

# योगविद्या

वर्ष 8 अंक 2

फरवरी 2019

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



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 जानकारियाँ प्रकाशित की जाती हैं।

**सम्पादक** – स्वामी ज्ञानसिद्धि 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 2019

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 : 56 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर : स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

अन्दर के रंगीन फोटो : 1: स्वामी शिवानन्द सरस्वती;

2: स्वामी सत्यानन्द सरस्वती;

3: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती;

4: स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती



**आध्यात्मिक मार्गदर्शन**

**थोड़ा-सा खाओ, थोड़ा-सा पीयो।**

सरल, प्राकृतिक जीवन जीना सीखो। सादा, सुपाच्य मिताहार लो जो तुम्हारे शरीर के अनुकूल हो। अपने लिए सात्विक आहार का चयन स्वयं करो, तुम्हारे शरीर को तुमसे ज्यादा बेहतर कोई नहीं जानता। खाने-पीने के मामले में स्वामी की भूमिका निभाओ, दास की नहीं। तुम्हारे मन में किसी विशेष व्यंजन या भोज्य पदार्थ के लिए लालसा नहीं होनी चाहिए। अपनी जिह्वा के दास मत बनो। सरल, प्राकृतिक, पौष्टिक और शक्तिवर्धक भोज्य एवं पेय पदार्थ मन को शुद्ध एवं शांत रखेंगे तथा योग के साधक को योगाभ्यास में तथा योग के लक्ष्य को पाने में सहायक होंगे।

– 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

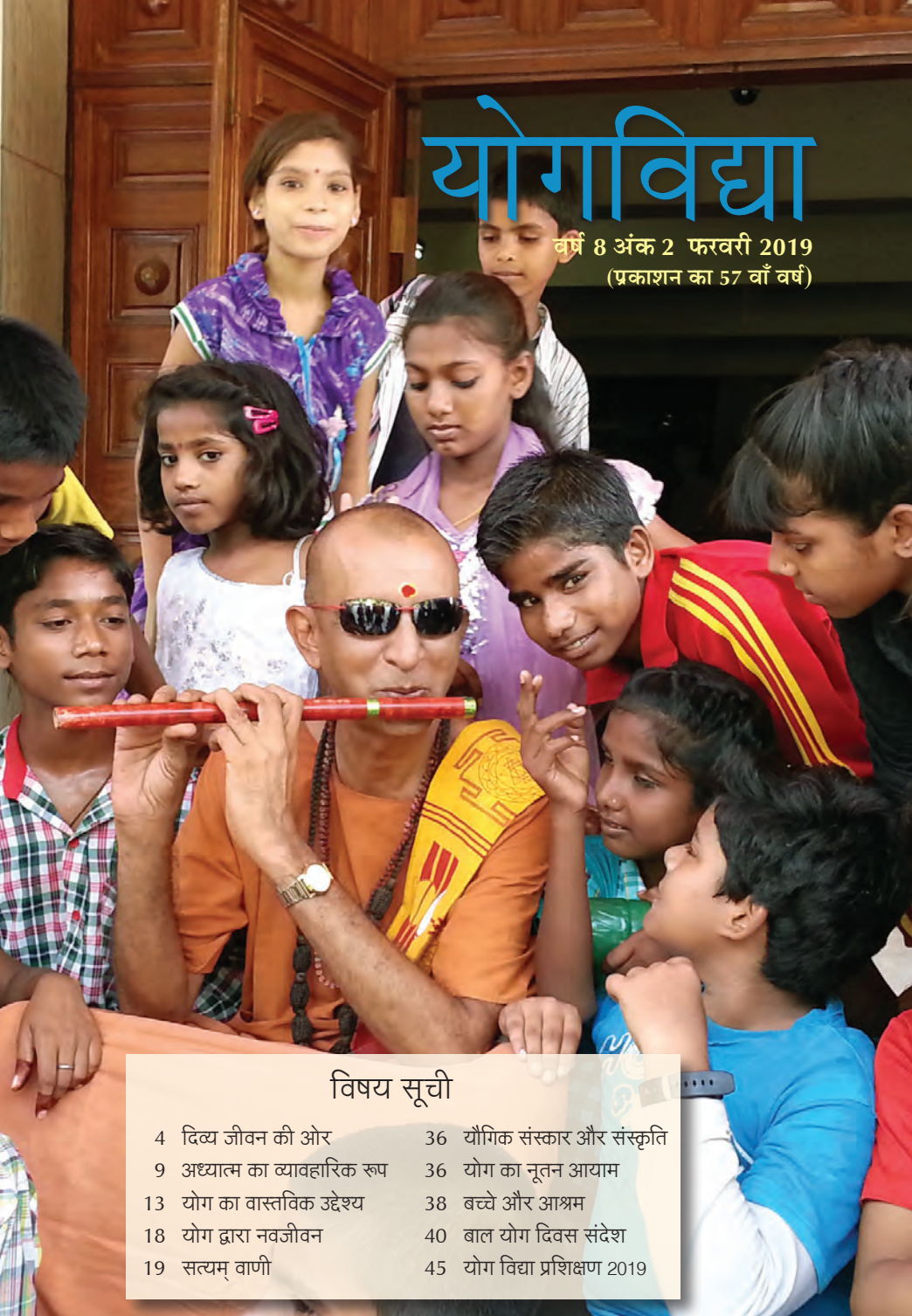
**स्वामित्व** – बिहार योग विद्यालय

**सम्पादक** – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

# योगविद्या

वर्ष 8 अंक 2 फरवरी 2019

(प्रकाशन का 57 वाँ वर्ष)



## विषय सूची

- |    |                            |    |                           |
|----|----------------------------|----|---------------------------|
| 4  | दिव्य जीवन की ओर           | 36 | यौगिक संस्कार और संस्कृति |
| 9  | अध्यात्म का व्यावहारिक रूप | 36 | योग का नूतन आयाम          |
| 13 | योग का वास्तविक उद्देश्य   | 38 | बच्चे और आश्रम            |
| 18 | योग द्वारा नवजीवन          | 40 | बाल योग दिवस संदेश        |
| 19 | सत्यम् वाणी                | 45 | योग विद्या प्रशिक्षण 2019 |

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः । कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

# दिव्य जीवन की ओर

स्वामी शिवाजबुद्ध सरस्वती

दिव्य जीवन सत्य के नियमों के अनुसार व्यतीत किया हुआ एक पूर्ण जीवन है। यह ईश्वर का साक्षात्कार करने का सुगम माध्यम है। दिव्य जीवन का अपना कोई पन्थ नहीं है, बल्कि इसमें समस्त पन्थों का सार समाहित है। यह समस्त धर्मों के मूलभूत तत्त्वों का प्रतिनिधित्व करता है। दिव्य जीवन यह सिखाता है कि अन्तरात्मा पर ध्यान केन्द्रित करने से मन को कैसे नियन्त्रित किया जा सकता है।

दिव्य जीवन का तात्पर्य एक अच्छे जीवन से है, जिसमें आत्मानुशासन तथा आत्मा के प्रति आन्तरिक जागरूकता पर बल दिया जाता है। सम्यक् आचरण, आत्मविजय, करुणा, परोपकार, सत्यानुसरण, मानव-सेवा तथा ध्यान—यही अच्छा जीवन है, यही दिव्य जीवन है। दिव्य विचारों को पोषित करें, सत्कर्म करें। ये दिव्य जीवन के द्वार हैं। दिव्य जीवन का उद्देश्य सामंजस्य, शान्ति तथा समत्व की उपलब्धि है। सबके साथ सामंजस्य बनाये रखें, चारों ओर अच्छाई वितरित करें। यही दिव्य जीवन है।

आलीशान महल और भोग-विलास की सामग्री वास्तविक समृद्धि के सूचक नहीं हैं। दिव्य जीवन के मार्ग का पथिक बनने से ही भव-व्याधियाँ दूर होती हैं। एक नये जीवन का सुप्रभात आपकी प्रतीक्षा कर रहा है। यही उचित समय है। आज और अभी प्रतिज्ञा करें कि आप अपने जीवन का प्रत्येक क्षण दिव्यता का साक्षात्कार करने के उद्देश्य से ही व्यतीत करेंगे। आप धन्य हो जायेंगे।

## इस जीवन का सदुपयोग करें

यह जीवन एक बहुमूल्य सम्पत्ति है। इसका उपयोग ब्रह्म-साक्षात्कार हेतु करें। किसी लक्ष्य या आदर्श के अभाव में जीवन पतवारविहीन नौका जैसा है। सत्संकल्पों से रहित मानव-जीवन वनस्पति-जगत् के समान है। मानव-जीवन एक दुर्लभ वरदान है। सत्कर्म करें, ध्यान करें तथा ईश्वर का साक्षात्कार करें। आत्मज्ञान का बेड़ा आपको भवसागर की प्रचण्ड तरंगों के पार लगा देगा।

आलस्य तथा निराशा का त्याग करें। प्रयास करते रहें। दृढ़ सहन-शक्ति का परिचय दें। आप सफल होंगे। निराशा के आगे घुटने न टेकें। सिंह की तरह निर्भीक बनें। जीवन के रण-स्थल में विवेक का कवच तथा वैराग्य की तलवार लेकर साहसपूर्वक उतरें। बुराइयों से घबराकर भागें नहीं। उनसे ऊपर उठें। उनका सामना करें। सर्वत्र दिव्य प्रकाश बिखेरकर बुराइयों का अन्धकार दूर करें। निस्स्वार्थ सेवा तथा आध्यात्मिक साधना के प्रति अपने जीवन को समर्पित कर दें। आपका जीवन

दूसरों के लिए प्रेरणा-स्रोत बने। पराजय से हतोत्साहित न हों। साहस न खोयें। पराजय भ्रामक है, विजय ही वास्तविक है।

ईश्वर की ओर जाने का मार्ग ढूँढ़ें। विवेक की मशाल लेकर संसार की अन्धकारमय भूल-भुलैया से बाहर निकल आयें। बीते हुए 'कल' या आने वाले 'कल' में न रहें। 'आज' में जीयें—आज ही से निष्काम कर्म, सेवा, प्रेम और ध्यान में रत हो जायें। यह दुनिया एक पुलिया के समान है। अपनी मंजिल तक पहुँचने के लिए इसका उपयोग अवश्य करें, लेकिन इस पर ही अपना स्थायी निवास न बना लें।

## सदाचार

अच्छाई से दिव्य जीवन निःसृत होता है। अच्छाई की देहरी पर खड़े होकर दिव्यता का दर्शन किया जा सकता है। किसी भी अच्छे कार्य को स्थगित न करें। उसे अभी कर डालें। यह न सोचें कि उसे भविष्य में कभी कर लेंगे। इस बात का क्या भरोसा कि कल आप जीवित भी रहेंगे या नहीं?

बुराई से सदैव दूर रहें। भले ही तत्काल उससे कुछ लाभ प्राप्त होने की आशा हो, पर अन्त में बुराई की भारी कीमत चुकानी पड़ती है। भलाई करना सीखें। अच्छे व्यक्तियों की संगति में रहें। अपने मन को भय और घृणा से मुक्त रखें।

सन्त-महात्माओं के उपदेश सुनें। उन उपदेशों को व्यवहार में लायें। सांसारिक जीवन के तुच्छ उतार-चढ़ावों से ऊपर उठें। सदाचारी जीवन व्यतीत करें। आस्था के साथ गुरु-आज्ञा का पालन करें। निस्स्वार्थ-भाव से कार्य करें। सत्यवादी बनें। सम्यक् विचारों को पोषित करें। इससे आपको मानसिक शान्ति प्राप्त होगी।



स्पष्टवादी बनें। अपनी भावनाओं को दमित न करें, लेकिन उन्हें व्यक्त करते समय अपने विवेक का उपयोग करें। आपको मानसिक शान्ति प्राप्त होगी। दूसरों को मान-सम्मान दें। उनके प्रति सहानुभूति रखें। आपको भी सम्मान एवं सहानुभूति प्राप्त होगी। दूसरों को प्रेम दें, परन्तु बदले में उनसे प्रेम प्राप्त करने की आशा न रखें। घृणा के बदले भी प्रेम दें। यदि ऐसा न कर सकें तो कम-से-कम कुछ भी प्रतिकार न करें। घृणा के बदले कभी घृणा न दें। सम्पूर्ण मानवता के लिए प्रेम, सद्भाव तथा सहानुभूति रखें। आपका जीवन प्रेम, त्याग और साहस की जीवन्त अभिव्यक्ति बने।

सत्य को छिपायें नहीं। तथ्यों की मिथ्या व्याख्या न करें। यदि सत्य कटु हो तो चुप भले रह जायें, परन्तु असत्य का समर्थन न करें।

जीवन में सद्गुणों का न होना मरुस्थल में मरुद्घान के न होने के समान है। अच्छे विचारों, वचनों तथा कर्मों द्वारा अपने मन को शुद्ध करें। अपने मन और वाणी के बीच कोई विरोध न रहने दें। दान या प्रार्थना के विचार मन में उठते ही उन्हें तुरन्त कार्यान्वित करें। इन्हें कभी भी स्थगित न करें। सरलता को व्यवहार में लायें। निस्स्वार्थ प्रेम तथा सेवा करने का संकल्प लें। अपने जीवन को अच्छाई की अभिव्यक्ति बन जाने दें।

## दिव्य जीवन का सारतत्त्व

सदा-सर्वदा सत्य बोलना, मृदु वाणी बोलना, प्रेम से बोलना, अहिंसा तथा ब्रह्मचर्य का पालन करना तथा प्रत्येक प्राणी में भगवद्-दर्शन करना—यह है दिव्य जीवन। प्रेम, सत्य, ध्यान तथा शुचिता दिव्य जीवन रूपी देवालय के आधार-स्तम्भ हैं। इस देवालय की दीवारों का निर्माण सच्चरित्रता तथा भक्ति के ईंट-गारे से होता है।

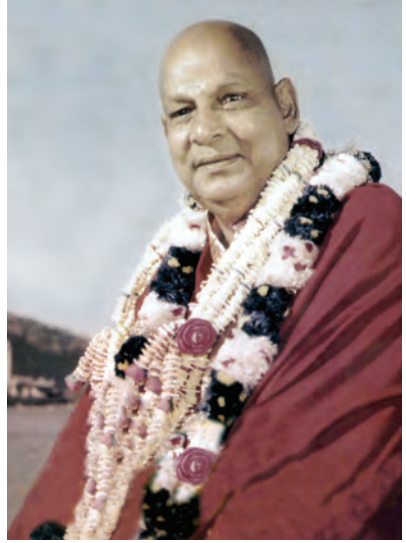
आत्मसंयम के अभाव में दिव्य जीवन का कोई अस्तित्व नहीं है। सेवा तथा त्याग की भावनाओं में ही दिव्य जीवन का रहस्य छिपा हुआ है। सेवा, प्रेम, दान, शुचिता, भलाई, ध्यान तथा साक्षात्कार—इनमें संसार के समस्त धर्मों तथा दर्शनों का सार समाहित है।

शरीर को क्लेश पहुँचाना दिव्य जीवन नहीं है। जटाएँ रखने और निर्वस्त्र रहने का दिव्य जीवन से कोई सम्बन्ध नहीं है। दिव्य जीवन मानव-जीवन को नकारता नहीं है, बल्कि यह उसे दिव्यता में रूपान्तरित कर देता है।

यह संसार एक अद्वैत इकाई है, इसमें पृथक्ता की भावना को स्थान न दें। संसारी व्यक्तियों से अधिक न मिलें-जुलें, परन्तु सबके साथ मैत्री और दया का भाव रखें। सबके प्रति कृपालु रहें। सबसे प्रेम करें। इन्द्रिय सुखों का परित्याग करें। दिव्य सत्ता पर मन को एकाग्र करें। यही दिव्य जीवन है।

जीवात्मा को परमात्मा में विलीन हो जाना है, मानव-जीवन को दिव्य जीवन में रूपान्तरित होना है—यही जीवन का लक्ष्य है। अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानें। आप सिंह हैं, भेड़ की तरह मिमियार्यें नहीं।

कभी नकारात्मक दृष्टिकोण न रखें। आशावादी बनें तथा सदा रचनात्मक दृष्टिकोण रखें। दुःखों को अपने जीवन में स्थान न दें। मन और नश्वर शरीर के साथ तादात्म्य न स्थापित करें। आप अमर आत्मा हैं। शाश्वत आनन्द ही आपका वास्तविक स्वभाव है, फिर आप दुःखी क्यों होते हैं?



अपने क्रिया-कलापों का अध्यात्मीकरण करें। अपने समस्त कर्म भगवान को समर्पित कर दें। ईश्वर में संस्थित रहें। अज्ञान-निद्रा को त्यागें। शान्त, निष्पक्ष तथा आवेगहीन रहें। ध्यानाभ्यास करें। अपने हृदय में प्रज्ञा की उषा का दर्शन करें। अपने वास्तविक दिव्य स्वभाव का अवलोकन करें।

## दिव्य जीवन का प्रवेश-पथ

अपने अन्दर स्थित आध्यात्मिक साम्राज्य को ढूँढ़ें। दिव्य जीवन व्यतीत करके अपनी आत्मा की अन्तःशक्तियों को प्रकट करें। संसार से पलायन करने से जीवन की समस्याएँ हल नहीं होतीं। संसार में रहते हुए भी सांसारिकता से मुक्ति पाने का प्रयत्न करना चाहिए।

आपको चाहे जितनी बाधाओं तथा प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करना पड़े, परन्तु अपने साधना-मार्ग से कभी न हटें। प्रारम्भ में यह संघर्ष कठिन प्रतीत होगा। बाद में आपको इसके अनन्त सुफल प्राप्त होंगे।

लोभी तथा दम्भी व्यक्तियों के लिए कहीं भी शान्ति नहीं है। जो सन्तुष्ट तथा विनम्र हैं, वही शान्ति प्राप्त करते हैं। सम्पत्ति संचय के द्वारा अपने हृदय को स्वार्थी एवं कठोर न बनने दें। सम्पत्ति का उपयोग पर-हित में होना चाहिए। दीनों से प्रेम करें। उनके सेवक, सहायक, चिकित्सक तथा भक्त बनें। आपका जीवन धन्य हो जायेगा।

दान से एकता की भावना जन्म लेती है। प्यासे को शीतल जल दें, भूखे को भोजन दें तथा दुःखी व्यक्तियों से सान्त्वना के वचन बोलें। आपको भगवत्कृपा प्राप्त होगी। पशुओं के मित्र बनें। उनकी सेवा करें।

तुलसी इस संसार में सबसे मिलिये धाय ।  
न जाने किस वेश में नारायण मिल जाय ॥

भगवान सभी प्राणियों में निवास करते हैं। सबके साथ प्रेमपूर्वक रहें। कौन जाने, कहाँ और किस वेश में भगवान मिल जायें!

### दिव्य उपस्थिति का अनुभव करें

दुःख के वास्तविक आँसू बहाते हुए भगवान से क्षमा-प्रार्थना करना तथा तप के रूप में अपने को किसी प्रकार के अनुशासन के बन्धन में डाल लेना—यह पश्चात्ताप है। यदि आप यह स्मरण रख सकें कि ईश्वर आपके सभी विचारों तथा कर्मों के साक्षी हैं, तब आप कभी बुरे विचारों या कर्मों को आश्रय नहीं देंगे।

दो अक्षर— ‘मम’ मृत्यु की ओर ले जाते हैं जबकि तीन अक्षर ‘न मम’ अमरता की ओर ले जाते हैं। किसी वस्तु की कामना न करें। जो कुछ भी आप सेवन करें, जो भी कर्म आप करें, उन्हें सर्वप्रथम ईश्वर को समर्पित करें। ईश्वर में आस्था रखें। आप सब प्रकार की चिन्ताओं से मुक्त हो जायेंगे। सदा और सर्वत्र ईश्वर की उपस्थिति का अनुभव करने से आप निर्भक बनेंगे तथा अनन्त शान्ति एवं आनन्द प्राप्त करेंगे।

दिव्य शक्तियों को सहयोग दें। शान्ति तथा सामंजस्य का विकास करने के लिए सतत् प्रयत्नशील रहें। हठधर्मी तथा धर्मान्ध न बनें। सहिष्णु तथा उदार बनें। समस्त सम्प्रदायों, पन्थों, मतों तथा सिद्धान्तों के बन्धन से अपने को मुक्त रखें। सम्प्रदायवाद आध्यात्मिक जीवन का विरोधी है।

पूर्ण जीवन का मार्ग गीता में निर्देशित किया गया है। गीता का सन्देश समन्वय-योग का सन्देश है जिसमें साधक की प्रवृत्ति के अनुरूप योग के किसी विशेष पक्ष पर बल देने का विधान है। पूर्ण व्यक्ति बुद्धि, भावना और कर्म का एक सुन्दर समन्वय होता है।

मानवता की सबसे बड़ी सेवा अध्यात्म-ज्ञान का प्रचार-प्रसार करना है। आध्यात्मिक ज्ञान उन्हीं व्यक्तियों से प्राप्त हो सकता है जो स्वयं प्रबुद्ध हैं। अन्धा व्यक्ति दूसरे को मार्ग नहीं दिखा सकता। जो प्रकाश देख चुका है, वही दूसरों को प्रकाश दिखला सकता है।

ओ दिव्यता की अमर संतानों! इस सूत्र पर चिन्तन-मनन करो— ‘संसार में किसी भी वस्तु की सत्ता नहीं है। मैं न शरीर हूँ, न इन्द्रियाँ, न ही मन। मैं अमर आत्मा हूँ।’ जिस प्रकार सरिता सागर में मिल जाती है, उसी प्रकार अपने जीवन को परम तत्त्व के सागर में मिला दो, जहाँ शाश्वत शांति, दिव्य प्रेम और परम आनन्द है।



# अध्यात्म का व्यावहारिक रूप

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

आप लोगों ने अनेक उपदेशात्मक व्याख्यान सुने होंगे, किन्तु आपने अपने दैनिक जीवन में उनका कितना उपयोग किया? आप यह तो जानते हैं कि यदि घर में पड़ी हुई किसी वस्तु का व्यवहार न करें, तो कुछ ही दिनों में वह अनुपयोगी होगी। ठीक यही दशा उपदेश की है। विद्या का उपाजर्जन व्यर्थ है यदि उसका समुचित उपयोग न किया जाए। वह विद्या सर्वथा निरर्थक है, जो दूसरों के काम न आए। इसीलिए जो उपदेश हमें मिले हैं यदि हम उनका अनुसरण नहीं करते तो वे निरर्थक ही हैं। वे अधिक काल तक हमारे पास टिक न सकेंगे। हमारे पास कहने को



आध्यात्मिकता, सत्य, सदाचार—सभी कुछ हैं, किन्तु वे सब किस काम के? हमें अच्छे और पवित्र जीवन-यापन के द्वारा इन्हें अभिव्यक्त करना चाहिए। पशुओं में भी मानवी संस्कार अवश्य दृष्टिगत होते हैं और मनुष्य में भी कुछ पाशविक संस्कार शेष रह गये हैं। हम इस बात से इन्कार नहीं कर सकते कि पाशविक संस्कार मूल्य में लगी हुई मिट्टी की तरह हममें मौजूद हैं। उसे साफ करना हमारा कर्तव्य है।

हमें अपने जीवन में मानवी संस्कारों का विकास करना है तथा पाशविक संस्कारों को हटा देना है। ये जन्मजात पशु संस्कार क्या हैं? जानवरों के जीवन का यदि हम निरीक्षण करें, तो हमें पता चलेगा कि जानवर भोजन करता है, निद्रा लेता है और दूसरों से डरता है। आरामतलब है उसका जीवन। एक कुत्ते का उदाहरण लीजिए। जहाँ कहीं भी उसे भोजन मिले वहाँ खा लेता है। मनुष्य भी यदि ऐसा ही करे तो हम उसे महान् नहीं कह सकते। मनुष्य ही सबसे उच्च कोटि का प्राणी है। पशु जन्म में जब मनुष्यत्व का विकास होता है, तब वह मानव रूप धारण करता है। वैसे ही मनुष्य में जब देवत्व के गुण पनप उठते हैं, तब सन्त का जन्म होता है। सन्त आध्यात्मिकता की चरम सीमा पर जब पहुँच जाता है तब उसके मुक्ति के द्वार उन्मुक्त होते हैं।

लोग कहते हैं कि उपदेश से हमारा जीवन शुभ और पवित्र होता है, किन्तु इतना ही पर्याप्त नहीं। गृहस्थ जीवन एक परीक्षा है। जो इसमें सफलता प्राप्त करता है, वह मुक्त हो जाता है, अन्यथा कोल्हू के बैल की भाँति जीवन-कोल्हू में चक्कर लगाता रहता है। हमारे दैनिक जीवन में प्रतिपल कसौटियाँ आती हैं। हमारे कई मित्र हैं और कई शत्रु भी। क्या हम उनके प्रति घृणा, द्वेष या ईर्ष्या से कभी नहीं देखते? अरे, इतना ही नहीं, उनके विनाश की चेष्टा में भी हम प्रवृत्त होते हैं।

मनुष्य तो समाज और विश्व की इकाई है। जब हमारे समाज की यह इकाई घर में या समाज में लड़ती रहे, तब समाज में शान्ति कैसे रहेगी? मनुष्य को अपने उत्तरदायित्व का अनुभव कर मानसिक शान्ति धारण करनी चाहिए। मानसिक शान्ति तभी प्राप्त हो सकती है, जब क्रोध का दमन करने में हम पूर्णतया सफल हो सके हों। विचारों के त्याग से शान्ति उपलब्ध नहीं होती। शान्ति की प्राप्ति के लिए अध्यात्म की आवश्यकता है। आध्यात्मिकता से मन के आलस्य, प्रमाद आदि का त्याग कर देना चाहिए, तब मनुष्य में नवीन चेतना उद्भूत होगी। समाज के प्रति उदासीन वृत्ति धारण करने से शान्ति संप्राप्त होगी, यह समझना भयंकर भूल है। समाज के कल्याण के लिये जो नया मार्ग स्थापित करता है, समाज की शान्ति के लिए जो नये-नये अनुसंधान करता है, वही शान्ति पाता है। जो अपने पास आने वाले को सुख और शान्ति प्रदान करता है, उसे खुश करने का प्रयत्न करता है, उसे ही सुख और शान्ति प्राप्त होती है।

आध्यात्मिकता की सच्ची परिभाषा क्या है? शान्ति। किसी को तनिक भी कष्ट न देना। आध्यात्मिक, राजनैतिक या सदाचार संबंधी विचारों या कार्यों से यदि हम दूसरों के दिल को दुखाते हैं, तो हमें कभी शान्ति प्राप्त नहीं हो सकती। किसी कार्य के करने में यदि आपका उद्देश्य शुभ है तथा दूसरों को शान्ति प्रदान करना ही उसका हेतु है, तो मन की शान्ति अविच्छिन्न रहेगी। भले ही वह कार्य अत्यन्त निम्नकोटि का हो। ध्यान रहे कि बुरे या गलत कामों से हम किसी को भी प्रसन्न नहीं कर सकते। प्रत्येक मनुष्य की प्रसन्नता ही धर्म की सच्ची परिभाषा है। समाज उस व्यक्ति से खुश रहता है जो किसी को भी हानि नहीं पहुँचाता, किसी को भी कष्ट नहीं देता।

पूज्य स्वामी शिवानन्द जी हमेशा यही उपदेश देते हैं कि दूसरों को खुश रखो। यह बात वे जंगल में जाकर अथवा एकांत में बैठकर नहीं समझाते, बल्कि समाज में मनुष्यों के बीच रहकर ही समझाते हैं। आपके सिद्धान्त से यदि किसी व्यक्ति की प्रसन्नता पर आघात पहुँचाता है, तो आपको उस सिद्धान्त को अवश्य तिलांजलि दे देनी चाहिये। स्वामीजी मानते हैं कि साधु-संन्यासियों को फूलों की क्या आवश्यकता? पादपूजा का उनके लिए क्या उपयोग? शरीर की यह पूजा क्यों? किन्तु इसके साथ ही उन्होंने जीवन में जिस सत्य का साक्षात्कार किया है, उसे समझना हमारे लिये

जरूरी है। वह है भावना। उन्होंने प्रेम का वास्तविक मूल्य पहचाना है। अगाध श्रद्धा से लोग जब भावना का दीप जलाकर, प्रेम पूजापा से उनके पादपद्म की पूजा करना चाहें तो क्या स्वामीजी उनकी कोमल भावना पर कुठाराघात करें? एकाध व्यक्ति यदि ऐसा करे तो हम कह सकते हैं कि शायद वह व्यक्ति मूर्ख होगा, किन्तु सभी तो मूर्ख नहीं हो सकते। ऐसे अवसरों पर आध्यात्मिक सिद्धान्तों को अलग रखना होगा। ऐसा करने से किसी की भी हानि नहीं होती, वरन् इससे लाभ ही होता है। वह लाभ है औरों की खुशी और आनन्द। यही आध्यात्मिकता का व्यावहारिक रूप है।

एक दिन जब एक भिखारी हमारे पास आया और कम्बल माँगने लगा, तब किसी ने कहा कि पिछले साल ही तो कम्बल दिया था, आज फिर क्यों कम्बल माँगने आ गए? श्री स्वामीजी कहने लगे, 'भाई, तुम्हें कम्बल नहीं देना है तो न सही, किन्तु उस भिखारी का अनादर और अपमान न करो। उसे शान्ति प्रदान करना तुम्हारा कर्तव्य है। उसके साथ पूर्ण शान्ति से व्यवहार करो।' शान्ति और आनन्द को अपने जीवन में व्यवहृत करने के असंख्य मौके प्रतिदिन आते रहते हैं, किन्तु कितनी बार हम उन कसौटियों पर खरे उतरते हैं? यह संसार एक स्कूल है, जहाँ हम स्वानुभव तथा दूसरों की गवेषणा से बहुत कुछ सीख सकते हैं। यहाँ असंख्य साधुओं ने मनुष्यों के मध्य रहकर ही अनेक अनुभूतियाँ प्राप्त की हैं। जनसाधारण की यह मान्यता है कि 'साधुओं को किसी चीज का झंझट नहीं। हम सब तो झंझट में उलझे हुए हैं और इसीलिए हम ही जानते हैं कि संसार सत्य है या झूठ। साधुओं को और काम ही क्या होता है?' ऐसे स्थान पर आश्रम की स्थापना कर श्री स्वामीजी ने वास्तविक जीवन द्वारा संसार के इन प्रश्नों का उत्तर दिया है। आश्रम की स्थापना ऐसे स्थल पर हुई है, जहाँ सभी प्रकार के लोग आते हैं, सभी सांसारिक झंझटों को झेलना पड़ता है। श्री स्वामीजी के उच्च जीवन और आदर्श व्यवहार से आकृष्ट होकर भारत के कोने-कोने से लोग उनके दर्शनार्थ वहाँ पधारते हैं, कहाँ-कहाँ से लोग आकर वहाँ निवास करते हैं। हम सभी आज संन्यासी वेश में आपके सामने हैं। जब हम आए तब हमारी न किसी से जान थी न पहचान। हमने एक-दूसरे को देखा भी नहीं था। मैं जहाँ से आया हूँ कितनी दूरी पर है वह स्थान! किन्तु आज हमारा सम्बन्ध प्रेमभावना से बंधा हुआ है। उन्होंने अपने आत्मज के रूप में हमें अपना लिया है। वे हमसे तथा सबसे ऐसा प्रेम करते हैं जैसा कि पिता पुत्र के साथ क्वचित् ही करता होगा। गृहस्थ लोग तो जब स्वामीजी के दर्शन के लिए आते हैं, तो कुछ-न-कुछ भेंट उन्हें चढ़ाते हैं, किन्तु जब हम आए थे तो अपने साथ कुछ भी लेकर नहीं आए थे।

स्वामीजी ने हमें यह सिखाया कि संन्यासी होते हुए भी कार्यरत रहो। स्वयं स्वामीजी ब्रह्ममुहूर्त में चार बजे से लेकर रात्रि के ग्यारह बजे तक काम करते हैं। आश्रमवासियों को अत्यधिक कार्यभार के कारण कभी-कभी जप, ध्यान, कीर्तन इत्यादि साधना करने के लिए भी अवसर नहीं मिलता। स्वामीजी का कहना है कि



मन को स्वच्छन्द बन कर विचरण मत करने दो। मन और शरीर को तनिक भी विश्राम न दो, उन्हें सदा कार्यव्यस्त रखो जिससे कि दोनों थक जाएँ, किन्तु इसके साथ ही आध्यात्मिकता की भावना वैसी की वैसी अविच्छिन्न बनी रहे। इसमें जरा भी अन्तर न आवे। गृहस्थों की चुनौती का कितना सुन्दर है स्वामीजी का यह उत्तर! संन्यासी सुबह से शाम पर्यन्त कार्य करते हुए भी अपने आध्यात्मिक प्रवाह से क्षण भर भी विमुक्त नहीं होता। सांसारिक पदार्थों की न तो वह चाह करता है और न ही उनके पीछे भागता है। वह तो प्रलोभनों से मुख मोड़ कर आगे ही चलता जाता है। गृहस्थों के उन कार्यों का क्या उपयोग जिनमें आध्यात्मिकता का समावेश न हो? श्री स्वामीजी ने व्यावहारिक जगत् में रहकर विश्व को एक अनूठा अनुसन्धान दिया है। स्वामीजी के जीवन पथ का अनुसरण करने वालों को धर्म के साथ कभी टक्कर नहीं लेनी पड़ती। धर्म और आध्यात्मिकता की पटरियों पर जब हमारे जीवन की रेलगाड़ी चलती है, तभी वह अपने निर्दिष्ट स्थान पर पहुँच सकती है। जीवन ने यदि इनमें से किसी को भी समुचित रूप से स्वीकार नहीं किया, तो जीवन की रेलगाड़ी को टक्कर खानी पड़ती है। फलतः मिलती है अशान्ति। प्रवृत्ति और निवृत्ति के समन्वय को ही योग कहते हैं। परमार्थ और व्यवहार के संयोग का नाम है धर्म।

इस प्रकार के जीवन में शत्रु और मित्र का भेद नहीं होता और न वहाँ ऊँच और नीच का भेद होता है। समाज के किसी भी व्यक्ति का हमें बहिष्कार नहीं करना चाहिए। जो भावना हम एक के लिए रखते हैं, वही हमें दूसरों के लिए भी रखनी चाहिए। जीवन और धर्म, परमार्थ और व्यवहार यदि एकरूप होकर नहीं चलते, तो हमें ऐसे जीवन और ऐसे व्यवहार को परिष्कृत करना होगा, अन्यथा वे आपस में टकराकर अशान्ति का ही सृजन करेंगे।

# योग का वास्तविक उद्देश्य

स्वामी गिरंजनामब्द सरस्वती

योग के सभी अंगों, सभी शाखाओं का अपना एक निश्चित प्रयोजन है, जो उस योगशास्त्र में लिखा हुआ है। हठ योग, राज योग, क्रिया योग, कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, कुण्डलिनी योग, मंत्र योग, लय योग, सब का प्रयोजन निश्चित किया गया है। जब मनीषियों ने इस प्रकार का चिन्तन किया और धीरे-धीरे इन विधियों का प्रचार किया, तब पाया कि जो योग साधक इन विधियों का लगन से अनुसरण करते थे, वे योग के लक्ष्य को प्राप्त करने में सक्षम भी होते थे। इसलिए योगविद्या को एक विज्ञान के रूप में स्वीकार किया गया। इसका व्यावहारिक परिणाम व्यक्ति खुद अपने जीवन में देख सकता है, अनुभव कर सकता है। यह दर्शन का नहीं, बल्कि विज्ञान का विषय है।

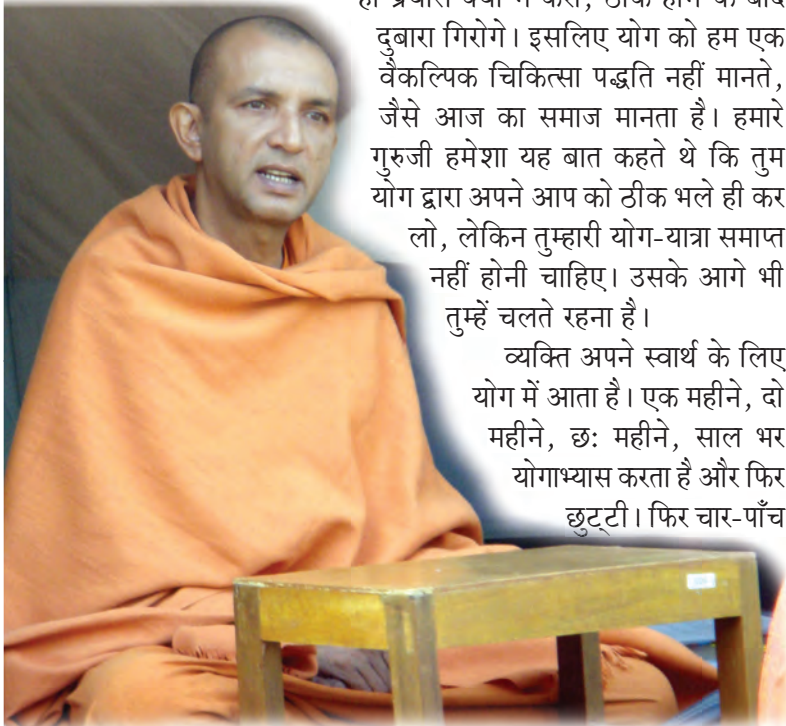
जब धीरे-धीरे जीवन परिष्कृत होता है, तब जीवनशैली भी बदल जाती है। इसलिए योग को एक जीवन पद्धति के रूप में भी देखा गया। जैसे तुम स्कूल जाते हो, पढ़ाई करते हो और परीक्षा में पास होते हो, तो तुम्हारी जीवनशैली बदलती है कि नहीं? जिस जीवनशैली को तुमने बचपन में जिया, पढ़ाई खत्म करने के बाद वह जीवनशैली बदल जाती है। सोच, चिंतन, दृष्टिकोण बदल जाता है। धीरे-धीरे आदमी में परिपक्वता आती है।

अब रही बात आधुनिक संदर्भ में। व्यक्ति योग में क्यों आता है? हम पिछले चालीस साल से योग से जुड़े हैं, योग के प्रचार और प्रशिक्षण का कार्य करते आ रहे हैं। यह काम ऐसे समय में किया जब दुनिया में कोई योग को जानता तक नहीं था। आजकल तो हजारों की तादाद में योग के जानकार और शिक्षक झोला-किताब लेकर सड़कों पर घूमते हैं कि मैं किसको पकड़कर योग सिखाऊँ, लेकिन हम उस समय की बात कर रहे हैं जब कोई योग के बारे में नहीं जानता था। विदेश में लोग कहते थे, 'ओह! यह तो दूसरा धर्म है।' भारतवासी कहते थे, 'अरे, योग करने से तो तुम संसार से विमुख हो जाओगे, मत करो।' हर कदम पर हमने विरोध का सामना किया है। ऐसी परिस्थितियों में योग का प्रचार हुआ।

आज जब लोग योग की ओर आकृष्ट होते हैं तो क्यों? बीमारी के कारण। आजकल की जीवनशैली में आदमी अपने लिए समय नहीं खोज पाता है। सबेरे से ही भागदौड़ और चिंता शुरू हो जाती है। जब तक रात को बारह बजे हम बिस्तर पर खर्राटे नहीं लेने लगते तब तक वह परिस्थिति बनी रहती है। अगर आपसे हम कहें कि कुछ समय निकाल कर योग करो, तो ठीक है एक दिन कर लोगे, एक सप्ताह कर लोगे, एक महीना कर लोगे, पर फिर वह छूटता ही है।

जब आदमी परेशान होता है, चाहे बीमारी के कारण या तनाव के कारण, तब जाकर वह योग का आश्रय लेता है। ऐसा आदमी जब योग का आश्रय लेता है तब उसका एकमात्र प्रयोजन होता है कि मैं अपनी समस्या का किसी तरह समाधान खोजूँ। अगर किसी को दमा है तो वह योग को एक उपचार के रूप में स्वीकार करता है। जब उसका दमा ठीक हो जाता है तब वह योग को भी छोड़ देता है। कहता है, 'मैं ठीक हो गया हूँ, अब क्यों करना?' कोई तनावमुक्त होना चाहता है, इसलिए दस मिनट आँखों को बन्द कर अपने विचारों का द्रष्टा बन जाता है। जब तनावमुक्ति का प्रयोजन सिद्ध हो जाता है तब ध्यान भी छूट जाता है। अधिकांश लोग अपने एक प्रयोजन को सिद्ध करने के लिए ही योग के प्रति आकर्षित होते हैं। जब वह प्रयोजन सिद्ध हो जाता है तब योग पीछे छूट जाता है। ऐसे में हम योग की सम्पूर्ण शिक्षा नहीं ले पाते।

योग में हर व्याधि या बीमारी का उपचार नहीं है। अगर कोई ऐसा कहता है तो गलत कहता है, क्योंकि योग कोई उपचारात्मक विज्ञान या विषय नहीं है। हमारा अपना अनुभव रहा है कि अगर जीवनशैली ठीक हो जाएगी तो रोग स्वतः दूर हो जाएँगे। लेकिन अगर जीवनशैली ठीक नहीं होगी, तो तुम कितने



ही प्रयास क्यों न करो, ठीक होने के बाद दुबारा गिरोगे। इसलिए योग को हम एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति नहीं मानते, जैसे आज का समाज मानता है। हमारे गुरुजी हमेशा यह बात कहते थे कि तुम योग द्वारा अपने आप को ठीक भले ही कर लो, लेकिन तुम्हारी योग-यात्रा समाप्त नहीं होनी चाहिए। उसके आगे भी तुम्हें चलते रहना है।

व्यक्ति अपने स्वार्थ के लिए योग में आता है। एक महीने, दो महीने, छः महीने, साल भर योगाभ्यास करता है और फिर छुट्टी। फिर चार-पाँच

साल बाद जब दुबारा गिरने लगता है, कमजोर होने लगता है, तब सोचता है, 'जब मैं योगाभ्यास करता था तब मुझे अच्छा लग रहा था। अब क्यों न मैं फिर से शुरू कर दूँ?' इसे योग साधना नहीं कहते। तुम योग के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए नहीं, बल्कि अपने ही प्रयोजन को सिद्ध करने के लिए अभ्यास कर रहे हो।

## योग का विकास-क्रम

हम योग को मात्र एक अभ्यास नहीं मानते, बल्कि 'निरंजनानंद योग संहिता' में योग को चार श्रेणियों में विभाजित किया गया है—अभ्यास, साधना, जीवनशैली और संस्कृति। हम योग को इन्हीं चार रूपों में देखते हैं, और यही योग के विकास का स्वाभाविक क्रम भी है। पहले व्यक्ति योगाभ्यासी होता है, उसके बाद योग साधक होता है। उसके बाद यौगिक जीवनशैली आती है और अंत में यौगिक संस्कृति बनती है। आज जितने भी योग के केन्द्र हैं, वे सब योगाभ्यास केन्द्र हैं, योग साधना केन्द्र नहीं। तुम वहाँ सप्ताह में एक बार, दो बार या सात बार जाते हो, तीन-चार महीने अभ्यास करते हो, फिर उसके बाद तुम्हारा जीवन ज्यों-का-त्यों चलता रहता है। यह प्रथम चरण है, योग का अभ्यास।

विदेशी लोग तो ऐरोबिक के रूप में भी योगाभ्यास करते हैं। अगर आपको किसी विदेशी योगा स्टूडियो में जाने का अवसर मिलेगा तो देखोगे कि वहाँ की दीवारों में पूरा काँच लगा हुआ है ताकि योगाभ्यासी अपने आप को देख सकें कि कैसे कर रहे हैं, गलत या सही। सप्ताह में तीन-चार बार वे वहाँ चले जाते हैं, थोड़ा व्यायाम करके चले आते हैं और कहते हैं, आज शरीर बहुत लचीला लग रहा है, आज कहीं कड़ापन या तनाव नहीं है, आज घुटनों में दर्द नहीं है, अच्छा लग रहा है। 99.99% लोग इसी किस्म के योगाभ्यासी होते हैं।

जो 0.01% का शेष समूह है, वह योग साधकों का है। योग साधक का मतलब ऐसा व्यक्ति जो सोचता है कि योग में जो लक्ष्य निश्चित किया गया है, उसे मैं अनुभव करूँ। अगर राज योग कहता है कि उसका प्रयोजन चित्तवृत्ति-निरोध है तो ठीक है, मैं बैठकर चित्तवृत्ति-निरोध का प्रयास करता हूँ। यह कैसे सम्भव है? मैं उसे कैसे प्राप्त कर सकता हूँ? उसका क्या अनुभव होता है? मैं इस मार्ग पर आगे कैसे बढ़ सकता हूँ? मुझे कहाँ पर बाधा मिलेगी? अगर क्रिया योग का प्रयोजन कुण्डलिनी को जगाना है, तो मैं उसे आजमाऊँगा और जब तक कुण्डलिनी नहीं जगेगी तब तक मैं निष्ठा, नियम और अनुशासन के साथ अभ्यास करता रहूँगा। अगर हठ योग का प्रयोजन प्राणिक और मानसिक ऊर्जा का योग है तो मैं उसे तब तक करते रहूँगा जब तक मैं इस योग का अनुभव न कर लूँ। जो व्यक्ति अपने शरीर या मन की बिमारी को ठीक करने के लिए योग करता है, वह योगाभ्यासी है, साधक नहीं। लेकिन जब आदमी अपने जीवन में योग के लक्ष्य को अपना लेता है, तब वह योग साधक कहलाता है।

अपने जीवन को तंदुरुस्त रखने के लिए हम जो थोड़ी बहुत ठोक-पीट करते हैं, वह है अभ्यास। और अपने जीवन की प्रतिभा के विकास के लिए जो परिश्रम और प्रयास करते हैं, वह है साधना। जब हम साधना करते-करते योग के बिन्दुओं को अपने जीवन में आत्मसात् करने लगते हैं, तब योग एक आचरण, एक जीवनशैली के रूप में सामने आता है। अगर आपको पहाड़ा नहीं मालूम और आपसे पूछा जाता है कि आठ छके कितना होता है, तो उसका जवाब नहीं दे पाओगे। लेकिन अगर पहाड़ा मालूम है तो तत्काल बतला सकते हो। मतलब एक विद्या को हमने ग्रहण किया और उसका उपयोग किया। यौगिक जीवन पद्धति में यही होता है। हमने यौगिक विचारों एवं विधियों को आत्मसात् किया है और वे हमारे आचरण तथा व्यवहार में प्रकट हो रहे हैं।

इस प्रकार जब योग के सिद्धांत जीवन के अभिन्न अंग बन जाते हैं तब फिर हम एक यौगिक संस्कृति को जीने लगते हैं। एक संतुलित, सभ्य, जाग्रत और सकारात्मक मानव के रूप में जब हम एक-दूसरे को सहायता प्रदान करते हैं तो उससे अपना,





अपने परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व का उत्थान होता है। यही योग का क्रम है। अभ्यास या विधि चाहे जो भी रहे, पहले तुम अभ्यासी रहते हो, उसके बाद योग साधक बनते हो, उसके बाद योग को आत्मसात् करके योग तुम्हारी जीवनशैली का अभिन्न अंग हो जाता है और उसके बाद जिन यौगिक संस्कारों को तुमने प्राप्त किया है, जब वे अभिव्यक्त होते हैं तब योग संस्कृति का निर्माण होता है।

व्यक्ति अपने जीवन को सरल, सुलभ ढंग से योगमय बना सकता है। लोगों के मन में एक भ्रान्ति है कि योग के लिए हमें समय निकालना पड़ेगा। हाँ, विधियों को सीखने के लिए समय जरूर निकालना पड़ेगा, लेकिन यौगिक जीवन जीने के लिए समय निकालने की आवश्यकता नहीं। वह जीवन का सहज आचरण और व्यवहार हो जाता है। एक संगीतकार अगर दीवार में कील ठोकने की आवाज सुनेगा या खौलते पानी पर रखे ढक्कन के फड़फड़ाने की आवाज सुनेगा तो उसमें से भी ताल निकाल देगा। कहने का आशय यह कि जो जिस विद्या में प्रवीण होता है, वह उस विद्या का प्रयोग जीवन की हर परिस्थिति में करता है।

जब हम किसी विद्या को आत्मसात् कर लेते हैं, तब वह सहज व्यवहार के रूप में प्रकट होने लगती है। अब हम रोज आप लोगों की तरह दो-तीन घण्टे आसन का अभ्यास थोड़े ही करते हैं, लेकिन जो करते हैं, उसमें पूर्ण अनुभव होता है, अधूरा नहीं। योग सीखने के लिए बेशक समय चाहिए, लेकिन योग जीने के लिए समय की आवश्यकता नहीं है। वह सहज व्यवहार है। इसलिए योग सीखने में जो समय देना है, जरूर दो, लेकिन उसे जीवन पद्धति के रूप में परिवर्तित करना एक सहज, स्वाभाविक प्रक्रिया होनी चाहिए।

### सन्त का जीवन-चरित्र

एक बहुत बड़े विद्वान् एक महात्मा के अनन्य भक्त थे। एक मित्र ने उनसे पूछा, 'महात्मा जी महान् योगी और पहुँचे हुए सन्त हैं, जिनके जीवन की बहुत-सी छिपी हुई बातों को भी आप जानते हैं, फिर आप उनका जीवन-चरित्र क्यों नहीं लिखते?'

विद्वान् ने बड़ी गंभीरता के साथ कहा, 'मैं महात्मा जी का जीवन-चरित्र लिखने का प्रयास कर रहा हूँ, मैंने कुछ आरम्भ भी कर दिया है।'

उस मित्र ने फिर आतुरता के साथ पूछा, 'जीवन-चरित्र कब तक प्रकाशित हो जाएगा?'

यह सुनकर उस विद्वान् ने हँसकर कहा, 'आपने शायद यह समझा होगा कि मैं महात्माजी का जीवन-चरित्र कागजों पर लिख रहा हूँ। ऐसी बात नहीं है। मेरे विचार से तो उनका जीवन-चरित्र मनुष्य के जीवन में लिखा जाना चाहिए और मैं तो यथासाध्य उनके जीवन को अपने जीवन में उतारने की ही कोशिश कर रहा हूँ।'

# योग द्वारा नवजीवन

गगन कुमार सिंह, मुम्बई

योग द्वारा मुझे नये जीवन की प्राप्ति हुई, जिसके बारे में मैं अपना अनुभव साझा करना चाहूँगा। सन् 2005 में मुझे सांसों की तकलीफ पहली बार महसूस हुई जो 2012 के आते-आते काफी गहरी होकर क्रॉनिक ब्रॉन्कियल आस्थमा हो गई। मुम्बई के बड़े-बड़े डॉक्टरों ने मुझसे कहा कि यह रोग पूर्ण रूप से ठीक नहीं हो सकता है। डॉक्टरों ने आगे कहा कि दही, केला, तरबूज और आइसक्रीम जैसी जिन चीजों को खाने से तकलीफ बढ़ जाती है, तुम मान लो कि ये सारी चीजें धरती पर नहीं होती हैं। तुम्हें जीवनभर दवाई, इन्हेलर और सादा भोजन करना पड़ेगा। भोजन के रूप में सिर्फ सादी रोटी एवं उबली हुई सब्जी का प्रयोग करता था। फिर भी तकलीफ बढ़ती जा रही थी। दिन में तीन बार इन्हेलर का प्रयोग करना पड़ता था। सांसों की तकलीफ के कारण रात-रात भर सो नहीं पाता था। नेबूलाइज़र का प्रयोग करने के बाद ही रात को चैन की नींद सो पाता था। कभी-कभी सांसों की तकलीफ इतनी बढ़ जाती थी कि लगता था कहीं प्राण ही न निकल जाएँ!

मैं इस रोग के इलाज की काफी खोज-बीन कर रहा था। सन् 2010 में जब मैं मुंगेर जिले स्थित अपने पैतृक गाँव आया था तो वहाँ अपने एक मित्र से बिहार योग विद्यालय, मुंगेर के बारे में जानकारी प्राप्त हुई। सन् 2012 में मुझे जमुई में अवस्थित स्वामी निरंजनानन्द योग केन्द्र के बारे में पता चला जहाँ मैं स्वामी आत्मस्वरूप जी से मिला। वहाँ योगाश्रम में चलने वाले स्वास्थ्य रक्षा सत्रों की जानकारी मिली। नवम्बर 2013 में आश्रम के स्वास्थ्य रक्षा सत्र में प्रवेश प्राप्त किया।

आश्रम प्रवास के पहले दिन मंत्र साधना एवं योगनिद्रा की प्रथम अनुभूति का अवसर मिला। दूसरे दिन का सवेरा अद्भुत आश्चर्य भरा था। आश्चर्य यह था कि पहली रात को ही मैं बिना इन्हेलर के सहारे गहरी नींद सोया। ऐसा लग रहा था कि पिछली रात किसी ने जादू कर दिया और मैं उस जादू के प्रभाव से रात भर सो पाया! उस रात के बाद फिर कभी मुझे इन्हेलर लेने की आवश्यकता नहीं पड़ी।

सत्र के दौरान मंत्रोच्चार, आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा, कुंजल क्रिया, नेति क्रिया एवं शंख प्रक्षालन जैसे योग विद्या के अद्भुत आयामों को सीखने का मौका मिला। आश्रम में मैंने लगभग 20 दिन बिताए। एक-एक दिन बीतता गया और मेरे जीवन का काया-कल्प हो गया। इन 20 दिनों में मेरा तन और मन, दोनों बदल गया। योग रूपी जादू ने मेरा जीवन बदल दिया। 21वें दिन मैं नये जीवन के साथ अपने परिवार से मिला, वह क्षण आनन्द से भरा हुआ था एवं अश्रुधारा रुक नहीं रही थी। मैं उस योग परम्परा को कोटि-कोटि नमन करता हूँ जिसने मुझे नया जीवन प्रदान किया।

# सत्यम् वाणी

दिसम्बर 2018 के अंक से आगे

हमलोगों के यहाँ गरुड़ पुराण जैसे पुराणों और अन्य वैदिक ग्रन्थों में मृत्यु के बारे में विस्तार के साथ बताया गया है। अनेकों मत-मतान्तर हैं जिन पर चर्चा हुई है। मृत्यु के बाद आत्मा का क्या होता है? मैं स्वामी सत्यानन्द की बात नहीं कह रहा हूँ, वह तो शरीर का नाम है। इसके अन्दर जो ज्योति-स्वरूप आत्मा है, जो किसी वजह से बन्धन में है, उसकी बात हो रही है। वह आत्मा क्यों बन्धन में है? वह मुक्त क्यों नहीं होती? वह कौन-सी मजबूरी है जो तुम बन्धे हुए हो, मुक्त नहीं होते। आखिर तुम्हारा स्वरूप तो ज्योति-स्वरूप है, तुम अन्धकार-स्वरूप तो हो नहीं। तुम ईश्वर रूप हो, भगवद् रूप हो, तुम शर्मा या वर्मा या यादव थोड़े ही हो। यह तो किसी पण्डित ने नाम दे दिया। यह तुम्हारा नाम नहीं, तुम्हारे मकान का नाम है। तुम्हारे अन्दर जो आत्मा घट-घट वासी है, वह ज्योति-स्वरूप है, मगर बंधी क्यों है? किस परिस्थिति ने उसे फँसाया है, और वह क्यों मुक्त नहीं हो रही है? जब तक शरीर में है तो शरीर का बन्धन रहा, यह मान लिया, मगर मृत्यु के बाद भी मुक्त नहीं होती है। मृत्यु के बाद भी बन्धन चलता है। वह है कर्मों का बन्धन, जो उसे छोड़ता नहीं।



श्वेताश्वतरोपनिषद् में बहुत अच्छा दृष्टान्त दिया गया है। कहा गया है कि दो पक्षी हैं, जो दोस्त हैं और एक साथ एक ही पेड़ पर रहते हैं। केवल एक फर्क है। नीचे वाला जो पंछी है वह उस पेड़ के फल खाता है। फल कड़ुवा लगता है, थूक देता है, फिर दूसरा लेता है, वह भी कड़ुवा लगता है, थूक देता है। वह लेते जाता है, थूकते जाता है। कभी-कभी बीच में एक-आध मीठा फल मिल जाता है। उस वक्त वह ऊपर वाले पंछी से कहता है, 'ए! खाओ न तुम भी।' दूसरा कहता है, 'तुम ही खाओ और थूकते जाओ। मुझे न खाना है न थूकना है।' यह जीवात्मा और परमात्मा का उदाहरण है जो शरीर के अन्दर हैं।

इस विषय पर अनेकों विचारधाराएँ हैं जिनका विस्तार इतना है कि बोलते-बोलते कई दिन लग जाएँ। जब आदमी मरता है उसके शरीर को क्यों आग लगायी जाती है, फिर पाँच तत्व कैसे निकलकर आकाश में व्याप्त होते हैं, फिर किस प्रकार से बादल बनते हैं, कैसे उनसे बरसात होती है, कैसे वह जमीन पर आती है, फिर कैसे अन्न पैदा होता है—वेदों में ऐसी बहुत प्राचीन परिचर्चाएँ हैं।

**जैसे देवी-देवता समझाने के लिये कहे गये हैं तो क्या ये आत्मा, पुनर्जन्म आदि भी समझाने के लिये शब्द हैं या सच में होते हैं?**

अरे भाई, पुनर्जन्म होता है, पक्की बात है। सौ प्रतिशत हम जानते हैं। हम अनुभव से बोलते हैं, किताब पढ़कर नहीं। हम मरेंगे तो सब मिटेगा नहीं, तुम मरोगे तो सब कुछ मिटेगा नहीं। कुछ रहेगा जो दूसरी जगह जायेगा। इसी को पुनर्जन्म कहते हैं। पुनर्जन्म का मतलब होता है कि जीव मकान छोड़कर निकल तो गया मगर खत्म नहीं हुआ, वह दूसरे शरीर में जायेगा, दूसरे गर्भ में प्रवेश करेगा, मगर 13 दिन के पहले नहीं। आत्मा होती है, आत्मा एक पहचान है। हर एक आत्मा भिन्न है। वह दूसरी माँ के गर्भ में प्रवेश करती है, अटकती है, सुख-दुःख भोगती है। पूर्व में अगर अच्छा काम किया है तो अच्छे घर में जाती है। गीता में लिखा भी है।

**यह सिर्फ समझाने के लिये कहा है न?**

नहीं, जब समझाया जायेगा तो ठीक बात ही समझायी जायेगी। पुनर्जन्म होता है, लोगों ने देखा है, सन्त-महात्माओं ने देखा है, और कई लोग ऐसे हैं जिनको अपने पूर्व जन्म की स्मृति भी है। हमारे एक परिचित हैं, जो बड़े सरकारी अफसर हैं। उनकी पत्नी को अपने तीन जन्म याद हैं और तीनों जन्मों के परिवारों से सम्बन्ध भी रखा है। हाँ, यह दुर्लभ है, सबके साथ नहीं होता है, मगर तीन साल तक के बहुत-से बच्चों को, जिन्हें शिशु कहते हैं, पूर्व जन्म याद रहता है, खास करके लड़कियों को। किसी भी बच्ची को, जिसकी अभी प्रपंच में रुचि नहीं हुई है, उसे बोलने दो, बातूनी बनाओ, बहुत कुछ बोल देगी। इसके एक नहीं, सैकड़ों प्रमाण हैं।

आज से करीब पचास साल पहले एक घटना हुई थी। उस समय हम ऋषिकेश में थे। शान्ति नाम की एक लड़की थी, जिसके माता-पिता मथुरा तीर्थ करने जा रहे थे। उनकी बच्ची गोद में थी। रास्ते में एक जगह वह अड़ गई। बोली, यह मेरा घर है, मेरी माँ यहाँ रहती है। माँ-बाप को आगे जाने ही नहीं दिया। बेचारे झमेले में पड़ गये। खैर, वे घर के अन्दर गये, बच्ची ने सब कुछ पहचान लिया। वह पत्नी थी किसी की, उसके पति के बदन में कहाँ दाग है, वहाँ तक बताया उसने। वहाँ की तिजोरी को भी पहचान लिया!

अब उन लोगों ने सोचा कि ये यहाँ कुछ बदमाशी करने के लिये, ठगने के लिये आये हैं। संदेह हुआ, मुकदमा हो गया। अब पुनर्जन्म के लिये अदालत क्या निर्णय देगी जी? वहाँ तो कुछ ऐसा लिखा है नहीं, कोई कानून या अधिनियम तो है नहीं। तब उन्होंने तीन सन्यासियों को कमिशन के रूप में नियुक्त किया, जिसमें एक हमारे गुरुजी भी थे। वहाँ उनसे बयान लिया। उन्होंने यही कहा कि पुनर्जन्म होता है और लड़की उस जानकारी के आवेश में थी। इन लोगों के मन में कोई माल हड़पने की साजिश नहीं थी। खैर मुकदमा तो फिर रफादफा हो गया। वह लड़की बाद में यहीं भागलपुर में ब्याही गई थी।

चार साल के बाद जब बच्ची माया की दुनिया में आती है, भाई-बाप को पहचानने लगती है, वह सब पुराना भूल जाती है। उसके बाद केवल पूर्वजन्म के कर्मों से प्रेरित होकर ही सब कुछ करती है। जैसे आदमी सपना भूल जाता है, बस वैसे ही वह पूर्वजन्म भूल जाती है।

ऐसी ही एक और घटना याद आ रही है जो करीब चालीस साल पहले रीडर्स डाइजेस्ट में छपी थी। किसी रूसी गाँव में एक आदमी मर गया और मरने के एक-दो घण्टे बाद वह अचानक जीवित हो गया और कोई दूसरी भाषा बोलने लगा। वहाँ के लोगों ने सोचा कि इसका दिमाग थोड़ा-सा घूम गया है, इसलिए पागलखाने भेज दिया। वह पागल तो था नहीं, पागलखाने में वह डॉक्टर को सब बतलाता था। बोलता था स्पेनिश भाषा में और कहता था कि मेरी तो दाढ़ी थी ही नहीं, मैं तो इतना बूढ़ा नहीं था, यह शरीर तो मेरा है नहीं, मैं यहाँ कैसे आ गया, मुझे कुछ समझ में नहीं आ रहा है। डॉक्टर मनोवैज्ञानिक था, उसने सोचा कि इसमें जरूर कुछ राज है। उसने स्पेनिश भाषी देशों से सारी अखबारें मँगवाईं। अर्जेन्टिना की एक अखबार में उसने खबर पढ़ी कि एक गाँव में एक आदमी मरा और थोड़ी देर के बाद फिर जिन्दा हो गया। अब वह रूसी भाषा में बोलने लगा। कहा, मेरी दाढ़ी कहाँ चली गयी?

यह सब उस डॉक्टर ने अखबार में पढ़ा। तब वह सरकार से अनुमति लेकर इस आदमी को अर्जेन्टिना ले गया। घर का पता तो अखबार से मिल गया था। यह उस घटना के तीन-चार साल के बाद की बात है, तब तक वह पागलखाने में ही था। जब वह उस घर के अन्दर गया और दूसरे को देखा तो कहा, 'अरे, वह तो मैं हूँ?' दोनों एक दूसरे को पहचान गये। दाढ़ी वाले ने दाढ़ी वाले को पहचान लिया और सफाचट ने सफाचट को पहचान लिया! तुरंत आत्माएँ बदल गईं। यह सच्ची घटना है।

अब ऐसा तो है नहीं कि मरने के बाद सबको आत्मा दिखाई दे, परन्तु कभी-कभी इक्की-दुक्की घटनायें दुनिया में हो जाती हैं जिनसे हमलोगों को पता चलता है कि मृत्यु जीवन का अन्त नहीं है। मृत्यु जीवन के पुस्तक का एक अध्याय है, जिसके बाद अगला अध्याय शुरू होता है। प्रकृति ने यह प्रावधान इसलिये बनाकर



रखा है कि इस शरीर को 200 साल जिन्दा रखकर करोगे क्या? न खा सकते हैं, न बैठ सकते हैं, न मौज कर सकते हैं, न किसी चीज में रुचि है। रुचि तो उन्हीं लोगों को होती है जो कम उम्र के होते हैं। जिन्दगी को भोगने की जो लालसा होती है, वह बीस से पचास की उम्र में होती है। पचास के बाद भोग की लालसा थोड़े ही होती है? इसलिये मनुष्य को भोग का अवसर देने के लिये मृत्यु का होना आवश्यक है। यदि मृत्यु नहीं होगी आदमी भोग नहीं भोग सकेगा। भोग में माँ-बाप का प्यार, भाई-बहन का प्यार, दुःख और सुख, रोना और धोना, लड़का-लड़की की शादी, यह सब आता है। यह भोग का चक्कर बार-बार, बार-बार चलता है। शंकराचार्य जी ने कहा है— *पुनरपि जननं पुनरपि मरणं पुनरपि जननीजठरे शयनम्*। जीव बार-बार जन्मता है, बार-बार मरता है और बार-बार माता के गर्भ में आता है। उसके बाद एक-न-एक दिन उसको ज्ञान की प्राप्ति हो जाती है और वह बोलता है, 'धत्त तेरी की! अब फिर यहाँ नहीं आयेंगे' और मुक्त हो जाता है।

**स्वामीजी, विदेश में लोग हमसे पूछते हैं कि सिन्दूर और बिन्दी क्यों लगाते हो?**

तुम पूछो कि वे लोग अंगूठी क्यों पहनते हैं! अरे भाई, लड़की को बताना पड़ता है कि मेरी शादी हो गयी है ताकि लड़का उस पर नजर न रखे। इन चीजों का मतलब होता है। सबसे पहले सामाजिक अर्थ होता है कि लड़की को देखकर पता चले कि उसका बुकिंग हो गया है। समाज को चलाने के लिये, सामाजिक स्पष्टता के लिये

यह बहुत जरूरी है। कोई लड़की बैठी है, तुम्हारा मन उस पर जा रहा है—नहीं, उसका बुकिंग हो गया है, दूर रहो। यह इसका सामाजिक अर्थ है। और जब कोई स्त्री विधवा हो जाती है, उसका पति नहीं रहता, तब भी तुम्हें मालूम होना चाहिये कि यह स्वतन्त्र तो है मगर अस्पृश्य है, उस पर हाथ नहीं लगाना।

अविवाहिता, विवाहिता और विधवा—ये हमारे समाज में स्त्री के तीन स्वरूप होते हैं, और समाज में व्यक्ति को इनके लक्षण जानने चाहिये। सामान्यतः हमारे समाज में पुरुषों की दृष्टि स्त्रियों की तरफ बराबर रहती है, तो उस दृष्टि में कहीं पर गलती न हो, कोई भूल न हो, इसके लिये यह पहचान होना बहुत आवश्यक है। इसको ज्यादा समझाने की आवश्यकता नहीं है, इस तरह की प्रथा प्रायः हर कौम में है। उनके यहाँ अँगूठी होती है। हमलोगों के यहाँ अँगूठी नहीं थी पहले। मंगल-सूत्र और बिन्दी, ये दो चीजें थीं। अँगूठी की प्रथा तो अभी आयी है। खैर लड़की को अँगूठी भी मिल जाए तो अच्छा ही है, क्या फर्क पड़ता है!

दूसरी बात, हमलोगों के यहाँ जो सोलह शृंगार होते हैं, उनमें से एक यह भी है। लड़की के माथे पर जो बिन्दी होती है वह उसकी शोभा है, उसका अलंकार है। उसको कई तरह से लगा सकते हैं, बड़ा करके लटका सकते हैं।

तीसरी बात, जिसका सामान्य व्यक्तियों से कोई मतलब नहीं है—बिन्दी लगाने की जगह आज्ञा चक्र के सामने का स्थानजगह है। आज्ञा चक्र रीढ़ की हड्डी का शीर्ष भाग है, जहाँ पीनियल ग्रन्थि होती है। बिल्कुल उसके सामने की जगह भ्रूमध्य है। हम जब सबेरे ध्यान के लिये बैठते हैं तो माथे पर टीका लगाकर बैठते हैं। इससे वहाँ का ख्याल रखने में सरलता रहती है। लगाकर देखो न, तुम्हें बराबर वहाँ खिंचाव जैसे लगेगा। दो भौंहों के बीच देखने को भ्रूमध्य दृष्टि कहते हैं। वह मन और उसकी शक्तियों को एकाग्र करने के लिये एक साधन है।

विदेश के लोग तो इस तरह के बहुत-से सवाल पूछते हैं, मगर आप लोग समझा नहीं सकते हैं। आजकल पढ़े-लिखे लड़के-लड़कियों को भी अपनी संस्कृति का ज्ञान नहीं है। हमसे तो एक बार इंग्लैण्ड में किसी ने पूछा था कि आप गाय को इतना पवित्र क्यों मानते हैं। मैंने ऐसा जवाब दिया कि सारी सभा तीन मिनट तक ताली बजाती रही। मैंने कहा, 'देखो भाई! जिस तरह से तुम कुत्ते को pet मानते हो, पालतू जानवर की तरह रखते हो, हमलोग गाय को पवित्र मानते हैं। तुम लोग कुत्ते को pet मानते हो, अपनी गाड़ी में बिठा सकते हो। हम भी गाय को पवित्र मानते हैं, अगर हमारी उतनी बड़ी गाड़ी होती तो हम भी उसको गाड़ी में बिठा देते, कोई फर्क नहीं पड़ता।' बड़ी देर तक लोग खड़े होकर ताली बजाते रहे। दूसरी बात हमने उससे कही, 'हम तो गाय को आध्यात्मिक दृष्टि से पवित्र मानते ही हैं और आज हम विज्ञान के मुताबिक आप को बतायेंगे कि गाय परम पवित्र जानवर है।' तब हमने उनको बताया कि दुनिया में जितने जानवर हैं, चाहे वह कुत्ता हो या

गधा या मनुष्य, उनकी टट्टी ले लो और उसका वैज्ञानिक विश्लेषण करो। सबमें वायरस-बैक्टीरिया मिलेगा, सबमें कुछ-न-कुछ जहरीली चीज मिलेगी। सिर्फ गाय एक ऐसा जीव है जिसके गोबर में बैक्टीरिया या वायरस का पूर्ण अभाव है। उसके बाद सब चुप रहे। हमने कहा, क्या दुनिया में गाय के अलावा कोई ऐसा जानवर है जिसका कचड़ा बैक्टीरिया-वायरस रहित है, रोगरहित है, पवित्र है? आप नाम बोल दो, मैं अपना उत्तर वापस ले लेता हूँ। अब ऐसी गाय को पवित्र नहीं कहोगे तो क्या अपवित्र कहोगे!





हमलोगों का सांस्कृतिक ज्ञान एकदम खत्म हो गया है, इसलिये हम अपने धर्म की रक्षा नहीं कर पाए। जबकि हमलोगों के धर्म में हर चीज को अच्छी तरह परिभाषित किया गया है। हम जनेऊ की सटीक परिभाषा आपको दे सकते हैं। आप तो खैर इस धर्म के अनुयायी हैं, आपको तो मानना ही है, मैं तो विदेशियों को मनवा देता हूँ। जब किसी के घर में कोई मर जाता है तो सर क्यों मुड़ा देते हैं, श्राद्ध क्यों करते हैं, सब चीजें समझायी जा सकती हैं। तब यह अंधविश्वास या धर्म के रूप में नहीं, जीवन-विज्ञान के रूप में दिखता है, जिसे हमारे पूर्वजों ने कई हजार वर्षों तक सोच करके, समझ करके, सुधार करके विकसित किया। हमारे यहाँ भी गलतियाँ हुई हैं। ऐसी बात तो नहीं कि गलतियाँ बिल्कुल नहीं हुई हैं। हमारे ऋषि-मुनियों ने चिंतन किया है, चर्चा की है। एक आदमी ने बोल दिया और सब ने मान लिया, ऐसा दूसरे धर्मों या सम्प्रदायों में हो सकता है, हमलोगों के यहाँ नहीं होता है। हमारे यहाँ एक मनीषी एक बात बोलता है तो दूसरा दूसरी बात बोल देता है, 'क्यों भाई! यह कैसे हो गया?' तीसरा तीसरी बात बोलता है। महाभारत में कहा भी गया है—

*श्रुतिर्विभिन्नाः स्मृतयश्च भिन्नाः, नैको मुनिर्यस्य वचनः प्रमाणः ।  
धर्मस्य तत्त्वं निहितं गुहायां, महाजनो येन गतः सः पन्थः ॥*

अर्थात् वेद भी अलग-अलग बात बोलते हैं, स्मृतियाँ भी अलग-अलग बात कहती हैं। कोई ऐसा मुनि नहीं है जिसका मत पूर्णतया प्रामाणिक हो, दूसरों से मिलता हो। *धर्मस्य तत्त्वम्*—क्या धर्म है, क्या अधर्म है, क्या करना चाहिये, क्या नहीं करना चाहिये, क्या ठीक है, क्या गलत है, इसका जो रहस्य है वह किसी को मालूम नहीं है। इसलिए महापुरुष जिस रास्ते पर चलते हैं, तुम भी उसी रास्ते पर चलो।

ऐसी बातें तुमको और किसी धर्म में नहीं मिलेंगी। पर इस धर्म में विद्वान् होना जरूरी है, बहुत जानकारी जरूरी है और जिन्होंने जानकारी प्राप्त की है उन्होंने दिग्विजय की है। स्वामी विवेकानन्द जी ने दिग्विजय की है, प्रभुपाद भक्तिवेदान्त जी ने दिग्विजय की है, महर्षि महेश योगी ने दिग्विजय की है, हमने दिग्विजय की है, क्योंकि कोई चीज ऐसी नहीं है अपने धर्म की, वेदों की जिसे हम नहीं समझ सकते हैं। और उन लोगों को मानना पड़ेगा। हम डण्डे के बल पर नहीं, बुद्धि के बल पर अपनी बात मनवाते हैं। अब गाय की बात गलत बोली है क्या? आप जानते हैं ब्राजील में एक बीमारी हो गयी थी, पैरों की बीमारी। वहाँ के डॉक्टरों ने एक ही बात कही, गोबर के घोल से अपने सारे फर्श को लीप दो। मजाक भी चला कि संगमरमर की टाईल्स को गोबर से लीप रहे थे!

खैर ऐसी बहुत-सी चीजें हैं गाय के बारे में। गाय का दूध ही ले लो। क्या तुम गधी का दूध पियोगे, खच्चरी का दूध पियोगे, घोड़ी का दूध पियोगे? केवल एक ही दूध उपलब्ध है, खास करके उन लोगों के लिये जो शाकाहारी हैं, जो मांस-मछली

नहीं खाना चाहते हैं। गाय से ही बैल पैदा होता है। थोड़ी देर के लिये कल्पना करो, अगर आज भारत में सब बैलगाड़ियों को कानून द्वारा रोक दिया जाए तो क्या होगा? माल कैसे भेजोगे? ट्रक से करोगे न? तो कितना डीजल खपत होगा? सरकार को कितना ज्यादा खर्चा करना पड़ेगा? आज बैलों की वजह से कितना पैसा बच रहा है। आज अगर कह दिया जाए कि बैलगाड़ी सड़क पर नहीं चलेगी, तुमको ट्रक से ही माल लाना पड़ेगा तो न जाने कहाँ-कहाँ से मंगाना पड़ेगा तेल। सारी-की-सारी विदेशी मुद्रा उसी में चली जायेगी। आर्थिक दृष्टि से भी देखो तो गाय-बैल का बहुत महत्व है। राष्ट्र की अर्थव्यवस्था के लिए यह जरूरी है कि गाय और बैल से अभी हम छुट्टी नहीं लें। आखिर अमेरिका और यूरोप में भी घोड़ा और बैल से हल चलाते हैं। हम तो खुद देखकर आये हैं। हाँ, ट्रैक्टर भी चलते हैं, हम मानते हैं, वहाँ की हालत यहाँ से बहुत अच्छी है, मगर वहाँ बैल से कुछ नहीं चलता, ऐसा नहीं है।

ये सब बातें, चाहे वह सिन्दूर की बात हो या गाय की बात या कोई और बात, तुम्हारे धर्म में, जिसे तुम हिन्दू धर्म बोलते हो, किसी वजह से हैं। वास्तव में यह वैदिक धर्म है। इसका मूल है वेद और वेदों में कट्टरता नहीं है। तुम जिस तरह से भी रहना चाहते हो, रहो, पर जीवन की कुछ मर्यादाएँ हैं। उनके अन्दर चलो, कोई फर्क नहीं पड़ता है।

**मासिक धर्म के समय स्त्री को पूजा करने या मन्दिर जाने से मना करते हैं। वहाँ क्यों नहीं जाना चाहिये?**

जिस जमाने में ऐसा नियम बना, उस वक्त जब स्त्रियाँ मासिक धर्म में जाती थीं तो उन्हें बहुत-सी व्यावहारिक समस्याएँ होती थीं। सैनेट्री टॉवल था नहीं, तो क्या करतीं? एक कोने में बिठला दिया, कहा, बैठे रहो चार दिन तक वहाँ। उनको केवल पूजा से ही नहीं मना किया गया, उनको तो उठने से मना किया गया, नहीं तो यहाँ, वहाँ, सब जगह खून गिरता रहता, कोई व्यवस्था तो थी नहीं। इसलिये मना किया गया, इसलिये नहीं कि स्त्री अपवित्र होती है। स्त्री मासिक धर्म में अपवित्र नहीं होती। उसे अपवित्र मानना गलत बात है। आखिर मासिक धर्म एक तरह से गर्भाशय को झाड़ू लगाने की प्रक्रिया है। हर महीने स्त्री के गर्भाशय की सतह साफ होती है और गर्भ को गर्भ-धारण के योग्य बनाया जाता है। जैसे तुम मकान साफ करते हो, वैसे ही यह सफाई की क्रिया है। इसमें अपवित्रता की कोई बात नहीं है। मगर पहले के जमाने में सभी को समझाना संभव नहीं रहा होगा। लोगों ने सोचा होगा, मासिक धर्म में इधर-उधर घूमती रहेगी तो एकदम परेशान रहेगी, इसलिये उसे एक जगह बिठा दिया गया। मगर आज तो लड़कियाँ टेनिस खेलती हैं, बैडमिन्टन खेलती हैं, तैराकी करती हैं, क्योंकि अब हमारे पास साधन हैं।









भगवान के भजन का और मासिक धर्म का आपस में कोई झगड़ा नहीं है। जो उसको मानते हैं वे पुरानी बातों पर चल रहे हैं। एक जमाने में ठीक था कि मासिक धर्म के वक्त अलग हो जाओ, मगर आज सारी व्यवस्था है। ऐसी हालत में लड़की चल सकती है, दौड़ सकती है, खेल सकती है, पढ़ सकती है, सब कुछ कर सकती है। और जहाँ तक पूजा का सम्बन्ध है, जहाँ तक भगवान के भजन का सम्बन्ध है, जहाँ तक मन्दिर में जाने का सम्बन्ध है, जहाँ रामायण, भागवत, गीता, गुरु ग्रन्थसाहब या गुरु जी के चरणों को छूने का सम्बन्ध है, मासिक धर्म का इससे कोई झगड़ा नहीं है क्योंकि भगवान तो परम पवित्र हैं। उनको तुम अपवित्र कर कैसे सकते हो? ऐसा मानना कि एक रजस्वला स्त्री मन्दिर में जाकर भगवान को अपवित्र कर देगी, यह तो तुम भगवान पर आशंका कर रहे हो। भगवान तो परम पवित्र हैं। वे तो तुमको पवित्र करेंगे। तुम भले ही अपवित्र हो, पर भगवान के पास जाओगे तो पवित्र होकर आओगे। भगवान को तुम क्या अपवित्र करोगे? वे इन सब चीजों से परे हैं।

—19 मार्च 1998, रिखियापीठ



# यौगिक संस्कार और संस्कृति

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



योग के इतिहास में और मुंगेर के इतिहास में आज का दिन बहुत ही गौरव का दिन है। इसलिए कि अब योग के इस अगले चरण में हमलोग योग को मात्र एक शरीर विज्ञान के रूप में नहीं, एक भौतिक विद्या के रूप में नहीं, जैसा कि आज तक इसको समझा गया है और प्रयोग में लाया जा रहा है, बल्कि इसको एक जीवनशैली के रूप में समझने का प्रयास करेंगे, और जब योग को जीवनशैली के रूप में हम समझेंगे तो दो चीजों की प्राप्ति होगी—संस्कार और संस्कृति।

अभी तक लोगों ने योग के मात्र शारीरिक पक्ष को ही उजागर किया है और कहते हैं कि स्वास्थ्य के लिये करना चाहिये। उत्तम है, अवश्य ही करना चाहिये, लेकिन सम्पूर्ण योग विद्या को केवल शारीरिक विज्ञान तक सीमित करके रखना भी उचित नहीं है, क्योंकि योग से केवल स्वास्थ्य लाभ नहीं होता, एक संस्कार का, एक संस्कृति का भी निर्माण होता है। आज सम्पूर्ण भारतवर्ष योग को स्वास्थ्य



लाभ के दृष्टिकोण से अपना रहा है—यह तकलीफ है, ऐसा करो, वह बीमारी है, वैसा करो। लेकिन हमारे मनीषियों ने योग विद्या को स्वास्थ्य लाभ के लिये नहीं, बल्कि अपने जीवन को सुसंस्कृत करने के लिये और संस्कारित बनाने के लिये दिया था। संस्कार तथा संस्कृति का सम्बन्ध होता है जीवन के साथ, जीवन की किसी एक अवस्था या क्षण के साथ नहीं।

यही इस अगले चरण का प्रयास भी है। योग में विविध साधनाएँ हैं, योग के विविध अंग हैं, लेकिन लोग केवल हठ योग को ही जानते हैं, राज योग का नाम ही सुना है, अन्य योगों का नाम भी नहीं सुना है। अब समय आया है कि हमारे गुरुओं, मनीषियों और ऋषियों ने जिस विद्या को समाज उत्थान हेतु प्रदान किया था उस विद्या को उसके मूल रूप में समझने का प्रयास करें। 20 अक्टूबर से योग संगोष्ठी के प्रारम्भिक कार्यक्रम शुरू किये गये, जिनमें योग के इतिहास, प्रयोजन, विधियों और उपलब्धियों को समझने का प्रयास किया गया, और आज से इस योग संगोष्ठी का दूसरा चरण आरम्भ हुआ है—व्यावहारिक साधना की शिक्षा।

इस कार्यक्रम में देश तथा विदेश से हमारे कर्मठ योग शिक्षक और सहयोगी उपस्थित हुये हैं। संख्या को सीमित करना पड़ा और जो आज यहाँ पर उपस्थित हैं उन्होंने पिछले पाँच वर्षों में योग से पूर्णरूपेण जुड़कर अपने जीवन के कुछ अंश को योग को समर्पित किया है, योग की विद्या के प्रचार-प्रसार हेतु समर्पित किया है और इसलिए उन्हें इस योग संगोष्ठी में आने का निमंत्रण भी दिया गया। आप सब वे लोग हैं जिनकी योग में श्रद्धा है, जो योग को अपना समय देते हैं, जो योग को आत्मसात् करने का प्रयास करते हैं और जो योग के ज्ञान को दूसरों के लिए प्रसाद रूप में वितरित भी करते हैं। ऐसे लोगों की यह जो गोष्ठी मुँगेर में हो रही है, संस्कार, संस्कृति तथा साधना की जो बात यहाँ हो रही है, उन बिन्दुओं को, विचारों को समझकर फिर ये लोग अपने-अपने क्षेत्र में उन विचारों को प्रसारित करेंगे, दूसरों को भी यौगिक जीवनशैली अपनाने के लिये प्रेरित करेंगे। इस प्रकार धीरे-धीरे अपने जीवन में और समाज में हम एक सकारात्मक परिवर्तन को ला सकते हैं। हमारा ऐसा विश्वास है कि ये लोग द्वितीय अध्याय के प्रथम राजदूत बनेंगे।

आने वाले दिनों में हम आप लोगों से अन्य विषयों पर भी चर्चा करेंगे, जैसे योग के साथ जो नवीन अनुसंधान और प्रयोग हुए हैं, ताकि आप भी जानें कि आज योग का महत्त्व पूर्व से अधिक बढ़ गया है और इसकी आवश्यकता भी बढ़ गई है। अब इसे जीवनशैली के रूप में देखना और अपनाना जरूरी हो गया है।

यौगिक जीवनशैली का जो प्रथम सूत्र है वह है प्रसन्नता, और इसी प्रसन्न भाव से हमलोगों ने अपना यह कार्यक्रम भी आरम्भ किया। देखा जाए तो आदमी हरदम परेशान रहता है। हर नये साल को एक नया संकल्प लेता है कि इस साल ऐसा करूँगा, वैसा करूँगा, ऐसा बनूँगा, ऐसा प्रयास करूँगा आदि-आदि, लेकिन



एक-दो दिन के बाद अपने संकल्प को हर व्यक्ति भूल जाता है, क्योंकि उसे हम उतना महत्त्व नहीं देते। लेकिन अगर एक सत्संकल्प को हम महत्त्व देना सीख जायें तो वह एक दिन के लिये नहीं रहता, बल्कि उसका स्मरण हमें रोज होता है। अगर एक-एक महीने हम एक अच्छाई के स्मरण में अपना समय लगा दें तो एक अच्छी मानसिक अवस्था का निर्माण होता है। एक महीना अगर आप हँसते रहोगे तो क्या उससे आपको आनन्द और सुख नहीं मिलेगा? जरूर मिलेगा। एक महीने अगर आप रोते रहोगे तो क्या आपको उससे दुःख और अशान्ति का अनुभव नहीं होगा? अवश्य होगा।

हमलोग हमेशा रोते हैं, मुस्कराते कम हैं। हमेशा हम अपने मन की तामसिकता से ही पछाड़ खाते हैं। तामसिकता पर विजय प्राप्त नहीं कर पाते, क्योंकि हमने कभी प्रयास नहीं किया। चिन्तन किया है, पर प्रयास नहीं किया है। चिन्तन करके हर व्यक्ति की कामना बहुत बढ़ती है और फिर हमारा लक्ष्य, हमारा उद्देश्य एक मृग-मरीचिका की तरह सामने रहता है जिसको हम कभी प्राप्त नहीं कर सकते हैं। लेकिन अगर एक चिन्तन को व्यावहारिक रूप देना है, उसका अनुभव प्राप्त करना है तब उस चिन्तन के पीछे लगना पड़ता है। जब आपको किसी विषय की परीक्षा पास करनी होती है तो आप जी-जान लगाकर पढ़ाई करते हो या आराम से पढ़ते हो? जी-जान लगाते हो, रात-रात भर जगकर पढ़ाई करते हो, कॉफी पीकर पढ़ाई

करते हो ताकि नींद नहीं आये। लेकिन योग साधना के लिये कौन ऐसा प्रयास करता है? चार-पाँच आसन सीखकर दम्भ हो जाता है कि हम योगाभ्यास कर रहे हैं। चार-पाँच आसन किसी दूसरे को सिखाकर दम्भ होता है कि हम योग प्रचारक बन गये हैं। योग का यह उद्देश्य तो नहीं है।

योग का उद्देश्य होता है सकारात्मक विचार से युक्त होकर, सकारात्मक व्यवहार से युक्त होकर, सकारात्मक कर्म को करते हुए अपने चारों तरफ सकारात्मकता को फैलाना। ऐसे संस्कार तथा संस्कृति का निर्माण करना जो आज हमारे जीवन के लिये प्रासंगिक हैं और जो आज हमें जीवन में सुख, समृद्धि, शान्ति और पूर्णता की ओर ले जा सकते हैं। केवल आसन करने से आप पूर्णता की ओर नहीं जा पाओगे। कितना ही प्राणायाम कर लो, शान्ति नहीं मिलेगी, कितना ही शरीर को मरोड़कर मुद्रा, बंध आदि का अभ्यास कर लो, आध्यात्मिकता नहीं आयेगी, जब तक हम अपने मन के व्यवहार को ठीक करना नहीं जान लेते। मन का यही व्यवहार जब ठीक हो जाता है तो संस्कारों से सुसज्जित होता है और जीवन में संस्कृति की अभिव्यक्ति होती है।

यही कल्पना भारत के मनीषियों ने हम सबके लिये की थी कि हमारे वंशज भविष्य में अच्छे संस्कारों से युक्त होकर, अच्छी संस्कृति का निर्माण करके सद्विचार, सद्व्यवहार एवं सत्कर्म से युक्त होकर एक अच्छे समाज का निर्माण करेंगे जहाँ पर सुख, शान्ति और समृद्धि हर व्यक्ति के लिये सुलभ हो सकती है। यह प्रयास है एक मानसिक परिवर्तन को लाने का, सजगता को लाने का ताकि हम अपनी इस प्राचीन विद्या को एक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि पूर्ण जीवन की प्राप्ति हेतु एक आधार के रूप में देखें और उस आधार में स्वयं को स्थित कर दें। यही योग के द्वितीय अध्याय का प्रयास भी है। तो आइये, संध्या के समय आनन्द लीजिये, कुछ जानिये, समझिये, चिन्तन कीजिये और अपने जीवन में सकारात्मकता को लाने के लिये एक छोटा-सा प्रयास अवश्य कीजिये।

इस मुंगेर संगोष्ठी में हमलोग यहाँ पर जो भी कर रहे हैं, वह सब अपनी गुरु परम्परा को समर्पित करते हैं, जिसकी शुरुआत होती है परमगुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी और हमारे प्रेरक, हमारे गुरुदेव श्री स्वामी सत्यानन्द जी से। यह संकल्प उन्हीं का है जिसे हमलोग आज यहाँ पर साकार होते देख रहे हैं। अतः उनके प्रति हम अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं और प्रार्थना करते हैं कि हमें आगे बढ़ते रहने की शक्ति दें, अच्छा सोचने और करने की क्षमता दें। हमारे भीतर जो भी तमोगुण की अभिव्यक्ति है वह सत्त्वगुण में परिवर्तित हो जाए ताकि हम अपने समाज में अपना कर्तव्य निभाते हुये ईश्वरत्व की ओर, अध्यात्म की ओर आगे बढ़ते रहें। हरिः ॐ तत्सत्।

–25 अक्टूबर 2018, सत्यम् संध्या कार्यक्रम, मुंगेर योग संगोष्ठी

## मुंगेर योग संगोष्ठी की अनुभूतियाँ

### योग का नूतन आयाम

संन्यासी यौगप्रिया, पटना

रामचरितमानस का यह कथन— जो इच्छा करिहें मन माहिं, प्रभु प्रताप कछु दुर्लभ नाहिं, सचमुच अकाट्य एवं वंदनीय है। और मन भी कैसा? तप की समिधा से सुपोषित, गुरु कृपा से सींचित! मुंगेर संगोष्ठी के आयोजन ने गंगा माँ की सीमित सीमा को लाँघ कर समुद्र की व्यापकता को अपने में समाहित कर लिया।

सन् 2013 के विश्व योग सम्मेलन एवं 2018 की मुंगेर योग संगोष्ठी के बीच का अन्तराल सृजन, अनुसंधान, अन्वेषण एवं नित्य नये चिंतन को कार्यान्वित करने का रहा। योग के द्वितीय चरण के बीजारोपण की भूमिका तैयार हो रही थी जिसका आधार आध्यात्मिक चेतना, संस्कार, संस्कृति एवं योग को जीवनशैली के रूप में स्थापित करना था।

गुरु त्रिकालदर्शी होते हैं, ऐसा हमारे शास्त्रों ने कहा है। सुना बहुत है, पढ़ा भी है किन्तु साक्षात् दर्शन कर हम सभी धन्य हैं और गौरवान्वित भी। वे हैं हमारे परम पूजनीय, वात्सल्य प्रेमी गुरु स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, जिन्होंने योग के नूतन आयाम को सामाजिक चेतना के अनुरूप देखा और अपने तपोबल की ऊर्जा से संवर्धित कर बीजारोपण किया।

मुंगेर योग संगोष्ठी उसी बीज का प्रस्फुटन मात्र है जिसके दिव्य आलोक से सारा विश्व दीप्त होगा। स्वामीजी ने योग चक्र का ऐसा व्यूह रचा है जिसमें शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक, सभी चेतनाएँ अंतर्ग्रथित हैं। गंगा दर्शन का प्रांगण पग-पग पर योग चक्र के मनकों को शिलाखण्डों में पिरोकर श्री स्वामी सत्यानन्द जी महाराज की परिकल्पना को व्यक्त कर रहा है। मानो श्री स्वामीजी स्वयं सशरीर उपस्थित हों और योग चक्र की एक-एक कड़ी को समझा रहे हों। पूरे वातावरण में हर्षोल्लास की ऐसी अनुभूति है मानो हम कलियुग में नहीं, सत्ययुग में जी रहे हों। सामाजिक चेतना एवं मानसिकता में अप्रत्याशित सकारात्मक परिवर्तन!

गुरु कृपा से हमें विश्व योग सम्मेलन एवं मुंगेर योग संगोष्ठी, इन दोनों ऐतिहासिक कार्यक्रमों में आश्रम परिसर में रहने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। सम्मेलन जहाँ वटवृक्ष स्वरूप था, संगोष्ठी मात्र अंकुरित बीज, जो समस्त बाधाओं को पार कर निज स्वरूप को प्रकट करने में समर्थ हुआ है। स्वामीजी के प्रयोगों के परिणाम स्वरूप अंकुरित बीज में जब दिव्य चेतना का ऐसा प्रवाह है तब इसकी दिव्यता क्या होगी जब वह वृक्ष रूपी पूर्ण यौवन को प्राप्त करेगा—यह हमारे लिए कल्पनातीत है।



संगोष्ठी में यज्ञ, अखण्ड कीर्तन, सत्यानन्द योग पद्धति की पुस्तकों का प्रसाद, प्रायोगिक कक्षाएँ एवं सत्संग शामिल थे जिनमें यौगिक जीवनशैली के बारे में बतलाया गया। योग के सभी पक्षों की अनुभूति पंचकोशों की गहराई में उतार कर कराई गई जो वर्णनातीत है। अपनी परिकल्पना के अपेक्षित साकार परिणाम को देखते हुए गुरुजी ने संगोष्ठी के अंतिम दिन योगनिद्रा के द्वारा साधकों के कण-कण में मंत्रों के वर्णाक्षरों को प्रतिष्ठित किया, जिसे सम्प्रेषण कहें अथवा गुरु अनुग्रह।

पिछले पाँच वर्षों में स्वामीजी ने हमारे घट रूपी शरीर को खाली करके, पवित्र बनाकर, विभिन्न सद्गुणों से सुसज्जित कर ऐसे पात्रों का निर्माण किया जिनमें संगोष्ठी की अमृत वर्षा को अमूल्य निधि के रूप में ग्रहण किया जा सके जिससे मानवता पुनर्जीवित हो एवं हमारी भावी पीढ़ियाँ सुख, शान्ति एवं समृद्धि के उपहार को प्राप्त कर अभिभूत हो सकें।

बाल योग मित्र मंडल के बच्चों ने गंगा माँ एवं जल संरक्षण पर एक ऐसा कार्यक्रम प्रस्तुत किया कि देशी तो देशी, विदेशियों की आँखें भी नम हो गयीं। उन्होंने हमें यह सोचने पर विवश कर दिया कि क्या हम अपने बच्चों के भविष्य के प्रति संवेदनशील, ईमानदार और सजग हैं। आखिर हम उन्हें क्या थाती सौपेंगे? यह सिर्फ स्वयं से पूछने का प्रश्न है, साथ ही सीख भी।

संगोष्ठी की अमृत वर्षा से नवयुग की रचना अवश्य होगी, रूपान्तरण की प्रक्रिया शुरू हो चुकी है। योग चक्र ने ली अँगड़ाई, क्षितिज पर अरुणिमा छाई। जय हो!

# बच्चे और आश्रम

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

अंग्रेजी में एक कहावत है, Child is the father of man—बच्चा ही मनुष्य का पिता होता है, वह ही सब कुछ सीख देता है। ये सब बच्चे अपने माता-पिता को सीख देने आए हैं। उपदेश अगर किसी को देना है तो इनको नहीं, आपको देना है। बाल योग दिवस पर इन बच्चों को क्या उपदेश देंगे! ये तो सधे हुए हैं, सही दिशा में पहुँच गए हैं। अब इन पर निर्भर करता है कि वह ज्योत जो इनमें उजागर हुई है, आश्रम के अनुशासन द्वारा, गुरु के ज्ञान और भक्ति द्वारा, उसे वे कितना संभालकर रखते हैं। सीख तो आपको देनी है क्योंकि आप अपना बचपन भूल गए हैं और आप यह भी भूल गए हैं कि भगवान के सामने तो आप बच्चे ही हैं। आप तो कुछ जानते ही नहीं हैं। बस भगवान के सामने तुतलाते रहते हैं, भगवान को आधा समय समझ में भी नहीं आता है कि आप क्या बोल रहे हैं! लेकिन बच्चे भगवान के सबसे समीप होते हैं। अगर इस दुनिया में कोई भगवान के पास है, तो वह एक संत, संन्यासी अथवा गुरु है या फिर बच्चा है।

अब प्रश्न उठता है कि कैसे इन बच्चों की स्लेट साफ रखी जाए। माया तो इनको ग्रस्त करेगी ही। बड़े होंगे, सब कुटिलता-चतुरता सीखेंगे, आप ही से सीखेंगे, पर कैसे स्लेट को साफ रखा जाए, क्योंकि यह केवल आध्यात्मिक आवश्यकता नहीं, सामाजिक आवश्यकता भी है। माता-पिता तो जन्म दे देते हैं, पर दिशा कौन देगा? माता-पिता अपनी सही भूमिका निभाएँ और बच्चों को संस्कारित करें। वही उनका काम है, केवल जन्म देना काम नहीं है। बच्चे को संस्कारित करना माँ का दायित्व होता है, इसलिए माँ प्रथम गुरु कहलाती है। पर ऐसा तो होता नहीं है, माताओं को अपने सपने दिखाई देते हैं। उसके लिए वे बच्चे के साथ नाइन्साफी करती हैं, बच्चों को अपने पर छोड़ देती हैं। आज तो यही सब दिखाई देता है। और रही बात पिता लोगों की, उनको तो समय ही नहीं है दुनियादारी से।

माता-पिता बच्चे को जन्म देते हैं, शरीर देते हैं, उसको बुद्धि देते हैं, पर उसके आगे उनकी भूमिका बहुत सीमित हो गयी है। एक जमाना था जब वे गुरु की तरह रहते थे, पर अब तो उनके पास समय ही नहीं है। तब यह काम कौन कर सकता है? यह काम आज आश्रम में होता है। माता-पिता दो आँखें देते हैं संसार को देखने के लिए, और गुरु तीसरी आँख खोलता है, जो ज्ञान की आँख होती है।

आश्रम की शिक्षा आखिर है क्या? बहुत ही सीधा-सादी, सरल सीख है। इन बच्चों को संन्यासी थोड़े ही बनाना है, इन पर धर्म थोड़े ही थोपना है, यह तो इनका खुद का निर्णय होगा। इन सब चीजों के बारे में हर एक व्यक्ति का अपना स्वतंत्र

निर्णय होना चाहिए। इनको केवल एक ही सीख देनी है, और वह है प्रेम की सीख। एक-दूसरे से प्रेम करना, सद्भावना रखना, क्योंकि प्रेम से ही ज्ञान पनपता है। जब क्रोध, ईर्ष्या या लोभ होता है, तब ज्ञान नहीं पनपता। जब हमारे चारों तरफ केवल प्रेम ही प्रेम दिखाई दे, प्रेम का ही वातावरण हो, तब ज्ञान पनपता है। यही बात श्री स्वामीजी कहा करते थे। वे कहते थे कि इनको कोई लम्बी-चौड़ी शिक्षा देने की जरूरत नहीं है, इन्हें केवल एक वातावरण दो, जहाँ ज्ञान पनपने की सम्भावना हो। इन्हें और कुछ सिखाना नहीं है।



एक बार शिवरात्रि के दिन श्री स्वामीजी ने कहा था कि स्वामी निरंजन और स्वामी सत्संगी हजारों-लाखों के माता-पिता बनेंगे। सोचिए जरा, कितना अजीब लगता है कि एक संन्यासी, जिन्होंने कभी शादी नहीं की, वे इतने बच्चों के माता-पिता हों, पर यह श्री स्वामीजी का शिवरात्रि का आशीर्वचन था। अब आशीर्वाद था कि नहीं, हमें नहीं मालूम, क्योंकि आपलोग जब दो को भी नहीं सम्भाल सकते, तो इतने हजारों-लाखों को हमलोग कैसे सम्भालेंगे! पर सम्भालने की आवश्यकता है।

बच्चों को प्राथमिकता देनी होगी, क्योंकि वे ही हमारा भविष्य हैं। अगर इनमें संस्कार नहीं होंगे तो ये आगे चलकर जीवन में क्या करेंगे? आखिर इनमें कितनी ऊर्जा होती है, मानो ऊर्जा के कैप्सूल्स हों! अगर इनकी ऊर्जा को दिशा न मिले तो सब अंट-शंट करेंगे। दिशा देने का मतलब उनको कला और संगीत की ओर प्रेरित करना, क्योंकि कला और संगीत ही हमें पशु से अलग करते हैं। बच्चों ने अभी यहाँ जो नृत्य किया वह मात्र एक सुंदर नृत्य नहीं था, वह उनके हृदय को कोमल बनाता है, मन में अच्छे विचार लाता है, एक-दूसरे के साथ जोड़ता है। इसी रूप में इन बच्चों को प्रेरित करना होगा, ताकि इनकी सारी ऊर्जा सकारात्मक ढंग से यहाँ आश्रम में खर्च हो जाए, और जब ये घर जाएँ तो, बस सीधा बिस्तर!

बच्चों के माता-पिता कितने प्रसन्न थे आज अपने बच्चों को देखकर! सब खिल-खिला रहे थे। कोई बच्चा नृत्य कर रहा था, कोई कराटे कर रहा था, कोई आसन कर रहा था। सब माता-पिता बहुत ही खुश थे आज, क्योंकि उनके बच्चों को सही, सकारात्मक दिशा मिली है। यही इस दिन का महत्त्व है।

—बाल योग दिवस, 14 फरवरी 2013, गंगा दर्शन

# बाल योग दिवस संदेश

स्वामी निरंजनालब्ध सरस्वती

बाल योग मित्र मंडल का कार्य मुंगेर के सात बच्चों के साथ सन् 1995 में आरम्भ किया गया था और आज यह मुंगेर में एक बृहत् रूप ले चुका है। पिछले 22 वर्षों में मुंगेर के करीब 50-60 हजार बच्चों ने आश्रम से गुजरकर आश्रम और योग के संस्कारों को प्राप्त किया है। बाल योग मित्र मंडल का उद्देश्य भी संस्कार की प्राप्ति, स्वावलम्बन और राष्ट्र-संस्कृति-प्रेम है। ये इसके तीन लक्ष्य हैं और इन लक्ष्यों को आत्मसात् करने का प्रयास हमारे ये सब बच्चे करते हैं। सप्ताह में दो दिन, शनिवार और रविवार, यहाँ आकर अपना समय बिताते हैं, भजन-कीर्तन करते हैं, योग करते हैं, कराटे सीखते हैं, बहुत सारी चीजें करते हैं। इस साल इनके कार्यक्रमों को और आगे बढ़ाने का विचार है, क्योंकि इस साल मैं अपनी पंचाग्नि साधना से मुक्त हो गया हूँ। अब थोड़ा ध्यान देना है कि किस प्रकार इन बच्चों की प्रतिभा की जागृति हेतु नये कार्यक्रमों का सृजन हो सकता है।

बच्चों ने बाल योग दिवस के उपलक्ष्य में अभी जो सुंदर, प्रेरक कार्यक्रम प्रस्तुत किया, इसकी पूरी तैयारी इन्होंने खुद से की है, बिना किसी सहयोग के। और अभी तो यह आधा हुआ है। इन लोगों ने तो पूरी एक फिल्म स्क्रिप्ट बनाकर दी थी। हमने पूरी स्क्रिप्ट देखकर कहा, भाई इतना समय तो नहीं होगा, आधा करते हैं। तो यह आधा हुआ है, लेकिन इतने में भी इन्होंने जल, जीवन और गंगाजी, मनुष्यता और शैतान, इन सब विषयों का बहुत ही सुन्दर तरीके से प्रदर्शन किया।

जो लोग स्वतंत्र सोचने वाले हैं, बुद्धिमान् हैं उनके लिये तो ये विषय अवश्य चिंतनीय हैं। विश्व के एक बहुत बड़े वैज्ञानिक, स्टीवन हॉकिंस ने कुछ महीने पहले कहा था कि अधिक-से-अधिक हमलोग इस धरती पर डेढ़-दो सौ साल तक जी सकते हैं, उसके बाद फिर मानवता के अंत की संभावना है क्योंकि जल प्रदूषित





हो गया है, धरती प्रदूषित हो गई है, वायु प्रदूषित है, घर में प्रदूषण है, मन में प्रदूषण है, यहाँ तक की आत्मा में भी प्रदूषण है अब तो।

मनुष्य जीवन का उद्देश्य केवल भोग नहीं है, बल्कि भोग के साथ योग भी है। अन्य सभी जीव-जन्तु भोग करते हैं, उनके लिये योग का मार्ग प्रशस्त नहीं, लेकिन मनुष्य ही एक ऐसा प्राणी है जो भोग और योग, दोनों कर सकता है। मनुष्य का जीवन हमेशा पूर्णता की ओर बढ़ता है, लेकिन जब वातावरण, शरीर, पंचमहाभूत, मन, भावना, बुद्धि, आत्मा, सब प्रदूषित हो जाएँ तब फिर जीवन का आधार ही समाप्त हो जाता है।

प्रदूषण दो प्रकार का होता है—बाह्य और आन्तरिक। बाह्य प्रदूषण तो आप जानते ही हैं, जो गंदगी, धुँआ वगैरह सब दिखलाई देता है। भीतर का प्रदूषण ईर्ष्या, द्वेष, घृणा और क्रोध जैसे नकारात्मक भावों एवं विचारों से होता है। जैसे-जैसे हमारा सम्बन्ध भौतिक जगत् से बढ़ता है वैसे-वैसे हमारे भीतर मानसिक प्रदूषण भी बढ़ता है। किसी को देखने से ईर्ष्या होती है, घृणा होती है, किसी के साथ बात करने में क्रोध आता है—ये सब प्रदूषण के ही परिणाम हैं जो हमारे जीवन को मार रहे हैं।

इस प्रदूषण को केवल एक तरीके से दूर किया जा सकता है। अच्छे संस्कारों से युक्त होकर अपने पुरुषार्थ के द्वारा बाहर और भीतर के प्रदूषण से मुक्ति संभव है, और बाल योग मित्र मंडल का यही उद्देश्य भी है। आपको तो बतला चुके हैं कि यहाँ मुँगेर जिले में काफी बड़ी संख्या में बच्चे पिछले 20-22 सालों में आकर निकल गये हैं, और हमें इस बात की प्रसन्नता है कि सौ प्रतिशत नहीं तो कम-से-कम पाँच-दस प्रतिशत ही सही, एक अच्छे विचार को, एक अच्छे चिंतन को, एक अच्छे संस्कार को यहाँ से लेकर गये हैं। यही वे लोग हैं जो अपने संस्कार के बल पर, अपनी कुशाग्र बुद्धि के बल पर भविष्य को बदल सकते हैं। हम बड़े लोग भविष्य को नहीं बदल सकते, बस अपने जीवन को संभालने और सुधारने की ही बात कर सकते हैं, लेकिन छोटे बच्चों के लिए तो जीवन में अवसर-ही-अवसर हैं। अगर ये अच्छे विचार, चिंतन और संस्कार से युक्त हो जायें तो उससे बढ़कर समाज-सेवा, राष्ट्र-सेवा और मानव-सेवा कुछ नहीं है।

बच्चों के इस सुन्दर कार्यक्रम के लिये इन बच्चों को बहुत-बहुत धन्यवाद! साथ ही हमारे बच्चों के जितने भी माता-पिता, अभिभावक और भाई-बन्धु उपस्थित हैं, सबको इस बाल योग दिवस की शुभकामना, क्योंकि आपने अपने बच्चों को अवसर दिया कि वे इस मार्ग से अवगत हो सकें, अपनी संस्कृति से अवगत हो सकें, अपने जीवन में अच्छे संस्कारों को ला सकें। बाल योग मित्र मंडल के बच्चे आभारी हैं अपने अभिभावकों के प्रति और हम भी आभारी हैं आप सबके प्रति जो आप अपने बच्चों को एक सुनहरा अवसर प्रदान कर रहे हैं।

— बाल योग दिवस, 14 फरवरी 2018, गंगा दर्शन

# स्वामी धर्मशक्ति के प्रति श्रद्धांजलि



धन्य-धन्य हे साधु जननि!  
धन्य-धन्य जग-पावन-करणी  
तेरे प्रसून से शोभित धरणी  
पाया मनुज ने भव-सिन्धु-तरणी ।

तेरे कुक्षि-कंज से पाया क्या जग  
इसका तुमको अनुमान नहीं  
वो ईश की राह दिखने वाले  
या है स्वयं भगवान वही ।

वे ऐसे हैं महा-उदधि  
आनन्द अनन्त की परिधि  
न थाह लगा हम पाते हैं  
आनन्द अज्ञात डूब जाते हैं ।

यही केवल हम जानते हैं  
उनको गुरु हम मानते हैं  
क्या कहें उस अनन्त के बारे में  
केवल उर कहे 'वे हमारे हैं' ।

हे माता! कैसे यह कार्य किया?  
कैसे निराकार को आकार दिया?

जिसमें त्रिलोक समाहित है  
उस असाध्य को कैसे साध लिया?

बुद्धि मेरी न जान सका  
केवल हृदय ने मान लिया ...  
धरती-धरती अपने अंदर  
जैसे सुमन के बीज को  
होते प्रकट हैं वृक्ष, सुपुष्पित  
फिर उसी सुमन के बीज से ।

कुछ ऐसे ही तुमने भी माँ!  
हो गंभीर गुरु के शब्द धरे  
मनस्-गर्भ में संकल्प गुरु के  
लेकर तुमने सब काज किए ।

सच है, जो गुरु-पथ पकड़ लिया  
गुरु ने क्या न वरदान दिया  
जग-ताप-तप्त मानव के हित  
सत्यम् ने तुम्हें 'भगवान' दिया ।

जो गुरु-वचन धारण करते हैं  
स्वत्व छोड़ धर्म पालन करते हैं

उनमें ही बहती दिव्य धारा  
जो गुरु शब्द साधन करते हैं।

धरा प्रसुओं से कर रही पुकार  
दे दो मुझे शत 'निरंजन' लाल  
त्याग स्वार्थ को, धरो धर्म को  
धर्मशक्ति बनो, नारी समाज।

चाहूँ धर्ममय पुत्र रहे सब  
न रहे कोई कामना का दास  
चले नरसिंह सम कामनाहीन हो  
मिट जाए 'अबला' के त्रास।

हर माता की यह ही चाह  
रहे उसका पुत्र गुणवान्  
करे आचरण सत्य का, रहे  
सदा यशस्वी और कीर्तिमान्।

तब माता करो त्याग सुत हेतु  
बनो सत्य और धर्म का सेतु  
स्वत्व छोड़ जो धर्म धरोगी  
पुत्र अनोखा प्राप्त करोगी।

गुरु खड़े हैं दिव्य बीज ले  
कोई तो फसल अंकुरित करे  
खड़े आप्तकाम कामना लेकर  
कि जग में धर्म का अमृत झरे।

विरले ही जन्मजात गुणवान्  
शेष मन की गति से हैरान  
भूमि तो सबकी बड़ी है  
बीजों की न कोई कमी है।

पर, हटाकर बीजों को व्यर्थ  
धरकर मन-भूमि में गुरु-बीज-समर्थ  
बीज वपन को पाले जो धर्म  
पाए वही सत्यम्-दान का मर्म।

वे लोग निराले होते हैं  
जो राम भरोसे जीते हैं  
धर्म-प्लावित जीवन से उनके  
दर्शन लिखे जाते हैं।

सीधा-सादा शबरी-सा जीवन  
गुरु प्रेरित माता का जीवन  
ऐसे निर्मल व्यक्तित्व से ही  
होते प्रकट हैं स्वयं 'निरंजन'।

गुरु ने कहा—लो! आदेश धरो  
दिव्य-शिशु हेतु तप कठिन करो  
छोड़ सारे मानव दुर्बलता  
दिव्यता का आवाहन करो।

एक माँ ने स्वधर्म जानकर  
और उसकी शक्ति मानकर  
गुरु आदेश उर में धरा  
तप से निखारने सोना खरा।

सहज प्रवाहित धर्म-निर्झर  
उनके व्यक्तित्व में पल-प्रतिपल  
झेला बाह्यांतर ताप सकल  
था केवल एक गुरु का संबल।

धर्म की शक्ति ने कर दिया बाध्य  
था जो असाध्य हो गया साध्य  
हो गया अंकुरित बीज वहाँ  
ले लिया पौधे का रूप नया।

सत्यम् ने अमोघ वरदान दिया  
यह मेरा मानस संतान हुआ  
माता जो 'धर्मशक्ति' बने  
वही सत्यम्-मानस-पुत्र जने।

हे धन्य! मानव सौभाग्य जननि  
माँ धर्मशक्ति! तुम्हें कोटिशः प्रणाम।

—संन्यासी देवतत्त्व, गंगा दर्शन

# राज योग यात्रा के अनुभव

शशि मौहन शर्मा, नई दिल्ली

‘गुरु बिन ग्यान न होवहि’ – बाहरी दुनिया के भौतिक संसाधनों के आकर्षण और अर्जन में हम ‘स्वयं’ से ही न जाने कितने दूर चले जाते हैं कि यकायक आभास होता है कि अन्दर से हम कितने शुष्क और एकाकी हो गए हैं। तब अकुलाहट होती है ‘स्वयं’ के लिए, जिसे हम जाने कब पीछे छोड़ आए हैं। उस ‘स्वयं’ की सही तलाश शुरू हो पाती है इस योग पीठ में आकर, गुरु की शरण में आकर।

प्रारम्भ में राज योग विषय को जितना सरल समझा था उतना ही गहरा होता जा रहा है। मेरी बुद्धि इस राज योग के अथाह सागर में से कुछ ही बूँदें पा सकी है, और अभी बहुत कुछ जानना, समझना, आत्मसात् करना बाकी है। यद्यपि सितम्बर 2018 में संचालित राज योग यात्रा का यह सत्र समाप्त हो गया है, अनेक प्रश्न व जिज्ञासाएँ उमड़ रही हैं जिनका समाधान हमारे द्वारा निरन्तर किए जाने वाले अभ्यास से और समय-समय पर गुरुजी के दिशा-निर्देश से ही सम्भव है।

प्रातः योगासनों का अभ्यास, कर्मयोग, स्वामीजी के प्रत्यक्ष संबोधन, योगनिद्रा, सत्संग आदि सभी प्रतिदिन नवीन और ज्ञानवर्द्धक सामग्री से युक्त रहे। प्रत्येक पल शारीरिक, मानसिक, संवेदनात्मक, भावनात्मक संवर्द्धन से भरपूर रहा। जहाँ एक ओर ज्ञान गंगा प्रवाहित हो रही थी वहीं साथ-ही-साथ भोजनालय में साक्षात् अन्नपूर्णा माँ अपनी अनुकंपा बरसा रही थीं। ऐसा मधुर भोजन ग्रहण करके कोई भी साधक क्यों न योग अभ्यास में प्रवृत्त हो।

अंत में यही लिखना काफी होगा कि अभी और आवश्यकता है गुरु के संसर्ग की, उनकी शिक्षाओं की ताकि हम इस जीवन को कुछ हद तक ही सही, किन्तु श्रेष्ठता की ओर, उच्चता की ओर ले जा सकें।



# योग विद्या प्रशिक्षण 2019 की रूपरेखा

## योग कैप्सूल



योग कैप्सूल में योग के अभ्यासों को इस प्रकार नियोजित किया गया है कि प्रतिभागी अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी स्वयं लेना और एक सरल, व्यावहारिक ढंग से उसे कायम रखना सीखते हैं। कक्षाओं, चर्चाओं तथा प्रश्नोत्तर सत्रों के अतिरिक्त आश्रम की जीवनचर्या भी स्वास्थ्य लाभ में अहम भूमिका निभाती है। प्रतिभागी एक यौगिक जीवनशैली का पालन करना सीखते हैं जिसमें नियमित समय पर प्रातःजागरण, भोजन, कक्षाएँ, कर्म योग, संध्या साधना तथा रात्रि शयन सम्मिलित रहते हैं। आश्रम की सरल जीवनशैली में सम्पूर्ण प्रतिभागिता से उनके मन शांत एवं तनावरहित होते हैं और वे योग विद्या को बेहतर तरीके से आत्मसात् कर पाते हैं। योग विद्या शारीरिक स्वास्थ्य, प्राणिक ऊर्जा तथा मानसिक स्पष्टता एवं शांति की कुंजी है। यह शरीर, मन एवं भावनाओं में पुनः सामंजस्य एवं संतुलन लाती है।

## योग कैप्सूल-श्वसन सम्बन्धी (हिन्दी)

फरवरी 18-24

यह कैप्सूल श्वसन तंत्र की समस्याओं के प्रबंधन पर केन्द्रित है। प्रतिभागी सरल विधियाँ सीखते हैं जिनके अभ्यास से श्वसन तंत्र सुचारु ढंग से कार्य करते रहे।

## योग कैप्सूल-गठिया सम्बन्धी (हिन्दी)

फरवरी 18-24

इस योग कैप्सूल में जोड़ों की समस्याओं के प्रबंधन हेतु उपयोगी अभ्यासों का परिचय दिया जाता है।

## पूर्ण स्वास्थ्य कैप्सूल (हिन्दी)

मार्च 9-17

इस कैप्सूल में यौगिक विधियों का संतुलित समायोजन प्रस्तुत किया जाता है जिन्हें जीवन के अभिन्न अंग के रूप में अपनाने से पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति सम्भव है।

## योग कैप्सूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी)

मार्च 11-17

इस कैप्सूल में पाचन तंत्र की कार्यक्षमता को समुन्नत बनाए रखने के लिए सरल एवं व्यावहारिक विधियों का समावेश किया गया है।



केवल शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति काफी नहीं, मनुष्य की मानसिक और आध्यात्मिक अवस्था में भी सुधार होना चाहिए।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

## योग जीवनशैली कैम्पूल

अप्रैल 2-6 एवं जून 2-6 (हिन्दी/अंग्रेजी)

वर्ष में दो बार साधकों को पाँच दिनों के कैम्पूल में यौगिक जीवनशैली से परिचित कराया जाता है। इस कैम्पूल में ऐसे विचारों एवं विधियों का समावेश है जिससे प्रतिभागियों को अपनी सामान्य जीवनशैली से भिन्न यौगिक जीवनशैली का अनुभव हो सके। उन्हें इन व्यावहारिक शिक्षाओं को अपने दैनिक जीवन में उतारने के लिए प्रेरित किया जाता है ताकि इस कैम्पूल में प्राप्त अनुभव एवं समझ से जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि हो सके और वे जीवन को अधिक आनन्द के साथ जी सकें।



ऐसी कौन-सी साधना है जिससे तुम योग को अपने जीवन का अंतरंग अंग बना सकते हो? जीवनशैली के रूप में योग को अपनाकर ही वह तुम्हारे व्यवहार का अभिन्न हिस्सा बनता है, जिसके बारे में तुम्हें सोचना भी नहीं पड़ता। जब तुम योग की विभिन्न शाखाओं का धीरे-धीरे निरंतर अभ्यास करते जाते हो तब तुम्हारे जीवन में छोटे-छोटे परिवर्तन आने लगते हैं जो अंत में तुम्हारी जीवनशैली को पूरी तरह रूपान्तरित कर देते हैं। तब तुम योग को एक जीवनशैली के रूप में जीने लगते हो।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

## योग यात्रा



हठ योग, राज योग तथा क्रिया योग में योग यात्रा प्रशिक्षण सन् 2016 में प्रारम्भ हुआ। तब से हर वर्ष इन यात्राओं में एक नया स्तर जोड़ा गया है और साधक हर स्तर में प्राप्त शिक्षाओं का एक वर्ष तक अभ्यास कर फिर अगले स्तर में प्रवेश करते हैं। इस प्रकार उनकी साधना, अनुभव और रूपान्तरण की गति एवं गुणवत्ता उनकी व्यक्तिगत आकांक्षाओं पर नहीं, बल्कि योग की हर शाखा में वर्णित क्रमिक विकास पर आधारित होती है।



## हठ योग यात्रा 1

अप्रैल 22-28

यह योग यात्रा हठ योग के प्रथम अंग, षट्कर्मों पर केन्द्रित है। साधक शारीरिक शुद्धिकरण की इन क्रियाओं के सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक पक्षों की शिक्षा प्राप्त करते हैं।

## हठ योग यात्रा 2

अप्रैल 22-28

इस योग यात्रा के विषय हठ योग के अगले दो अंग, आसन एवं प्राणायाम हैं।

## हठ योग यात्रा 3

मई 13-19

मुद्राओं एवं बंधों के प्रयोजन को समझना तथा इनका सही ढंग से अभ्यास सीखना इस योग यात्रा का विषय है।

## हठ योग यात्रा 4

मई 13-19



हठ योग का प्रयोजन शारीरिक तथा मानसिक क्रियाओं को संतुलित करना है, प्राणों की शारीरिक गति तथा उनके मानसिक अनुभव में सामंजस्य लाना है।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

## राज योग यात्रा 1

अगस्त 16-22

राज योग के सन्दर्भ में आसन तथा प्राणायाम के सिद्धान्त एवं अभ्यास इस योग यात्रा के विषय हैं।

## राज योग यात्रा 2

अगस्त 16-22

इस योग यात्रा में प्रत्याहार पर, जो राज योग का मुख्य अंग है, महत्त्व दिया जाता है। साधकों को विविध अभ्यासों के माध्यम से प्रत्याहार का अनुभव कराया जाता है।

## राज योग यात्रा 3

अगस्त 23-29

राज योग यात्रा 2 में प्रतिपादित विषय को आगे बढ़ाते हुए प्रत्याहार के अनुभव को गहन बनाया जाता है और उसके व्यावहारिक पक्षों को उजागर किया जाता है।

## राज योग यात्रा 4

अगस्त 23-29



राज योग एक सटीक विज्ञान है। यह मन और उसके शुद्धिकरण एवं नियंत्रण से सम्बन्धित है। यदि आप अपने जीवन में सच्चा सुख और शाश्वत शांति पाना चाहते हैं तो मन की आदतों, इसके क्रिया-कलापों तथा इसे नियंत्रित एवं अनुशासित करने की विधियों का ज्ञान परमावश्यक है।

—स्वामी शिवानन्द सरस्वती



### **क्रिया योग यात्रा 1**

**नवम्बर 4-10**

इस योग यात्रा में साधकों को क्रिया योग की प्रणाली का परिचय प्रत्याहार क्रियाओं के साथ कराया जाता है।

### **क्रिया योग यात्रा 2**

**नवम्बर 4-10**

इस प्रशिक्षण में क्रियाओं के दूसरे वर्ग, धारणा क्रियाओं का परिचय और अभ्यास शामिल है। साथ ही तत्त्व शुद्धि का भी अभ्यास कराया जाता है।

### **क्रिया योग यात्रा 3**

**नवम्बर 11-17**

क्रिया योग यात्रा 1 एवं 2 में दी गई प्रशिक्षण एवं अभ्यास की क्रमबद्ध विधि अंततः ध्यान की क्रिया में परिणत होती है। इस योग यात्रा में भी तत्त्व शुद्धि का अभ्यास सम्मिलित है।

क्रिया योग का विज्ञान आध्यात्मिक जागरण का सबसे शक्तिशाली, व्यावहारिक एवं सरल विज्ञान है। क्रिया योग के साधक के लिए सही दृष्टिकोण और मानसिकता कायम रखना भी आवश्यक है, तभी क्रियाओं में निहित सम्भावनाएँ पूर्णतया अभिव्यक्त हो सकेंगी। समुचित मानसिकता के साथ क्रियाएँ फलीभूत होती हैं, जबकि अनुचित मानसिकता इसमें बाधा डालती है।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

## प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण

प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण का प्रयोजन साधकों को अपने दैनिक योग अभ्यास को योग साधना में विकसित करने के लिए प्रेरित करना है जिससे वे योग विद्या के साथ गहराई से जुड़ सकें। योग की हर शाखा और अभ्यास के उस लक्ष्य को पाना, जिसकी परिकल्पना योग के प्राचीन प्रणेताओं ने की है—यही इस प्रशिक्षण का लक्ष्य है, और योग साधना का आधार भी। जब साधक साधना के इस सिद्धान्त को आत्मसात् कर लेता है तब योग को एक जीवनशैली के रूप में क्षण-प्रतिक्षण जीने का मार्ग प्रशस्त हो जाता है।



### प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण 1

अक्टूबर 1-30

इस प्रशिक्षण में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, प्रत्याहार तथा धारणा की मौलिक विधियों का पुनरवलोकन एवं अभ्यास कराया जाता है—साधना की दृष्टि से।

### प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण 2

अक्टूबर 1-30

योग के प्रति यदि कटिबद्ध हो तो तुम्हारा यह दायित्व है कि अपने यौगिक अनुभव को गहन बनाओ, उस अवस्था तक पहुँचो जहाँ योग तुम्हें पहुँचाना चाहता है। योग का ज्ञान अथाह है, लोग अभी केवल इसकी सतह तक सीमित हैं, लेकिन कालान्तर में साधकों का प्रयास एक सुन्दर, सृजनात्मक संस्कृति का रूप लेगा।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

## योग चक्र शृंखला

सन् 2013 में मुंगेर में विश्व योग सम्मेलन के सफल आयोजन के पश्चात् स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने गंगा दर्शन में योग चक्र शृंखला का श्रीगणेश किया। सन् 2014 से प्रतिवर्ष संचालित यह सप्ताह भर का प्रशिक्षण साधकों को योग के दूसरे अध्याय से परिचित कराने का माध्यम बन गया है।

विगत वर्षों में इस शृंखला में योग चक्र को एक समग्र सिद्धान्त के रूप में प्रस्तुत किया गया जिसमें योग तथा उसके जीवन से सम्बन्ध को नए दृष्टिकोण से उजागर किया गया है। साथ ही योग की विभिन्न शाखाओं की सटीक, सुबोध व्याख्या की गई है तथा उनके पारस्परिक सम्बन्ध पर प्रकाश डाला गया है।

यह गहन प्रशिक्षण का समय होता है जिसमें प्रतिभागी शिक्षा का व्यावहारिक प्रयोग भी सीखते हैं। प्रतिभागियों को शिक्षाओं पर चिंतन-मनन करने का पर्याप्त अवसर मिलता है और वे ऐसे साधनों से युक्त होकर उत्तीर्ण होते हैं जिनसे वे अपना जीवन अधिक संतुलित, सामंजस्यपूर्ण एवं यौगिक बना सकें।



**योग चक्र शृंखला 2019 (अंग्रेजी)**  
**दिसम्बर 18-22**

योग चक्र शृंखला योग की एक बिल्कुल अलग तस्वीर प्रस्तुत करती है। आत्म-साक्षात्कार के बजाय योग के प्रयोजन को उन प्राचीन योगियों एवं ऋषि-मुनियों के परिप्रेक्ष्य से देखा जाता है, जिन्होंने सबसे पहले योग का अभ्यास और प्रचार किया था।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

## बिहार योग भारती के सौजन्य से

बिहार योग भारती योग में उच्च शिक्षण एवं अनुभव प्रदान करने का संस्थान है जहाँ एकमासिक एवं चातुर्मासिक आवासीय प्रशिक्षण संचालित किया जाता है। इसके माध्यम से विद्यार्थियों को आधुनिक युग की आवश्यकतानुसार एक व्यापक वैज्ञानिक एवं यौगिक शिक्षा प्रदान की जाती है। शैक्षणिक प्रशिक्षण तथा आवासीय आश्रम जीवन के संयोग से विद्यार्थी यौगिक सिद्धान्तों को बेहतर ढंग से समझते और जीवन में अपना पाते हैं। यौगिक शिक्षा के साथ-साथ वे सेवा, समर्पण और मानवता के प्रति करुणा की भावनाएँ भी आत्मसात् कर पाते हैं।

### चातुर्मासिक योग अध्ययन

फरवरी 4-मई 26 (हिन्दी)

अक्टूबर 1, 2019-जनवरी 25, 2020 (अंग्रेजी)



### एकमासिक योग प्रशिक्षण

मार्च 1-30 (हिन्दी)

जीवन जीने की कला सीखना ही सच्ची शिक्षा है। यह बाहरी ज्ञान को दिमाग के अंदर भरने की यांत्रिक प्रक्रिया नहीं, बल्कि विद्यार्थी के अंदर निहित सभी सकारात्मक, सृजनात्मक प्रतिभाओं को उजागर करने की प्रक्रिया है।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



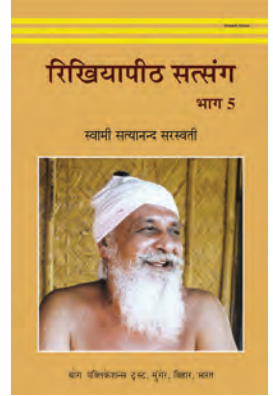
# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## रिखियापीठ सत्संग – भाग 5

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

पृष्ठ 328, ISBN: 978-93-84753-68-9

‘रिखियापीठ सत्संग-भाग 5’ श्री स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा रिखियापीठ में नवम्बर एवं दिसम्बर 1997 में दिये गये सत्संगों का संकलन है। इन सत्संगों में उन्होंने अध्यात्म, भक्ति, योग, धर्म, सेवा, इतिहास, विज्ञान, ग्रामीण विकास, शिक्षा, महिला-उत्थान तथा अर्थशास्त्र जैसे अनेक प्रासंगिक विषयों पर अपना मौलिक चिंतन प्रस्तुत किया है। श्री स्वामीजी के व्यावहारिक तथा प्रेरक विचार जीवन में प्रकाश खोजते सभी जिज्ञासुओं को एक नयी दिशा और ऊर्जा प्रदान करते हैं।



नया प्रकाशन

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।



## वेबसाइट और एप्प

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

बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट में सत्यानन्द योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट संबंधी जानकारियाँ उपलब्ध हैं।

**सत्यम् योग प्रसाद**

[www.satyamyogaprasad.net](http://www.satyamyogaprasad.net) वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में उपलब्ध मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर स्वामी सत्यानन्द जी एवं स्वामी निरंजनानन्द जी की समस्त प्रकाशित कृतियाँ ऑनलाइन प्रस्तुत की जा रही हैं।

**बिहार योग विकी**

[www.yogawiki.org](http://www.yogawiki.org)

मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर ऑनलाइन विश्वकोश प्रस्तुत किया जा रहा है जहाँ सभी साधकों के लिए यौगिक शिक्षाएँ सुगम रूप में उपलब्ध होंगी।

**योगा एवं योगविद्या ऑनलाइन**

[www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/](http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/)

[www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/](http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/)

योगा एवं योगविद्या पत्रिकाएँ Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में भी उपलब्ध हैं।

**अन्य एप्प (Android एवं iOS उपकरणों के लिए)**

- योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की लोकप्रिय पुस्तक, *ए.पी.एम.बी.* अब सुविधाजनक एप्प के रूप में उपलब्ध है।
- *बिहार योग एप्प* साधकों के लिए प्राचीन और नवीन यौगिक ज्ञान एक आधुनिक ढंग से पहुँचाता है।

- Registered with the Department of Post, India  
Under No. MGR-01/2017  
Office of posting: Ganga Darshan TSO  
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 2019

फरवरी 4- मई 26

फरवरी 6-8

फरवरी 9

फरवरी 14

फरवरी 18-24

फरवरी 18-24

मार्च 1-30

मार्च 9-17

मार्च 11-17

अप्रैल 2-6

अप्रैल 22-28

मई 13-19

जून 2-6

अगस्त 16-22

अगस्त 23-29

अक्टूबर 1-30

अक्टूबर 1-जनवरी 25

नवम्बर 4-10

नवम्बर 11-17

दिसम्बर 18-22

दिसम्बर 25

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक 4, 5 एवं 6 तारीख

प्रत्येक 12 तारीख

चातुर्मासिक योग अध्ययन (हिन्दी)

श्री यंत्र आराधना

बसंत पंचमी महोत्सव, बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस

बाल योग दिवस

योग कैम्पूल-शवास सम्बन्धी (हिन्दी)

योग कैम्पूल-गठिया सम्बन्धी (हिन्दी)

एकमासिक योग प्रशिक्षण (हिन्दी)

पूर्ण स्वास्थ्य कैम्पूल (हिन्दी)

योग कैम्पूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी)

योग जीवनशैली कैम्पूल (हिन्दी/अंग्रेजी)

हठ योग यात्रा 1 एवं 2

हठ योग यात्रा 3 एवं 4

योग जीवनशैली कैम्पूल (हिन्दी/अंग्रेजी)

राज योग यात्रा 1 एवं 2

राज योग यात्रा 3 एवं 4

बिहार योग शिक्षकों के लिए प्रगतिशील प्रशिक्षण 1, 2 (अंग्रेजी)

चातुर्मासिक योग अध्ययन (अंग्रेजी)

क्रिया योग यात्रा 1 एवं 2

क्रिया योग यात्रा 3

योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी)

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

महामृत्युंजय हवन

भगवद् गीता पाठ

सुन्दरकाण्ड पाठ

गुरु भक्ति योग

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 कार्यक्रमों एवं प्रशिक्षणों के आवेदन-पत्र यहाँ उपलब्ध हैं

✉ अन्य किसी जानकारी हेतु अपना पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।