

# योगविद्या

वर्ष 5 अंक 11

नवम्बर 2016

सदस्यता डाकखर्च - ₹100

ॐ

योग परमशक्ति शाली विश्व विद्युत् के रूप में  
प्रकट होता है। श्री विश्व की धरती को  
निर्देश देता है।

कामा त्रिपुता



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: ॐ

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

**सम्पादक** – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

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

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

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

© Bihar School of Yoga 2016

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 तथा अन्दर के रंगीन फोटो : अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2016



**आध्यात्मिक मार्गदर्शन**

**अभिमान का अभिशाप**

मनुष्य के पास ज्यों-ही कुछ धन, अधिकार, नाम अथवा यश आ जाता है वह घमण्डी बन जाता है। वह अपने को बहुत बड़ा समझने लगता है और दूसरों से घृणा करने लगता है। दूसरों के साथ मिलने-जुलने में वह अपना अपमान समझता है।

जिस प्रकार सांसारिक लोग सम्पत्ति पाकर घमण्ड से फूल जाते हैं, उसी प्रकार साधु और धार्मिक लोग भी अपने नैतिक गुणों की डींग मारने लगते हैं। किसी में सेवा या आत्म-त्याग का गुण हो तो वह भी कहेगा, 'मैं पिछले दस वर्षों से ब्रह्मचर्य और योगाभ्यास की साधना कर रहा हूँ, मेरे समान कौन सेवा कर सकता है?' याद रखो कि इस प्रकार का अभिमान भौतिक तथा आध्यात्मिक जीवन में बहुत बड़ी बाधा है। इसका परिणाम आखिर में पतन ही होता है। इसलिए विनय और विनम्रता द्वारा अपने अभिमान पर विजय प्राप्त कर अपने व्यक्तित्व को मधुर एवं आकर्षक बनाओ।

– 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 5 अंक 11 • नवम्बर 2016  
(प्रकाशन का 54 वाँ वर्ष)

## विषय सूची

- 4 नमस्कार
- 5 सुख, दुःख और आनन्द
- 10 योग के अगले अध्याय की तैयारी
- 20 नए बिहार की ओर
- 26 लक्ष्य की निरंतर सजगता
- 37 योग और कैंसर
- 43 योग-हमारी धरोहर
- 49 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2016  
की झाँकियाँ
- 53 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस
- 57 योग जीवन की रोटी है

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः । कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

# नमस्कार

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



नमस्कार का अर्थ दूसरों को प्रणाम करना, उनके सामने झुकना है। आत्म-साक्षात्कार के लिये यह सरल साधन है। श्रीकृष्ण ने उद्धव से कहा था, 'मुझे सर्वत्र देखो, सामने जो भी आवे, चाहे वह मनुष्य हो अथवा कुत्ता, उसे प्रणाम करो।' इससे शीघ्र, आसानी से और अवश्यमेव ही आत्म-साक्षात्कार होगा। गधे को भी प्रणाम करना चाहिये, क्योंकि भगवान गधे के भी हृदय में हैं। सबके सामने गधे को प्रणाम करने में संकोच हो तो मन-ही-मन प्रणाम करो।

श्रीकृष्ण उद्धव से कहते हैं, 'लोगों के हँसने की चिन्ता मत करो, शरीर को भूल जाओ, लज्जा मत करो। चाहे कुत्ता हो, चाण्डाल हो, गाय हो या गधा, सबको दण्डवत् प्रणाम करो।' प्रणाम करने से मनुष्य में नम्रता आती है। प्रणाम करते समय यदि नारायण भाव रहे तो उससे यह अनुभव करने में सहायता मिलेगी कि जो कुछ मैं देखता हूँ, वह ईश्वर ही है तथा यह सम्पूर्ण दृश्य जगत् ब्रह्म का ही विराट् रूप है। नारायण भाव से दूसरों को प्रणाम करने से भक्ति के विकास में पर्याप्त सहायता मिलती है। गाय, गधा, कुत्ता या जिस किसी को भी मन से प्रणाम करते हो, वह सारा प्रणाम भगवान को ही होता है। इसे भूलना नहीं चाहिये कि प्रत्येक प्राणी और प्रत्येक पदार्थ भगवान का ही रूप है।

नमस्कार के छः लाभ हैं। इससे अहंकार दूर होगा, नम्रता जागृत होगी, समदृष्टि का विकास होगा, हृदय में भक्तिभाव भरेगा, हृदय आत्मवशी होगा और अन्ततः आत्म-साक्षात्कार की निश्चित प्राप्ति होगी। जिस किसी को प्रणाम करो, भले ही वह मुसलमान हो, ईसाई हो, चाण्डाल हो या नाई हो, उसके पैर अवश्य छूने चाहिये। इससे असूया, घृणा, द्वेष तथा ऊँच-नीच के भाव समाप्त हो जायेंगे।

किसी को इधर प्रणाम भी करो और उधर उसके दोषों को देखने लगे तो यह निरा दंभ होगा। यह ठीक नहीं है। प्रणाम व्यायाम की तरह न कर विनम्र भाव से करो। ऐसा समझो कि आप साक्षात् नारायण अथवा शिव को ही प्रणाम कर रहे हो। जो सबको समान रूप से प्रणाम करता है, वह धन्य है। वह शीघ्र नारायण बन जायेगा।

# सुख, दुःख और आनन्द

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

शास्त्रों में लिखा है कि संसार में दुःख ही दुःख है। जीवात्मा एक योनि से दूसरी, दूसरी से तीसरी, इस तरह कितनी ही योनियों में सुख की खोज में भटकती रहती है। जब उसे एक योनि में सुख नहीं मिलता तो वह दूसरी योनि में जाती है। जब वहाँ भी उसे सुख नहीं मिलता तो वह तीसरी योनि में जाती है। यह सब क्यों? इन सबका कारण है कामना।

## सुख की खोज

मनुष्य कामना क्यों करता है? उसके पास सब कुछ है, पैसा है, धन है, अच्छा परिवार है, अच्छा शरीर है, तो भी वह कामना क्यों करता है? गहराई के साथ विचार करने पर उत्तर मिलता है कि मनुष्य दुःख के कारण कामना करता है। कामना का मूल कारण है दुःख। अगर मनुष्य को किसी तरह का दुःख न हो तो वह कभी भी कामना नहीं करे। कामना किस चीज की? सुख की कामना। तो दुःख के मूल में वासना है। वासना मनुष्य के मन में ही छिपी है। वासना इसलिए है कि उसे संतोष नहीं है। संतोष न होने से दुःख तो जरूर होगा। इसीलिए प्राणी सुख की खोज में एक जन्म से दूसरे जन्म में भटकता रहता है।

इन सब के पीछे एक ही सिद्धान्त है, और वह है जीवात्मा का दुःख। अगर सर्प को सर्प की योनि में सुख मिलता, तो वह सर्प की देह क्यों छोड़ता? अगर जीवात्मा को कुत्ते की योनि में सुख मिलता तो वह कुत्ते की देह का क्यों त्याग करता? मृग को यदि मृग योनि में सुख मिलता तो वह मृग की देह को क्यों त्यागता? जिस वस्तु से सुख मिलता है उसका त्याग कभी नहीं किया जाता। त्याग तो उस चीज का किया जाता है जिससे दुःख उत्पन्न होता है। मनुष्य उन्हीं वस्तुओं का त्याग करता है जिनमें दुःख या असन्तोष मिलता है। इसीलिये जीवात्मा दुःखी होकर सुख की खोज में है।

इस दुःख से निदान प्राप्त करने के लिए जीव सुख को तीन प्रकार से खोजता है—एक तो सहज सुख, दूसरा पुरुषार्थ के द्वारा और तीसरा अध्यात्म से। जीव जब निम्न योनियों में था, उसमें विकास की गति स्वाभाविक थी। उस समय योनियों में जो परिवर्तन होता है, उसे कहते हैं सहज विकास। उसमें स्वयं सोचने की कोशिश नहीं करनी पड़ती। वह अपने आप ही हो जाती है।

उस समय भी वह एक शरीर त्याग कर उससे बढ़कर दूसरा शरीर धारण करता, दूसरे को छोड़कर तीसरा शरीर धारण करता, किन्तु उसे यह नहीं मालूम कि वह शरीर क्यों छोड़ता है। इसे कहते हैं सहज बुद्धि। निम्न योनि में प्राणी



ज्ञान बल पर नहीं वरन् सहज भाव से काम करता है। कुत्ते को अगर खाना दिया जाएगा तो वह रोज आयेगा। उसे बुद्धि नहीं कि उसे क्यों बुलाया जा रहा है। किन्तु मनुष्य को अगर बुलायेंगे, आदर-सत्कार करेंगे तो वह साँच-समझ कर आयेगा। ये दो तरह के भाव हैं। एक में बुद्धि है और दूसरे में सहज बुद्धि।

मनुष्य में ज्ञान बुद्धि है जिसे बोध कहते हैं। मनुष्य दुःख से छुटकारा पाने का उपाय सहज नहीं करता, वह पुरुषार्थ करता है। हर एक मनुष्य जिसे

थोड़ी भी समझ आती है कि दुःख-सुख क्यों होता है, वह इस बात का प्रयत्न करता है कि दुःख प्राप्त न हो तथा सुख प्राप्त हो। पहले मन में भावना हुई, उसके बाद उपाय शुरू हुआ और वह उपाय बुद्धि से सम्बन्धित है। जैसे निम्न योनियों में सुख-दुःख सहज भावना से रहते हैं, उसी तरह मनुष्य के दुःख और सुख का सम्बन्ध बुद्धि से है। बुद्धि से दुःख जाना जाता है, और बुद्धि से सुख। बुद्धि से ही दुःख की निवृत्ति का प्रयत्न किया जाता है। बुद्धि के प्रयत्न करने से ही सुख प्राप्त होता है।

तीसरा उपाय है अध्यात्म। अध्यात्म में मन बुद्धि पर निर्भर नहीं करता। बुद्धि के द्वारा संसार का निर्माण हुआ है। बुद्धि ने विवेक द्वारा निश्चय किया कि किसी से मिलने-जुलने से सुख मिलता है, भाई-बहन से सुख मिलता है, नौकर अच्छा हो उससे सुख मिलता है, इत्यादि। लेकिन बुद्धि द्वारा निश्चित ये सुख नाशवान् हैं। जिस उपाय द्वारा सुख को अविनाशी बनाने का प्रयत्न किया जाता है, उस उपाय को कहते हैं आध्यात्मिक उपाय। जब मनुष्य पाशविक संस्कारों से ऊपर उठता है, तब वास्तव में मनुष्य कहलाता है। जब वह बुद्धि द्वारा निश्चित की गई सुख-दुःख की परिभाषा को नकारता है, तब अध्यात्म का उपाय शुरू होता है। इस तरह हम देखते हैं कि सुख की तीन परिभाषाएँ हैं।

पशु को अगर मेरी तरह सोचने की बुद्धि होती तो उसके सुख की भी परिभाषा वही होती जो मनुष्य के सुख की परिभाषा है। अगर गन्दे गड्ढे में पड़े सूअर से कहें कि 'बाहर आओ, मैं तुम्हें अच्छी जगह पर रखता हूँ,' तो सूअर यही उत्तर देगा कि 'आप पागल हैं, इस गड्ढे से बढ़कर अच्छी जगह नहीं हो सकती।' अगर आप पानी के अन्दर जाते हैं और मछली की तरह रहना चाहते हैं, तो आप दो-चार

मिनट से ज्यादा नहीं रह सकेंगे। उसी तरह यदि मछली आप के पास पानी से बाहर आयेगी तो एक-दो मिनट से अधिक बाहर नहीं रह सकेगी।

पशु और मनुष्य, दोनों की सुख और दुःख की परिभाषा में बड़ा अन्तर है। कहते हैं कि प्राणी चौरासी लाख योनियाँ पाते हैं और सभी में सुख-दुःख की परिभाषा अलग-अलग होती है। कितने ही ऐसे जन्तु होते हैं, जो बच्चे पैदा करके उन्हें खा जाते हैं। ऐसा करने से उन्हें सुख मिलता है। कुछ ऐसे जन्तु होते हैं जो अपने बच्चों को जन्म देकर खुद मर जाते हैं। उनको इससे सुख मिलता है।

इसी तरह दुःख की परिभाषा भी तीन प्रकार की होती है। पहला, उन प्राणियों का दुःख जिनके पास बुद्धि नहीं होती। उनके दुःख और सुख की परिभाषा सीमित है। दूसरी, मनुष्य के सुख-दुःख की परिभाषा जो बुद्धि ज्ञान पर आधारित है। और जब मनुष्य विकास में आगे बढ़ता है तो उसके सुख-दुःख की परिभाषा बदलती जाती है। उदाहरण के लिये, हिन्दुस्तान में संसार को असत्य मानते हैं जबकि पाश्चात्य देशों में सत्य। भारतीय दर्शन में इन्द्रियों की अनुभूति को असत्य मानते हैं, और पश्चिम में सत्य। भारत संसार को मुक्ति का क्षेत्र मानता है और पश्चिम के लोग अपने मतानुसार संसार को भोग का क्षेत्र मानते हैं। कितना अन्तर है हिन्दुस्तान और पश्चिम के लोगों के विचारों में! यह बुद्धि के स्तर में अन्तर है।

आप अगर बैठकर सोचोगे तो पता चलेगा कि पशु का सुख आपका सुख नहीं हो सकता। वैसे ही, हमारा सुख आपका सुख नहीं हो सकता और आपका सुख हमारा नहीं। हमारे सुख से संतों का सुख भिन्न है। जैसे-जैसे ज्ञान बदलता जाता है वैसे-वैसे दुःख और सुख की परिभाषा भी बदलती जाती है। जैसे-जैसे बुद्धि के स्तर में विकास होता है, वैसे-वैसे विचार भी बदलते जाते हैं और सुख-दुःख की मान्यता भी बदलती जाती है। आपके मन में संदेह होता है कि क्या सचमुच संसार में सुख है। आप गुरु के वचन सुनें या नहीं, सत्संग करें या नहीं, लेकिन अगर बुद्धि में विकास होना होगा तो बिजली की चमक की तरह परिवर्तन आयेगा।

## सुख-दुःख के परे आनन्द

एक बात और याद रखें। जहाँ सुख की खोज है, वहीं पर दुःख है और जहाँ दुःख से घृणा है वहीं पर सुख का अभाव है। यह सनातन सत्य है। इसको जो समझ लेगा वह बहुत-सी बातों को समझ सकेगा। यह समझ लेने के बाद मनुष्य को सुख और दुःख, दोनों से घृणा होने लगती है। घृणा इसीलिये आती है कि वह दोनों को नहीं चाहता। इतना होने पर भी कुछ खोज जारी रहती है।

पहले सुख में दुःख को झेला। मनुष्य योनि में संसार में दुःख पाया। तब बुद्धि योनि में सुख की खोज तथा दुःख की घृणा, दोनों छोड़कर एक ऐसी मानसिक स्थिति का जन्म होता है, जहाँ दोनों समान प्रतीत होने लगते हैं। यहीं से साधना शुरू



होती है। सुख और दुःख को समान समझे बिना आनन्द प्राप्त नहीं होता। न सुख में आनन्द है, न दुःख में, लेकिन दोनों में जब समता आती है तब जाकर आनन्द आता है। मन पर सुख में सुख का असर न पड़े और दुःख में दुःख का असर न पड़े। दोनों जीवन में घटते रहें बारी-बारी से। सुख के बाद दुःख और दुःख के बाद सुख। इसी तरह दुःख-सुख घटता रहे और हम उसको केवल देखते रहें, इसी में आनन्द है। आनन्द का मतलब मजा नहीं। आनन्द की परिभाषा है, इन्द्रिय-निरपेक्ष स्व-आत्मा आनन्द। पहले बतलाये तीनों प्रकार के सुख अथवा दुःख से जिस मनुष्य का कोई मतलब नहीं, ऐसा मनुष्य अपने अन्दर से पैदा होने वाले आनन्द का अनुभव करता है। आनन्द का देह से कोई सम्बन्ध नहीं। आप खाते-पीते हैं, आपका स्वास्थ्य ठीक है, इसका मतलब आनन्द नहीं। आनन्द इससे नहीं मिलता। मसखरी या मजाक से भी आनन्द नहीं मिलता। इन सबसे तो सिर्फ सुख मिलता है।

आनन्द बड़ी विचित्र चीज है। इसे जो पायेगा, उसे ही अनुभव होगा। मैं बतला नहीं सकता और आप समझ नहीं सकते। आनन्द का प्राप्ति-अप्राप्ति से सम्बन्ध नहीं होता। जागृति का सम्बन्ध स्वप्न से नहीं होता, स्वप्न का सम्बन्ध सुषुप्ति से नहीं होता। आनन्द को आँखों से देखा नहीं जाता, आनन्द का अनुभव हाथ और पैर से नहीं किया जाता। आनन्द को मन से भी अनुभव नहीं किया जा सकता। आनन्द न तो मन का स्वरूप है, न इन्द्रियों का। आनन्द तो आत्मा का स्वरूप है। यह आत्मा की शक्ति है, आत्मा की ज्योति है। आप कभी-कभी कहते हैं न कि आज मुझे बहुत आनन्द आया। असल में यह आनन्द नहीं है। यह मन अथवा शरीर का सुख मात्र है। इन्द्रियों को भी सुख मिलता है। जहाँ तकलीफ होती है वहाँ दुःख होता है, क्लेश होता है। दुःख इन्द्रियों को अप्रिय है, जबकि सुख मन, इन्द्रियों तथा शरीर को प्रिय है। सुख को ही लोग आनन्द मान बैठते हैं। यह गलत है। आनन्द तो आत्मा का प्रकाश है। आनन्द का उजाला फैलने से ही शरीर और मन प्रकाशित होते हैं।

आदि शंकराचार्य ने लिखा है कि जो निस्तब्ध आनन्द है, उस आनन्द को मैं कैसे समझाऊँ। वे भी हार गये। आनन्द का कोई वर्णन नहीं कर सकता। यह अनुभव करने की चीज है। संत ज्ञानेश्वर ने भी अपने गीता भाष्य में एक जगह लिखा है कि आनन्द अपरम्पार है। जब जीव आत्मा का अनुभव करता है तब जो आनन्द उसे मिलता है उसका वर्णन जबान से नहीं किया जा सकता। वह अवर्णनीय है।

तैत्तिरीय उपनिषद् में याज्ञवल्क्य ऋषि ने आनन्द को समझाने के लिये लिखा है कि संसार में जितने भी पशु हैं, उन सबके आनन्द को मिलाकर उसका सौ गुना करने से मनुष्य का आनन्द बनता है। संसार में जितने भी मनुष्य हैं, उन सबके आनन्द को मिलाकर उसका सौ गुना करने से इन्द्र का आनन्द बनता है। इन्द्र जैसे देवताओं के पास जितना भी आनन्द है वह सब मिलाकर उसका सौ गुना करने से बृहस्पति का एक आनन्द होता है। और इन सबका जो आनन्द है वह सब मिलाकर



ब्रह्म का आनन्द होता है। ऐसे आनन्द को कहते हैं आत्मा का सच्चा आनन्द। आत्मा के इस आनन्द को जानना मन, बुद्धि और इन्द्रियों के परे है। इसके आगे सारी पृथ्वी का आनन्द तुच्छ हो जाता है। इसे समझना-समझाना बहुत कठिन है।

आप चाहे अच्छा खाना खाओ, शरीर को सजाओ या सुन्दर कपड़े पहनो, उससे मन और शरीर को ही सुख मिलता है। आनन्द का उससे कोई मतलब नहीं रहता। आप जो कहते हैं कि मुझे बहुत आनन्द मिलता है, वह असल में आनन्द नहीं, सिर्फ सुख है। आनन्द तो आत्मा का संगीत है, आत्मा की चमक है। आनन्द दूसरी किसी चीज से कोई मतलब नहीं रखता।

आनन्द को मैं परम विश्राम भी कहता हूँ। स्वामी शिवानन्द जी भी ऐसा ही कहते थे। उनसे अगर पूछा जाता कि आप क्या कर रहे हैं तो कहते थे विश्राम कर रहा हूँ। विश्राम का मतलब नींद नहीं। विश्राम का मतलब आत्मा में आनन्द से रहना। इस विश्राम में किसी तरह की थकावट नहीं होती। नींद तो दूसरी चीज है। नींद केवल मन तथा इन्द्रियों को ही विश्राम देती है, जबकि आनन्द आत्मा को विश्राम देता है।



यह जीवन क्या है, निर्रर है, मस्ती ही इसका पानी है। दुःख-सुख के दोनों तीरों से,  
चल रहा मनमानी है।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

# योग के अगले अध्याय की तैयारी

स्वामी निरंजनाब्द सरस्वती



सन् 2014 से मैं योग यात्राओं पर निकल रहा हूँ जिनमें देश के विभिन्न शहरों में चार-पाँच दिन के कार्यक्रम संचालित किए जाते हैं। इन यात्राओं के दौरान मुझे समाज में व्याप्त योग के विभिन्न रूपान्तरों का अवलोकन और समाज की वास्तविक आवश्यकताओं का मूल्यांकन करने का अवसर मिल रहा है। लोगों की योग के प्रति रुचि इतनी है कि हमारा हर कार्यक्रम स्थल खचाखच भरा रहा है। यह देखकर मुझे हैरानी होती है कि आखिर योग में इतनी रुचि अचानक कहाँ से पैदा हो गई?

कार्यक्रमों में लोगों से बातचीत के दौरान मैंने एक बात बार-बार सुनी—लोग अपने योगाभ्यास में किसी-न-किसी बाधा का अनुभव कर रहे हैं जिससे उनकी प्रगति रुक गई है। उनका कहना था, 'हमने यह योग कर लिया, वह योग कर लिया, हठ योग आजमाकर देख लिया, आसन-प्राणायाम का अभ्यास कर लिया, पर हमें लगता है हम एक जगह ठहर गए हैं, जहाँ से आगे विकास या प्रगति नहीं हो रही।' जब मैंने उनसे पूछा कि वे किस तरह का योगाभ्यास करते हैं, तो नब्बे प्रतिशत ने कहा कि वे योग के शारीरिक पक्ष, हठ योग का ही अभ्यास करते हैं। आज के समाज में हठ योग को ही योग कहकर उसका शिक्षण और अभ्यास प्रचलित है। योग का अनुभव गहन नहीं हो पाता क्योंकि वह मात्र शरीर तक सीमित रहता है। योग के आध्यात्मिक पक्ष का अभ्यास तो दूर, चर्चा भी शायद कहीं नहीं होती।

यह सब देख-समझ कर नए विचार आए कि कैसे योग को अधिक अच्छे ढंग से प्रस्तुत किया जाए जिसे आम आदमी न केवल समझ सके, बल्कि अपने जीवन में अपना भी सके। यह सब ध्यान में रखते हुए इन यात्राओं में योग प्रशिक्षण को पुनर्गठित किया गया और साधकों ने पाया कि उनका यौगिक अनुभव निश्चित रूप से पहले से अधिक गहन एवं प्रेरणास्पद रहा।

योग यात्राओं का क्रम समाप्त होने के पश्चात् आगामी योजनाओं पर ध्यान केन्द्रित किया गया। यौगिक विधियाँ किस प्रकार लोगों की जरूरतों को पूरा कर सकती हैं? योग प्रशिक्षण में अगल चरण कैसा होना चाहिए? यौगिक अनुभव को गहन बनाना—यही मुख्य ध्येय-बिन्दु के रूप में उभर कर आया।

सन् 2014 और 2015 के वर्ष आगामी पचास वर्षों में बिहार योग विद्यालय की दिशा, लक्ष्य एवं कार्यशैली निर्धारित करने में व्यतीत हुए। सन् 2015 तक योग के अगले अध्याय पर मेरे विचार स्पष्ट हो गए थे। योग के आगामी विकास-क्रम की रूपरेखा पंचाग्नि साधना सम्पन्न करने के बाद पूरी तरह स्पष्ट हो गई, एक 'जिगसाँ पज़ल' की तरह। लोगों की भावी अपेक्षाओं एवं आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए मैंने योगपीठ में प्रचलित योग पाठ्यक्रम को संशोधित और संवर्द्धित किया। साथ ही इस बात का ख्याल रखा कि योग का मूल लक्ष्य और उद्देश्य दृष्टि से ओझल न हो। हमारा प्रयोजन योग का विकास है, और इसके लिए हमें पुरानी यौगिक परम्पराओं, प्राचीन योग शास्त्रों तथा प्राचीन योगियों की तपस्या, साधना एवं जीवनशैली का अध्ययन करना होगा।

इस पथ पर आगे बढ़ते हुए हमें अपने कार्य के शोध-संबंधी तथा शिक्षण-संबंधी आयामों में संतुलन बनाए रखना होगा। वर्ष 2015 ने इसी संतुलन को स्पष्टतः उजागर किया। साथ ही योग की दिशा के बारे में अनेक विचार परिपक्व हुए और योग को समझने तथा अनुभव करने का एक निश्चित एवं व्यावहारिक क्रम विकसित किया गया।

सन् 2016 के पहले दिन से ही हमलोगों की योग के प्रति दृष्टि, योग की प्रशिक्षण विधि और योग संबंधी सभी गतिविधियाँ बदल गई हैं। पिछले पचास वर्षों की तुलना में योग की प्रस्तुति अब अधिक गहन और स्पष्ट है। यह एक पूर्णतया नवीन अध्याय है जिसमें अतीत की कोई झलक नहीं। हमारा अभिप्राय स्पष्ट है—हम योग के नए आयाम में प्रवेश कर रहे हैं और बिहार योग विद्यालय के लिए यह एक नई शुरुआत है। सब कुछ बदलेगा, रूपान्तरित होगा, संशोधित होगा। कुछ भी पहले जैसा नहीं रहेगा। इस प्रक्रिया में योग से हमारा संबंध गहन और घनिष्ठ बनेगा। वह मात्र सतही जानकारी और बेतरतीब अभ्यासों तक सीमित नहीं रहेगा। जो अपनी यौगिक समझ और अनुभव को गहन बनाना चाहते हैं उनका इस प्रयास में स्वागत है।

गुरु की प्रेरणा और ईश्वर की कृपा से अब रास्ता साफ है और रास्ते का नक्शा भी तैयार हो गया है। योग की शिक्षण तथा अभ्यास पद्धति में नूतनता लाने के लिए उस सौन्दर्य और सौरभ से जुड़ना होगा जो योग की बहार जीवन में लाती है। यह काम सम्पन्न कर लिया गया है।

## नवीन कार्यक्रम

योग के नए अध्याय में क्रमबद्ध प्रवेश के लिए गंगा दर्शन योगपीठ में पारम्परिक योग सत्रों के साथ विभिन्न नए कार्यक्रम भी प्रारम्भ किए गए हैं। ये नवीन सत्र यौगिक विधियों और सिद्धान्तों को योग के मूल प्रयोजन के अनुसार समझने का प्रारूप तैयार कर रहे हैं।

सुनना, ध्यान देना और समझना—ये तीन अलग मानसिक प्रक्रियाएँ हैं। व्यक्ति कई बातें सुनता है, लेकिन जरूरी नहीं कि वह उन पर ध्यान भी दे। किसी चीज को आत्मसात् करने के लिए जरूरी है कि उसे ध्यान से सुना जाए और सुनने के बाद उसे समझा जाए, भीतर ग्रहण किया जाए। समझ के माध्यम से ही किसी विद्या से संबंध जुड़ता है, विद्या आत्मसात् होती है।

योगपीठ में संचालित विशेष कार्यक्रमों में योग अनुदेशक सत्र शामिल था। इस सत्र के माध्यम से एक नई प्रशिक्षण प्रणाली की नींव रखी गई, जिसके माध्यम से योग की विधियों, सिद्धान्तों और लाभों को बेहतर ढंग से अनुभव और ग्रहण किया जा सके। यह सत्र अपना प्रयोजन सिद्ध करने में सफल रहा। योग शिक्षक बनने से पहले व्यक्ति योग अनुदेशक का प्रशिक्षण ले ताकि उसे योग के आधारभूत सिद्धान्तों का ज्ञान हो और साथ ही यह क्षमता हो कि उस ज्ञान को दूसरों तक पहुँचा





सके। सब कुछ इस मौलिक प्रशिक्षण पर निर्भर करता है। महीने भर का यह योग अनुदेशक सत्र अपने में एक अनुपम कार्यक्रम रहा जिसके अंत तक विद्यार्थियों को योग के प्रयोजन, उद्देश्य और अर्थ का आभास होने लगा था। योग किस तरह सिखाया जाना चाहिए, इस बारे में उनके विचार पूरी तरह बदल गए थे।

अध्यात्म संस्कार साधना सत्र एक अन्य कार्यक्रम था जिसके प्रतिभागियों को स्वयं का अवलोकन एवं अध्ययन करने, अपने मन, स्वभाव और व्यवहार के विभिन्न पक्षों को सुव्यवस्थित करने तथा सकारात्मक एवं रचनात्मक आध्यात्मिक संस्कार विकसित करने के लिए प्रेरित किया गया। यह सत्र नौ दिनों तक चला और इसके दौरान विकसित विषय को 'योग चक्र' पुस्तक शृंखला में प्रकाशित भी किया गया।

योग चक्र के अंतर्गत प्रथम सत्संग शृंखला सन् 2014 में आयोजित हुई थी जिसका उद्देश्य योग के इतिहास को जानना और स्वामी सत्यानन्द जी की योग-परिकल्पना को समझना था। कई लोग कहते हैं कि वे सत्यानन्द योग से जुड़े हैं और इसे सिखाते भी हैं, पर वास्तव में वे इसके बारे में क्या जानते हैं? कुछ आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, षट्कर्म, कर्म योग या भक्ति योग के कुछ सिद्धांतों और राज योग के कुछ अभ्यासों के अलावा ये शिक्षक क्या जानते हैं? वे तो यह भी नहीं जानते कि स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा परिकल्पित एवं प्रतिपादित योग क्रम क्या है? श्री स्वामीजी से उनका संबंध मात्र पुस्तकों में पढ़े या डीवीडी में देखे सत्संगों तक सीमित है। आखिर योग के बारे में उनकी विचारधारा क्या थी? योग का एक अंग किस तरह विकसित होकर दूसरे योग में रूपान्तरित होता है? वह कहाँ शुरू होता है और कहाँ खत्म होता है? जब योग का प्रचार शुरू हुआ तब उसका वास्तविक लक्ष्य क्या था? क्या यह लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार था, जैसा अधिकांश लोग समझते हैं या फिर कुछ और था?

इसी विषय पर योग चक्र की प्रथम शृंखला के व्याख्यान केन्द्रित रहे। इनके माध्यम से योग की एक अलग ही तस्वीर उभर कर आई। योग के लक्ष्य को मात्र आत्म-साक्षात्कार मान लेने के बजाय इसे उन प्राचीन योगियों एवं ऋषि-मुनियों की दृष्टि से देखा और समझा गया, जिन्होंने योग का प्रारम्भिक अभ्यास और विकास किया था।

योग चक्र शृंखला के अलावा सत्यानन्द योग शिक्षकों के लिए प्रगतिशील योग प्रशिक्षण भी संचालित किया गया, ताकि योग शिक्षक अपने यौगिक अनुभव और शिक्षण कौशल को अधिक गहन एवं सार्थक बना सकें। जब मैं वर्तमान सत्यानन्द योग शिक्षकों को देखता हूँ तो पाता हूँ कि वे स्वामी सत्यानन्द जी की शैली के अनुसार नहीं सिखाते। वे अपनी ही शैली का आविष्कार करते हैं और आधारभूत सिद्धान्तों एवं विधियों को भी तोड़-मरोड़ देते हैं। अब उन मौलिक शिक्षाओं को



पुनः सीखना होगा जिन्हें पहली पीढ़ी के योग शिक्षकों ने सीखा और सिखाया था। इस प्रशिक्षण के दौरान कोई नया अभ्यास या सिद्धान्त प्रस्तुत नहीं किया गया, बल्कि पुराने विचारों और विधियों को सुव्यवस्थित किया गया जिससे योग का वास्तविक स्वरूप सहजता से उभरकर सबके सामने स्पष्ट हो गया।

इस प्रकार सन् 2015 में हमने चार नए कार्यक्रम शुरू किए—योग चक्र, अध्यात्म संस्कार साधना सत्र, योग अनुदेशक सत्र और योग में प्रगतिशील प्रशिक्षण। इन सभी कार्यक्रमों ने योग के नए आयामों को उजागर करते हुए योग के बारे में एक नई समझ और जानकारी प्रदान की है। इन सबको विकसित करके तथा स्वामी शिवानन्द जी एवं स्वामी सत्यानन्द जी के चिंतनों को संघटित करके एक ऐसी तस्वीर उभरी है जिसमें मानव जीवन और उसकी सृजनात्मक अभिव्यक्ति की दिशा में योग का विकास-क्रम स्पष्टतः दिखलाई देता है।

सन् 2016 से योगपीठ के प्रशिक्षण कार्यक्रमों में पूर्ण परिवर्तन हुआ है ताकि योग और योगाभ्यास की बेहतर समझ हासिल हो सके। पूर्वोक्त चार कार्यक्रमों के अतिरिक्त हठ योग, राज योग एवं क्रिया योग पर केन्द्रित विशेष सत्र तथा शरीर और मन की विभिन्न परिस्थितियों को सम्भालने के लिए उपयोगी योग कैम्पसूल भी तैयार किए गए हैं। इस तरह 2016 से गंगा दर्शन में आठ नए कार्यक्रम शुरू किए जा रहे हैं। ये सत्र बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय की शुरुआत के परिचायक हैं। सन् 2013 के विश्व योग सम्मेलन के पश्चात् हम इसी काम पर लगे हैं, और उस समय बोया गया बीज बड़े सुंदर रूप में अंकुरित और पल्लवित हुआ है। दो वर्षों में ही आठ नए कार्यक्रम तैयार करना अपने आप में एक उपलब्धि है।

## अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

जहाँ एक ओर ये यौगिक कार्यक्रम विकसित किए जा रहे थे, वहीं दूसरी ओर वैश्विक स्तर पर योग संबंधी एक रोचक घटनाक्रम प्रारम्भ हुआ—अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव, अनुमोदन और अंततः बड़े पैमाने पर आयोजन। अचानक योग सुर्खियों में आ गया और लोगों ने मानव समाज पर इसके व्यापक प्रभाव के बारे में जाना-समझा।

योग के इस विश्वव्यापी उत्कर्ष ने दो घटनाचक्रों को जन्म दिया है। पहला, योग की विभिन्न शैलियों और किस्मों का बड़ी द्रुत गति से आविर्भाव और प्रसार हुआ है। आज दुनियाभर में योग के 75 से अधिक पंजीकृत ब्रैण्ड हैं जिनमें डोगा (डॉग योगा), कारेयोकी योगा, हिल्ली-बिल्ली योगा और एरियल योगा जैसे नाम शामिल हैं! योग की ये झक्की शैलियाँ केवल आसनों पर आधारित हैं—ऐसे आसन जो बिना किसी पारम्परिक स्रोत या समझ के बड़े बेतरतीब ढंग से किए जाते हैं। दूसरा, योग शिक्षकों की अभूतपूर्व माँग पैदा हो गई है, जिसका परिणाम है योग शिक्षक तैयार करने वाले सप्ताह भर के प्रशिक्षण सत्र। एक महीने का प्रशिक्षण भी आजकल बहुत लम्बा समझा जाने लगा है!

एक तीसरा परिणाम भी दृष्टिगोचर होता है। आज हर किसी की योग पर कोई-न-कोई राय है। अगर किसी से भी पूछो कि योग क्या है तो कहेंगे कि योग एक आध्यात्मिक विज्ञान है जिसका संबंध अपने आपको जानने से है। फिर वे दर्शन की ऊँची-ऊँची बातें करने लगेंगे और आत्मा, मोक्ष, तुरियातीत चेतना, मुक्ति या आत्म-साक्षात्कार जैसे शब्दों का उल्लेख करेंगे। उसी व्यक्ति से अगर पूछो कि योग के किस पारम्परिक शास्त्र से ये सब बातें कह रहे हो तो जवाब मिलेगा—महर्षि पतंजलि के योग सूत्र। हो सकता है वह आपको भी यह पुस्तक पढ़ने की सलाह दे। लेकिन अगर आप पूछोगे, 'क्या आपने यह किताब पढ़ी है?' तो शायद नब्बे प्रतिशत लोग कहेंगे, नहीं। अंत में जब आप कहेंगे, 'ठीक है, आपने मुझे मानसिक शांति और आध्यात्मिक ज्ञान पाने का बड़ा सुन्दर दर्शन बतलाया है, साथ ही एक ऐसी पुस्तक के बारे में बताया है जो खुद तो आपने पढ़ी नहीं लेकिन मुझे पढ़ने के लिए प्रेरित कर रहे हैं, अब यह बतलाइये कि इस दर्शन द्वारा निर्दिष्ट लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आप कौन-से अभ्यास करते हैं?' उत्तर मिलेगा, 'ओह, मैं सप्ताह में एक-दो बार थोड़ा आसन-प्राणायाम कर लेता हूँ और कभी थकावट महसूस करने पर शिथिलीकरण या ध्यान का थोड़ा-सा अभ्यास कर लेता हूँ।'

जहाँ योग का इस प्रकार का विखण्डित और विक्षिप्त अभ्यास हो, जहाँ योग की कोई वास्तविक जानकारी या सजगता न हो, वहाँ लोग मानसिक शांति और आध्यात्मिक प्रगति की अपेक्षा रखें, यह कितनी बड़ी विडम्बना है! लेकिन आज सब जगह यही हाल है। लोगों ने अभ्यासों और विधियों पर ही ध्यान दिया है,

योग की समझ और अनुभव को सुदृढ़ बनाने पर नहीं। लोगों की कथनी और करनी में मीलों की दूरी है। इस दूरी को हटाना है। एक योग साधक होने के नाते यह आवश्यक है कि आपके जीवन में कोई विरोधाभास न हो, बल्कि आप योग की वास्तविक गहराइयों को अनुभव करने का प्रयास करें।

## मुंगेर से संदेश

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मुंगेर से जो संदेश गया वह इस प्रकार था— ‘योग की प्राचीन आध्यात्मिक विद्या के वास्तविक स्वरूप और लक्ष्य को बनाए रखने के लिए इस दिवस का प्रयोजन यह होना चाहिए कि लोग योग को केवल एक शारीरिक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि एक जीवनशैली के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित हों। जब योग जीवनशैली बनता है तब शारीरिक स्वास्थ्य एवं ऊर्जा में वृद्धि होती है, मानसिक स्पष्टता एवं आंतरिक सृजनात्मकता का विकास होता है और जीवन में शांति और पूर्णता का अनुभव होता है। इसलिए अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हर योग अभ्यासी और साधक को अपने जीवन और अपनी दिनचर्या में योग का समावेश करने का संकल्प लेना चाहिए ताकि समाज के लिये आने वाला समय आरोग्य, आनन्द, आशा और शांति से परिपूर्ण हो।’

इस तरह यह स्पष्ट कर दिया गया कि नए अध्याय में योग को अपनी जीवनशैली में समाविष्ट करना होगा। हमें अभ्यास से साधना और साधना से जीवनशैली की ओर बढ़ना है। जिन्हें योग में वर्षों का अनुभव है, उन्हें अब योग को साधना और जीवनशैली के परिप्रेक्ष्य में देखना और जीना है। उन्हें चाहिए कि वे योग के सिद्धान्तों को अपने जीवन में यथासम्भव उतारें, एक यम तथा एक





नियम अपनाएँ, योग के क्षेत्र में अधिकतम विकास लाने हेतु सहयोगपूर्ण तरीके से काम करें और दूसरों के लिए एक आदर्श, एक प्रेरणा-स्रोत बनें।

मेरी दृष्टि में योग के चार मुख्य सोपान हैं। पहला सोपान है योग का अभ्यास। आपकी कोई अपेक्षा, कामना या महत्वाकांक्षा रहती है जिसकी पूर्ति के लिए आप योग सीखते हैं। यह कामना तनाव से मुक्ति पाने, शरीर को लचीला बनाने, एकाग्रता बढ़ाने या पीठदर्द से छुटकारा पाने की हो सकती है। जब आप अपनी किसी कामना या आवश्यकता को पूरा करने के लिए योग की शरण में जाते हैं तो यह योग अभ्यास कहलाता है। विश्वभर में योग का यही आयाम प्रचलित है।

दूसरा सोपान योग साधना का है, जहाँ आप योग के लक्ष्यों का अनुसरण करते हैं। हठ योग का लक्ष्य क्या है? इडा और पिंगला नाडियों की शुद्धि और संतुलन। अगर हठ योग के अभ्यास से आप इडा-पिंगला की सामंजस्यपूर्ण स्थिति की ओर अग्रसर हो रहे हैं तो आप हठ योग का लक्ष्य सिद्ध कर रहे हैं। राज योग का लक्ष्य क्या है? *चित्तवृत्तिनिरोधः*—मन की चंचल वृत्तियों पर नियंत्रण। राज योग का अभ्यास आपको इसी दिशा में ले जाए तो यह राज योग की साधना है। क्रिया योग का लक्ष्य क्या है? प्राणों, चक्रों और कुण्डलिनी शक्ति की क्रमबद्ध ढंग से जागृति। जिस क्षण आप योग के लक्ष्यों को सिद्ध करने का प्रयास करते हैं, आपका प्रयास योग साधना बन जाता है, लेकिन जब आप अपनी मर्जी या पसंद को प्राथमिकता देते हैं तो वह मात्र योग अभ्यास रह जाता है। साधना के सोपान से आप तीसरे सोपान में प्रवेश करते हैं जहाँ योग एक जीवनशैली, एक अभिव्यक्ति, एक व्यवहार बन जाता है, और जीवनशैली के सोपान से आप अंततः चौथे सोपान में आते हैं जहाँ योग एक संस्कृति बन जाता है।

योग के प्रथम अध्याय का प्रयोजन योग-प्रचार था। स्वाभाविक है कि इसमें योग अभ्यास के प्रथम सोपान को प्राथमिकता मिली। योग का दूसरा अध्याय साधना और जीवनशैली के सोपानों पर केन्द्रित होगा। अगर आज समाज में योग का उपयोग एक व्यवसाय के रूप में हो रहा है तो इसमें कोई हर्ज नहीं, क्योंकि जीविकोपार्जन भी एक यथार्थता है। लेकिन साथ ही एक योग शिक्षक की क्षमता और जिम्मेदारी को ठीक से समझा जाना चाहिए। एक सक्षम योग शिक्षक बनने के लिए यह कोई जरूरी नहीं कि आप ढेर सारे अभ्यास जानते हों या उनका प्रदर्शन बढ़िया ढंग से करते हों। आवश्यकता इस बात की है कि योग शिक्षण के प्रति आपका दृष्टिकोण सही हो, योग के अभ्यास-साधना-जीवनशैली क्रम के अनुरूप हो।

## द्वितीय अध्याय का ध्येय—योग विद्या को जीवन में उतारना

योग के द्वितीय अध्याय में हमें किस चीज पर ध्यान देना है? विश्व योग सम्मेलन में की गई घोषणा इसे स्पष्ट करती है—‘अब दूसरा अध्याय प्रारम्भ होता है जो योग

के संघटन पर, योग का निष्ठा, गम्भीरता और कटिबद्धता के साथ बेहतर उपयोग करने पर केन्द्रित होगा।' दूसरे अध्याय में हमारा ध्येय यौगिक जीवनशैली को अपनाना और योग की सच्ची विद्या से जुड़ना होना चाहिए। योग प्रचार का अध्याय समाप्त हो गया है, अब यौगिक साधना और जीवनशैली पर ध्यान केन्द्रित करना है ताकि योग विद्या को आत्मसात् किया जा सके।

योग विद्या क्या है? यह और कुछ नहीं, स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी और उनके जैसे मूर्धन्य मनीषियों एवं आध्यात्मिक विभूतियों द्वारा प्रदत्त प्रबल प्रेरणा है। अब हमारा लक्ष्य उस प्रेरणा से, उस ज्ञान से जुड़ना है। जिस तरह ट्रान्सफॉर्मर से बिजली लेने के लिए अपने तार को उससे जोड़ना पड़ता है, उसी तरह हमें प्रेरणा के स्रोत से स्वयं को जोड़ना पड़ेगा। बिना तार जोड़े हमें बिजली नहीं मिल सकती, भले ही हम ट्रान्सफॉर्मर के एकदम समीप क्यों न हों। यही बात विद्या ग्रहण करने पर भी लागू होती है। योग विद्या के प्रेरणा-स्रोतों से जुड़े बिना आपका योग के लक्ष्यों और रहस्यों से हमेशा वियोग बना ही रहेगा।

योग के अगले अध्याय में आसन और प्राणायाम ही नहीं, योग के समस्त क्षेत्र को देखना होगा। योग का प्रारम्भ हठ योग से शारीरिक स्तर पर होता है, फिर राज योग द्वारा मानसिक स्तर पर पहुँचता है और क्रिया योग के माध्यम से आध्यात्मिक स्तर तक। तत्पश्चात् इसकी परिणति कर्म योग, ज्ञान योग और भक्ति योग में होती है। यही योग का सम्पूर्ण चक्र है।

बिहार योग विद्यालय ने दूसरे अध्याय की यात्रा शुरू कर दी है और यहाँ की योग प्रशिक्षण पद्धति तथा यौगिक विधियों की प्रस्तुति में अनेक परिवर्तन हुए हैं। इस दिशा में प्रयोग निरंतर जारी हैं। इन प्रयोगों में ऐसे अनेक लोग सम्मिलित हैं जो योग के इस नए आयाम को वास्तव में समझना और अनुभव करना चाहते हैं, न केवल योग शिक्षण के सन्दर्भ में, बल्कि व्यक्तिगत जीवन में भी। इस दिशा में ठोस प्रगति हेतु तीन चीजों को एक साथ आना और मिलना है—पहला है वह साधक जिसे इस कार्य के लिए पुरुषार्थ करना है, दूसरा है वह संकल्प जो इस कार्य का लक्ष्य एवं मार्ग निर्धारित करता है और तीसरा है वह आश्रम या संस्था जहाँ प्रशिक्षण एवं प्रयोग का कार्य सम्पन्न होता है, और जो साधक और संकल्प, दोनों का सम्पोषण करता है।

## आश्रम की भूमिका

आश्रम न केवल आध्यात्मिक अध्ययन एवं शिक्षण का स्थान है, बल्कि इसके अंतर्गत मठ व्यवस्था और व्यक्तिगत पुरुषार्थ भी सम्मिलित हैं। व्यक्तिगत पुरुषार्थ वह साधना है जो योग के लक्ष्य को सिद्ध करने के लिए की जाती है और मठ या संस्था इन दोनों का आधार है। जिस तरह से कोई पुष्प तभी आकर्षक प्रतीत

होता है जब उसमें रूप, रंग और गंध का समन्वय हो, उसी तरह योग के लक्ष्य, व्यक्तिगत पुरुषार्थ और इन दोनों का सम्मोषण करने वाली संस्था को एक साथ आना है, तभी इस कार्य में सफलता मिल सकती है। जिस स्थान पर तीनों आकर मिलते हैं वह आश्रम कहलाता है।

आश्रम एक ऐसा स्थान है जहाँ व्यक्तिगत पुरुषार्थ के माध्यम से दर्शन को व्यावहारिकता के धरातल पर उतारा जाता है। किसी भी विद्या का व्यावहारिक प्रयोग सबसे कठिन काम है। जब योग विद्या का व्यावहारिक प्रयोग नहीं हो पाता तो प्रबल इच्छा और प्रयास के बावजूद भी हम कुछ अनुभव नहीं कर पाते और योग मात्र शारीरिक व्यायाम रह जाता है जिसे हम कुछ वर्षों तक मन बहलाने के लिए करते हैं। अगर हमें प्रेरित और प्रोत्साहित किया जाए तो हो सकता है हम पाँच-दस साल तक अपना अभ्यास करते रहें, लेकिन इससे आगे बहुत कम लोग जारी रख पाते हैं। दुनिया में लाखों-करोड़ों योगाभ्यासी हैं, लेकिन अगर हम गौर करें तो पाएँगे कि पाँच-छः साल से ज्यादा बहुत कम लोगों ने योग को अपनाया है।

आश्रम एक ऐसा स्थान है जहाँ संकल्प के रंगों और व्यवस्था की सुगंध की मदद से व्यक्तिगत पुरुषार्थ को एक स्पष्ट रूप दिया जाता है। व्यक्तिगत पुरुषार्थ अपने में रंग-रूप-विहीन होता है। संकल्प और संस्थागत व्यवस्था के बिना वह साकार नहीं हो पाता। जब तीनों साथ आते हैं तभी उसमें सौन्दर्य आता है, पुरुषार्थ सफल होता है। किसी भी कार्य को विकसित करने के लिए ठोस आधार की आवश्यकता होती है और यह आधार संस्था प्रदान करती है।

आश्रम की यही अवधारणा है, जिसमें व्यक्तिगत पुरुषार्थ, योग का संकल्प और संस्थागत व्यवस्था के माध्यम से योग का व्यावहारिक प्रयोग सम्मिलित हैं। ये तीनों मिलकर उस स्थान की परम्परा का निर्माण करते हैं। आश्रम उन योग केन्द्रों की तरह नहीं होता जहाँ लोग सप्ताह में कुछ घण्टे जाकर योग सीखते हैं। यहाँ गंगा दर्शन आश्रम में आवासीय सत्रों को महत्त्व दिया जाता है। यहाँ कोई दिवाछात्र नहीं हैं। चाहे कोई यहाँ एक सप्ताह के लिए आए, या एक महीने, एक साल या जीवनभर के लिए, उसे यहीं रहना पड़ता है और आश्रम में रहते हुए यौगिक शिक्षाओं को अपने जीवन में आत्मसात् करने का प्रयास करना पड़ता है।



# नए बिहार की ओर

बिहार के माननीय राज्यपाल, महामहिम श्री राम नाथ कौविब्द जी

(29 मई 2016 को बिहार के माननीय राज्यपाल गंगा दर्शन पधारे। उनके स्वागत में आयोजित संध्याकालीन कार्यक्रम में बाल योग मित्र मंडल और युवा योग मित्र मंडल के प्रतिनिधियों ने अपने लक्ष्यों और गतिविधियों से महामहिम को परिचित कराया और अपनी प्रतिभाओं का प्रदर्शन भी किया। साथ ही उन्हें अगले वर्ष के बाल योग दिवस पर पुनः गंगा दर्शन आने का निमंत्रण भी दिया! इस अवसर पर महामहिम द्वारा दिया गया उद्बोधन प्रस्तुत है)

योगविद्या पीठ, मुंगेर में मुझे आने पर बहुत प्रसन्नता हुई है। विशेषकर आदरणीय स्वामी निरंजनानंद सरस्वती जी और उनकी पूरी टीम एवं उनके अनुयायियों से मिलकर और साथ ही सायंकाल में बाल योग मित्र मंडल और युवा योग मित्र मंडल के बच्चों की प्रस्तुति को देखकर। मुझे लग रहा था कि योग का सही दर्शन और योग की सही परिभाषा वही है जिसे अंग्रेजी में हम कहते हैं इन्क्लूज़िवनेस, अर्थात् यदि व्यक्ति पर आधारित हो तो हर व्यक्ति का तन-मन सबकुछ एक हो जाए और जब समाज में हम इसका उपयोग करेंगे तो उसमें भी एक इन्क्लूज़िवनेस आ जाए, एकता और सहयोग की भावना आ जाए। योग को यदि सही मायने में देखा जाए तो इसका अर्थ भी होता है जोड़ना। हम कभी नहीं कहते हैं कि मैं अकेला हूँ। अकेला हूँ, लेकिन फिर भी सबके साथ हूँ।





रामचरितमानस की एक चौपाई है जिसमें तुलसीदास जी ने कहा है कि 'बड़े भाग मानुष तन पावा।' वह तो हम सबको मिल गया, और नियति ने हमें कहाँ भेजा? एक ऐसे स्थान पर जहाँ हमें सही लक्ष्य हासिल हो सके। स्वामीजी कह रहे थे कि हमारा लक्ष्य योग के माध्यम से संसार के लोगों की सेवा करना है। मुझे लगा कि शायद यही लक्ष्य हर व्यक्ति का होना चाहिये और यह योग के माध्यम से होता है तो बहुत बड़ी बात है। तुलसीदासजी की एक और चौपाई है जिसमें कहा गया है कि 'ईश्वर अंस जीव अविनासी' अर्थात् जो सामने बैठे हैं, इधर बैठे हैं, उधर बैठे हैं, जो यहाँ उपस्थित हैं, जो नहीं उपस्थित हैं, हर व्यक्ति में ईश्वर की उपस्थिति है। उसी को मानकर, उसी को योग का माध्यम बनाकर यदि हम चलते हैं तो मुझे लगता है कि वही जीवन की सार्थकता है। इस पर हमने दो शब्द इसीलिये कहे कि स्वामीजी का यह तो स्पष्ट कहना था कि आत्म-साक्षात्कार जो है, वह भी आपको मिलेगा तो इसी के माध्यम से मिलेगा। सीधे आप अपना लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार का न बना लें।

## बिहार का गौरवशाली इतिहास

मैं यहाँ पर दूसरी बार आया हूँ, यह बात सच है। पहली बार आया था तो किसी की प्रेरणा से आया था, लेकिन इस बार आया हूँ तो स्वप्रेरणा से। उस समय आया था तो मुझे लगा कि इस स्थान का कुछ विशेष महत्त्व है। मित्रों, वैसे देखा जाए तो बिहार की धरती का अपना विशेष महत्त्व है। आज का जो बिहार है, जिसे हम बिहार राज्य कहते हैं, इसका तो अंग्रेजों के समय, लगभग 1912 के आसपास एक राज्य बना था। पूरा राज्य था बंगाल, बंगाल से बिहार बना और फिर उड़िसा बना। उसके बाद फिर बिहार और झारखंड दो हिस्से हो गये। लेकिन उसके पूर्व में यदि आप देखोगे तो बिहार की भौगोलिक स्थिति केवल इतनी ही नहीं थी। उस बिहार में नेपाल का वह हिस्सा भी शामिल है जिसे हम मधेस कहते हैं। वह हिस्सा भी शामिल है जो उत्तर प्रदेश का अवध क्षेत्र कहलाता है। यह सब मिलाकर यदि आप देखेंगे तो बिहार की एक अलौकिक धरती है। कभी-कभी मैं सोचता हूँ कि क्या बात थी कि नेपाल में भगवान बुद्ध पैदा हुए? नेपाल के लुम्बिनी में पैदा हुए और वहाँ से जब अपनी साधना और अपने कार्य के लिये चले, तो कोई जरूरी नहीं था कि इसी क्षेत्र में रुक जाते, आगे बढ़ते जाते। भारत के किसी भी हिस्से में जा सकते थे, लेकिन यहाँ आये और रुक गये।

भगवान महावीर यहीं पैदा हुये, यहीं उनका सब कार्य हुआ। जैन सम्प्रदाय में जो चौबीस तीर्थंकर हुये उन चौबीसों में वे अंतिम थे, और जैन सम्प्रदाय के चौबीस में से बीस तीर्थंकर इसी बिहार की धरती पर हुये हैं। एक और महापुरुष, गुरु गोविन्द सिंह, वे भी यहाँ पैदा हुये। उनकी जन्मभूमि, कर्मभूमि, सब कुछ यहीं पर थी।

कभी-कभी मुझे लगता है कि भारतीय संस्कृति और अध्यात्म का एक अनोखा संगम है यह बिहार की धरती। खगोल विज्ञान के इतने बड़े वैज्ञानिक, आर्यभट्ट, वे भी बिहार की धरती पर पैदा हुये। यदि सनातन धर्म की परंपरा को ही लें, दशरथ और राम भी बिहार की धरती पर हुये थे, यदि हम अवध क्षेत्र को बिहार मान लेते हैं। यहीं पर राजा जनक हुये थे, यहीं पर सीता जी पैदा हुईं। मुझे लगता है जब तक यह धरती रहेगी तब तक यह आध्यात्मिक परंपरा चलती रहेगी।

इसी के साथ यदि हम साम्राज्यों को देखें तो चन्द्रगुप्त मौर्य और सम्राट् अशोक के नाम आते हैं। कहते हैं कि उनका साम्राज्य केवल इसी बिहार क्षेत्र तक, जिसकी मैंने एक भौगोलिक सीमा बताई है, सीमित नहीं था। वह नेपाल की सीमा से लेकर आज के पाकिस्तान तक फैला था। दक्षिण में उसका विस्तार बेंगलोर तक था। बस तमिलनाडु वाला हिस्सा छूट जाता है। भारतीय इतिहास में इतना बड़ा साम्राज्य कभी नहीं था जितना सम्राट् अशोक का था।

साम्राज्यों की बात को थोड़ी देर के लिए विराम दें तो उसके पश्चात् देश आजाद हुआ। गाँधीजी उस स्वतंत्रता आंदोलन के नायक थे। वे गुजरात के पोरबंदर में पैदा हुये, बाद में विलायत गये, शिक्षा हासिल की। दक्षिण अफ्रीका को उन्होंने अपनी कर्मभूमि बनाया। लेकिन घूम-फिर कर फिर आये हिन्दुस्तान और यहाँ अंग्रेजी साम्राज्य द्वारा जो जुल्म ढाये जा रहे थे उसके विरोध के नायक बने। लेकिन नायक किस भूमि से बने? वह भी बिहार की चम्पारण धरती से।

इस देश के पहले राष्ट्रपति देने का सौभाग्य इस बिहार की धरती को मिला। आजादी के बाद एक कालखण्ड और आया, संक्रमण काल का, जिसे हम इमरजेंसी भी कहते हैं। इमरजेंसी पूरे भारत में थी। भारत के किसी भी कोने से इस प्रकार की आवाज बुलंद नहीं हुयी न्याय के लिये, न्याय के पक्ष के लिये, न्याय के लिए संघर्ष के लिये, जो आवाज यहाँ पर जयप्रकाश बाबू ने उठायी। वे भी इसी धरती के पुत्र थे।

ये कुछ ऐतिहासिक तथ्य हैं जिनसे आप सब शायद पूर्वपरिचित हैं, लेकिन आज के अवसर पर मुझे लगा कि स्वामीजी के सान्निध्य में ऐसी कुछ बातें आप सबके सामने रखूँ। प्राकृतिक सम्पदा का भी उल्लेख करना चाहूँगा। मुझे किसी-न-किसी परिपेक्ष्य में पूरे देश में जाने का सौभाग्य मिला, लेकिन मैंने देखा कि यदि खनिज पदार्थों को आप ले लें, जिस बिहार के क्षेत्र की मैंने बात की है, जिसमें उड़ीसा, बंगाल, झारखंड और पूर्वी उत्तरप्रदेश भी शामिल हैं, इन सब को यदि मिला दें तो जो खनिज पदार्थ यहाँ उपलब्ध हैं वे हिन्दुस्तान के किसी भी कोने में नहीं हैं। आज पानी की किल्लत सब जगह है। जिसे हम हरित क्रांति कहते थे वह कहाँ से शुरू हुयी? पंजाब और हरियाणा से शुरू हुयी, लेकिन आज वहाँ भी परेशानी है। देश के किसी भी कोने में जाइये, वर्ष पर्यन्त सिंचाई के लिये और हर जगह के लिए पानी उपलब्ध नहीं है। लेकिन इस बिहार की धरती पर कोसी, गंडक और गंगा तीन

नदियाँ हैं। उनसे आपको वर्षपर्यन्त पानी मिलता है। हिन्दुस्तान के किसी भी कोने में वर्षपर्यन्त पानी नहीं है। अभी कुछ दिक्कत है यहाँ पर भी, लेकिन पहले कहा जाता था कि बिहार के किसी भी हिस्से में यदि आप पाँच मीटर की खुदाई करेंगे तो पानी निकल आयेगा। जबकि तमिलनाडु, पश्चिम बंगाल, उत्तरप्रदेश या राजस्थान में यदि आप जायेंगे तो पानी के लिये आपको दो-दो सौ मीटर तक नीचे जाना पड़ेगा। प्राकृतिक सम्पदाओं, प्राकृतिक सुविधाओं, प्राकृतिक संसाधनों की यहाँ बहुलता है।

## योग राजधानी

कभी-कभी मुझे लगता है कि इतना सब होते हुए भी बिहार का क्या दुर्भाग्य आ गया है, क्यों ऐसा हाल है? आज मेरे मन में यही बात आ रही है कि बिहार की जो ब्रैण्डिंग, जो छवि होनी चाहिये वह नहीं है। पूरे देश में, पूरे विश्व में पिछले कई वर्षों से, हो सकता है कि आजादी के बाद से एक सिलसिला शुरू हुआ कि बिहार की नकारात्मक छवि बनी हुयी है। स्वामीजी, यह विषय मैंने जानबूझ कर आपके समक्ष रखा। भूतपूर्व राष्ट्रपति, अब्दुल कलाम साहब ने कहा था कि आपकी यह नगरी योग की नगरी है, पर मैं तो कहता हूँ कि यह न केवल भारत की योग नगरी है, बल्कि यह पूरे विश्व की योग राजधानी है। इसमें ताकत है और वह ताकत यहाँ इसीलिये है क्योंकि यहाँ की जो सकारात्मकता है वही सबको आगे ले जायेगी। मैं बिहार में घूमते रहता हूँ, सब जगह देखता हूँ, पर पूरे बिहार में इतनी सकारात्मकता मुझे और कहीं नहीं मिली है।

## बिहार की नई छवि के संवाहक—मुंगेर के बच्चे

ये जो योग शिक्षक यहाँ से निकल रहे हैं, ये जो बच्चे और बच्चियाँ हैं, शायद ये योग के संवाहक और बिहार की जो सकारात्मक छवि है उसके लिये ये संवाहक बन सकते हैं। ऐसा मत समझिये कि यह अतिरिक्त दायित्व होगा। जो काम करोगे, उसी काम के साथ-साथ एक और छोटा-सा काम करना है अपने बिहार के बारे में। इसकी ब्रैण्डिंग होगी तो यह बहुत बड़ा काम होगा। इसलिये कि यह हमारी मातृभूमि है। जब हम *वसुधैव कुटुम्बकम्* की बात करते हैं तो पूरा विश्व हमारी मातृभूमि



हो जाता है, लेकिन जहाँ हम पैदा हुये, अपना परिवार, अपना गाँव, अपना नगर, नगर से बढ़कर जिला और जिला से बढ़कर प्रदेश और प्रदेश के बाद देश आता है। कम-से-कम हम उस प्रदेश की स्थिति तक पहुँच जायें तो मुझे लगता है शायद नियति ने जो हमें यहाँ भेजा है, वह उद्देश्य पूरा हो।

मैं नियति की बात इसलिये करता हूँ कि क्या जरूरी था आप लोग पैदा हुये तो मुंगेर में ही? क्यों नहीं आप पैदा हो गये तमिलनाडु में, क्यों नहीं पैदा हो गये फ्रांस या जर्मनी में? बल्कि वहाँ के लोग यहाँ आये। नियति ने भेजा है और मुंगेर में भेजा है। नियति की कुछ मंशा भी इसी प्रकार की है। मैं तो कहना चाहता हूँ कि स्वामीजी, नियति ने शायद आपको भी यहीं पर इसीलिये भेजा है।

बच्चों ने एक अनुरोध किया, यहाँ फिर आने का। जो बच्ची बोल रही थी, मैंने उसका नाम पूछा—मुस्कान और वाकई में आप देखोगे कि हमलोगों के जीवन में मुस्कान से हमलोग वंचित हैं। खासकर जहाँ हम हैं या हमारे जैसे लोग हैं, यह बहुत दूर की बात है। लेकिन वह बच्ची, जो यथा नाम तथा गुण है, उसके माता-पिता को मैं साधुवाद देता हूँ। मैं उस बच्ची की बाँटी लैंगुएज, उसकी भाव-भंगिमा देख रहा था। प्रस्तुति एक बात है। हर कोई बोल लेता है, कोई पढ़कर बोलता है, कोई एक्सटेम्पोर बोलता है, लेकिन उस बच्ची की बाँटी लैंगुएज ऐसी कि एक-एक शब्द जो वह बोल रही थी, उसमें गंभीरता थी, उसमें वजन था।

बच्चे हठधर्मी होते हैं। और हठधर्मी की बात पर मुझे एक कहानी याद आ रही है। यह धरती जहाँ हम बैठे हैं, उसे कहते हैं दानवीर कर्ण की धरती और दानवीर कर्ण का संबंध महाभारत से है। महाभारत में एक छोटी-सी कथा आती है। धर्मराज युधिष्ठिर अपने साम्राज्य के मालिक थे, वे प्रत्येक दिन प्रजा से मिलते थे। उनके सभी भाई सहयोग करते थे। उनका एक प्रिय भाई था अर्जुन। कई दिनों से अर्जुन धर्मराज युधिष्ठिर से कहता था कि महाराज, अपने साम्राज्य में एक संत आये हुये हैं, वे आपसे मिलना चाहते हैं। धर्मराज युधिष्ठिर कह देते थे कि मिल लेंगे, मिल लेंगे।

एक दिन अर्जुन ने कहा, 'महाराज, आप बार-बार कह देते हैं कि मिल लेंगे, मिल लेंगे, आखिर आप दिन तो तय करिये।' तो युधिष्ठिर ने कहा कि कल बुला लीजिये। अगले दिन अर्जुन संत को अपने साथ दरबार ले गये। वे संत दरबार में पीछे बैठे रहे कि कब हमारा नंबर आ जाये। आते-आते जब उनका नंबर आया तो समय समाप्त हो गया महाराज से मिलने का। अर्जुन ने कहा कि महाराज आपने इन्हें बुलाया था। आप उनलोगों से मिल रहे हैं जो बिना बुलावे के आते हैं, पर उनसे नहीं मिलते हैं जो बुलाये गये हैं। अर्जुन ने बहुत आग्रह किया तो युधिष्ठिर ने कहा कि इनको मेरे निजी कक्ष में ले चलो। वे संत को ले गये, वहाँ बिठा दिया। कुछ देर बाद युधिष्ठिर वहाँ आये और कहने लगे, अर्जुन, इनको कल बुलाओ, आज मेरी मानसिक दशा ठीक नहीं है।



अर्जुन को थोड़ा बुरा लगा। जो संत आये थे उनके साथ अर्जुन ने मित्रता की, 'महाराज क्षमा करें, सम्राट् युधिष्ठिर ने कहा है कि कल आइये, तो आपको कल आना पड़ेगा।' संत ने कहा कि ठीक है, हम कल आ जायेंगे। संत निकले, लेकिन अर्जुन जैसे ही दरबार में गये, बड़े खिलखिलाकर हँसने लगे। हाथ उठाकर कहने लगे, 'युधिष्ठिर महाराज की जय हो, युधिष्ठिर महाराज की जय हो!' लोगों को बड़ा आश्चर्य हुआ कि अर्जुन इस प्रकार के शब्दों का कभी प्रयोग नहीं करते थे, आज क्या बात है? अंदर युधिष्ठिर भी सुन रहे थे, सोचा क्यों इतना कोलाहल हो रहा है हमारे दरबार में। जब अर्जुन ने कहा कि महाराज की जय हो तो लोगों ने पूछा कि महाराज की जय किसलिये? अर्जुन ने कहा, 'इसलिए कि उन्होंने काल पर विजय हासिल कर ली है।' काल मतलब भविष्य, तभी तो उन्होंने कहा कि कल आना। यह सुनकर युधिष्ठिर ने अर्जुन को बुलाया और कहा, 'अर्जुन, मेरे से गलती हो गयी। मैंने काल पर विजय नहीं पायी। आज मैं समझ गया कि मेरी गलती है, तुम सच्चे हो। सच्चे इसलिये हो कि मुझे खुद पता नहीं है कि कल कहाँ रहूँगा, किस अवस्था में रहूँगा, मेरी इस संत से मिलने की अवस्था होगी या नहीं होगी। तुमने मेरी आँखें खोल दीं।'

इस कथा को मैं थोड़ा-सा मोड़ना चाहता हूँ। इस बच्ची ने जो कहा था कि आपको आना ही होगा। सही मायने में किसी को नहीं पता कि कल क्या होगा, किसके साथ कौन होगा, कहाँ होगा? लेकिन फिर भी बच्ची का आग्रह है तो मैं जरूर कोशिश करूँगा।

बच्चों की इतनी अच्छी प्रस्तुति रही, विशेषकर स्वामीजी का सान्निध्य मिला, मैं मन से प्रसन्न हूँ। और मैंने स्वेच्छा से यहाँ आने का कार्यक्रम इसीलिये बनाया था कि दो दिन पटना का जो राजनीतिक वातावरण है, उससे हटकर जायेंगे तो कुछ मन में शांति मिलेगी। बहुत-बहुत धन्यवाद!

—29 मई 2016, गंगा दर्शन



# लक्ष्य की निरंतर सजगता

बिहार के माननीय राज्यपाल, महामहिम श्री राम नाथ कौविब्द जी

योगविद्या पीठ में प्रमुख रूप से जिनका हम सबको मार्ग दर्शन मिला, वे हैं स्वामी निरंजनानन्द जी, और अपने बीच में वरिष्ठतम संन्यासी, स्वामी शंकरानन्द जी, जिन्हें मैं अभी सुन रहा था। पिछली बार मैं आया था तो उनसे भी भेंट हुई थी। मुझे जानकारी मिली कि वे शिक्षा विभाग से जुड़े एक अधिकारी रहे हैं। जो जीवनपर्यन्त शिक्षा देता रहा, उसने रिटायरमेंट के पश्चात् भी अपना बाकी जीवन योग शिक्षा में लगाने का जो एक संकल्प लिया, उनके इस संकल्प को, उनके विचारों को मैं नमन करता हूँ। मुझे बहुत अच्छा लगा।

मैं दो दिनों से यहाँ हूँ, मुझे कभी नहीं लगा कि शायद मैं किसी नई जगह पर आया हूँ या मुझे कुछ असुविधायें हो रही हैं। मैं यह भी जरूर कहना चाहूँगा कि स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी की जो परम्परा है, जिसे हमारे वर्तमान स्वामी निरंजनानन्द जी आगे बढ़ा रहे हैं, मुझे लगता है कि यह समाज सेवा का एक उत्कृष्टतम कार्य है।

यहाँ योग पर न तो कोई गोष्ठी हो रही है, न ही मैं योग में बहुत शिक्षित या जानकार हूँ। इसलिये योग पर बोलने की क्षमता मुझमें नहीं है। लेकिन मैं एक चीज जानता हूँ कि योग का अभिप्राय केवल अच्छा इन्सान बनाना है। ऐसा इन्सान



जो तन और मन से स्वस्थ हो। जो तन और मन से स्वस्थ होगा वह अपने पड़ोसी को भी स्वस्थ रखेगा, समाज को भी स्वस्थ रखेगा और उसकी जो विचारधारा होगी वह स्वस्थ विचारधारा होगी। उसके संकल्प स्वस्थ होंगे, उसका मनोभाव स्वस्थ होगा। यह सब होता रहे तो मुझे लगता है कि वह एक अच्छा इन्सान बन जायेगा।

मैं एक चीज को अभी बैठे-बैठे अनुभव कर रहा था। स्वामीजी, आपकी इस परम्परा में लाखों लोग जुड़े हुये हैं, कुछ लोग यहाँ पर उपस्थित हैं, कुछ लोग नहीं भी हैं। लेकिन मैं आप लोगों से विनम्र अनुरोध करना चाहता हूँ कि

पादुका दर्शन, मुंगेर





मुंगेर . . .







मुंगेर . . .







## राष्ट्रीय कार्यक्रम



## अन्तर्राष्ट्रीय कार्यक्रम







## Over 1L to do yoga on June 21

TIMES NEWS NETWORK

**Munger:** Keeping the International Day of Yoga on June 21 in view, the Bihar School of Yoga, Munger, has also geared up to make the day memorable. A spokesperson of the school, Shivkumar Rungta, said people from different countries, besides locals numbering more than 1 lakh will participate in the yoga session to be held on the campus of 'Paduka Darshan'

(old Anand Bhawan) on the western bank of the Ganga.

Chief of the school, Swami Niranjananand Saraswati, will lead the session at the camp. Rungta said more than 1,000 centres

### MUNGER YOGA SCHOOL SESSION

have been selected where youth, children and women will perform yoga on the roofs of their buildings from 5 am to 6 am that day. Mean-

while, while releasing a booklet entitled- 'Yoga, The 2nd Chapter' Swami Niranjananand said, "The first chapter has been completed since Swami Satyanand established the school and the second chapter has now begun. Since 2014, I have been going on 'Yoga Yatras'. People take keen interest and our programmes got overwhelming response everywhere we went. It wonder the way people have started taking interest in yoga."



इस संसार में भटकाव बहुत है, योग की परिभाषा को लेकर, योग की विचारधारा को लेकर। कभी-कभी तो यह होता है कि योग में जो परम्परागत रूप से ढल गये हैं, उन्हें भी लगता है कि जिस योग पद्धति में हम जी रहे हैं वह सही है या नहीं है! यह भटकाव है।

मुझे तो बहुत अच्छा लगा कि मैं आपके बीच आया। दो दिनों से आप सबके बीच हूँ। आपकी गतिविधियों को जाना, समझा, योग को भी समझने की कोशिश की। और सबसे बड़ी बात यह कि मैंने अभ्यास भी किया। मुझे अभ्यास कराया गया, मेरी इच्छा भी थी, बहुत अच्छा लगा। लेकिन इन सब चीजों में मैंने जो भटकाव की बात कही है, उसका एक उदाहरण मैं आपसे साझा करना चाहूँगा। हममें चाहे जितनी विद्वता या प्रवीणता हो, लेकिन यदि हम लक्ष्य से भटक गये तो मुझे लगता है कि वह बहुत खतरनाक होता है। अपना जितना संयम है, अपना जितना परिश्रम है, लगता है कि वह तो मेरा सब बेकार गया।

जो उदाहरण मैं बतलाना चाहता हूँ, वह विश्वविख्यात वैज्ञानिक आइन्सटाइन का है, जिन्होंने रिलेटिविटी के सिद्धान्त को प्रतिपादित किया था। एक बार वे अपने ही देश में ट्रेन से यात्रा कर रहे थे। एक टिकिट चेक करने वाला, जैसे अपने यहाँ भी आते हैं, इसी तरीके से वहाँ पर भी आया। उसने पूछा, 'सर आपका टिकिट?' आइन्सटाइन थोड़ा-सा सकपकाये और यहाँ-वहाँ देखने लगे। स्वाभाविक है यूरोपियन देश में लोग बहुत सारे कपड़े पहने होते हैं। उन्होंने यह जेब टटोली, वह जेब टटोली, कहीं से टिकिट नहीं मिल रहा था। तब उनका जो सहयात्री था उसने कहा, 'आप जानते नहीं इनको! ये प्रसिद्ध वैज्ञानिक आइन्सटाइन हैं।' टिकिट चेकर ने कहा, 'सर, माफ कीजिये। मैं जानता हूँ आप प्रसिद्ध वैज्ञानिक आइन्सटाइन हैं, आप टिकिट की चिंता मत कीजिये, मुझे आपका टिकिट नहीं देखना।' तो उस पर आइन्सटाइन बोले, 'मुझे टिकिट की यह चिंता नहीं है कि आप उसे चेक करना चाहते हो, मुझे चिंता यह है कि मुझे यह पता नहीं है कि मुझे किस स्टेशन पर उतरना है, क्योंकि वह तो टिकिट में ही लिखा हुआ है!'

मित्रों! यह उदाहरण मैंने इसलिये दिया कि इतना प्रसिद्ध वैज्ञानिक, जो हर चीज में प्रवीण और बुद्धिमान है, वह यदि लक्ष्य को भूल जाए तो उस प्रवीणता का क्या लाभ? टिकिट नहीं मिला तो कोई बात नहीं, लक्ष्य तो कम-से-कम वे याद रखते। वह लक्ष्य हमेशा यदि मस्तिष्क में रहेगा जैसा कि स्वामी निरंजनानन्द जी हम सबको कहते हैं तो भटकाव नहीं आएगा। भटकाव अगर हो गया तो मुझे लगता है कि जितना भी आपने जीवन बिताया है योग पद्धति में, पाँच वर्ष या दस वर्ष, और आप संन्यासी होकर यहाँ पर आ गये, आपको लगेगा कि नहीं, यह तो हमारा सब बेकार गया। यह हुई पहली बात।

दूसरी बात जो मैंने अच्छे इन्सान के बारे में की थी कि अच्छा इन्सान बनना और बनाना, यही योग है। इसे और भी सरल शब्दों में यदि कहूँ तो योग प्रकृति के साथ में जीना और प्रकृति के विधान के अनुसार सब कुछ करना है। मुझे लगता है कि योग का हम अगर दूसरा नाम दे सकते हैं, तो वह यही है।

इसी विचारधारा के अनुसार प्रकृति क्या कहती है? हम सबको उसने दो हाथ दिये हैं, दो पैर दिये हैं, दो कान दिये हैं, दो आँखें दी हैं। दो हाथ दिये हैं, खूब काम करिये। दो पैर दिये हैं, खूब चलिये। चलिये मतलब जो काम आपको सौंपा है नियति ने या आपने जो तय किया है वह करिये। दो कान आपको दिये, सुनिये, अधिकतम सुनिये। आँखों से भी अधिकतम देखिये। लेकिन आपको मुँह केवल एक दिया। फिर भी हम इसका कभी-कभी, कभी-कभी नहीं, सामान्यतः अधिक प्रयोग करते हैं। चलेंगे नहीं, अपने घर में बैठे रहेंगे। दूसरों की बात नहीं सुनेंगे। आँखों से वह देखेंगे भी नहीं जो हो रहा है। हाथों से करेंगे भी नहीं। लेकिन बोलते रहेंगे, बोलते रहेंगे और कभी-कभी जो सुनने वाले हैं वे थक कर आधा सुनते हैं और चले जाते हैं।

इसी परम्परा को निभाते हुये मैं भी अब अपनी वाणी को विराम देता हूँ। लेकिन उसके पहले जिस बच्ची का नाम लिया, मुस्कान, मैं उसे कल से देख रहा हूँ। पिछली बार भी मैं आया था तो देखा था। मुस्कान के माँ-बाप को वाकई मैं में साधुवाद देता हूँ, इसलिये कि जैसा उसका नाम है वैसा ही उसका आचरण है। स्वामीजी, मैं बहुत अधिक नहीं कहना चाहता, लेकिन इस बच्ची



में प्रतिभा है, इसको हमने राजभवन, पटना में बुलाकर सम्मान करने का निर्णय लिया है। और यह सम्मान उस बच्ची का या उसकी प्रतिभा का नहीं है, बल्कि मैं तो यह कहूँगा कि यह सम्मान जो उसके माध्यम से होगा, योग का सम्मान है।

स्वामीजी, मैं बहुत-बहुत आभारी हूँ कि आप सबके बीच में आने का और यहाँ पर दो दिनों तक रहने का अवसर मिला। स्वाभाविक है, मैं भी इन्सान हूँ, यदि मेरे से किसी भी प्रकार की कोई गलती हुई तो उसके लिये मैं क्षमाप्रार्थी हूँ। धन्यवाद, नमस्कार।

—30 मई 2016, गंगा दर्शन

# योग और कैंसर

संन्यासी मुदितचित्ता, शोधकर्ता एवं योग शिक्षिका, ऑस्ट्रेलिया

सबसे पहले मैं स्वामी सत्यानंद जी के प्रति अपना हार्दिक आभार व्यक्त करना चाहती हूँ, जो मेरे सबसे बड़े प्रेरणास्रोत रहे। मैं उनके योग को नगर-नगर डगर-डगर प्रसारित करने के संकल्प को लेकर चली और मेरा लक्ष्य पूरे ऑस्ट्रेलिया और खासतौर पर न्यू साउथ वेल्स के राज्य में अधिक-से-अधिक अस्पतालों में सत्यानंद योग को प्रसारित करना हो गया।

इसके बाद मैं आभार प्रकट करना चाहूँगी मोनिका नोबल के प्रति, जो दुर्भाग्यवश अब इस दुनिया में नहीं रही। ग्यारह वर्ष की उम्र में कैंसर से उसकी मृत्यु हो गई। जब वह उपचाराधीन थी तो मुझे उससे बहुत प्रेरणा मिली। मैं उस समय शिक्षक प्रशिक्षण से गुजर रही थी और उसे योग निद्रा करवाया करती थी। योग निद्रा के प्रभाव आश्चर्यजनक थे। उसके कई ऑप्शन बिना सुन्न किए होते थे, लेकिन वह उस असहनीय दर्द से बहुत जल्दी उबर जाती थी जो कि आमतौर पर बच्चे बिल्कुल नहीं कर पाते। इस अनुभव ने मुझे यह जानने के लिए प्रोत्साहित किया कि योग कैंसर रोगियों के लिए किस प्रकार सहायक साबित हो सकता है।

विभिन्न देशों में कैंसर के भिन्न-भिन्न प्रकार हैं। भारत में फेफड़ों का कैंसर सबसे अधिक है जबकि ऑस्ट्रेलिया के पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर और महिलाओं में स्तन कैंसर मुख्यतः होता है। वहाँ भी अब फेफड़ों के कैंसर के मामले प्रतिदिन बढ़ रहे हैं। यह पुरुषों में दूसरा और महिलाओं में तीसरा सबसे अधिक होने वाला कैंसर है। लेकिन कैंसर की दर जैसे-जैसे बढ़ रही है, इससे होने वाली मौतों की संख्या में कमी आ रही है। मेरा मानना है कि वास्तव में ऐसा इसलिए है क्योंकि अमेरिका, कैंनेडा और ऑस्ट्रेलिया में कैंसर का इलाज बेहतर हो रहा है। लेकिन इस इलाज से प्रायः केवल मृत्यु टलती है, रोग का पूर्णतया निर्मूलन नहीं हो पाता।

## ऑस्ट्रेलिया में कैंसर रोगियों के लिए योगोपचार

मैं यहाँ कैंसर रोगियों के साथ अपने अनुभव बताना चाहूँगी। मैंने अस्पतालों से अपना कार्य शुरू किया था। अब सिडनी के चार ऐसे अस्पताल हैं जहाँ सत्यानंद योग सिखाया जाता है। अस्पताल के बाहर भी हम कैंसर रोगियों के लिए विभिन्न प्रकार की कक्षाएँ और कार्यक्रम आयोजित करते हैं। इन कक्षाओं में हम उन्हें शारीरिक शक्ति और मानसिक शांति प्रदान करने के लिए योगाभ्यास करवाते हैं। हम उन्हें मनोवैज्ञानिक एवं भावनात्मक स्तर पर सबल बनाने पर भी जोर देते हैं ताकि वे कैंसर से उत्पन्न परेशानियों से आसानी से निपट सकें।



यहाँ एक बात और अहम है कि हमारा मुख्य लक्ष्य स्वास्थ्य लाभ प्रदान करना होता है, रोगमुक्त करना नहीं। मैं लोगों को सीधे कहती हूँ कि हम उन्हें रोगमुक्त नहीं कर सकते, हम सिर्फ उन्हें स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकते हैं, आंतरिक स्वास्थ्य। मेरा मुख्य लक्ष्य रोगियों में एक ऐसी आंतरिक शक्ति या चिंगारी जगाना रहता है जिससे वे जान जाएँ कि उनकी बीमारी का निदान स्वयं उनके पास है। वे आत्मविश्वास से भर जाते हैं और स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए उत्साहित होकर कार्य करते हैं। मेरी राय में कैंसर रोगियों के लिए यह सबसे बड़ी सहायता है।

कैंसर व्यक्ति को मनोवैज्ञानिक स्तर पर भी बहुत प्रभावित करता है। प्रायः कैंसर रोगी तनाव और चिंता से ग्रस्त होते हैं। कई रोगी पोस्ट ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिस-ऑर्डर के शिकार हो जाते हैं। जिन लोगों में कैंसर की नई पहचान हुई हो, ऐसे लोगों को योग सिखाना बहुत मुश्किल काम है क्योंकि उनमें से बहुत लोग तो समझ ही नहीं पाते कि हो क्या रहा है और अधिकतर समय इसी सदमे में रहते हैं। सामान्यतः हम लोगों को इलाज के दौरान योग करवाते हैं क्योंकि उस कठिन परिस्थिति में उन्हें सहायता की अपेक्षा रहती है या फिर हम उनका डॉक्टरों के इलाज पूरा होने के बाद अपना कार्य शुरू करते हैं।

जब इलाज पूरा हो जाता है तो उस समय प्रायः रोगी सबसे नाजुक स्थिति में होते हैं। लंबे समय तक चली इलाज प्रक्रिया में ही उनकी दिनचर्या का अधिकतर समय बीता है। जब इलाज प्रक्रिया समाप्त हो जाती है तो व्यक्ति सोचता है, 'अब मैं क्या करूँ!' हो सकता है वह रोग की पुनरावृत्ति के भय से भर जाए या अपनी लम्बी इलाज प्रक्रिया के बारे में बार-बार सोचने लगे। इसके कारण गहरी थकान का अनुभव होता है। शायद इसे गहरी थकान नहीं, बल्कि टूट कर चकनाचूर होने की स्थिति कहा जाना चाहिए। लोग इलाज के दो से पांच वर्ष बाद तक इस तरह की थकान का अनुभव करते हैं। अन्य लोग कहते हैं, 'तुम्हारा इलाज पूरा हो गया, अब तुम बिल्कुल ठीक हो गए न!' लेकिन वे ठीक नहीं होते। वही वक्त होता है जब उन्हें सबसे अधिक सहारे की आवश्यकता होती है। उस समय योग उनके लिए बहुत सहायक हो सकता है।

जहाँ तक शरीर का सवाल है, योग शरीर में गति वापिस लाने में बहुत सहायक होता है। सन् 2010 में हुए शोधों में यह प्रमाणित हुआ है कि शल्यक्रिया वाले स्थान को गतिशील बनाने में योग बहुत कारगर होता है। अपनी कक्षाओं में मैंने यह कई बार देखा है, विशेषकर स्तन कैंसर से प्रभावित महिलाओं में। शल्यक्रिया के बाद उनकी भुजाओं की गति बहुत सीमित हो जाती है किन्तु योगाभ्यास से धीरे-धीरे काफी सुधार होता है।

## कैंसर में योग की भूमिका

कैंसर में योग की भूमिका के संबंध में अनेक विचारधाराएँ हैं। कुछ वैज्ञानिक कहते हैं कि योग हॉर्मोनल पिट्यूटरी एक्सेस (HPA) में सुधार लाता है जबकि अन्य कहते हैं कि ये सुधार एन्डोर्फिन्स नामक रसायनों में वृद्धि के कारण होता है, जो व्यक्ति को आशाजनक और सकारात्मक बनाते हैं।

इस संबंध में एक नई विचारधारा वेगस तंत्रिका को लेकर आई है। वेगस तंत्रिका को मन की आंतरिक आँख भी कहा जाता है। यह बहुत ही महत्वपूर्ण तंत्रिका है जो मस्तिष्क को गर्दन के मार्ग से शरीर के अनेक अंगों से जोड़ती है। आजकल वैज्ञानिकों का मानना है कि योग के माध्यम से वेगस तंत्रिका सक्रिय हो उठती है। योग में ऐसे अनेक आसन हैं जिनके द्वारा हम गर्दन पर कार्य करते हैं और वेगस तंत्रिका को सक्रिय करते हैं जिससे परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र उद्दीप्त हो जाता है।

ॐ मंत्र के उच्चारण पर भी अध्ययन हो चुके हैं। एक समूह ने ॐ का उच्चारण किया और दूसरे ने अंग्रेजी के 'S' अक्षर का। शोधकर्ताओं ने जब अभ्यासियों के गर्दन का परीक्षण किया तो पाया कि जो ॐ का उच्चारण कर रहे थे उनकी वेगस तंत्रिका उद्दीप्त हो रही थी, जबकि 'S' अक्षर का उच्चारण करने वालों में ऐसा कोई प्रभाव नहीं देखा गया।

कैंसर रोगियों में रेडियोथैरेपी और कीमोथैरेपी के दुष्प्रभावों पर सबसे अधिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है। एक दुष्प्रभाव गहरी थकान होना है, जैसा कि मैंने पहले बताया। इसके अलावा नींद पर भी प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। हाल ही में हुए एक अध्ययन के परिणाम बताते हैं कि नींद संबंधी समस्याओं में योग बहुत लाभकारी साबित होता है। रोगी गहरी और लंबी नींद प्राप्त करता है। जब मैं वेस्टमीड हॉस्पिटल में काम कर रही थी तो वहाँ की नर्सों लोगों को नींद की दवाओं से छुटकारा दिलवाने के लिए मेरे पास भेजती थीं। योग निद्रा इसके लिए सबसे अच्छा अभ्यास है और मैं अपने सभी मरीजों से कहती थी, 'इसे अपने फोन में डाल लो और सोने के समय इसे अपने पास रखो। आधी रात को जब आपको नींद नहीं आ रही हो तो इसे चला लो।' मध्यरात्रि का समय रोगियों के लिए विशेष रूप से कठिन हो सकता है। उस समय उनकी नींद खुलती है और



फिर चिंता शुरू हो जाती है—‘क्या मुझे फिर से कैंसर तो नहीं हो जाएगा? मुझे यहाँ कुछ दर्द महसूस हो रहा है, क्या दुबारा कोई ट्यूमर तो नहीं बन रहा?’ कोई भी दर्द दुबारा कैंसर होने की भावना पैदा करता है और मानसिक रूप से यह बहुत मुश्किल समय होता है। इस क्षेत्र में योग निद्रा और प्राणायाम बहुत महत्व रखते हैं। मेरे विद्यार्थी अनिद्रा की स्थिति में दोनों का अभ्यास करते हैं और उन्होंने इसे बहुत प्रभावी माना है।

स्तन कैंसर के कारण रजोनिवृत्ति होना एक अन्य क्षेत्र है जहाँ योग की उपयोगिता देखी गई। सन् 2010 में ऐसी महिलाओं पर एक अध्ययन हुआ जिन्हें रजोनिवृत्ति के कारण हॉट फ्लश की बहुत शिकायत रहती थी। अध्ययन में योग के प्रभावों की जाँच की गई। योग से हॉट फ्लश के मामलों में तो कमी आई ही, इसका स्तर भी गिरा।

एक और क्षेत्र है लिम्फोडीमा, जिसमें लसिका ग्रंथियों के निकाले जाने के कारण सूजन की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। जितनी अधिक लसिका ग्रंथियाँ निकाली जाएँगी, उतनी ही लिम्फोडीमा की संभावना बढ़ेगी। एक बार यह समस्या हो गई तो फिर कभी नहीं जाती। ऑस्ट्रेलिया में एनेट लॉडेन ने लिम्फोडीमा से निबटने के लिए एक विशेष योग कार्यक्रम तैयार किया और उसके प्रभावों का अध्ययन किया। परिणामों में मरीजों की श्वसन प्रक्रिया, विश्रान्ति और लसिका ग्रंथियों के रक्त प्रवाह में सकारात्मक परिवर्तन देखा गया।

## संवेदनशीलता और सावधानी

कैंसर मरीजों को योग सिखाने के लिए आपको संवेदनशील, सावधान और लचीला होना चाहिए। आप उन्हें क्या सिखाएँगे, यह इस पर निर्भर करता है कि उनका कैंसर किस प्रकार का है और किस स्तर तक पहुँच गया है। इसके लिए आपको कैंसर के मुख्य प्रकारों, उनकी उपचार-पद्धतियों और उस उपचार के शारीरिक और मानसिक प्रभावों की जानकारी होना आवश्यक है।

ज्ञान और अनुभव, आपको दोनों की जरूरत पड़ेगी। उदाहरण के लिए यदि किसी महिला को गर्भाशय का कैंसर है तो वह शायद अधिक समय तक बैठने की स्थिति में न हो। इसलिए उसे बैठने के साथ-साथ लेटने वाले अभ्यास भी कराने चाहिए। किसी ब्रेन ट्यूमर के मरीज को हम मार्जारी आसन नहीं करवा सकते क्योंकि उसमें सिर शरीर के नीचे झुक जाता है। इसलिए आपको पर्याप्त ज्ञान होना चाहिए ताकि आप जान सकें कि उसके लिए क्या सही होगा। अगर आपके पास एक ही कक्षा में अनेक प्रकार के कैंसर रोगी हों तो कभी-कभी यह तय करना कि आप उन्हें कौन-से अभ्यास करवाएँगे बहुत चुनौतीपूर्ण हो सकता है। लेकिन योग की एक सुन्दर विशेषता यह है कि कैंसर रोगी अपने बिस्तर पर लेटे-लेटे

भी कई प्रकार के योगाभ्यास कर सकते हैं, जो उन्हें बहुत आत्मविश्वास और आशा प्रदान करते हैं।

वास्तव में योग के इतने प्रभावी साबित होने का एक कारण यह भी है कि यह रोगियों को सशक्त और सबल बनाता है। रोगी अधिकतर अस्पतालों और डॉक्टरों पर निर्भर होते हैं, और ऐसे में अगर वे स्वयं कुछ कर पाते हैं तो यह उनके लिए बहुत बड़ी बात होती है। एक बार जब वे जान जाते हैं कि योगाभ्यास से उनके स्वास्थ्य में सुधार हो रहा है तो फिर वे अभ्यासों को पूरी तरह अपना लेते हैं।

जब आप कैंसर रोगियों के साथ काम करें तो याद रखिए कि कई रोगियों की मानसिक स्थिति नाज़ुक हो सकती है। इसलिए आपको सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के तौर पर एक दिन मैं कक्षा में मकरासन करवा रही थी। मुझे लगा कि यह बहुत आसान अभ्यास है, बस आपको पेट के बल लेटना है। लेकिन कक्षा में बहुत-सी महिलाएँ स्तन कैंसर से गुजरी थीं। एक महिला रोने लगी और बोली कि पेट के बल लेटने पर उसे अपने कैंसर और उसके इलाज के दौरान गुजरे पुराने दिनों की याद आ गई। वैसे उसका रोना कोई बुरी चीज नहीं थी। उसे वास्तव में रोने की आवश्यकता थी क्योंकि इससे उसका दर्द बाहर आया, दिल हल्का हो गया और उसने सुकून का अनुभव किया।

### संपूर्ण व्यक्तित्व पर प्रभाव

योग मनुष्य के संपूर्ण व्यक्तित्व पर प्रभाव डालता है। संपूर्ण व्यक्तित्व का तात्पर्य शरीर, प्राण, मन, भावना और आत्मा से है। हमारा सबसे अधिक प्रयास रोगियों को आत्मविश्वासी बनाने का रहता है। मैंने देखा है कि ध्यान और प्राणायाम उन्हें अपने इलाज से संबंधित बहुत-से निर्णय लेने में सक्षम बनाते हैं। वे खुद फैसला



लेने लगते हैं कि उन्हें कहाँ जाना चाहिए, क्या करना चाहिए। उनकी अंतर्प्रज्ञा जागने लगती है, उनके मन में इस प्रकार का विचार आने लगता है, 'मैं ही हूँ जो अपने शरीर के बारे में पूरी तरह जानता हूँ और यह भी जानता हूँ कि मुझे क्या करना है।' विज्ञानमय कोष का विकास बहुत महत्व रखता है और मैंने इसे रोगियों में बहुत बार विकसित होते देखा है।

योग भावनाओं पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। भावनाओं पर मैं प्रतीकात्मक रूप से कार्य करती हूँ और मैंने पाया है कि पीछे की ओर झुकने वाले आसन नकारात्मक मनोदशा को बेहतर बनाते हैं। जरा सोचिए, यदि आप मानसिक रूप से पस्त हैं तो आपकी प्राणिक ऊर्जा कहाँ है? आपके मेरुदण्ड के निचले छोर पर। इस ऊर्जा को उठाने के लिए हम हाथ ऊपर उठाने और पीछे की ओर झुकने वाले अभ्यास करते हैं। यदि कोई बहुत चिंताग्रस्त है और सारा समय कुछ-न-कुछ सोच रहा है तो हम प्राणिक ऊर्जा को नीचे लाना चाहेंगे और इसके लिए आगे की ओर झुकने वाले अभ्यास चुनेंगे। यदि कोई भय का अनुभव कर रहा है तो ऐसे में आप उन्हें शक्ति और आत्मविश्वास प्रदान करने वाले सरल आसन करवा सकते हैं। ऐसी छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रखकर मैं रोगियों के साथ कार्य करती हूँ। इस प्रकार हम योगासनों के सिर्फ शारीरिक पक्ष ही नहीं बल्कि आध्यात्मिक और प्रतीकात्मक पक्ष भी इस्तेमाल करते हैं।

ओवेरियन और स्तन कैंसर में योग की भूमिका पर दस सप्ताह का एक शोध किया गया जिसमें 37 महिलाएँ शामिल हुईं। उनके तनाव, चिंता और मानसिक स्वास्थ्य के स्तर में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया।

जो अध्ययन मैंने किया उसके आंकड़ों ने दर्शाया कि रोगियों की शारीरिक पीड़ा में कमी हुई। अध्ययन में शामिल महिलाओं की कम संख्या के कारण हम अन्य कई महत्वपूर्ण तथ्यों की जानकारी प्राप्त नहीं कर पाए, लेकिन कुछ गुणात्मक परिणाम रोचक थे। मैं महिलाओं के एक ऐसे समूह के साथ कार्य कर रही थी जिनके कैंसर का उपचार अलग-अलग समय पर समाप्त हुआ था और वे कुछ अर्से से योगाभ्यास कर रही थीं। दिलचस्प बात यह थी कि ध्यान के दौरान प्रायः सभी ने साक्षीभाव का अनुभव किया। भले ही उनके मन में 'मैं ही क्यों? आखिर मुझे ही कैंसर क्यों हुआ?' जैसे रोषभरे विचार थे, लेकिन साक्षीभाव से उन विचारों को देखकर वे धीरे-धीरे उन्हें परिवर्तित कर रही थीं। वे अपने अंदर उठ रही उन नकारात्मक प्रतिक्रियाओं को अभिव्यक्त करने से पहले ही देख पा रही थीं। ऐसी सूक्ष्म सजगता का विकास मैंने अपने कई विद्यार्थियों में देखा, जो मेरी राय में योग का सबसे लाभदायक परिणाम है।

—विश्व योग सम्मेलन 2013, मुंबई में प्रस्तुत व्याख्यान से उद्धृत

# द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2016

बिहार योग विद्यालय, मुंगेर द्वारा प्रस्तुत

## योग - हमारी धरोहर

द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हम उन सभी को अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित करते हैं जिन्होंने यौगिक परम्परा और शिक्षा से प्रेरणा प्राप्त की है। इस दिन हम योग की प्राचीन विद्या के प्रति अपनी हार्दिक श्रद्धा समर्पित करते हैं। आध्यात्मिक विकास और रूपान्तरण की यह कालजयी विद्या मानव-कल्याण हेतु युग-युगान्तर से ऋषि-मुनियों द्वारा विकसित और परिष्कृत होती आई है। यही हमारी सच्ची आध्यात्मिक विरासत है, धरोहर है।

### संकल्प साकार हुआ

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा यह संकेत देती है कि योग को अब विश्वव्यापी मान्यता प्राप्त हो गई है; जीवन में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने की समग्र पद्धति के रूप में। दुनियाभर में लाखों-करोड़ों लोग स्वास्थ्य, संतुलन और सामंजस्य पाने के लिए तथा अपनी आंतरिक प्रतिभाओं को जागृत करने के लिए योग की शरण में आ चुके हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ महासभा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित किया जाना पूरे भारतवर्ष के लिए एक ऐतिहासिक क्षण था। जिस उत्साह और श्रद्धा के साथ विश्व-समुदाय ने योग को अपनाया है, वह हम सब के लिए बड़े आनन्द, संतोष और गर्व का विषय है।

सत्यानन्द योग परम्परा के लिए यह दिवस विशेष महत्त्व रखता है क्योंकि यह स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की उस भविष्यवाणी का साकार होना दर्शाता है जिसे उन्होंने सन् 1963 में उद्घोषित किया था- 'योग परमशक्तिशाली विश्व संस्कृति के रूप में प्रकट होगा और विश्व की घटनाओं को निर्देश देगा।' वह गुरु-वाक्य आज सर्वत्र सत्यापित हो चुका है।







## ‘योग नगरी’ मुंगेर में प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून 2015 को आयोजित प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर दुनियाभर में हजारों-लाखों लोग योग के प्रति अपना सद्भाव व्यक्त करने सामूहिक स्थानों पर एकत्र हुए। साथ ही मुंगेर की छोटी-सी नगरी में, जिसे भारत के भूतपूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने योग नगरी घोषित किया था, योग का कल्पतरु घर-घर में पुष्पित-पल्लवित हो रहा था।

लोगों को अपने घर या केन्द्र की छत पर या आँगन में या किसी भी अन्य खुली जगह पर अपने परिवार या समुदाय के सदस्यों के साथ एकत्र होने के लिए प्रेरित किया गया। उनकी संख्या चाहे पाँच हो या दस, मुख्य बात यह थी कि लोग एक विशेष समय पर एकजुट होकर कुछ विशेष योगाभ्यास करें।

‘आश्रम के आँगन से घर के छत-आँगन तक योग’ नामक इस अनोखे प्रयास में 20,000 से अधिक मुंगेरवासी शामिल हुए। नगर में 108 चयनित स्थानों पर, लगभग 2000 स्थानीय घरों में और बिहार योग विद्यालय के परिसर में निर्धारित योग कार्यक्रम का अभ्यास हुआ। इन कार्यक्रमों में अनूठी बात यह थी कि इन स्थानों पर योग सिखाने वालों में बाल योग मित्र मण्डल के दस से पन्द्रह वर्ष के बच्चे और युवा योग मित्र मण्डल के सोलह से पचीस वर्ष के युवक-युवतियाँ भी सम्मिलित थे।

इस पहल के माध्यम से योगाभ्यासियों को योग की सरलता एवं उपयोगिता अनुभव करने और अभ्यासों में नियमितता बनाए रखने के लिए प्रेरित किया गया। इस कार्यक्रम का लक्ष्य यही था कि जीवन के हर दिवस को योग दिवस बनाया जाए और अपने दैनिक क्रियाकलापों एवं वातावरण को यौगिक परिप्रेक्ष्य से देखा जाए।





## अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का लक्ष्य

द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस में पदार्पण करते हुए हमें यह सोचना है कि योग की अमूल्य धरोहर का सम्मान करने और इससे पूरा लाभ उठाने के लिए हमारा लक्ष्य क्या होना चाहिए।

इस प्राचीन आध्यात्मिक विद्या के वास्तविक स्वरूप से जुड़ने के लिए लक्ष्य यह होना चाहिए कि लोग योग को केवल एक शारीरिक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि एक जीवनशैली के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित हों। जब योग जीवनशैली बनता है तब शारीरिक स्वास्थ्य एवं ऊर्जा में वृद्धि, मानसिक स्पष्टता एवं आंतरिक सृजनात्मकता का विकास और जीवन में शांति और पूर्णता का अनुभव होता है।

साधना, सजगता, सही दृष्टिकोण, कर्मठता, और विवेक ही यौगिक जीवनशैली के वास्तविक आधार हैं। सजगता के माध्यम से हम अपने वातावरण, परिस्थितियों एवं घटनाओं के प्रति जागरूक हो पाते हैं, और यह समझ पाते हैं कि उनसे हम किस प्रकार प्रभावित होते हैं। जीवन के प्रति सही और सृजनात्मक दृष्टिकोण अपनाकर हम नकारात्मक प्रभावों को सकारात्मक में बदल पाते हैं। इससे न सिर्फ अपना जीवन सुधरता है, बल्कि हम दूसरों को भी अपना उत्थान करने के लिए प्रेरित करते हैं। अपने कर्मों में विवेक का उपयोग करके हम अपने विचारों को सद्बिचार, अपने कर्मों को सत्कर्म और अपने व्यवहार को सद्व्यवहार में परिवर्तित कर पाते हैं।

इसलिए अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर हर योग साधक को अपने जीवन और अपनी दिनचर्या में योग का समावेश करने का संकल्प लेना चाहिए ताकि समाज के लिये आने वाला समय आरोग्य, आनन्द, आशा और शांति से परिपूर्ण हो।



# अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2016 के लिए आपका योग कार्यक्रम

## यौगिक जीवनशैली

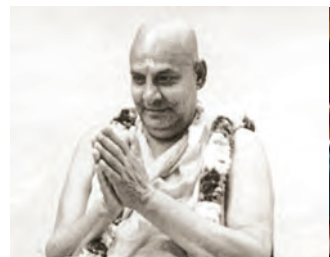
केवल योग के कुछ अभ्यास कर लेने से व्यक्ति की जीवनशैली यौगिक नहीं हो जाती। हर समय सद्गुणों से जुड़े रहने का और अच्छाई का प्रसार करने का सजग प्रयास करना पड़ता है। यह तभी सम्भव होगा जब हम ऋषि-मुनियों और योगियों के इस संकेत का पालन करेंगे कि योग की यात्रा यम और नियम से शुरू होती है।

यम-नियमों का दायरा बहुत व्यापक है तथा योगशास्त्रों में देश और काल के अनुरूप अनेक यम-नियमों का उल्लेख किया गया है। इस अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए बिहार योग विद्यालय ने *हठ रत्नावली* ग्रंथ से एक यम और एक नियम का चयन किया है जो निम्नलिखित हैं-

- **यम**-मनःप्रसाद, अर्थात् प्रसन्नता
- **नियम**-नमस्कार, अर्थात् दूसरों का भाव के साथ अभिवादन करना

यदि इनका सजगता और निष्ठा से पालन किया जाए तो न केवल अपनी मनोदशा बल्कि अपने आस-पास का वातावरण भी रूपान्तरित हो सकता है।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस तथा राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर योग-प्रचार के लिए किए जा रहे प्रयासों का पूरी तरह समर्थन करते हुए बिहार योग विद्यालय अपने बाल, युवा, महिला तथा अन्य सम्बन्धित योग मित्र मण्डलों एवं शिक्षकों को एक निश्चित समय पर निश्चित अभ्यासों वाला योग सत्र संचालित करने के लिये निर्देशित कर रहा है। इन अभ्यासों का चयन इस प्रयोजन से किया गया है कि ये सर्वांगीण स्वास्थ्य की प्राप्ति में सहायक हैं। एक उद्देश्य यह भी है कि लोग योग की मंगल छाँव में एक परिवार या समुदाय के रूप में एकजुट हों।



प्रातः 6 से 7.30 बजे लोग अपने घर या सामुदायिक केन्द्र की छत, बरामदे, आँगन या अन्य खुली जगह में एकत्र होकर निम्नांकित अभ्यास करेंगे-

1. श्वासन\*
2. काया स्थायैर्यम्
3. शांति मंत्र\*\*

ॐ सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।  
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

4. ताड़ासन (10 बार)
5. तिर्यक् ताड़ासन (10 बार)
6. कटि चक्रासन (10 बार)
7. श्वासन\*
8. सूर्य नमस्कार (5 चक्र)
9. श्वासन\*
10. नाडी शोधन प्राणायाम (10 बार)
11. भ्रामरी प्राणायाम (10 बार)
12. श्वासन\*
13. अंतर-त्राटक (आँखें बंद करके भ्रूमध्य पर ज्योति की छवि पर आंतरिक ध्यान करना ) (5 मिनट)
14. यम-नियम ध्यान (10 मिनट)

पाँच-पाँच मिनट के लिए मनःप्रसाद के यम और नमस्कार के नियम पर मनन करें और इन गुणों को अपने भीतर विकसित करने का प्रयास करें।

*मनःप्रसाद*-पिछले सप्ताह की गतिविधियों का अवलोकन करके ऐसी परिस्थिति या घटना को खोजिये जहाँ आप दुःखी या अप्रसन्न थे। उससे आपके भीतर हुई प्रतिक्रिया का विश्लेषण कीजिये। वह आपकी कौन-सी कमजोरी या दुर्गुण की ओर इंगित करती है, यह पहचानने की कोशिश कीजिये। फिर उसके विपरीत के सकारात्मक गुण पर चिंतन करके उससे सुदृढ़ कीजिये। तब अपनी संकल्प शक्ति का उपयोग करते हुए उस नकारात्मक अनुभव को एक आनन्दमय अनुभव



में रूपान्तरित कीजिये। (उदाहरण के लिए, यदि आप किसी चीज की अप्राप्ति से असन्तुष्ट हैं और यह आपकी अप्रसन्नता का कारण है तो विपरीत सदगुण, संतोष को सशक्त बनाइये और अप्रसन्नता की मनोदशा से ऊपर उठने के लिए गहन संतोष की भावना से युक्त होकर पुनः उस परिस्थिति का अवलोकन कीजिये।)

नमस्कार-विगत सप्ताह में देखिये कि आपने कब-कब दूसरों का अभिवादन किया और कब नहीं। साथ ही यह भी देखिये कि कब आप इसे मात्र एक सामाजिक औपचारिकता के रूप में करते हैं और कब वास्तविक भावना के साथ। दूसरों के भीतर विद्यमान अच्छाई और सकारात्मकता के प्रति नमन के भाव के साथ नमस्कार करने का संकल्प लीजिये।

### 15. यौगिक प्रार्थना का पाठ\*\*

असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्माऽमृतं गमय।  
 सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु। सर्वेषां शान्तिर्भवतु।  
 सर्वेषां पूर्णं भवतु। सर्वेषां मंगलं भवतु।  
 लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु।  
 ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

इस संकल्पयुक्त प्रार्थना में यौगिक शिक्षाओं का सार निहित है। हर साधक के लिये यह योग के व्यक्तिगत और सामाजिक लक्ष्यों का प्रतीक है। असत्य से सत्य, अंधकार से प्रकाश तथा मृत्यु से अमरता तक पहुँचना ही वह व्यक्तिगत लक्ष्य है जिसे योग ने हमें खोजने और पाने के लिये दिया है। योग का सामाजिक लक्ष्य यही है कि सब जगह अच्छाई, शांति, पूर्णता और मांगल्य व्याप्त हो तथा सभी सुखी हों।

\* श्वासन का अभ्यास समूह की आवश्यकतानुसार किया जा सकता है

\*\* जो मंत्रोच्चारण न करना चाहें वे आँखें बंद करके योग के माध्यम से सर्वांगीण कल्याण के लिए प्रार्थना या ध्यान कर सकते हैं।

सभी योग साधकों को एक वर्ष तक इन अभ्यासों का अनुसरण करने और अगले वर्ष के योग दिवस पर उनके सकारात्मक परिणामों पर चिंतन-मनन करने का सुझाव दिया जाता है। हम यह आशा और प्रार्थना करते हैं कि योग की प्रेरणा आपके जीवन में बनी रहे और आप दूसरों को भी यौगिक जीवन जीने के लिए प्रेरित कर सकें।

हरिः ॐ तत्सत्





# अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2016 की झाँकियाँ



21 जून को बिहार योग विद्यालय ने पादुका दर्शन में द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रातः 6 से 7.30 बजे तक योग कार्यक्रम संचालित किया। कार्यक्रम में शामिल हुए 500 से अधिक प्रतिभागियों को आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण, धारणा और यम-नियम ध्यान के सरल एवं उपयोगी अभ्यास कराए गए।



‘योग नगरी’ मुंगेर के 120 से अधिक स्थानों पर बाल योग मित्र मण्डल, युवा योग मित्र मण्डल एवं रामायण मण्डली के सदस्यों द्वारा इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए गए जिनमें लगभग 8000 लोग शामिल हुए। साथ ही 2000 से अधिक घरों में 10000 से अधिक योगप्रेमियों ने निर्देशित कार्यक्रम अनुसार स्वयं योगाभ्यास किया।





असरगंज, बाढ़, बरियारपुर, हवेली खडगपुर, लक्खीसराय, पटना, सहरसा, संग्रामपुर, शेखपुरा, सीतामढ़ी, सुपौल, सूर्यगढ़ा एवं तारापुर जैसे बिहार राज्य के अनेक स्थानों तथा बेंगलुरु, बोकारो, भिलाई, भोपाल, भुज, चेन्नई, दिल्ली, जमशेदपुर, लखनऊ, मुम्बई, राजनंदगाँव, राँची एवं सतना जैसे भारत के विभिन्न नगरों में भी सम्बद्ध केन्द्रों एवं शिक्षकों द्वारा इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए गए।



साथ ही ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलोम्बिया, क्रोएशिया, फ्रांस, ग्रीस, हंगरी, इटली, आयरलैण्ड, नेपाल, न्यू ज़ीलैण्ड, सर्बिया, स्लोवेनिया, दक्षिण अफ्रीका, स्पेन, स्वीडन, स्विट्ज़र्लैण्ड और थायलैण्ड जैसे विभिन्न देशों में भी इसी प्रकार के कार्यक्रम संचालित किए गए।



# अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

स्वामी मिरंजनाब्द सरस्वती



सबसे पहले हम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन में योगदान देने वाले सभी लोगों के प्रति आभार प्रकट करना चाहते हैं। यह एक ऐसा कार्यक्रम रहा जिसमें आप लोगों ने पूरी जिम्मेदारी और निष्ठा के साथ काम किया। मुझे प्रसन्नता है कि नगरवासी और आश्रम के संन्यासी, दोनों ने मिलकर बहुत ही प्रेरक तरीके से इस दिवस पर योग के प्रचार में अपनी सेवायें अर्पित की हैं। यह आप सबकी योग के प्रति निष्ठा को दर्शाता है।

योग की जानकारी आज पूरे विश्व में फैल चुकी है और सभी लोग यह मानते हैं कि इससे शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक शान्ति की प्राप्ति होगी, प्रतिभा का विकास होगा और समाज में भागीदारी बढ़ेगी। योग को अपनाने से हम अधिक श्रम कर पायेंगे, अधिक उपार्जन कर पायेंगे, कम बीमार पड़ेंगे, ऊर्जा ज्यादा रहेगी, सुख-सुविधा और समृद्धि में वृद्धि होगी—लोगों के ऐसे विचार हैं और ये सभी विचार अच्छे हैं, सटीक हैं।

आपने देखा होगा कि दुनिया के बड़े-बड़े शहरों और नगरों में योगाभ्यास हुआ है। लेकिन जितनी जगह योगाभ्यास हुआ है, वह योग के शारीरिक पक्ष को लेकर हुआ है। मुंगेर ही एक ऐसा स्थान है जहाँ पर योग को एक जीवनशैली के रूप में सामने रखा गया है। जीवनशैली में दैनिक अभ्यास तो होना ही चाहिये, लेकिन अभ्यास के साथ अपनी मनोदशा में कुछ परिवर्तन भी होना चाहिये, जिसके लिये



इस बार हमलोगों ने प्रथम यम और प्रथम नियम को सामने रखा है। लोग सोचते हैं कि यम-नियम केवल राजयोग में होते हैं। लेकिन सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य जैसे यम-नियम तो एम.ए. स्तर के हैं। प्राइमरी क्लास के लिये कौन-से यम-नियम लागू होंगे?

योग शास्त्र में इसका वर्णन है। वहाँ बतलाया गया है कि एक यम मनःप्रसाद है, अर्थात् मन को प्रसन्न रखना। प्रसन्नता को पहला यम क्यों कहा गया? पार्वती जी ने एक बार भगवान शिव से कहा था कि 'भगवन्! संसार तो बन गया लेकिन इसका स्वभाव दुःखमय है। जो भी व्यक्ति संसार में जन्म लेता है, वह निश्चित रूप से दुःख का अनुभव करता है। कभी गरीबी का दुःख है, कभी संतान का दुःख है, कभी भूख का दुःख है, कभी पति का दुःख है, कभी पत्नी का दुःख है, कभी अकाल का दुःख है तो कभी भूकम्प का दुःख है। इस दुःख से निवृत्ति कैसे हो?'

शिव जी तब माता पार्वती से कहते हैं कि दुःख-निवृत्ति के तरीके तो अवश्य हैं। वे तंत्र की शिक्षा देते हैं, योग की शिक्षा देते हैं, अन्य बहुत सारी बातें कहते हैं, लेकिन अंत में कहते हैं कि मनुष्य अगर प्रसन्न रहना सीख जाए तो दुःख की ज्वाला उसे कभी नहीं जला पाएगी। इसलिए इस दुःखमय जीवन में जो पहला आचरण, जो पहला धर्म होना चाहिए, वह है प्रसन्नता। आप किसी दिन प्रसन्न रहकर देख लीजिए। उस दिन आपको चिंता, परेशानी और दुःख के बाण कम लगेंगे। प्रसन्नता जीवन में ऐसा कवच है जो आपको हर दुःख से सुरक्षित रखता है।



दूसरी चीज है नमस्कार। यह भी जरूरी है क्योंकि यह ऐसे स्वभाव की अभिव्यक्ति है जो मनुष्य को एक-दूसरे से जोड़ती है। आजकल हाथ मिलाने की संस्कृति आ गई है, पर वह मात्र सामाजिक शिष्टाचार है। नमस्कार का चिंतन और प्रयोजन आध्यात्मिक है। 'मैं तुम्हारे भीतर स्थित दिव्यता को प्रणाम करता हूँ'—दूसरों में दिव्यता की पहचान ही नमस्कार का प्रयोजन है। साथ ही यह विनम्रता का प्रतीक होता है। केवल अहंकारी ही कहता है कि मैं क्यों नमस्कार करूँ! नमस्कार में दूसरे के सामने हाथ जोड़ेंगे तो अहंकार अपने आप पीछे हो जायेगा।



हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानंद जी कहते थे कि 'मैं सबके प्रति मानसिक रूप से नमस्कार करता हूँ, यहाँ तक कि पशुओं को भी नमस्कार करता हूँ। अपने भक्तों को, शिष्यों को, अनुयायियों को, सबको मैं पहले नमस्कार करता हूँ, उसके बाद कोई बात करता हूँ क्योंकि मैं हर स्वरूप के पीछे छिपे मूलतत्त्व को देख पाता हूँ।' यह वेदान्त की असली शिक्षा है दैनिक जीवन में।

इस प्रकार प्रसन्नता है दुःख का कवच और नमस्कार है अहंकार का सिर नीचा करना। ये प्रथम यम और नियम हैं जिन्हें हमने इस बार शामिल किया है। हमारे होनहार बच्चों ने, युवाओं ने, माताओं ने और हमारे अन्य मित्रों एवं सहयोगियों ने मुँगेर और समीपवर्ती नगरों-ग्रामों में जगह-जगह बड़ी निष्ठा और प्रेम से इस योग कार्यक्रम को संचालित किया। हमें विश्वास है कि आने वाले दिनों में योग के इस कार्यक्रम को हमलोग और भी आगे बढ़ा पायेंगे और कुछ समय के पश्चात् हमलोग इस 'योग नगरी' को विश्व की 'योग राजधानी' के रूप में स्थापित करेंगे।

साधु वह होता है जो हमेशा परोपकार करे, दूसरों की सेवा-सहायता करे। इस अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आप लोगों ने अपने पूर्वजों की विद्या और शिक्षा को केवल अपने समाज और राष्ट्र में ही नहीं, पूरे विश्व में प्रसारित किया है और इस विद्या की उपयोगिता को जन-जन तक पहुँचाया है। इसलिये आज आप सब साधु हैं और आप सबको इस उत्तम कार्यक्रम के लिए साधुवाद!

—21 जून 2016, गंगा दर्शन



# योग की प्रामाणिक परिभाषा

पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी,

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के शुभ अवसर पर दिनांक 21.06.2016 के 'प्रभात खबर' समाचार-पत्र में प्रकाशित आपके विशेष आलेख 'यम-नियम-योगविद्या के आधार' को पढ़कर मुझे अपार सुख एवं आत्म-संतुष्टि हुई। इसके लिये मैं आपको कोटि-कोटि प्रणाम करता हूँ।

व्यक्तिगत रूप से मुझे भी बड़ा आश्चर्य होता है कि आज जिस रूप में और जिस ढंग से योग को परिभाषित एवं प्रसारित किया जा रहा है, वह योग के मूलभूत उद्देश्यों का प्रत्यक्ष रूप से उपहास है एवं योग के सिद्धान्तों का हनन है।

आपने अपने उक्त आलेख के माध्यम से योग को अनुकूल रूप से परिभाषित करके विश्व में फैल रही भ्रान्तियों को दूर करने का सफल प्रयास किया है जो अत्यन्त प्रशंसनीय, सराहनीय एवं कल्याणकारी है। योग के वास्तविक उद्देश्यों को ग्रहण करने के लिये एवं योगविद्या के मूल चिंतनों को सिखलाने के लिये

आपके द्वारा चलायी जा रही योजना का मैं हृदय से स्वागत करता हूँ।

आपके द्वारा दी गई योग की परिभाषा यथेष्ट एवं प्रामाणिक है। भगवान् कृष्ण योगेश्वर के रूप से भी जाने जाते हैं, उन्होंने भी योग को एक विद्या और विज्ञान के रूप में ग्रहण किया था। गौतम बुद्ध भी योग के इसी रूप को अपनी जीवनशैली बनाकर भगवान् बुद्ध के रूप में विश्व-प्रसिद्ध हुए।

मुझे विश्वास है कि आपके द्वारा निर्देशित योग की धारणाओं को सम्पूर्ण विश्व स्वीकार करेगा और आपके ईश्वरीय स्वरूप को शत-शत प्रणाम करेगा। इन्हीं शब्दों के साथ मैं आपके चरण-कमलों में प्रणाम करता हूँ।

पृथ्वी नाथ केसरी (अधिवक्ता)  
गाँधी चौक, मुंगेर

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष • योग का उद्देश्य  
व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन लाना

## यम-नियम योगविद्या के आधार



आपने जीवन में एक सच्ची योगिक संस्कृति को स्थापित करने के लिए अब हमें योग के वास्तविक उद्देश्यों को ग्रहण करना है: चार-पाँच आसन और एक-दो प्रणायाम करके, आधा घंटा सीकर अगर हम डिटोरा पीटें कि हम योगी बन गये हैं, तो वह अपनी ही कृजीहत करने के बराबर है. पढ़िए यह आलेख.

योग के वास्तविक स्वरूप और महत्व को अज्ञ तक शब्द ही कोई समझा है. प्रायः सभी लोगों ने योग को केवल आसन-प्रणायाम तक ही सीमित किया है. आप जो योगप्रयास करते हो, उसमें ज्वाड़-से-ज्वाड़ा क्या करते हो? अगर कहीं ज्वाड़ योग सीखते हो, तो क्या सीखते हो? कुशलिनी योग, त्रिपाद्योग, नादयोग, मंत्रयोग या लययोग तो नहीं सीखते न? इन्द्रयोग भी क्या पूरा सीखते हो? नहीं, अष्ट-दस आसन और दो-तीन प्रणायाम, राजयोग क्या पूरा सीखते हो? नहीं, अगर योगनिद्रा भी करते हो, तो सोने के लिए करते हो. कोई यह प्रयास नहीं करता कि मैं योग निद्रा करते समय जग गूँ, सब सोना चाहते हैं, जो उस अभ्यास के निरंतर के चिरंतन है. इसलिए अपना यह अभ्यास भी अर्ध है. ध्यान में क्या करते हो? एक-आध मंत्र कर लिया, अपने मंदिर में धूप-दीप दिखा दिया, फिर छुट्टी.

सकारात्मक परिवर्तन लाना, स्वयं को संतुष्टि, सद्गुरुकार एवं सत्कर्म से युक्त करना. उसी से जीवन में सुख, शक्ति और तृप्ति आती है. अगर आप कहते हो कि योग का उद्देश्य चित्तशुद्धि-निरोग है, तो क्या आप दस आसनों से, दो प्रणायामों से ऐसी योग निद्रा से, जिसमें सोते रहते हो और प्रायः कल्पों हुए ध्यान के अभ्यास से चित्तशुद्धि का निष्पन्न कर पाओगे? क्या यह संभव है?

चित्तशुद्धि का निरोध तथा संभव योग, जब हम अपनी ऊर्जाओं को संतुष्टि कर पायेंगे, अपनी इच्छाओं एवं मानवकांक्षाओं को व्यवस्थित कर पायेंगे, अपने कुपर शोध संभव कर सकेंगे, अपने शरीर, इन्द्रिय योग की सभी मशालों में सम और नियम की चर्चों छोटी है. लोग व्याख्यान तो बहुत देते हैं कि योग का मतलब होता है, चित्तशुद्धि-निरोग, लेकिन जब अभ्यास की बारी आती है, तो गतिरथ के लिए केवल



# योग जीवन की रोटी है

पीढ़ी-दर-पीढ़ी कहती आ रही है,  
संतों की वाणी में भी एक ही पुकार  
विरुदावली चारण की सुनाती आ रही है  
कि जिसने जीवन का समुचित उपयोग करके  
आत्मज्ञान प्राप्त कर लिया है,  
बनेगा निमित्त वही, सत्य बीज को उपजाने में।

वह धान बिन्दु की उत्पन्न, यही आद्य बीज  
मूलाधार के पृथ्वी-तत्त्व में मूल उसका,  
स्वाधिष्ठान के जल में विकसित होता,  
मणिपूर के धधकते सूर्य में प्रौढ़ होता,  
विशुद्धि की शुद्ध वायु द्वारा सशक्त होता।  
इस उपज को पीसता ज्ञानी  
तप और सेवा के पत्थरों के बीच।  
संचयन करता अविचलित दृश्यों का,  
गूँथता अन्तर्ज्ञान के अमृत के साथ,  
त्याग की अग्नि पर सँकेता इस यज्ञीय रोटी को।  
बांधता आत्मा को ब्रह्माण्ड की शक्तियों से।





सन्त बांटता इस योग को योग्य पात्रों को  
उनके द्वारा पहुँचता योग जन-समूह को।

ईसाइयों की सहभागिता, मुसलमानों का आतिथ्य-सत्कार,  
बौद्ध भिक्षुओं की भिक्षा, शिव का प्रसाद।  
योग जीवन की रोटी है,  
तोड़ते इसे मानव चेतना के उन्नयन के लिए,  
इसे चखने से बदल जाते  
सब भोजन एक त्योहार में,  
जीवन की उद्भवित चेतना के पर्व में।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

### सूचना

यदि आप किसी कार्यक्रम के लिए गंगा दर्शन आकर रहना चाहते हैं तो आश्रम को कृपया कम-से-कम एक महीने पहले सूचित करें। साथ ही इस बात का ख्याल रखें कि आश्रम के प्रायः सभी भवनों और कमरों में सामूहिक शौचालायों और स्नानागारों की ही व्यवस्था है। अटैच्ड शौचालय/स्नानागार की व्यवस्था वाले कमरे बहुत सीमित हैं और वृद्ध एवं बीमार लोगों के लिए ही उपयोग में लाए जाते हैं। यदि आपकी विशेष आवश्यकताएँ हैं तो अपने आगमन से पहले पत्राचार के माध्यम से यह स्पष्ट करें कि आप इस प्रकार की सुविधा किसलिए चाहते हैं।



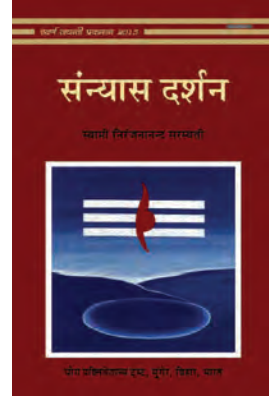
# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## संन्यास दर्शन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 434, ISBN: 978-93-81620-12-0

संन्यास दर्शन में आध्यात्मिक जीवन को समर्पित प्राचीन एवं अर्वाचीन संन्यास परम्परा का सविस्तार वर्णन किया गया है। इस पुस्तक में संन्यास-वंश-परम्परा, संन्यास के उद्गम, आश्रम-व्यवस्था, संन्यास की अवस्थाओं, पारम्परिक नियमों एवं शर्तों के साथ-साथ संन्यास की आधुनिक अवधारणा एवं वर्तमान जीवन में संन्यास पर प्रकाश डाला गया है। पुस्तक के अन्तिम खण्ड में पाँच मुख्य संन्यास उपनिषदों पर स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की व्याख्या का भी समावेश किया गया है।



उपलब्ध

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

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गरुड विष्णु, पी.ओ. गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

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

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



[www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)

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



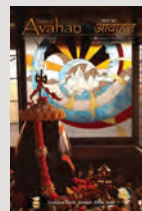
## वेबसाइट

[www.yogamag.net](http://www.yogamag.net)

योगा पत्रिका की वेबसाइट पर पिछले तीस वर्षों की प्रतियों का संग्रह है। इस निरंतर वर्धमान संग्रह में खोजने की सुविधा भी उपलब्ध है।

[आवाहन वेबसाइट](http://www.biharyoga.net/sannyasa-peeth/avahan/)

[www.biharyoga.net/sannyasa-peeth/avahan/](http://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/298/16-18  
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

## योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2016-2017

नवम्बर 5-11

नवम्बर 7- फरवरी 7 2017

दिसम्बर 19-23

दिसम्बर 25

जनवरी 28-31

फरवरी 1

फरवरी 6-मई 28

फरवरी 12-18

फरवरी 14

फरवरी 26- मार्च 4

मार्च 19-25

अप्रैल 9-19

अक्टूबर 1-30

अक्टूबर 2- जनवरी 28

अक्टूबर 16-20

अक्टूबर 23-27

नवम्बर 4-10

नवम्बर 1-जनवरी 30 2018

दिसम्बर 11-15

दिसम्बर 18-23

दिसम्बर 25

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक 5 एवं 6 तारीख

प्रत्येक 12 तारीख

क्रिया योग-प्रारम्भिक (अंग्रेजी)

यौगिक जीवनशैली का अनुभव (अंग्रेजी)

योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी)

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

श्री यंत्र आराधना

बसंत पंचमी महोत्सव, बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (हिन्दी)

योग कैम्पसूल-श्वास सम्बन्धी (हिन्दी)

बाल योग दिवस

योग कैम्पसूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी)

योग कैम्पसूल-गठिया सम्बन्धी (हिन्दी)

योग कैम्पसूल-पूर्ण स्वास्थ्य (हिन्दी)

बिहार योग शिक्षकों के लिए प्रगतिशील प्रशिक्षण (अंग्रेजी)

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)

क्रिया योग (द्वितीय स्तर) (अंग्रेजी)

तत्त्व शुद्धि 1 (अंग्रेजी)

हठ योग 2-आसन-प्राणायाम का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

यौगिक जीवनशैली का अनुभव (अंग्रेजी)

योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी)

राज योग 2-प्रत्याहार का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

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, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

फोन : 06344-222430, 06344-228603 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।