुँचता है।

दक्षिण अफ्रीका के कैदियों के साथ अनुभव

मैं दक्षिण अफ्रीका की जेलों में भी काफी समय से काम करती आई हूँ। पिछले छः वर्षों से मैं दक्षिण अफ्रीका के केप टारुन शहर की पोल्समूर जेल में जाती रही हूँ। यह

मेरे लिए किसी तीर्थस्थल से कम नहीं, क्योंकि इसी जेल में दक्षिण अफ्रीका के भूतपूर्व राष्ट्रपति और एक महान् योगी, नेल्सन मंडेला को कुछ समय के लिए कैदी के रूप में रखा गया था। यह संभवतः विश्व का सबसे खतरनाक जेल है, यहाँ कैदी अलग-अलग गैंग बनाकर आपस में लड़ते-झगड़ते रहते हैं।

पोल्समूर जेल के कैदियों को योग सिखलाने और उनके जीवन को सुधारने के सफल प्रयास से योग की प्रासंगिकता एवं उपयोगिता स्पष्ट हो जाती है। जेलों में मैंने उदर श्वसन का बहुत प्रयोग किया है। आप जानते हैं कि उदर श्वसन हमें मणिपुर चक्र से जोड़ता है। मणिपुर चक्र केवल हिंसा, क्रोध और आक्रामकता जैसे नकारात्मक पक्षों से ही संबंधित नहीं होता, बल्कि यह हमारे अन्दर आत्मसम्मान के साथ-साथ अन्य मानवीय पक्षों को भी जागृत करता है।

बहुत कम लोग जेल से एक बेहतर इंसान बनकर बाहर आते हैं। दुर्व्यवहार और हिंसा से आज तक कोई अच्छा इंसान नहीं बन सका है। लेकिन सत्यानंद योग परंपरा की अनेक सुन्दर एवं लाभप्रद विधियों को उन अभागे कैदियों तक पहुँचाकर मैं स्वयं को बहुत भाग्यशाली मानती हूँ। उनसे मेरा बहुत आत्मीय संबंध है, वे मेरे सगे-संबंधियों जैसे हैं।

अफ्रीका की प्राचीन योग परंपरा

दक्षिण अफ्रीका में जेलों के अलावा मैं वहाँ योग की प्रासंगिकता के बारे में थोड़ी चर्चा करना चाहूँगी। वहाँ की प्राचीन सभ्यता और आधुनिक योग परंपरा के बीच मैंने गहरा संबंध पाया है। वहाँ यौगिक परंपरा के अनेक प्रतीकों को उनके वास्तविक स्वरूप में देखा जा सकता है। अफ्रीका की प्राचीन यौगिक परंपरा के बारे में प्रायः कहीं चर्चा नहीं की जाती, इसलिए मैं इस सम्मेलन में इस विषय पर प्रकाश डालना चाहूँगी।

अपने अफ्रीका प्रवास में मुझे बहुत-से परंपरागत चिकित्सकों और वैद्यों से मिलने का सुअवसर मिला, जिन्हें 'सन्गोमा' के नाम से जाना जाता है। साथ ही मैं कई प्राचीन अफ्रीकी जनजातियों के लोगों से मिली जो मुझे उन गुफाओं तक ले गये



जहाँ बहुत-से यौगिक यंत्र और मंडल स्पष्ट रूप से देखे जा सकते हैं। उनके द्वारा बनाए गए प्रतीकों में मैंने सर्पाकार कुण्डलिनी का चित्र पाया जो यौगिक प्रतीक से एकदम मिलता-जुलता है। इन चित्रों और प्रतीकों में कुण्डलिनी शक्ति का चक्रों में क्रमिक आरोहण दिखलाया गया है। चक्रों को दर्शाने में प्रायः उन्हीं जानवरों का प्रयोग किया गया है जो भारतीय योग परंपरा में प्रयुक्त होते हैं, जैसे हाथी, हिरण, मगरमच्छ इत्यादि। इससे स्पष्ट होता है कि भारतीय और अफ्रीकी सभ्यता परस्पर संबंधित रही हैं, शायद हजारों सालों से।

सन्गोमा लोगों से बातचीत करके मुझे इन सभी समानताओं के बारे में पता चला। प्राणायाम, हस्त मुद्राएँ, अमरोली—ऐसी अनेक विधियाँ बहुत हद तक समान हैं। श्री स्वामीजी के प्रशिक्षण के कारण मैं उन लोगों से इन विषयों पर सार्थक वार्तालाप कर पाई और उन लोगों के दृष्टिकोण को बेहतर ढंग से समझ पाई। वे भी मुझे अच्छी तरह समझ पाए जिसके फलस्वरूप वे प्रायः अपने साथियों से मेरे बारे में यूँ कहते, 'इस महिला के तौर-तरीके हमसे मिलते-जुलते हैं, इसकी बातें ध्यान से सुनो।' यह सुनकर मुझे बहुत हर्ष और संतोष होता। यह श्री स्वामीजी की कृपा का प्रत्यक्ष प्रमाण नहीं तो और क्या था!

दक्षिण अफ्रीका में मैंने अधिक समय शहरी क्षेत्रों में बिताया है। सबसे अच्छा योग सत्र न्यान्गा नामक शहर के एक कारपार्क में आयोजित होता था। उसके बगल



में ही एक कसाईखाना है जहाँ बकरियाँ वगैरह हलाल की जाती हैं। वहाँ मेरे विद्यार्थी प्रायः एड्स और टीबी जैसे गम्भीर रोगों से ग्रसित थे। जब मैं वहाँ पहली बार गई तब वे अपनी लाठियों के सहारे अपने आपको घसीटते हुए मेरे पास आए और बड़ा-सा गोल घेरा बनाकर बैठ गए। मैंने उन्हें पवनमुक्तासन-1 के सरल आसनों का अभ्यास कराया। कक्षा समाप्त होते-होते वे बिना लाठी का सहारा लिए खड़े हो रहे थे और खड़े-खड़े स्कन्ध चक्र का अभ्यास कर रहे थे। कक्षा के अंत में मैंने उन्हें बैठे-बैठे योग निद्रा का अभ्यास भी कराया। मैं वहाँ प्रत्येक वर्ष जाती हूँ और वे लोग हर बार मेरा स्वागत करते हुए कहते हैं, 'देखो, हम अभी तक जिंदा हैं!' वे बेहतर स्वास्थ्य पाने के साथ-साथ अपनी अंतरात्मा के भी करीब आ रहे हैं। दक्षिण अफ्रीका के लोग पिछले कई दशकों से उपनिवेशवाद और रंगभेद नीति से शोषित किये जाते रहे हैं। हम उनकी समस्याओं को एक पीढ़ी के अंतराल में तो नहीं सुलझा सकते, पर इस दिशा में प्रयास जरूर कर सकते हैं।

मेरी एक महिला मित्र हैं जो दक्षिण अफ्रीका में 'ब्रेव फाउण्डेशन' नामक संस्था का संचालन करती हैं। वे इस संस्था में योग निद्रा के माध्यम से अपंग और अक्षम लोगों की मदद करती हैं। उन्होंने इस क्षेत्र में जो काम किया है उसके परिणाम आश्चर्यजनक हैं। इस संस्था में ऐसे अनेक अपंग लोग आए हैं जिन्हें डॉक्टरों ने कह दिया था कि वे अपने जीवन में अब कभी नहीं चल पाएँगे या अपने पैरों पर कभी खड़े नहीं हो पाएँगे। लेकिन उन पर योग निद्रा का बहुत ही सकारात्मक प्रभाव देखा गया है। वे धीरे-धीरे अपने पैरों की अंगुलियों में हलचल वापस ला रहे हैं, वे अपने हाथों की अंगुलियों को भी हिला पा रहे हैं। मैं वहाँ हर साल जाती हूँ और उनके शरीर और मस्तिष्क में हो रहे सुधार को अपनी आँखों से देखती हूँ।

अपने प्रेम को उदारता के साथ बाँटें

मैं श्री स्वामीजी के प्रति बहुत कृतज्ञ और आभारी हूँ, जिन्होंने मुझे इस दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित किया। इससे न केवल अनेक लोगों को बहुत सरल और सुलभ तरीके से लाभ पहुँच रहा है, मेरा भी गहन आंतरिक विकास हो रहा है। सत्यानंद योग बहुत ही व्यावहारिक एवं सरल पद्धति है, और देखा जाए तो सरल अभ्यास ही प्रायः सबसे प्रभावशाली होते हैं।

मैं आप लोगों से यह अनुरोध करूँगी कि जब भी आप गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र या अन्य कल्याणकारी मंत्रों का उच्चारण करें तो उस समय अपने आप को उदार बनाएँ, अपने हृदय और मन का विस्तार करें ताकि इन मंत्रों के स्पंदन उन सभी लोगों तक पहुँचें जो अत्यंत कठिन और दुःखप्रद परिस्थितियों से गुजर रहे हैं। आप सभी अपने प्रेम और सद्भावना को पूरी उदारता के साथ बाँटेंगे तो उन लोगों के जीवन में आशा की किरण अवश्य जगेगी।

कज़ाकिस्तानवासियों की ओर से श्रद्धांजलि

स्वामी अखिलेश सरस्वती



हम कज़ाकिस्तान 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।

सन् 1990 तक कज़ाकिस्तान, जो उस समय सोवियत रूस का अंग था, योग को केवल एक शारीरिक विधि के रूप में जानता था। लेकिन सन् 1992 में कज़ाकिस्तान योग अकादमी की स्थापना के पश्चात् योग के प्रति विचारों में परिवर्तन आया। जब हमारा देश सोवियत रूस से स्वतंत्र हो गया, तब जीवन में भी काफी परिवर्तन आने लगा। परिवर्तन के इस दौर में सत्यानन्द योग ने हमारी जनता को अपने जीवन का लक्ष्य ढूँढने, जानने और पाने के लिए प्रेरित किया। योग इकॉलोजी के द्वारा अपने वातावरण को सुधारने के लिए प्रेरित किया। अपने शरीर के सूक्ष्म स्तरों के प्रति सजग होने, उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने और आहार संयम के लिए प्रेरित किया। अपने बच्चों को एक स्वस्थ तरीके से इस धरती पर जन्म देने के लिए प्रेरित किया। वैदिक ज्ञान को आत्मसात् करने और अपनी आंतरिक प्रतिभा की खोज के लिए प्रेरित किया। सत्यानन्द योग का प्रकाश आज हम लोगों के देश में सबको आलोकित कर रहा है।

हरिः ॐ तत्सत्

मनुष्य जीवन का क्रम-विकास

ऋषि वशिष्ठानन्द सरस्वती, आचार्य, सत्यानन्द आश्रम, वैजैडा

(स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा अनुवाद)

ऋषि वशिष्ठानन्द सरस्वती ने अपने उद्बोधन में शास्त्रीय और वैज्ञानिक विचारों का सुंदर समावेश किया है। अर्धनारीश्वर शिव और शक्ति का संयुक्त रूप है। जब दोनों एक साथ हो जाते हैं तो वह रूप होता है सत्यम् का। अर्धनारीश्वर रूप में सत्यम् विराजमान हैं। वे संसार को देखते हैं, लीला की इच्छा होती है, और ब्रह्मा की उत्पत्ति उनकी शिक्षा से होती है। ब्रह्मा के द्वारा फिर सप्त-ऋषियों की उत्पत्ति होती है।

सप्त-ऋषियों में एक ऋषि हैं जिनका नाम है वशिष्ठ। वशिष्ठ का अर्थ होता है छूटा हुआ। क्या छूटा हुआ? पिछले कल्प का जो ज्ञान छूटा हुआ है, जिसे हम भूल रहे हैं, उस भूले हुए ज्ञान को वशिष्ठ पुनः जागृत करते हैं, ऋषि पुनर्जागृत करते हैं। सप्त-ऋषियों का मात्र यही एक प्रयोजन है कि विद्या का लोप न हो।

ब्रह्मा के द्वारा मनु का निर्माण होता है। मनु मानुषी प्रवृत्ति को दर्शाता है। मानुषी प्रवृत्ति के कारण ही हम मनुष्य कहलाते हैं। मनुष्य का मतलब वह जो सोच सकता है, चिन्तन कर सकता है, अच्छे-बुरे के भेद को देख सकता है। मनुष्य को अपने जीवन में तीन लक्ष्य प्राप्त हुए हैं। पहला है इन्द्रियों पर, पदार्थ पर नियंत्रण प्राप्त करना। यह कार्य होता है जन्म से सात साल की आयु तक। बच्चा जन्म लेता है, किन्तु मनुष्य रूप में जन्म लेकर भी वह इस पदार्थमय शरीर का संचालन नहीं कर पाता है, इन्द्रियों का उपयोग नहीं कर पाता है। यह सब वह धीरे-धीरे सात साल की उम्र तक सीखता है। कैसे चलना, कैसे पकड़ना, कैसे पहचानना, कैसे जानना, कैसे स्पर्श का अनुभव करना, इन सब बातों को मनुष्य सात साल की उम्र तक सीखता है।

उसके पश्चात् मनुष्य को जो दूसरी प्रवीणता हासिल करनी रहती है, वह है भावनाओं की जागृति और भावनाओं पर संयम। सात साल के बाद अभिभावकों या मित्रों के साथ जो सम्बन्ध जुड़ता है, वह प्रगाढ़ रहता है। वह जिन्दगी भर साथ रहता है क्योंकि वह एक भावनात्मक सम्बन्ध है। हम कहते हैं न कि फलाना हमारे बचपन का दोस्त है, बचपन में हम लोग साथ-साथ गिलीडण्डा खेले हैं। उससे बड़े प्रेम से, बड़े सम्मान से मिलते हैं, भले ही चालीस साल के बाद मिल रहे हों, क्योंकि यह एक भावनात्मक सम्बन्ध है। इस तरह हम देखते हैं कि भावना का विकास होता है 7 से 14 वर्ष की आयु तक।

उसके बाद सात साल तक, यानि 14 से 21 साल तक मन और बुद्धि का विकास होता है। आप स्कूल-कॉलेज जाते हो, उच्च शिक्षा से अपने आपको युक्त करते हो, बुद्धि का दरवाजा खुलता है, मन थोड़ी परिपक्वता प्राप्त करता है, जीवन के

अनुभवों को प्राप्त करते हो, तब जाकर मन सधता है। इस प्रकार 21 साल तक हम इन तीन लक्ष्यों को पूरा करते हैं—शरीर पर नियंत्रण, भावनाओं पर नियंत्रण और मन की अभिव्यक्तियों पर नियंत्रण। यह हुआ ब्रह्मचर्य आश्रम।

उसके बाद हम गृहस्थ आश्रम में प्रवेश करते हैं जहाँ पर मूल प्रवृत्ति है मेरापन। यह मेरा है, मैं इसका हूँ। चाहे वह कार हो या टीवी, पेन, जूता, कपड़ा, टोपी, बीबी या बच्चे, गृहस्थ आश्रम में हमेशा मेरापन का भाव रहता है और यह भाव सकाम भाव होता है।

जब गृहस्थ आश्रम के कर्तव्यों का पूर्णरूप से निर्वाह हो जाता है, तब हम प्रवेश करते हैं वानप्रस्थ आश्रम में। वानप्रस्थ आश्रम का मतलब होता है कि समाज से हमारा जो सक्रिय सम्बन्ध था, अब उस सक्रियता से हम अपने आपको मुक्त करके अगली पीढ़ी के लिए मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं। अब हम मेरेपन के भाव से जुड़कर नहीं, बल्कि निष्काम और अनासक्त भाव से काम कर रहे हैं। यहाँ पर 'सबके लिए' का भाव आ रहा है। वानप्रस्थ में भावना परिवर्तन होता है, सकाम से निष्काम। फिर व्यक्ति अपने अनुभव, ज्ञान और सामर्थ्य के अनुसार समाज में शान्ति, ज्ञान, प्रेरणा और व्यवस्था को फैलाने के लिए प्रयत्न करता है।

उसके पश्चात् वानप्रस्थ आश्रम की परिणति होती है संन्यास आश्रम में। जिस ज्ञान को, जिस अनुभव को हमने आत्मसात् किया है, वही संन्यास आश्रम में हमारे मन को वासनाओं के बंधन से मुक्त करता है।

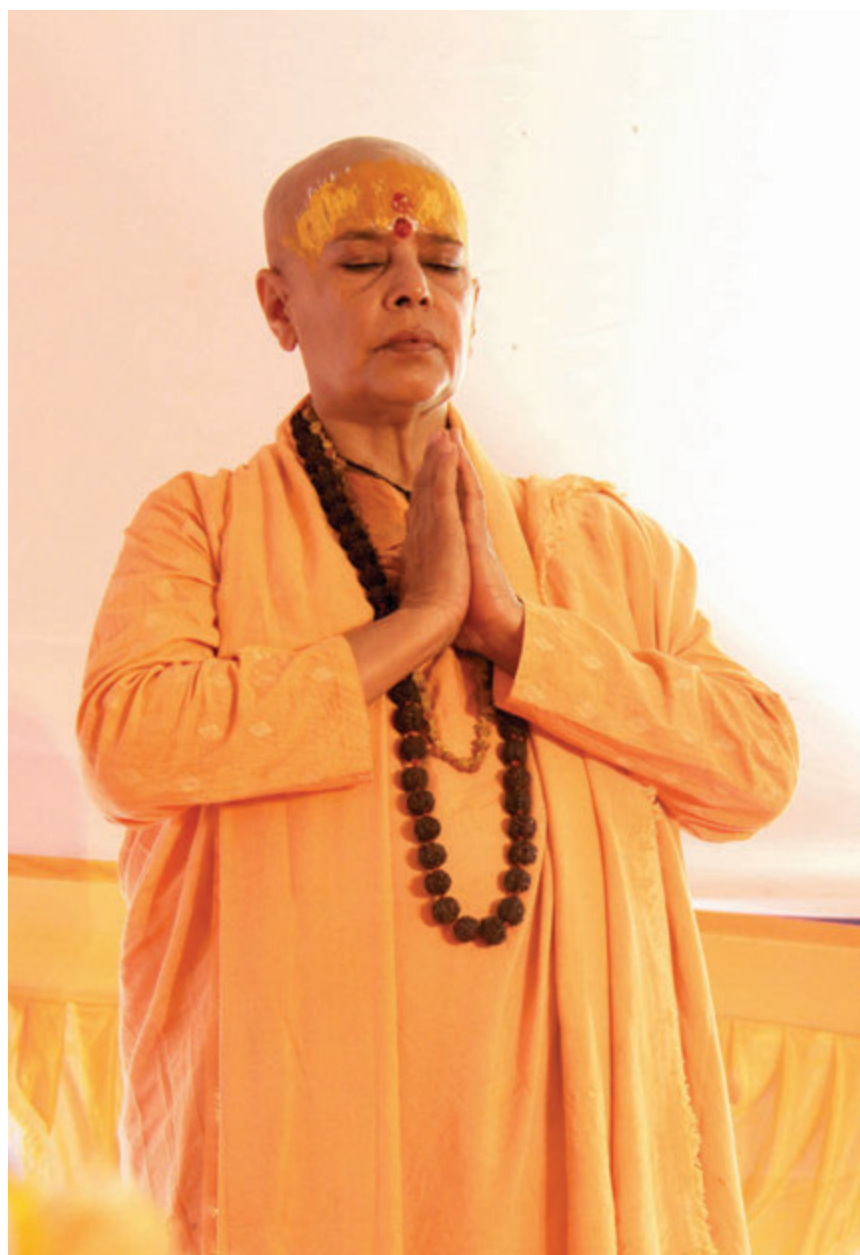
इस प्रकार इन्होंने बतलाया कि यह मनुष्य जीवन का क्रम है, इसी में अपने ऊपर नियंत्रण प्राप्त करना है। यही जीवन का उद्देश्य है। धन्यवाद ऋषि वशिष्ठानन्द!

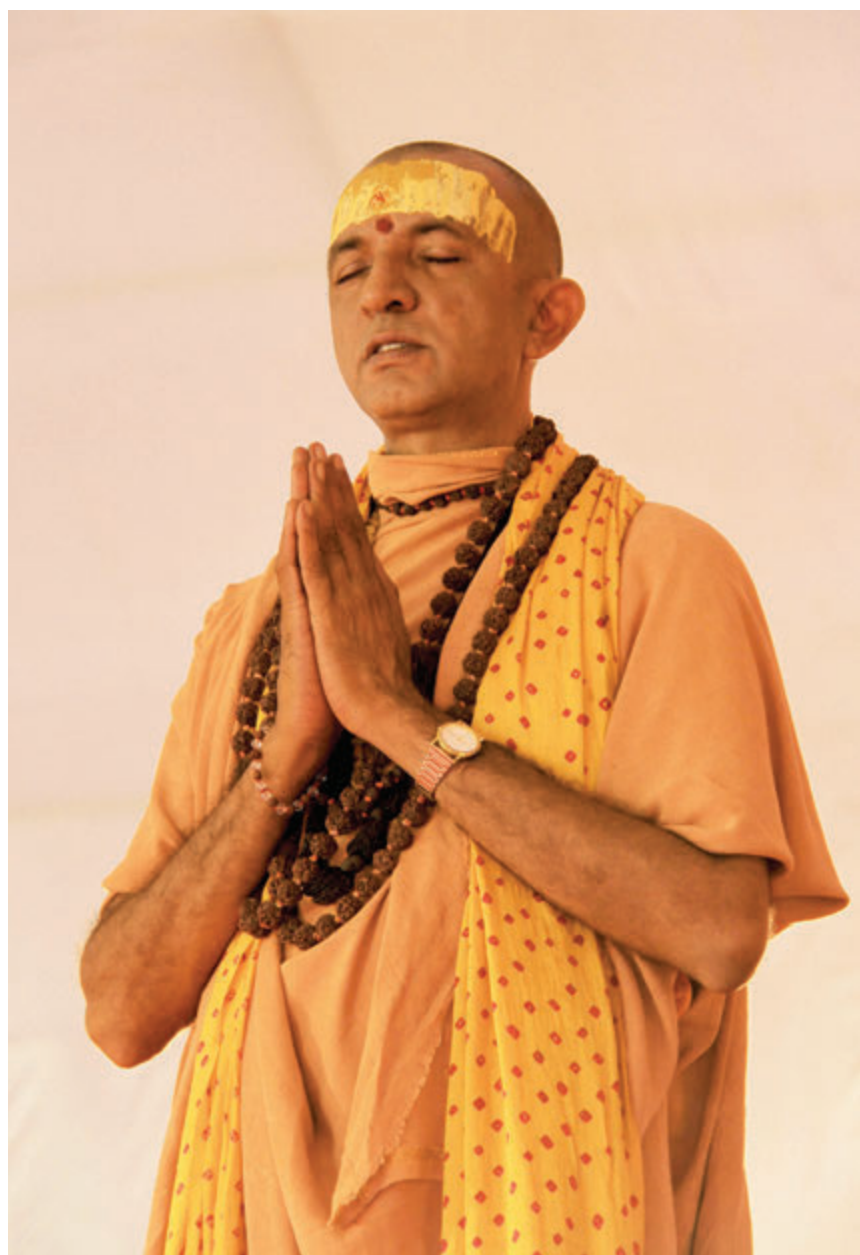


















स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती की षष्ट्यब्दपूर्ति पर हार्दिक अभिनन्दन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हमारे प्रिय गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी तीन महान् स्मारकों के प्रेरक हैं। पहला स्मारक है विश्व योग पीठ, जो मुंगेर में योग, निष्ठा, आज्ञाकारिता और गुरु के प्रति समर्पण का स्मारक है। उनकी प्रेरणा ने रिखिया में दूसरे स्मारक को जन्म दिया है, जिसका उद्देश्य सेवा, सद्भावना, प्रेम, करुणा और दान है। हमारे गुरु जी का तीसरा संकल्प मुंगेर में ही विकसित हो रहा है और भविष्य में अपनी छाप अवश्य छोड़ेगा। वह साधना, समर्पण, कर्मठता और संस्कृति का स्मारक रहेगा, और वह है संन्यास पीठ। इस प्रकार हमारे गुरु जी ने इन तीन चिन्तनों को प्रकट किया है।

उनके प्रथम चिन्तन के मूर्त रूप को तो पिछले पाँच दिनों से हम सब देख रहे हैं, उसके साक्षी बने हैं। लेकिन उनका जो दूसरा संकल्प है उसके बारे में मैं आपको कुछ संक्षेप में बतलाना चाहूँगा। हमने आपसे कहा था कि प्राप्ति और अभिव्यक्ति, ये दो अलग चीजें होती हैं। मुंगेर का योगपीठ प्राप्ति का केन्द्र है। प्राप्ति का केन्द्र मतलब जहाँ पर आप अपनी सीमित अवस्थाओं को असीम बनाने का प्रयास करते हैं, एक नये व्यक्तित्व, आचरण, दृष्टिकोण, मानसिकता और भावना को प्राप्त करते हैं, शांति एवं संयम को प्राप्त करते हैं। योगपीठ प्राप्ति का स्थान है जहाँ पर आप कुछ बनते हैं।

उसके बाद है रिखियापीठ। वह है अभिव्यक्ति का स्थान। हम जो बने हैं उसे अभिव्यक्त करने का एक सुन्दर अवसर वहाँ प्राप्त होता है। मुंगेर में जो शिक्षा है वह है पातंजल योग दर्शन की और रिखिया में जो अभिव्यक्ति है वह है शिवानन्द योग दर्शन की। मुंगेर में आपको बतलाते हैं कि यम, नियम आदि का पालन करके ध्यान और समाधि की शान्त अवस्था को प्राप्त करो। यह करने के बाद, जीवन में जो गुणात्मक परिवर्तन हुए हैं उन्हें अभिव्यक्त करने के लिए तुम शिवानन्द योग द्वारा अपने जीवन की रचनात्मकता और सृजनात्मकता को *बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय* समर्पित करो। रिखिया में स्वामी शिवानन्द जी का अष्टांग योग ही सिद्ध किया जाता है। एक केन्द्र है प्राप्ति का और दूसरा अभिव्यक्ति का। इस अभिव्यक्ति केन्द्र के वर्तमान में जो प्रेरक हैं, वे हैं हमारी स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती जो हमारे साथ यहाँ पर उपस्थित हैं।

स्वामी सत्संगी को श्री स्वामीजी ने शिवानन्द जी के संकल्पों को प्रसारित करने का संकल्प प्रदान किया है। जब हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी मुंगेर आश्रम से



क्षेत्र संन्यास लेकर दिव्य आदेश का पालन करते हुए देवी की चिताभूमि, देवघर में पहुँचे तो वहाँ पर कठोर वैदिक-औपनिषदिक साधनाओं में संलग्न हो गए। ये वही साधनाएँ हैं जो हमारे प्राचीन ऋषि-मुनि, राजर्षि, ब्रह्मर्षि आदि किया करते थे। जब उन्होंने वह तपस्या, वह साधना की तो उन्हें ईश्वर की वाणी सुनायी पड़ी। ईश्वर की वाणी ने उन्हें आदेश दिया कि जो सुविधा मैंने तुम्हें दी है वही सुविधा तुम अपने आस-पास के पड़ोसियों को प्रदान करो। श्री स्वामीजी ने स्वामी सत्संगी को बुलाया और कहा, 'देखो, मैं तो अवधूत हूँ, संन्यासी हूँ। मेरे पास कुछ नहीं है। खोटा सिक्का भी नहीं है। ईश्वर ने आदेश दिया है, तुम ईश्वर के इस आदेश को पूर्ण करने के लिए यहाँ पर कार्य करो।' तब स्वामी सत्संगी ने अपना पूरा धन रिखिया में कार्य करने के लिए लगा दिया। इसके साथ-ही-साथ शिवानन्द मठ संस्था, जो पहले मुंगेर में कार्यरत थी, वह भी रिखिया में जाकर गुरु आदेश की पूर्ति में अपना योगदान देने लगी। धीरे-धीरे रिखियापीठ का विकास होने लगा।

प्रथम वर्ष एक पंचायत के करीब पंद्रह-बीस गाँवों में ही कुछ कार्य सम्भव हो पाया, लेकिन अब रिखियापीठ की स्थापना हुए 23 वर्ष बीत चुके हैं। सन् 2000 से हमारी स्वामी सत्संगी श्री स्वामीजी के इस संकल्प और रिखियापीठ के कार्य को दिशा प्रदान कर रही हैं, प्रेरणा और ऊर्जा प्रदान कर रही हैं। जनवरी 2007 में श्री स्वामीजी ने इन्हें परमहंस उपाधि से अलंकृत किया। इसी वर्ष श्री स्वामीजी ने इन्हें रिखियापीठ की पीठाधीश्वरी घोषित किया और इन्हें स्वामी शिवानन्द जी के तीन संकल्पों—सेवा, प्रेम और दान का हस्तान्तरण किया। सेवा, प्रेम और दान से ही आत्मशुद्धि संभव है।

इन तीन संकल्पों से युक्त होकर स्वामी सत्संगी रिखियापीठ में प्रेरणा का जो स्रोत बनी हैं वह देखने योग्य है। आज 23 वर्ष के पश्चात् करीब 18 पंचायतों में काम हो रहा है। करीब 80 हजार परिवारों का पालन-पोषण हो रहा है। 40 से अधिक गाँवों में बैलों की जोड़ी और गाय हरेक घर में जा चुकी है। इन 23 वर्षों में करीब 40 हजार साइकिल, ठेला, रिक्शा वितरित हो चुके हैं, जिनसे आदमी अपने पैरों पर खड़ा होकर अपनी कमाई खुद कर सके और किसी के सामने उसे न हाथ फैलाना पड़े और न सिर झुकाना पड़े। यह सब काम होता है एक संत के प्रसाद और आशीर्वाद के रूप में जिसकी प्रेरणा देती हैं हमारी स्वामी सत्संगी। इसीलिए अगर कोई कहे कि योगाश्रम द्वारा या स्वामी सत्यानन्द के समूह द्वारा गरीबों के उत्थान के लिए कोई काम नहीं हो रहा है तो वह एक बार आँख खोलकर देखे और स्वीकार करे कि वह गलत है।

स्वामी सत्यानन्द जी एक ऐसे साधु नहीं जो लोगों से लेते हैं, बल्कि ऐसे साधु हैं जो ब्याज के साथ लोगों को वापस देते हैं। अगर आप उन्हें 100 रुपये दोगे, वे आपको सूद समेत लौटायेंगे। उन्हें आपके पैसे की परवाह नहीं है। साधु न समाज पर आश्रित होता है, न किसी अन्य पर। अगर ईश्वर साधु से कुछ कार्य कराना चाहते हैं तो उसकी व्यवस्था वे स्वयं करते हैं, समाज नहीं। जो ईश्वर की कृपा से प्राप्त हुआ है, वही प्रसाद आज मुंगेरवासी, बिहारवासी और विश्व के निवासी ग्रहण कर रहे हैं। इतनी प्रचुर मात्रा में प्रसाद मिला है कि वे उसे उठाने में भी सक्षम नहीं होते। संत का संकल्प जब जीवन्त हो उठता है तब वह सभी के जीवन को स्पर्श करता है, सुख, शांति और समृद्धि की वर्षा करता है।

स्वामी सत्संगी जी ने तीस साल का जीवन गुरु को समर्पित किया है। ये अनेक प्रसिद्ध साहित्यों की रचयिता हैं। हमारे स्वामीजी कहते थे कि रिखिया तो इनकी माया है। माया का विस्तार इन्होंने किया है क्योंकि इन्हें प्रेम है रिखिया से, रिखिया के बच्चों से। रिखिया के कन्या-बटुक इन्हें अपने आदर्श और हीरो के रूप में देखते हैं। रिखिया में प्रतिवर्ष चार महायज्ञों का संचालन तो निश्चित रूप से होता ही है, अक्षय तृतीया के समय, गुरु पूर्णिमा के समय, चण्डी यज्ञ के समय, और योग पूर्णिमा के समय, जिसकी प्रेरणा हैं स्वामी सत्संगी। ये भी बाहर भ्रमण करके गुरु के प्रकाश को ले जाती हैं। जहाँ पर अंधेरी निशा है वहाँ पर एक ज्योति जलाने का प्रयास करती हैं, और अभी तक इस प्रयोजन में, इस साधना में इन्हें सफलता मिली है। इस वर्ष इन्होंने अपने जीवन के साठ साल पूरे किए हैं और बिहार योग विद्यालय अपनी इस स्वर्ण जयन्ती के शुभ उपलक्ष्य में इनकी षष्ठ्यब्दपूर्ति के मांगलिक अवसर पर अपना प्रणाम, नमो नारायण और हरिः ॐ निवेदित करता है।

भारत की महिला संतों में गार्गी और मैत्रेयी जैसी अनेक विदुषी महिलाओं का नाम आता है, पूर्वकाल में और वर्तमान में भी। इन विदुषी महिलाओं के नामों के

साथ जुड़ता है नाम हमारी स्वामी सत्संगी का, जो साधिका हैं, शास्त्रज्ञ हैं, विदुषी हैं, सेवाभावी हैं और शिष्य हैं। इनके जीवन की पहचान इनका शिष्यत्व है, इनकी महत्वाकांक्षा नहीं। अगर इनके जीवन में कोई महत्वाकांक्षा है तो एक ही—मैं कैसे अपने गुरु के लिए एक अच्छी शिष्या बन सकती हूँ, कैसे उनकी शिक्षाओं को प्रसारित करने और उनकी ज्योति को लोगों तक पहुँचाने का माध्यम बन सकती हूँ। हमें गर्व है कि इस विश्व योग सम्मेलन के दौरान आज हम इनकी षष्ट्यब्दपूर्ति के मांगलिक अवसर पर अपनी श्रद्धा अर्पण कर रहे हैं।

महिलाओं और लड़कियों के उत्थान के लिए हमारे भारतवर्ष में बहुत ही कम लोग काम करते हैं। समाज उत्थान के नाम पर पुरुष लोग सब लूट लेते हैं। माताओं, बहनों और कन्याओं की ओर कोई देखता भी नहीं है, कोई पूछने वाला नहीं होता। जबकि पूरे विश्व में महिला समाज है पचास प्रतिशत। महिलाओं के उत्थान के लिए जो कार्य करता है वह समाज में एक बहुत बड़ी प्रेरणा है, शक्ति है, ऊर्जा है और ऐसी शक्ति, प्रेरणा एवं ऊर्जा को, जो स्वामी सत्संगी के भीतर जीवन्त रूप से विद्यमान है, हम सब लोगों की ओर से अपनी श्रद्धा अर्पित करते हैं, नमन करते हैं, साधुवाद देते हैं—हरिः ॐ, नमो नारायण।



सजगतापूर्ण जीवन और योग

स्वामी आनन्दानन्द सरस्वती, आचार्य, सत्यानन्द आश्रम, इटली

सत्यानन्द योग परंपरा के साथ वर्षों जुड़े रहकर मैंने इसका जो मुख्य पक्ष पहचाना है, वह है सजगता की शिक्षा। सजगता के व्यावहारिक प्रयोग पर अत्यधिक बल ही सत्यानन्द योग परंपरा को अन्य परंपराओं से पृथक् करता है। अगर आप किसी सत्यानन्द योग कक्षा में भाग लेते हैं या गंगा दर्शन अथवा रिखियापीठ जैसे आश्रमों में कुछ समय बिताते हैं, तो आप जिस चीज का अभ्यास करते हैं, जिस चीज को सीखते हैं, जिस चीज के विकास के लिए आपको प्रोत्साहित किया जाता है, वह सजगता ही है।

स्वामी सत्यानन्द जी ने जो भी अभ्यास सिखाये, चाहे वे आसन हों या प्राणायाम या प्रत्याहार या योग निद्रा, सभी सजगता के विकास की विधियाँ हैं। यदि आप इस योग परंपरा द्वारा प्रकाशित की गई तीन सौ से अधिक किताबें पढ़ेंगे या ध्यान और योग निद्रा के सीडी-कैसेट सुनेंगे, तो आप इस सजगता शब्द का प्रयोग हर मोड़ पर पायेंगे।

जब आप योग कक्षा के लिए जाते हैं, तो जिस क्षण आप कक्षा में प्रवेश करते हैं, तभी से आपको सजग रहने के लिए कहा जाता है। यह कोई खास मायने नहीं रखता कि आप कौन-सा आसन कैसे करते हैं, लेकिन आप जो भी करें उसमें सजग अवश्य रहें। हम सब को इसी सजगता के विकास और विस्तार के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। उस सजगता को कक्षा की समाप्ति पर हम वहीं नहीं छोड़ देते, बल्कि अपने दैनिक क्रिया-कलापों में भी उस सजगता को बनाए रखते हैं। कक्षा में हम आसन, प्राणायाम, योद निद्रा या अंतर्मौन द्वारा सजगता को उद्दीप्त करते हैं और फिर वह सजगता हमेशा हमारे साथ रहती है, जिसे हमें पल-दर-पल उपयोग में लाते हैं।

चाहे वह बच्चों की शिक्षा का क्षेत्र हो या यौगिक प्रयोग का कोई अन्य क्षेत्र, हर जगह सजगता का प्रशिक्षण आवश्यक है। 'मैं क्या कर रहा हूँ?' यह सजगता का एक स्वरूप है। यह सजगता हमारे दैनिक जीवन में हर समय होनी चाहिए। मेरे विचार से सजगता की शिक्षा सत्यानन्द योग परंपरा द्वारा मानवता के लिए प्रदत्त सर्वोत्तम उपहार है।

सजगता क्या है?

सजगता को अच्छी तरह समझने के लिए मैंने विविध क्षेत्रों में छानबीन की। अनेक देशों में घूमने के पश्चात् मैंने पाया कि बहुत-सी भाषाओं में सजगता के लिए कोई

उपयुक्त शब्द है ही नहीं। कुछ भाषाओं में तो मन, चेतना तथा सजगता के लिए केवल एक शब्द इस्तेमाल होता है। इसलिए मुझे बहुत गहराई से विचार करना पड़ा कि सजगता आखिर है क्या। मैंने इस प्रश्न का सबसे सटीक उत्तर एक बी.बी.सी. डॉक्युमेंट्री फिल्म देखते समय पाया। इस डॉक्युमेंट्री फिल्म में बड़े महानगरों में रहने वाले लोगों की सजगता पर किए गए कुछ अनुसंधान दिखाए जा रहे थे। फिल्म के अंत में शोधकर्ताओं ने यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया कि आँखें खुली रहने पर भी यदि व्यक्ति सजग नहीं है, तो वह चीजों को नहीं देख पाएगा। देखने और दिखाई देने में जो अंतर है, सुनने और सुनाई देने में जो अंतर है, वही सजगता है।

फिल्म में एक दिलचस्प अनुसंधान दिखलाया गया जिसे मैं आप लोगों को बताना चाहूँगा। शोधकर्ताओं ने दिन के बहुत व्यस्त समय में कुछ अभिनेताओं के साथ किसी रेलवे स्टेशन के मुख्य द्वार पर एक प्रयोग किया। इस प्रयोग में कैमरा और नक्शा लिए एक अभिनेता एक ऐसे पर्यटक का अभिनय करता है जो महानगर में खो-सा गया है। वह रेलवे स्टेशन से बाहर आते किसी यात्री के पास जाता है और कहता है कि कृपया मुझे फलानी जगह जाने का सही मार्ग बताइये। यात्री रुक जाता है और नक्शे के सहारे अभिनेता को सही दिशा बतलाने लगता है। जब दोनों आपस में बातें कर रहे होते हैं तभी मजदूरों के वेष में दो अन्य अभिनेता एक बड़ा-सा प्लाइवुड लिए उन दोनों के बीच से गुजर जाते हैं।

कुछ क्षणों के लिए यात्री और अभिनेता एक दूसरे को नहीं देख पाते और उसी समय शोधकर्ता पहले अभिनेता को बदलकर उसके स्थान पर दूसरा अभिनेता खड़ा कर देते हैं। निन्यानवे प्रतिशत यात्रियों ने नए अभिनेता से उसी अंदाज में बातें करना जारी रखा, मानो कुछ भी न बदला हो। यात्रियों को इस बात की जानकारी ही नहीं थी कि पहले अगर वे किसी पतले, दुबले, लम्बे व्यक्ति को दिशा बतला रह थे, तो अब उसकी जगह पर एक नाटा, मोटा व्यक्ति खड़ा कर दिया गया है। जब शोधकर्ताओं ने यात्रियों से पूछा, 'क्या आपको पता है कि आप दो अलग-अलग लोगों से बातें कर रहे थे?' तब अधिकांश यात्रियों के जवाब कुछ इस प्रकार थे, 'ओह, सच में! पता नहीं, हो सकता है ...'। मतलब उन्हें इस बात की जानकारी ही नहीं हो पाई कि वे दो अलग-अलग व्यक्तियों से बातें कर रहे थे। महानगरों में अति व्यस्त जीवन बिताने वाले लोगों की सजगता का यह हाल है।

सजगता में व्यवधान

महानगरों और बड़े शहरों में सजगता को बिखराने वाले ढेरों व्यवधान होते हैं। आप किसी शहर में सौ गज की दूरी चलते हैं तो उस अवधि में अनेक प्रकार की आवाजें सुनते हैं, अनेक प्रकार की चीजें देखते हैं, अनेक दिशाओं की ओर आकर्षित होते हैं। ये सब चीजें आपके मन और आपकी सजगता को प्रभावित करती हैं। इनके

कारण सजगता का बिखराव हो जाता है, जिसका परिणाम होता है तनाव और अनेक प्रकार की मनोकायिक बीमारियाँ।

जब हम किसी योग सत्र या आश्रम में जाते हैं, तो वहाँ हमें अपने कदमों, अपनी श्वास, अपने शरीर के विभिन्न अंगों, मानसिक विचारों और क्रिया-कलापों के प्रति सजग रहने के लिए कहा जाता है। हम अपने आप से बराबर पूछते हैं कि हम क्या कर रहे हैं। इस प्रकार की सजगता के माध्यम से हम अपनी बिखराव तथा भटकाव भरी स्थिति को बदलकर अधिक एकाग्र और समाहित स्थिति को प्राप्त करते हैं। यह अब प्रमाणित भी हो चुका है। हाल ही में मैं मस्तिष्क पर हुए प्रयोगों पर एक किताब पढ़ रहा था। इन प्रयोगों में यह पाया गया कि जब किसी कार्य को पूरी सजगता के साथ किया जाता है, तब मस्तिष्क एक विशेष प्रक्रिया द्वारा उस कार्य को उचित स्थान पर दर्ज करता है, जिससे आप उसको कभी भूलते नहीं। वह स्मृति एक स्थायी अनुभव के रूप में आपके मन में बनी रहती है।

स्थूल से सूक्ष्म सजगता की ओर

सजगता के विविध प्रयोगों की शिक्षा सत्यानंद योग परंपरा की सबसे बड़ी विशेषता है। योग चाहे स्वास्थ्य से संबंधित हो या बच्चों के लिए हो या कैदियों के लिए,



सजगता का प्रयोग हर जगह किया जाता है। मैं इस महान् परंपरा के प्रति बहुत कृतज्ञ और आभारी हूँ, जिससे मुझे सजगता की इतनी कीमती सीख प्राप्त हुई है।

अगर आप सत्यानंद योग परंपरा के अनुसार योगाभ्यास करते हैं, और विशेषकर जब आप इस परंपरा के योगाभ्यासों को सिखाते हैं तो आपको अभ्यासों में सजगता का समावेश जरूर करना चाहिए और बार-बार 'सजगता' शब्द का प्रयोग करना चाहिए। विद्यार्थियों और प्रशिक्षार्थियों से बारंबार सजग रहने को कहें। आप चाहे किसी भी परंपरा से संबंधित योग के अभ्यास करें, परंतु उन अभ्यासों को सजगता के साथ करें। स्वयं से पूछते रहिये, 'मैं क्या कर रहा हूँ, मुझे अभी क्या अनुभव हो रहा है?' ऐसा दृष्टिकोण अपना लेने के बाद यह जानना सरल हो जाएगा कि आप कहाँ जा रहे हैं, आपकी दिशा क्या है। यह प्रक्रिया आपके जीवन के लक्ष्य, आपकी भूमिका और आपके कर्तव्य के प्रति सजगता के विकास में सहायक होगी।

निष्कर्ष

हाल में घटी एक घटना का उदाहरण देकर मैं अपना उद्बोधन समाप्त करना चाहूँगा। यह घटना गंगा दर्शन आश्रम में घटित हुई, जो एक ऐसा स्थान है जहाँ सजगता की अनेक स्तरों पर निरंतर परीक्षा होती है।

आश्रम के एक बाथरूम में लगे आईने के बगल में स्वामी शिवानन्द जी की एक फोटो थी और उस फोटो के नीचे लिखा था, 'पानी की बचत करें, पानी की एक-एक बूंद अमूल्य है।' यह पढ़कर मुझे लगा कि यह तो बहुत अच्छी बात लिखी है। अपने हाथ जल्दी से धोकर मैंने नल को तुरंत बंद कर दिया। कुछ घण्टों के बाद पानी पीने के लिए मैं फिल्टर पानी वाले टैंक के पास गया। मैंने अपने गिलास में पीने के लिए पानी भरा और पूरा गिलास पी गया। प्यास फिर भी नहीं मिटी तो एक गिलास और भरा। उसे पीने के बाद थोड़ा पानी बचा रह गया। मैं अपनी आदत के मुताबिक इसे फेंकने ही वाला था कि अचानक मुझे बाथरूम में लिखा वह वाक्य याद आ गया। तब मुझे लगा कि पानी की बचत बाथरूम तक ही सीमित न होकर हर जगह की जानी चाहिए। यह मेरे लिए सजगता की एक और सीख बन गई। इसी प्रकार जब हम योग की कक्षाओं में आसन-प्रणायाम करते हैं तो उस समय तो सजग रहते ही हैं, लेकिन साथ ही कक्षा के बाहर प्रत्येक कार्य को करते समय भी हमें सजग रहने का प्रयास करना चाहिए।

मुझे इस बात का पूरा विश्वास है कि इस विश्व योग सम्मेलन और स्वर्ण जयन्ती कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोग हर क्षण, किसी-न-किसी क्षेत्र में कुछ-न-कुछ सीख रहे हैं। इसी आशा के साथ मैं परमहंस सत्यानंद जी, स्वामी निरंजनानंद जी और स्वामी सत्यसंगानंद जी को हार्दिक धन्यवाद देते हुए अपना संबोधन समाप्त करता हूँ।

स्वामी शिवानन्द के अठारह सत्संकल्प

स्वामी शिवमूर्ति सरस्वती, आचार्या, सत्यानन्द आश्रम, यूनाज

(स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा अनुवाद)

स्वामी शिवमूर्ति ने बड़ा सारगर्भित और प्रासंगिक संदेश दिया है। चाहे हम विज्ञान की भाषा में बोलें या अध्यात्म की भाषा में, मनुष्य का मन ही उसके उत्थान या पतन का कारण बनता है। मन की तीव्रता, ऊर्जा और प्रतिभा को बढ़ाने के लिए योग में जो विविध उपाय हैं, उनमें से प्रारम्भिक, बहुत ही सरल और बहुत ही शक्तिशाली विधि है प्रत्याहार की, जिसके द्वारा हम अपनी इन्द्रियों को समेटकर अपने भीतर समाहित कर लेते हैं। ऐसा करने पर इन्द्रियों का सम्बन्ध टूट जाता है बाहर की दुनिया से, पदार्थ की दुनिया से, विषयों की दुनिया से और कुछ समय के लिए मनुष्य आंतरिक शांति का अनुभव करता है। प्रत्याहार की इस अवस्था में मन की ग्रहणशीलता अत्यंत तीव्र हो जाती है, बढ़ जाती है। जब मन की ग्रहणशीलता बढ़ती है तब उस समय मन में कुछ विशेष गुणों का बीजारोपण होना चाहिए।

एक किसान अपने खेत में मौसम, परिस्थिति और काल के अनुसार अलग-अलग प्रकार के बीज बोता है। कभी सब्जी का दाना बोता है तो कभी चावल का तो कभी गेहूँ का तो कभी दाल का। वैसे ही अपने भीतर सत्संकल्पों का सही समय पर बीजारोपण होना चाहिए ताकि वे बाद में जीवन में सौन्दर्य बिखेर सकें। ये सत्संकल्प ऐसे अठारह गुण हैं, जिनकी चर्चा हमारे परमगुरु स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने की है। ये अठारह सद्गुण हैं—सौम्यता, नियमितता, दम्भहीनता, निष्कपटता, सरलता, सत्यवादिता, समता, स्थिरता, मुदिता, नम्यता, विनम्रता, दृढ़ता, ईमानदारी, कुलीनता, उदारता, सेवा, दानशीलता और निर्मलता। स्वामी शिवानन्द जी कहते हैं कि ये अठारह गुण मन के स्वभाव और मन की अभिव्यक्ति को पूर्ण रूप से बदलने में सक्षम हैं।

इन अठारह गुणों को जानने के बाद, देखने के बाद हमने एक टेस्ट बनाया है और उसका नाम दिया है—निरंजन टेस्ट। यह बहुत ही सरल टेस्ट है। इस टेस्ट में होता क्या है? एक उदाहरण देता हूँ। जब आसमान नीला और साफ रहता है तो सुन्दर दिखाई देता है न! उसमें सूर्य की रोशनी की चमक और अधिक आ जाती है, उसमें जो पक्षी उड़ान भरते हैं वे और भी सुन्दर दिखलाई देते हैं। लेकिन अगर आसमान में धीरे-धीरे बादल आने लगें तो आसमान की नीलिमा खत्म हो जाती है। सूर्य का प्रकाश बाधित हो जाता है और धीरे-धीरे अंधकार छा जाता है। हम लोगों का मन भी वैसा ही है। जब मन शांत, निर्मल, पवित्र और सुखी है, तब मन अपने स्वरूप को प्राप्त करता है, निर्मल, नीले आकाश की तरह।

मन के स्वरूप को बिगाड़ने वाला है मन का मूड। मूड से कोई भी व्यक्ति अप्रभावित नहीं रहता। जितनी जल्दी मुम्बई का फैशन नहीं बदलता, उससे ज्यादा जल्दी आपका मूड बदल जाता है। अगर आपका मूड चौबीस घण्टे बदलते रहे, कभी हर्ष, कभी विषाद, कभी सुख, कभी ग्लानि, कभी प्रसन्नता तो कभी निराशा, तो यह संकेत देता है कि व्यक्ति का अपने ऊपर कोई नियंत्रण नहीं है। सीधी बात बोल रहा हूँ। जब आप ध्यान करते हो तो निश्चित रूप से आप प्रयास कर रहे हो अपने आपको संयमित रखने का। मैं अभी ध्यान की बात नहीं कर रहा हूँ, यहाँ पर मैं सामान्य जीवन की बात कर रहा हूँ जिसमें आपका मूड आपके व्यवहार को, आपके जीवन को पूर्णरूपेण विचलित कर देता है। ध्यान करने के बाद भी मूड का असर झेलना पड़ता है। तो क्या ध्यान से भी अधिक शक्तिशाली नहीं हुआ हम लोगों के अपने मन का मूड? अगर हम प्रसन्नता के भाव को अपने मन में चौबीस घण्टे कायम रख सकते हैं तो यह मानकर चलो कि तुमने योग सिद्ध किया है। यह मेरा चैलेंज है।

जो व्यक्ति चौबीस घण्टे हर्ष में रह सकता है, आनन्द में रह सकता है, बिना अपने मूड को परिवर्तित किये, बिना किसी वैचारिक परिवर्तन के, बिना इन्द्रिय परिवर्तन के, वही व्यक्ति ईश्वर को प्रिय होता है— *यो मद्भक्तः स मे प्रियः। शीतोष्णसुखदुःखेषु समः संगविवर्जितः, तुल्यनिन्दास्तुतिमौनी सन्तुष्टो येन केनचित्*—आप तो जानते हैं, गीता में ये सब बातें कही गयी हैं।

स्वामी शिवानन्द जी ने अठारह गुणों का जो संकेत दिया है, यह अपने मन को स्थायी रूप में स्थित करने के लिए है। इसी की चर्चा स्वामी शिवमूर्ति ने की। आप लोग भी इन अठारह गुणों में से किसी एक गुण को अपने जीवन में प्रतिवर्ष अपनाने का प्रयास जरूर कीजिएगा। हो सकता है कि अठारह साल में मुक्ति मिल जाए!



मुंगेर के उत्थान में श्री स्वामीजी का योगदान

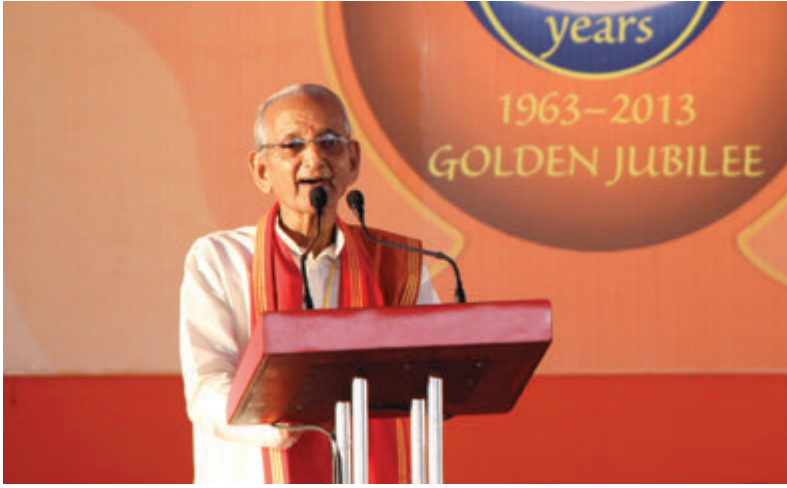
काशी प्रसाद राजगढ़िया, मुंगेर

जाग्रत स्नेही आत्मजन! यह बड़ा सौभाग्य है मुंगेर का कि परमहंस स्वामी सत्यानन्दजी ने अपने काम के लिए मुंगेर को चुना और विश्व के कल्याण के लिए योगाश्रम की स्थापना मुंगेर में की। पूरे हिन्दुस्तान में बहुत-से पूजास्थल हैं, बहुत-से ऐसे स्थान हैं जो आकृष्ट कर सकते हैं, लेकिन स्वामीजी ने इस भूमि के अंदर छिपी हुई ऊर्जा को पहचाना, यहाँ के इतिहास को देखा और जाना।

वे जिस समय यहाँ आये थे उस समय मुंगेर की स्थिति अच्छी नहीं थी। मुंगेर में कोई भला आदमी जल्दी रहना नहीं चाहता था। मुंगेर की पाँच प्रतिशत आबादी यह जगह छोड़कर दूसरे प्रान्तों में चली गई थी। जिस स्थान में अपना गंगादर्शन बना हुआ है, वह स्थान कर्णचौरा कहलाता था और सूर्यास्त के बाद कोई उस तरफ जाने की हिम्मत नहीं करता था। ऐसी स्थिति थी मुंगेर की जब स्वामीजी ने यहाँ पदार्पण किया और यहाँ का पूरा वातावरण देखा। अब यह उनकी कृपा, उनका प्यार और हम लोगों का भाग्य था कि उन्होंने इसी स्थान को चुना विश्व कल्याण के योग केन्द्र के लिए। हम तो फूले नहीं समाते हैं कि हमारी जो गति होने वाली थी, वह बदल गई और अचानक हम कितने पूजनीय हो गए!

मित्रों! मैं आपको बताऊँ सन् 1964 के पूर्व हमारे मुंगेरवासियों की क्या स्थिति थी! ये अगर कहीं किसी दूसरे प्रान्त में चले गये और किसी के पास बैठ गए तो वह आदमी सशक्त हो जाता था। जब तक वहाँ से वह उठकर चला नहीं जाता, वह आदमी असहज महसूस करता था, और उसके जाने के बाद कहता कि बला चली गई, अब हम शान्त हैं। यह स्थिति थी मुंगेर के नागरिकों की। ऐसी स्थिति में मुंगेर के नागरिक रह रहे थे। ऐसे स्थान पर आकर इसे योग नगरी में परिवर्तित कर देना, यह हम मुंगेरवासियों का भाग्य नहीं तो और क्या है?

आज हम पूरे विश्व के केन्द्र बने हुए हैं। आज जब हम बाहर जाते हैं तो लोग चेष्टा करते हैं कि यह हमारे पास बैठे। हमारा सत्कार करते हैं, सम्मान करते हैं और एक भाग्यशाली व्यक्ति के रूप में हमें देखते हैं। स्वामीजी का यह उपकार हम पूरी जिन्दगी नहीं भूल सकते हैं। हम क्या, हमारे बच्चे और उनके बच्चे नहीं भूल सकते हैं। हमारी जो स्थिति है आज, हमें जो गौरव प्राप्त हुआ है, उसने मात्र बिहार का नहीं, पूरे हिन्दुस्तान का सिर ऊँचा किया है। आज के दिन मुंगेर पूरे विश्व के बीच राष्ट्र का प्रतिनिधित्व कर रहा है। अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर लोगों की निगाह इस विश्व योग सम्मेलन पर है, इसकी बातें जानने पर है। यह सम्मेलन कहाँ हो रहा है? योग नगरी मुंगेर में। मित्रों, इतना बड़ा सम्मान, इतना बड़ा उपकार, इतना बड़ा कल्याण कोई



निःस्पृह संत ही कर सकता है, कोई संन्यासी ही कर सकता है जो सिद्ध हो चुका है। यह हर किसी के बस की बात नहीं है। हम कोई भी काम करते हैं तो उससे अपेक्षा रखते हैं, प्रत्युत्तर खोजते हैं। लेकिन इन्होंने अपने स्वतः स्वभाव से, बिना कोई अपेक्षा किये यह सब काम किया। उस समय लोगों ने न कोई ध्यान दिया, न सम्मान।

अगर उस समय की घटनाओं का मैं वर्णन करूँ तो रोंगटे खड़े हो जाएँगे आपके। यह जो बगल में स्वामी निरंजन जी बैठे हुए हैं, जिन्होंने इतने प्यार से हमारा परिचय दिया, ये कंधे पर बोरा रखकर सब्जी-बाजार जाते थे और सब्जी की गली हुई पत्तियाँ, जो गिरी हुई रहती थीं, उन्हें चुन-चुन कर लाते थे और फिर काट-छाँटकर पानी में उबालकर, उसी उबाले हुए पानी को पीते थे। स्वामी गोरखनाथ जी यहाँ बैठे हुए हैं, वे इस बात के साक्षी हैं। मित्रों, आज आपको जो नाश्ता मिलता है, उसे आप बड़े प्रफुल्लित होकर, बड़ा स्वाद लेकर खाते हैं। पर उस समय जो दलिया मिलता था, उस दलिये के अंदर खोजना पड़ता था कि इसमें गेहूँ का दाना किधर है! इस तरह का दलिया खाकर, इस तरह का त्याग करके उस परिस्थिति से आज बिहार योग विद्यालय खड़ा हुआ है।

मित्रों, यह साधारण कष्ट की, साधारण तप की कहानी नहीं है। आज आप जहाँ भव्य पण्डाल देख रहे हैं उस समय एक टेंट लगाने की जगह नहीं थी। टेंट थे ही नहीं तो लगाते कहाँ पर! कर्णचौरा पर चूने और सुर्खी का पुराना चबूतरा बना हुआ था, वहाँ पर परमहंस जी ने एक रात्रि गुजारी और उसी समय उन्हें यह अनुभव हुआ कि यह भूमि बहुत पवित्र है। इस भूमि पर अगर योग विद्यालय का काम करेंगे तो उन्हें अपने गुरु से जो आदेश मिला है कि नगर-नगर, गाँव-गाँव, सात समुन्दर पार तक योग का प्रचार करो, वह यहीं से सम्भव होगा। उन्होंने यह काम बड़ी निष्ठा के साथ

किया और उसका प्रतिफल, उसका आनन्द हम आज ले रहे हैं। मेहनत स्वामीजी ने की, नाम किनका हो रहा है? इस सम्मेलन के आतिथेय कौन हैं? मुंगेर के नगरनिवासी।

आप अपना इतिहास जरा उलटकर देखिए, क्या स्थिति थी। हमारे सम्माननीय के.के. गोयनका जी यहाँ पर बैठे हुए हैं। उनके पिताजी, स्वर्गीय बाबू केदारनाथजी को हम लोग कभी नाम से नहीं पुकारते थे, बाबूजी ही कहते थे। बाबूजी जौहरी थे, वे पहचानते थे। स्वामीजी के संपर्क में आते ही वे उन्हें गंगा तट पर बने अपने बड़े भवन ले गये। वहाँ भवन के बाहर गोलकोठी थी। कहा कि स्वामीजी आप यहाँ विश्राम कीजिए और यहीं पर सत्संग करें। उसी कोठी के अंदर स्वामीजी ने चातुर्मास किया, सत्संग किया। उसी समय कुछ परिवार उनके सम्पर्क में आये और देखकर प्रभावित हो गए कि भई, यह तो अद्भुत व्यक्ति है। इसके अंदर कोई देवी शक्ति है या यह स्वयं देवता है जो अवतरित होकर इस धरा-धाम पर आया है।

उद्देश्य की पूर्ति कैसे होगी, कैसे इस वातावरण को बदला जाएगा, यह बात साधारण आदमी के दिमाग में नहीं आती। 'विज्ञान से ऊपर योग है जो विज्ञान के आविष्कारों को दिशा देता है, जहाँ पदार्थ-विज्ञान समाप्त होता है वहाँ योग प्रारंभ होता है, योग चेतना की ऊँचाई पर ले जाता है'—आज हम यहाँ बैठकर योग के बड़े-बड़े सिद्धान्तों की चर्चा कर रहे हैं, लेकिन अगर उस समय यह चर्चा शुरू होती तो मेरे ख्याल से कोई आदमी यहाँ बैठता नहीं। उस समय स्वामी और संन्यासी के नाम से लोग घबराते थे। 'अरे! यह साधु आया है, कुछ-न-कुछ घपला करके जाएगा, किसी-न-किसी को अपने साथ लेकर जाएगा,' ऐसी धारणा बनी हुई थी लोगों के मन में।

स्वामीजी ने उस समय जो परिश्रम किया, आज उस परिश्रम को देखकर आँखों में आँसू आ जाते हैं। उन्होंने सात और चौदह दिन के सत्र शुरू किये थे। स्वामीजी स्वयं क्लास लेते थे। तीन दिन तक पवनमुक्तासन कराते थे। आदमी का शरीर जब ढीला-ढाला हो गया, तब अपने खर्च से नमक मिला हुआ पानी बनाकर षट्कर्म कराते थे। हमने स्वामीजी से पूछा था एक बार, यह नमक क्यों मिलाते हैं, इससे तो तकलीफ हो जाएगी। उन्होंने कहा, 'देखो, इसका स्वाद आँखों में आने वाले आँसू से ज्यादा नमकीन नहीं है।' उसके बाद अपने से एक गिलास पिलाया, आसन कराया, दूसरा गिलास पिलाया फिर आसन कराया, तीसरा गिलास पिलाया। तब तक लोग लोटा लेकर भाग जाते थे चारों तरफ। इसी तरीके से, हँसा-हँसाकर, किसी को पाँच, किसी को छः, अन्ततोगत्वा आठ गिलास पिला देते थे। शंखप्रक्षालन के बाद स्वामीजी अपने से कुंजल कराते थे। अपने मुँह में हाथ डालकर दिखलाते थे और कहते थे, टांसिल को दबाओ, सारा पानी बाहर आ जाएगा। कुछ एक लोग नहीं कर पाते थे तो उनसे कहते, इधर आओ। बैठकर अपनी दोनों अंगुलियाँ जीभ पर दबाते, पूरा पानी उनके हाथ पर निकल आता। स्वामीजी के पूरे हाथ पर, पूरे



बदन पर लोगों के पेट से निकला पानी गिर रहा है और उन्हें इस बात की कोई चिन्ता नहीं। वे इतने आनन्दित होते थे, कहते, 'देखो, हो गया न कुंजल तुम्हारा, कैसा लगा?' 'स्वामीजी, अच्छा लगा।' 'बस ठीक है।' थोड़ी देर तक आराम कराते और उसके बाद आसन करवाते थे। कुंजल के बाद आदमी जब आसन करता, तो न मालूम कहाँ से नयी ऊर्जा आ जाती, चेहरे पर आभा आ जाती। वह हर तरीके का आसन—मत्स्येंद्रासन, वृश्चिकासन वगैरह करना शुरू कर देता था।

सात दिन के बाद जब वह व्यक्ति बाहर जाता और अपने समाज से मिलता, तो लोग आश्चर्यचकित हो जाते कि इस व्यक्ति में इतना परिवर्तन कैसे आ गया। यह इतना गुस्सेवर आदमी था कि बात-बात में गाली बकता था और मारने के लिए दौड़ता था, अब यह आदमी शांत होकर बड़े प्रेम से बात कर रहा है। हुआ क्या इसको? कौन-सा मंत्र हो गया इसके माथे पर? कैसे सुधार हुआ? हमारे परिवारवालों ने हमारे बारे में कहा कि ये भैया तो पड़ गये साधु के फेरे में, रोजगार-धन्धा सब खत्म हो गया इनका, कुछ नहीं करेंगे ये। ऐसी स्थिति थी। बाद में जब हमें देखा तब उनकी समझ में आया कि नहीं, नहीं, हम गलत सोच रहे थे। उसके बाद तो सब मोहित हो गये। स्वामीजी के पास दौड़कर आने लगे। विश्व कल्याण का योग बनाकर स्वामीजी ने हमारी स्थिति कितनी ऊँची की!

मैं सिर्फ एक लाइन और कहना चाहता हूँ। मेरी बगल में बैठे हुए हैं स्वामी निरंजन जी। इन्होंने मुंगेर के वास्ते इतना बड़ा काम किया है जिसकी आप आज उम्मीद नहीं कर सकते हैं। इन्होंने संन्यासी निर्माण की योजना के साथ संन्यास पीठ की स्थापना भी यहीं मुंगेर में उत्तरवाहिनी गंगा के तट पर की है। आप देख लीजिएगा कि तीनों लोकों में मुंगेर का नाम फैलेगा। कोई इसे रोक नहीं सकता है।

योग का समन्वय

स्वामी माधवानन्द, आचार्य, चिन्मय मिशन, राँची

(स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा अनुवाद)

स्वामी माधवानन्द जी के उद्बोधन ने बहुत-से विचारों को स्पष्ट किया है। स्वामी माधवानन्द जी आप यहाँ पर चिन्मय मिशन के प्रतिनिधि हैं और वर्तमान में राँची में अपनी सेवा दे रहे हैं। जैसा उन्होंने अभी बताया, स्वामी चिन्मयानन्द जी महाराज, स्वामी चिदानन्द जी महाराज और हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी महाराज, ये तीनों एक ही परम गुरु, स्वामी शिवानन्द जी महाराज की संतान हैं। ये तीनों गुरु भाई हैं और इस दृष्टि से स्वामी चिन्मयानन्द जी हमारे चचेरे गुरु हुए।

स्वामी माधवानन्द ने अपने उद्बोधन में 'योग का समन्वय' विषय लेकर बहुत ही सुन्दर तरीके से जीवन में योग के चार प्रमुख अंगों की उपयोगिता को समझाया है। ये चार अंग कर्म योग, राज योग, भक्ति योग और ज्ञान योग हैं, जिनकी चर्चा हमारे शास्त्रों और गुरुओं ने एक समन्वित व्यक्तित्व के जाग्रण और उत्थान के लिए की है। इनमें पहला है कर्मयोग। कर्म तो सभी करते हैं, लेकिन अपने लिए करते हैं, सकाम भाव से युक्त होकर करते हैं। जब हम निष्काम भाव से कर्म करते हैं, दूसरों के हित के लिए सेवा रूप में करते हैं, तब वही कर्मयोग में परिवर्तित हो जाता है और मन में भाव उत्पन्न होता है—*आमी यन्त्र तुमी यन्त्री*—तुम यन्त्र चलाने वाले हो और मैं यन्त्र हूँ। भावना आती है—*नाहं कर्ता हरिः कर्ता, हरिः कर्ता हि केवलम्।* अहं का यहाँ पर नाश हो जाता है। सामान्य रूप से हम लोग *अहं कर्ता, अहं कर्ता, अहं कर्ता ही केवलम्* के भाव से जुड़े रहते हैं। लेकिन *नाहं कर्ता हरिः कर्ता, हरिः कर्ता हि केवलम्*, यह कर्मयोग की भावना है जिसमें मनुष्य अपने अहंकार का त्याग करके स्वयं को ईश्वर के प्रति समर्पित कर देता है।

इन्होंने इस सन्दर्भ में एक अंग्रेज़ी शब्द का हिन्दी रूपान्तरण भी कर दिया। अंग्रेज़ी में शब्द आता है सरन्डर और हिन्दी में उसका रूपान्तरण हो जाता है—सर अन्दर। अन्दर कहाँ? पानी के अन्दर। जब तुम अपने सिर को पानी के अन्दर डुबा देते हो तो बाह्य जगत् से उसका कोई सम्पर्क नहीं रहता। वह है पूर्ण समर्पण की अवस्था जिसमें हमारा इस संसार से सम्बन्ध पूर्ण रूप से टूट चुका है और हम ईश्वर में ओतप्रोत हो गए हैं। यह है समर्पण की स्थिति जिसमें कर्म सेवा में बदल जाता है, कर्मयोग में बदल जाता है।

इसके बाद उन्होंने अष्टांग योग का उल्लेख किया। यम से लेकर समाधि तक के आठ अंग मनुष्य की चंचलता को समाप्त करके उसको आंतरिक शांति की अवस्था से जोड़ते हैं।

तीसरा योग है भक्ति योग। भक्ति का अर्थ होता है अपनी भावनाओं की उन धाराओं को, जो अभी संसार की ओर प्रवाहित हो रही हैं, संसार से मोड़कर आत्माभिमुख कर देना। मनुष्य की भावना आखिर ऊर्जा का ही तो स्वरूप है। हमारे गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने इस बात को समझाया है कि भावनाओं का कोई रंग नहीं होता। वे तो स्फटिक मणि की भाँति निर्मल, पवित्र और स्पष्ट होती हैं, क्योंकि उनका स्वरूप ऊर्जा का है। लेकिन अगर स्फटिक मणि को आप लाल वस्त्र के ऊपर रख दोगे तो मणि के भीतर लाल रंग दिखलाई देगा। अगर स्फटिक को नीले वस्त्र के ऊपर रख दोगे तो स्फटिक में नीला रंग दिखलाई देगा। जिस रंग पर स्फटिक पत्थर को रखोगे वह रंग उस स्फटिक पत्थर में अवश्य दिखलाई देगा। लेकिन अगर उस स्फटिक पत्थर को रंग से दूर कर दो तो स्फटिक का अपना कोई रंग नहीं होगा।

उसी प्रकार से भावना है। भावना ऊर्जा का एक रूप है। जब भावना संसार की ओर प्रवाहित होती है तो संसार के विषयों से जुड़कर उनका रंग ग्रहण कर लेती है। उसी रंग का अनुभव आप अपने मन में करते हो, घृणा, ईर्ष्या, क्रोध, वासना, कामना, करुणा, वात्सल्य, स्नेह, द्वेष, आदि के रूप में। यह बतलाता है कि आपकी भावना संसार के साथ जुड़ी है। जब यह भावना धन-सम्पत्ति से जुड़ जाती है तो लोभ के रूप में प्रकट होगी। वही भावना जब स्त्री से जुड़ती है तो वासना के रूप में प्रकट होगी। वही भावना जब किसी प्रतिद्वंदी से जुड़ती है तो शत्रुता के रूप में प्रकट होगी। लेकिन जब इसी भावना को आप संसार के विषयों से हटाकर आत्माभिमुख कर देते हो तो वह अवस्था हो जाती है भक्ति की। वही भावना अपने आराध्य से जुड़कर भक्ति के रूप में प्रकट होती है। भक्ति मनुष्य को अपने आराध्य के साथ एकाकार करती है।

उसके पश्चात् योग का जो चौथा आयाम है, वह है ज्ञान योग। ज्ञान योग के बारे में लोगों के मन में प्रायः गतलफहमी रहती है। एक बार रमण महर्षि जी के एक तथाकथित शिष्य के साथ हमारा अमेरिका में पाला पड़ा। उन्होंने एक कार्यक्रम का आयोजन किया था और कार्यक्रम के बाद भोजन के लिए हम उनके घर गये। वे अपने बारे में बतलाने लगे कि स्वामीजी, मैं तो रमण महर्षि का शिष्य हूँ, उनके द्वारा बताई गई साधना करता हूँ। हमने पूछा, 'कौन-सी साधना?' तो कहा कि ज्ञान योग की साधना करता हूँ। 'कैसे करते हैं, कब करते हैं?' कहा, 'जब मैं सबेरे नाश्ते के लिए बैठता हूँ, एक बार अपने से पूछ लेता हूँ कि मैं कौन हूँ। उसके बाद फिर अपना नाश्ता करता हूँ और संसार के काम में संलग्न हो जाता हूँ। इस साधना से मुझे बहुत आनन्द आता है।' हमने कहा, 'बहुत अच्छी बात। जरूर पूछा करो कि मैं कौन हूँ, लेकिन कभी उत्तर मिला है उस प्रश्न का?' उन्होंने कहा, 'मैं ही अपने आप को उत्तर देता हूँ कि मैं फलाना व्यक्ति हूँ, टेबल-कुर्सी पर बैठा हूँ, नाश्ता कर रहा हूँ, चाय पी रहा हूँ। इस प्रकार मैं नाश्ते के समय अपने जीवन का द्रष्टा



बन जाता हूँ।' जब हमने पूछा कि उसके बाद कोई साधना करते हो क्या, तो कहा कुछ नहीं। मतलब उनका ज्ञान योग केवल नाश्ते के टेबल तक ही सीमित था। यह कहानी नहीं, सच्ची घटना है।

ज्ञान का जो अंतिम रूप है वह है विवेक, क्योंकि विवेक के द्वारा ही मनुष्य सत्य और असत्य, धर्म और अधर्म के भेद को जान सकता है। जिसके जीवन में विवेक नहीं वह बुद्धि और ज्ञान के रहते हुए भी मृततुल्य है। जब कृष्ण जी शांति प्रस्ताव लेकर दुर्योधन के पास हस्तिनापुर गए थे और दुर्योधन ने उनके शांति प्रस्ताव को अस्वीकार कर दिया था तब संजय ने दुर्योधन से प्रश्न किया था—'दुर्योधन, तुम तो शासक हो और शासक को धर्म और अधर्म का ज्ञान होना चाहिए। श्रीकृष्ण शांति प्रस्ताव लेकर आये हैं पर तुमने उसे अस्वीकार कर दिया, क्यों?' दुर्योधन कहता है—'जानामि धर्मं न च मे प्रवृत्तिः, जानामि अधर्मं न च मे निवृत्तिः—मैं धर्म जानता हूँ लेकिन उस ओर मेरी रुचि नहीं है। अधर्म क्या है, वह भी मैं जानता हूँ, लेकिन अधर्म से मैं अपने आप को मुक्त नहीं कर पाता हूँ। पता नहीं कौन देवता मेरे हृदय में निवास करके मुझसे ऐसा कृत्य करवाते हैं।'

दुर्योधन के इन शब्दों को हमने इसलिए बतलाया ताकि आप समझ सकें कि ज्ञान के रहते हुए भी अगर उस ओर प्रवृत्ति नहीं है तो अज्ञानता से कभी निवृत्ति नहीं होगी। ज्ञान केवल जानने की वस्तु नहीं है, बल्कि उसे आत्मसात् करना है। जिस दिन ज्ञान आत्मसात् हो जाए उस दिन मनुष्य के जीवन में द्वैत हमेशा-हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है और वह मनुष्य चिरकाल तक ईश्वर में ही रमण करता है। धन्यवाद स्वामी माधवानन्द जी, आपके इस सुन्दर उद्बोधन के लिए।

विश्व योग सम्मेलन का एक क्षण

संन्यासी आत्मकीर्ति, रौंची

हे गुरुवर! आपके उद्बोधन स्थल के,
दर्शन मात्र ने, सम्पूर्ण सभामण्डल को,
अवनि से अन्तरिक्ष तक, आर से पार तक,
ओर से छोर तक, गोचर से अगोचर तक,
चींटी से ब्रह्म तक, पवित्र कर दिया।

आपकी शुभ-कोमल-करुणार्द्र दृष्टि ने,
आत्म चेतन, अचेतन, अवचेतन
सम्पूर्ण चराचर जगत् के अस्तित्व को,
तृप्त कर प्रखर कर दिया।

आपकी शुभ वाणी की गंभीर गर्जना से,
लक्ष-लक्ष हृदयों ने, भक्ति के मोती उलीच दिये,
मित्रता को प्रवाह, प्रेम भाव को विस्तार दिया,
बालकों को व्यवस्था में शामिल कर,
नई दिशा देकर सहभागिता का विकास किया।

आपकी दूरदर्शी योजनाओं ने,
मानव जाति की सेवा व आध्यात्मिक विकास हेतु,
ऋषिकुल परम्परा को पुनर्जीवित किया,
संन्यासी मुमुक्षु साधकों को त्राण दिया।

आपने गुरुसंकल्पों के कार्यान्वयन हेतु
उनसे बालपन में प्राप्त समस्त ज्ञान-विज्ञान को,
घोर तप व अनुभव से अपनी प्रौढ़ता में समाहित कर,
वेद शास्त्र उपनिषद् मन्त्र तन्त्र दर्शन आदि
विभिन्न विषयों के व्यावहारिक पक्ष
के कालजयी नव मूल्यों को स्थापित किया
कि इस दुर्गम पथ के क्लान्त पथिक,
ठण्डी छाँह व राह पा सकें।



तनाव एवं चिंता के निर्मूलन हेतु ध्यान

स्वामी स्मरणानंद गिरि, महासचिव, यौगदा सत्संग सौसायटी, राँची

(स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा अनुवाद)

स्वामी स्मरणानंद जी के उद्बोधन का विषय था, योग और ध्यान—तनाव, भय और चिंता से मुक्ति का साधन। इस संदर्भ में वे बतला रहे थे कि जैसे शरीर के पालन-पोषण के लिये अन्न की आवश्यकता होती है और अन्न से ही शरीर का पालन-पोषण होता है, जैसे मन के पालन-पोषण के लिये सुख की आवश्यकता होती है और सुख से ही मन स्वस्थ रहता है, वैसे ही आत्मा के पालन-पोषण के लिये मनुष्य के जीवन में शांति का होना आवश्यक है। शांति ही आत्मा के लिये पोषक तत्व है। आत्मा की अनुभूति का जो रूप है वह है प्रेम और आनंद का।

ईश्वर का स्वरूप सत्, चित् और आनंद का है। जिस सच्चिदानंद स्वरूप में सत्य, चैतन्यता और आनंद है, वही तो मैं भी हूँ। वही मेरी आत्मा का भी रूप है। वही तो मैं भी हूँ। इस तत्व को जो जानता है, कहता है *अहं ब्रह्मास्मि*। परमात्मा की छवि मुझमें भी है और मेरा स्वरूप भी सच्चिदानंद का है।

हर आदमी अपना जीवन आनंद और सुख की खोज में व्यतीत करता है। संसार में इंद्रियों और कामनाओं की तृप्ति ही आनंद और सुख की परिचायक है। अगर हम किसी से पूछें कि तुम्हें सुख और आनंद कब मिलता है, तो यही कहेगा कि जब मेरे जीवन के अभाव दूर हो जाते हैं, जब मेरी कामनाएँ तृप्त हो जाती हैं। इस प्रकार हम सुख और आनंद को भौतिक स्तर पर अपने से जोड़ते हैं। लेकिन जो ध्यान की स्थिति है, उसमें आंतरिक शांति और संतोष की प्राप्ति होती है। आंतरिक शांति और संतोष से फिर आनंद की अनुभूति होने लगती है, और उस आनंद की अनुभूति में तनाव, चिंता, भय, परेशानी सब समाप्त हो जाते हैं।

जब भी आप अपने जीवन में आनंद का अनुभव करते हो, शांति का अनुभव करते हो तो यही जानो कि उस समय परमतत्त्व की उपस्थिति और सान्निध्य आपके साथ है। यह निर्विवाद है कि परमात्मा को जो मूल रूप है, वह शांत स्वरूप है। दूसरी ओर शैतान का जो स्वरूप है, जो प्रवृत्ति है, वह चंचल है। शैतान की प्रवृत्ति चंचल और ईश्वर की प्रवृत्ति शांत। शांति में ही व्यक्ति उस परमतत्त्व का बोध और अनुभव कर सकता है। शांति और ईश्वर दोनों एक हैं। और उस शांति की प्राप्ति होगी ध्यान से। अपने आप को शांत करना, अपनी इन्द्रियों, भावनाओं, मन और चित्त को स्थिर बनाना, इस प्रयास से ही परमात्मतत्त्व की अनुभूति होती है। ध्यान एक ऐसी विधि है जिसके द्वारा मनुष्य अपने जीवन के तनाव, चिंता और भय से मुक्ति पाकर शाश्वत शांति को प्राप्त करता है। धन्यवाद, स्वामी स्मरणानंद जी।

सीतारामपुर के हनुमान

2 जून 2013 को स्वामी निरंजनानन्द जी ने बरियारपुर प्रखण्ड के सीतारामपुर नजीरा गाँव का दौरा किया। इस अवसर पर ग्रामीणों ने स्वामीजी का भव्य स्वागत किया। उन्हें संबोधित करते हुए स्वामीजी ने कहा कि मैं यहाँ अपने परिवार वालों से मिलने आया हूँ। साथ ही उन्होंने आगामी विश्व योग सम्मेलन की योजनाओं की चर्चा की और सभी को सम्मेलन में भाग लेने का निमंत्रण भी दिया।

सीतारामपुर नजीरा के निवासी शुरू से ही श्री स्वामीजी, स्वामीजी तथा योग मिशन के शुभचिंतक, समर्थक और सहायक रहे हैं। आश्रम के सभी बड़े कार्यक्रमों एवं आयोजनों में उनका अविस्मरणीय योगदान रहा है। इस बार भी सीतारामपुर के निवासियों ने स्वामीजी को निराश नहीं किया। डॉ. देवकी नन्दन सिंह के नेतृत्व में 105 स्वयंसेवकों के दल ने 18 से 31 अक्टूबर तक आई.टी.सी. मुंगेर में रहकर सम्मेलन के विभिन्न विभागों, जैसे भोजनालय, अतिथि सत्कार, पण्डाल व्यवस्था, जलापूर्ति और सफाई में बड़े समर्पण, निष्ठा और कर्मठता के साथ अपनी सेवाएँ अर्पित कीं। 2 नवम्बर को कार्यकर्ताओं के सम्मान में आयोजित भोज में स्वामीजी ने इन सबकी विशेष रूप से सराहना की। सीतारामपुर के ये हनुमान सचमुच हमारी प्रशंसा और प्रतिष्ठा के पात्र हैं।



दीक्षा-गुरु-शिष्य के बीच पवित्र रिश्ता

संन्यासी आत्मप्रभा, मुम्बई

दीक्षा अर्थात् गुरु और शिष्य के बीच का पवित्र बन्धन, जो मनुष्य को अध्यात्म से जोड़ने का प्रयास है। विश्व योग सम्मेलन के दौरान मेरी सेवा 'दीक्षा विभाग' में लगाई गई थी।

दीक्षा के लिये सभी आवश्यक तैयारियाँ शुरू हो गईं। आवेदन अनुसार नाम की सूची बनाना, दीक्षा-पत्र तैयार करना, नाम अंकित करना आदि। लेकिन अन्त तक हमारी टीम में कौन-कौन शामिल हैं, किसे क्या जिम्मेदारी सौंपी गई है, कौन क्या करेगा, कुछ भी तय नहीं था। फिर भी मन में शांति-सी थी कि देखने वाले तो स्वामीजी हैं। हम लोगों को तो सिर्फ अपने हाथ-पैर हिलाने



थे। कुछ तैयारी तो हमलोगों ने कर रखी थी, लेकिन यह भी जानते थे कि इस सेवा में हमेशा कमर कसकर रहना पड़ता है, हर परिस्थिति के लिए तैयार रहना पड़ता है।

कुछ यूँ हुआ कि हमने सबको दोपहर 12.30 बजे वृंदावन उद्यान में बुलाया था, लेकिन घोषणा की गई कि सभी 12 बजे रुद्राक्ष वृक्ष के नीचे एकत्रित होंगे। सबको रुद्राक्ष पेड़ का पता बताते-बताते हम खुद ही बहुमुखी रुद्राक्ष की तरह हो गये! उस दिन तो जो होना था, वह हो ही गया। बारह बजे की चिलचिलाती धूप, कहीं पर छाँव नहीं, उस पर से कुछ विदेशियों को तो अँग्रेजी भी नहीं आती थी। दीक्षा के अभ्यर्थियों को अखाड़ा में बिठाने के लिए जो जगह मिली थी, वहाँ पर इतने सारे लोगों को बिठा पाना मुश्किल हो रहा था। धूप और भीड़ से कई लोग विचलित हो गए थे।

तब अखाड़ा की केनोपी के पर्दे नीचे गिराये गए। हमलोग यहाँ दीक्षा-पत्र छाँट रहे थे कि अचानक हमलोगों ने बैठे हुए लोगों का हर्ष भरा उद्घोष सुना। हमने देखा कि केनोपी का पर्दा खुल रहा है और दीक्षा-अभ्यर्थी अपने सामने बैठे स्वामीजी के दर्शन कर रहे थे। सबके चेहरे आनन्द से उतफुल्ल थे।

स्वामीजी ने लोगों को मंत्र और दीक्षा के महत्त्व के बारे में बताना शुरू किया। जैसे-जैसे स्वामीजी बताते जा रहे थे, वातावरण में और लोगों में भी एक अजीब-सी



शांति और तृप्ति छा रही थी। जब दीक्षा समाप्त हो गई, तब सब लोग एक अजीब-सी आनन्दानुभूति की अवस्था में मग्न थे। यह अनुभव मेरे लिये सबसे स्मरणीय रहा।

दूसरे दिन तो अजब ही मजा था। उस दिन बिल्कुल भी धूप नहीं थी, जिससे सभी लोग समय से, और शान्ति के साथ जिज्ञासु संन्यास की दीक्षा के लिये बैठ पाये। सब कुछ व्यवस्थित ढंग से चल रहा था। लेकिन स्वामीजी की लीला! वे खुद जल्दी आ गये और दीक्षा का कार्यक्रम शुरू हो गया। लेकिन आध्यात्मिक नामों की सूची एकदम अंत में मिलने के कारण हम लोग हड़बड़ा गये। पहले तो लगभग एक घण्टा हमारे हाथ में था। लेकिन स्वामीजी तो कभी भी शुरू कर सकते थे और वैसा ही हुआ भी। स्वामीजी हमें रहस्यमयी मुस्कराहट देते हुए खड़े हुए और उस वक्त हमारी दीक्षा टीम ने गजब का सहयोग दिखाते हुए सभी दीक्षा-पत्र समय पर पहुँचा दिये और मंत्रोच्चार के साथ दीक्षा बहुत अच्छे ढंग से सम्पन्न हुई।

तीसरे दिन कर्मसंन्यास की दीक्षा थी। बाकी सब तो ठीक था, लेकिन अंत में एक महिला कुर्सी पर बैठी थी और वह बहुत दूर थी। स्वामीजी ने दीक्षा शुरू कर दी थी। अब हम लोग सोच में पड़ गए कि स्वामीजी को इतनी दूर जाना पड़ेगा, क्या किया जाए। हमने उस महिला से निवेदन किया कि वह नीचे आकर बैठे। वह महिला कितने प्यार से दौड़ते हुए, हाथ जोड़कर नीचे आ गई! स्वामीजी उस वक्त मुस्कुरा दिए और बड़े प्यार से उसके सिर पर दो बार हाथ रखा। वह क्षण मेरे लिये बहुत महत्वपूर्ण था। हमारी पागल-सी भूल थी, लेकिन एक महिला का भाग्योदय हो गया। स्वामीजी का आशीर्वाद पाकर वह तो गद्गद् हो उठी। वही असली दीक्षा थी।

स्वर्णिम योगियों का सम्मान

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

जिस योग के बारे में हम लोग इस विश्व योग सम्मेलन में चर्चा करने बैठे हैं, वह जीवन का एक विज्ञान है, और इस जीवन विज्ञान में साधना एवं शिक्षा, दोनों का बहुत महत्त्व है। शिक्षा एवं साधना का जब योग होता है, तब इनकी परिणति हो जाती है जीवन विज्ञान के रूप में। समझने की क्रिया को शिक्षा कहते हैं और प्रवीणता प्राप्त करने की विधि को साधना। इस प्रकार, शिक्षा और साधना यौगिक जीवन पद्धति के दो अंग हैं।

पिछले पचास वर्षों से जिन लोगों ने योग की शिक्षा एवं साधना को आत्मसात् करने के लिए प्रयास किया है, जिन लोगों ने योग के लिए अपना जीवन, अपना यौवन समर्पित किया है, अब समय आया है कि हम उन सब लोगों का यहाँ पर सम्मान करें, उन्हें एक विशेष उपाधि—‘स्वर्णिम योगी’ से अलंकृत करें। जिन लोगों को आज स्वर्णिम योगी के रूप में सम्मानित किया जा रहा है, वे पिछले पचास वर्षों से योग प्रचार हेतु अपने तन, मन, धन और आत्मा को समर्पित कर चुके हैं। उन सब का हम हार्दिक अभिनन्दन और अभिवादन करते हैं।



प्रणेता के प्रवचन



एक समय ऐसा भी था जब योग बीते जमाने की चीज समझी जाती थी। अगर ईश्वर की कृपा से आने वाले सालों में योग पर पड़े जादू-टोने और चमत्कार के आवरण को दूर कर दिया जाए तो योग सामाजिक जीवन का एक स्वाभाविक, अभिन्न अंग बन जाएगा। तब लोगों को योग के बिना जीवन अधूरा लगेगा। जिस तरह आजकल लोग मनोरंजन और विश्रान्ति के लिए सिनेमा जाते हैं, उसी तरह भविष्य में लोग योग की शरण में जाएँगे। यह केवल एक दिवास्वप्न नहीं, आने वाले समय की यथार्थता है। अब योग का समय आ गया है। आज के युग की माँग योग है, और बिहार योग विद्यालय युग के साथ चल रहा है। बिहार योग विद्यालय और कुछ नहीं, मेरे दूरदर्शी संकल्प का साकार स्वरूप है।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



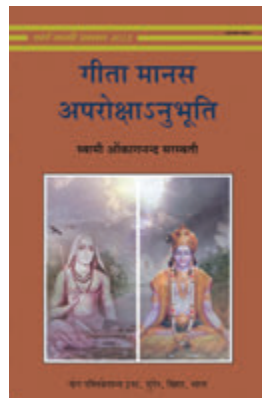
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

गीतामानस अपरोक्षाऽनुभूति

स्वामी ओंकारानन्द सरस्वती

पृष्ठ 78, ISBN: 978-93-81620-68-7

गीता मानस की रचना श्री स्वामी सत्यानन्द जी की प्रेरणा से स्वामी ओंकारानन्द सरस्वती द्वारा की गयी है। इस पुस्तक में उन्होंने श्रीमद्भगवद्गीता के समस्त अठारह अध्यायों के मूल श्लोकों का पद्यानुवाद किया है। सरल, सरस भाषा में की गयी इस अभिव्यक्ति ने गीता के गूढ़ ज्ञान को जनसामान्य के लिए बोधगम्य बना दिया है। पुस्तक के द्वितीय खण्ड में आदि गुरु शंकराचार्य विरचित अपरोक्षानुभूति का पद्यानुवाद है। यह साधकों के लिए साधन चतुष्टय, आत्मनात्मा विवेक, द्वैत मिथ्यात्व, ब्रह्म की सर्वात्मकता, प्रारब्ध के निराकरण, ब्रह्म वृत्ति आदि को सूत्र रूप में आत्मसात् करने के लिए एक उत्तम मार्गदर्शिका है।



स्वर्ण जयन्ती 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 द्रैमासिक 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।



- 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

issn 0972-5725

bar code

गंगादर्शन के सत्र एवं कार्यक्रम 2014-2015

दिसम्बर 11-14

दिसम्बर 25

जनवरी 1 2015

जनवरी 2-11

जनवरी 21-24

जनवरी 24

फरवरी 1-मई 25

फरवरी 14

मार्च 1-30

मार्च 3-20

जून 1-जुलाई 25

जुलाई 27-30

जुलाई 31

अगस्त 2015-मई 2016

अगस्त 1-30

सितम्बर 8

सितम्बर 12

अक्टूबर 1-जनवरी 25

अक्टूबर 3-20

दिसम्बर 25

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक 5 एवं 6 तारीख

प्रत्येक 12 तारीख

आश्रम जीवन, योग एवं सत्संग

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

श्री हनुमान चालीसा

क्रिया योग सत्र (स्पैनिश एवं इटालियन)

श्री यंत्र आराधना

बसंत पंचमी महोत्सव, बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (हिन्दी)

बाल योग दिवस

योग अनुदेशक सत्र (हिन्दी)

योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र-दमा (हिन्दी)

द्विमासिक योग विज्ञान एवं जीवनशैली परिचय सत्र (हिन्दी)

स्वामी निरंजन के सान्निध्य में गुरु पूर्णिमा सत्संग एवं आराधना

गुरु पादुका पूजन

योग अध्ययन में डिप्लोमा (अंग्रेजी)

योग अनुदेशक सत्र (अंग्रेजी)

स्वामी शिवानन्द जन्मोत्सव

स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)

योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र-मधुमेह (हिन्दी)

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

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।