

योगविद्या

वर्ष 6 अंक 11
नवम्बर 2017
सदस्यता डाकखर्च - रु100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरिः ॐ

योग विद्या का सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जाता है। इसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान के क्रियाकलापों की जानकारीयों 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 2017

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: 64 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर एवं अन्दर के रंगीन फोटो: अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2017



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

अमानित्वमदम्भित्वमहिंसा क्षान्तिरार्जवम्।

आचार्योपासनं शौचं स्थैर्यमात्मविनिग्रहः ॥ 13.7 ॥

अर्थ—विनम्रता, दम्भाचरण का अभाव, अहिंसा, क्षमा, मन-वाणी आदि की सरलता, श्रद्धा-भक्ति सहित गुरु की सेवा, बाहर-भीतर की शुद्धि, अन्तःकरण की स्थिरता, आत्म-संयम ... यह सब ज्ञान है।

यही सद्गुण ज्ञान कहलाते हैं। विनम्रता अभिमान और घमण्ड का विपरीत गुण है। जिसमें दम्भ नहीं, वह सरल और विनीत होता है। अहिंसा का तात्पर्य किसी को चोट न पहुँचाने से है, चाहे वह चोट विचार से हो या वाणी से या कर्म से।

धैर्य और क्षमा ज्ञान के सच्चे लक्षण हैं। ज्ञानी व्यक्ति सब कुछ धैर्य से सहन कर लेता है। सरल व्यक्ति का हृदय स्फटिक की तरह साफ होता है। प्रतिपक्ष भावना के माध्यम से काम, क्रोध, मोह आदि की मैल को मन से हटाना ही आंतरिक शुद्धि है। इन्द्रियों के संयम से साधक ध्यान के योग्य बनता है।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

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

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

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 6 अंक 11 • नवम्बर 2017

(प्रकाशन का 55 वाँ वर्ष)

विषय सूची

- | | | | |
|----|------------------------|----|-------------------------------|
| 4 | संकल्प-शक्ति और स्मृति | 40 | आश्रम जीवन के अनुभव |
| 10 | योगनिद्रा की महत्ता | 43 | तृतीय अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस |
| 13 | तीन मंत्रों की साधना | 49 | योग दिवस 2017 की झाँकियाँ |
| 20 | योग नगरी की महिमा | 51 | समत्वं योग उच्यते |
| 21 | वास्तविक योग | 53 | योग दिवस के अनुपम अनुभव |
| 23 | सत्यम् वाणी | 56 | युवा चेतना तुम हिमालय शिखर हो |
| 38 | अन्तर पथ | 57 | योग दिवस 2017 की झाँकियाँ |

संकल्प-शक्ति और स्मृति

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

संकल्प-शक्ति से सब कुछ सम्भव है, यदि वह पवित्र और प्रबल है। दृढ़ संकल्प वाले व्यक्ति के लिए कुछ भी हासिल करना नामुमकिन नहीं। अधिकांश लोगों को संकल्प, मन या बुद्धि की कोई समझ ही नहीं होती। उनकी संकल्प-शक्ति कामनाओं के कारण कमजोर और अपवित्र हो गई है। जब कामना नियंत्रित कर ली जाती है तो वह संकल्प-शक्ति में बदल जाती है। वासना शक्ति, शारीरिक शक्ति, क्रोध की शक्ति आदि को जब नियंत्रित कर लिया जाता है तो वे सब संकल्प-शक्ति में परिवर्तित हो जाते हैं। इच्छाएँ जितनी कम होंगी, संकल्प-शक्ति उतनी ही मजबूत होगी।

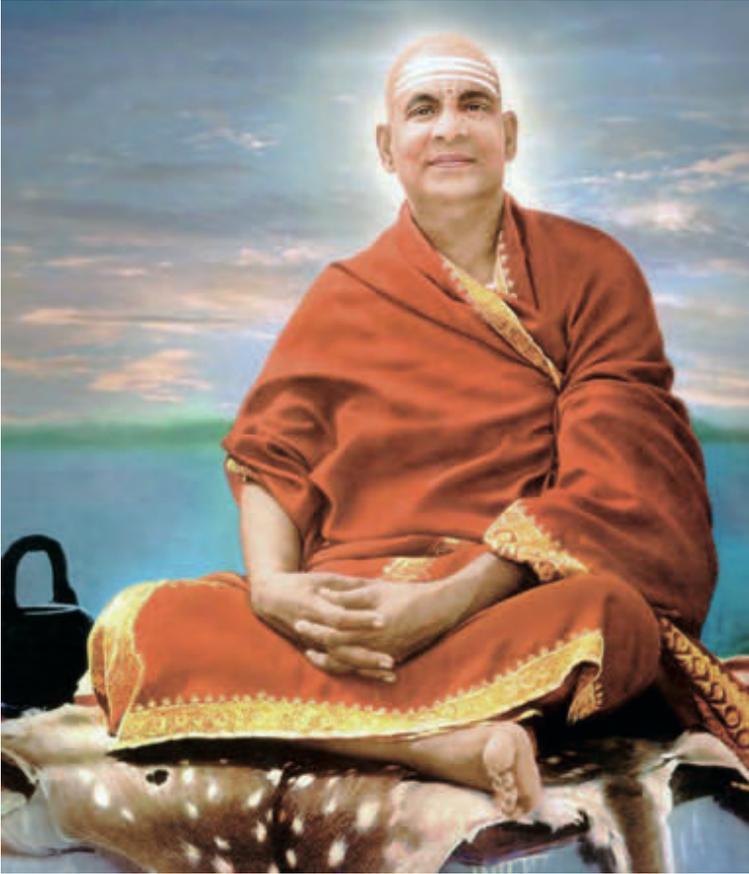
अपनी संकल्प-शक्ति के उपयोग में आपको बहुत सावधान रहना होगा। उत्तम होगा कि इसे आध्यात्मिक मार्ग में सफलता प्राप्त करने के लिए सुरक्षित रखा जाए। सांसारिक सफलता व्यर्थ है, वह तो एक बुलबुले के समान है। यह संसार एक दीर्घ स्वप्न की तरह है। सांसारिक सफलता आपको शाश्वत सुख-शान्ति नहीं देगी। अपनी संकल्प-शक्ति को एक-दो सांसारिक चीजों पर प्रयोग करके देखें, आप इसके सामर्थ्य को भली-भाँति समझ जाएँगे। फिर इसका प्रयोग स्वयं को पहचानने, आत्मज्ञान की प्राप्ति करने के लिए करें। रोजमर्रा की चीजें तिनके की तरह व्यर्थ हैं, उन पर ध्यान न दें।

संकल्प-शक्ति का विकास कैसे करें

सजगता, सहनशीलता, द्वेष एवं अरुचि पर काबू पाना, दुःख के समय धैर्य रखना, तपस्या, उपवास, व्रत और नियमित रूप से दैनिक डायरी लिखना—ये सब संकल्प-शक्ति बढ़ाने में सहायक हैं। दूसरों की बातें दिलचस्प न होने पर भी ध्यानपूर्वक सुनने से संकल्प-शक्ति का विकास होता है, और साथ ही आप उनका दिल भी जीत लेते हैं।

कभी भी बुरे वातावरण को दोष न दें, बल्कि जहाँ भी जाएँ वहाँ अपना एक अलग मानसिक वातावरण बना लें। आप जहाँ भी जाएँगे, वहाँ कोई-न-कोई मुश्किल या दुविधा जरूर आएगी। अगर आपका मन आपको हर कदम पर बहकाता है तो उचित उपायों द्वारा उन बाधाओं को दूर करने की कोशिश करें। बुरे और प्रतिकूल वातावरण से भागने की कोशिश न करें। ईश्वर ने आपको वहाँ इसलिए रखा है ताकि आपका विकास जल्दी हो। अगर आपको सभी सुख-सुविधाएँ एक ही जगह पर मिल जाएँगी तो आप मजबूत और समर्थ नहीं बनेंगे। कहीं भी, किसी भी परिस्थिति में खुश रहें, तभी आप एक दृढ़-संकल्पवान् एवं कर्मठ मनुष्य के रूप में उभरेंगे।

संकल्प-शक्ति बढ़ाने के लिए एकाग्रता का अभ्यास बहुत उपयोगी है। आपका मन कैसे काम करता है, कहाँ-कहाँ भटकता है, इसकी समझ होना जरूरी है। मन के



भटकाव को रोकने के लिए आपको आसान और कारगर तरीके मालूम होने चाहिए। सही चिंतन को प्रेरित करने वाले अथवा स्मरण शक्ति या एकाग्रता को बढ़ाने वाले अभ्यास, सब परस्पर सम्बन्धित हैं। ये सभी संकल्प-शक्ति बढ़ाने में बहुत मदद करते हैं। आप कोई सीमा रेखा तय नहीं कर सकते कि एकाग्रता और स्मृति के अभ्यास कहाँ खत्म होते हैं और संकल्प-शक्ति के अभ्यास कहाँ शुरू होते हैं। इसका कोई निश्चित, बंधा नियम नहीं है।

जो लोग एक कर्मठ, आकर्षक व्यक्तित्व का विकास करना चाहते हैं, उन्हें हर पल मानसिक, नैतिक व आध्यात्मिक विकास की कोशिश करनी चाहिए। व्यर्थ की गपशप में समय नष्ट करना बिल्कुल छोड़ दें। हम सबको समय का महत्व समझना चाहिए। अगर समय का सदुपयोग किया जाए तो संकल्प और अधिक प्रबल एवं प्रभावी हो जाता है। अपने लक्ष्य को पकड़कर रखना, उसके लिए निरंतर काम

करना, उसमें दिलचस्पी और एकाग्रता बनाए रखना, धैर्य, दृढ़ता, विश्वास एवं स्वावलम्बन—ये गुण किसी भी व्यक्ति को विश्व भर में पहचान दिला सकते हैं।

आपको अपनी संकल्प-शक्ति का प्रयोग अपनी क्षमता के अनुसार करना होगा अन्यथा संकल्प कमजोर पड़ने लगेगा और आप हताश हो जाएँगे। अपनी क्षमता के अनुसार प्रतिदिन अपने लिए एक कार्य सूची या दिनचर्या बनाएँ और यह सुनिश्चित करें कि वह पूरी हो। शुरू में अपनी सूची में कम ही चीजें रखें। अगर आप कई ऐसी चीजें रख देते हैं जिन्हें रोज-का-रोज पूरा करना आपके बस में नहीं तो आपकी रुचि धीरे-धीरे कम होने लगेगी और उत्साह खत्म हो जाएगा। आपकी ऊर्जा बिखर जाएगी और दिमाग थक जाएगा। आप हर रोज जो करना चाहते हैं, उसे अक्षरशः पूरा करके ही दम लें।

निम्बार्क आचार्य ने चाहा कि सूरज उनके घर के सामने वाले नीम के पेड़ के आगे न जाए और ऐसा ही हुआ। उनकी संकल्प-शक्ति अदम्य थी। लेकिन आप शुरू से ही ऐसा कुछ करना चाहें, जब आपकी संकल्प-शक्ति का विकास कम ही हुआ है, तो यह सम्भव नहीं होगा।

सही चिंतन

बहुत ज्यादा सोचना संकल्प-शक्ति के क्रियान्वयन में बाधा डालता है। इससे उलझन, संशय एवं प्रमाद पैदा होता है, संकल्प कमजोर पड़ता है और मौका हाथ से निकल जाता है। आप कोई भी काम करने में झिझकने लगते हैं। थोड़ी देर के लिए ठीक से चिंतन करें और फिर निर्णय लें। निर्णय लेते ही संकल्प कर लें, इसमें देरी न करें। कभी-कभी आप संकल्प लेकर भी सफल नहीं होते। यह सही विचार और सही भाव के न होने की वजह से होता है। आपकी सोच के साथ-साथ आपकी भावना भी सही होनी चाहिए। तभी आपका संकल्प पूरा होगा।

शान्त और संतुलित मन

जो भी अपनी संकल्प-शक्ति बढ़ाने का प्रयास कर रहा है उसे अपना मन-मस्तिष्क हमेशा शांत रखना चाहिए। हर परिस्थिति में उसका मन संतुलित रहना चाहिए। इसके लिए अपने मन को प्रशिक्षित और अनुशासित करना होगा। मानसिक संतुलन एक सिद्ध योगी या ज्ञानी का मुख्य लक्षण है। जो योगी हर समय अपना मानसिक संतुलन बनाए रख सकता है वह निश्चित ही आनन्द और ऊर्जा से परिपूर्ण रहता है। उसे अपने हर कार्य में सफलता मिलेगी।

अवांछित विचारों और उफनती भावनाओं के आवेग में नहीं बह जाँ। उन्हें काबू में करें और चिंतन करें कि यह विपदा कैसे आ गई। किसी भी परेशानी या विषम परिस्थिति से बाहर आने का कोई-न-कोई प्रभावी तरीका जरूर होता है। विवेक-शक्ति

और दूरदर्शिता विकसित करें। अनेक समस्याओं से आसानी से बचा जा सकता है। अपनी असफलताओं, कमजोरियों और गलतियों को लेकर ज्यादा परेशान न हों। इससे संकल्प कमजोर होता है। अपनी खामियों को जैसे का तैसा रहने दें। जैसे-जैसे आपकी संकल्प-शक्ति मजबूत और पवित्र होती जाएगी, वैसे-वैसे खामियाँ भी दूर होती जाएँगी।

शान्त मानसिक स्थिति, संयम, प्रसन्नता, आंतरिक शक्ति, कठिन काम करने की क्षमता, हर कार्य में सफलता, दूसरों को प्रभावित करने की क्षमता, आकर्षक व्यक्तित्व, चेहरे पर चुम्बकीय आभा, चमकदार आँखें, स्थिर दृष्टि, ओजस्वी वाणी, दृढ़ स्वभाव और निर्भीकता—ये सब कुछ ऐसे लक्षण हैं जो दर्शाते हैं कि व्यक्ति की संकल्प-शक्ति दृढ़ और मजबूत हो रही है।



स्मृति और अवचेतन मन

वेदान्त में अवचेतन मन को चित्त कहा गया है। अवचेतन मन के अधिकांश भाग में ऐसे पुराने अनुभव और यादें होती हैं जिन्हें मन की पृष्ठभूमि में फेंक दिया गया है, लेकिन जरूरत पड़ने पर उन्हें पुनः मन के सामने लाया जा सकता है। बूढ़े होने पर जब आप अपनी याददाश्त खोने लगते हैं तो उसका पहला लक्षण होता है कि आपको लोगों के नाम याद नहीं आते। लोगों के नाम बेतरतीब होते हैं, वे मात्र एक लेबल की तरह होते हैं जिनका व्यक्ति के साथ कोई सम्बन्ध नहीं होता। चित्त सामान्यतया किसी सम्बन्ध के जरिए बातों को याद रखता है, क्योंकि सम्बन्धों द्वारा चित्त पर पड़ने वाली छाप गहरी होती है।

वृद्धावस्था में कई बार स्कूल में पढ़ी बातें तो याद रहती हैं, लेकिन सुबह की पढ़ी चीज शाम को याद नहीं आती। इसकी वजह है कि हम अपनी धारणा शक्ति खो चुके हैं। मस्तिष्क की कोशिकाओं का क्षय हो चुका है। जो लोग बहुत ज्यादा दिमागी काम करते हैं, ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करते और बहुत ज्यादा चिंता करते हैं वे अपनी स्मरण शक्ति जल्दी खो देते हैं।

मन की केवल 10 प्रतिशत गतिविधियाँ चेतन मन के स्तर पर आती हैं। शेष 90 प्रतिशत मानसिक जीवन अवचेतन मन के स्तर पर होता है। हम किसी समस्या का

समाधान ढूँढने की कोशिश करते हैं और असफल हो जाते हैं। हम बार-बार कोशिश करते हैं, लेकिन सफलता नहीं मिलती। फिर अचानक एक उपाय सूझता है जिससे समस्या हल हो जाती है। यह कैसे घटित हुआ? हमारा अवचेतन मन समस्या पर लगातार काम कर रहा था। अवचेतन मन हमारा सच्चा दोस्त और शाश्वत साथी है। कभी-कभी रात को गणित का कोई सवाल हल नहीं हो रहा होता है और सुबह उठते ही उसका स्पष्ट समाधान दिमाग में कौंध जाता है। यह समाधान आपको अवचेतन मन से मिलता है। यह सोते समय भी लगातार काम करते रहता है। यह सभी तथ्यों और जानकारियों को व्यवस्थित करके उनका आकलन एवं विश्लेषण करता है और एक संतोषजनक समाधान खोज निकालता है।

अवचेतन मन के द्वारा सद्गुणों का विकास करके अपने नकारात्मक स्वभाव को बदला जा सकता है। यदि आप डर पर जीत पाना चाहते हैं तो मानसिक स्तर पर इस बात को नकार दें कि आपके मन में भय है और अपना सारा ध्यान भय के विपरीत सद्गुण, साहस पर रखें। जब साहस बढ़ने लगेगा तो डर अपने आप ही खत्म हो जाएगा। सकारात्मकता हमेशा नकारात्मकता पर विजय पाती है। यह प्रकृति का अटल नियम है। आप अवचेतन मन में नई आदतें, नये विचार, नये आदर्श, नई रुचियाँ और एक नया व्यक्तित्व विकसित कर सकते हैं।

सभी कर्म, भोग और अनुभव अवचेतन मन में संस्कारों के रूप में अपनी छाप छोड़ते हैं। पुनर्जन्म और सुख-दुःख के अनुभवों के मूल कारण संस्कार हैं। संस्कारों के उद्दीपन से स्मृति का उदय होता है। यदि आप कुछ याद करना चाहते हैं तो अपने अवचेतन मन की कई परतों से गुजरते हुए बहुत सारी बेमतलब की चीजों में से अपने काम की बात निकालनी होगी। जैसे एक डाकिया अलग-अलग खानों से छाँटकर सही चिट्ठी निकालता है वैसे ही अवचेतन मन अलग-अलग खानों से सही चीज ढूँढ कर चेतन मन के स्तर पर लेकर आता है।

स्मृति का विकास

स्मरण करना अवचेतन मन अर्थात् चित्त का काम है। हमारे विचार और कर्म चित्त पर संस्कार रूपी गहरी छाप छोड़ जाते हैं। हमारा चित्त कैमरे की फिल्म की तरह होता है जहाँ सब चीजों की अमिट छाप पड़ती जाती है। जिनके पास सूक्ष्म-अंतर्दृष्टि है वे अपने अन्तर्मन में संस्कारों की निरंतर गतिशील छवियों को स्पष्ट रूप से देख सकते हैं।

जो लोग अपनी स्मरण शक्ति बढ़ाना चाहते हैं, उनके लिए अपने अवचेतन मन की कार्यप्रणाली को समझना बहुत जरूरी है। यह अवचेतन मन चौबीसों घंटे काम करता है। जब आप रात को निश्चय करके सोते हैं कि मुझे सुबह तीन बजे उठ कर ट्रेन पकड़नी है, तो यही आपको सही समय पर जगाता है। यदि आपको अपने अवचेतन मन का सही तरीके से उपयोग करना आ जाए तो यह स्वामीभक्त नौकर

की तरह साथ निभाता है। दुनिया के सभी विलक्षण और प्रतिभाशाली व्यक्ति अपने मन के इस आयाम की क्षमताओं का बढ़िया उपयोग करना जानते हैं।

जब आप सोने जाएँ तो अपने चित्त को किसी भी काम का आदेश देकर सोएँ। वह सुबह तक आपके लिए जवाब तैयार रखेगा। वह मन के विभिन्न खानों में दर्ज पुरानी बातें निकालकर उन्हें व्यवस्थित करके उनका विश्लेषण करता है और सुबह तक आपके लिए सभी तथ्यों का सही बही-खाता तैयार रखता है।

स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए ब्रह्मचर्य, आहार-संयम और इन्द्रिय-निग्रह जरूरी है। जप, ध्यान, प्रार्थना, भक्ति, शीर्षासन और प्राणायाम के अभ्यास भी स्मरण शक्ति बढ़ाने में बहुत उपयोगी हैं।

स्मरण शक्ति बढ़ाने की विधियाँ

1. निम्नलिखित वाक्यों पर चिंतन करें और उन्हें बार-बार दोहराएँ
'मेरी स्मरण शक्ति बहुत तीव्र है' – ॐ ॐ ॐ
'मैं अब चीजों को लम्बे समय तक याद रख सकता हूँ' – ॐ ॐ ॐ
'मेरी याददाश्त बहुत सुधर गई है' – ॐ ॐ ॐ
2. आप अपने अवचेतन मन से वैसे ही बातचीत कर सकते हैं जैसे किसी मित्र या सेवक से। आप उसे कह सकते हैं, 'देखो मैं गीता या रामायण के कुछ महत्वपूर्ण श्लोक भूल गया हूँ। मुझे सुबह उनकी सख्त जरूरत है। मुझे जल्दी वह सब याद दिलाओ।' अवचेतन मन को एकदम स्पष्ट आदेश दें।
3. हर रोज सोने से पहले आत्म-निरीक्षण करने की आदत डालें। कुर्सी पर आराम से बैठ जाएँ और आँखें बंद कर लें। दिनभर के अच्छे-बुरे हर काम को याद करें। जाने-अनजाने आपसे जो भी गलतियाँ हुई हों उनके बारे में सोचें। नियमित अभ्यास से आप अपने कार्यों और उनमें हुई गलतियों को स्पष्ट रूप से देख पाएँगे। आत्म-निरीक्षण करने से मन सूक्ष्म और प्रखर हो जाएगा। पलक झपकते ही वह आपके कार्यों का निरीक्षण, परीक्षण और विश्लेषण करके उन्हें आपके सामने प्रस्तुत कर देगा। ऐसा करने से स्मृति तेज होगी और गलतियाँ भी कम होंगी।

उपसंहार

पहले किसी विषय में रुचि लेना शुरू करें, फिर उससे सम्बन्धित स्मृति अपने आप ही बढ़ने लगेगी। आपको अपने विषय की पूर्ण जानकारी हो और साथ ही अन्य विषयों की सामान्य जानकारी भी हो। एक बहुमुखी प्रतिभा वाला व्यक्तित्व सचमुच प्रशंसनीय होता है। बहुमुखी प्रतिभा विकसित करने की कोशिश करें। तीव्र स्मरण-शक्ति, दृढ़ संकल्प-शक्ति और प्रतिदिन एकाग्रता और ध्यान का अभ्यास आपको अवश्य ही विलक्षण प्रतिभासम्पन्न बना देंगे।

योगनिद्रा की महत्ता

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

आज मैं 'योगनिद्रा' के विषय में बोलूँगा। नींद सिर्फ आपके शरीर को आराम देती है, लेकिन योगनिद्रा आपके शरीर और मन, दोनों को आराम देती है। जब आप नींद में रहते हैं तब आपकी चेतना सूक्ष्म शरीर में सोती है, परन्तु योगनिद्रा में आपकी चेतना अन्दर में जागती रहती है।

योगनिद्रा दो लाभप्रद कार्य करती है। यह थकावट दूर कर शरीर में स्फूर्ति भरती है। दैनिक जीवन के संघर्ष तनाव पैदा करते हैं, जिससे मन की शांति भंग होती है। रोज-ब-रोज के जीवन के तनाव अर्धचेतन मन में जमा होते जाते हैं, और आगे चलकर यही मनुष्य के मन में हानिकारक असर पैदा करते हैं। जिस तरह घर को साफ-सुथरा रखने के लिये उसकी हर रोज सफाई आवश्यक है, उसी तरह मनुष्य



के अर्धचेतन मन में हर दिन जमा होने वाले मलों-संस्कारों को साफ करना मनुष्य के व्यक्तित्व के संतुलित विकास के लिये आवश्यक है। योगनिद्रा द्वारा यह कार्य सुगमता से हो जाता है। इसके द्वारा हमारे मन की असामान्यतायें दूर होती हैं तथा आध्यात्मिक विकास का रास्ता साफ होता है।

योगनिद्रा का अभ्यास कैसे किया जाए? पहले कुछ आसन तथा प्राणायाम कीजिये, फिर उसके बाद योगनिद्रा का अभ्यास कीजिये। पूरी पद्धति गुरु से सीखनी चाहिये। बिना गुरु के सीखने में कोई नुकसान तो नहीं है, लेकिन अधिक संभावना यही है कि अकेले अभ्यास करते समय आप सो जाएँगे। इसका नतीजा यह होगा कि आपके संस्कार धुल नहीं पायेंगे और आप कोई प्रगति नहीं कर सकेंगे। योगनिद्रा की पूर्ण सफलता के लिये गुरु तथा शिष्य में एकत्व की भावना होना आवश्यक है। योगनिद्रा का पूर्ण लाभ वही शिष्य उठा सकेगा जिसको अपने गुरु पर पूर्ण श्रद्धा का भाव हो। खाने के तुरन्त बाद योगनिद्रा का अभ्यास न किया जाए। मानसिक व्याधि वाले व्यक्ति को यह अभ्यास दिन में तीन बार करना चाहिए। हर बार करीब घंटे भर का समय देना ठीक रहेगा। अभ्यास के पहले कुछ आसन तथा प्राणायाम का भी अभ्यास कर लिया जाए। योगनिद्रा से पहले अगर 'त्राटक' का भी अभ्यास किया जाए तो उसकी उपयोगिता और अधिक बढ़ जाती है। अगर त्राटक करना संभव न हो तो शांभवी अथवा नासिकाग्र मुद्रा करनी चाहिये। अगर ये प्रारंभिक अभ्यास कर लिये जाएँ तो गुरु शिष्य को अधिक मदद पहुँचा सकेगा। योगनिद्रा एक मनोकायिक उपचार पद्धति है।

योगनिद्रा क्या है? यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें आप न सोते हैं, न जागते हैं। अगर आप सो जाते हैं तो वह योगनिद्रा नहीं है। अगर आप जागते रहते हैं तो यह भी योगनिद्रा नहीं है। अगर आप स्वप्न देखने लगते हैं तो भी वह योगनिद्रा नहीं है। योगनिद्रा वह अवस्था है जिसमें चेतन, अर्धचेतन तथा अचेतन—मन के इन तीनों क्षेत्रों का आपको एक साथ ज्ञान हो। यह एक पूर्ण उपचार प्रणाली है, जिससे आपके मन की विषमताएँ तथा संस्कार दूर होते हैं, और आपका स्वाभाविक व्यक्तित्व सामने आता है।

महर्षि पतंजलि ने योग की परिभाषा करते हुये कहा है कि योग चित्तवृत्ति का निरोध है। अच्छा व्यवहार चित्तवृत्ति का परिणाम है, उसी तरह बुरा व्यवहार भी चित्तवृत्ति का परिणाम है। हमारे चित्त का क्षेत्र हमारे चेतन, अर्धचेतन तथा अचेतन मन में फैला हुआ है। 'अहम् अस्मि' या 'मैं हूँ' की चेतना इन तीनों क्षेत्रों की एक साथ चेतना को कहते हैं। जब आपको चेतना तो रहती है, लेकिन आपको यह ज्ञान नहीं रहता कि आपको चेतना है तब इस स्थिति को योगनिद्रा कहते हैं। इस स्थिति के अनन्तर आपके अंदर एक निश्चित दिव्य स्थिति का निर्माण होता है, लेकिन आप उससे अनभिज्ञ रहते हैं।

मैंने कहीं पढ़ा है कि योगाभ्यास से एक अग्नि पैदा होती है जिसमें सारे पाप जल जाते हैं। अखिर पाप क्या है? वे कार्य जिनसे मन में ग्लानि तथा क्लेश के भाव पैदा

होते हैं, पाप हैं। बहुत-से लोग पाप की बातों की उपेक्षा कर हँसी में उड़ा देने की कोशिश करते हैं, लेकिन जब कभी भी आपका मन आपको अपने किसी कार्य के लिये दोषी ठहराता है, तब वही पाप है। आप पाप पर विश्वास करें या न करें, लेकिन पाप की भावना से आप मुक्त नहीं हैं। ध्यान की अवस्था में आप अपनी चेतना के विभिन्न स्तरों से गुजरते हैं। यही वह अग्नि है जो आपके अंदर जमा संस्कार राशि को भस्म कर देती है। उसके बाद शांति तथा संतुलन की वह यौगिक स्थिति आती है जिसका गीता के द्वितीय अध्याय में स्थितप्रज्ञ के लक्षण के रूप में वर्णन किया गया है। इस ब्राह्मीस्थिति को प्राप्त करने के लिये ध्यान के कई तरीके हैं, जैसे, योगनिद्रा, नादानुसन्धान, अजपा-जप, उज्जायी प्राणायाम में चेतना को सुषुम्ना नाड़ी में घुमाना इत्यादि।

ध्यान में जो बात खास तौर से याद रखने की है वह है कि आप ध्यान करते-करते सो न जाएँ, क्योंकि चाहे योगनिद्रा हो अथवा अन्य अभ्यास, एक अवस्था में निद्रा का आक्रमण आप पर होता ही है। अगर आप इस कमजोरी को जीत सकें तो उससे आपकी 'इच्छा शक्ति' बलवान् होगी और 'इच्छा शक्ति' द्वारा आप जीवन में बड़े-बड़े कार्य सम्पन्न कर सकते हैं। अगर ध्यान में निद्रा का प्रकोप होवे तो कुछ आसन कर लीजिये या अपने शरीर पर ही ध्यान कीजिये या फिर निद्रा पर ही ध्यान करना चालू कर दीजिये, कि कैसे वह उतरती आ रही है और आपको अपने कब्जे में करने की कोशिश कर रही है। अगर मन में चित्र तैरने लगें तो उसे ही देखना चालू कर दें। योगनिद्रा में अगर आपको ऐसा लगे कि आप सो गये हैं तो उसका मतलब है कि सो जाने की चेतना आपको है।



योगनिद्रा के अभ्यास में जो गुरु के आदेशों का पूर्ण रूप से पालन करते हैं, उनकी सफलता निश्चित है। परिस्थितियाँ अथवा सांसारिक बंधन आध्यात्मिक विकास के मार्ग में कोई बाधा नहीं है। असली बाधा है आपका अज्ञान तथा आलस्य।

योगनिद्रा के लाभों का हमें अधिक से अधिक प्रचार करना चाहिये, योगनिद्रा के द्वारा लोगों की शारीरिक तथा मानसिक बीमारियाँ दूर हुई हैं। यह एक मनोवैज्ञानिक पद्धति है। अगर इसे हमारे पाठ्यक्रम का एक विषय बना दिया जावे तो इससे हमारे विद्यार्थी वर्ग को अत्यधिक लाभ हो सकता है।

तीन मंत्रों की साधना

स्वामी निरंजनाब्द सरस्वती

हर आध्यात्मिक साधक को दिन के प्रारंभ में तीन मंत्रों की साधना नियमित रूप से करनी चाहिये—सबसे पहले महामृत्युंजय मंत्र, ग्यारह बार, यह आरोग्य का मंत्र है, उसके बाद गायत्री मंत्र, ग्यारह बार, यह ज्ञान और प्रज्ञा प्राप्ति का मंत्र है, और तत्पश्चात् दुर्गाजी के बतीस नाम तीन बार, जीवन के अवरोधों, विपत्तियों और दुर्गम परिस्थितियों के निवारण हेतु।

इन मंत्रों के विषय में चिंतन करने पर यह स्पष्ट हो जाता है कि यह शरीर घनीभूत ऊर्जा के अतिरिक्त कुछ भी नहीं, जो हर कम्पन और स्पंदन पर प्रतिक्रिया दिखाती है। यह ऊर्जा इतनी सूक्ष्म और संवेदनशील है कि कोई भी विचार या भाव इसको प्रभावित कर सकता है, इसकी प्रकृति को बदल सकता है। हमारी नित्य-निरन्तर बदलती मनोदशाएँ इस ऊर्जा के स्वरूप और प्रकृति को बदल सकती हैं, और जब कोई मनोभाव तीव्र होता है तो यह ऊर्जा उस विशेष मनोभाव की संवाहिका बन जाती है और कुछ मंत्र ऐसे हैं जो शरीर की ऊर्जाओं को विशेष गति पर कम्पित कर सकते हैं, जो शरीर के चुम्बकीय गुण को बदल सकते हैं।

जब मन की कोई विशेष अवस्था प्रबल होती है और यह शरीर की ऊर्जा संरचना को बदल देती है, तो शरीर उसी तरह की ऊर्जा को आकर्षित करने वाले एक चुम्बक के समान बन जाता है। भय से भरी ऊर्जा भय को आकर्षित करेगी, एक आक्रामक ऊर्जा क्रोध एवं हिंसा को आकृष्ट करेगी, एक करुणामयी ऊर्जा दया और करुणा को खींचेगी। इसलिए जो कुछ आप अपनी चेतना में अनुभव कर रहे हैं, वह अनुभव या परिवर्तन केवल मन-मस्तिष्क के स्तर पर ही घटित नहीं हो रहा, बल्कि वह आपकी ऊर्जाओं के अभिव्यक्ति-केन्द्र, हृदय में भी घटित होता है और वह आपके दैनिक जीवन की घटनाओं में भी अभिव्यक्त होता है। चेतना में पड़ी उन गाँठों को सुलझाने के लिये, जो ऊर्जा के इन नकारात्मक प्रारूपों को उत्पन्न करती हैं और बार-बार उसी तरह की ऊर्जा को आकर्षित करती रहती हैं, महामृत्युंजय मंत्र, गायत्री मंत्र और दुर्गा मंत्र का उपयोग किया जाता है, ताकि शरीर की ऊर्जाएँ सकारात्मक हो सकें, व्यक्ति मजबूत बन सके और उसकी सृजनात्मक प्रतिभाओं को जागृत किया जा सके।

महामृत्युंजय मंत्र

सन् 1998 के सीता कल्याणम् कार्यक्रम के समय श्री स्वामीजी ने हर व्यक्ति के लिये महामृत्युंजय मंत्र और गायत्री मंत्र की सलाह दी थी। उन्होंने कहा था, 'मैं तुम्हें आश्वासन देता हूँ कि यदि तुम इसे तीव्र लगन, दृढ संकल्पशक्ति और शुद्ध हृदय

के साथ करते हो तो इसमें कोई संदेह नहीं कि तुम्हें स्वास्थ्य और आरोग्य प्राप्त होगा, चाहे अपने लिए या दूसरों के लिए।’

अगर आप महामृत्युंजय मंत्र का अर्थ पूछोगे तो अधिकांश लोग कहेंगे कि यह भगवान शिव का मंत्र है और हर शब्द के शाब्दिक अर्थ अनुसार एक परिभाषा दे देंगे। लेकिन मंत्र के अर्थ से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है वह स्पन्दन जो मंत्र के उच्चारण से उत्पन्न होता है। किसी भी मंत्र में ध्वनियों का संयोग शरीर में एक विशेष स्पन्दन उत्पन्न करता है। हमारे शरीर का एक स्पन्दनशील आयाम है। शरीर की सभी कोशिकाएँ और अणु-परमाणु एक-दूसरे के साथ समस्वरित होकर स्पन्दनशील हैं। जिस क्षण स्पन्दन के स्तर पर यह समस्वरता टूट जाती है, शरीर का ह्रास होने लगता है और हम मृत्यु की ओर अग्रसर होने लगते हैं। मृत्यु में शरीर की गतिविधियाँ समाप्त हो जाती हैं, कोशिकाओं का स्पन्दन बन्द हो जाता है और प्राणशक्ति शरीर को छोड़ देती है। शरीर में होने वाले स्पन्दन प्राणशक्ति के ही लक्षण हैं।

प्रतीकात्मक रूप से इन स्पन्दनों को सूक्ष्म शरीर में अवस्थित विभिन्न चक्रों में दर्शाया जाता है। जब हम मंत्रों का उपयोग करते हैं, हम शरीर में अन्तर्निहित इन स्पन्दनों की अन्तःशक्ति को सक्रिय एवं प्रकट करते हैं। जब हम महामृत्युंजय जैसे मंत्र में अनेक ध्वनियों का उच्चारण करते हैं, तो ये ध्वनि-तरंगें शरीर के स्पन्दनशील आयाम के असंतुलन को दूर करके वहाँ समस्वरता लाती हैं। इस मंत्र द्वारा अनेक रोगों और बीमारियों को प्रभावी ढंग से संभाला जा सकता है।



महामृत्युंजय मंत्र की प्रबल ध्वनियाँ और अक्षर— ‘ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्, उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्’ एक ऐसा स्पन्दन उत्पन्न करते हैं, जो तमस् के नकारात्मक प्रभावों को दूर करता है। तमस् जड़ता और निष्क्रियता की स्थिति है जहाँ न कोई प्रेरणा होती है, न प्रोत्साहन। योग के माध्यम से हम धीरे-धीरे अपने प्राणमय कोश के प्रति सजग बनते हैं, जो हमारी सूक्ष्म ऊर्जा का आयाम है। यौगिक सिद्धांत के अनुसार बीमारी तब प्रारम्भ होती है जब हमने सूक्ष्म स्तर पर आनन्द और जीने की इच्छा खो दी होती है। महामृत्युंजय मंत्र हमारे सूक्ष्म आयाम में विद्यमान स्पन्दनों और तरंगों को पुनर्व्यवस्थित कर स्वास्थ्य और आरोग्य को प्रोत्साहित करता है।

हर दिन सबेरे जब हमलोग ग्यारह बार महामृत्युंजय मंत्र का जप करते हैं तो मंत्र से उत्पन्न ध्वनि तरंगों हमारे मणिपुर चक्र को प्रभावित करती हैं, उसे सक्रिय कर देती हैं। इससे शरीर के विभिन्न भागों में क्षीण हुयी प्राण ऊर्जा पुनः प्रबल हो जाती है। एक बार जब शरीर की दुर्बल हुई ऊर्जायें पुनर्जागृत हो जाती हैं तो वे शारीरिक स्तर पर विद्यमान सभी असंतुलनों, बीमारियों और रोगों को दूर करने का काम प्रारंभ कर देती हैं। इसलिए महामृत्युंजय मंत्र को अनादिकाल से प्राणशक्ति को जागृत करने वाले और स्वास्थ्य की प्राप्ति कराने वाले मंत्र के रूप में मान्यता प्राप्त है।

गायत्री मंत्र

श्री स्वामीजी ने जिस अन्य मंत्र के दैनिक अभ्यास की अनुशंसा की थी, वह है गायत्री मंत्र। पारम्परिक रूप से गायत्री मंत्र का उपयोग बुद्धि, ज्ञान और विवेक की वृद्धि तथा चेतना के विस्तार के लिये किया जाता है। यह मंत्र बच्चों को आठ वर्ष की अवस्था में सिखाया जाता है, जब उनका शैक्षणिक जीवन प्रारंभ होता है। इससे सजगता और ग्रहणशीलता प्रखर होती है, धारणा और स्मरण शक्ति बढ़ती है तथा बुद्धि विकसित होती है। अपने जीवन में सजगता, विवेक और समझदारी के विकास के लिये गायत्री मंत्र का प्रतिदिन अभ्यास करें।

गायत्री मंत्र विवेक प्राप्ति के लिये है, जिसकी हममें प्रायः कमी होती है। गायत्री मंत्र के कोमल वर्ण— ‘ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्’ सूक्ष्म शरीर के विशिष्ट चक्रों और मस्तिष्क के तदनुरूप केन्द्रों को जागृत करते हैं, जिससे शिक्षण क्षमता और ग्रहणशीलता बढ़ती है, व्यक्ति की समझ, सजगता और दृष्टिकोण बेहतर बनते हैं।

गायत्री मंत्र का सम्बन्ध आज्ञा चक्र से है, जिसे तीसरा नेत्र या अन्तःप्रज्ञा का केन्द्र भी कहा जाता है। गायत्री मंत्र का उच्चारण करने से ऐसे स्पन्दन उत्पन्न होते हैं जो आज्ञा चक्र को जागृत करते हैं। भय, आक्रामकता, चिन्ता और ग्लानि जैसी भावनाएँ जो हमारे मानस-पटल पर उभरती रहती हैं, उन्हें आज्ञा चक्र की जागृति

द्वारा संभाला जा सकता है। परम्परा के अनुसार गायत्री मंत्र ही चेतना, ज्ञान और विवेक के द्वार खोलने वाला तथा मनोवैज्ञानिक कुण्ठाओं एवं समस्याओं का निवारण करने वाला मंत्र रहा है।

दुर्गा मंत्र

जिन विषम परिस्थितियों का हमलोग आज सामना कर रहे हैं, उन्हीं के कारण यह तीसरा मंत्र जोड़ा गया है। हमलोग कलियुग में जी रहे हैं, जो बड़ी परीक्षाओं और चुनौतियों का समय है। आज के समय में, जब हम बाह्य जगत् और अपने अंतःकरण में अनेक समस्याओं से जूझ रहे हैं, अपने जीवन में शान्ति और संतुलन बनाये रखने तथा अन्य दुःखी लोगों की सहायता करने के प्रयास में अनेक प्रकार के संघर्ष कर रहे हैं, ऐसे समय में दुर्गा मंत्र सर्वाधिक शक्तिशाली और लाभकारी है। माँ दुर्गा एक देदीप्यमान् देवी हैं, ईश्वर के मातृ स्वरूप का प्रतीक हैं, जो अपनी संतानों की रक्षा के लिये अस्त्र-शस्त्र सहित तत्पर रहती हैं। अपनी माँ की उपस्थिति में जो बल, सान्त्वना और आश्वासन हम अनुभव करते हैं, वह हमारे जीवन का एक मौलिक अनुभव है। अपनी माँ के सहारे से हम अपने दो पैरों पर खड़ा होना सीखते हैं, जीवन के कठिन पाठों को सीखते हैं और अपने भाई-बहनों पर एक सुरक्षात्मक दृष्टि रखना सीखते हैं।

जब हम देवी माँ का स्मरण और आवाहन करते हैं तो हमारे भीतर *वसुधैव कुटुम्बकम्* का भाव जागने लगता है, हमारे परिवार की परिधि का विस्तार होने लगता है और साथ ही जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण भी विस्तृत होता है। जीवन और मृत्यु के परे भी वस्तुतः महत्त्वपूर्ण क्या है, हम इसके प्रति सजग होने लगते हैं, और व्यावहारिक दृष्टि से यह तीसरा मंत्र हमारे उस कवच को मजबूत करता है जिसे हमें आजकल अपने दैनिक जीवन में धारण करना ही पड़ता है।

मंत्र जप

मंत्रों की शक्ति को कम न समझें। मंत्रों के अर्थ को समझना आवश्यक नहीं है, बल्कि स्वयं को मंत्र से उत्पन्न स्पन्दन से जोड़ना ज्यादा जरूरी है। यदि आप स्पन्दन से जुड़ सकें तब कालान्तर में आप यह भी समझने लगेंगे कि विभिन्न मंत्रों के जप के दौरान किन बिन्दुओं पर एकाग्र होने की जरूरत है। यह आपके आध्यात्मिक विकास के लिये बड़ा मूल्यवान् साधन बन जायेगा।

यौगिक परम्परा में मंत्र जप की तीन विधियों की चर्चा की गई है। प्रथम है बैखरी, दूसरी है उपांशु और तीसरी है मानसिक। मानसिक जप को सर्वाधिक प्रभावशाली माना जाता है, बशर्ते हम अपने मन को स्थिर बना सकें और मन में ऐसे कोई विक्षेप न आने दें जो हमारा ध्यान मंत्र जप से हटा दें। मानसिक जप में ख्याल रखने वाली

एक और बात यह कि मन के अन्तर्मुखी होते ही प्रायः झपकी आने लगती है। इस प्रवृत्ति से भी बचने की आवश्यकता है।

हालाँकि मानसिक जप पर जोर दिया जाता है, लेकिन यदि आपको लगे कि मन भटकने लगा है और मंत्र को भूलने लगा है या लगे कि झपकी आ रही है, तब अपनी सजगता बनाये रखने के लिये मंत्र का उपांशु जप, यानि कि बुदबुदाकर जप करना प्रारंभ कर दें। उपांशु जप करते समय मात्र ओठ हिलते हैं और मंत्र की ध्वनि केवल आपको सुनाई देनी चाहिए, किसी अन्य व्यक्ति को नहीं। यदि इसके बाद भी आप अपने मन पर नियंत्रण न रख सकें और नींद आती ही रहे तो मंत्र का बैखरी अर्थात् मौखिक जप प्रारंभ कर दें।



संकल्प

मंत्र का बैखरी या मानसिक जप ही पर्याप्त नहीं है। मंत्र को कोई प्रयोजन, कोई कार्य भी देना चाहिये। मंत्र की शक्ति को एक विशेष लक्ष्य की ओर प्रवाहित करना चाहिये अन्यथा वह बिखर जायेगी। जब प्रकाश को एक स्थान पर केन्द्रित किया जाता है तो वह लेजर किरण बन जाती है। यही स्थिति मंत्र के साथ भी है। जब हमलोग मंत्र साधना करते हैं तो एक लक्ष्य भी होना चाहिये। पारम्परिक रूप से विभिन्न मंत्रों के अलग-अलग प्रयोजन भी निर्धारित किए गए हैं, जैसे महामृत्युंजय मंत्र के लिये स्वास्थ्य और कल्याण, गायत्री मंत्र के लिये सदबुद्धि और विवेक तथा दुर्गा जी के बत्तीस नामों के लिए दुर्गति-निवारण। अपने आप को, अपने जीवन को देखिये। मंत्रों का उपयोग अपने जीवन के किसी विशिष्ट प्रयोजन की पूर्ति या किसी विशिष्ट समस्या के समाधान के लिए कीजिये, चाहे वह मनोबल बढ़ाना हो, किसी बुरी आदत से मुक्ति पाना हो, कोई ऐसा सबक सीखना हो जिसे प्रकृति बार-बार आपको सिखाने की कोशिश कर रही हो या जीवन की उन कठिनाइयों से उबरना हो जो समय-समय पर आती रहती हैं।

ये तीन मंत्र—आरोग्य के लिए महामृत्युंजय मंत्र, सदबुद्धि के लिए गायत्री मंत्र और जीवन की विपत्तियों से उबरने एवं शांति पाने के लिए दुर्गा जी के बत्तीस नाम, ऐसी महत्वपूर्ण विधियाँ हैं जो जीवन के सभी आयामों के लिए लाभकारी हैं।

अपने मन की नियमित रूप से देखभाल करनी चाहिए। मन की देखभाल कैसे की जाए? मन को सकारात्मक विचार और संकल्प देने चाहिए, अपने सद्गुणों और सामर्थ्यों को विकसित करना चाहिए, स्वयं को उन नकारात्मक प्रभावों से बचना चाहिए जो मानसिक शांति, संतुलन एवं सामंजस्य को भंग करते हैं। जो लोग ऐसा कर सकते हैं वही सच्चे योगी हैं।

मंत्र से हमारे अन्दर मनोबल, आशा और रचनात्मकता का उदय होगा। ये तीन मंत्र—महामृत्युंजय, गायत्री और दुर्गाजी के बत्तीस नाम, अपने में तीन संकल्प हैं, तीन बीज हैं जिन्हें अवचेतन मन में उस समय रोपना चाहिए जब वह शान्त और निश्चल हो, जब वह जाग्रत अवस्था में सक्रिय न हो, जब वह इन्द्रियों के माध्यम से संसार के विषयों से जुड़ा न हो। इसीलिए हमलोग कहते हैं कि इन तीन मंत्रों का जगते ही, बिस्तर से निकलने के पूर्व ही अभ्यास करना चाहिये।

जब आप सबेरे जगते हैं तो उस समय आप चेतन और अचेतन के बीच की दहलीज पर रहते हैं। यही समय है जब आप संकल्प रूपी बीज को आरोपित कर दें। योगनिद्रा की विधि में भी यही सिद्धांत लागू होता है। योगनिद्रा के अभ्यास के दौरान आप एक ऐसे बिन्दु पर पहुँचते हैं जहाँ आप न जगे होते हैं न सो रहे होते हैं, बल्कि अर्द्धजागरण की अवस्था में रहते हैं, अवचेतन की अवस्था में रहते हैं, और उसी समय योगनिद्रा का संकल्प दुहराया जाता है।

मन की देखभाल

नियमित अभ्यास से हमलोग अनुभव करेंगे कि ये तीन मंत्र आन्तरिक शक्ति, आशा, उत्साह और सकारात्मकता के संवर्द्धन में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। यह ऐसी विधि है जिसके द्वारा हम अपने मन को विभिन्न जंगली जानवरों से सुरक्षित रख सकते हैं। जिस तरह चूहे या अन्य जानवर जमीन में कहीं भी छेद बना लेते हैं, उसी तरह ईर्ष्या, घृणा, क्रोध और मात्सर्य रूपी आंतरिक पशु भी मन को छिन्न-भिन्न कर देते हैं। मंत्रों से हम अपने मन को सकारात्मकता के एक कवच द्वारा बचाते हैं।

वास्तव में मंत्र तो ध्वनि स्पन्दन हैं, वे प्रार्थनायें नहीं हैं। यदि आप एक ध्वनि स्पन्दन को किसी भाषा में परिभाषित करना चाहें तो यह स्पन्दन के लिये मात्र एक वस्त्रावरण है। प्रत्येक ध्वनि-स्पन्दन आपके व्यक्तित्व में एक अलग तरह की तरंग और आवृत्ति उत्पन्न करता है, जो विचार या तर्क के क्षेत्र के परे होता है। महामृत्युंजय मंत्र द्वारा जो स्पन्दन उत्पन्न होता है वह विभिन्न चक्रों को, विशेष रूप से मणिपुर चक्र को, प्रभावित करता है, जो प्राणशक्ति का, जीवन की ऊर्जा और उमंग का सूक्ष्म केन्द्र है।

पियानो पर संगीत बजाते समय अगर आप उसके ऊपर एक पतला कागज रखकर उसपर महीन बालू छिड़क दें तो बालू संगीत की आवृत्ति और स्पन्दन के अनुसार

एक स्वरूप, एक आकृति ले लेगी। यदि स्पन्दनों की शक्ति से किसी वाद्ययंत्र के बाहर रखे एक स्थूल पदार्थ की आकृति बदल सकती है तो जरा सोचिये, आन्तरिक रूप से हम पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

मंत्र के स्पन्दन मणिपुर चक्र को उद्दीप्त करते हैं जिसकी मौलिक प्रकृति अग्नि की है। आप आग में कोई भी चीज डाल दो, वह उसे जलाकर भस्म बना देगी। जब मणिपुर चक्र की अग्नियाँ प्रज्वलित होती हैं तो शरीर के सभी विषाक्त पदार्थ जल जाते हैं, शरीर के कमजोर अंग ऊर्जा से भर जाते हैं, शरीर के विभिन्न दोष, असंतुलन और विकृतियाँ ठीक हो जाती हैं। महामृत्युंजय मंत्र के जप मात्र से लोग अनेक दुःखद परिस्थितियों से निकल गये हैं। जीवन में स्वास्थ्य और कल्याण की प्राप्ति के लिये यह सर्वोत्तम औषधि है। इसलिए हर दिन सबेरे आप महामृत्युंजय मंत्र की ग्यारह टेबलेट का सेवन जरूर करें।

तत्पश्चात् गायत्री मंत्र के ग्यारह कैप्सूल ले लें, जो ज्ञान और विवेक की प्राप्ति में सहायक होगा। गायत्री मंत्र के कोमल स्पन्दन मस्तिष्क के विभिन्न प्रसुप्त केन्द्रों को उद्दीप्त कर देते हैं। प्रज्ञा-शक्ति उन्नत होती है, समझ सुधर जाती है और आप जो भी अध्ययन करते हैं उसे याद रख पाते हैं। अभ्यास करके स्वयं अनुभव कीजिये! बुद्धि का प्रयोग अब अपना दिखावा करने की बजाय अपना सुधार करने में होता है। आपके जीवन में विवेक का अवतरण होता है।

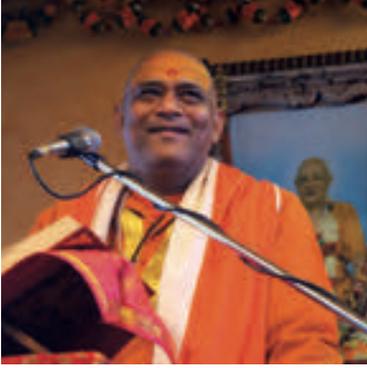
उसके बाद दुर्गा मंत्रों का तीन बार जप करें। जीवन की कठिन परीक्षाओं में उत्तीर्ण होने और अन्य दुःखी लोगों की सहायता करने की प्रेरणा और शक्ति पाने के लिये देवी माँ की शरण में जाएँ।

हर दिन सबेरे जगने के बाद, कुछ भी सोचने या करने के पूर्व, आप पाँच-दस मिनट के लिये शान्त बैठ जाइये। इन मंत्रों का पाठ कीजिये और फिर अपने दैनिक कर्मों में लग जाइये। इस साधना को करने वाले अनेक लोगों ने अपने जीवन में, अपनी सोच और चिन्तन में, अपनी कार्यकुशलता में, अपनी समझ और ज्ञान में तथा अपने व्यक्तिगत संबंधों में काफी परिवर्तन और सुधार पाया है।

केवल आश्रम में ही नहीं बल्कि आपके घर-परिवार के सामान्य जीवन में भी मंत्रों का समावेश किया जा सकता है। यदि आप सोचते हैं कि लोग इसे विचित्र समझेंगे तो अपने स्नानघर में दस मिनट बैठ जाइये और ध्यान कीजिये। पर कीजिये अवश्य। यह आपके केवल दस मिनट का निवेश है, लेकिन आश्रम जीवन के इस अंग को यदि आप अपने घर के वातावरण में भी समायोजित कर पाते हैं तो यह आपको स्वास्थ्य और समृद्धि देगा। जब विवेक और ज्ञान का प्रादुर्भाव होता है तो जीवन में समस्या के स्थान पर सुख आता है और यह आपकी आध्यात्मिक यात्रा को गति प्रदान करता है।

योग नगरी की महिमा

स्वामी गिरीशानन्द सरस्वती



मुंगेर योग नगरी है। मैं इतने वर्षों से यहाँ आ रहा हूँ, यहाँ योग का अर्थ केवल पातंजल योग नहीं है, बल्कि यहाँ कर्म योग, भक्ति योग और ज्ञान योग भी है। सभी की पूर्णतः शिक्षा यहाँ पर अनुभवी महापुरुषों के माध्यम से दी जाती है। एक तो होते हैं प्रोफेशनल लेक्चरर, जिन्होंने पुस्तक में पढ़ा और बता दिया। शास्त्रीय भाषा में उनको कहा जाता है श्रोत्रिय। और दूसरे वे महापुरुष होते हैं जिन्होंने पढ़ा भी है और

जीवन में करके देखा भी है। उनको कहा जाता है योगनिष्ठ या ब्रह्मनिष्ठ। पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी, जिन्होंने योग के अध्ययन के साथ-साथ अपना पूरा जीवन ही योगमय बनाया है, ऐसे महापुरुष का सान्निध्य आप लोगों को प्राप्त है, आप लोग धन्य हैं।

योग शब्द का अर्थ होता है मिलना या जोड़ना। जो योग हमें ईश्वर से जोड़ दे, हमें अपनी आत्मा की अनुभूति करा दे, वही वास्तव में योग है। मैंने देखा है आजकल भारतवर्ष में बहुत सारे योग क्लास चल रहे हैं, लेकिन जहाँ प्रामाणिकता की जरूरत होती है, वहाँ मुंगेर के योग को ही याद किया जाता है। जिन विश्वविद्यालयों में योग की शिक्षा होती है, वहाँ पर हमारे पूज्य गुरुदेव, स्वामी सत्यानन्द जी महाराज की पुस्तकों को ही पढ़ा जाता है, क्योंकि वही प्रामाणिक योग है। मुंगेर का जो योग है, यह केवल आसन-प्राणायाम नहीं है, यह केवल शरीर को स्वस्थ रखने तक सीमित नहीं है, जैसा प्रायः बाकी जगह होता है। शरीर स्वस्थ रखने के साथ-साथ हमारे मानव जीवन का जो लक्ष्य है, ईश्वरानुभूति या आत्मानुभूति, वहाँ तक यह हम लोगों को ले जाता है।

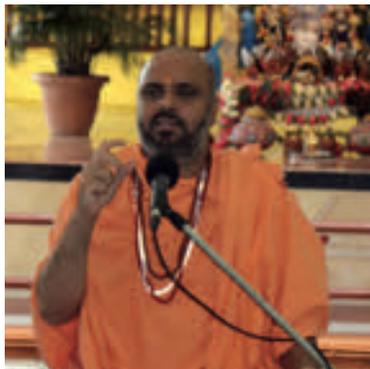
ऐसे योगनिष्ठ महापुरुष, पूज्य स्वामीजी के चरणों में बारम्बार मेरा प्रणाम। उनसे बस ऐसा ही स्नेह और प्रेम हम लोगों को मिलता रहे, यही प्रार्थना है। सिर्फ प्रार्थना नहीं, विश्वास भी है कि मिलता रहेगा। यहाँ का वातावरण बहुत सुन्दर और सात्विक है। वास्तव में तीर्थ का तीर्थत्व चला जाता है अगर वहाँ संत नहीं होते हैं, और किसी गाँव या नगर में अगर संत आ जाते हैं तो वह अपने आप तीर्थ बन जाता है। यह मुंगेर भी स्वयंसिद्ध तीर्थ क्षेत्र घोषित है। माँ गंगा का किनारा, संतों का सान्निध्य—आप लोग बड़े धन्य हैं, आपको पूज्य महाराज जी का आशीर्वाद मिलता रहे।

—25 अगस्त 2017, पादुका दर्शन, मुंगेर

वास्तविक योग

स्वामी मुक्तानन्द पुरी

योग: मनःप्रशमनं उपायः—अपने मन के प्रशमन का जो उपाय है उसको योग कहते हैं। योग का यह मतलब नहीं कि आप ध्यान लगाइये और निर्विचार हो जाइये, कुछ मत सोचिये। उससे जड़ता आती है। जड़ता का नाम योग नहीं है। योग है चेतन पर ध्यान केन्द्रित करना, और आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, षट्कर्म आदि इसमें सहायक हैं। ये शरीर को निरोग रखने के साधन हैं, पर स्वयं योग नहीं हैं।

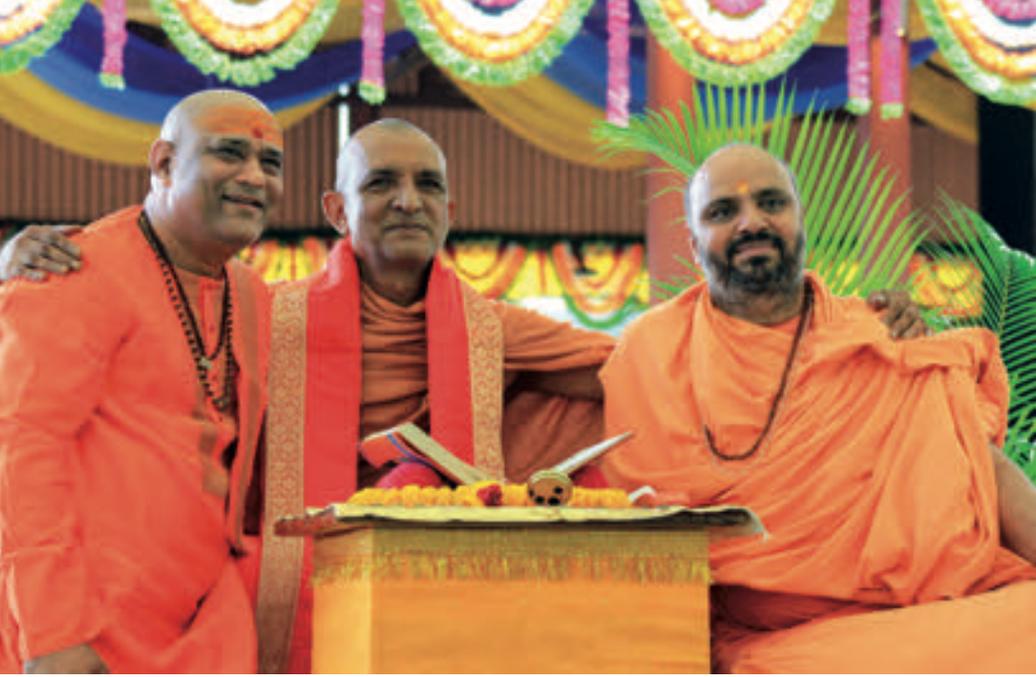


योग है आत्मा और परमात्मा के एकत्व की अनुभूति, अद्वैत की अनुभूति।

हम तो सन् 1981 से ही योग से जुड़े हैं। महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने योग को बहुत महत्त्व दिया और गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, जहाँ से हम पढ़े, वहाँ ये सब आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध आदि सब शुरू से सिखाते थे। लेकिन आज योग का स्वरूप क्या हो गया है? मात्र एक व्यावसायिक वस्तु। इसलिए हमें ध्यान रखना चाहिये, योग केवल आसन नहीं है, योग केवल प्राणायाम, बन्ध या मुद्रा का नाम नहीं है। ये योग के रास्ते में सहायक हैं, योग के मार्ग को प्रशस्त करते हैं, इसलिए हमें इनका अभ्यास करना चाहिये। वास्तव में योग तो है अपने आपको जानना, योग है अविद्या की निवृत्ति, योग तो है परमात्मा से एकत्व की अनुभूति। और वह योग आपको यहाँ मुंगेर में पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी के पास सहजता से प्राप्त है।

योग के लक्ष्य तक जाने के लिये एक सीढ़ी है, क्रम है, और स्वामीजी उसी क्रम से लेकर चलते हैं। आसन-प्राणायाम हो गया, अब आयेगा कर्मयोग। बिना कर्मयोग के अंतःकरण शुद्ध नहीं होता और बिना अंतःकरण की शुद्धि के ज्ञान ठहरता नहीं है। कर्मयोग के बाद सायंकालीन सत्संगों में स्वामीजी से आपको ज्ञान की बातें मिलती हैं।

मुंगेर में पूज्य स्वामी सत्यानन्द जी महाराज, कैवल्यधाम में पूज्य स्वामी कुवल्यानन्द जी महाराज, आसाम वाले पूज्य स्वामी शिवानन्द जी महाराज, इन सबने मिलकर योग पर बहुत अनुसंधान किया है। आपको मालूम है, कुवल्यानन्द जी महाराज का तो शरीर भी योग पर रिसर्च करते-करते खराब हुआ है! ये हमारे वर्तमान के योग-ऋषि हैं। इन योग-ऋषियों का स्मरण करके, इन्हें याद करके हम आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, इत्यादि के माध्यम से योग के वास्तविक



लक्ष्य—अपने आपको जानना, अज्ञान की निवृत्ति, आवागमन से छुटकारा, इसको प्राप्त करें।

हो सकता है कि बहुतों का लक्ष्य वह न हो, बहुतों का लक्ष्य स्वास्थ्य तक ही सीमित हो सकता है। तो ठीक है, योग से स्वास्थ्य लाभ भी करें, लेकिन योग्य शिक्षक के निर्देशन में, क्योंकि 'देखा देखी करे योग, छीजै काया बाढ़े रोग।' आप योग्य गुरु के निर्देशन में बैठे हैं, एक प्रामाणिक गुरु के निर्देशन में बैठे हैं, जिन्होंने हजारों-हजार साधकों पर प्रयोग किया है, उनको सफलता दी है। ऐसे पूज्य स्वामीजी महाराज के निर्देशन में, उनकी कृपा के कारण आप योग के बहुत उत्तम अधिकारी बने हैं। मैं और इतना ही कहूँगा कि स्वामीजी की कृपा आप सब पर बरसती रहे।

—25 अगस्त 2017, पादुका दर्शन, मुंगेर

जीवन का वास्तविक लक्ष्य

इराक की मशहूर सूफी संत, राबिया से एक संत बार-बार पूछा करते थे, 'मानव जीवन का वास्तविक लक्ष्य क्या है?' राबिया ने इसके उत्तर में उनके पास दो चीजें भेजीं—मोम और सुई। साथ ही यह संदेश भी दिया— 'मोम की भाँति जनहित में स्वयं को गलाकर दूसरों को प्रकाश दो, जनमानस का अंधकार दूर करो। सुई की भाँति अपने लिए कुछ भी न चाहकर दूसरों की निःस्वार्थ सेवा करो, टूटे दिलों को जोड़ने का काम करो। यही जीवन का चरम लक्ष्य है। इसी में प्रभु की प्रसन्नता निहित है।'।

सत्यम् वाणी

हमलोगों का वैदिक धर्म कहता है कि सबके रास्ते अलग-अलग हो सकते हैं, पर लक्ष्य एक है। हाँ, कुछ चीजों पर हमलोग अड़े रहते हैं। जैसे अन्त्येष्टि में पक्का नियम है, नवजात शिशु को मिट्टी देनी चाहिये, साधु-संन्यासी को मिट्टी देनी चाहिये, पर गृहस्थ को अग्नि देनी चाहिये, उसको मिट्टी नहीं दी जाती है। शिशु को गाड़ सकते हो क्योंकि उसका शरीर पवित्र है, वह जमीन को खराब नहीं करेगा। साधु-महात्मा अच्छा जीवन यापन करते हैं, उन्हें जमीन में गाड़ दो, काम खत्म। उनका शरीर भी कुछ खराब नहीं करेगा। मगर गृहस्थ को अग्नि में डालना इसलिये जरूरी है कि उसका शरीर अपवित्र रहता है और मरने के बाद भी जमीन को खराब कर सकता है। आखिर मृत शरीर में विषैले जीवाणु रहते हैं न? यह वैज्ञानिक बात है। परन्तु जहाँ ईसाई और इस्लाम धर्म का जन्म हुआ, उन लोगों के देश में तो लकड़ी नहीं होती। ईसाई धर्म यूरोप में नहीं पैदा हुआ है, इजरायल में पैदा हुआ। वहाँ लकड़ी नहीं होती है, और पानी भी नहीं होता है। इसलिए वहाँ अन्त्येष्टि जमीन में गाड़कर करनी पड़ती है। हमलोगों के यहाँ पानी भी होता है, लकड़ी भी होती है, इसलिए जला लेते हैं।

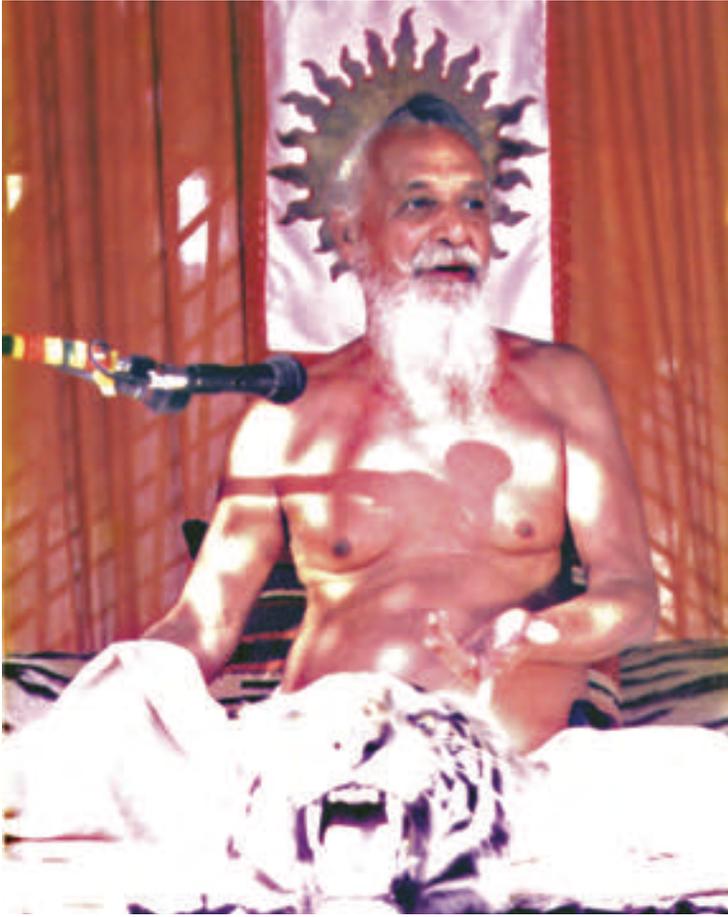
अब तो वहाँ भी जमीन कम पड़ने लग गई है।

वहाँ अब विद्युत-दाहसंस्कार गृह हो गए हैं, बहुत लोगों का उनमें अंतिम संस्कार होता है। असल में वैज्ञानिक दिमाग के लोग दाह संस्कार को ही उत्तम मानते हैं क्योंकि मरे हुए आदमी को जमीन में गाड़ने से उससे जो रोगाणु पैदा होते हैं, वे मिट्टी को खराब करते हैं। यह उन लोगों की राय है, परन्तु धर्म के आगे तो उनकी भी नहीं चलती। खैर धीरे-धीरे यह विद्युत-संस्कार गृह आएगा और कुछ सालों में जमीन में गाड़ना बहुत मुश्किल हो जायेगा, उसका कानून बनेगा। अब तो लोग पढ़-लिख रहे हैं न, पढ़ने-लिखने के बाद आदमी की तबियत बदल जाती है।

कहीं-कहीं तो शरीर दस साल तक दफनाया रहता है, उसके बाद निकाल कर बची हुई हड्डियों को समुद्र या नदी में डाल देते हैं। पर जगह बेकार हो जाती है, कोई भी वहाँ रहना नहीं चाहता।

हाँ, वहाँ कोई नहीं रहेगा। लोग कहेंगे भूत है वहाँ! और फिर वह स्थान जहरीला तो होता ही जाता है। मरे हुए आदमी के शरीर से रोगाणु निकलते हैं। क्या मालूम कौन आदमी किस रोग से मरा है? इसलिए जलाना सबसे उत्तम है।

आप इस बात को हमेशा याद रखो कि दुनिया में जितने भी मांसाहारी जानवर होते हैं, जैसे कुत्ता, शेर, चीता आदि, ये केवल शाकाहारी जानवर का ही भोजन



करते हैं। मांसाहारी जानवर का भोजन नहीं करते। शेर कभी भी दूसरे शेर या चीते का मांस नहीं खाएगा। मांसाहारी जानवर केवल शाकाहारी जानवर का ही भोजन करते हैं। इसका कारण यही कि मांसाहारी प्राणी के शरीर में विष पैदा होता है और वह विष वे नहीं खाना चाहते। कोई चीता मर जाए तो शेर भूखा रहेगा मगर उसको नहीं खाएगा। खरगोश को खायेगा, पर कुत्ते को नहीं खाएगा। आखिर उसे भी तो पवित्र भोजन चाहिये न।

मनुष्य मूलतः शाकाहारी है। उसका मूल भोजन शाकाहार है। मनुष्य मांस भी खाता है, मगर मांस उसका भोजन नहीं है। इसी तरह बिल्ली शाकाहारी है। उसे मांसाहारी नहीं बोलना चाहिये, वह शाकाहारी खानदान की मानी जाती है। चूँकि उसमें बाघ का कुछ अंश है, इस वजह से उसकी मांसाहार की तरफ कुछ रुचि रहती

है। मगर बिल्ली पूरे का पूरा शाकाहारी रह सकती है। चावल पर रह सकती है, रोटी पर रह सकती है, उसे थोड़ा भी मांस नहीं दोगे तब भी उस पर कोई बुरा असर नहीं होगा। दूसरी ओर कुत्ता मूलतः शाकाहारी नहीं है। अलसेशियन कुत्तों को अगर आप शाकाहार में रखोगे तो दुबले हो जायेंगे, बीमार हो जायेंगे, मर जायेंगे। बिल्ली मछली खाती है, चूहा खाती है, पर यदि नहीं मिलेगा तो भी उसपर कोई बुरा असर नहीं पड़ेगा।

स्वामीजी, जो लोग साधना करते हैं वे मांस खा सकते हैं क्या?

देखिये, यह शरीर पर और वातावरण पर निर्भर करता है। उदाहरण के लिये, दक्षिण भारत, मध्य भारत, उड़ीसा आदि बहुत गर्म देश हैं। यहाँ मांस खाना शरीर के लिये हानिकारक है। जब शरीर के लिये हानिकारक है तो साधना के लिये भी हानिकारक ही है। पक्की बात है। पर आप यूरोप चले जाओ जहाँ पर तापमान शून्य से 10-20 डिग्री कम है, और न्यूनतम तो शून्य से 30-40 डिग्री कम चला जाता है। वहाँ फिर दूसरा कुछ भी तो पैदा नहीं हो सकता। वहाँ मांस और शराब में कोई दोष नहीं है।

शरीर का जो सामान्य तापमान होता है, 37 डिग्री, यह तो बना रहना चाहिये न? अगर तापमान इससे नीचे चला जाएगा तो? अब भोजन में कैलोरीज़ की जरूरत पड़ती है। हिन्दुस्तान में तापमान ज्यादा होने से कम कैलोरीज़ से भी काम चल जाता है। मगर जहाँ तापमान कम हो, वहाँ तो कैलोरीज़ के अभाव में बूढ़े आदमी के शरीर का तापमान गिरेगा और वह मर जायेगा। ठण्डे देशों में मांसाहार कैलोरीज़ की पूर्ति के लिए जरूरी हो जाता है।

जहाँ तक साधना का सम्बन्ध है, उसके लिए तो देश और काल के अनुसार ही भोजन होता है। यूँ समझो कि देश-काल के अनुसार भोजन, पेय और सम्बन्ध। साधना में विवाहित जीवन क्या कोई बाधा है? इसका यही उत्तर है कि देश-काल के अनुसार सब देखना पड़ता है। प्राचीन काल में वशिष्ठ, विश्वामित्र, भरद्वाज आदि ऋषि-मुनियों के नाम तो आते ही हैं। ये सब विवाहित थे, सबके तो बाल-बच्चे थे, तो वे कैसे ऊँचे उठे? फिर बाद में शंकराचार्य जी और रामानुजाचार्य जी ने जब ऋषि-मुनियों का संन्यास सम्प्रदाय दुबारा बनाया तो इसमें अविवाहित जीवन को व्यवहार में क्यों लाए? पहले की तरह विश्वामित्र-वशिष्ठ जैसा क्यों नहीं किया? समय बदल चुका था, परिस्थिति अलग हो गई थी।

देखिये, आप को सीधी-सीधी बात बोलता हूँ। हमारा शास्त्र कहता है, मनुस्मृति कहती है कि मांस-मदिरा में, स्त्री-पुरुष के सम्बन्धों में कोई दोष नहीं है, किन्तु ये सब चीजें समाज और देश को देखकर करनी पड़ती हैं। भगवान बुद्ध के दो-तीन सौ साल बाद महाराजा अशोक का राज आया। तब बौद्ध धर्म को यहाँ राष्ट्रीय धर्म माना गया। मांसाहार पर रोक लग गई। जब राजा मांसाहार पर रोक लगाता है तो प्रजा क्या करेगी, मानना पड़ेगा। और उसी समय शंकराचार्य जी का जन्म हुआ।

इसलिये संन्यास सम्प्रदाय निरामिष हुआ। सभी संन्यासी निरामिष होते हैं ऐसी बात नहीं है। निरंजनी अखाड़े में निरामिष हैं और जो शाक्त अखाड़े हैं, वहाँ आमिष-भोजी हैं। उदासीनों में निरामिष हैं और जूना अखाड़े में जो नागा लोग होते हैं, जो श्मशान में रहते हैं, सब आमिष-भोजी हैं, मद्यपान करते हैं, सिगरेट पीते हैं, गांजा लेते हैं, कोई रोक-टोक नहीं उन पर। यह सब देश-काल को देखकर होता है। अब कोई आदमी मेहतर है, चाण्डाल है, कल उसने संन्यास ले लिया तो क्या करेगा वह? वह तो अपने संस्कार मुताबिक चलेगा न? ब्राह्मण अपने संस्कार मुताबिक चलेगा, उसके लिये शाकाहार सरल है, लेकिन एक चाण्डाल के लिए कितना मुश्किल हो जाएगा?

हमारे आदि-पुरुष जो लाखों साल पहले जंगलों में रहते थे, वे शाकाहारी थे, फल-मूल-कंद से अपना निर्वाह करते थे। जब जंगलों में आग लगी, जानवर मरने लगे तब वे उनको खाने लगे। उन्हें लगा बड़ा स्वादिष्ट है, चलो इससे भी काम चल जाएगा। फल तो हमेशा मिलते नहीं, मगर जानवर तो हमेशा मिलते हैं। तब जाकर मांसाहार उनके जीवन में आया। हाँ, मगर मनुष्य मूलतः शाकाहारी है। उसके दाँत यह सिद्ध करते हैं। उसकी आँतों की लम्बाई सिद्ध करती है कि वह शाकाहारी है। शाकाहारी जानवरों की आँतें लम्बी होती हैं जबकि मांसाहारी जानवरों की गोल और छोटी। मांसाहारी जानवरों में मांस फाड़ने वाले दाँत अलग से होते हैं। हमलोगों के फाड़ने वाले दाँत ही नहीं, चबाने वाले दाँत हैं। इसके अलावा पित्त यानि हाइड्रोक्लोरिक एसिड का कॉन्सेन्ट्रेशन शाकाहारी पशुओं में कम रहता है, जबकि शेर या कुत्ते जैसे मांसाहारी जानवरों में यह तेजाब की तरह होता है। अगर यह अम्ल तुम्हारी धोती पर गिर जाए तो तुम्हारी धोती जल जाएगी। कुत्ता हड्डी फेंकता थोड़े ही है, वह हड्डी काटकर सीधे पेट में डालता है और वहाँ के तेजाब से वह गल जाती है। मांसाहारी और शाकाहारी पशुओं के वर्गीकरण के ये तीन मुख्य आधार हैं—दाँत, आँत और हाइड्रोक्लोरिक एसिड का कॉन्सेन्ट्रेशन।

एक बार हम अलास्का और ग्रीनलैंड गये हुए थे, वहाँ हम कुछ दिन एस्किमो लोगों के साथ भी रहे। वहाँ वे लोग सील मछली को मारकर छत से लटका देते हैं। आग के धुएँ में पकाकर खा लेते हैं वे लोग। उनके घर पत्थर के नहीं, बर्फ की सिल्ली के रहते हैं। वहाँ बर्फ की सिल्ली इतनी कठोर होती है कि छेनी और आरी से काटते हैं। वहाँ बर्फ बड़ी चट्टान की तरह होती है, जिसे काट-काट कर, ईंटों की तरह जोड़-जोड़ कर रखते हैं, मकान बनाते हैं। वह बर्फ गलती ही नहीं है।

आग से भी नहीं गलती?

नहीं। गजब की बात है। हमने भी पहले यह सिर्फ सुना था और तब यह समझ में नहीं आता था। पर जब खुद देखा तो यकीन हो गया। आरी से, छेनी से काट कर बर्फ का ईंटा बनाते हैं वे लोग। अन्दर आग जलती रहती है, फिर भी बर्फ कभी गलती नहीं है। वे

पादुका दर्शन, मुंगेर



मुंगेर . . .





मुंगेर . . .





राष्ट्रीय कार्यक्रम



अन्तरराष्ट्रीय कार्यक्रम





लोग उन बर्फ के घरों में रहते हैं, ऊन और चमड़े के कपड़े पहनते हैं। छोटे-छोटे कद के होते हैं, उनकी दाढ़ी-मूँछ नहीं होती। उनके बच्चों के गाल एकदम लाल टमाटर की तरह होते हैं। बस ऊपर से मछली पकड़कर लाते हैं, अन्दर में आग जलती है, उसके ऊपर सरिया रहता है, उसपर चढ़ा देते हैं। दिनभर मछली पकती रहती है, शाम को नमक डालकर खा लेते हैं। खैर अब तो बहुत बदल गया है, वहाँ भी बड़े-बड़े शहर हो गये हैं। पहले वहाँ कुत्ते स्लेज गाड़ियाँ चलाते थे, अब तो मशीन से चलती हैं। वहाँ सड़कों पर तो बर्फ पड़ी रहती है। मोटरगाड़ी फिसल जायेगी, इसलिए वहाँ स्लेज चलती है, बिना पहिये की गाड़ी। वह मोटर से चलती है, पर पहिया नहीं होता है। बहुत ठण्ढा देश है। हम वहाँ जाते थे तो बाकायदा गर्म कपड़े पहनकर जाते थे। वहाँ ऐसे थोड़े ही आने देते हैं। लंगोटी पहनकर जायेंगे तो जेल में डाल देंगे।

वहाँ सब्जी बगैरह मिलती है?

हाँ, सब मिल जाता है। आयात करते हैं और वहाँ ग्रीनहाउस भी होते हैं। काँच के मकान बना देते हैं, उसके अन्दर लोग टमाटर, मटर, गोभी, बैंगन सब लगा देते हैं। अब तो वहाँ विज्ञान पहुँच गया है। ग्रीनहाउस तो आपको नॉर्वे, डेन्मार्क, स्वीडन सब जगह मिलेंगे।

वहाँ सब जगह सेन्ट्रल हीटिंग की व्यवस्था रहती है। सब मकान और घर बन्द रहते हैं, अन्दर एकदम गर्म रहते हैं। आने-जाने का दरवाजा खुला, बन्द हुआ, खुला, बन्द हुआ। वह खुला नहीं रहता और किसी ने अगर खिड़की थोड़ी देर के लिये खुली छोड़ दी तो जुर्माना कर देते हैं वे लोग। डबल खिड़की रहती है जो एकदम इन्सूलेटेड होती है। लकड़ी और मिट्टी के मकान ज्यादा हैं वहाँ। जैसे-जैसे

उत्तर की ओर जाते हो, मकान मिट्टी के मिलते हैं, मगर बहुत अच्छे ढंग से बने होते हैं। यहाँ टेक्नॉलजी बहुत पुरानी है लेकिन वहाँ बहुत अच्छी है। वहाँ गाँव में तो मिट्टी के ही मकान होते हैं, पर बहुत अच्छे मकान होते हैं। उसमें लकड़ी से बीम वगैरह बना लेते हैं वे लोग। देखने में बहुत सुन्दर लगते हैं। दूसरी मंजिल में लकड़ी से ढलाई करते हैं। लकड़ी का इस्तेमाल वे लोग इसलिये करते हैं कि वह गर्मी को अपने भीतर ज्यादा देर तक रखती है, गर्मी को जल्दी निष्कासित नहीं करती है। वहाँ तो हमने कहीं सीमेंट का मकान देखा नहीं। बस लकड़ी पर कालीन या दरी बिछा देते हैं। लकड़ी काफी देर में गर्म होती है और काफी देर तक गर्म रहती है, जबकि सीमेंट जल्दी गर्म और जल्दी ठण्डा होता है।

खैर, अपने नागरिकों के लिये व्यवस्था तो उन्होंने बहुत अच्छी की है। वहाँ के नागरिक भी कानून-व्यवस्था पसंद करते हैं। उन्होंने अपने नागरिकों को कई प्रकार की स्वतंत्रता दी है। जैसे कोई भी व्यक्ति किसी भी धर्म को अपना सकता है, कोई भी नौकरी कर सकता है। यह नहीं कि राजा या राष्ट्रपति का लड़का है तो उसे ऊँची नौकरी ही करनी चाहिये। नहीं, वह किसी मुर्गीखाने में सफाई कर सकता है, सड़क पर झाड़ू लगा सकता है। औरतें दिन में, रात में कभी भी काम कर सकती हैं। कोई प्रतिबन्ध नहीं है कि औरतें काम नहीं करेंगी या मर्दों से बात नहीं करेंगी। वे लोग सच बोलते हैं, छिपाने की आदत उनमें नहीं है। शराब-सिगरेट रात में एक-दूसरे के सामने पीते हैं। व्यक्तिगत रिश्तों के मामले में भी छिपाने का हिसाब नहीं है। मर्द औरत को साफ-साफ बोल देगा, 'मेरा किसी और के साथ रिश्ता हो गया है, अच्छा है अब हम लोग अलग हो जाएँ।'

दुकान के मामले में, सामान के मामले में भी सच्चाई। हम एक बार दक्षिण अमेरिका से आते समय फ्रैंकफर्ट में उतरे और वहाँ किसी होटल में ठहरे। कमरे में आकर हमने अपना बड़ा रूआना कोट कुर्सी के पीछे लटका दिया। जब कमरा छोड़ा तो उसे वहीं भूल गये। जब हवाईजहाज में बैठे तब ख्याल आया कि हमारा कोट वहाँ छूट गया। हमने सोचा, छोड़ा क्या करना है, कहीं से दूसरा ले लेंगे। छः महीने बाद हम संयोग से उसी होटल में ठहरे तो हमने होटल वाले को वह तारीख बताई, कमरे का नम्बर वगैरह सब बताया। मेरा कोट वहीं था! लॉस्ट एण्ड फाउण्ड में ड्राई-क्लीन करके मेरे पासपोर्ट नम्बर के साथ रखा था, छः महीने बाद भी। उत्तरदायित्व और जिम्मेदारी बहुत होती है उनमें। हम तो प्रायः पांच सितारा होटल में रहते थे। कमरे में हमारा सामान पड़ा रहता था और हम बोल जाते थे कि कमरा साफ करवा दो। हमारे आने तक सारा कमरा साफ हो जाता था, पर एक भी चीज गायब नहीं होती थी।

ईमानदारी नाम की कोई चीज नहीं है, मैं यह मानता हूँ। ईमानदारी परिस्थितियों की देन होती है। आप यहाँ अगर एक फैक्टरी खोलते हैं तो आपके निदेशक या प्रबंधक या अन्य कर्मचारी धोखा क्यों देते हैं? इसलिए कि आपकी व्यवस्था, आपका

सिस्टम गलत है। ईमानदारी व्यवस्था से उपजती है। आदमी ईमानदार होता है, हम नहीं मानते हैं। जो आदमी कम अक्ल का होता है, बुद्ध होता है, वह शायद ईमानदार हो, पर तेज आदमी ईमानदार है, यह मैं मानने के लिये तैयार नहीं हूँ। ईमानदारी एक सिस्टम की देन होती है। दुनिया में बड़ी-बड़ी कम्पनियाँ होती हैं, मुख्यालय अमेरिका में है तो हांगकांग में फैक्टरी है। उनका काम कैसे चल रहा है ठीक से? व्यवस्था की वजह से, सिस्टम के कारण। वे लोग एक व्यवस्था, काम करने का एक ढंग बनाते हैं। उस ढंग से काम होता है, नियम बनते हैं, सब कुछ होता है। तब जाकर काम सही तरीके से होता है। ईमानदारी व्यवस्था की देन है और यहाँ बेईमानी इसलिये है कि यहाँ कोई व्यवस्था है ही नहीं। वहाँ व्यवस्था है और उस व्यवस्था की वजह से उनको ईमानदार रहना ही पड़ता है। अगर बेईमान होंगे तो व्यवस्था उनको दण्डित करेगी।

पहले हिन्दुस्तान में ईमानदारी बहुत थी, लेकिन हाल में हम देखते हैं व्यवस्था बिगड़ी है।

पहले ईमानदारी इसलिये थी कि आदमी के पास दूसरा रास्ता नहीं था। नहीं तो बेईमान क्यों बनें, आदमी को जरूरत ही नहीं थी। उसको लालच नहीं था, लोभ नहीं था, तो क्यों बेईमान बनेगा? बेईमान तो आदमी तब बनता है जब उसे लोभ-लालच होता है।

असली चीज यह है कि हिन्दुस्तान में नौकरों को, मजदूरों को बहुत कम तनखाह देते हैं। पाँच सौ, छः सौ रुपये महीना में किसका पेट भरता है आजकल? जो रिक्शावाला देवघर में रिक्शा चलाता है, उसे दिन में ज्यादा-से-ज्यादा तीस रुपया मिलता है। तीस रुपये में उसे अपने बीबी-बच्चों सबको संभालना है।

सरकार को कुछ करना चाहिये? कानून बना दे तो सब मानेंगे।

नहीं, सरकार क्या करेगी? लोग कहाँ मानते हैं?

अगर सब इसके विरुद्ध आवाज उठाएँ तब तो कुछ होगा न स्वामीजी?

सब जानते हैं। कौन नहीं जानता है हिन्दुस्तान में? मैं कोई नई बात थोड़े ही बोल रहा हूँ। हर कोई जानता है कि लोगों को तनखाह कम मिलती है, मगर करेगा क्या? सब लोग जानते हैं, सब कुछ है, मगर सवाल एक ही उठता है कि यहाँ का जो सामान्य कामगार है वह भी तो कुशल नहीं है न! जब हम शुरू-शुरू में यहाँ आए तो दीवारों पर चूना लगवाना शुरू किया। जो चूना लगाता था उसके सारे बदन में चूना लग जाता था। बाद में हमें एक पेशेवर पेंटर मिला जो ढंग से चूना लगाता है, मतलब वह कुशल मजदूर है, उसे मालूम है क्या करना, कैसे करना। अब हम लोग निश्चिन्त हो जाते हैं। तो यह जो प्रोफेशनल तरीका है काम करने का, यह हमारे समाज में आया कहाँ है?

—18 दिसम्बर 1997, रिखियापीठ

अन्तर पथ

सीधी बात सुनो
मन से मत लड़ो
उसकी शिकायत मत करो
वह तुम्हारा जीवन साथी है
तब तुम समझोगे
नया जीवन शुरू करो।

अध्यात्म की ओर खिंचाव अच्छा है।
किन्तु सोचने से क्या?
योगाभ्यास करो।
याने आसन-प्राणायाम-जप।
कर्मयोग से वृत्ति-सजगता आती है
खाली बैठने से वृत्ति-शून्यता।
वृत्ति-शून्यता तमस् का मार्ग है
वृत्ति-सजगता सत्त्व का।
विकास सबमें हैं,
ये विकास की सीमार्यें हैं
या ये बुराइयाँ नहीं
वे स्वयं छूटती जाती हैं
प्रयत्न करने की जरूरत नहीं।

जीवन में उन्नति के लिए
प्रयोजन एक,
अहर्निश एक ही बात सोचो,
एक काम में मन लगाओ
उसकी पूर्णता तक,
उसे कहते हैं धुन,
इसे समझो, करो।

हम लोग माध्यम हैं,
हम लोग यन्त्र हैं,

हमें उत्तेजित एवं आसक्त हुए बिना ही
प्रत्येक व्यक्ति से प्रेम करना है,
हमें निःस्वार्थ भाव से प्रत्येक की सेवा करनी है।
और
हमें ईश्वर से भी प्रेम करना है तो
बिना किसी अपेक्षा के।
हमारी आध्यात्मिकता का उद्देश्य
कामनाओं का सृजन नहीं
निष्काम होकर
उस दिव्यता का दर्शन करना है।

निन्दा के प्रतिकार का उपाय किसमें खोजना है?
जिसमें भय हो, नाम लिप्सा हो।
योग के साधकों को सफाई नहीं देनी चाहिए,
सफाई देने से उद्वेग होता है
प्रत्युत्तर प्रतिक्रियायें कमती नहीं
जो हमें जैसा समझे, समझने दो न,
हम तो चलते रहें अपने अन्तर पथ पर,
जो प्रभावित होंगे, तो किन कर्मों के वशीभूत होकर,
साधकों पर निन्दा का असर कैसा पड़ता है,
जानते हो?
वे निन्दक को ही दोष देंगे
यह सनातन है
इस पर माथा-पच्ची क्यों?
यदि कहने वालों की बात ठीक है, तो ठीक ही है।
यदि गलत भी है तो क्या हुआ?
परीक्षा हमारी-तुम्हारी सबकी।
केवल वही पास होंगे ऊपर की यात्रा में,
जो इस रहस्य को जानेंगे।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

आश्रम जीवन के अविस्मरणीय अनुभव

अतुल बजाज, भीलवाड़ा (यौगिक अध्ययन सत्र, फरवरी-मई 2017)

गंगा दर्शन में यौगिक अध्ययन सत्र में आने से पहले आश्रम जीवन के बारे में पढ़ा या सुना ही था। यह जीवन का पहला अवसर था जब मैं आश्रम जीवन के लिए कहीं पहुँचा। मेरे साथ आश्रम जीवन की कल्पना मात्र थी। आश्रम में प्रवेश करने के साथ ही यह जिज्ञासा और इच्छा थी कि आश्रम की दिनचर्या को ध्यान से देखूँगा और स्वयं अनुभव करूँगा।

सबसे पहले हमें आश्रम की दैनिक समय-सारिणी बताई गयी और व्यवस्थाओं से अवगत कराया गया। आश्रम के नियम-अनुशासन भी बताये गये। आश्रम की समय-सारिणी और दिनचर्या से मन कुछ विचलित हो रहा था। सुबह जल्दी उठना और नाश्ता-भोजन बिल्कुल अलग समय पर! कुछ दिनों तक परेशानी जरूर हुई। शरीर और मन विपरीत संवेदनाएँ दे रहे थे, पर कुछ समय बाद स्वीकृति का भाव आने लगा और परेशानी कम होती गई।

कर्म योग और सेवा आश्रम जीवन के अभिन्न अंग हैं। इनमें ज्यादा परेशानी महसूस नहीं हुई। पूरे आश्रम में अलग-अलग तरह के काम करने को मिले और उस समय अपने अन्दर क्या भाव रखने हैं, यह सीखने को मिला। इससे सेवा कार्य को करने में एक नई दिशा मिल गई। आश्रम से बाहर जीवन में कोई समय-सारिणी या अनुशासन नहीं था। लेकिन आश्रम में जीवन समय और अनुशासन के दायरे में आ गया। इससे अपने अन्दर बहुत से परिवर्तन आये और आश्चर्यजनक परिणाम देखने को मिला।

आश्रम की चार दीवारों के अन्दर लोग एक बहुत बड़े परिवार की तरह रहते हैं, ऐसा पहली बार देखने को मिला। गुरुकुल पद्धति का परिवार प्राचीन काल में हुआ करता था, ऐसा पढ़ा था पर इसे आश्रम में प्रत्यक्ष देखा तो बहुत अच्छा लगा। आश्रम के सभी संन्यासी और अंतेवासी अलग-अलग काम करते हैं, सब अलग-अलग जगह के निवासी हैं, लेकिन आश्रम में सब एक परिवार की तरह रहते हैं, दिनचर्या और जीवन-पद्धति सब की एक-सी है। छोटे हों या बड़े, सब एक-दूसरे का सम्मान करते हैं। आश्रम में रहकर बहुत-से संदेह खत्म हुये और बहुत-से विचार और धारणाएँ बदल गईं।

सुबह नाश्ते के समय पर बड़ा आश्चर्य था कि इतनी जल्दी नाश्ता कौन खाता है! शुरू के दिनों में परेशानी आई, लेकिन कुछ दिनों बाद सन्तुलन हो गया। आश्रम में सभी निवासी एक ही नाश्ता करते हैं, और नाश्ते के बाद सब अपने-अपने निश्चित स्थानों पर सुबह की सफाई के लिए चले जाते हैं। सब अपनी सेवा शान्ति और

एकाग्रता से करते हैं। आश्रम का भोजन इतना संतुलित है कि मुझे भोजन सम्बन्धी कोई दिक्कत या परेशानी नहीं हुई। यह अनुभव हुआ कि शरीर की जरूरत के अनुसार खाने-पीने की मात्रा तय की जाए तो कोई दिक्कत नहीं आती।

सत्र शुरू होने के बाद हमें सुबह जल्दी उठना होता था। नित्यकर्म व स्नान के बाद प्रातःकालीन योग कक्षा के लिए अपने भवन से बाहर निकलते तो वातावरण बहुत शुद्ध लगता, हर श्वास के साथ ऊर्जा व स्फूर्ति का अनुभव होता। योग कक्षा की शुरुआत शांति पाठ से होती और फिर आसनों का अभ्यास होता। जो भी आसन कराए जाते उन्हें श्वास और सजगता के साथ करने का निर्देश होता। ऐसा करने से शरीर में हल्कापन और कुछ अलग ही अनुभव होता। प्राणायाम के अभ्यास भी विभिन्न विधियों द्वारा कराये जाते, जिनका अनुभव सूक्ष्म स्तर पर होता।

आसन-प्राणायाम को अपनी जीवनशैली में अपनाकर हम अवश्य अपना विकास कर सकते हैं। इनका नियमित अभ्यास करने के बाद शारीरिक और मानसिक रूप से अपने आपको हल्का महसूस करने लगा हूँ। शरीर की कुछ स्थितियों में मुझे जो कड़ापन और तनाव महसूस होता था, वह अब नहीं होता है। पहले मुझे ध्यान के आसन में बैठने में परेशानी होती थी, पर अब मैं ध्यान के आसन में सहजता से बैठ पाता हूँ और प्राणायाम का अभ्यास ठीक से हो पाता है।

दोपहर में योगनिद्रा और ध्यान की कक्षा होती थी। योगनिद्रा के अभ्यास में शुरू में नींद आ जाती थी, पर धीरे-धीरे अभ्यास ठीक से होने लगा। योगनिद्रा में पता नहीं चलता कि हम कहाँ चले जाते हैं, पर अंत में बहुत विश्रान्ति का अनुभव होता है। ऐसा लगता है पूरा शरीर ऊर्जान्वित हो गया है। रातभर सोने के बाद जो विश्रान्ति मिलती है वही विश्रान्ति योगनिद्रा के कुछ समय के अभ्यास से मिल जाती है। कुल मिलाकर योगनिद्रा का अभ्यास बहुत ही रहस्यमय और लाभदायक लगा।

शाम के भोजन के पश्चात् हम संध्या कार्यक्रम में जाते थे, जिसमें कीर्तन, भजन, स्तोत्रों और मंत्रों का पाठ होता था। इसमें भाग लेकर हृदय में प्रसन्नता का अनुभव होता था। प्रत्येक शनिवार महामृत्युंजय मंत्र के पाठ के साथ हवन होता है। उस समय ऐसा अनुभव होता कि मन के सभी विचार लुप्त हो गये हैं। मन में बहुत विश्रान्ति का अनुभव होता।

आश्रम जीवन का एक और अनोखा पक्ष जिसका मैं उल्लेख करना चाहूँगा, मौन का अभ्यास है। इसके अभ्यास के बाद सजगता में वृद्धि का अनुभव हुआ है। ऊर्जा में भी वृद्धि हुई है। किसी भी सेवा कार्य में एकाग्रता का अहसास हुआ है, उसे सही तरीके से करने की योग्यता मानो बढ़ती जा रही है। मौन के बाद रात को सोने के लिये बिस्तर पर लेटते ही मन व शरीर शान्त रहता है और नींद का प्रयास नहीं करना पड़ता। स्वतः ही कब नींद लग जाती है, पता नहीं चलता। सबरे शरीर और मन पूर्ण रूप से ऊर्जान्वित महसूस होते। जिस दिन मौन का पालन कम करता,

विचार अधिक विचलित करते। मौन को अपनी दिनचर्या में सम्मिलित कर जीवन में मौन की उपयोगिता और महत्त्व को समझ सका।

आश्रम में सुबह से लेकर शाम तक की निश्चित दिनचर्या का अनुभव करने से ऐसा लगा जैसे हम प्राचीन काल में रह रहे हों। शरीर, मन और आत्मा के लिए जो कुछ भी जरूरी है, वह मिल जाता है। आश्रम के अन्दर एक अलग ही दुनिया है जो अद्भुत है। पुराने ग्रंथों और किस्से-कहानियों में जिन गुरुकुलों के बारे में सुना करते थे, मुझे वैसा ही प्रतीत हुआ। सभी स्वामी और अंतेवासी प्राचीन काल के ऋषि-मुनि जैसे प्रतीत होते। उनसे जो प्यार मिला वह बिल्कुल ही अलग है। उनके शरीर, मन, बुद्धि तथा कार्य करने का जो तरीका देखने को मिला, मन में यही प्रेरणा और जिज्ञासा रहती कि मैं इनका ही अनुसरण करने का प्रयास करूँगा। परमपूज्य गुरुजी, स्वामी निरंजनानन्द जी को देखने का सौभाग्य कम ही मिला, लेकिन जब भी कुछ क्षणों के लिए देखने का अवसर मिला, पता नहीं मेरे भीतर कुछ अलग ही अनुभव हो रहा था। दिखने में बिल्कुल साधारण प्रतीत होते हैं, पर जब भी वे पास से निकलते या कहीं दूर से नजर आते, भीतर कुछ अनोखी-सी हलचल होती थी।

आश्रम में रहकर मुझ में जो परिवर्तन हुए हैं, उन्हें शब्दों में नहीं बाँधा जा सकता। ये मेरे जीवन के अनमोल दिन हैं। चार महीने का समय बहुत कम है, पर इस छोटी-सी अवधि से ही मेरे जीवन को एक अलग दिशा मिल गयी है। मेरी ईश्वर और गुरु जी से यही प्रार्थना है कि मुझे आश्रम में बार-बार आने का अवसर मिले ताकि मैं अपने आप को जान सकूँ और अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर सकूँ।



तृतीय अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2017

बिहार योग विद्यालय, मुंगेर द्वारा प्रस्तुत

योग - एक साधना, जीवनशैली और संस्कृति

तृतीय अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हम सभी योग प्रेमियों और साधकों को अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित करते हैं। सत्यानन्द योग परम्परा के लिए यह दिवस विशेष महत्त्व रखता है क्योंकि यह स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की उस भविष्यवाणी का साकार होना दर्शाता है जो उन्होंने सन् 1963 में उद्घोषित की थी- '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।

सन् 2015 से अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस सभी देशों, धर्मों, जातियों और वर्गों के लोगों के लिए एक विशेष अवसर बन गया है जब वे यौगिक कल्पतरु की छत्रछाया में एकत्र होकर इस प्राचीन विद्या के प्रति अपनी निष्ठा पुनः जागृत और ऊर्जान्वित कर सकें। बिहार योग विद्यालय ने योग के प्रति इस वैश्विक सद्भाव और सहयोग का पूरी तरह समर्थन करते हुए ऐसे योग कार्यक्रम प्रस्तुत किए हैं जो साधकों को प्रेरित करते हैं कि वे अपने यौगिक अनुभवों को गहन बनाएँ तथा योग को मात्र एक शारीरिक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि एक प्रगतिशील साधना, एक सुव्यवस्थित जीवनशैली और एक सुंदर संस्कृति के रूप में आत्मसात् करें।

योग का विकास-क्रम

योग की शुरुआत एक अभ्यास के रूप में होती है, जिसे व्यक्ति अपनी किसी निजी आवश्यकता की पूर्ति के लिए अपनाता है। जब वह जरूरत पूरी हो जाती है तो योग का अभ्यास भी छूट जाता है। योग विद्या के साथ यह एक सतही सम्बन्ध है। लेकिन अपने यौगिक अनुभव को गहन बनाने और योग से अधिकतम लाभ पाने के लिए अपनी निजी जरूरतों और महत्वाकांक्षाओं को एक तरफ कर, योग द्वारा निर्दिष्ट लक्ष्यों की ओर गम्भीरता, निष्ठा और प्रतिबद्धता के साथ बढ़ना





पड़ता है। यही योग साधना है, जिसमें मनुष्य अपने मन की सीमाओं, बन्धनों तथा नकारात्मक प्रवृत्तियों से जूझने का धैर्य और लगन के साथ प्रयास करता है। दीर्घकालीन और सत्कारपूर्वक की गई योग साधना से साधक के दैनिक जीवन में सजगता और सकारात्मक यौगिक प्रवृत्तियाँ अभिव्यक्त होने लगती हैं। साधक योग को क्षण-प्रतिक्षण जीने लगता है और इस प्रकार योग उसकी एक स्वाभाविक जीवनशैली बन जाती है। अंततः इस जीवनशैली की परिणति यौगिक संस्कृति में होती है, जिसमें संस्कार भी रूपान्तरित हो जाते हैं और व्यक्ति प्रेरणा और ज्ञान का प्रकाश-स्तम्भ बन जाता है।

सन् 2013 में बिहार योग विद्यालय ने अपनी स्वर्ण जयन्ती मनाई और उस समय यह घोषणा की गई थी कि योग प्रचार का पहला अध्याय, जो योग अभ्यास पर केन्द्रित था, समाप्त हो चुका है और अब दूसरे अध्याय की तैयारियाँ शुरू होंगी। योग के अनुभव को कैसे गहन बनाया जाए; जीवन में सत्यम्, शिवम् और सुन्दरम् से स्वयं को कैसे जोड़ा जाए; और योग अभ्यास से क्रमशः योग साधना और यौगिक जीवनशैली तक कैसे बढ़ा जाए—दूसरे अध्याय का सम्बन्ध इन्हीं प्रश्नों से है।

दुनियाभर में जीवन की गुणवत्ता का, मानव मूल्यों का ह्रास हो रहा है। तनावपूर्ण परिस्थितियाँ हर मनुष्य की शारीरिक और मानसिक क्षमताओं को क्षीण कर रही हैं। यदि इन समस्याओं का समाधान नहीं किया गया तो निस्संदेह मानवता को घोर संकटों का सामना करना पड़ सकता है। सुख, समृद्धि और शांति की बजाय सर्वत्र हिंसा, क्रोध, ईर्ष्या, घृणा और असहिष्णुता जैसी नकारात्मक प्रवृत्तियों का बोलबाला होगा। यदि हम अभी से सचेत होकर अपनी जीवनशैली और मानसिकता को बदलने का, अपने शरीर और मन में संतुलन लाने का प्रयास नहीं करते तो हमारे समाज की यही हालत होने वाली है।





अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस का लक्ष्य

तृतीय अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस में कदम रखते समय हमारे सामने क्या लक्ष्य रहे? संतुलन, सामंजस्य और समत्व का, क्योंकि एक संतुलित, समस्वरित और शांत व्यक्तित्व में ही नकारात्मकता पर विजय पाने और सकारात्मकता की वृद्धि करने का सामर्थ्य होता है। जीवन के हर क्षेत्र में सकारात्मकता और अच्छाई का अनुसरण ही हर निष्ठावान् योग साधक का लक्षण बनना चाहिए।

योग में सकारात्मकता और सात्त्विकता की ओर यात्रा यम और नियम के अभ्यास से प्रारम्भ होती है। यम-नियम ऐसे सद्गुण हैं जो जीवन में सुन्दरता, शांति, आनन्द और मांगल्य लाने के माध्यम बनते हैं।

पिछले वर्ष के कार्यक्रम में साधकों को मनःप्रसाद के यम और नमस्कार के नियम को जीवन में अपनाने के लिए प्रेरित किया गया था। उस कार्यक्रम का हमने कितनी निष्ठा से पालन किया और उसमें कितनी सफलता हमें मिली-आइये इस पर थोड़ी देर मनन करें और इस वर्ष के कार्यक्रम में दुगुने उत्साह और लगन से भाग लेने का संकल्प लें।

इस कार्यक्रम में क्षमा का यम और मैत्री का नियम जोड़ा गया है। ये दोनों सद्गुण जीवन में समता, शांति और सामंजस्य की अनुभूति का मार्ग प्रशस्त करते हैं। 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।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस तथा राष्ट्रीय एवं अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर योग-प्रचार के लिए किए जा रहे प्रयासों का 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 प्रेरित कर रहा है। इन अभ्यासों का चयन इस प्रयोजन से किया गया है कि ये शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन 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।



अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2017 के लिए आपका योग कार्यक्रम

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. काया स्थैर्यम्, शरीर और मन में संतुलन, सामंजस्य और समत्व के अनुभव के साथ
2. शांति मंत्र*
ॐ सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
3. एक पाद प्रणामासन (2 बार)
4. ताड़ासन (9 बार) **
5. त्रिकोणासन, प्रकारान्तर 1 (9 बार)
6. कटि चक्रासन (9 बार)
7. काष्ठ तक्षणासन (9 बार)
8. नौका संचालनासन (9 बार)
9. शवासन***
10. सुप्त पवनमुक्तासन, द्वितीय चरण (9 बार)
11. नौकासन (9 बार)
12. अर्द्ध शलभासन, प्रकारान्तर 1 (9 बार)
13. सिंह गर्जनासन (9 बार)
14. शशांक भुजंगासन (9 बार)
15. शशांकासन (लगभग एक मिनट के लिए)
16. शीतली/शीतकारी प्राणायाम (10 बार)
17. नाड़ी शोधन प्राणायाम 1:1 (10 बार)
18. भ्रामरी प्राणायाम (10 बार)
19. अंतर्मौन, चरण 2 (5 मिनट)



20. यम-नियम ध्यान (10 मिनट)

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

क्षमा—अतीत की कोई ऐसी घटना या परिस्थिति को याद कीजिये जिसमें आप दूसरे व्यक्ति को अभी तक क्षमा नहीं कर पाए हैं। आप उस घटना को किस हद तक पकड़े हुए हैं? उस स्मृति से आपके भीतर जो भावना प्रबल रूप से उभरती है, चाहे वह चोट की हो या क्रोध, दुःख, कुण्ठा अथवा अन्य कुछ, उसे पहचानने की कोशिश कीजिये। इस भावना का विश्लेषण करके पता लगाने का प्रयास कीजिये कि वह क्या मूल कारण है जिस वजह से आप दूसरे व्यक्ति को क्षमा नहीं कर पा रहे हैं। यह देखने की कोशिश कीजिये कि उस व्यक्ति के बारे में आपके विचार और भाव कैसे हैं, फिर अपना ध्यान उस व्यक्ति के सकारात्मक पक्षों पर केन्द्रित करते हुए उसके प्रति अपने नकारात्मक विचारों को रूपान्तरित करने का प्रयास कीजिये। अब मन में क्षमा का विचार लाइये और उस व्यक्ति को दिल से क्षमा करने की कोशिश कीजिये। ऐसा करने के बाद क्या आप हल्केपन और प्रसन्नता का अनुभव करते हैं, क्या उस व्यक्ति के बारे में सोचकर आप मुस्कुरा सकते हैं, क्या मैत्री और सद्भावना के साथ उससे मिलने के लिए तैयार हैं?

मैत्री—जब आप अन्य व्यक्तियों के समीप से गुजरते हैं या उनसे परस्पर व्यवहार करते हैं तो उनके प्रति आपका क्या भाव होता है? क्या आप स्वयं को एक बन्द कमरे की भांति अनुभव करते हैं या खुले आकाश की तरह? क्या आप अपने चारों ओर दीवार बनाकर चलते हैं या दूसरों के प्रति स्वागत का भाव रखते हैं? विरोध, मैत्री या उदासीनता—इनमें से कौन-सा भाव प्रायः अभिव्यक्त करते हैं? स्वयं को मैत्री की मनःस्थिति में लाने की कोशिश कीजिये, जहाँ आपमें दूसरों के सामने बिना किसी ढाल के आने की क्षमता है, दूसरों के प्रति सकारात्मकता, शुभता और मंगल का भाव है। एक बार अपने मन में पूरे दिन की उन परिस्थितियों को लाइये जब आप अन्य व्यक्तियों से मिले या उनके समीप से गुजरे और इनको मैत्री के आलोक में देखिये। आज से मैत्री भाव को बनाए रखने का संकल्प लीजिये और प्रत्येक दिन के अंत में मनन कीजिये कि आप इसमें कितने सफल हुए।



21. 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, शान्ति, पूर्णता और मांगल्य व्याप्त हो तथा सभी सुखी हों।

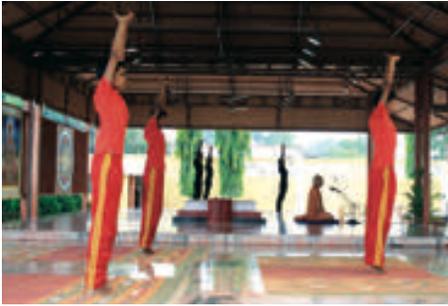
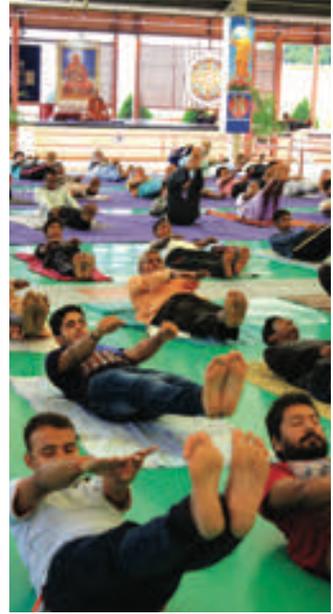
- * जो मंत्रोच्चारण न करना चाहें वे आँखें बंद करके योग के माध्यम से सर्वांगीण कल्याण के लिए प्रार्थना या ध्यान कर सकते हैं।
- ** गत्यात्मक अभ्यासों में सजगता पहली तीन आवृत्तियों में शारीरिक गतिविधि और संवेदनाओं पर, अगली तीन आवृत्तियों में श्वास पर और अंतिम तीन आवृत्तियों में प्राणों के प्रवाह पर होनी चाहिए।
- *** श्वासन का अभ्यास समूह की आवश्यकतानुसार किया जा सकता है।

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
स्वामी शिवध्यानम्
संयोजक



अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2017 की झाँकियाँ



21 जून को बिहार योग विद्यालय ने पादुका दर्शन में तृतीय अन्तरराष्ट्रीय 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 100 से अधिक स्थानों पर बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों, युवा योग मित्र मण्डल के युवा सदस्यों एवं रामायण मण्डली की महिलाओं द्वारा इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए गए जिनमें हजारों लोग शामिल हुए। साथ ही 2000 से अधिक घरों में 10000 से अधिक योगप्रेमियों ने निर्देशित कार्यक्रम अनुसार स्वयं योगाभ्यास किया।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते

गरिमा भारती, बाल योग मित्र मंडल, मुंबैर

मैं गरिमा भारती, बाल योग मित्र मंडल की सदस्या हूँ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर मुझे स्थानीय बाल सुधार गृह भेजा गया। मैं निर्धारित समय पर वहाँ पहुँची तो लगभग 50 से 60 की संख्या में बच्चों को उपस्थित देखा। वहाँ करीब 6 साल से लेकर 20 साल तक के लड़के मौजूद थे। मेरे साथ डेमोन्स्ट्रेशन करने के लिये देवदत्त को भेजा गया था।

मैंने कक्षा को जैसे ही शुरू किया और हरिः ॐ तत्सत् कहा तो वे लोग कुछ नहीं बोले। मुझे लगा कि शायद इन लोगों को अर्थ ही पता न हो। मैंने उन्हें अर्थ समझाया और फिर से बोलने को कहा। उसके बाद शांति पाठ और कायास्थैर्यम् के साथ अभ्यास को आगे बढ़ाया। बच्चे कुछ देर तक तो अभ्यास को अच्छे से करते रहे, लेकिन जैसे ही

मैंने नौकासंचालन करवाना शुरू किया तो वे लोग जानबूझकर एक-दूसरे के ऊपर पैर रखकर जोर-जोर से हँसने लगे। मैं बहुत उदास होने लगी, अब मैं क्या करूँ? तब उनलोगों को शांत करवाने के लिये श्वासन करवाना शुरू किया। मुझे तो पता चल ही गया था कि ये बच्चे कितने शरारती हैं। जब मैं बोली कि सिर मेरी ओर, पैर दूसरी तरफ करके लेट जाइये तो उनलोगों ने पैर मेरी ओर और सिर दूसरी तरफ करके लेटना शुरू कर दिया।

मैं उनलोगों की हरकतों को देखकर समझ गयी थी कि इन बच्चों के शैतानी दिमाग में तूफानी आइडिया आना शुरू हो गया है। लेकिन मेरे पास भी शांत करवाने का अच्छा आइडिया आया। मैंने उन सभी बच्चों को श्वासन से उठाकर, आरामदायक आसन में बैठाकर आँखों को बंद करवा दिया। कुछ बच्चे तो आँखें बंद करके बैठ गये, लेकिन कुछ आँखों को खोलकर मुझे घूरने लगे। जो बच्चे आँखों को बंद करके बैठे हुये थे, उन्हें च्यूटी काट रहे थे। कुछ घास उखाड़कर दूसरों के



कान में डालकर उन्हें हँसा रहे थे तो कुछ कंकड़ उठाकर दूसरों के कपड़ों में डालना शुरू कर दिये थे। मैं उनकी इन हरकतों को देखकर बहुत सहम गयी कि अब मैं क्या करूँ, हँसूँ या रोऊँ।

फिर मुझे स्वामीजी का ख्याल आया। लगा जैसे वे कह रहे हैं कि तुम जिस कार्य को वहाँ करने गई हो उसे तल्लीनता के साथ पूरा करो। चाहे तुम उसमें सफल हो या असफल, तुम सिर्फ कर्म करो। फल की चिंता ईश्वर पर छोड़ दो। स्वामीजी की इन बातों ने मेरे अंदर नई ऊर्जा भर दी और मैं उनके कार्य को पूरा करवाने का हर संभव प्रयास करने लगी। मुझे पता था कि ऐसे माहौल में मैं सफल तो नहीं हो पाऊँगी, लेकिन असफल भी नहीं होऊँगी। जब मैंने उन बच्चों को यम-नियम का अभ्यास करवाना शुरू किया, उस समय भी वे कोलाहल कर रहे थे, लेकिन थोड़ी देर बाद धीरे-धीरे शांत होकर यम-नियम के अभ्यास को अच्छे ढंग से किया। तब मुझे महसूस हुआ कि इन लोगों पर कुछ-न-कुछ प्रभाव तो जरूर पड़ा है। जो बच्चे बीच में इतनी शरारत कर रहे थे, अंत में उन्हीं ने शांत होकर अभ्यास किया। बचपन में सुनी कहावत कि बुरे अनुभव के पीछे भी कुछ-न-कुछ अच्छाई छिपी होती है, अब पूरी तरह सार्थक प्रतीत हुई।



योग दिवस के अनुपम अनुभव

संख्यासी नारायणी, रामायण मंडली, मुंगेर

लोग मानें या न मानें, अणु-युग के बाद आनेवाला है योग-युग।
अन्यथा मानव न तो जीवित रह सकता है न शान्त।
समस्याओं का मूल अशान्त मन है, उसके कारण खोजे गए हैं,
पर मूल तक ऋषि ही पहुँचे हैं।
अर्थ व्यवस्था आदि व्यवस्थाएँ स्थूल कारण हो सकती हैं,
किन्तु निदान इनके पास नहीं है।
विश्वास न हो तो युग-घटनाओं को देख लो, और आगे भी देखते जाओ।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस सत्यानन्द योग परम्परा के लिए विशेष महत्त्व रखता है, क्योंकि यह स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की उस भविष्यवाणी का साकार होना दर्शाता है जो उन्होंने सन् 1963 में उद्घोषित की थी—‘योग परमशक्तिशाली विश्व संस्कृति के रूप में प्रकट होगा और विश्व की घटनाओं को निर्देश देगा।’ वह ऋषि वाक्य आज सर्वत्र स्थापित हो चुका है।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस का मनाया जाना यह संकेत देता है कि योग को अब विश्वव्यापी मान्यता प्राप्त हो गई है। दुनियाभर में लाखों-करोड़ों लोग स्वास्थ्य, संतुलन और सामंजस्य पाने के लिए तथा अपनी आन्तरिक प्रतिभाओं को जागृत करने के लिए योग की शरण में आ चुके हैं। जिस उत्साह और श्रद्धा के साथ विश्व समुदाय ने योग को अपनाया है, वह हम सबके लिए बड़े आनन्द, संतोष और गर्व का विषय है।

सन् 2015, यानि दो वर्ष पहले से बिहार योग विद्यालय ने योग के प्रति इस वैश्विक सद्भाव और सहयोग का पूरी तरह समर्थन करते हुए ऐसे योग-कार्यक्रम प्रस्तुत किए हैं जो योग साधकों को प्रेरित करते हैं कि वे अपने यौगिक अनुभवों को गहन बनाएँ तथा योग को मात्र एक शारीरिक अभ्यास के रूप में नहीं बल्कि एक प्रगतिशील साधना, एक सुव्यवस्थित जीवनशैली और एक सुन्दर संस्कृति के रूप में आत्मसात् करें।

प्रथम विश्व योग दिवस के अवसर पर मंत्रनिधि जी ने मुझे अपने घर की छत पर योग शिविर लगाने को कहा। उस वक्त मेरी मानसिक स्थिति का अंदाजा कोई नहीं लगा सकता, क्योंकि मैंने योग प्रशिक्षण नहीं लिया है। आसन-प्राणायाम की बारीकियों का मुझे बिल्कुल भी पता नहीं था, गलत जानकारी मैं लोगों को दे नहीं सकती थी क्योंकि योजना मेरे पूज्य गुरुदेव की थी। असमंजस की स्थिति तब तक बनी रही जब तक आश्रम में आयोजित प्रशिक्षण में सारे अभ्यासों को बतला नहीं दिया गया।

तीन वर्षों से घर पर शनैः-शनैः चल रहे निर्माण कार्य की वजह से मैं छत का इस्तेमाल नहीं कर पाई, इसलिए ससुराल की छत पर पहला योग शिविर लगा। मैंने देवर और उसके बच्चों को जिम्मेदारियाँ दे दीं। उन लोगों ने उत्साहपूर्वक सारे कार्य किए, जैसे लोगों को तिलक लगाना, कम्बल आदि सही तरीके से लगवाना, आसनों का प्रदर्शन करना और अंत में 'हरिः ॐ' बोलते हुए प्रसाद वितरण करना। गुरुकृपा से भलीभांति कार्य सम्पन्न हुआ।

सन् 2016 में पुनः विश्व योग दिवस का शुभ अवसर आया। इस बार पक्का इरादा था कि अपनी छत पर शिविर लगाना है। बढई का कार्य चल ही रहा था घर पर, लेकिन पाँच दिन पहले काम रुकवा कर मैंने एवं श्रीमान् जी ने छत और सीढ़ी की सफाई शुरू कर दी। मैं तीन दिवसीय प्रशिक्षण हेतु सुबह गंगादर्शन आने लगी, घर पर श्रीमान् जी ने समूची सफाई कर डाली। मोहल्लेवालों को मैंने योग दिवस की जानकारी देते हुए आग्रह किया कि वे लोग मेरे घर आएँ और सही तरीके से योगाभ्यास सीखें। योग दिवस के दिन करीब 17-18 लोग आए, मुझे थोड़ी निराशा हुई, पर मैंने अपनी जिम्मेदारी अच्छे से निभाई। मेरी पुत्री प्रियशा ऐश्वर्य उस वक्त पटना में कोचिंग कर रही थी, वह 20 जून की सुबह गुरुदेव के कार्य में अपनी भागीदारी करने मुंगेर आई। उसने मेरे शिविर में प्रदर्शक की भूमिका बड़ी अच्छी तरह से निभाई।

तृतीय अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस में कदम रखते समय हमारे सामने लक्ष्य था संतुलन, सामंजस्य और समत्व का, क्योंकि एक संतुलित, समस्वरित और शान्त व्यक्तित्व में ही नकारात्मकता पर विजय पाने और सकारात्मकता की वृद्धि करने का सामर्थ्य होता है। जीवन के हर क्षेत्र में सकारात्मकता और अच्छाई का अनुसरण ही हर निष्ठावान् योग साधक का लक्ष्य बनना चाहिए।

इस वर्ष के विश्व योग दिवस पर दोनों बच्चे, श्रेयशा ऐश्वर्य एवं प्रियशा ऐश्वर्य छुट्टियों की वजह से घर पर ही थे। उनकी उपस्थिति से घर में उत्सव का माहौल बन गया। पिछले साल के सावन महीने में गुरुदेव ने पादुका दर्शन में एक महीने खुद की निगरानी में योगाभ्यास करवाया था। इस वजह से मन में यह भाव एक क्षण के लिए भी नहीं आया कि भूल हो सकती है। आश्रम के संन्यासियों ने छः दिन सारे अभ्यासों का प्रशिक्षण दिया, जिसके बाद मुझे लगा कि मैं पूरी तरह तैयार हूँ।

सफाई की जिम्मेवारी निभाई श्रीमान् जी ने। परिवार के लोगों का साथ अत्यन्त उत्साहवर्धक रहा और उत्साह को दुगुना कर दिया खुशगवार मौसम ने। 21 जून सबेरे श्री गुरुदेव की तस्वीर छत पर व्यवस्थित करने के बाद मैंने अगरबत्ती दिखाई और आशीर्वाद माँग लिया कि 6 से 7.30 बजे तक बारिश न हो और सब कुछ गुरुदेव की इच्छानुसार हो।

उस दिन मुख्य बात यह हुई कि योगाभ्यास करवाते वक्त कुछ देर यह एहसास ही नहीं रहा कि मैं अपने घर की छत पर हूँ। थोड़ी देर के लिए मैं मानसिक रूप से



योगाश्रम के प्रांगण में मौजूद थी। तन्द्रा तब टूटी जब मैंने एकपाद-प्रणामासन के आखिरी तीन अभ्यासों को प्राणशक्ति की सजगता के साथ करने के लिए आँखों को बंद करने के लिए कहा। छत की रेलिंग से सटी चौकी पर खड़े होने के बाद एकपाद-प्रणामासन में आँखों को बंद करना खतरनाक हो सकता था।

लोगों ने सारे अभ्यास मजे ले लेकर किए। सिंहगर्जनासन का प्रदर्शन देखने के बाद लोग, खासकर बच्चे इतना हँसने लगे कि अभ्यास के प्रति सजग होने में वक्त लग गया। सबको हँसते देखकर मुझे भी हँसी आने लगी। जब शीतली प्राणायाम की बारी आई मुझे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि सबलोग जीभ को ट्यूब की तरह नहीं मोड़ पाते हैं। फिर मैंने शीतकारी प्राणायाम करवा दिया।

बच्चों ने अच्छी-अच्छी तस्वीरें उतारीं। लोग योग की मंगल छाँव में एक समुदाय के रूप में एकजुट हुए। अंत में मैंने हर साधक को अपने जीवन और दिनचर्या में योग का समावेश करने का संकल्प दिलाया ताकि समाज के लिए आने वाला समय आरोग्य, आशा और शांति से परिपूर्ण हो। निर्धारित समय पर कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि मुझे अपने समुदाय में योग की सुरभि फैलाने के ये सुअवसर प्राप्त हुए हैं। संध्या समय गंगा दर्शन में कार्यक्रम का आयोजन हुआ, सिर्फ हम शिक्षकों और आयोजकों को धन्यवाद देने के लिए। सब कुछ गुरुकृपा से होता है, इसलिए मुझे या किसी को भी इस कार्य के लिए धन्यवाद की आवश्यकता नहीं। तहेदिल से मैं शुक्रगुजार हूँ कि गुरुदेव ने मुझे इस लायक समझा। मुझे यकीन है कि योग की जो हमारी धरोहर है वह आने वाले समय में साधना फिर जीवनशैली और अंततः संस्कृति के रूप में अवश्य विकसित होगी।

युवा चेतना तुम हिमालय शिखर हो

युवा चेतना तुम हिमालय शिखर हो
योग के पथ पर तुम्हारा सफर हो।

‘करो योग, रहो निरोग’ यह सबको बताओ
योग के पथ पर तुम चलना सिखाओ
शिवम् सत्यम् निरंजन के गुण गाओ
भारत के युवा तुम एकता बनाओ
जहाँ तुम रहो वह योगमय नगर हो
युवा चेतना तुम हिमालय शिखर हो।

भारत में सभ्यता-संस्कृति को लाना है
विश्व में बिहार योग को मान दिलाना है
योग-वेदान्त को जन-जन तक पहुँचाना है
भारत को शक्तिशाली-समृद्ध बनाना है
स्वामी शिवानन्द के सपने को साकार कर दो
युवा चेतना तुम हिमालय शिखर हो।

जीवन को स्वामी सत्यानन्द जैसा बनाओ
सेवा प्रेम और दान को हृदय से अपनाओ
जीवन को स्वस्थ और सुन्दर बनाओ
गुरुजी के चरणों में तन-मन-धन झुकाओ
यही हम सभी का जीवन दर्शन हो
युवा चेतना तुम हिमालय शिखर हो,
योग के पथ पर तुम्हारा सफर हो।

स्वयं को जानो, दिव्यता को पाओ
अपना दीपक स्वयं जलाओ
मानव का कर्तव्य निभाओ
युवा चेतना तुम हिमालय शिखर हो,
योग के पथ पर तुम्हारा सफर हो।

—मृत्युंजय कुमार पाण्डेय, सिवान

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2017 की झाँकियाँ



बरियारपुर, भागलपुर, छपरा, धरहरा, गया, किशनगंज, लक्खीसराय, मुजफ्फरपुर, पटना, समस्तीपुर, संग्रामपुर एवं सूर्यगढ़ा जैसे बिहार राज्य के अनेक स्थानों तथा भिलाई, भोपाल, भुज, चेन्नई, दिल्ली, जमशेदपुर, लखनऊ, मुम्बई, रायगढ़, राँची, सतना एवं श्री शैलम् जैसे भारत के विभिन्न नगरों में भी सम्बद्ध केन्द्रों एवं शिक्षकों द्वारा इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए गए।



साथ ही बल्गेरिया, जर्मनी, हंगरी, इटली, आयरलैण्ड, नेपाल और स्वीडन जैसे विभिन्न देशों में भी इसी प्रकार के कार्यक्रम संचालित किए गए।



STOP PRESS

योगा एवं योगविद्या प्रसाद

सन् 2013 में बिहार योग विद्यालय ने अपनी स्वर्ण जयन्ती मनाई, जिसका समापन अक्टूबर 2013 में आयोजित विश्व योग सम्मेलन के साथ हुआ। इस ऐतिहासिक सम्मेलन में यह स्पष्ट हो गया कि योग को नगर-नगर डगर-डगर पहुँचाने का संकल्प सफलतापूर्वक सम्पन्न कर लिया गया है। 50 वर्षों की अवधि में दुनियाभर के योग साधकों और योग प्रेमियों की मदद से प्राप्त यह उपलब्धि यौगिक पुनर्जागृति की द्योतक है।

विश्व योग सम्मेलन के पश्चात् बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय का श्रीगणेश हो गया है, जिसका लक्ष्य भावी पीढ़ियों के कल्याण के लिए स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी की परम्परा से प्राप्त योग विद्या का संरक्षण और संवर्धन है।

इस दूसरे अध्याय में बिहार योग विद्यालय *योगा* और *योगविद्या* पत्रिकाओं को गुरु परम्परा के आशीर्वाद सहित प्रसाद स्वरूप प्रस्तुत कर रहा है। वर्तमान डिजिटल युग में योग विद्या के प्रभावी प्रचार-प्रसार हेतु *योगा* और *योगविद्या* पत्रिकाएँ अब पी.डी.एफ. फॉर्मेट में डाउनलोड हेतु उपलब्ध हैं, तथा साथ ही IOS एवं Android प्लैटफार्मों पर निःशुल्क एप्प के रूप में उपलब्ध हैं।

योगा पत्रिका डाउनलोड करने के लिए—

<http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/>

योगविद्या पत्रिका डाउनलोड करने के लिए—

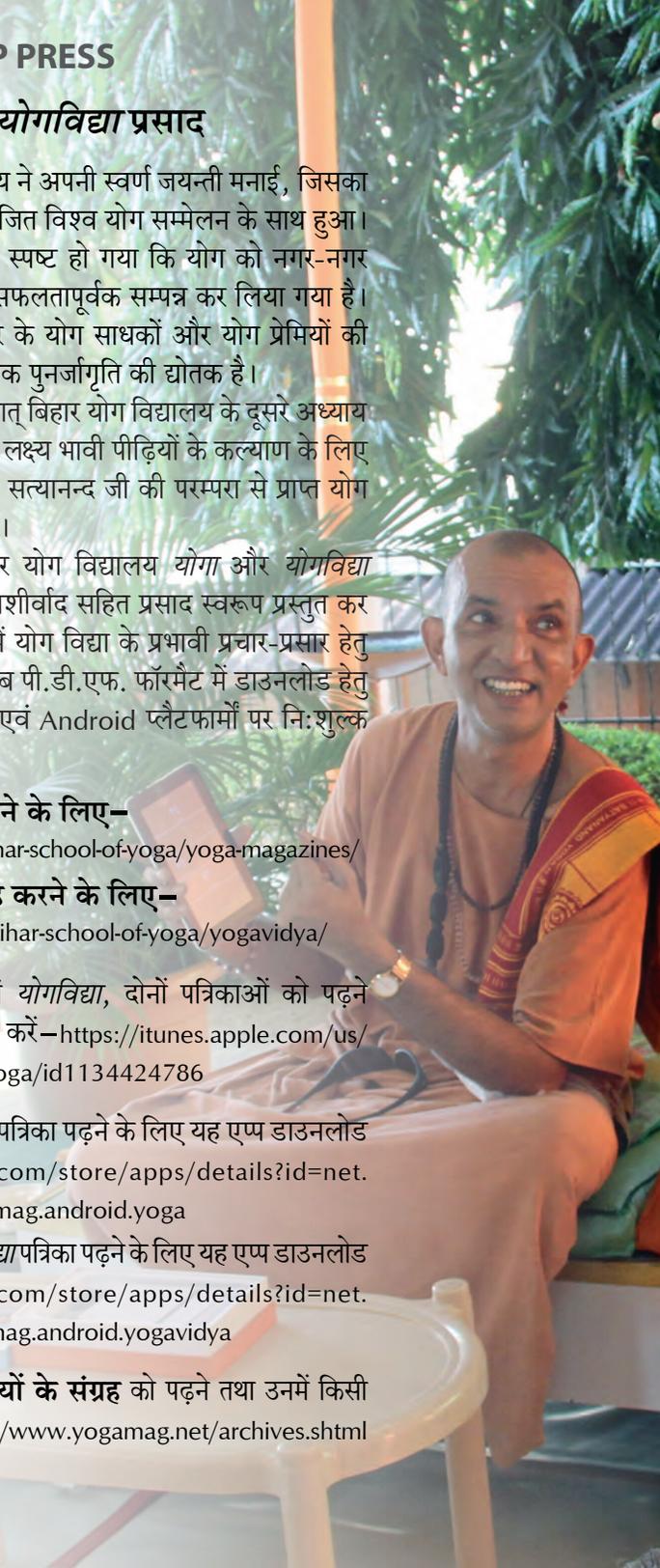
<http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/>

IOS प्लैटफार्म पर योगा एवं योगविद्या, दोनों पत्रिकाओं को पढ़ने के लिए इस एप्प को डाउनलोड करें—<https://itunes.apple.com/us/developer/bihar-school-of-yoga/id1134424786>

Android प्लैटफार्म पर योगा पत्रिका पढ़ने के लिए यह एप्प डाउनलोड करें—<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.biharyoga.yogapeeth.app.emag.android.yoga>

Android प्लैटफार्म पर योगविद्या पत्रिका पढ़ने के लिए यह एप्प डाउनलोड करें—<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.biharyoga.yogapeeth.app.emag.android.yogavidya>

योगा पत्रिका की पुरानी प्रतियों के संग्रह को पढ़ने तथा उनमें किसी विषय को खोजने हेतु देखें—<http://www.yogamag.net/archives.shtml>



issn 0972-5725

- 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 2017-2018

नवम्बर 4-10

हठ योग मॉड्यूल 1-षट्कर्म का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

नवम्बर 4-10

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

नवम्बर 1-जनवरी 30 2018

योगिक जीवनशैली का अनुभव (विदेशी प्रतिभागियों के लिए)

दिसम्बर 11-15

योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी)

दिसम्बर 18-23

राज योग मॉड्यूल 1-आसन-प्राणायाम का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

दिसम्बर 18-23

राज योग मॉड्यूल 2-प्रत्याहार का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

दिसम्बर 25

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

जनवरी 19-21

श्री यंत्र आराधना

जनवरी 22

बसंत पंचमी महोत्सव, बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस

फरवरी- मई

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (हिन्दी)

फरवरी 14

बाल योग दिवस

मार्च 7-30

बिहार योग शिक्षकों के लिए प्रगतिशील प्रशिक्षण (अंग्रेजी)

अप्रैल 8-15

हठ योग यात्रा 1 एवं 2

अप्रैल 22-28

हठ योग यात्रा 3

सितम्बर

राज योग यात्रा 1, 2 एवं 3

अक्टूबर 25-28

योग महोत्सव-योग का द्वितीय अध्याय

दिसम्बर 25

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

प्रत्येक शनिवार

महामृत्युंजय हवन

प्रत्येक एकादशी

भगवद् गीता पाठ

प्रत्येक पूर्णिमा

सुन्दरकाण्ड पाठ

प्रत्येक 5 एवं 6 तारीख

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव

प्रत्येक 12 तारीख

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।