

योगविद्या

वर्ष 3 अंक 8
सितम्बर 2014
सदस्यता डाकखर्च - ₹100



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



हरि: ॐ

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

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

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

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

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

© Bihar School of Yoga 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 सत्यसंगानन्द सरस्वती

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



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

चरित्र

मनुष्य में जितने सद्गुण होते हैं, उन सबको मिला कर चरित्र कहते हैं। चरित्र से ही मनुष्य शक्तिशाली और तेजस्वी होता है। लोग कहते हैं कि 'ज्ञान ही शक्ति है' पर मैं पूरे जोर के साथ कहता हूँ कि 'चरित्र ही शक्ति है।' चरित्र के बिना ज्ञानार्जन असम्भव है। चरित्रहीन व्यक्ति इस संसार में मृतप्राय है। समाज उसे तिरस्कार और उपेक्षा की दृष्टि से देखता है।

यदि तुम अपने जीवन में सफल होना चाहते हो, दूसरों को प्रभावित करना चाहते हो, सांसारिक और आध्यात्मिक मार्ग में प्रगति करना चाहते हो तो तुम्हारा चरित्र निष्कलंक होना चाहिए। शंकराचार्य, बुद्ध, ईसा और प्राचीन ऋषियों को आज भी याद किया जाता है क्योंकि उनका चरित्र दिव्य और अद्भुत था। वे लोग अपने चरित्रबल से ही दूसरों को प्रभावित और उनके हृदय को परिवर्तित कर सके।

– 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 8 • सितम्बर 2014
(प्रकाशन का 52 वाँ वर्ष)

ANALYAR SCHOOL OF YOGA
50
years
1963-2013
GOLDEN JUBILEE

विषय सूची

विश्व योग सम्मेलन 2013 के व्याख्यानों और कार्यशालाओं पर आधारित अंक

- | | | | |
|----|--------------------------------|----|----------------------------------|
| 4 | सेवकों की परम्परा | 39 | बच्चों पर योग का प्रभाव-एक शोध |
| 8 | बेहतर विश्व के लिए योग | 48 | तृणादपि सुनीचेन तरोरपि सहिष्णुना |
| 13 | आधुनिक शिक्षा के नए आयाम | 50 | बाल्यावस्था में अशुद्ध रक्त की |
| 23 | शिक्षण क्षमता और रचनात्मकता के | | समस्या का यौगिक निदान |
| | विकास में योग की भूमिका | 53 | संकल्प और समर्पण |
| 37 | एक नया इतिहास | 56 | गंगा दर्शन में बाल शिविर |

सेवकों की परम्परा

स्वामी निरंजनाजब्द सरस्वती

आज यह विश्व योग सम्मेलन अपने अंतिम अधिवेशन में पहुँच रहा है। पिछले चार दिनों से मुंगेर अपनी धरती पर एक इतिहास को रचते हुए देख रहा है, एक इतिहास का साक्षी बना है। मुंगेर और बिहार वालों को गर्व होना चाहिए कि इस योग सम्मेलन के कारण विश्व की जनता ने अपनी निगाहें आप पर, आपके नगर पर और आपके राज्य पर टिकाई हुई हैं। आज इंटरनेट के द्वारा 70 से अधिक देशों में 15 हजार से अधिक लोग इस अधिवेशन को देख रहे हैं। इसके साथ-ही-साथ भारत के बाहर से 56 देशों के प्रतिनिधि और भारत के 22 राज्यों से 12 हजार की संख्या में राष्ट्रीय प्रतिनिधि यहाँ पर उपस्थित हैं। उनसे भी अधिक संख्या में हमारे मुंगेर के योग प्रेमी और अध्यात्म प्रेमी यहाँ पर उपस्थित हैं।

मुंगेर के योग प्रेमियों और अध्यात्म प्रेमियों के अतिरिक्त कौतूहल देखने वालों की संख्या भी धीरे-धीरे बढ़ रही है। लोग सोचते हैं कि पोलो ग्राउण्ड में कुछ कौतूहल हो रहा है, कुछ मेला लगा हुआ है। देखिये, यह न तो मेला है न कौतूहल, बल्कि विश्व के ऐसे लोगों की गोष्ठी है जिन्होंने अपना यौवन और जीवन मानवता के कल्याण हेतु समर्पित किया है। ये लोग इस विश्व योग सम्मेलन में आकर जो बातें कह रहे हैं, उन बातों के पीछे इनके तीस-चालीस साल का अनुभव छिपा हुआ है। जो साधु, संन्यासी और मनीषी यहाँ पर उपस्थित हैं, वे किसी बड़े पद से जुड़े नहीं हैं। पद-प्रतिष्ठा तो मनुष्य कुछ समय के लिये प्राप्त करता है और उसी में अपने आपको गौरवान्वित महसूस करता है, लेकिन उस पद के छूटने के बाद फिर उसकी कोई पहचान नहीं होती। इन संन्यासियों ने, चाहे वे देश के हों या विदेश के, अपना जीवन योग संस्कृति के उत्थान हेतु, भारत की सनातन सभ्यता और संस्कृति के उत्थान हेतु समर्पित किया है। इसमें किसी को एतराज नहीं होना चाहिए, बल्कि इन्हें सम्मानपूर्वक अपने जीवन से जुड़ने के लिए आमंत्रित करना चाहिए ताकि इनके आगमन से, इनकी शिक्षाओं के आगमन से हम अपने जीवन को भी एक सुन्दर उद्यान में परिवर्तित कर सकें।

पिछले पचास वर्षों में बिहार योग पद्धति पूरी दुनिया में फैलकर विश्व के जनमानस को शांति, स्वास्थ्य, सांत्वना और आशा की किरण से स्नान करा रही है। पूरे विश्व को यह मुंगेर और बिहार की देन है। हम संन्यासी तो मात्र सेवक हैं। आते हैं, कुछ समय सेवा करते हैं, फिर अपने गन्तव्य की ओर आगे बढ़ जाते हैं। यही कार्य हमारे गुरु जी ने मुंगेर में किया। उन्होंने अपने लिये, अपने सुख या वैभव के लिये मुंगेर में योगाश्रम की स्थापना नहीं की, बल्कि एक चिरकालीन परम्परा



को स्थायी रूप देने का संकल्प और प्रयास किया। मुंगेर में योगाश्रम को प्रतिष्ठित करके, मुंगेर को विश्व के सामने खड़ा करके वे स्वयं इन सब कृतियों का त्याग करके स्वच्छंद रूप से परिव्राजक रूप में दो धोतियों और 108 रुपयों के साथ पैदल मुंगेर छोड़कर चले गए। तब कौन कह सकता है कि उन्होंने अपने लिए, अपने सुख के लिए, अपने आनंद के लिए, अपनी तृप्ति के लिए यह काम किया है?

उनके बाद अगली पीढ़ी आई। अगली पीढ़ी ने भी परिश्रम किया और हमारे गुरु का योग के संदेश को नगर-नगर, घर-घर पहुँचाने का जो संकल्प था, उसे पूर्ण करने में भागीदार बने। हम उस पीढ़ी के हैं। हम लोगों के द्वारा भी जो कार्य हुआ है, क्या कोई कह सकता है कि इससे बिहार राज्य को या मुंगेर नगर को बदनामी या अप्रतिष्ठा मिली है? कोई ऐसा नहीं कह सकता। योगाश्रम तथा योगाश्रम के जो समर्पित संन्यासी हैं, उन्होंने मुंगेर और बिहार का सिर गर्व से ऊँचा किया है। उन्होंने योग के गौरव का ताज मुंगेर और बिहार को पहनाया है, स्वयं नहीं पहना है। कोई चुनौती दे इस बात को!

लोग पूछते हैं कि योगाश्रम ने योग के अतिरिक्त गरीबों के लिए क्या किया है। जो लोग ऐसा प्रश्न करते हैं शायद वे आश्रम के पचास वर्षों के इतिहास से अनभिज्ञ हैं। कल्पना कीजिये अविभाजित बिहार की। कल्पना कीजिये कि हमारे गुरु मुंगेर में अपनी कृतियों का त्याग कर परिव्राजक के रूप में निकल चुके हैं और एक अवधूत के रूप में अपनी साधना कर रहे हैं देवघर जिले के रिखिया ग्राम में। उस समय ईश्वर की प्रेरणा से, गुरु की प्रेरणा से जो सेवा कार्य आरंभ हुआ था, आज भले ही वह झारखण्ड का अंग बन गया है, लेकिन संकल्प था बिहार का। उस अविभाजित बिहार में हम लोगों ने सत्यम् की योग किरण और सत्यम् की सेवा किरण को 80

हजार परिवारों में पहुँचाया। हमने 18 पंचायतों को गोद लिया है और 80 हजार परिवारों की देख-रेख करते हैं। चार हजार बच्चे वहाँ पर निःशुल्क शिक्षा, आहार, व्यवस्था और भोजन प्राप्त करते हैं।

सेवा क्षेत्र में रामकृष्ण मिशन और शिवानंद आश्रम जैसी प्रतिष्ठित संस्थाओं में बिहार योग विद्यालय, शिवानंद मठ, रिखियापीठ और योगपीठ का भी नाम शामिल होता है, इसमें कोई संदेह नहीं है। जो संदेह करते हैं और प्रश्न करते हैं कि बिहार योग विद्यालय जनता के लिए क्या कर रहा है, वे कम-से-कम अपनी आँखों को खोलकर इस आश्रम के इतिहास को और इस आश्रम के पीछे जो प्रेरक हुए हैं, उनके चिन्तन एवं संकल्प को जानने का पहले प्रयास करें और उसके बाद ही अपना मुँह खोलें।

मैं गलत नहीं बोल रहा हूँ। मैं आपको आपके गौरव की याद दिला रहा हूँ। इस पोलो ग्राउण्ड में जो कुछ हुआ है उसने मुंगेर और बिहार की प्रतिष्ठा को, गौरव को बढ़ाया है। इस विश्व योग सम्मेलन के दौरान मुंगेर और बिहार ने योग और आध्यात्मिकता के ताज को अपने सिर पर धारण किया है। आज योग और आध्यात्मिकता का ताज बिहार के सिर की शोभा बढ़ा रहा है।

हम एक संन्यासी हैं और हम भी अब सेवानिवृत्त हो चुके हैं। सन् 2008 में हमने बिहार योग विद्यालय की सभी जिम्मेदारियों और पदभार का त्याग कर दिया और अब हम एक स्वतंत्र संन्यासी के रूप में जीते हैं। बिहार योग विद्यालय की व्यवस्था या कार्यक्रमों से मेरा कोई सम्बन्ध नहीं रहता है। कार्यकारिणी समिति है, अन्य संन्यासी और सेवक हैं जो कार्यों का संचालन करते हैं। मुझे तो मात्र एक कमरा मिला है जहाँ पर मैं रहता हूँ, अपनी साधना करता हूँ, स्वाध्याय करता हूँ और जहाँ पर कभी-कभी अवसर मिलने पर दो-चार लोगों से मिलना भी हो जाता है। नहीं तो मैं आश्रम में आये विद्यार्थियों से भी नहीं मिलता। न ही अतिथियों से मिलता हूँ, बस एकांतवास करता हूँ।

सन् 2008 से लेकर आज तक पाँच साल मैंने गंगा दर्शन में निवास करने का संकल्प लिया था। इस सम्मेलन के बाद मेरा वह संकल्प भी पूर्ण होता है और अब मैं स्वतंत्र हूँ गंगा दर्शन को छोड़कर कहीं पर भी निवास करने के लिए, क्योंकि यहाँ पर एक परम्परा का निर्माण हुआ है और वह परम्परा है सेवकों की। मुंगेर योगपीठ में आचार्यों की नहीं, संतों की नहीं बल्कि सेवकों की परम्परा का निर्माण हुआ है। यहाँ पर कोई भी आचार्य या अधिकारी या गुरु मृत्युपर्यन्त नहीं रहेगा। सेवा करके वह स्थान रिक्त करेगा ताकि दूसरी पीढ़ी उस कार्य को आगे बढ़ा सके, और वह अपने अगले गंतव्य की ओर प्रस्थान कर जायेगा। मुझे भी अपने अगले गंतव्य की ओर प्रस्थान करना है, और उसकी जानकारी मैं आप सबको दे रहा हूँ। अनुमति नहीं ले रहा हूँ क्योंकि संन्यासी किसी से अनुमति नहीं लेता। केवल सूचना दे रहा हूँ।

इसलिए योगाश्रम से स्वामी निरंजन को मत जोड़िए। स्वामी निरंजन को अगर किसी से जोड़ना है तो स्वामी सत्यानंद जी से जोड़िए, क्योंकि वे स्वतंत्र थे, मुक्त थे। स्वामी निरंजन को अगर जोड़ना है तो स्वामी शिवानंद जी से जोड़िए, जो स्वतंत्र और मुक्त थे। हाँ, कभी-कभी जब आप लोग बुलायेंगे तो आप लोगों से मिलने आ जाया करेंगे, उसमें कोई बड़ी बात नहीं है, लेकिन यह योग सम्मेलन बिहार योग विद्यालय के एक अध्याय को समाप्त कर रहा है और दूसरे अध्याय का श्रीगणेश भी कर रहा है। जिस अध्याय का समापन यहाँ पर हो रहा है वह अध्याय हम पहली पीढ़ी के कार्यकर्ताओं से जुड़ी है, और जिस अध्याय का श्रीगणेश यहाँ पर हो रहा है वह दूसरी और तीसरी पीढ़ी के कार्यकर्ताओं से जुड़ने वाली है।

यहाँ मंच पर जो बैठे हैं वे पहली पीढ़ी के कार्यकर्ता हैं। इन लोगों ने अपना जीवन समर्पित किया, अपना तन और मन समर्पित किया। बहुतों ने अपना धन भी समर्पित किया। योग के दिव्य संदेश को ये पुनः उसी धरती पर लाने के लिए आये हैं जिस धरती से उन्हें यह संदेश अपने गुरु से प्राप्त हुआ है। इनमें तो ऐसे बहुत-से बुजुर्ग लोग भी हैं जिनकी यह भारत यात्रा, यह मुंगेर यात्रा शायद अंतिम यात्रा है। शारीरिक उम्र और दुर्बलता के कारण सम्भवतः अब हम फिर कभी इन्हें अपने बीच नहीं देख पायेंगे। इसलिए हम इन सभी के प्रति आभार व्यक्त करते हैं जिन्होंने अपने जीवन के अंतिम चरण में भी यहाँ आकर आप लोगों के साथ आनंद, ज्ञान और सुख के कुछ क्षण व्यतीत किये हैं, श्री गुरुदेव के चरणों में।

—प्रातःकालीन अधिवेशन, 27 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर



बेहतर विश्व के लिए योग

गजपति महाराज, महामहिम श्री दिव्यसिंह देव, पुरी, उड़ीसा

हम सभी अपने पूज्य गुरुजनों स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी और स्वामी निरंजनानन्द जी की कृपा एवं अनुकम्पा से एक बेहतर विश्व के निर्माण के लिए इस विश्व योग सम्मेलन में एकत्रित हुए हैं। आज हमें अपने और अपनी संतानों के लिए एक बेहतर विश्व की नितांत आवश्यकता है। इसके लिए हम लोग विभिन्न दिशाओं में प्रयास भी कर रहे हैं। हम गगनचुंबी इमारतों, चौड़ी सड़कों और बड़े-बड़े कारखानों का निर्माण कर रहे हैं। हमारे चारों ओर जो भौतिक संसार है उसे अनुकूल बनाने के लिए बहुत-सी सुख-सुविधाओं का विकास भी कर रहे हैं। लेकिन हम जिस बेहतर विश्व का निर्माण करना चाहते हैं उसके लिए ये प्रयास उपयुक्त और संगत नहीं हैं। हाँ, भौतिक चीजें अपनी जगह पर जरूरी हैं, लेकिन केवल इन्हीं चीजों से हम बेहतर दुनिया नहीं बना सकते।

आंतरिक विकास

भारत की पौराणिक गाथाओं में कई ऐसे उदाहरण उपलब्ध हैं जो यह स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि केवल भौतिक विकास से सुंदर विश्व का निर्माण नहीं किया जा सकता। आप रावण का उदाहरण ले सकते हैं, जिसके राज्य को 'स्वर्ण लंका' कहा जाता था। उसके विशाल साम्राज्य का जल्द ही विनाश हो गया क्योंकि रावण धर्म में स्थित नहीं था। वह सत्य और अध्यात्म के मार्ग पर नहीं चलता था। हाल के इतिहास में भी ऐसे बहुत-से उदाहरण मौजूद हैं जिनसे यह मालूम हो जाता है कि हम केवल अपनी बाहरी या भौतिक दुनिया को बदलकर एक बेहतर विश्व का निर्माण नहीं कर सकते। और यह भी स्पष्ट है कि हम अपनी आंतरिक दुनिया का रूपांतरण कर निश्चित ही एक बेहतर समाज और संसार का सृजन कर सकते हैं। कम-से-कम आप लोगों को तो यह बात बिल्कुल स्पष्ट है जो यहाँ विश्व योग सम्मेलन में उपस्थित हैं। कहने का तात्पर्य यह कि बाह्य जगत् में परिवर्तन के साथ-साथ आंतरिक जगत् में भी रूपांतरण आवश्यक है। व्यक्ति के सुधार से समाज का सुधार होता है। मेरे विचार से यह बात सभी अच्छी तरह समझते होंगे। ये तथ्य इतने स्पष्ट और व्यावहारिक हैं कि इन पर बहस करने या शंका करने के लिए कोई स्थान शेष नहीं।

एक बार जब प्रसिद्ध वैज्ञानिक, अल्बर्ट आइंस्टाइन से किसी ने पूछा, 'महोदय, हम विश्व को कैसे बेहतर बना सकते हैं?' तो उन्होंने बहुत ही संक्षेप में उत्तर दिया, 'लोगों को बेहतर बनाकर।' समाज का निर्माण इमारतों, सड़कों या कारखानों से नहीं, व्यक्तियों से होता है। समाज और राष्ट्र के लिए एक-एक व्यक्ति कीमती

है, महत्त्वपूर्ण है। जैसा व्यक्ति, वैसा ही समाज। यदि किसी समाज में अच्छे लोग हैं, तो समाज भी अच्छा होगा। बेहतर समाज और राष्ट्र के निर्माण हेतु प्रत्येक व्यक्ति के बाह्य के साथ-साथ आंतरिक विकास को प्रोत्साहित करना हमारा लक्ष्य होना चाहिए।

इस मौलिक सत्य को हमारे मनीषी और चिंतक वैदिक काल से बताते आ रहे हैं। लेकिन यह बड़े दुर्भाग्य की बात है कि आधुनिक विश्व की गतिविधियों का संचालन करने वाले व्यक्ति, संगठन और सरकारें इस मौलिक तथ्य को नहीं



समझ पातीं। हर कोई अपनी बाहरी परिस्थितियों को बदलने में ही व्यस्त है, किसी को अपने आंतरिक जगत् में झाँकने तक का समय नहीं है। चाहे वह बड़ी सरकार हो या हमारा अपना छोटा-सा घर, सब जगह वही हाल है। हम केवल भौतिक उपलब्धियों, भौतिक तकनीक विज्ञान और भौतिक सुख-सुविधाओं के पीछे ही दौड़ते रहते हैं और अपने अंदर की दुनिया को देखने से चूक जाते हैं।

आज हम सभी गुरु-कृपा से यहाँ एक साथ एकत्रित हुए हैं ताकि हम अपने अंदर झाँक सकें और स्वयं को बदलने के साथ-साथ दुनिया को बदल सकें। वास्तव में देखा जाए तो प्रत्येक व्यक्ति अपनी अलग दुनिया में रहता है। दुनिया तो एक ही है, लेकिन हर व्यक्ति के दृष्टिकोण के अनुसार यह अलग-अलग प्रतीत होती है। हर एक व्यक्ति को अपनी दुनिया बदलने का जन्मसिद्ध अधिकार है। ईश्वर की कृपा से हम सभी इस कार्य के लिए बिल्कुल सही स्थान पर आए हैं। यह हमारे लिए एक सुनहरा अवसर है कि हम लोग अपने लिए एक बेहतर दुनिया का निर्माण करें और जीवन के वास्तविक उद्देश्य और लक्ष्य तक पहुँचने का प्रयास करें। व्यक्तिगत तौर पर तो यह बात स्पष्ट है, पर जरा पूरे समाज, पूरे देश का ख्याल कीजिए। इस व्यापक स्तर पर हम रूपांतरण कैसे ला सकते हैं? मेरा अपना जीवन तो मेरे हाथ में है, ईश्वर-कृपा से मुझे गुरु-सान्निध्य भी प्राप्त हुआ है, जिसके सहारे मैं अपनी तरफ से पूरी ईमानदारी के साथ आध्यात्मिक जीवन जीने का प्रयास कर रहा हूँ। मैं व्यक्तिगत स्तर पर तो यह प्रयास कर रहा हूँ पर पूरे समाज, पूरे विश्व में आध्यात्मिक गुणों का समावेश कैसे हो? हमें इस पर थोड़ा चिंतन अवश्य करना है।

जब हम मनुष्य जीवन को देखते हैं तो उसके विकास में कौन-से आयाम योगदान देते हैं, कौन-से पहलू उत्तरदायी होते हैं? इन आयामों को हम तीन मुख्य भागों में

वर्गीकृत कर सकते हैं—पहला है परिवार; दूसरा है समाज और तीसरा है शिक्षा व्यवस्था। हम में से प्रत्येक व्यक्ति इन तीन आयामों के प्रभावों का परिणाम है।

परिवार और समाज का प्रभाव

आइये, सबसे पहले अपनी पारिवारिक व्यवस्था के विषय में विचार करें। प्राचीन वैदिक-कालीन भारत में घर और परिवार एक पवित्र संस्था के रूप में कार्य करते थे जहाँ पर बच्चों के केवल शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास पर ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिक विकास पर भी ध्यान दिया जाता था। माता-पिता ही बच्चों के प्रथम गुरु और शिक्षक होते थे। माता-पिता आदर्श गृहस्थ का जीवन व्यतीत करते थे और बच्चों के समक्ष अपनी जीवनशैली के माध्यम से उस आदर्श को प्रस्तुत करते थे। बच्चे उन आदर्शों और परम्पराओं को अपने जीवन में आत्मसात् करते थे जिससे उनके व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास होता था। आज पूरे विश्व में ऐसी स्थिति है कि अधिकांश अभिभावकों के पास अपने बच्चों के लिए समय ही नहीं है। उनका जीवन बहुत ही स्पर्धात्मक और तनावपूर्ण हो गया है। हमलोग एक-दूसरे से भले ही कहते हैं कि 'टेंशन किस बात की, आराम से चलो,' लेकिन वास्तव में हम सभी दौड़ते-भागते रहते हैं। बच्चों के लिए तो क्या, हम अपने लिए भी समय नहीं निकाल पाते। जो थोड़े-से लोग समय निकाल पाते हैं, वे भी प्रायः जीवन के आध्यात्मिक आयाम से अनभिज्ञ होते हैं। हो सकता है उन्होंने अध्यात्म का नाम सुना हो, शायद वे यह भी जानते हों कि यह जीवन के लिए जरूरी है, लेकिन वे इस बात से बिल्कुल अपरिचित रहते हैं कि बच्चों को आध्यात्मिक शिक्षा या संस्कार कैसे प्रदान किये जाएँ।

इस कारण से आज के दौर में घर-परिवार में बच्चों के आध्यात्मिक विकास के लिए उचित वातावरण नहीं मिल पाता। यहाँ पर उपस्थित हम सब लोग इसके अपवाद हैं और यह गुरु एवं ईश्वर की कृपा का ही परिणाम है। परंतु यदि आप पूरे समाज का अवलोकन करें तो ऐसे कितने परिवार हैं जो आध्यात्मिक जागृति, आध्यात्मिक जीवन, आध्यात्मिक विचारधारा और आध्यात्मिक वातावरण के लिए उत्सुक हैं। अन्य देशों की बात तो छोड़ दीजिए, भारत जैसे देश में भी, जो सदियों से अध्यात्म का उद्गम और प्रणेता रहा है, वास्तविक आध्यात्मिक शिक्षा दुर्लभ हो गई है।

घर से लेकर समाज तक, जहाँ भी हम नज़रें घुमाते हैं, भोगवादी मनोवृत्ति का ही बोलबाला पाते हैं। इस पदार्थवादी होड़ में हर कोई अधिक-से-अधिक भौतिक सम्पदा और उपलब्धियों का संग्रह करना चाहता है। लोग बस यही चाहते हैं और अपने बच्चों को भी इसी के लिए प्रेरित करते हैं, इस प्रकार आध्यात्मिक विकास के लिए उपयुक्त सामाजिक वातावरण भी नहीं बन पाता है।

बिहार योग विद्यालय, रामकृष्ण मिशन, दिव्य जीवन संघ, चिन्मय मिशन और गायत्री परिवार जैसे कुछ गिने-चुने संगठन ही हैं जो संपूर्ण भारत और विश्व में

आध्यात्मिकता का संदेश प्रसारित करने का प्रयास कर रहे हैं। दुर्भाग्यवश संसाधन और पहुँच सीमित है। सरकार और शासन-तंत्र इस दिशा में गंभीर नहीं, न ही इस संबंध में उनकी कोई योजना है। इस वजह से अधिकांश समाज भोगवादी सभ्यता के चंगुल में फँसा हुआ है।

घर-घर जाकर अध्यात्म का संदेश देना संभव नहीं है। आखिर इस प्रकार हम कितने घरों तक पहुँच पाएँगे? घर-परिवार निजी संस्थाएँ होती हैं, वहाँ तक पहुँचना मुश्किल कार्य होता है। और जहाँ तक समाज की बात है, यह इतनी विस्तृत और जटिल व्यवस्था है कि व्यावहारिक रूप से पूरे समाज को बदलना संभव प्रतीत नहीं होता। इसलिए, परिवर्तन लाने के लिए जो एकमात्र क्षेत्र शेष बच जाता है वह है शिक्षा व्यवस्था। शैक्षणिक संस्थाओं में परिवर्तन लाकर समाज को बदलना अवश्य संभव है।

शिक्षा व्यवस्था में अध्यात्म का समावेश

आज शैक्षणिक संस्थाओं में आध्यात्मिक जागरण लाने की नितांत आवश्यकता है। आज के जमाने में तीन-चार साल की उम्र से बच्चों को शिक्षा के लिए घर से बाहर स्कूल भेज दिया जाता है। बच्चा स्कूल जाता है और जब तक वह वयस्क नहीं हो जाता, किसी-न-किसी शैक्षणिक संस्था से जुड़ा रहता है। विद्यालय, महाविद्यालय और विश्वविद्यालय—यहीं पर वह अपने प्रारम्भिक जीवन का अधिकांश समय व्यतीत करता है, और यहीं पर उसके चरित्र का निर्माण होता है। मुझे यह जानकर बहुत प्रसन्नता हो रही है कि फ्रांस में बिहार योग विद्यालय द्वारा योग और शिक्षा के क्षेत्र में बहुत ही महत्वपूर्ण कार्य किया जा रहा है। अब समय आ गया है कि पूरा विश्व योग और अध्यात्म के प्रति जागरूक हो जाए।

आज पूरे विश्व में, और विशेषकर भारत में जो शिक्षा व्यवस्था है, दुर्भाग्यवश वह आंतरिक जीवन के विकास में सक्षम और सहायक नहीं है। अधिकतर लोगों का आंतरिक व्यक्तित्व अछूता और अपरिष्कृत ही रह जाता है। आधुनिक विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में जो भी शिक्षा दी जाती है, चाहे वह विज्ञान से संबंधित हो, या कला, वाणिज्य अथवा इंजिनियरिंग से, वह बच्चों के आंतरिक व्यक्तित्व तक नहीं पहुँच पाती। हमारे मन और बुद्धि के परे जो आंतरिक व्यक्तित्व होता है उसे केवल अध्यात्म विद्या द्वारा प्रभावित और रूपांतरित किया जा सकता है। इस विद्या का पूरे विश्व और देश की शिक्षा व्यवस्था में पूर्णतः अभाव है। अब समय आ गया है कि हम आध्यात्मिक मुद्दों पर गंभीरता से विचार करें। वर्तमान में सिखाए जा रहे विविध विषयों के अलावा हमें 'आध्यात्मिक विज्ञान' को भी एक विषय के रूप में शामिल करना चाहिए। यह विषय सभी धार्मिक और साम्प्रदायिक रूढ़ियों से परे होना चाहिए। सभी धर्मों और आध्यात्मिक परम्पराओं के मूल में

विद्यमान सत्त्यों एवं तथ्यों का संकलन कर इसे एक सार्वभौमिक विज्ञान के रूप में प्रस्तुत किया जाना चाहिए। आज पूरे विश्व को इसी की आवश्यकता है।

यदि हम शिक्षा प्रणाली में ऐसे परिवर्तन ला पाते हैं तो हम अपने बच्चों के प्रारम्भिक वर्षों में उन्हें अच्छी शिक्षा और संस्कार दे पाएँगे। हम प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में गुणात्मक परिवर्तन लाकर उसे एक बेहतर इंसान बना सकते हैं। यह निश्चित रूप से किया जा सकता है। लेकिन यह तभी संभव है जब सरकार तथा उच्च पदस्थ नेता और अधिकारी मानव संसाधन विकास के लिए बनाई जाने वाली योजनाओं पर पुनर्विचार करें। मेरे विचार से यह ऐसा क्षेत्र है जहाँ बिहार योग विद्यालय जैसी संस्थाओं को एक मॉडल प्रस्तुत कर सरकारों को अपने सकारात्मक विचार देने चाहिए जिससे वे इन विषयों पर चिंतन करने के लिए बाध्य हों और इस तथ्य को स्वीकार करें कि मानव व्यक्तित्व के संपूर्ण विकास के लिए आध्यात्मिक शिक्षा अति आवश्यक है। अन्यथा मनुष्य एक दिन पशु तुल्य बन जाएगा और पूरी धरती का विनाश हो जाएगा।

इन्हीं शब्दों के साथ मैं स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी और स्वामी निरंजनानन्द जी के श्री चरणों में एक बेहतर विश्व के लिए अपनी प्रार्थना निवेदित करता हूँ—

सर्वे भवन्तु सुखिनः

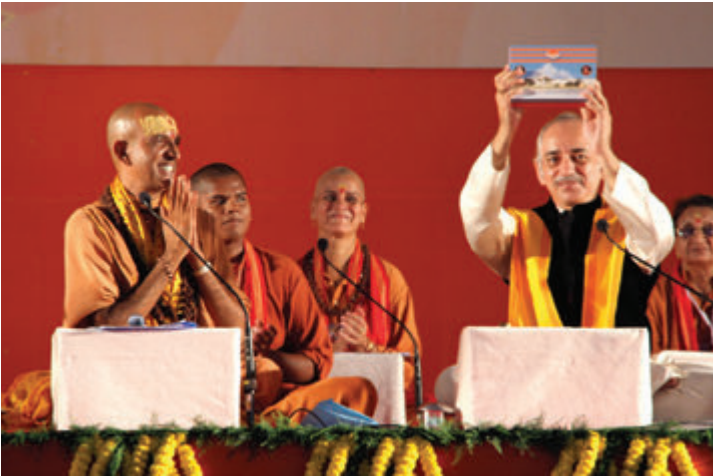
सर्वे सन्तु निरामयाः

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु

मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः। हरिः ॐ।

—संध्याकालीन अधिवेशन, 23 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंगेर



आधुनिक शिक्षा के नए आयाम

डॉ. एच.आर. नागेंद्र, उपकुलपति, स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान, बेंगलूर

परमपूज्य स्वामी निरंजनानंद जी, बिहार योग विद्यालय के सेवानिष्ठ संन्यासियों की विशिष्ट मंडली, मेरे प्यारे मुंगेरवासी भाइयों और बहनों तथा सारे विश्व से पधारे प्रतिनिधिगण! हम भारत की सिलिकॉन सिटी, बेंगलूर की ओर से आपका हार्दिक अभिवादन करते हैं। वहाँ पर हमारा अपना विश्वविद्यालय है, जो स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान के नाम से जाना जाता है। लगभग एक शताब्दी पूर्व स्वामी विवेकानंद जी ने कहा था कि भारत का सच्चा निर्माण गगनचुंबी इमारतें या कारखाने बनाने से नहीं होगा। यदि भारत एक आर्थिक या सैन्य महाशक्ति बन जाए तो यह भी इसकी वास्तविक नियति नहीं। भारत का निर्माण तब होगा जब हम इस देश को इसकी जड़ों तक, इसके मूल स्रोत तक ले जाएँगे। यह मूल स्रोत है अध्यात्म, जो भारत के दो युगल आदर्शों—त्याग और सेवा के रूप में अभिव्यक्त होता है। उन्होंने कई बार कहा था कि प्रत्येक राष्ट्र की अपनी एक नियति, अपना एक व्यक्तित्व होता है—जैसे अंग्रेजों के लिए व्यापार, फ्रांसीसियों के लिए स्वतंत्रता, जापानियों के लिए सौंदर्य, अमरीकियों के लिए विज्ञान, और भारत के लिए अध्यात्म। परमपूज्य स्वामी शिवानंद जी और स्वामी सत्यानंद जी की पावन परम्परा में आज हम यहाँ यही देख रहे हैं, जहाँ स्वामी निरंजनानंद जी और उनके संग अन्य तेजस्वी संन्यासी अध्यात्म का गौरवशाली ध्वज फहरा रहे हैं।

योग और अध्यात्म हाथ में हाथ लिए चलते हैं। प्रश्न उठता है कि जिसे हम अध्यात्म कहते हैं वह आखिर है क्या? स्वामी विवेकानंद जी के अनुसार, 'प्रत्येक आत्मा मूलतः दिव्य है।' जीवन का लक्ष्य उसी दिव्यता की अभिव्यक्ति है। उपनिषदों के अनुसार हम सब के अंदर एक अद्भुत शक्ति विद्यमान है, हमारे अंतर में अपरिमित आनंद है, लेकिन हमने इस असीम ज्ञान और अनंत शक्ति की अवस्था को भुला दिया है। आनंदमय कोश की अवस्था से सिमटते हुए हम विज्ञानमय कोश, मनोमय कोश, प्राणमय कोश तथा अन्नमय कोश तक आ गए हैं। हम अपने आप को एकदम स्थूल स्तर पर ले आए हैं। हम उस अनंत शक्ति, ज्ञान तथा आनंद को भूल चुके हैं जो हम सब के पास है। इसीलिए उपनिषद् हमें याद दिलाते हैं—*सर्वे अमृतस्य पुत्राः*। हम सब अमरत्व की संतान हैं। अमरत्व मात्र कैवल्य की अवस्था नहीं, यह अनंत आनंद की, आनंदमय कोश की अवस्था है। आज के इस सत्र को 'जय बोलो गुरुदेव की आनंद में, आनंद में' कीर्तन से शुरू करना कितना बढ़िया तरीका था। सभी लोगों ने उस कीर्तन के दौरान आनंद और उल्लास के साथ नृत्य



किया। आनंदमय कोश हमारे आनंद की स्थिति है। हमेशा आनंदित रहना हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। हर हाल में खुश रहना ही योग है। यही सच्चे आनंद की अवस्था है।

हमें आनंद की इस स्थिति से दिनभर तारतम्यता और संबंध बनाये रखने का प्रयास करना चाहिए। गीता में कहा गया है, *योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनञ्जयः*, 'हे अर्जुन, योग में दृढ़ रहते हुए कर्म करो।' हर समय उस आनंदावस्था के साथ समस्वरित होकर हमें सब प्रकार के कर्मों में रत रहना

चाहिए। कर्मों से भागना नहीं चाहिए, बल्कि ऐसे कर्मों में पूरी तरह संलग्न रहना चाहिए, जो समाज में अच्छाई लाएँ, सद्गुणों का विकास करें। योग के इसी आयाम को पुनः समाज में आगे लाना है। यह किस प्रकार किया जा सकता है?

विज्ञान और अध्यात्म

स्वामी विवेकानंद जी के मतानुसार हमें अपनी मौलिक शिक्षा प्रणाली को देश में वापस लाना होगा। दुर्भाग्यवश वर्तमान आधुनिक शिक्षा प्रणाली पर आधुनिक विज्ञान का बहुत अधिक प्रभाव पड़ा है। आधुनिक विज्ञान ने तो केवल चार सौ साल पहले न्यूटन तथा डेकार्ट के साथ अपना खाता खोला है। इन्हीं लोगों ने आधुनिक वैज्ञानिक क्रांति का श्रीगणेश किया था। जब यह वैज्ञानिक क्रांति आरंभ हुई तब इसका ध्येय सत्य और यथार्थ की खोज था। क्या ऐसा कोई मूलभूत तत्त्व है जिससे इस समस्त सृष्टि की उत्पत्ति हुई है? इस खोज के क्रम में वैज्ञानिक पद्धति का विकास हुआ, जिसमें पहले परिकल्पना प्रस्तुत की जाती है, फिर बारंबार प्रयोग द्वारा परिकल्पना का परीक्षण किया जाता है, और फिर किसी निष्कर्ष पर पहुँचा जाता है। इस वैज्ञानिक पद्धति के आधार पर वैज्ञानिक समस्त सृष्टि की पहेलियों को सुलझाने में जुट गए। लेकिन उन्होंने शीघ्र ही पाया कि यह सृष्टि इतनी आश्चर्यजनक, इतनी जटिल और इतनी परिष्कृत है कि देवी-देवताओं और भूत-प्रेतों को समझना तो दूर, यह भी समझना मुश्किल है कि कोई वस्तु ऊपर से नीचे क्यों गिरती है। तब वैज्ञानिकों ने सोचा कि चलो, हम पहले भौतिक जगत् की समझ से आरंभ करते हैं, एक बार जब हम इस स्थूल भौतिक जगत् को पूरी तरह समझ लेंगे, तब फिर हम इस सृष्टि के सूक्ष्म और कारण आयामों में कदम रखेंगे।

चार सौ साल बीत गए, जिस दौरान अनेक अन्वेषण और आविष्कार हुए। आज हम ऐसी स्थिति में हैं कि हम भौतिक जगत् के बारे में लगभग सब-कुछ जानते हैं। आज हम जानते हैं कि प्रत्येक वस्तु अणुओं, परमाणुओं, प्रोटॉन, न्यूट्रॉन, इलेक्ट्रॉन और उनके भी मूलभूत तत्त्वों, क्वाक्स से बनी है, जो ऊर्जा के घनीभूत रूप के अलावा कुछ नहीं। सब कुछ ऊर्जा है। आप $E=mc^2$ के फॉर्मूले से बिल्कुल ठीक गणना कर सकते हैं कि किसी भी पदार्थ में कितनी ऊर्जा है। पदार्थों के बारे में जानने के बाद वैज्ञानिक भौतिक जगत् को नियंत्रित करने वाले नियमों की गुत्थी सुलझाने में लग गए। न्यूटन ने लॉ ऑफ़ मोशन की खोज की। वहाँ से हम तीव्र गतियों पर जाते गए, जैसे परमाणु के चारों ओर घूमते इलेक्ट्रॉन। फिर आए रिलेटिविटी और क्वांटम फ़िज़िक्स जैसे उच्चतर सिद्धांत। हम इन सब विषयों में गहराई तक पहुँच गए। आज हमारा भौतिक जगत् का ज्ञान लगभग पूर्ण है। हम भौतिक जगत् के बारे में प्रायः सब कुछ जान गए हैं। इसलिए हमें भौतिक आयाम में बड़ी-बड़ी सफलताएँ भी मिली हैं—मानव को चाँद पर पहुँचाना, गगनचुंबी इमारतें बनाना, सागर की गहराइयों में सुरंगें बनाना, कम्प्यूटर टेक्नॉलोजी—ये सब इसके चंद उदाहरण हैं।

हमने यह सब प्राप्त अवश्य किया है, लेकिन अब विज्ञान के क्षेत्र में क्या हो रहा है? विज्ञान आज इसके आगे बढ़ रहा है ताकि वह सृष्टि के सूक्ष्म आयामों को समझ सके। क्या प्राण जैसी कोई चीज सचमुच में होती है? जिस हम मन कहते हैं, वह वास्तव में क्या है? क्या मस्तिष्क या भौतिक शरीर के बिना भी मन का अस्तित्व बना रह सकता है? मन, बुद्धि और भावना में क्या अंतर है? क्या चेतना नामक वस्तु भी कुछ होती है? क्या देवी-देवताओं का अस्तित्व है? जिन्हें हम भूत, प्रेत या पिशाच कहते हैं, वे क्या होते हैं? यही वह सूक्ष्म एवं कारण आयाम है जिस ओर विज्ञान अग्रसर हो रहा है। पिछले चालीस-पचास वर्षों में विज्ञान इस दिशा में छोटा-सा कदम ही बढ़ा पाया है। यदि स्थूल, भौतिक जगत् को समझने में हमें चार सौ साल लगे तो समस्त सृष्टि को समझने में कितना समय लगेगा? संभवतः हजारों वर्ष। इसलिए सूक्ष्म आयामों से संबंधित किसी भी चुनौती के लिए अभी हमारे पास कोई हल या समाधान नहीं है।

परा तथा अपरा विद्या

यहीं पर भारत की भूमिका आती है। हजारों वर्षों से हमारे महान् ऋषि-मुनियों ने इस समस्त सृष्टि को समझने का प्रयास किया है और उनका एकत्रित ज्ञानकोश हमें उपनिषदों और योग शास्त्रों के रूप में उपलब्ध है। यह ज्ञानकोश क्या कहता है? यही कि हम केवल भौतिक जीव नहीं हैं। हमारे चार अन्य स्तर हैं—प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश तथा आनंदमय कोश। ये सूक्ष्म स्तर दिखाई नहीं देते। आप केवल भौतिक शरीर को देख सकते हैं, अन्य आयाम अदृश्य हैं। हाँ, आज

विज्ञान के बल पर हम प्राणमय कोश की झलक जरूर देख पाए हैं। गैस डिस्चार्ज विजुयलाइजर जैसी कुछ तकनीकें आज उपलब्ध हैं जिनके द्वारा हम प्राणमय कोश की झलक पा सकते हैं। हम देख सकते हैं कि कहाँ प्राण विकृत हो रहे हैं। हम रैंडम इवेंट जेनेरेटर जैसी तकनीकों का प्रयोग करके वातावरण पर मन के प्रभाव को देख सकते हैं। इन तकनीकों का उपयोग आज उच्चतर आयामों की थाह पाने और उन्हें समझने के लिए किया जा रहा है। इन आयामों को हमें अपनी शिक्षा प्रणाली में शामिल करना होगा। यही स्वामी विवेकानंद जी ने कहा था। हमें केवल रोटी कमाने की शिक्षा नहीं चाहिए, रोटी कमाने के साथ-साथ हमें मानव-निर्माण की शिक्षा भी चाहिए। यह बात उपनिषदों में भी कही गई है।

उपनिषदों में एक शिष्य की कहानी आती है। वह अपने गुरु के पास आकर पूछता है, 'श्रीमान्, मैं वह विद्या जानना चाहता हूँ जिसे जानने से मैं इस ब्रह्माण्ड के बारे में सब कुछ जान जाऊँ। मैंने अनेकानेक विषयों का अध्ययन किया है, चौंसठ कलाएँ सीखी हैं, लेकिन मैं संतुष्ट नहीं हूँ। मैं वह जानना चाहता हूँ जिसे जानने से मुझे सभी चीजों का ज्ञान हो जाए। *कस्मिन् भगवो विजानते सर्वमिदम् विज्ञातम् भवति।*'

गुरु कहते हैं, 'बहुत अच्छे। तुम मुझसे बड़ा ही मौलिक प्रश्न पूछ रहे हो, और मैं तुम्हें इसका उचित उत्तर दूँगा। *द्वे विद्ये वेदितव्ये, परा चैव अपरा च।* दो प्रकार की विद्याएँ होती हैं, परा और अपरा। अपरा विद्या के अंतर्गत वह सारा ज्ञान आता है जो अभी हमारे पास है। इसमें उपनिषदों और गीता जैसे शास्त्रों का ज्ञान भी सम्मिलित है। यह सब अपरा विद्या हुई।'

ऋग्वेदो यजुर्वेदः सामवेदो अथर्ववेदः।

शिक्षा कल्पो व्याकरणं निरुक्तं छंदो ज्योतिषः इति॥

अब प्रश्न उठता है कि वह सच्ची विद्या, परा विद्या क्या है? *यया तदक्षरं अधिगम्यते।* यह रूपांतरण की वह प्रक्रिया है जिससे हम अपने संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं, स्वयं को पशु के स्तर से उठाकर क्रमशः साधारण, महान्, परम तथा दिव्य मानव बनाकर जीवन के परम लक्ष्य की प्राप्ति कर सकते हैं। जीवन का परम लक्ष्य क्या है? शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक दृष्टि से पूर्णतया विकसित व्यक्तित्व। इस महान् विद्या को हमें आगे लाना होगा। यही वह सच्ची विद्या है जिस पर हमारे प्राचीन मनीषियों ने गुरुकुल प्रणाली की शिक्षा पद्धति को आधारित किया था। वे नहीं चाहते थे कि उनके शिष्य केवल महान् विद्वान् या पण्डित ही बनें। यह कुछ हद तक जरूरी है, लेकिन यही सब कुछ नहीं है। रूपांतरण की एक प्रक्रिया भी साथ-साथ चलनी चाहिए। ज्ञान के साथ अनुभव भी आवश्यक है। योग हमें इसी तथ्य से अवगत कराता है। *श्रोत्रियं ब्रह्मनिष्ठं*, ज्ञान और अनुभव का यही औपनिषदिक आदर्श हमें शिष्यों और विद्यार्थियों के समक्ष प्रस्तुत करना चाहिए।

संपूर्ण व्यक्तित्व की ओर

सन् 1975 में हमने इस आयाम को प्राथमिक तथा माध्यमिक विद्यालयों की शिक्षा प्रणाली में लाने की प्रक्रिया आरंभ की थी। हमारा ध्येय था व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास। हमने व्यक्तित्व विकास के लिए ज्ञान योग, राज योग, भक्ति योग, कर्म योग और हठ योग जैसे योग के विभिन्न मॉड्यूलों का प्रयोग करके देखा। हमने व्यक्तित्व के सभी पहलुओं को देखकर इस मॉड्यूल का विकास आरंभ किया। आधुनिक शिक्षा व्यवस्था से कदम मिलाते हुए हमने इसमें वाणी, श्रवण, स्मृति, एकाग्रता एवं सृजनात्मकता जैसे गुणों की वृद्धि, अहंकार का प्रबंधन, तथा भावनात्मक विकास को सम्मिलित किया है। साथ ही सेवा भाव, अच्छे नागरिक के गुण, राष्ट्र प्रेम तथा आध्यात्मिक उत्साह का भी समावेश किया गया है। जब हमने यह कार्य सन् 1975 में आरंभ किया था तब इन पहलुओं को शिक्षा पाठ्यक्रम में समाविष्ट किया गया, और इन्हें सन् 1990 तक भारत के उत्तर पूर्वी राज्य, अरुणाचल प्रदेश में लागू भी किया गया। इसके परिणाम बहुत उत्साहवर्द्धक रहे। बच्चों का व्यक्तित्व फूलों की तरह खिला, और आज उत्तर पूर्वी क्षेत्र के लगभग साठ स्कूलों में इस शिक्षा प्रणाली को मान्यता प्राप्त है।

इस सफलता के बाद विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यू.जी.सी.) ने हमसे अनुरोध किया कि यह प्रणाली उच्च शिक्षा के क्षेत्र में भी आरंभ की जाए। हमने आठ विश्वविद्यालयों में अपने योग मॉड्यूल आरंभ किए। किसी भी विद्यार्थी को आकर इस मॉड्यूल में भाग लेने की छूट थी। लोगों ने इसमें बहुत रुचि दिखाई। छात्र,



शिक्षक, माता-पिता, सभी आए। हमारी योग प्रणाली से सभी अभिभूत थे। यह देखकर सरकार ने इसे विभिन्न विश्वविद्यालयों में योग विभाग के रूप में विकसित करने का निश्चय किया। इनमें पहला था बिहार योग भारती, जो देश का प्रथम मानित विश्वविद्यालय बना। इसके बाद जो दूसरा बना, वह था बेंगलोर में हमारा स्वामी विवेकानंद अनुसंधान संस्थान। हमारा संस्थान दक्षिण में है, और बिहार योग भारती यहाँ मुंगेर में है।

पिछले ग्यारह वर्षों में हम निरंतर आगे बढ़ते रहे हैं और आज हम अपने विद्यार्थियों के लिए इस समग्र शिक्षा के सभी आयाम उपलब्ध कराते हैं। हम स्नातक, स्नातकोत्तर, डॉक्टरेट तथा एम.डी. की डिग्रियाँ प्रदान करते हैं, जिसके लिए हमारे यहाँ सभी सुविधाएँ उपलब्ध हैं।

उच्च शिक्षा के क्षेत्र में हम विद्यार्थियों में वांछित रूपांतरण कैसे ला सकते हैं? एक बार फिर हमने स्वामी विवेकानंद के निर्देशों के अनुसार काम किया और तदनुकूल पाठ्यक्रम बनाया। उन्होंने कहा था, 'पूर्व और पश्चिम के सर्वश्रेष्ठ गुणों का समन्वय करो। पश्चिम की अंधी नकल मत करो। पश्चिम में हुआ विकास श्रेष्ठ और सराहनीय है, पर हमें उसमें कुछ और जोड़ना है। हमारे पास पूर्व का प्राचीन ज्ञान है। हमें दोनों प्रणालियों को सम्मिलित करके शिक्षा में एक नई ऊर्जा उत्पन्न करनी है।' और हमने यही करना आरंभ किया। एक ओर हैं आधुनिक वैज्ञानिक और तकनीकी अनुसंधान, तथा दूसरी ओर हमारे शास्त्र। हमारे यहाँ जो भी विद्यार्थी आता है उसे शास्त्रों का, संस्कृत का अध्ययन करना होता है। उसे उपनिषदों, भगवद् गीता एवं अन्य योग शास्त्रों के गहन आयामों में जाना होता है। एक तरफ वे इनका गहराई से अध्ययन करते हैं और दूसरी तरफ वे वैज्ञानिक शोध करना प्रारंभ करते हैं। वे आधुनिक वैज्ञानिक शैली के अनुसार अपने शोध संचालित करते हैं। शोध का प्रकाशन अनिवार्य होता है। प्रत्येक पी.एच.डी. छात्र को कम-से-कम तीन से चार शोध-पत्र प्रस्तुत करने होते हैं। स्नातकोत्तर छात्रों को कम-से-कम एक शोध पत्र प्रस्तुत करना होता है। यह अनिवार्य नियम है।

इस तरह से हमारे यहाँ प्राचीन और आधुनिक, दोनों विज्ञानों का सम्मिश्रण किया गया है। प्रत्येक विषय में हम दोनों पहलुओं को लेते हैं। हम आधुनिक शिक्षा प्रणाली के द्वारा सब कुछ सिखाते-समझाते हैं, और साथ ही हमारे पास योग का आयाम भी है। जब हम विद्यार्थियों को शरीर विज्ञान सिखाते हैं, तब हम उन्हें पंच कोशों के बारे में भी बताते हैं। जब हम महर्षि पतंजलि के योग सूत्र सिखाते हैं तो हम आधुनिक मनोविज्ञान तथा परामनोविज्ञान की भी चर्चा करते हैं। जब हम क्वॉन्टम फ़िज़िक्स की बात करते हैं तो हम उपनिषदों में वर्णित चेतना के आयामों पर भी प्रकाश डालते हैं। इस प्रकार हमने पूर्व और पश्चिम के सर्वश्रेष्ठ गुणों के समन्वय से एक सम्पूर्ण पाठ्यक्रम तैयार किया है।

गुणों का आकलन

विद्यार्थियों में जो परिवर्तन आते हैं, उन्हें हम किस प्रकार मापते हैं? रूपांतरण की प्रक्रिया का मूल्यांकन हम कैसे करते हैं? विद्यार्थियों का विकास किस प्रकार हो रहा है, इसका हम एक अत्यंत स्पष्ट मापदण्ड चाहते थे। साधारणतः विश्वविद्यालय केवल परीक्षाओं द्वारा मूल्यांकन करते हैं। परीक्षाएँ उनका सबसे बड़ा मापदण्ड होती हैं। निस्संदेह वे आवश्यक हैं, परंतु उनसे अधिक महत्वपूर्ण है रूपांतरण की वह प्रक्रिया जिसे गुणों की सूची द्वारा मापा जा सकता है। इस सूची से यह मापा जा सकता है कि आरंभ में तमस्, रजस् तथा सत्त्व की मात्रा क्या थी और वह अंत तक कितनी बदल गई। सत्त्व का कितना विकास हुआ, रजस् कितना कम हुआ तथा तमस् का कितना नाश हुआ। इससे यह भी आंका जाता है कि विद्यार्थी किस प्रकार दिन-प्रतिदिन अच्छे होते जा रहे हैं तथा उनका समाज के प्रति योगदान कैसे बढ़ रहा है। हम इसका भी मूल्यांकन करते हैं कि उनके मस्तिष्क में क्या हो रहा है, प्राणिक आयाम में क्या हो रहा है, और वे किस प्रकार अधिक संतुलित बनते जा रहे हैं। इस प्रकार ये मूल्यांकन हमें इस रूपांतरण को समझने और इसे उभारने में सहायता करते हैं। यह हमारे विश्वविद्यालय की विशेषता है।

विद्यार्थियों को प्रतिदिन दूसरों की सहायता, दूसरों की सेवा के पाँच अच्छे कर्म करने के लिए कहा जाता है। हमारे सौ एकड़ परिसर में एक 250-बेड अस्पताल है जिसका नाम है आरोग्यधाम। यहाँ दुनियाभर से लोग योग चिकित्सा की समन्वित पद्धति द्वारा अपनी चिंताओं और समस्याओं के निदान के लिए आते हैं। हमारे विद्यार्थी इन मरीजों की सहायता करते हैं। नहीं, हम इन्हें मरीज नहीं कहते, हम इन्हें योग-चिकित्सा-सहभागी कहते हैं। हमारे यहाँ बहुत बढ़िया शोध कार्य हो रहा है और हमारे विद्यार्थी इसमें बहुमूल्य योगदान दे रहे हैं। वे चिकित्सा-सहभागियों की मदद करते हैं तथा विश्वविद्यालय के विकास के लिए काम करते हैं। सेवा के ये पहलू हमने पूज्य स्वामी सत्यानंद जी एवं स्वामी निरंजनानंद जी से ही सीखे हैं जो यहाँ मुंगेर में बिहार योग विद्यालय के माध्यम से कितना अद्भुत रूपांतरण लाए हैं। जिस प्रणाली का इन्होंने विकास किया है, उसे हमने अपना लिया है। हमारे विश्वविद्यालय में सभी विद्यार्थियों के लिए कर्मयोग अनिवार्य है।

बिना किसी तनाव या दबाव के निःस्वार्थ ढंग से सेवा-कार्य करना कर्मयोग कहलाता है। *योगस्थः कुरु कर्माणि*—यही इसकी कुंजी, इसका सार है। मन की गहराई में स्थित निस्तब्धता से जुड़कर आनंदमयी सजगता के साथ सब कार्य करने चाहिए। हम अपने विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों को यही प्रशिक्षण देते हैं। जब मैं शुरू में बिहार योग विद्यालय के संपर्क में आया तो मैं स्वामी सत्यानंद जी की कार्यशैली देखकर मंत्रमुग्ध हो गया। मैंने देखा कि किस प्रकार वे कर्मयोग के माध्यम से आश्रम आने वाले लोगों का रूपांतरण कर रहे थे और उन्हें योग के



कुशल प्रचारकों के रूप में तैयार कर रहे थे। हम लोग विश्वविद्यालय स्तर की शिक्षा प्रणाली में यही प्रभाव लाने का प्रयास कर रहे हैं।

हमें अपने विद्यार्थियों के दो पंख विकसित करने हैं ताकि वे लंबी उड़ान भर सकें। हमारी आधुनिक शिक्षा प्रणाली ने विद्यार्थियों को बहुत बुद्धिमान्, प्रतिभाशाली और स्फूर्तिमान् बना दिया है। विदेश से आए कुछ विद्यार्थी बेहद ऊर्जा और उत्साह से भरे होते हैं। उनसे कुछ काम करने को कहो तो वे फटाफट कर देते हैं, उनका मन इतना तेज़ दौड़ता है। लेकिन उनसे पाँच मिनट चुपचाप बैठने के लिए कहो,

बिना मुँह में च्यूइंग गम चबाए, बिना कानों में वॉकमैन के हेडफोन घुसाए, बिना हाथों में टैबलेट या फोन लिए, तो उन्हें यह सबसे कठिन काम लगता है। क्यों? इन छात्रों को सही प्रशिक्षण नहीं मिला है। सबसे महत्वपूर्ण अनुशासन होता है योग के *चित्तवृत्तिनिरोधः* पक्ष को व्यवहार में लाना, मन को शांत करना, मन को चुप करना।

एक ओर हमें अपने मन को अधिक तेज और प्रतिभाशाली बनाना है, तो दूसरी ओर यह भी आवश्यक है कि हम मन को शांत, स्थिर और संतुलित रख सकें। इसके लिए हम हर कक्षा को कुछ मिनटों के मौन तथा ध्यान के साथ आरंभ करते हैं। इसके बाद कक्षा में विद्यार्थी निर्धारित विषय सीखते हैं, और अंत में वे फिर शांत होकर ध्यान का अभ्यास करते हैं। रोज़ सुबह-शाम मन को शांत करने के लिए हमारे यहाँ आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध तथा क्रिया के अनेक कार्यक्रम संचालित होते हैं। यह आज की मांग है। आज शिक्षा के इस संपूर्ण आयाम को आगे लाना आवश्यक हो गया है। इससे वर्तमान शिक्षा प्रणाली की अनेक त्रुटियों और समस्याओं का हल किया जा सकता है।

रूपांतरण की प्रक्रिया

जब मैं ऑस्ट्रेलिया की यात्रा कर रहा था तो मैंने पाया कि वहाँ ढेर सारे युवा विषाद से पीड़ित हैं। वहाँ तीस प्रतिशत लोग विषादग्रस्त हैं। यह देखकर मुझे बहुत दुःख हुआ। क्या इसके लिए हम कुछ नहीं कर सकते? अगर हम योग के आयाम को

इन लोगों के जीवन में ला सकें, तो हम जरूर कुछ कर सकते हैं। ऐसा सोचकर हमने ऑस्ट्रेलिया में योग-प्रचार की योजना कार्यान्वित की है, और हम जल्द ही सिडनी एवं मेलबर्न में 'योग एवं मानसिक स्वास्थ्य' विषय पर सम्मेलन आयोजित करने जा रहे हैं।

जब मैं लॉस एंजेलिस, अमेरिका के कुछ मित्रों से इस बारे में चर्चा कर रहा था तो उन्होंने कहा, 'ऑस्ट्रेलिया की ही बात क्यों करनी, यदि वहाँ विषादग्रस्त लोगों की संख्या तीस प्रतिशत है तो हमारे यहाँ पचास प्रतिशत है!' विषाद के कारण हम अपने आप को स्थिर, शांत और प्रसन्नचित्त नहीं रख सकते।

योग से मन को शांत करने की प्रक्रिया शुरू होती है। ऋषि वशिष्ठ के अनुसार— *मन-प्रशमनोपायः योगः इति अभिधीयते*। इसी सिद्धान्त को हम अपनी शिक्षा प्रणाली में शामिल करना चाहते हैं। मन को स्थिर एवं शांत करने से वह मंद या जड़ नहीं बन जाता। इसके विपरीत यह असीम आनंद, ज्ञान, शक्ति तथा सृजनात्मकता की स्थिति होती है और इस स्थिति की अभिव्यक्ति जरूर होनी चाहिए।

रूपांतरण की यह प्रक्रिया अंततः दिव्यता की अभिव्यक्ति की ओर ले जाती है। इसके लिए हमें अपनी आंतरिक एवं बाह्य, दोनों प्रकृतियों पर नियंत्रण करना होगा। अंदर हमें अपने मन को नियंत्रित करना है तथा बाहर अपने व्यवहार को। यहाँ जो सम्मेलन आयोजित किया गया है, वह इतना अनुशासित और सुसंचालित है कि देखकर हृदय गद्गद हो जाता है। यम और नियम से ऐसा अनुशासन आता है और यही वास्तविक योग है जो यहाँ अभिव्यक्त हो रहा है, अन्यथा हजारों लोगों के यहाँ एकत्र होने से हर तरह की गड़बड़, अव्यवस्था और अनुशासनहीनता हो सकती थी। पर यहाँ तो आप देख ही रहे हैं कि कितना भव्य सम्मेलन आयोजित किया गया है और सब कितनी शिष्टता एवं शालीनता से व्यवहार कर रहे हैं। यही वास्तविक यौगिक जीवन पद्धति है।

आप सबको इस भव्य और अद्भुत सम्मेलन के लिए बहुत-बहुत बधाई। एक बार फिर पूज्य स्वामी निरंजनानंद जी और उनके संन्यासियों की विशिष्ट मंडली को बधाई, जिन्होंने इसे संभव कर दिखाया। आप सबको बहुत-बहुत धन्यवाद।

—प्रातःकालीन अधिवेशन, 24 अक्टूबर 2013, पोलो मैदान, मुंबई

समझना और आत्मसात् करना, योग के ये दो पक्ष हैं। बौद्धिक स्तर पर जानना कि रसगुल्ला क्या होता है और व्यावहारिक रूप से रसगुल्ले को खाकर उसके स्वाद का अनुभव करना, ये दो अलग चीजें होती हैं। इन दोनों को जब हम अपनाते हैं तभी हमारे सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास सम्भव हो पाता है।

— स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हंगरीवासियों की ओर से श्रद्धांजलि

स्वामी भक्तानन्द सरस्वती

हम हंगरी 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।



श्री स्वामीजी बहुत बार हम लोगों से कहा करते थे कि जो व्यक्ति रात को यात्रा करता है, उसे एक टॉर्च की आवश्यकता होती है ताकि वह अपना रास्ता खोये नहीं और अपने गंतव्य तक पहुँच सके। मेरे देश में सत्यानन्द योग पद्धति का टॉर्च दस साल पहले जल चुका है। बिहार योग ने हमें ज्ञान का प्रकाश, प्रेम का प्रकाश और आशा का प्रकाश दिया है ताकि हम अधिक चैतन्य, संवेदनशील और पूर्ण जीवन बिता सकें। स्वामीजी की पद्धति हर व्यक्ति के लिए है क्योंकि इसमें हर व्यक्ति वह सब कुछ प्राप्त कर सकता है जो वह खोज रहा है, चाह रहा है। सत्यानन्द

योग पद्धति के माध्यम से हंगेरियन लोगों ने जीवन के एक व्यावहारिक दर्शन को आत्मसात् किया है जो पहले हमारे पास नहीं था। साथ-ही-साथ हम उन विधियों को भी जान पाए हैं, जिनके द्वारा हम एक स्वस्थ शरीर, संतुलित मन एवं उदात्त भावनाओं को प्राप्त कर आध्यात्मिक निधि को पा सकते हैं। मैं सत्यानन्द योग संघ की ओर से अपनी सेवा, अपनी श्रद्धा और अपना प्रेम आगामी पचास वर्षों तक यहाँ पर प्रेषित करता हूँ।

हरिः ॐ तत्सत्

शिक्षण क्षमता और रचनात्मकता के विकास में योग की भूमिका

स्वामी यौगभक्ति सरस्वती, फ्रांस

सबसे पहले मैं परमगुरुदेव स्वामी शिवानंदजी को श्रद्धांजलि अर्पित करती हूँ जिन्होंने हमारी योग परम्परा की नींव रखी। साथ ही मैं शिक्षा, ज्ञान और विद्या की देवी, माँ सरस्वती को श्रद्धा-सुमन अर्पित करती हूँ जिनका आशीर्वाद सदा ही सरस्वती परम्परा के साथ रहा है।

आज मैं जिस विषय पर बोलने जा रही हूँ, उसका संबंध योग के सामाजिक प्रयोग से है। भारत आने से पहले मैं पैरिस योग महोत्सव में भाग लेने गई थी। वहाँ मुझे 'विद्यालयों में योग के प्रयोग' विषय पर अपने विचार व्यक्त करने के लिए आमंत्रित किया गया था। मेरे अलावा कई अन्य योग शिक्षकों और शोधकर्ताओं ने व्याख्यान दिए और बतलाया कि किस प्रकार वे पुलिस, सेना, बैंकों और कॉरपोरेट संस्थानों जैसे विविध क्षेत्रों में योग का उपयोग कर रहे हैं। योग को समाज के हर वर्ग और क्षेत्र तक पहुँचाने के ये प्रयास किसी क्रांति से कम नहीं।

जुलाई 2013 में फ्रांस के शिक्षा मंत्रालय ने योग को देश के सभी विद्यालयों में शामिल करने का निर्णय लिया। हाल में मुझे यह खबर मिली कि फ्रांस के एक प्रमुख चिकित्सा अनुसंधान संस्थान में योग को प्रमुख स्थान दिया जा रहा है। स्वामी सत्यानंद जी ने बहुत साल पहले मुझे फ्रांस में योग का जो मिशन सौंपा था, ये सब उसी की उपलब्धियाँ हैं।

शिक्षक से योग शिक्षक

सबसे पहले मैं आप सब को मुल्ला नसरूद्दीन की एक कहानी सुनाना चाहूँगी। एक दिन मुल्ला नसरूद्दीन ने अपने घर की खिड़की के बाहर एक अद्भुत, चमकती हुई चिड़िया को देखा। उसने चिड़िया को अपने हाथों में पकड़ लिया और कहा, 'अभी यह चिड़िया पूरी तरह सुन्दर नहीं है, लेकिन इसे पूर्ण बनाया जा सकता है।' मुल्ला चिड़िया की चोंच को रगड़कर थोड़ा अधिक तीखा बना देता है, उसके पंखों को काटकर थोड़ा छोटा कर देता है, उसके पैरों की धूल को निकालकर पैर के अँगूठों में नेलपॉलिश लगा देता है, और इस तरह के कुछ और संशोधन-परिवर्तन करने के बाद कहता है, 'वाह, अब यह चिड़िया वास्तव में सुन्दर लग रही है।' आज पूरे विश्व में जो शिक्षा पद्धतियाँ हैं, उन सबका आधार मुल्ला नसरूद्दीन जैसी सोच है। फर्क बस इतना है कि हर देश की चिड़िया थोड़ी अलग है।

फ्रांस की नागरिक होने के नाते मेरे अंदर एक फ्रांसीसी शिक्षक के संस्कार भरे पड़े हैं। एक शताब्दी से भी ज्यादा फ्रांस ऐसे कानून के अधीन रहा है, जिसमें एक ओर राज्य के शासन-तंत्र और दूसरी ओर चर्च अर्थात् धर्म एवं अध्यात्म को सख्ती के साथ अलग रखा जाता है। यही वह प्रमुख संस्कार है जो मैंने अपने देश से विरासत में पाया है। इसलिए अगर कोई योग जैसे विषय का फ्रांस में प्रचार-प्रसार करना चाहे तो उसे यह सिद्ध करना होगा कि यह किसी धर्म या सम्प्रदाय से संबंधित नहीं है। अपनी अंग्रेजी की कक्षाओं में योग का समावेश करने के लिए मैं पिछले चालीस वर्षों से ऐसा ही करती आ रही हूँ।

यह मेरे लिए ज्यादा मुश्किल नहीं था क्योंकि मेरे विचार से प्रत्येक छात्र और छात्रा को एक अच्छा नागरिक बनने का अधिकार है। मैंने मुल्ला और सुन्दर चिड़िया की कहानी इसलिए सुनाई ताकि हम सब चिड़िया के मौलिक सौन्दर्य और प्रकाश को सुरक्षित रखने का प्रयास कर सकें। जब से मैंने श्री स्वामीजी की शिक्षाओं के माध्यम से अपने अन्दर योग के गहन प्रभावों का अनुभव किया, तब से मैं सभी बच्चों को उस प्रकाश का अनुभव कराना चाहती हूँ, क्योंकि यह प्रकाश तो जन्म से ही हम सब के अन्दर मौजूद होता है।

ऐसी विचारधारा को अपनाकर मैं एक दोहरा जीवन जीने में सफल रही हूँ। मेरा एक जीवन स्वामी योगभक्ति के रूप में रहा है, जिसमें मैंने वयस्कों को योग, ध्यान और योग निद्रा जैसी विधियाँ सिखाई हैं, और अपने दूसरे जीवन में अपने सामाजिक नाम, मिशलीन फ्लैक के साथ मैं आर.वाई.ई. (रिसर्च ऑन योगा इन एजुकेशन) नामक संस्था के माध्यम से कार्य करती रही हूँ। इन दोहरे दायित्वों को निभाते समय मैंने कभी अपने व्यक्तित्व में बिखराव का अनुभव नहीं किया, बल्कि मैंने हमेशा एकत्व और आनन्द का अनुभव किया, क्योंकि मेरे पास एक मिशन था—योग को समाज में मान्यता एवं प्रतिष्ठा दिलाना, और मैंने इस लक्ष्य को कभी धूमिल नहीं होने दिया।

आध्यात्मिकता और धर्मनिरपेक्षता के बीच सामंजस्य

लोग मुझसे अक्सर पूछते हैं कि मैंने यह दोहरा जीवन कैसे संभाला। मैंने अपने शिक्षण कार्य के आरंभ में ही इस बात का अनुभव किया कि वर्तमान सामाजिक एवं शिक्षा व्यवस्था में बच्चे सहज महसूस नहीं करते हैं। बच्चों स्वतंत्र रहना पसंद करते हैं, वे खेलना-कूदना पसंद करते हैं, वे भागना-दौड़ना चाहते हैं, वे चहार-दीवारी के अन्दर नहीं रहना चाहते। वे अपने हाथों से विभिन्न चीजें बनाना चाहते हैं, अपने नैसर्गिक स्वभाव के अनुसार अनेक तरह के कार्य करना चाहते हैं। लेकिन हम उनके दिमाग में ऐसी चीजें भर देते हैं जो प्रायः उनके आगे के जीवन के लिए बिल्कुल अनुपयोगी होती हैं। वे तो इधर-उधर घूमना चाहते हैं, लेकिन हम उन्हें स्कूल के

कुर्सियों-मेजों के बीच कैद कर देते हैं। पिछले कई दशकों से बच्चे शिक्षा व्यवस्था के इस दबाव को अनावश्यक रूप से झेल रहे हैं।

मुझे शुरू से ही योग एक बहुत व्यावहारिक और प्रभावी साधन प्रतीत हुआ। तंत्र की तरह योग भी यह मानता है कि पहले हम अपनी सीमाएँ पहचानें और फिर उनके परे जाने का प्रयास करें। बच्चों को सबसे पहले यह सिखाया जाना चाहिए कि वे जैसे हैं उसी रूप में स्वयं को स्वीकार करें। उन्हें यह जानने और समझने का अवसर दिया जाना चाहिए कि अभी वे किस स्थिति में हैं। इसमें सजगता सबसे जरूरी चीज है।



उदाहरण के तौर पर अगर वे धूल-मिट्टी में बैठे हैं तो उस स्थिति के प्रति सजग बनें। पहले उन्हें स्वयं ही अपनी परिस्थितियों का अनुभव करने दें, उसके बाद उन्हें अपनी समस्याओं का स्वयं समाधान ढूँढने की स्वतंत्रता दें।

चूँकि हम लोग शिक्षकों को इस दिशा में प्रशिक्षित कर रहे हैं, इसलिए सबसे पहली चीज जो हमने की और अभी भी कर रहे हैं, वह है सजगता का विकास। इसके लिए हमलोगों ने श्वसन के दौरान नासिकाओं में आती-जाती वायु के प्रति सजगता, शरीर के फर्श या कुर्सी से संपर्क के प्रति सजगता, त्वचा पर कपड़ों के स्पर्श की सजगता जैसी कुछ मौलिक चीजों के साथ प्रशिक्षण आरम्भ किया। इन मौलिक चीजों के साथ शुरुआत करने से लोग कुछ ही समय में जीवन के वास्तविक आनन्द का अनुभव कर पाते हैं।

सजगता संबंधी इन महत्वपूर्ण बिंदुओं को समझाने के बाद हम आर.वाई.ई. के शिक्षकों के प्रशिक्षण पर विशेष ध्यान देते हैं। धर्मनिरपेक्षता के नियमों के कारण हम स्कूल की कक्षाओं में आध्यात्मिक सिद्धांतों को प्रत्यक्ष रूप से तो प्रस्तुत नहीं कर सकते, हालाँकि हम सभी जानते हैं कि व्यक्तित्व विकास के लिए ये कितने जरूरी हैं। तथापि हम अपने योग शिक्षकों को योग के मौलिक सिद्धांतों, जैसे इडा और पिंगला नाड़ियाँ, पंच कोष, सांख्य कारिका, महर्षि पतंजलि के योग सूत्र और उपनिषदों से अवश्य अवगत कराते हैं। हम योग की प्राचीन परम्परा से जुड़े रहने को महत्वपूर्ण मानते हैं। इसलिए हमारे द्वारा प्रशिक्षित शिक्षक यौगिक सिद्धांतों एवं विधियों के स्रोत और इतिहास से बहुत हद तक परिचित होते हैं।

शिक्षकों को प्रशिक्षित करते समय हम एक और चीज पर ध्यान देते हैं; शिक्षक बच्चों को इस बात के लिए प्रोत्साहित करें कि वे बाहरी आकर्षणों से स्वयं को कुछ समय के लिए पृथक् कर अपनी सूक्ष्म आंतरिक प्रतिभाओं के विकास की कला सीखें। अपनी इन्द्रियों को अंदर की ओर ले जाना ही अध्यात्म की शुरुआत है। इसलिए हम पूज्य श्री स्वामीजी की शिक्षाओं पर आधारित विधियों के माध्यम से बच्चों की सृजनात्मक और कल्पना शक्ति का विकास करने का प्रयास करते हैं, ताकि जब बाहरी दुनिया में आँधी-तूफान और अंधकार छाया हो, तब वे यह कल्पना कर सकें कि तूफान का प्रभाव कम हो रहा है और पुनः सूर्य का प्रकाश उदित हो रहा है। ऐसी सकारात्मक सोच और कल्पना के बल पर जीवन की अनेक विषम परिस्थितियों से हम स्वयं को उबार सकते हैं।

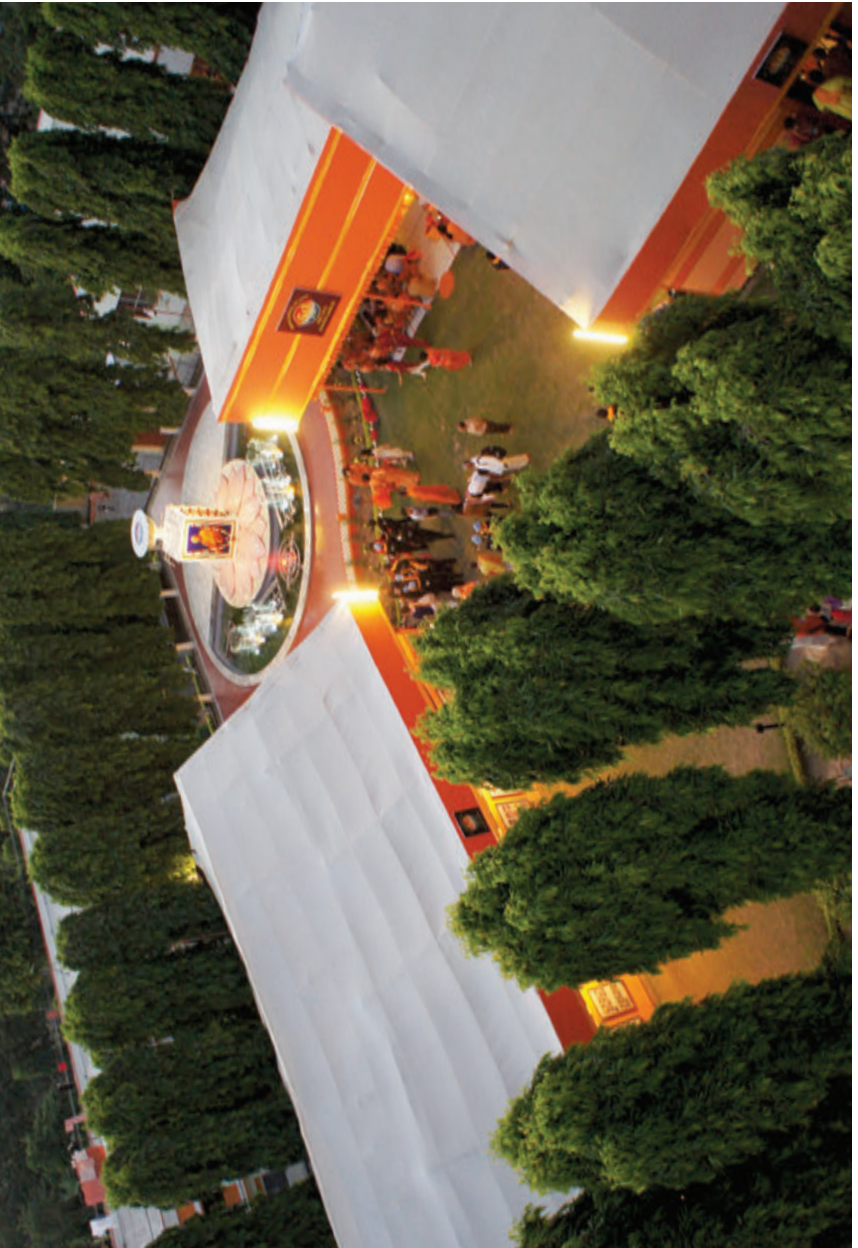
बच्चे-योग के राजदूत

इन सब अनुभवों के आधार पर मैं इस निष्कर्ष पर पहुँची हूँ कि यौगिक विधियाँ बच्चों के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं, और अब जनसाधारण ने भी इस बात को स्वीकार किया है। बच्चे हमारी यौगिक परम्परा के सर्वोत्तम राजदूत और प्रतिनिधि हैं। जब मैंने पहली बार योग के अभ्यासों को अपनी अंग्रेजी कक्षा के छात्रों को सिखलाना प्रारंभ किया (यहाँ मैं कबूल करूँगी कि इसके लिए मैंने विद्यालय के प्राचार्य की अनुमति नहीं ली थी, वह मैंने बाद में ली), तब प्राचार्य का पहला प्रश्न था, 'बच्चों के माता-पिता इस विषय में क्या सोचते हैं?' मैंने कहा, 'बच्चों के माता-पिता सहमत हैं', क्योंकि बच्चे मेरे द्वारा सिखाए गए शिथिलीकरण अभ्यासों को काफी पसंद कर रहे थे। प्राचार्य



















ने कहा, 'फिर भी मैं इस बारे में थोड़ा चिंतित हूँ। मैं अपनी पत्नी से इस विषय पर बातचीत करूँगा।' योग जगत् में महिलाओं की भूमिका से तो आप लोग परिचित हैं ही! प्राचार्य ने उसी दिन अपनी पत्नी से इस विषय में बात की और फिर उन्होंने मुझे अपने कार्यालय में बुलाकर कहा, 'मेरी पत्नी सहमत है!'

कुछ समय बाद प्राचार्य महोदय का स्थानांतरण हो गया और एक महिला प्राचार्या को उनके स्थान पर नियुक्त किया गया। योग के संबंध में नई प्राचार्या के विचार बड़े सकारात्मक थे। उन्होंने स्वयं योग की अनेक विधियों का अध्ययन किया था और वे चाहती थीं कि मैं उन्हें उन यौगिक विधियों का व्यावहारिक ज्ञान प्रदान करूँ। इस प्रकार हम दोनों के बीच गहरी मित्रता हो गई जो आज तक कायम है। उन्होंने ही स्वामी सत्यानंद जी को हमारे विद्यालय में आमंत्रित करने का फैसला किया था और श्री स्वामी जी के आने पर जो कार्यक्रम हुआ, उसमें हमने बच्चों और उनके अभिभावकों के अतिरिक्त शिक्षा विभाग के अधिकारियों एवं पत्रकारों को भी आमंत्रित किया था।

गुरु का मार्गदर्शन

श्री स्वामीजी इस कार्यक्रम में जब उपस्थित हुए तो हमेशा की तरह अपने शरीर पर गेरू वस्त्र और चेहरे पर आनन्द लिए हुए थे। इस कार्यक्रम की सफलता का अंदाज आप इस बात से लगा सकते हैं कि इस कार्यक्रम की खबर फ्रांस की एक प्रमुख अखबार 'ला मॉन्द' में प्रकाशित हुई। इसके बाद से तो अनेक पत्रकार मेरी कक्षा में चल रहे योग के प्रयोगों को देखने के लिए आने लगे। उनमें से एक पत्रकार ने कहा कि अगर उसने बचपन में इस यौगिक विधि के अनुसार अंग्रेजी सीखने का प्रयास किया होता, तो आज वह फर्फटेदार अंग्रेजी बोल पाता!

यह एक वास्तविक तथ्य है कि योग के माध्यम से मानसिक प्रतिभाओं का विकास होता है, परंतु इस तथ्य को सत्यापित करने के लिए अधिक अनुसंधान नहीं हुए हैं। मुझे उम्मीद है कि इस तथ्य को प्रमाणित करने के लिए मनोवैज्ञानिक एवं अन्य शोधकर्ता वैज्ञानिक अनुसंधान करेंगे और यह साबित कर पाएँगे कि योग के माध्यम से एकाग्रता और ग्रहणशीलता का कितना विकास होता है।

योग सिखाने के क्रम में मुझे अनेक कठिनाइयों और समस्याओं का सामना करना पड़ा, लेकिन अब मैं उन कठिनाइयों को भूल चुकी हूँ। अब तो मैं उन कठिनाइयों के बारे में सोचती भी नहीं क्योंकि श्री स्वामीजी, स्वामी निरंजनानन्द जी और स्वामी सत्यसंगानन्द जी से मुझे बहुत कुछ प्राप्त हुआ है, विशेषकर यह प्रेरणा कि बच्चों की शिक्षा-दीक्षा केवल स्कूल की चहार-दीवारी तक सीमित नहीं, बल्कि जीवन-पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है। मैं स्वामी सत्यसंगानन्द जी के प्रति विशेष कृतज्ञता व्यक्त करना चाहूँगी, जिन्होंने महिला होते हुए भी पुरुष-प्रधान

समाज में लड़कियों की शिक्षा और सम्मान को बढ़ाने के लिए अथक प्रयास किया है। मेरे विचार से वे एक महान् कार्य कर रही हैं जो भारत के साथ-साथ पूरे विश्व के लिए एक उदाहरण है।

शिक्षा जगत् में योग के समुचित प्रचार-प्रसार हेतु एक और जरूरी चीज यह है कि हमें शिक्षा क्षेत्र में चल रहे अन्य अन्वेषणों एवं गतिविधियों के निरंतर संपर्क में रहना चाहिए। मैं हमेशा उन लोगों के साथ कार्य करने की इच्छुक रही हूँ जो दुनियाभर में शिक्षा-व्यवस्था में सुधार लाने के लिए प्रयास करते हैं। मुझे पूरा विश्वास है कि आधुनिक वैज्ञानिक युग और योग के संयोग से एक नए और बेहतर समाज का निर्माण किया जा सकता है। जैसे-जैसे शिक्षा-व्यवस्था में सुधार होगा, जो योग के प्रयोग से सुनिश्चित है भले ही इसमें समय लगे, वैसे-वैसे पूरे विश्व में हिंसा, कट्टरता और स्वार्थ भावना में कमी आएगी। योग से मैं ऐसी ही अपेक्षा रखती हूँ और उम्मीद करती हूँ कि आपका दृष्टिकोण भी मेरे जैसा होगा।

मैंने श्री स्वामीजी द्वारा अनेक दशक पहले सौंपे गए मिशन को पूरा कर लिया है और अब अपने गुरुओं से अगले मिशन की अपेक्षा कर रही हूँ।

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



एक नया इतिहास

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हम लोग बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती एक विश्व योग सम्मेलन के रूप में मना रहे हैं। इस सम्मेलन ने आज पूरी दुनिया की आँखों को मुंगेर की तरफ आकृष्ट किया है। पूरा विश्व समुदाय इस सम्मेलन को नेट के द्वारा देख रहा है। अपने मुँगेर में ही 56 देशों और 22 राज्यों के प्रतिनिधि एकत्र हुए हैं इस सम्मेलन में, और मुझे तो लगता है कि भारतवर्ष में कहीं पर भी, किसी भी मुंगेर जैसे छोटे नगर को इस प्रकार का गौरव प्राप्त नहीं हुआ होगा, जहाँ बीस हजार की संख्या में पूरे विश्व के लोग उपस्थित होकर योग का उत्सव पूर्ण व्यवस्था, अनुशासन, शांति और मर्यादा के साथ मना रहे हैं। इसका पूरा श्रेय मुंगेरवासियों को, अतिथियों को, अधिकारियों को और यहाँ पर उपस्थित आप सब लोगों को जाता है, क्योंकि यह आपकी भावना है। यहाँ स्वर्ण जयन्ती के अवसर पर जो हो रहा है उसका आप अपनी भावना से सम्मान कर रहे हैं और आपके इस सम्मान के लिए हम आपके समक्ष नतमस्तक हैं और आपको साधुवाद देते हैं।

मुंगेर में एक इतिहास भी रचा जा रहा है, क्योंकि जिस प्रकार पोलो मैदान में विश्व योग सम्मेलन का अधिवेशन हो रहा है, उसी प्रकार गंगादर्शन योगपीठ में विविध कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है, जिनमें प्रमुख है सत्यम् योग प्रसाद। इस विश्व योग सम्मेलन के दौरान बिहार योग विद्यालय विश्व की प्रथम संस्था हो गयी है, जिसने योग और अध्यात्म पर 350 से अधिक योग साहित्यों का प्रकाशन किया है, और करीब 350 सीडी और डीवीडी का वितरण यहाँ आये प्रतिभागियों को प्रसाद रूप में किया जा रहा है। सत्यम् योग प्रसाद विद्या का आशीर्वाद है। यह हमारी गुरु परम्परा, स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी की शिक्षाओं के संकलन का प्रसाद है जो आप सबको इस विश्व योग सम्मेलन के दौरान एक अनुपम कृति के रूप में प्रदान किया जा रहा है। इसकी तैयारी का श्रेय जाता है बिहार योग विद्यालय के स्नातकों को, संन्यासियों को और उन सब लोगों को जिन्होंने आकर सेवा की है, जिन्होंने अपने कठोर परिश्रम से इस विश्व योग सम्मेलन के लिए 350 से अधिक साहित्यों का और 350 से अधिक सीडी और डीवीडी संग्रह का संकलन किया है। संभवतः ऐसा विश्व में पहली बार मुंगेर में ही हुआ है। आप में से कोई भी एक शहर का नाम बतला दीजिए, एक संस्था का नाम बतला दीजिए जिसने दो साल में तीन सौ से अधिक किताबें छापी हों!

दूसरा कार्यक्रम, गंगादर्शन में प्रातः छः से संध्या छः बजे तक विभिन्न राज्यों और राष्ट्रों से आये प्रतिनिधि मंडल अपनी-अपनी कीर्तन मंडली के साथ बारह



घण्टे का अखण्ड कीर्तन कर रहे हैं। हम आप लोगों को वहाँ आने के लिए आमन्त्रित करते हैं। जब आप उस भव्य दृश्य को देखिएगा तब आप भी आनन्द से झूम उठिएगा। इस अखण्ड कीर्तन में मुंगेर के छोटे-छोटे बच्चे गा रहे हैं, पटना साहब से आये हुए रागी गा रहे हैं, कज़ाकिस्तान के लोग गा रहे हैं, इंग्लैण्ड के लोग गा रहे हैं, अमेरिका के लोग गा रहे हैं, चीन के लोग गा रहे हैं। बोलिए, क्या यह अपने आप में एक अनुपम घटना नहीं है कि पूरे विश्व का समुदाय एक स्थान में बैठकर कीर्तन कर रहा है?

तीसरा कार्यक्रम, पिछले दो दिनों से गंगा दर्शन योगपीठ में हमारे गुरु जी के जीवन पर नृत्य-नाटिका प्रस्तुत की गई जिसका नाम है योग चैतन्य। इस काम को पूरा किया है चेन्नई से पधारे हमारे कलाकारों ने। यह भव्य प्रस्तुति सत्यानन्द योग केन्द्र, चेन्नई द्वारा इस विश्व योग सम्मेलन को समर्पित हुई है। इस प्रकार बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती समारोह के अंतर्गत अनेकों विविध तरह के कार्यक्रम हो रहे हैं।

सम्मेलन के दौरान प्रकृति ने भी कृपावृष्टि की है। कल जब स्वामी सत्संगी अपने कमरे से बाहर बरामदे पर निकलीं तो उन्होंने देखा कि गंगा दर्शन के ऊपर पचास-साठ गरुड़ मण्डरा रहे थे। मानो भगवान नारायण अपने दूतों के माध्यम से पूरे कार्यक्रम की निगरानी और सुरक्षा कर रहे हों। कल के संध्या कार्यक्रम के बाद जब हम और स्वामी सत्संगी सैर कर रहे थे तो हमने देखा कि सभी कामिनी के पौधे सफेद, सुन्दर फूलों से लद गए हैं, जबकि एक दिन पहले तक एक भी फूल नहीं था। अखाड़ा परिसर में, जहाँ निरंतर हवन चल रहा है, आम के पेड़ों पर बेमौसम फल आ गए हैं! यह गुरु और परमात्म तत्त्व से एकता और तारतम्यता का ही परिणाम है।

मुंगेर में श्रद्धा और भक्ति का एक अद्भुत वातावरण तैयार हुआ है। यहाँ आते समय देखा कुछ गैरिक वस्त्रधारी पार्क में बैठकर ध्यान कर रहे हैं, कुछ आसन कर रहे हैं। चारों तरफ शांति और आनन्द का माहौल है। निश्चित रूप से मुंगेर अपने को योग नगरी के रूप में सिद्ध कर चुकी है, इसमें कोई दो मत नहीं। और यह अपने ही आप हुआ है। यह न आपने बनाया है न मैंने, यह ईश्वर का ही आशीर्वाद है कि ऐसा सुन्दर संयोग बना है। सभी मुंगेरवासियों को, देश-विदेश से आये हमारे अतिथियों को और हमको भी इस ईश्वर कृपा के प्रति श्रद्धापूर्वक नतमस्तक होना चाहिए।

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

बच्चों पर योग का प्रभाव-एक शोध

संन्यासी अमरवीत, बाल योग मित्र मंडल, मुंगेर

बाल योग मित्र मंडल के सदस्य के रूप में मैं सभी योग प्रेमियों का अपनी कार्यशाला में स्वागत करती हूँ। आज हमलोग बच्चों पर योग के प्रभावों से संबंधित एक शोध पर चर्चा करेंगे जो बाल योग मित्र मंडल, मुंगेर द्वारा योग शोध संस्थान के दिशा-निर्देशन में किया गया था। सबसे पहले मैं बाल योग मित्र मंडल के विषय में थोड़ी जानकारी देना चाहती हूँ।

बाल योग मित्र मंडल

बाल योग मित्र मंडल चौदह वर्ष तक के बच्चों का एक आंदोलन है जो बिहार योग विद्यालय से जुड़ा है। यह आंदोलन बच्चों द्वारा बच्चों के लिए संचालित किया जाता है। सन् 1995 में सात बच्चों से इसकी शुरुआत हुई और आज इससे मुंगेर के चालीस हजार से अधिक बच्चे जुड़ चुके हैं, और पूरे भारत में सदस्यों की संख्या लगभग दो लाख है। बच्चों के इस आंदोलन को स्वामी निरंजनानंद जी का प्रत्यक्ष मार्गदर्शन प्राप्त होता है, जिन्होंने इस आंदोलन को तीन लक्ष्य दिए हैं—संस्कार, स्वावलम्बन और राष्ट्र-संस्कृति-प्रेम।

योग सीखने और सिखाने के अलावा बाल योग मित्र मंडल विभिन्न गतिविधियाँ संचालित करता है जिनमें भजन, कीर्तन, मंत्रोच्चार, स्तोत्रपाठ, नृत्य, कराटे, चित्रकारी आदि शामिल हैं। प्रत्येक शनिवार और रविवार को हम बाल योग मित्र मंडल के सदस्य गंगा दर्शन आश्रम आकर विभिन्न गतिविधियों में भाग लेते हैं। आश्रम के सभी महत्वपूर्ण कार्यक्रम हम बच्चों द्वारा ही संचालित होते हैं।

बाल योग मित्र मंडल की शुरुआत बच्चों के नए क्षेत्रों में आगे बढ़ने की चाह से हुई और महत्वाकांक्षा का यह बीज स्वामीजी के स्वावलम्बन दिशा-निर्देश से पोषित हुआ। सन् 2007 में कुछ बच्चों ने स्वामीजी के समक्ष प्रस्ताव रखा था कि वे योग पर शोध करना चाहते हैं। स्वामीजी बच्चों के प्रस्ताव से बहुत प्रसन्न हुए और उन्होंने बाल योग मित्र मंडल के इतिहास में एक नए कीर्तिमान के सृजन के लिए अपनी स्वीकृति दे दी।

शोध की प्रक्रिया

स्वामीजी की स्वीकृति मिलने के बाद हम बच्चों ने एक साथ मिलकर विचार-विमर्श किया कि हमें इस शोध के लिए किन चीजों की आवश्यकता थी। हमने कई योजनाएँ बनाईं, फिर हमने तैयारियाँ शुरू कीं और सन् 2008 की गर्मियों की छुट्टियों में इस



शोध के लिए पोलो मैदान में एक बहुत बड़े बाल शिविर का आयोजन किया, जिसमें मुंगेर के चार हजार बच्चों ने हिस्सा लिया। ये बच्चे योग के विषय में कुछ नहीं जानते थे और इसलिए हमारे शोध के लिए बिल्कुल उपयुक्त थे। इनमें से 500 से अधिक बच्चों ने बाल योग मित्र मंडल के सदस्य के रूप में अपना पंजीकरण करवाया।

शिविर में आए सभी बच्चों को दो समूहों में बाँटा गया; योग समूह और कंट्रोल समूह। योग समूह में 469 बच्चे थे जिनमें से 400 बच्चों पर हम ध्यान केन्द्रित कर पाए। कंट्रोल समूह में 274 बच्चे थे।

हमने इस शोध के लिए बच्चों के शारीरिक विकास, स्मृति के दस आयामों, तार्किक बुद्धि और रचनात्मकता के दो आयामों का अध्ययन किया। योग और कंट्रोल समूह के सभी बच्चों के इन आयामों से संबंधित आँकड़ों को शोध से पहले और बाद में एकत्र किया गया।

शोध की रूप-रेखा

शुरुआत में योग समूह में कुल 469 बच्चे थे और कंट्रोल समूह में 274, पर शोध के अंत तक योग समूह में बच्चों की संख्या घटकर 201 रह गई और कंट्रोल समूह में 199। इसका कारण यह था कि अगर बच्चे शोध के दौरान हो रहे अभ्यासों या परीक्षणों में किसी कारण से कुछ दिनों के लिए अनुपस्थित होते थे तो उन्हें शोध कार्यक्रम से अलग कर दिया जाता था। हम शोध कार्यक्रम की निरंतरता में किसी प्रकार की रुकावट नहीं चाहते थे। जब हम सीढ़ी के एक पायदान से दूसरे पायदान पर चढ़ते हैं, तो हमें क्रमानुसार चढ़ना पड़ता है, हम सीधे पहले पायदान से दसवें

पायदान पर नहीं कूद सकते। यही बात शोध प्रक्रिया पर लागू होती है। शोध में निरंतरता आवश्यक है और इसलिए जो बच्चे शोध कार्यक्रम की सभी कक्षाओं में नहीं आ पाते थे, उन्हें शोध कार्यक्रम से अलग कर दिया जाता था।

शोध के पैरामीटर

निम्नलिखित तालिका में शोध के पैरामीटर दर्शाए गए हैं। तालिका के बाएँ भाग में पैरामीटर हैं और दाहिने भाग में उन साधनों का विवरण दिया गया है जिनका इस्तेमाल उन पैरामीटरों को मापने के लिए किया जाता था।

Parameters	Measuring tools
> Height in centimetres	> Height scale
> Body-weight in kg	> Digital weighing scale
> Ten dimensions of memory function	> PGI Memory Scale
> Rational intelligence	> Ravens Progressive Matrices
> Creativity (verbal & pictorial)	> Torrance Tests of Creative Thinking

योग प्रशिक्षण का विवरण

चूँकि बच्चे केवल एक तरह की गतिविधियों में भाग लेना पसंद नहीं करते, इसलिए शोध के लिए संचालित कक्षाओं में हमने अंतर्मुखी और बहिर्मुखी, दोनों प्रकार की गतिविधियों को सम्मिलित किया। वातावरण में अनुशासन और हँसी-मजाक, दोनों शामिल था। बच्चों का मन चंचल होता है, इसलिए हमें उनके मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों को व्यवस्थित करने वाली गतिविधियाँ तैयार करनी पड़ीं। मस्तिष्क का दायँ भाग चित्रात्मक गतिविधियों से संबंधित होता है। यह वस्तुओं की कल्पना और दर्शन करता है, जबकि मस्तिष्क का बायाँ भाग शाब्दिक और संवादात्मक गतिविधियों से संबंधित होता है, जो देखी गई वस्तु के अनुरूप अभिव्यक्ति में सहायता प्रदान करता है। हमने दोनों पक्षों को संतुलित करने का प्रयास किया। इसके लिए हमने हठ योग, राज योग, कर्म योग, भक्ति योग एवं जप योग के चयनित अंगों तथा अन्य रचनात्मक गतिविधियों का सहारा लिया।

योग समूह के बच्चों के लिए 20 सप्ताह तक चार प्रकार की साप्ताहिक कक्षाओं का आयोजन किया जाता था। पहली कक्षा आसन और प्राणायाम की होती थी, जो लगभग सवा घण्टा चलती थी। दूसरी कक्षा में पौने घण्टे तक बागवानी और सफाई

जैसी कर्म योग की गतिविधियाँ होती थीं। तीसरी कक्षा में रचनात्मक गतिविधियाँ आयोजित होती थीं, जिनमें अनेक विषयों पर परिचर्चा, प्रश्नोत्तर, यौगिक खेल और चित्रकारी शामिल थी। इस कक्षा में सामूहिक कार्यों के माध्यम से बच्चों की रचनात्मकता को प्रोत्साहन दिया जाता था।

स्वामीजी अक्सर कहते हैं, एकता सबसे महत्वपूर्ण चीज है। यदि हम संगठित हैं तो हम कोई भी लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। चाहे वे छोटे बच्चे हों या किसी बड़े राष्ट्र के नागरिक, किसी भी समूह के सदस्यों को संगठित करने के लिए हमें रचनात्मक विचारों की, उनके आदान-प्रदान की आवश्यकता होती है। हर पहलू को स्पष्ट करने की आवश्यकता होती है—हम क्या सोच रहे हैं और समूह के अन्य सदस्य क्या सोच रहे हैं। इसके लिए बातचीत और परिचर्चा की आवश्यकता होती है। इसलिए तीसरी कक्षा में हम लोग बच्चों एवं शिक्षकों के बीच उचित संवाद पर बल देते थे।

चौथी कक्षा में मंत्र, स्तोत्र, भजन-कीर्तन और नृत्य का अभ्यास कराया जाता था। साथ ही प्रेरक बोधकथाएँ भी सुनाई जाती थीं। हमलोगों ने पाया कि मंत्रोच्चार और भजन-कीर्तन से बच्चों का मन अन्य कक्षाओं में भी ज्यादा एकाग्र हो जाता था।

शोध समूह

योग समूह में कुल 201 बच्चे थे, जिनमें 96 लड़कियाँ और 105 लड़के थे। बच्चों की औसत आयु 141.22 महीने थी।

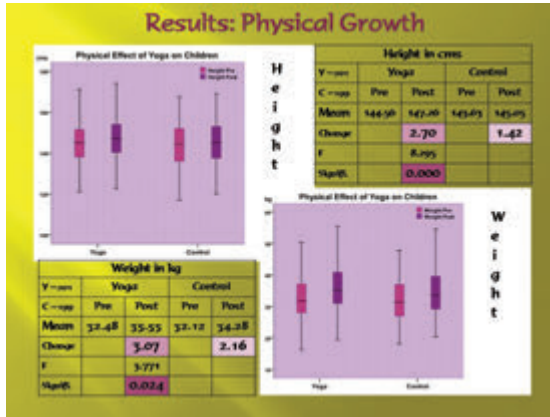
कंट्रोल समूह में कुल 199 बच्चे थे, जिनमें 73 लड़कियाँ और 126 लड़के थे। उनकी औसत आयु 138.16 महीने थी।

शोध के परिणाम

शारीरिक परिवर्तन

दोनों समूहों के बच्चों की ऊँचाई में आए परिवर्तन की तुलना आप आसानी से कर सकते हैं। शोध के पूर्व योग समूह के बच्चों की औसत ऊँचाई 144.56 सेंटीमीटर थी और शोध कार्यक्रम के पश्चात् उनकी औसत ऊँचाई बढ़कर 147.26 हो गई, यानि लगभग 2.70 सेंटीमीटर की वृद्धि हुई। कंट्रोल समूह के बच्चों की औसत ऊँचाई 143.63 थी जो शोध के पश्चात् 145.05 पाई गई, यानि लगभग 1.42 सेंटीमीटर का परिवर्तन आया। यह अंतर महत्वपूर्ण है।

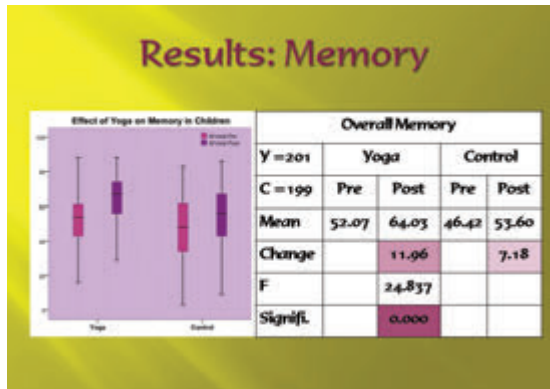
दूसरा पैमाना था वजन। शोध के पूर्व योग समूह के बच्चों का औसत वजन 32.48 किलो था, जबकि शोध के पश्चात् बढ़कर 35.55 किलो हो गया। औसत वजन में 3.07 किलो का परिवर्तन आया। कंट्रोल समूह में शोध के पूर्व बच्चों का औसत वजन 32.12 किलो था और शोध के पश्चात् 34.28 किलो पाया गया। औसत वजन में 2.16 किलो का परिवर्तन आया। यहाँ भी महत्वपूर्ण अंतर पाया गया।



इन आँकड़ों से यह स्पष्ट है कि जिन बच्चों ने योगाभ्यास किया, उनमें परिवर्तन अधिक हुआ जबकि कंट्रोल समूह के बच्चों में विकास की दर कम थी।

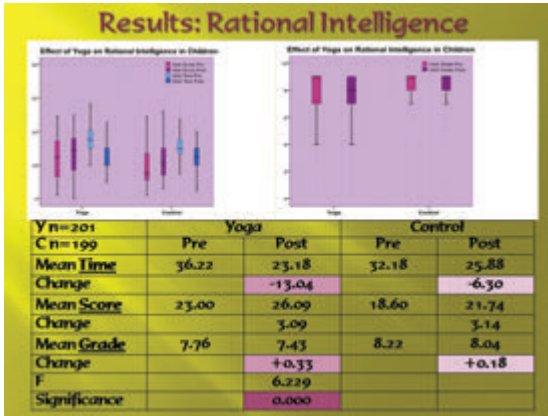
स्मृति

शोध के पूर्व योग समूह के बच्चों की स्मृति क्षमता का औसत 52.07 था, जो शोध के पश्चात् 64.03 हो गया। 11.96 अंकों का परिवर्तन आया। कंट्रोल ग्रुप के बच्चों में शोध के पूर्व स्मृति क्षमता का औसत 46.42 था, जो शोध के पश्चात् 53.60 हो गया। 7.18 का परिवर्तन आया, जिससे स्पष्ट है कि योग ग्रुप के बच्चों की स्मृति में कंट्रोल समूह के बच्चों की तुलना में अधिक बढ़ोत्तरी हुई।



तार्किक बुद्धि

निम्नांकित तालिका में हमने तार्किक क्षमता को दर्शाने के लिए समय, अंक और ग्रेड का इस्तेमाल किया है। यहाँ समय का तात्पर्य यह कि बच्चों के द्वारा किसी बौद्धिक



कार्य को सम्पन्न करने में कुल कितना समय लगा। शोध के पूर्व योग समूह के बच्चों को दिए गए किसी कार्य को सम्पन्न करने के लिए औसत समय 36.22 मिनट रहा। शोध के पश्चात् यह घटकर 23.18 मिनट हो गया। 13.04 मिनट की कमी आई जो बहुत बड़ी गिरावट है। कंट्रोल ग्रुप के बच्चों में शोध के पूर्व किसी कार्य को सम्पन्न करने का औसत समय 32.18 मिनट था, जो शोध के पश्चात् घटकर 25.88 हो गया। औसत समय में मात्र 6.5 मिनट की कमी आई।

हमने तार्किक क्षमता को ग्रेड के माध्यम से भी बतलाने का प्रयास किया है। सबसे पहले मैं यह बतलाना चाहूँगी कि सभी बच्चों को उनके प्रदर्शन के आधार पर नौ ग्रेडों में विभाजित किया गया था। जिसका प्रदर्शन सबसे अच्छा था, उसे पहले ग्रेड में रखा गया और जिसका प्रदर्शन सबसे खराब था, उसे नवें ग्रेड में। शोध के पूर्व योग समूह के ग्रेड का औसत लगभग 7.76 था और शोध के पश्चात् ग्रेड का औसत 7.03 था। इस तरह शोध के माध्यम से लगभग 0.73 अंकों का परिवर्तन

Results: Rational Intelligence

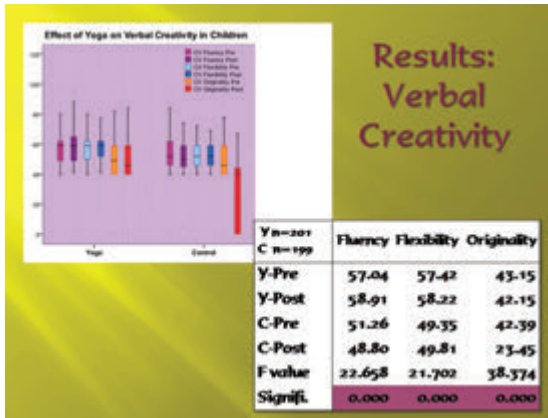
Grade	Intel-Grade (No of subjects)				Intel-Grade (% of subjects)			
	Yoga		Control		Yoga		Control	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	2	2	0	2	0.995	1.015	0.000	1.064
2	0	5	3	2	0.000	2.538	1.531	1.064
3	4	9	2	4	1.990	4.569	1.020	2.128
4	14	4	5	0	6.965	3.030	2.551	0.000
5	3	15	0	14	1.493	7.614	0.000	7.447
6	16	8	9	3	7.960	4.061	4.592	1.596
7	25	33	21	12	12.438	16.751	10.714	6.383
8	30	35	26	21	14.925	17.766	13.265	11.170
9	107	86	130	128	53.234	43.655	66.327	68.085

हुआ। कंट्रोल ग्रुप में शोध के पूर्व ग्रेड को औसत 8.22 था और शोध के पश्चात् यह 8.04 रहा। योग ग्रुप की तुलना में परिवर्तन काफी कम था।

इस अवधि में निचले ग्रेड वाले बच्चों में सबसे ज्यादा सुधार हुआ। शोध के पूर्व योग समूह के ग्रेड 9 में कुल 107 बच्चे थे। शोध के पश्चात् इनकी संख्या घटकर 86 रह गई। कंट्रोल समूह में यह संख्या क्रमशः 130 और 128 थी। इस तरह हम यह पाते हैं कि कंट्रोल समूह के बच्चों की तुलना में योग समूह के अधिक बच्चों ने विकास किया और निचले ग्रेड से उछलकर ऊपर के ग्रेडों में अपना स्थान बनाया।

शाब्दिक रचनात्मकता

हमलोगों ने बच्चों के संवाद से संबंधित तीन प्रतिभाओं का परीक्षण किया— धाराप्रवाहिता, लचीलापन तथा मौलिकता। शोध के पश्चात् पाया गया कि कंट्रोल समूह के बच्चों की तुलना में योग समूह के बच्चों ने अधिक विकास किया, और इसका मुख्य कारण है योग अभ्यासों तथा अन्य गतिविधियों से उत्पन्न सजगता एवं सतर्कता।



चित्रात्मक रचनात्मकता

चित्रों द्वारा रचनात्मकता की अभिव्यक्ति में कंट्रोल समूह के बच्चों ने योग समूह के बच्चों की तुलना में अधिक विकास किया। योग ग्रुप ने शाब्दिक रचनात्मकता में बहुत विकास किया, लेकिन चित्रात्मक रचनात्मकता में ये कंट्रोल ग्रुप के बच्चों से पीछे रह गए। योग समूह में क्रिएटिविटी इंडेक्स 1.13 था, जबकि कंट्रोल समूह में 8.38 था।

निष्कर्ष

शरीर की लंबाई और वजन का विकास योग समूह के बच्चों में कंट्रोल समूह के बच्चों की तुलना में अधिक रहा। स्मृति क्षमता में भी योग समूह द्वारा प्राप्त अंक

बेहतर रहे जो स्मृति संबंधित सभी प्रक्रियाओं में हुए महत्वपूर्ण विकास को दर्शाते हैं। बच्चों की तार्किक क्षमता में भी बहुत महत्वपूर्ण विकास हुआ, जिसके कारण बच्चे किसी भी दिए गए कार्य को पूर्व की तुलना में कम समय में पूरा करने में सक्षम हो पाए।

संवाद संबंधी रचनात्मक अभिव्यक्तियों में भी योग समूह के बच्चों में महत्वपूर्ण विकास देखा गया। किसी भी व्यक्ति से बातचीत करते समय योग ग्रुप के बच्चों में अधिक आत्मविश्वास और लचीलापन पाया गया। शुरु में लोगों से बातचीत करते समय बच्चों में विश्वास की कमी थी और वे बातचीत करने में हिचकिचाते थे, लेकिन जैसे-जैसे शोध की गतिविधियाँ आगे बढ़ती गईं, बच्चे किसी के साथ भी बातचीत करने में सक्षम हुए। चाहे वे कंट्रोल समूह के बच्चे हों, शोधकर्ता हों, आश्रम के अन्तेवासी हों या अन्य लोग, बच्चे सभी के साथ विश्वास और सहजता से बातचीत करने लगे। चित्रात्मक रचनात्मकता की अभिव्यक्ति में कंट्रोल समूह के बच्चों का विकास योग समूह के बच्चों की तुलना में अधिक हुआ।

शोधकर्ताओं को लाभ

यह तो स्पष्ट है कि योग समूह के बच्चों को आसन, प्राणायाम, ध्यान, मंत्रोच्चार और कर्म योग जैसी विभिन्न गतिविधियों से बहुत लाभ हुआ। लेकिन हममें से जिन बच्चों ने इस शोध का संचालन किया, वे उससे भी अधिक लाभान्वित हुए। शोध प्रारंभ होने से पहले हमें शोध से संबंधित हर पक्ष को समझना पड़ता था, उससे संबंधित सभी शंकाओं को दूर करना पड़ता था। इस शोध प्रक्रिया में सम्मिलित हम सभी बच्चों ने अपने जीवन में अनेक सकारात्मक परिवर्तन अनुभव किये। शारीरिक क्षमता और ऊर्जा में वृद्धि के साथ हमारी सजगता, एकाग्रता, अनुशासनप्रियता और एक साथ विभिन्न कार्यों को करने की क्षमता में भी बहुत वृद्धि हुई। शोध में सम्मिलित हम सभी बच्चे सिर्फ एक कार्य या क्षेत्र पर ध्यान देने के बजाय एक साथ कई कार्यों का संचालन और प्रबंधन कर लेते थे।

यह शोध हम बच्चों के लिए मनोविज्ञान, शोध शैली और स्टेस्टिकल तकनीकों जैसे नए विषयों के बारे में जानना का एक सुअवसर भी था। शोध के दौरान हमें बहुत सजग और सृजनात्मक होना पड़ता था। हम अव्यवस्थित या लापरवाह नहीं रह सकते थे क्योंकि हमें शोध से संबंधित प्रत्येक क्षेत्र पर ध्यान देना होता था और प्रत्येक संभावित परिणाम के विषय में जागरूक रहना पड़ता था।

इस प्रकार की शोध परियोजनाओं में आपसी संवाद बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। किसी को कुछ बोलने से पहले हम यह सोचते थे कि इस शब्द या वाक्य का उस बच्चे पर क्या प्रभाव होगा, वे क्या सोचेंगे और क्या प्रतिक्रिया करेंगे। मनोविज्ञान, योग तथा ध्यान जैसे नए विषयों के संपर्क में आकर हमारी संवाद शैली का भी विकास

हुआ। शोध में सम्मिलित चीजों को बच्चों को सिखाने से पहले हम स्वयं उस विषय वस्तु का गहन अध्ययन करते थे। इस वजह से विभिन्न यौगिक विधियों से संबंधित हमारी समझ और जानकारी का बहुत विकास हुआ।

समूह के अन्य सदस्यों से उचित तालमेल के साथ कार्यों का प्रबंधन करने से भावनात्मक स्तर पर भी हमारा विकास हुआ। हम लोग एकजुट हुए, संगठित हुए। इस संगठन का प्रभाव और इससे जुड़ी भावनाएँ हमारे हृदय में हमेशा बनी रहेंगी।

कुल मिलाकर हमें सबसे अधिक लाभ योजना-क्रियान्वयन और प्रबंधन

के क्षेत्र में हुआ—बच्चों का प्रबंधन, कार्यक्रमों का प्रबंधन, समय का प्रबंधन और सबसे जरूरी, स्वयं का प्रबंधन। आज आपलोग देख सकते हैं कि इस बृहत् विश्व योग सम्मेलन में बच्चे किस प्रकार कार्यक्रम का, भीड़ का और भजन-कीर्तन कार्यक्रमों का बड़ी दक्षता और तत्परता से प्रबंधन कर रहे हैं। यह सब इसी शोध परियोजना का प्रभाव है जो अब सामने आ रहा है।

सत्यानंद योग परंपरा के योगाभ्यासों और आश्रम के कार्यक्रमों में सहभागिता के कारण बच्चों के व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों पर बहुत ही सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। इस शोध से जुड़े सभी बच्चों का शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और रचनात्मक स्तरों पर विकास हुआ। सभी ने अपने अंदर अनेक शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक परिवर्तनों को अनुभव किया।

इन सभी सुखद परिवर्तनों के लिए मैं पूज्य स्वामीजी को धन्यवाद देती हूँ, जिन्होंने हमें यह अवसर उपलब्ध कराया और अपना कीमती समय दिया। साथ ही मैं योग शोध संस्थान को भी धन्यवाद देना चाहूँगी जिसने इस शोध को सम्पन्न कराने में हर प्रकार का मार्गदर्शन और सहायता प्रदान की। हालाँकि सारा काम हम बच्चों ने किया, लेकिन हमें हर मोड़ पर मार्गदर्शन की आवश्यकता थी। हम लोग कार्य करते रहे, और स्वामीजी तथा योग शोध संस्थान हमारे पीछे चलते रहे, हमारा साथ देते रहे, और कहते रहे कि तुम लोग इस शोध कार्यक्रम को सफलतापूर्वक पूरा कर सकते हो। और हमने वास्तव में ऐसा कर दिखाया!

— कार्यशाला, 25 अक्टूबर 2013, गंगा दर्शन, मुंगेर





तृणादपि सुनीचेन तरोरपि सहिष्णुना

हमारे शास्त्रों में उच्च कोटि के संत-सद्गुरु के लक्षण इस प्रकार बतलाए गए हैं—

*तृणादपि सुनीचेन तरोरपि सहिष्णुना।
अमानिना मानदेन कीर्तनीयः सदा हरिः॥*

अर्थात् वही महात्मा ईश्वर के सच्चे उपासक हैं जो तिनके से भी अधिक विनम्र हों, जो वृक्ष से भी अधिक सहनशील हों, जो स्वयं तो निरभिमान और अमानी रहें, परंतु दूसरों को अधिकाधिक मान-सम्मान दें।

विश्व योग सम्मेलन के चौथे दिन के समापन पर पूज्य गुरुदेव, स्वामी निरंजनानन्द जी ने इन आशीर्वचनों से हम शिष्यों का अभिनन्दन किया—

‘बहुत लोग हम से कहते हैं कि स्वामीजी, यह बहुत ही सुंदर आयोजन किया है आपने। मैं आपको बतलाना चाहता हूँ कि इस स्वर्ण जयंती समारोह और विश्व योग सम्मेलन से मेरा न तो कोई संबंध रहा है, न कोई काम रहा है। मैं तो सन् 2008 में सेवानिवृत्त हो चुका हूँ। इस बात को अच्छे से याद रखिये। जब अब्दुल कलाम जी ने राष्ट्रपति पद छोड़ दिया तो फिर क्या वे भारत के राष्ट्रपति थे? नहीं। उनकी जगह जो दूसरे आये, उन्होंने बागडोर संभाली। अब अब्दुल कलाम जी एक स्वतंत्र नागरिक के रूप में रहते हैं। इसी प्रकार मैं भी गुरुजी के आदेश को प्राप्त कर सन् 2008 में

World Yoga Convention
Bihar School of Yoga Golden Jubilee
23rd - 27th October 2012



अमानिना मानदेन कीर्तनीय सदा हरिः

सेवानिवृत्त हो गया और मैंने भविष्य के लिये दिशा-निर्देश प्राप्त कर लिये। सन् 2008 से संस्था की बागडोर तीसरी पीढ़ी को चली गई है। इन्हीं लोगों ने इस सुंदर स्वर्ण जयंती समारोह और विश्व योग सम्मेलन का आयोजन किया है। हाँ, जहाँ पर उन्हें परेशानी या दिक्कत हुई है, जहाँ पर उन्होंने हमसे कुछ सुझाव या सहयोग माँगा है, वहाँ पर हमने सहयोग दिया है। लेकिन पूरा श्रेय उस तीसरी पीढ़ी के कर्मठ कार्यकर्ताओं को जाता है, जिन्होंने इस विश्व योग सम्मेलन का सफल संचालन किया है। इस क्रम में हम इन कर्मठ कार्यकर्ताओं को बुलाकर उनके प्रति आप सब की ओर से आभार व्यक्त करेंगे। ये वे लोग हैं जिन्होंने इस सम्मेलन के लिये बृहत् कार्य किया है। लोग मुझे श्रेय देते हैं, लेकिन मैं आपके सामने कहता हूँ कि इस विश्व योग सम्मेलन और स्वर्ण जयंती उत्सव का श्रेय इन सबको जाता है, जिन्होंने रात-दिन मेहनत करके आपके लिये इतना सुंदर आयोजन प्रस्तुत किया है। धन्यवाद आप सबको!

ये उद्गार पढ़कर पाठकवृंद स्वयं निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि पूज्य गुरुदेव अमानिना मानदेन की कसौटी पर कितने खरे उतरते हैं। ठहरी हम शिष्यों की बात, हम तो बस इतना कह सकते हैं—

सो सब तव प्रताप रघुराई। नाथ न कछू मोरि प्रभुताई॥

— अकिंचन शिष्यगण

बाल्यावस्था में अशुद्ध रक्त की समस्या का यौगिक निदान

रम्भा सिन्हा, सुपौल (बिहार)

मुझे वैसे ज्यादा लिखना तो आता नहीं, परन्तु जो मैं आगे लिखने जा रही हूँ, उस प्रसंग की प्रेरणा यदि किसी को भी लाभ पहुँचा सकी तो मैं समझूँगी कि मेरा प्रयास सार्थक हुआ।

सन् 1982 के मार्च महीने में मैं सपरिवार डॉक्टरी काम से राँची एक रिश्तेदार के यहाँ गई थी। वहाँ मेरे पाँच साल के छोटे लड़के की जाँघ में बड़ा-सा फोड़ा निकल आया। उसे बुखार रहने लगा और चलने में भी कठिनाई होने लगी। इस पर मेरे पति अपने बड़े भाई से मशवरा करने लगे कि इसे डॉक्टर से दिखाकर फोड़ा सूखने की दवाइयाँ दिला दी जाएँ।

मुझे पता चला तो मैंने कहा कि फोड़ा सुखाना अच्छा नहीं है। एक के सूखने पर दो-चार और निकल आयेंगे। इससे अच्छा है कि इसे फोड़ा पकने की होमियोपैथी की दवा दिलवा दी जाए और मैं गरम पानी से सेंकती हूँ। फोड़ा पक जाने पर डॉक्टर से चीरा लगवा कर सफाई करवा देंगे। फोड़ा स्थायी रूप से ठीक हो जायेगा।

मेरे पति ने कहा कि उस प्रक्रिया में लम्बा समय लगेगा और मैं अपने ऑफिस से उतने दिनों की छुट्टियाँ लेकर नहीं आया हूँ। घर वापस जाना जरूरी है और इसे बुखार की हालत में नहीं ले जा सकते। लाचारी में मैं भी एण्टीबायोटिक इन्जेक्शन दिलवाने को राजी हो गयी। मेरे बेटे को डॉक्टर ने आठ एम्पीलीन इन्जेक्शन दिए। इनजेक्शन दिलवाने के बाद फोड़ा सत्तर प्रतिशत सूख गया। बुखार उतर गया और लंगड़ाना भी ठीक हो गया। वह घर ले जाने लायक हो गया तो हमलोग घर वापस आ गए।

घर वापस आकर उसे फिर एक सर्जन से दिखाया गया। डॉक्टर ने फोड़े की जगह इन्जेक्शन की नीडल को चुभोकर जाँच किया और कहा कि फोड़ा पूरी तरह सूखा नहीं है और फिर से सात एम्पीलीन के इन्जेक्शन लिख दिए। इस प्रकार उस पाँच वर्ष के छोटे बच्चे को कुल पन्द्रह एम्पीलीन के इन्जेक्शन पड़े।

इसके ठीक एक वर्ष बाद से मार्च-अप्रैल में जैसे ही गर्मी शुरू होती, उसे फोड़े निकलने शुरू हो जाते। दो-चार, दस-बीस से लेकर चालीस-पचास तक फोड़े निकलते।

फोड़ों को सेंकना, डॉक्टर से चिरवाना, ड्रेसिंग करवाना, एण्टीबायोटिक दवाइयों के इन्जेक्शन दिलवाना— यह सब हमारी दिनचर्या में शामिल हो गया।

बच्चे को कष्ट अलग से। सिर्फ जाड़े के चार महीने फोड़े नहीं निकलते थे। बाकी के आठ महीने यही हाल रहता। बार-बार एण्टिबायोटिक दवाओं के प्रयोग से उसके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता पूरी तरह समाप्त हो गयी थी। जुकाम हुआ रहता तो कफ सूख जाता था, सूखी खाँसी होती रहती। थोड़ी भी ठण्ड लगने पर तुरंत बुखार हो जाता। गलती से भी कहीं कट जाता तो उसमें मवाद हो जाता जो ड्रेसिंग और दवाओं के प्रयोग के बाद भी लम्बे समय तक ठीक नहीं होता। लगातार बने रहने वाले कष्ट के कारण उसकी बढ़वार रूक गयी थी। उसकी छोटी बहन उससे 4-5 इंच लम्बी हो गयी थी। चौदह साल की उम्र में दस साल का दिखता था।

एक प्रकार से मैं अपने बच्चे सहित दुष्क्रम में फंस चुकी थी जिसका दूर-दूर तक हमें कोई समाधान नजर नहीं आ रहा था। यह स्थिति 6-7 वर्षों तक बनी रही। इसी बीच मुझे योग विद्या मासिक पत्रिका में श्री स्वामीजी का एक सत्संग पढ़ने को मिला। उसमें किसी गृहस्थ शिष्य ने उनसे प्रश्न किया था कि स्वामीजी, मेरी बच्ची के शरीर का रक्त अशुद्ध है, उसका कोई उपाय बताएँ। इस पर श्री स्वामीजी का उत्तर था—तुम अपनी बच्ची को कुंजल कराओ, वह ठीक हो जायेगी, क्योंकि कुंजल क्रिया अशुद्ध रक्तवालों के लिए रामबाण औषधि है।

बस फिर क्या था, मुझे आशा की किरण के रूप में अपने बच्चे के उपचार का एक सूत्र मिल गया। परन्तु स्कूल और पढ़ाई की ऐसी दिनचर्या बनी थी कि उसे योगाभ्यास करवाना सम्भव नहीं हो पा रहा था। सूत्र हाथ आ जाने पर भी साल-डेढ़ साल यूँ ही गुजर गया, कुछ कर नहीं पायी।

जब वह मैट्रिक बोर्ड की परीक्षा से निवृत्त हुआ तो रिजल्ट निकलने तक फुर्सत में आ गया। मैं अच्छा सुअवसर जान अपना योगाभ्यास छोड़ उसे सुबह 5 बजे जगाकर योगाभ्यास करवाने लगी। मैं प्रशिक्षित शिक्षक नहीं थी, परन्तु लम्बे समय तक योगाभ्यास करने का गहन अनुभव था।

मैंने शारीरिक विकास और रक्त शुद्धि से सम्बन्धित आसनों की सूची बनाई। प्रारम्भ में एक सप्ताह तक लघु शंखप्रक्षालन, कुंजल और नेति क्रिया करवायी। उसके बाद प्रतिदिन सूर्य नमस्कार सहित आसनों के एक समूह का अभ्यास करवाती। अन्त में दीर्घ शवासन, नाड़ी शोधन प्राणायाम का प्रथम चरण, अंगूठे पर त्राटक तथा अजपाजप का अभ्यास रहता। कुंजल क्रिया लगभग प्रतिदिन चालीस दिनों तक करवायी। साथ-साथ उसे भरपूर पौष्टिक आहार भी देती रही।

अभ्यासों को नियमित रूप से तीन महीने करवाया। मात्र तीन महीने के योगाभ्यास से ही मैंने उसकी शारीरिक लम्बाई में 12 से 14 इंच तक की वृद्धि देखी। किशोर वय की तरह उसकी आवाज भारी हो गयी, शरीर गठीला हो गया। रक्त अशुद्धि के कारण होने वाले फोड़े दोबारा नहीं हुए। शरीर में कहीं कटने पर होने वाले घाव भी बिना किसी दवा के जल्दी भरने लगे। मानो उसका कायाकल्प हो गया!

इस घटना के कुछ दिनों बाद सितम्बर 1996 में मैं स्वास्थ्य रक्षा सत्र में भाग लेने मुंगेर आश्रम आयी। यहाँ सभी प्रतिभागियों को कुंजल क्रिया सिखलायी गयी और निर्देश दिया गया कि सप्ताह में एक दिन इस क्रिया को कर सकते हैं। चूँकि मैंने अपने बेटे को विगत में लगातार 40 दिनों तक कुंजल क्रिया करवायी थी, इसलिए मैंने एकान्त में अपने योग शिक्षक से पूछा कि स्वामीजी, आप तो कुंजल सप्ताह में एक ही दिन करने का निर्देश देते हैं, लेकिन मैंने तो अपने बेटे को 40 दिनों तक नियमित रूप से कुंजल करवाया है और उसे इतने सारे लाभ हुए। इस पर स्वामीजी का जवाब था—आप पर गुरुजी की बहुत कृपा है।

इस प्रकार मुझे लगा कि गुरु कृपा में आस्थावान् लोग चाहे जैसे भी साज बजायें ताल मिल ही जाती है।



संकल्प और समर्पण

संन्यासी यौगप्रिया, पटना

गंगा-दर्शन एक महान् संत, अवधूत परमहंस सत्यानन्द सरस्वती महाराज के अपने गुरु के प्रति समर्पण, दृढ़-संकल्प, आन्तरिक ऊर्जा एवं शुचितापूर्ण जीवन का प्रकट स्वरूप है। यहाँ 23 से 27 अक्टूबर तक बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयंती एवं चतुर्थ विश्व योग सम्मेलन के समारोह का आयोजन किया गया। यथार्थ में यह एक उत्सव न होकर महोत्सव का प्रकटीकरण रहा, जिसकी नींव सन् 2009 में उस समय पड़ गई जब स्वामी निरंजन जी ने परमहंस जी से कहा कि सन् 2013 बिहार योग विद्यालय का स्वर्ण जयंती वर्ष है और तब परमहंस जी ने उल्लासित होकर कहा—‘खूब धूम-धाम से मनाना।’ वस्तुतः उनकी प्रबल संकल्प शक्ति ने समस्त ब्रह्माण्डीय शक्तियों का आवाहन उसी क्षण कर दिया था।

पूज्य गुरुदेव की ऊर्जा ने एक ऐसा वातावरण प्रदान किया, जिसने देश ही नहीं अपितु पूरे विश्व से आए श्रद्धालुओं को अपने आवेशित आवरण में समाहित कर लिया। परमहंस जी के मुखारविन्द से निकले ये शब्द मानो स्वामीजी के लिए उस संजीवनी बूटी सदृश थे, जिसे गुरु के अनुग्रह स्वरूप वे जन-जन तक पहुँचाने में संलग्न हो गए—

*मंत्रमूल मिला इक ज्योंहि, चले साधने सतत् कृपानिधि।
नानाविध संजोगे जुटाये, अचल संपदा सहस लुटाए॥*

इस महोत्सव में सबने एक साथ होली, दशहरा और दीपावली, तीनों के मिश्रित अद्भुत नजारे का आनन्द लिया। जहाँ एक ओर कीर्तन संग पड़ते ढोलक और मृदंग की थाप ‘फाग’ की याद दिला रहे थे, वहीं दूसरी ओर अनुष्ठान के मंत्र और समिधा की मंत्रमुग्ध करने वाली सुगंध नवरात्रे की। शाम होते ही समस्त गंगा दर्शन परिसर रंग-बिरंगी रोशनियों तथा असंख्य दीपकों की ज्योत्सना में जगमगा उठता। गुरु अनुकम्पा की अद्भुत लीला तो देखिए कि पूरे विश्व में पहली बार 56 देशों के श्रद्धालुओं ने अपनी-अपनी भाषा में अखण्ड कीर्तन का संचालन किया। गंगा दर्शन एक पहाड़ी पर स्थित है और यहाँ की सीढ़ियाँ सुविख्यात हैं। एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने के लिए इनका सहारा लेना अनिवार्य है। ऐसे में थकते-हारते जिसके भी पाँव कीर्तन स्थल का स्पर्श करते, न जाने कौन-सा स्विच दब जाता और वह भी नाचते-झूमते-गाते मण्डली में शामिल हो जाता। बच्चे, जवान और बूढ़े, उम्र की सीमा को पार कर या यूँ कहें, बिसार कर विहंगम आकाश में बाहें फैलाये आनन्द सागर में डूबने लगते।



मुंगेर की इस पवित्र स्थली में धनकुबेर, विश्वकर्मा महाराज तथा ब्रह्माण्डीय चेतना शक्ति की भागीदारी और उनका अनुग्रह स्पष्ट दृष्टिगोचर हो रहा था। ऐसे-ऐसे भव्य स्वर्णिम मण्डपों का निर्माण हुआ कि उनकी छटा देखते ही बनती थी। माता सरस्वती जी ने तो अपने ज्ञान का अथाह सागर ही लहरा दिया, जिसमें बटोरने की कोई सीमा नहीं रखी गयी... झोला उठाते-उठाते लोग थक गए किन्तु झोला देने वाला नहीं थका। 'सत्यम् योग प्रसाद' अनवरत बँटता गया, बँटता गया, मानो कल्पवृक्ष

हो। धनकुबेर ने अपने खजाने का द्वार अलग ही खोल रखा था। प्रसाद स्वरूप मिलने वाली सामग्रियों में छोटी-से-छोटी उपयोगी चीजें रखी गयीं, जिसे पाकर हर व्यक्ति धन्य हो गया और आँखें फटी-की-फटी रह गयीं। स्वामी जी ने देने में कुछ भी विकल्प नहीं छोड़ा और बड़ी सरलता से पूछा करते, 'कुछ छूटा तो नहीं, अगर हाँ तो कृपया हमें बताएँ।'

मानवता के कल्याण हेतु अखाड़ा परिसर में ऐसे-ऐसे अनुष्ठानों का आयोजन हुआ जो करीब चालीस-पचास वर्ष पूर्व प्रचलन के अभाव में विलुप्त प्रायः हो चुके थे। स्वामी जी के मार्गदर्शन में आचार्यों ने उन बहुमूल्य अनुष्ठानों का पुनः प्रतिपादन किया। स्वर्ण जयन्ती महोत्सव की इस पवित्र बेला में सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी अपना विशेष योगदान रहा। यज्ञशाला प्रांगण में विशाल वातानुकूलित थियेटर का निर्माण किया गया था, जहाँ परमहंस जी के जीवन और उपलब्धियों को चलचित्र द्वारा दर्शाया गया। नृत्य, नाटिका तथा संगीत के माध्यम से तीनों गुरुओं की जीवनी और उनकी शिक्षाओं का मंचन बहुत प्रेरणादायक रहा। इतना ही नहीं, कराटे और मार्शल आर्ट्स के द्वारा भी योग के विभिन्न आयामों को प्रदर्शित किया गया।

उधर पोलो मैदान में विश्व योग सम्मेलन का कार्यक्रम निर्विघ्न रूप से अपार जन-समुदाय के बीच चलता रहा। अपनी अनुशासनशीलता का प्रमाण योगनगरी वासियों ने योग प्रेमी के रूप में दिया। विश्व-विख्यात मनीषियों ने अपने ज्ञान का प्रसाद दिल खोलकर बाँटा, जिसमें सामाजिक जीवन के हर पहलू का स्पर्श किया गया। देश-विदेश से आए श्रद्धालुओं बस इतना ही कह सके कि ऐसी भव्य, ऊर्जावेशित, शान्तिदायिनी अनुभूति का संयोग पूर्व में कभी नहीं हुआ। यह वर्णनातीत तो है ही, कल्पनातीत भी है। इस पूरे समारोह में एक विशेष प्रकार की ऊर्जा का



संचरण हो रहा था जिसे सबने अनुभव किया। एक ऐसे संत का संकल्प और एक ऐसे शिष्य का समर्पण जिन्होंने अपना सारा जीवन मानवता के कल्याण एवं उत्थान के लिए समर्पित कर दिया है।

विश्व के कोने-कोने से आये संतों, वैज्ञानिकों एवं प्रबुद्धजनों ने 'सत्यानन्द योग पद्धति' को भविष्य की संस्कृति बतलाया, क्योंकि यह आज की सामाजिक स्थिति के शत-प्रतिशत अनुरूप एवं व्यवहारिक है तथा व्यक्तित्व के समग्र विकास पर आधारित है। आज से पचास वर्ष पूर्व योग के बीजों को श्री सत्यानन्द महाराज जी ने पूरे विश्व में जहाँ-जहाँ भी छीटा, वे आज वटवृक्ष के रूप में विकसित होकर छाया प्रदान कर रहे हैं। इन सब वटवृक्षों के प्राणाधार, मार्गदर्शक और प्रेरक श्री स्वामी निरंजनानन्द जी हैं जिन्होंने अपने गुरु के योग-संकल्प को आज तक प्रज्वलित रखा और इसकी लौ को आगे भी बनाए रखने की प्रेरणा दी। श्री परमहंस जी की इच्छा को इतने धूम-धाम से मनाया गया कि सबकी आँखें नम, हृदय विट्वल एवं आत्मा भाव-विभोर हो उठी। इसकी भव्यता को हमने परमहंस जी के सहस्र नयनों से देखा, क्योंकि वे सर्वत्र विराजमान रहे—बालसुलभ मुस्कान, माधुर्य एवं स्नेह की वर्षा करते हुए तथा पूरे गंगा दर्शन में अभय मुद्रा में दर्शन देते हुए।

परमहंस जी के श्री चरणों में श्रद्धा-सुमन अर्पित करते हुए हम यही कह सकते हैं—

सुमिरौं श्री गुरु पद कमल, महिमा अपरम्पार ।
 बरनौं सत्यम् बिमल जस, जो तारक भव भार ॥
 मात-पिता गुरु बन्धु सब, तुम्हीं हमारे नाथ ।
 किस मुख से विनती करौं, चरण कमल में माथ ॥

गंगा दर्शन में बाल शिविर



2 से 16 जून 2014 तक गंगा दर्शन में बाल योग मित्र मंडल के बच्चों के लिए दो ग्रीष्म अवकाश शिविर संचालित किए गए। पहला शिविर 2 से 9 जून तक संचालित हुआ जिसमें 14 लड़कों और 25 लड़कियों ने भाग लिया और दूसरा शिविर 9 से 16 जून तक था जिसमें 25 लड़के और 27 लड़कियाँ शामिल थीं। इन शिविरों के दौरान संन्यास प्रशिक्षार्थियों ने बच्चों के लिए आसन-प्राणायाम, योग निद्रा, नृत्य, कराटे, चित्रकला, अंग्रेजी सम्भाषण, स्तोत्र पाठ एवं कीर्तन की कक्षाओं का संचालन किया। कक्षाओं के अलावा बच्चों ने साफ-सफाई, साज-सजावट, आश्रम कार्यालय और प्रकाशन विभाग में अपनी सेवाएँ बड़े मनोयोग से अर्पित कीं। कई बच्चों को शिविर इतना पसंद आया कि वे दूसरे शिविर के लिए भी आश्रम में रुक गए।

प्रत्येक शिविर के अंत में बच्चों ने अपनी कला और प्रतिभा का सुंदर प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शन में आधुनिक नृत्य, महाराष्ट्र के लोक नृत्य और सूफी नृत्य शामिल थे। साथ ही बच्चों ने एक आकर्षक आसन शृंखला के माध्यम से एक स्वरचित कहानी का मंचन किया। इसके अलावा कराटे के कुछ करतबों का प्रदर्शन भी किया गया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों ने अपने शिविर के अनुभवों को बड़े मर्मस्पर्शी ढंग से व्यक्त किया, जिनमें से कुछ को यहाँ उद्धृत किया जा रहा है।

स्वामीजी के इन नन्हें-मुन्ने शिष्यों ने अपनी बालसुलभ चपलता और ऊर्जा से गंगा दर्शन में उमंग और रौनक ला दी। स्वामीजी ने बच्चों को खुला निमंत्रण देते हुए कहा कि जब भी उनकी छुट्टियाँ हों वे गंगा दर्शन आकर आश्रम जीवन का आनंद उठा सकते हैं।



रोशनी कुमारी, 11 वर्ष

मेरा नाम रोशनी कुमारी है। मैं बाल योग मित्र मंडल की बच्ची हूँ और मैंने अपनी गर्मी की छुट्टी आश्रम में मनाई। आश्रम में बहुत मन लगा। यहाँ हमने डाँस, कराटे, आसन और अंग्रेजी बोलना भी सीखा। जब मैं यहाँ आई तब मुझे थोड़ा अटपटा लगा। मैं रोने भी लगी, कहने लगी कि मुझे घर जाना है, लेकिन तीसरे दिन से मन लगने लगा, क्योंकि मैंने यहाँ के नियमों को अपने में उतार लिया। इससे मैंने अपने परिवार से दूर रहना भी सीख लिया। जब घर जाने की बात आई तब मैं बहुत रोई। मुझे घर जाने का मन ही नहीं कर रहा था। जब घर गई तब घर में मन ही नहीं लग रहा था, फिर अगले दिन मैंने स्वामी प्रेमभाव जी से बात की। उन्होंने कहा कि मैं स्वामीजी से बात करूँगी। फिर स्वामीजी का जवाब आया, हाँ जरूर आश्रम में दुबारा रह सकते हैं। आश्रम में बहुत मन लग रहा है। लगता है कि इसी को स्वर्ग कहते हैं। धन्यवाद स्वामीजी!





अनुजा, 14 वर्ष

मेरा नाम अनुजा है, मैं आश्रम में एक सप्ताह से रह रही हूँ। मैंने यहाँ कराटे, नृत्य और आसन की कक्षाओं में भाग लिया। यहाँ के नियम-अनुशासन में रहना हमें बहुत अच्छा लगा। हमने प्रत्येक कक्षा में अच्छी-अच्छी बातें सीखीं। हमने कराटे भी सीखा। स्वामीजी कहते हैं कि लड़कों को कीर्तन और लड़कियों को कराटे सीखना चाहिए। हम सभी लड़कियों को तो सबसे अच्छा कराटे ही लगा। हमने यहाँ अंग्रेजी बोलना भी सीखा। हमें सभी संन्यासियों से बात करने का अवसर मिला। हम बच्चे यहाँ सिखाए जाने वाले योगाभ्यासों में भी बहुत रुचि लेते थे। खासकर उस समय जब हमें योगनिद्रा का अभ्यास कराया जाता था। नृत्य तो हम सभी बच्चे मस्ती से करते हैं। मुझे यहाँ रहकर बहुत अच्छा लगा। हम बच्चे स्वामीजी से निवेदन करते हैं कि हमें प्रत्येक वर्ष ग्रीष्मावकाश में रहने की अनुमति दें।





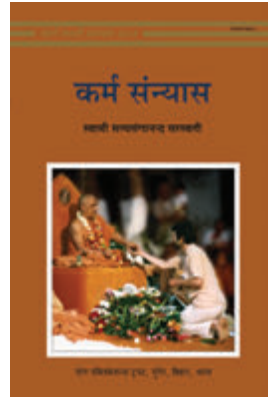
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

कर्म संन्यास

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

पृष्ठ 310, ISBN: 978-81-85787-79-4

कर्म संन्यास ऐसे लोगों के लिए एक आदर्श जीवन शैली है जो समाज में रहते हुए उच्च चेतना का विकास करना चाहते हैं। कर्म संन्यास का मुख्य ध्येय है, साक्षी-भाव से जीवन की सभी गतिविधियों में भाग लेना और 'नाहं कर्ता हरि कर्ता ही केवलम्' की भावना का विकास करना। कर्म संन्यास हमारी इच्छाओं एवं महत्वाकांक्षाओं को सही दिशा देकर, आध्यात्मिक चेतना के विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। जो साधक अपने पारिवारिक एवं सामाजिक दायित्वों का निर्वाह करते हुए, आध्यात्मिक मार्ग का अनुसरण करना चाहते हैं, उनके लिए यह पुस्तक उत्तम मार्गदर्शिका है।



उपलब्ध

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 जानकारियाँ 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 निरंजनानन्द सरस्वती के मिशन सम्बन्धी लेख, संदेश एवं समाचार उपलब्ध हैं।

www.yogamag.net

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

आवाहन वेबसाइट

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



- Registered with the Department of Post, India
Under No. HR/FBD/298/13-15
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

अगस्त 2014- मई 2015

सितम्बर 8

सितम्बर 12

अक्टूबर 1- जनवरी 25

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

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक माह के 5वें

और 6वें दिवस

प्रत्येक माह के 12वें दिवस

योग अध्ययन में डिप्लोमा (अंग्रेजी)

स्वामी शिवानन्द जन्मोत्सव

स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)

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

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।