

योगविद्या

वर्ष 9 अंक 8
अगस्त 2020
सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: ॐ

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

सम्पादक – स्वामी 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 2020

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 एवं अन्दर के रंगीन फोटो : बिहार योग भारती की रजत जयन्ती



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

शिक्षा का प्रयोजन

शिक्षा इस प्रकार सुनियोजित होनी चाहिए कि इससे सादा जीवन और उच्च विचार की संस्कृति विकसित हो सके। शिक्षा ऐसी हो जो छात्र को अपने वातावरण से समायोजन बैठाने, जीवन-संघर्षों का सामना करने तथा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने हेतु सहायक हो। शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जो विद्यार्थियों को सत्यनिष्ठ, नैतिक, निर्भय, नम्र एवं दयालु बनना तथा ईश्वर एवं मानवता से प्रेम करना सिखाए। यह ऐसी होनी चाहिए जिसके द्वारा वे अपने जीवन में सद्विचार, सत्कर्म, सद्व्यवहार, आत्म-त्याग तथा सही जीवन-शैली को अपना सकें। वास्तविक शिक्षा वह है जिससे ईश्वर तथा मानवता के प्रति सेवा-भाव विकसित हो। सही शिक्षा का प्रयोजन प्रत्येक व्यक्ति में अन्तर्निहित दिव्यता को उजागर करना 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 ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 9 अंक 8 अगस्त 2020

(प्रकाशन का 58 वाँ वर्ष)



विषय सूची

बिहार योग भारती की रजत जयन्ती पर विशेषांक

- | | | | | | |
|----|---------------------------------|----|----------------------------|----|---------------------------|
| 4 | बिहार योग भारती का इतिहास | 26 | कुछ मीठे संस्मरण | 42 | बिहार योग भारती में अनुभव |
| 6 | योग वेदान्त अरण्य विश्वविद्यालय | 35 | ऋषि-युग की शिक्षा-व्यवस्था | 45 | सुनहरी स्मृतियाँ |
| 8 | संकल्प साकार हुआ | 36 | नास्ति योगात्परं बलम् | 47 | युवा और योग |
| 13 | सेवा का संकल्प | 38 | गुरुकुल शिक्षा पद्धति | 51 | व्यक्तित्व रूपान्तरण |
| 18 | बिहार योग भारती का प्रतीक | 39 | सरस संस्मरण | 52 | द्विमासिक यौगिक अध्ययन |
| 19 | बिहार योग भारती के तीन लक्ष्य | 41 | सत्संग | 54 | जीवन का अहम मोड़ |

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

शिव का संकल्प – बिहार योग भारती का इतिहास



स्वामी शिवानन्द सरस्वती ने सर्वप्रथम ऋषिकेश में योग वेदान्त अरण्य अकादमी की स्थापना करते समय एक योग गुरुकुल की परिकल्पना की थी। इस प्रेरणा को उनके पट्टशिष्य, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने आगे बढ़ाया एवं मुंगेर में गंगा दर्शन परिसर की स्थापना की। इसके बाद उनके उत्तराधिकारी, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने अपनी गुरु-परम्परा के आशीर्वाद से बिहार योग भारती को मुंगेर में संस्थापित किया।

एक स्वाभाविक विकास-क्रम

बिहार योग भारती की जड़ें प्राचीन इतिहास में निहित हैं। आज से हजारों वर्ष पहले बिहार राज्य को दो महान् आध्यात्मिक विश्वविद्यालयों का केन्द्र स्थान होने का गौरव प्राप्त था। पहला था नालंदा विश्वविद्यालय, जिसमें किसी समय 10,000 से भी अधिक विद्यार्थी, भिक्षु एवं विद्वान् निवास एवं अध्ययन किया करते थे। उनमें से कई लोग तो दूर-दराज देशों से भी वहाँ अध्ययन करने आते थे। यह विश्वविद्यालय अपने बृहत् पुस्तकालय के लिए भी विख्यात था जो दस मंजिल ऊँचा था। दूसरा विश्वविद्यालय था भागलपुर के निकट विक्रमशिला विश्वविद्यालय, जो तंत्र-शास्त्र के अध्ययन पर मुख्य रूप से केन्द्रित था।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने अपने गुरु के योग को नगर-नगर डगर-डगर पहुँचाने के आदेश को पूर्ण करने के लिए सन् 1963 में मुंगेर में बिहार योग विद्यालय की स्थापना की थी। इस संस्था के माध्यम से उन्होंने हर देश, जाति, धर्म, संस्कृति एवं आयु के लोगों के लिए योग का प्रचार-प्रसार किया। उनके निर्देशन में योग



की प्राचीन विद्या स्पष्ट, सरल और वैज्ञानिक ढंग से सिखाई गई। आज बिहार योग विद्यालय विश्व में एक उच्चतम श्रेणी के शैक्षिक संस्थान के रूप में प्रतिष्ठित है। इस प्रकार बिहार योग भारती स्वाभाविक ढंग से बिहार योग विद्यालय की शैक्षिक गतिविधियों को जारी रख रहा है।

सन् 1988 में स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के क्षेत्र संन्यास लेने के पश्चात् स्वामी शिवानन्द सरस्वती एवं स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संकल्प को साकार करने का उत्तरदायित्व स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के कंधों पर आ गया। पाँच वर्षों तक उन्होंने गंगा दर्शन का विकास करते हुए अपने गुरु के लक्ष्य की सिद्धि के लिए पृष्ठभूमि तैयार की। सन् 1994 में उन्होंने गंगा दर्शन में यौगिक विद्या एवं विज्ञान के एक पंजीकृत एवं मान्यता प्राप्त संस्थान के रूप में बिहार योग भारती की संस्थापना की।

बिहार योग भारती का औपचारिक उद्घाटन स्वामी शिवानन्द सरस्वती के 108वें जन्मदिवस के उपलक्ष्य में 8 सितम्बर 1995 को हुआ और शीघ्र ही विभिन्न शैक्षणिक सत्र प्रारम्भ हो गए। संस्थान को केन्द्र सरकार द्वारा सन् 2000 में मानित विश्वविद्यालय का दर्जा प्रदान किया गया और इस प्रकार यह योग दर्शन, योग मनोविज्ञान और एप्लाइड यौगिक विज्ञान में स्नातकोत्तर सत्रों के साथ-साथ डिप्लोमा एवं सर्टिफिकेट सत्र संचालित करने वाला विश्व का प्रथम योग विश्वविद्यालय बना। सन् 2006 से बिहार योग भारती गंगा दर्शन के बगल में स्थित अपने स्वतन्त्र योग विद्या परिसर में योग विज्ञान में गहन अध्ययन के संस्थान के रूप में कार्यरत है।

योग वेदान्त अरण्य विश्वविद्यालय

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

सन् 1948 में शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश में योग वेदान्त अरण्य विश्वविद्यालय का शुभारम्भ हुआ जिसके माध्यम से योग की सभी शाखाओं की नियमित कक्षाएँ संचालित होने लगीं। विश्व भर से आ रहे विद्यार्थियों और साधकों की सहायता के लिए योग वेदान्त अरण्य विश्वविद्यालय प्रेस की स्थापना हुई। प्रेस में अनेक मशीनें लगाई गईं जिनकी मदद से योग की अनेक प्रायोगिक पुस्तकें और छः-सात उपयोगी मासिक पत्रिकाएँ छपने लगीं।



संकट की घड़ी

विद्यार्थी हो गए अधार्मिक
अध्यात्म से उनकी आस्था छूटी
नव विज्ञान के प्रभाव में आकर
धर्म की उपेक्षा उन्होंने की
सिगरेट-जुआ की लगी लत
लड़कियाँ बर्नी फैशनपरस्त
अफसर बने विषयासक्त
हुई अधोगति जनस्वास्थ्य की
धर्मग्रंथों से लोग हुए विमुख
विषयवाद ही अब बना प्रमुख

इसी नाजुक घड़ी में मैंने लक्ष्य रखा
 पुनरुत्थान प्रभु महिमा का
 प्रचार-प्रसार योग विद्या का
 शुभ संदेश समग्र योग का
 जनसंचार श्रद्धा और भक्ति का
 पूर्ण आध्यात्मिक उत्थान मानवता का
 घर-घर में सुख-शान्ति के अवतरण का।
 इस लक्ष्यपूर्ति हेतु किया मैंने स्थापन
 हिमालय के एक मनोरम स्थल पर
 ऋषिकेश में पावन गंगा तट पर
 दिव्य जीवन मिशन का तथा
 योग वेदान्त अरण्य विश्वविद्यालय का।

आध्यात्मिक पुनर्जागरण का सक्रिय केन्द्र

देश-विदेश से अनेकों साधक और जिज्ञासु आश्रम में आकर कुछ सप्ताह या महीने रहते हैं और आश्रम में किये गए अद्भुत कार्य की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हैं। शिवानन्द आश्रम के सभी अन्तेवासी, वे युवा हों या वृद्ध, स्त्री या पुरुष, इस स्थान की सुख-शांति का आनन्द उठाते हुए कई प्रकार से विश्वकल्याण के कार्य करते हैं। उन सभी को मेरा व्यक्तिगत मार्गदर्शन प्राप्त होता है। मैं उन्हें सभी सुख-सुविधाएँ उपलब्ध कराता हूँ और उनके विकास में उनकी सहायता करता हूँ। उनके रहने के लिए कई भवन एवं कुटीर हैं। तीस से भी अधिक टाइपराईटर पत्राचार तथा प्रकाशन कार्य के लिए दिन-रात कार्यरत रहते हैं।

योग वेदान्त अरण्य विश्वविद्यालय के समर्थ एवं योग्य शिक्षक बड़ी संख्या में विद्यार्थियों को प्रशिक्षित करते हैं। विद्यार्थी सभी शास्त्रों और योगांगों में पारंगत हो जाते हैं। विश्वविद्यालय की प्रेस अब कम्पोजिंग, छपाई एवं जिल्दबन्दी के कार्यों के लिए कई बिजली से चलने वाली स्वचालित मशीनों से सुसज्जित है। युवाओं में ज्ञान के प्रसार के लिए निबन्ध प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं तथा उच्च शिक्षा के लिए उन्हें छात्रवृत्तियाँ भी प्रदान की जाती हैं।

मैंने अपने संन्यासियों और विद्यार्थियों को अनेक संघटनात्मक कार्यों, जैसे टाइपिंग, लेखा-जोखा रखना, संस्था की व्यवस्था सम्भालना, तथा अतिथियों एवं बीमार लोगों की देख-भाल करने में प्रशिक्षित किया। इस प्रकार, अपने प्रारम्भिक दिनों से ही योग वेदान्त अरण्य विश्वविद्यालय की कार्यशैली बहुत सक्रिय, प्रभावी और जनोपयोगी थी।

– स्वामी शिवानन्द जी की आत्मकथा से उद्धृत

संकल्प साकार हुआ

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



मैं योग में शोध करना चाहता हूँ, पर सुना है कि एम.ए. करने के लिए योग की मौलिक जानकारी जरूरी है। इस दिशा में कैसे आगे बढ़ा जाए?

यह समस्या बहुत समय से चल रही है। इस पर बात कई वर्षों से चल रही है और अब इसका निर्णय हो गया है। बिहार योग विद्यालय अब विश्वविद्यालय के रूप में परिणत होने जा रहा है। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग से मान्यता के लिए सब कागजात तैयार हो रहे हैं। वहाँ स्नातकोत्तर सत्र भी रहेंगे, जिसमें चार संकाय होंगे, एक तो रहेगा एप्लाइड योग, दूसरा है योग मनोविज्ञान, तीसरा है योग दर्शन, और चौथा है पर्यावरण विज्ञान। बाद में भाषाओं का संकाय भी खोला जाएगा, जिसमें संस्कृत और पाली शामिल रहेंगे। जो चीज संभव है, वही हम लोग पहले करेंगे।

स्वामी निरंजन अब पूरी तरह विश्वविद्यालय के काम में लग गये हैं। विद्यार्थी वहाँ से बकायदा दो साल का स्नातकोत्तर कोर्स करेंगे, फिर जहाँ उनको काम मिलेगा, वहाँ जायेंगे। ज्यादा अवसर बाहर के देशों में है, क्योंकि वहाँ योग को कई जगह पर अच्छी मान्यता मिली है। फिर वे लोग पारिश्रमिक भी अच्छा देते हैं। हम योग को उस दृष्टिकोण से देखते हैं जिससे योग का अधिकतम विकास हो। इसमें पढ़े-लिखे लोग आयेंगे। अब एम.एस.सी. पढ़ लिया है, उसके बाद क्या करेंगे? हिन्दुस्तान के विश्वविद्यालयों में योग का कोर्स तो है ही नहीं। सच्ची बात तो यह

है कि जितने भी लोग आज योग सिखाते हैं, किसी को योग के विषय में शास्त्रीय ज्ञान नहीं है। न उनको योग का इतिहास मालूम है, न योगदर्शन मालूम है, न योग शास्त्र की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि मालूम है। योग का सिन्धु घाटी की सभ्यता से क्या सम्बन्ध था? योग का स्कैंडिनेवियन देशों से क्या सम्बन्ध था? योग का काश्मीर शैव दर्शन या वीर शैव दर्शन के साथ क्या सम्बन्ध था?

ये सब बातें पता ही नहीं हैं उन लोगों को। हाँ, हाथ उठाओ, साँस अन्दर करो, साँस बाहर करो, इतना भर जानते हैं। उसी में थोड़ा-बहुत अपनी माहवारी कमा लेते हैं। योग में निष्णात व्यक्तियों की हिन्दुस्तान में कमी है जिन्होंने योग का क्रमबद्ध अध्ययन किया हो। साधु-महात्माओं में भी ऐसे लोग नहीं मिलते जिन्होंने योग का क्रमबद्ध अध्ययन किया हो। योग शब्द आया कहाँ से, कहाँ इसका पहला उल्लेख है? योग ऋग्वेद में कहाँ पर है, यजुर्वेद में कहाँ पर है, बौद्ध धर्म में किस रूप में लिया गया है? योग का हर युग में अलग-अलग मतलब रहा है। संन्यास में भी योग का उल्लेख हुआ है। जब गीता लिखी गयी थी, उस समय योग का मतलब कुछ और था।

विषाद योग, सांख्य योग, कर्म योग, इन सब विशेष योगों पर कितने-कितने ग्रन्थ लिखे गये हैं, पर बहुत लोगों ने पढ़ा ही नहीं है। फिर योग का तन्त्र के साथ क्या सम्बन्ध था? योग में हठ योग कैसे आया? क्या हठयोग योग का अंग था या बाद में बाहर से जोड़ दिया गया? कौन-सी ऐसी परिस्थिति थी कि हठयोग को किसी जगह से हटा कर योग के साथ जोड़ा गया? तन्त्र क्या है? योग के साथ उसका क्या सम्बन्ध है? तन्त्र इतना महान् विज्ञान होते हुए भी बौद्ध धर्म जैसे अनेक महान् धर्मों के पतन का कारण क्यों बना?

तन्त्र एक महान् विज्ञान है, शास्त्रों में इस पर दो मत तो हैं ही नहीं। कहा गया है कि कुण्डलिनी को जगाने का सबसे उत्तम और सरल मार्ग तन्त्र है। मगर जितने भी धर्माचार्यों और धर्मों ने तन्त्र का प्रचार करना शुरू किया, समाज ने उसे अस्वीकार किया। बौद्ध धर्म के पतन के पीछे केवल एक कारण था – तन्त्र। उसी तन्त्र में से योग को निकाला गया। सहजोली मुद्रा, वज्रोली मुद्रा, नौली, बन्ध और अन्य मुद्रायें, जिनके बारे आज तुम पढ़ते हो, वे सब तन्त्र के अंग थे। तन्त्र की क्रियायें इन्हीं के आधार पर की जाती थीं। पर लोगों ने देखा कि तन्त्र को तो लोगों ने अस्वीकृत कर दिया, जबकि यह बड़ी अच्छी चीज है। हठयोग इड़ा-पिंगला का योग है। लोगों ने कहा इस अध्याय को निकाल कर योग में लगा दो, जबकि पतंजलि ने कहीं पर ऐसा नहीं लिखा है। पतंजलि के योग में जाओगे तो उन्होंने केवल इतना लिखा है, *स्थिरसुखमासनम्।*

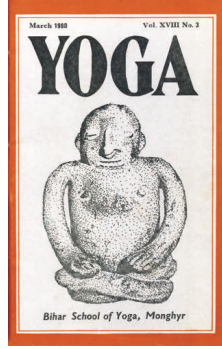
शीर्षासन, वज्रासन, पद्मासन, वृश्चिकासन, मयूरासन – ये कहाँ से आये? इनका अष्टांग योग या सांख्य दर्शन में कहीं उल्लेख नहीं है, पर बौद्ध धर्म में है। भगवान्

बुद्ध पद्मासन में बैठते थे, हाथ अभय मुद्रा में रहता था। जैनों के गुरु, महावीर भी पद्मासन में रहते थे। भगवान् बुद्ध के सिर पर जो जटायें हैं, वे सहस्रार चक्र का प्रतीक हैं। इन सब चीजों का अध्ययन योग में इसलिये जरूरी है कि यह कई सभ्यताओं को जोड़ता है। क्या योग का उद्भव सिन्धु घाटी की सभ्यता से हुआ? आखिर भारत की सभ्यता केवल सिन्धु घाटी की सभ्यता नहीं है, गंगा घाटी की सभ्यता, ब्रह्मपुत्र घाटी की सभ्यता, नर्मदा घाटी की सभ्यता और कावेरी डेल्टा की सभ्यता भी शामिल है। भारतीय सभ्यता इन पाँच सभ्यताओं का योग है।

सिन्धु घाटी की सभ्यता सक्रिय और परिवर्तनात्मक थी। वह व्यापार करती थी, युद्ध करती थी, सेना रखती थी। उससे गंगा घाटी की प्रबल सभ्यता उभरी। इसमें ऋषि-मुनि थे, जो वेद-वेदान्त-उपनिषद् लिखने वाले, समाज को निर्देश देने वाले थे, धर्म-कर्म की संहितायें बनाने वाले आचार्य्य थे। यह थी गंगा घाटी की सभ्यता। नर्मदा घाटी की सभ्यता से गुह्य ज्ञान, जादू-टोना, तन्त्र-मन्त्र, यह सब आया। कावेरी नदी की सभ्यता से आयी – स्थापत्य कला, वास्तु कला, नृत्यकला एवं संगीत कला।

भारत में कहाँ पर किस सभ्यता से योग को लिया गया, इसका अध्ययन होना चाहिए। सिन्धु घाटी की सभ्यता में जो अवशेष मिले हैं, उनमें तो पद्मासन मिला है, सिद्धासन भी मिला है। केवल यही नहीं, यहाँ से बहुत दूर दक्षिण अमेरिका के कोलम्बिया देश में एक बहुत बड़ा जंगल है जिसका नाम है सेंट आगस्टीन। वहाँ पर जितनी मूर्तियाँ मिलीं, मैंने उनका चित्र अपनी योगा पत्रिका में छापा है। तुमने देखा होगा, सब योग की मूर्तियाँ हैं। कोई नौली कर रहा है, कोई वज्रासन, कोई





शीर्षासन, कोई सर्वांगासन, कोई वृश्चिकासन तो कोई नेति कर रहा है। कहाँ से आई वह सभ्यता? यहाँ से वह सभ्यता एकदम पाताल लोक में कैसे चली गयी?

इसलिए आप लोग रुकिये और भगवान् से प्रार्थना कीजिए कि स्वामी निरंजन का जो संकल्प है, वह पूरा हो जाए। इससे आप जैसे बहुत-से लोगों को खड़े होने का एक रास्ता मिल जायेगा। योग सिखाते हो, पढ़े-लिखे हो, विद्वान् हो, मनीषी हो, यदि दो साल वहाँ तुम प्रशिक्षण ले लो, तो स्नातकोत्तर डिग्री वाले हो जाओगे।

स्वामी निरंजन को लोग बहुत मानते हैं। उनके प्रति लोगों के मन में बड़ी श्रद्धा है। उनके द्वारा यह जो योग विश्वविद्यालय बनेगा, उसका नाम होगा 'बिहार योग भारती'। मैं स्पष्ट रूप से कहता हूँ कि मेरी बिहार के प्रति बहुत कृतज्ञता है। इस युग में योग का पुनर्जागरण बिहार से हुआ है। बिहार को इसका श्रेय निश्चित रूप से मिलना चाहिए। मुंगेर के लोगों ने योग आन्दोलन में बहुत सहयोग दिया। ये लोग गेट पर बोल जाते थे, अमुक जगह खेत में सब्जी लगी है, आप सबेरे अपना आदमी भेजकर उठवा लीजिए। दो-तीन बोरा परवल उतरता था रोज गंगा पार से। दो-तीन घड़ा दही आश्रम के लिए दे जाते थे। बहुत अच्छे, सुखी एवं समझदार हैं वहाँ के लोग।

– भक्ति योग सागर भाग 2 से उद्धृत

सामान्यतः हम सोचते हैं कि योग के आसन और प्राणायाम शारीरिक व्यायाम हैं, और ध्यान आध्यात्मिक साधना है। यह सत्य नहीं है। स्वामी शिवानन्दजी मुझसे कहा करते थे कि जब तुम आसनों का अभ्यास करते हो तब चक्रों की जागृति होती है, प्राणायाम का अभ्यास करते समय सुषुम्ना जागृत होती है और ध्यान के दौरान मूलाधार चक्र में कुण्डलिनी जागृत होती है। वे इसे 'त्रिगुणात्मक जागरण' कहा करते थे।

– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

राज्यपाल बिहार
GOVERNOR BIHAR

राजभवन, पटना
RAJ BHAVAN, PATNA
800022

सदेश

हमें यह जानकर काफी खुशी हुई कि परमहंस सत्यानन्दजी द्वारा स्थापित अन्तर राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल एवं बिहार योग विद्यालय के परमाचार्य स्वामी निरंजनानन्द जी द्वारा उनके परम गुरु स्वामी शिवानन्द सरस्वती जी के १०८ वें जन्म दिन पर मुँगेर में बिहार योग भारती संस्थान की स्थापना की जा रही है।

योग के सैद्धान्तिक एवं वैज्ञानिक पक्षों को जाति, धर्म एवं सम्प्रदाय से ऊपर उठाकर जन-जन तक, भारत की इस पुरातन विद्या को पहुँचाने में यह संस्थान कारगर सिद्ध होगा, ऐसा मेरा विश्वास है।

इस अवसर पर मैं अपनी हार्दिक शुभकामनायें देता हूँ।

N.R.Kidwai
(ए. आर. किरवाई)

सेवा का संकल्प

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



आज हम लोग यहाँ पर एक विशेष प्रयोजन से उपस्थित हुए हैं और वह प्रयोजन है बिहार योग भारती संस्थान का शुभारम्भ। कुछ समय पूर्व इस बिहार योग भारती संस्थान के लिए शुभ आशीष लेने हम अपने गुरुजी, परमहंस सत्यानन्द जी के पास पहुँचे और उनसे अनुरोध किया कि वे हमें एक संदेश दें।

वे मुस्कुरा उठे, कहा कि मैंने तो कर्म त्याग दिया है, तुम मुझे फिर क्यों बांधना चाहते हो। हमने कहा कि नहीं, आपके संकल्प को हम किसी भी रूप में तोड़ना नहीं चाहते, लेकिन निश्चित रूप से यह जो एक नवीन संस्था का जन्म होने जा रहा है, उसके स्थापना दिवस के लिए हम आपका आशीर्वचन अवश्य चाहते हैं। उन्होंने कहा, 'नहीं, मुझे पुनः किसी प्रकार के कर्म में बांधो मत। मुझे न कुछ लिखने को कहो, न कहीं आने को, न कहीं जाने को, न कुछ करने को कहो, क्योंकि मैंने अब सब छोड़ दिया है। तुम्हें बिहार जैसी धरती मिली है जहाँ पर रहकर तुम सेवा कर सकते हो। अगर तुम शुभ काम करोगे तो बिहार में तुम्हें सहायता ही मिलेगी। इसलिए इसके नामांकन में बिहार शब्द जोड़ना नहीं भूलना। महात्मा बुद्ध, महावीर, गाँधी जी, जय प्रकाश नारायण जी, सबने बिहार में अपना काम किया और पूरे बिहार ने उनका साथ दिया। जब तक तुम इस बिहार की धरती



पर शुभ काम करोगे बिहारवासी हमेशा तुम्हारे साथ रहेंगे और इसे तुम अपना सौभाग्य ही मानना।’

उनके इन्हीं शब्दों को याद करते हुए आज हमें अनुभव होता है कि वास्तव में यह हम संन्यासियों का सौभाग्य है कि हमें बिहार जैसी पावन धरती पर कार्य करने का एक सुन्दर अवसर मिला है। इसके साथ ही साथ बिहार योग भारती संस्थान, जो भविष्य में विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय के रूप में उभरेगा, उसका शुभारम्भ आज के इस पावन दिवस हो रहा है। आज हमारे परम गुरु, स्वामी शिवानन्द जी का 108 वाँ जन्म दिवस है, साथ ही आज अनन्त चतुर्दशी का शुभ दिन भी है। केवल इतना ही नहीं, आज विश्व में अन्तरराष्ट्रीय साक्षरता दिवस भी मनाया जा रहा है। साक्षरता का मतलब आप लोग बौद्धिक शिक्षा से लगाते हैं, जिसका प्रयोजन रोजगार के साधन उपलब्ध कराना है। लेकिन यौगिक शिक्षा का लक्ष्य कुछ और है। अगर आप पातंजल योग दर्शन देखेंगे तो उसके प्रथम सूत्र में ही कहा गया है, *अथ योगानुशासनम्।* योग तो वह विद्या है जिसके द्वारा हम अपने शरीर या मन को ही नहीं, बल्कि पूरे व्यवहार, व्यक्तित्व, कर्मों और जीवन को संतुलित, नियंत्रित और अनुशासित कर सकते हैं, उन्हें सकारात्मक तथा सृजनात्मक बना सकते हैं। अगर हमारे व्यक्तित्व में ये सब सम्भावनाएँ हैं और हमें यह मालूम है कि ये योग के द्वारा प्राप्त हो सकती हैं तो क्यों न हम इस दिशा में भी प्रयत्नशील रहें?

हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी ने लगभग पचास वर्ष पूर्व यह सोचा था कि दुनिया में एक ऐसा विश्वविद्यालय होना चाहिए जो मनुष्य को आन्तरिक, आध्यात्मिक स्तर पर दृढ़ बना सके जिससे वह जीवन के किसी भी प्रवाह में, किसी भी झंझावात में टूटे नहीं। उस समय यह कार्य हो नहीं पाया। हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी ने संकल्प लिया कि जो स्वप्न स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने देखा था, वह अवश्य साकार होगा और इसी कल्पना को अपने मन में रखकर उन्होंने इस गंगा दर्शन परिसर का निर्माण किया। आश्रम को इस प्रकार के विशाल परिसर की तो आवश्यकता है नहीं, आश्रम तो छोटे रूप में होता है जहाँ पर जाकर व्यक्ति अपने आत्मोत्थान के लिए प्रयत्नशील रहे, श्रम करे। किन्तु जब गंगा दर्शन परिसर का उन्होंने निर्माण किया तो उनके मन में यही भाव था कि हम अपने गुरु, स्वामी शिवानन्द जी के उस चिंतन को साकार करेंगे जो उन्होंने मनुष्य को वास्तविक शिक्षा प्रदान करने के विषय में सोचा था। गंगा दर्शन का निर्माण कार्य सम्पन्न होने के बाद स्वामी सत्यानन्द जी सब कुछ त्याग करके एक परिव्राजक के रूप में चले गए।

आज हमें यह कहते हुए हर्ष होता है कि मुंगेरवासियों के सहयोग से, राज्य के सहयोग से तथा राष्ट्र के सहयोग से हमलोग एक साथ मिलकर अपने परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी और हमारे गुरु, परमहंस सत्यानन्द जी के संकल्प को साकार करने जा रहे हैं, बिहार योग भारती संस्थान के श्री गणेश से। यह संस्थान आप लोगों को, मुंगेर नगर को, बिहार राज्य को, भारत राष्ट्र को और विश्व मानवता को समर्पित है। बिहार ने भारतीय संस्कृति में बहुत बड़ा योगदान दिया है। बिहार में ही विश्व के दो विख्यात प्राचीन विश्वविद्यालय थे, एक नालन्दा में और दूसरा विक्रमशिला में। उसी शृंखला में आज बिहार योग भारती का भी संकल्प हमलोगों ने लिया है कि यह भी विक्रमशिला और नालन्दा के रूप में आकर मानव को पूर्ण बनाने में अपना सहयोग और सेवा प्रदान करेगा।

जहां तक सेवा की बात है, सेवा के लिए समर्पित यह जीवन है, सेवा के लिए अर्पित अपने रक्त का हर कण है, सेवा के लिए अर्पित अपनी आत्मा है – संन्यासियों का यही तो संकल्प होता है। इस संकल्प को याद दिलाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। जो संन्यासी इस संकल्प को भूल जाए वह संन्यासी नहीं होता। हम लोग तो सेवापथ पर कटिबद्ध हैं और हमलोगों का यह प्रयास रहेगा कि आप सबके सहयोग से, मुंगेर, राज्य और राष्ट्र के नागरिकों के सहयोग से हम मानवता की सेवा के लिए, मानवता को शिक्षा प्रदान करने के लिए सदा तत्पर और संलग्न रहें। इसी सेवा कार्य को आज समर्पित है बिहार योग भारती।
हरिः ॐ तत्सत्।

– 8 सितम्बर 1995, बिहार योग भारती उद्घाटन समारोह, गंगा दर्शन

बिहार योग भारती संस्थान का विधिवत् उद्घाटन

मुंगेर, ९ सितम्बर (नि.सं.)। बिहार स्कूल ऑफ योग के इतिहास में आज एक नये अध्याय की शुरुआत हुई जब परमाचार्य स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने योग के गहन अध्ययन हेतु 'बिहार योग भारती संस्थान' का विधिवत् उद्घाटन कल संध्या हजारों पुरुष व महिला योग प्रेमियों के बीच दीप प्रज्वलित कर किया। बिहार योग भारती संस्थान का उद्घाटन समारोह ऐतिहासिक कर्ण चौड़ा स्थल स्थित गंगा दर्शन में किया गया। योग के गहन अध्ययन वास्ते बिहार योग भारती संस्थान के उद्घाटन का दिन कल विशेष तौर पर रखा गया, क्योंकि कल ही परमगुरु स्वामी शिवानन्द सरस्वती का १०८ वां जन्म दिवस था तथा कल ही अनन्त चतुर्दशी का पर्व था।

बिहार योग भारती संस्थान का उद्घाटन करते हुए परमाचार्य स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने कहा कि ये योग शिक्षण संस्थान बिहार योग भारती को विश्व मानवता की सेवा में समर्पित कर रहे हैं। उन्होंने आशा व्यक्त की कि यह संस्थान भारतीय संस्कृति की रक्षा

के अपने उद्देश्य में सफल होगा और यहाँ की पढ़ाई गुरुकुल पद्धति पर आधारित होगी। यह संस्थान योग पाठ्यक्रम के माध्यम से पौष्टित और दिग्भ्रमित मानवता की सेवा करता रहेगा तथा मानव को पूर्ण मानव बनाने के संकल्प को पूरा करेगा। उन्होंने योग विद्या की विशेषता का बयान करते हुए कहा कि योग के जरिये मनुष्य अपने जीवन और व्यवहार को पूर्ण संतुलित कर सकता है, कर्म को विकासोन्मुख बना सकता है तथा जीवन को सृजनात्मक कार्य में लगा सकता है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि परमगुरु स्वामी शिवानन्द की कल्पना और गुरु स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संकल्प की अधारशिला पर स्थापित बिहार योग भारती आपने वाले दिनों में विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय में परिवर्तित हो जायेगा। उन्होंने आगे बताया कि गंगा दर्शन के निर्माण के पीछे गुरु स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की यही कल्पना थी कि यहाँ योग विश्वविद्यालय की स्थापना हो। राजस्व और परिवहन मंत्री इंद्र सिंह नामधारी ने मुख्य अतिथि के पद से

बोलते हुए कहा कि बिहार योग भारती संस्थान से योग विद्या की शिक्षा ग्रहण करने वाले प्रशिक्षण प्राप्त कर समाज में परिवर्तन की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठायेंगे। उन्होंने आह्वान किया कि जो भी छात्र योग प्रशिक्षण प्राप्त कर बाहर निकलें, वे समाज में विकृतियों को दूर करें और स्वस्थ समाज के निर्माण की दिशा में कदम उठावें।

राज्य के गृह आयुक्त डी.पी. माहेश्वरी, आरक्षी महानिरीक्षण (पुलिस) बलजीत सिंह, ख्याति प्राप्त चिकित्सक डॉ. पी. एन. झा ने बिहार योग भारती के उत्तरोत्तर विकास की कामना की और

बिहार स्कूल ऑफ योग के कार्यों की सराहना मुक्तकण्ठ से की।

मुगैर के जनता दल विधायक डॉ. मोनाजिर हसन ने बिहार योग विद्यालय के प्रबंधन को गरीबों के साथ रिश्ता जोड़ने का मार्मिक अनुरोध किया।

पूर्व सांसद डी.पी. यादव ने मुगैर में स्वास्थ्य बिहार की स्थापना की मांग की। बिहार योग भारती की रजिस्ट्रार स्वामी सत्संगानन्द ने बिहार स्कूल ऑफ योग और परमाचार्य स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के कार्यों पर वृहत् रूप से प्रकाश डाला।



बिहार योग भारती का प्रतीक



बिहार योग भारती
BIHAR YOGA BHARATI

गरुड़

- गरुड़ पक्षियों का राजा एवं भगवान नारायण का वाहन है।
- वह अनन्त आकाश में ऊँची उड़ान भरता है जो निस्सीम ब्रह्माण्डीय चेतना में निजी चेतना की उड़ान का द्योतक है।
- उसकी दृष्टि तीक्ष्ण एवं प्रखर है जो विवेक और सही समझ को दर्शाती है।
- उसका मुख बायीं ओर है, जो शान्ति, साहचर्य एवं सार्वभौमिक दृष्टि का प्रतीक है।
- वह लकड़ी की डाल पर बैठा है। यह लकड़ी मनुष्य की अन्तर्निहित शक्ति एवं क्षमता का प्रतीक है, जो प्रज्वलित होने पर ज्ञानाग्नि के रूप में अभिव्यक्त होती है।

मन्त्र

नास्ति योगात्परं बलम् नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुः।

अर्थात् योग से बढ़कर और कोई शक्ति नहीं, ज्ञान से बढ़कर कोई मित्र नहीं।

माला

प्रतीक की परिधि एक रुद्राक्ष की माला है। रुद्राक्ष योगेश्वर भगवान शिव के तीसरे नेत्र का द्योतक है जो स्थूल चेतना का अतिक्रमण करने पर खुलता है तथा परम चेतना से साक्षात्कार कराता है।

बिहार योग भारती के तीन लक्ष्य

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



बिहार योग भारती के अब पचीस साल पूरे होने जा रहे हैं। यह विश्व का प्रथम योग विश्वविद्यालय बना था, जहाँ योग दर्शन, योग मनोविज्ञान, प्रायौगिक योग और यौगिक पर्यावरण – इन चार विषयों पर ध्यान दिया गया था। कालान्तर में जब बिहार योग भारती विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की शर्तों और नियमों का पालन नहीं कर पाया, तब उसने विश्वविद्यालय की उपाधि वापस की, और तब से योग में उच्च अध्ययन के संस्थान के रूप में अपना कार्य कर रहा है। बिहार योग विद्यालय योग प्रचार का कार्य कर रहा है और योग विद्या को आत्मसात् करने के लिये प्रेरित कर रहा है, तथा बिहार योग भारती योग के अनुभव को एक दूसरे स्तर पर ले जाने का प्रयास कर रहा है। बिहार योग भारती की स्थापना के दौरान कहा गया था कि यह भारतीय ऋषि परम्परा, वैदिक जीवनशैली और योग की सनातन संस्कृति को समर्पित है। देखा जाए तो ये तीन आज भी इसके उद्देश्य हैं।

ऋषि परम्परा

ऋषि परम्परा का अर्थ क्या है? ऋषि परम्परा त्याग, वैराग्य या साधना की रही, वह बात अलग है, क्योंकि सबके जीवन निर्वाह का एक तरीका होता है। हमारे ऋषियों ने भी जीवन निर्वहन का तरीका अपनाया, लेकिन उनका मूल उद्देश्य क्या

था? जीवन में अनुसंधान करके गुणों को उजागर करना। आपने समुद्र मंथन की कहानी सुनी है कि देवताओं और दानवों ने एक साथ समुद्र मंथन किया और उस समय समुद्र से अनेक प्रकार के रत्न और दिव्य पदार्थ प्राप्त हुए थे। जैसे उन्होंने समुद्र मंथन करके समुद्र की गहराई से रत्नों को बाहर निकाला वही उद्देश्य ऋषि परम्परा का था। अपने जीवन में मंथन करके जीवन के गुणों को जागृत करें। इसीलिये ऋषि परम्परा को हमेशा एक अनुसंधान, एक खोज, एक शोध से जोड़ा गया है। हमारे ऋषि जीवन में शोध किया करते थे और उच्चतम अवस्था को प्राप्त करने की विधि खोजा करते थे।

अपने जीवन में अन्वेषण करना, जीवन की गहराई में जाकर सद्गुणों को विकसित करना, अपने जीवन को शान्ति और सामंजस्य के साथ व्यतीत करना, जीवन के कार्यों का संयम और श्रद्धा के साथ निर्वहन करते जाना – यह हमारी ऋषि परम्परा है। अन्वेषण किस चीज का? जीवन में अन्वेषण सूक्ष्म चीज का ही तो होगा न! मन, भावना, चेतना – इन सबकी जो खोज होती है, इनको जो व्यवस्थित, संतुलित और संयमित स्वरूप दिया जाता है, वही हमारे ऋषियों का काम रहा है। जीवन के उद्देश्य का अन्वेषण, जीवन में सत्य की खोज, यह पहला कार्य है बिहार योग भारती का। अगर इसे संक्षेप में कहा जाए तो अन्वेषण और अनुसंधान ही होगा।

वैदिक सभ्यता

दूसरी चीज है वैदिक सभ्यता। वैदिक सभ्यता का आधार क्या था? जीवनशैली। आधुनिक सभ्यता का आधार इच्छा और काम है। हमारी इच्छा होती है कुछ बनने की, कुछ करने की और हम उस मार्ग पर चलते हैं, कुछ बनने का प्रयास करते हैं। चाहे डॉक्टर हो या इन्जिनियर, एक प्रोफेशन में आते हैं। लेकिन बाह्य प्रोफेशन के अतिरिक्त जीवन का और कोई दूसरा आधार नहीं है। परिवार में रहो और काम करो, ये दो ही तो चीजें हैं। जब घर में नहीं हो तो काम में हो और जब काम में नहीं हो तो घर में हो। यह आज हमलोगों की जीवनशैली है जिसके कारण मन में तनाव रहता है, कुंठाएँ होती हैं, विक्षिप्तता आती है, भय, निराशा, क्रोध, आकांक्षा सभी का सामना करना पड़ता है, और हम अपने संतुलन और व्यवस्था को खो बैठते हैं, किंकर्तव्यविमूढ़ हो जाते हैं बहुत बार। यह आधुनिक जीवनशैली है।

हमलोग देखते हैं किस प्रकार लोग शहरों में अपना जीवन जीते हैं। बड़े शहरों और महानगरों में इतनी बात जरूर है कि वहाँ ज्यादा सुविधा है, बड़े-बड़े भवन हैं, ज्यादा सम्पत्ति है, ज्यादा अवसर हैं, लेकिन मनुष्य के लिये कुछ नहीं है, सिवाय अकेलेपन के। दिल्ली हो या मुम्बई, व्यक्तिगत जीवन में अकेलापन ज्यादा रहता है, और साथ ही विक्षिप्तता अधिक रहती है। क्या करें, क्या नहीं करें, समझ में नहीं

आता है। बच्चे अवसरों को देखकर किंकर्तव्यविमूढ़ हो जाते हैं, और बड़े लोग बच्चों को देखकर किंकर्तव्यविमूढ़ हो जाते हैं। दोनों ही दुविधा और भ्रांति की स्थिति में रहते हैं। आज पूरे विश्व में यही हमलोगों का जीवन है।

जब हम वैदिक सभ्यता और वैदिक जीवनशैली की बात करते हैं तो किसी प्राचीन, पुरातन जीवनशैली की ओर संकेत नहीं कर रहे हैं, बल्कि एक व्यवस्थित जीवनशैली की ओर संकेत कर रहे हैं, जहाँ आपके दिमाग, दिल और हाथ, तीनों में सामंजस्य रहे। तब जीवन को एक सकारात्मक दिशा मिलती है। आदमी उद्योग, उद्यम और परिश्रम के लिये तत्पर होता है। वैदिक जीवनशैली एक व्यवस्थित जीवनशैली है जिसमें मनुष्य स्वयं के प्रति, अपने कर्तव्यों के प्रति और अपने परिवार-समाज के प्रति भी सजग है। जब अपने प्रति, अपने कर्तव्यों के प्रति और अपने समाज के प्रति हमारा योगदान व्यवस्थित होता है तब उससे परिवार का भी उत्थान होता है और समाज का भी कल्याण होता है।

आज के दौर में अपने जीवन को वैदिक और यौगिक जीवनशैली के अनुसार व्यवस्थित करना आवश्यक है। अभी आश्रम की एक संन्यासी योग प्रचार हेतु बाहर गई थीं और दक्षिण अमेरिका के चार देशों में उन्होंने भ्रमण किया। जाने के पहले उन्होंने हमसे पूछा कि वहाँ जा रहे हैं तो आपकी ओर से क्या संदेश दें? हमने केवल एक ही वाक्य कहा, 'रोज प्रातः सूर्योदय देखने का प्रयास करो।' बस इतनी बात कही। संन्यासी ने वहाँ जाकर कहा कि स्वामीजी का यह संदेश है कि रोज प्रातः आप लोग सूर्योदय देखने का प्रयास करो। आप विश्वास नहीं कीजियेगा, पागल हो गये वे लोग। सूर्योदय देखना है! इसका मतलब जल्दी उठना पड़ेगा और लोगों ने प्रयास भी किया कि आठ बजे के बदले हम छः बजे उठ जाएँ, साढ़े पाँच बजे उठ जाएँ। किसी का अनुभव आया है कि चालीस साल में मैंने पहली बार सूर्य को उगते हुये देखा है! एक व्यक्ति चालीस साल से शहर में रह रहा है, रोज अपने



घर से दफ्तर पैदल चलकर जाता है, लेकिन इस सत्र के बाद वह लिखता है कि पहली बार मैंने देखा कि रास्ते में कितने सारे पेड़ हैं और उनका सौन्दर्य कैसा है! इससे पहले उसने पेड़ों और उनके सौन्दर्य को कभी नहीं देखा था, जबकि चलता रोज था। यह दर्शाता है कि आदमी की चेतना और बुद्धि तनाव, परेशानी, चिन्ता और के क्षणों में इतनी कुंठित हो जाती है कि वह जीवन का सौन्दर्य देख ही नहीं पाता। केवल एक वाक्य – सूर्योदय देखने का प्रयास करो, इसने उनके जीवन पर इतनी गहरी छाप छोड़ी जैसे किसी धर्मग्रंथ का वाक्य उनको मिल गया हो। अब यह योग है या कुछ और है, बोलो?

यह न तो आसन है, न प्राणायाम है, न मंत्र है, न ध्यान है, लेकिन जीवन में एक अनुशासन लाने की क्रिया तो है न! हम आठ-नौ बजे उठने की बजाय प्रयास करें कि हम सूर्योदय को देख सकें, यह तो बहुत बड़ी उपलब्धि हुई न। अगर इसमें व्यक्ति का मन भाता है तब तो और भी आनन्द है। आखिर किसी भी चीज में मन का भाना तो बहुत आवश्यक है। हमने पंचाग्नि साधना की, अगर इस साधना में मन नहीं लगता तो नहीं कर पाते। गर्मी से जबरदस्ती प्रेम करना पड़ा, अगर गर्मी से प्रेम नहीं होता तो पाँच मिनट भी बैठ नहीं पाते। लेकिन गर्मी से कहा, *त्वमेव माता च पिता त्वमेव*, तुम्हीं मेरे सब कुछ हो, इसलिये साथ रहना और प्रेम से रहना। हम तुम्हारा विरोध नहीं करेंगे और तुम भी हम पर हावी नहीं होना। दोनों के बीच समझौता और प्रेम हो गया। अब दोनों के प्रेम में तापमान 80 डिग्री हो गया तो भी मालूम नहीं पड़ा। कहने का मतलब यह कि जब तक किसी भी चीज में मन नहीं लगता तब तक आदमी की उपलब्धि भी नहीं होती।



जीवनशैली में अपने मन का संधान करना बहुत आवश्यक है, क्योंकि संयम और अनुशासन का आरम्भ शरीर से नहीं, मन से होता है। आदमी सिगरेट पीता है, कहता है, आज हम छोड़ना चाहते हैं, उसका शरीर छोड़ेगा या मन? पहले मन छोड़ेगा। इसलिये जीवनशैली का सीधा सम्बन्ध मानसिक व्यवहार से रहता है। अपनी दिनचर्या और जीवनशैली को सकारात्मक, रचनात्मक, उत्तम और सहज बनाने के लिए बुद्धि, भावना और कर्म, तीनों का योग आवश्यक है। जब ये तीनों साथ हैं तभी सहजता आयेगी, तभी दिव्यता भी आयेगी, और जब तक ये तीनों अलग हैं संघर्ष और विक्षिप्तता का सामना करना पड़ेगा। इसलिए वैदिक जीवनशैली बिहार योग भारती का दूसरा आधार हुआ।

योग संस्कृति

बिहार योग भारती का तीसरा आधार है योग संस्कृति। योग संस्कृति का मतलब होता है योग की मानसिकता को अपनाने का प्रयास करना। जो योग की मानसिकता को जी सकता है उसका जीवन कैसा होगा? सर्वोत्तम स्वभाव वाला होगा। अगर हम बड़े-बड़े साधु-महात्माओं के जीवन को देखेंगे तो उनका स्वभाव ही तो देखेंगे न! स्वामी विवेकानन्द जी के बारे में कुछ बोलना है तो आदमी उनके स्वभाव के बारे में ही बोलेगा, कैसी धोती पहनते थे, क्या खाते थे, यह तो नहीं बोलेगा, बल्कि उनके स्वभाव, कर्म, कार्य और चिन्तन की ही बात करेगा। इसी प्रकार आप अन्यो के बारे में जानने का प्रयास करेंगे तो यही पूछेंगे कि उनका स्वभाव कैसा था। अगर कोमल स्वभाव है तो आप आकर्षित होंगे और अगर कठोर स्वभाव है तो विकर्षण अनुभव करेंगे। सर्वोत्तम स्वभाव उसका होता है जो योग संस्कृति को अपनाता है।

हमारे गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी हमेशा कहते थे कि मनुष्य अपने जीवन में कठोर भावना ही व्यक्त करता रहता है। क्रोध कठोर होता है, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा सब कठोर हैं। मतलब मन की जितनी भी तामसिक, संकीर्ण अवस्थाएँ हैं सब कठोर होती हैं, और कठोर भावनाओं के कारण प्राण भी कठोर हो जाते हैं। गुरुजी कहते थे कि इन कठोर भावनाओं को ही कोमल करना है। प्रेम, दया, करुणा, संवेदनशीलता – ये सब कोमल भावनाएँ हैं। मनुष्य हमेशा कठोरता को छोड़कर कोमलता की ओर आना चाहता है। कोई कठोर नहीं रहना चाहता। पर क्या करें, परिस्थिति के अनुसार कठोर हो जाता है। इच्छापूर्ति नहीं होती है तो दिल और दिमाग कठोर हो जाते हैं। लेकिन अगर हम एक यौगिक विचारधारा को अपने जीवन में लाने का प्रयास करें तो कठोरता से दूर होकर हम कोमलता की ओर आते हैं और कोमलता में ही जीवन की पूर्णाहुति होती है। ये हमारे गुरुजी के वाक्य हैं।



आवासीय प्रशिक्षण

इस प्रकार ये तीन लक्ष्य हैं, तीन चीजें हैं। पहली है ऋषि परम्परा, मतलब स्वयं के प्रति सजग होकर सत्य का अन्वेषण; अपने में, प्रकृति में, ब्रह्माण्ड में। दूसरी है वैदिक जीवनशैली, एक भावनात्मक, बौद्धिक और कार्मिक व्यवस्था, एक संयम, एक लक्ष्य। तीसरी है यौगिक संस्कृति जिसके द्वारा हम एक अच्छे स्वभाव को, सर्वोत्तम स्वभाव को प्राप्त करने का प्रयास करें। ये तीन चीजें कब आत्मसात् होंगी। जब बिहार योग भारती की शुरुआत हुई तो बहुत लोग कहा करते थे कि यहाँ पर दिवाछात्र की व्यवस्था नहीं है कि लोग आकर पढ़ाई करें फिर चले जाएँ, जैसे अन्य कॉलेजों या विश्वविद्यालयों में होता है। यहाँ की आवासीय व्यवस्था श्री स्वामीजी ने स्वयं निर्धारित की थी। वे कहते थे कि अगर योग को आत्मसात् करना है तो पूर्णरूपेण आवासीय प्रशिक्षण होना चाहिये, यह नहीं कि एक घंटा कक्षा में जाकर हम योग पढ़ते हैं और बाहर निकलकर फिर बीड़ी-सिगरेट हाथ में लेते हैं। जब तक संयम नहीं, योग सिद्ध नहीं होगा और गुरुजी ने इसी चिन्तन को धारण करके आदेश दिया था कि बिहार योग भारती में दिवाछात्र नहीं रखना, बल्कि आवासीय व्यवस्था में ही लोगों को रखना ताकि लोग एक आश्रम वातावरण में तीन-चार महीने रहकर एक संस्कार को प्राप्त कर सकें, एक नई सोच को प्राप्त कर सकें, और वैसा हुआ भी।

अब जहाँ रसोई में बहुत-से बर्तन रहते हैं, वहाँ आवाज तो होती ही है बर्तनों के उठाने, रखने, पटकने पर। लेकिन बर्तन का प्रयोजन भी तो रसोई में ही सिद्ध होता है न! उसी में पानी उबलता है, उसी में ही दाल-चावल बनता है। इसी तरह आश्रम में जब कोई नया व्यक्ति आता है तो उसे निश्चित रूप से कुछ समय के लिये दिक्कत जरूर होती है क्योंकि मम्मी का साया नहीं रहता है, खाने-पीने के लिए कोई फ्रिज भरा नहीं रहता है कि जब चाहें फ्रिज से निकालकर खा लें। लेकिन जब

आदत पड़ने लगती है तब फिर उसका भी मन लगता है, उसको भी मजा आता है, उसको भी लगता है, अरे यह हम कर सकते हैं। आज तक जिस काम के लिये मम्मी पर निर्भर थे, अब वह काम हम भी कर सकते हैं। आज तक मम्मी हमारे कपड़े धोती थी, यहाँ पहली बार हमें खुद धोना पड़ रहा है। पहले अच्छा नहीं लगता है, लेकिन बाद में आदत हो जाती है और आनन्द आने लगता है। गुरुजी ने जानबूझ कर यह निर्देश दिया था कि आवासीय व्यवस्था के अन्तर्गत ही योग का प्रशिक्षण होना चाहिये। तब जाकर योग को एक साधना और एक मानसिक व्यवहार के रूप में लोग समझेंगे।

योग नगरी

ये जो तीन उद्देश्य दिये गये थे बिहार योग भारती को, वे आज भी प्रासंगिक हैं, तथा आने वाले समय में और भी प्रासंगिक होंगे। जैसे-जैसे हमलोग अपने जीवन की सहजता से सम्पर्क और सम्बन्ध को तोड़ते जाते हैं वैसे-वैसे जीवनशैली और भी आवश्यक होगी हमारे लिये। जब हम बड़े शहरों में जाते हैं तो वास्तव में विचार आता है कि हमलोगों का मुंगेर सबसे अच्छा है, बिहार के गाँव सबसे अच्छे हैं। वहाँ पर अभाव जरूर है, लेकिन व्यक्ति के जीवन में एक उत्साह और उमंग भी है, कुछ करने की, कुछ बनने की, कुछ जानने की। उसके लिये लोग परिश्रम भी करते हैं। लेकिन जब बड़े शहरों में जाते हैं वहाँ पर समाज और परिवार की दुर्दशा को देखकर लगता है कि अगर भारत की संस्कृति कहीं पर बचेगी तो गाँवों और मुंगेर जैसे शहरों में ही बचेगी।

इसलिये हम आप सब मुंगेरवालों को कहना चाहते हैं, विशेष कर बच्चों को कि मुंगेर पर तुम लोगों को गर्व होना चाहिये। जब कभी अवसर मिलता है बाहर जाने का तो खुद अनुभव करना कि वहाँ के जीवन और अपने यहाँ के जीवन में कितना अन्तर होता है। हाँ, भले ही हमारे पास खाने के लिये दो सूखी रोटियाँ ही हों और बड़े घरों की तरह हम तरह-तरह के पकवान नहीं खा पाते हों, लेकिन जो संस्कार, जो संयम, जो प्रतिभा यहाँ पर है वह बड़े शहरों में नहीं है। बड़े शहरों में अब सब नशा के आदी हो रहे हैं। जहाँ पर सम्पत्ति होती है वहाँ पर व्यसन भी आते हैं, लेकिन जहाँ पर सम्पत्ति नहीं है वहाँ पर आदमी हमेशा अच्छा कार्य करने के लिये तत्पर रहता है। सम्पत्ति उतनी होनी चाहिये कि जीवन में अभाव न हो और विश्वास उतना होना चाहिये कि हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकें। ये दो विचारधाराएँ अगर हमलोगों के जीवन में आ जाएँ और हम अपने स्वभाव, संस्कार, चिन्तन और मानसिकता को सकारात्मक एवं रचनात्मक बनाकर रख सकें तो यही हमलोगों की उपलब्धि होगी और भविष्य में यही योग नगरी की पहचान भी होगी।

– 30 जून 2019, गंगा दर्शन

बिहार योग भारती – कुछ मीठे संस्मरण

स्वामी ज्ञानभिक्षु सरस्वती



सन् 1991 के ऐतिहासिक एकवर्षीय संन्यास सत्र के बाद मेरे आश्रम आवागमन की बारम्बारता तथा आवास की अवधि तेजी से बढ़ती चली गयी। अति आवश्यक कार्य होने पर ही मैं आश्रम से बाहर जाता था। आते-जाते समय मैं कुटीर के सामने से ही गुजरता था, क्योंकि पूज्य स्वामी निरंजनानन्द जी के दर्शन हो जाते थे। शायद ही कभी ऐसा हुआ होगा जबकि दर्शन न हुए। सामने आते ही मैं अपनी शैली में साष्टांग नमस्कार करता और पुनः आगे बढ़ जाता। स्वामीजी भी शुभाशीष्युक्त कुछ शब्द बोलते और मैं उत्साह से आप्लावित हो जाता।

जाड़े की एक शाम, साढ़े छः बजे का समय, तिथि याद नहीं। मैं भागलपुर जाने के लिये कुटीर के सामने से निकला, वहाँ सन्नाटा था। ज्योति मन्दिर के सामने से होते हुए आगे बढ़ा। ज्यों ही प्रांगण में पैर रखा, ज्योति मन्दिर से सटे बेंच पर विराजमान स्वामीजी के दर्शन हुए। साष्टांग नमस्कार के बाद मैं कुछ क्षणों तक अटका रहा। ‘भागलपुर जा रहे हैं?’ ‘जी’, मैंने कहा। पुनः बोले, ‘यहाँ योग विश्वविद्यालय की स्थापना कर रहे हैं, उसमें आपकी भी भूमिका होनी है!’ मैंने सहजता से ‘जी’ तो कहा, पर कुछ विशेष समझा नहीं! 9 बजे शाम को अपने आवास पर पहुँचा, तब तक केवल दो शब्द खोपड़ी में घूमते रहे – ‘योग विश्वविद्यालय’ और ‘मेरी भूमिका’। बाद में भी सोचा करता, ‘योग का भी विश्वविद्यालय हो सकता है क्या? और उसमें मेरी भूमिका!’ खैर समय बीतता गया।

सन् 1994 के एक दिन का पूर्वाह्न। मुझे सूचना मिली कि अपराह्न में अखाड़े में एक बैठक है जिसमें आपको जाना है। मुख्य भवन से बाहर निकला तो देखा कि









स्वामीजी के साथ स्वामी शंकरानन्द जी संन्यासी योग सिन्धु जी और भागलपुर विश्वविद्यालय के दर्शन विभाग के पूर्व अध्यक्ष डॉ. रामजी सिंह अखाड़े की ओर जा रहे हैं। मैं भी पीछे-पीछे चलने लगा।

अखाड़े में पहुँचने के पूर्व स्वामीजी के मोबाइल फोन की घंटी टनटनाई और उन्होंने फोन प्रोफेसर रामजी सिंह की ओर बढ़ा दिया। आनेवाले सन्देश के उत्तर में वे केवल जी ... जी ... कहे जा रहे थे। पुनः उन्होंने फोन स्वामीजी को दिया और कुछेक जी ... जी ... के बाद हम अखाड़े में थे। प्रोफेसर रामजी सिंह बोले, 'श्री स्वामी सत्यानन्द जी का सन्देश है कि प्रस्तावित योग विश्वविद्यालय का जो भी नाम हो, उसमें 'बिहार' शब्द अवश्य रहे।' तब तक जिन नामों पर विचार चल रहे थे उनमें 'विश्व योग भारती', 'योग भारती विश्वविद्यालय', 'योग विश्व भारती' प्रमुख थे। विचार-विमर्श के बाद तय हुआ कि योग विश्वविद्यालय का नाम 'बिहार योग भारती' हो। श्री स्वामीजी के आशीर्वाद हेतु सम्पर्क किया गया, उनका अनुमोदन मिल गया और इस प्रकार विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय का नामकरण सम्पन्न हुआ।

संस्थाओं के रजिस्ट्रार द्वारा योग शिक्षा के एक उच्च संस्थान के रूप में बिहार योग भारती का पंजीकरण शीघ्र ही सम्पन्न हो गया। मानित विश्वविद्यालय (डीम्ड यूनिवर्सिटी) के रूप में मान्यता हेतु विश्वविद्यालय अनुदान आयोग को आवेदन कर दिया गया। शर्तों के अनुसार सत्र प्रारम्भ करने की अनुमति हेतु टी. एम. भागलपुर विश्वविद्यालय में भी आवेदन किया गया और वहाँ से शीघ्र ही सम्बद्धता मिल गयी।

संस्थागत औपचारिकताओं के पूरा होने के पूर्व ही स्वामीजी ने स्नातकोत्तर सत्र प्रारम्भ करने का निर्णय लिया। विद्यार्थियों के रूप में प्रायः सभी स्नातक अन्तेवासियों को प्रवेश मिला और शिक्षक के नाम पर मात्र स्वामीजी! कक्षाओं में हमारे जैसे अन्तेवासी भी शामिल होने लगे जिनका औपचारिक रूप से प्रवेश नहीं हुआ था। स्वामीजी द्वारा औपनिषदिक योग से कक्षाएँ प्रारम्भ हुईं और फिर अन्य विषय जुड़ते चले गये।

शर्तों के अनुसार विश्वविद्यालय में कम-से-कम तीन विभागों का होना आवश्यक है। अतः योग दर्शन, योग मनोविज्ञान तथा प्रायोगिक योग नामक विभाग खोलने का निर्णय लिया गया। शिक्षकों की नियुक्ति भी प्रारम्भ हुई। सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण और जटिल कार्य था पाठ्यक्रम बनाना। हम पूर्णतः स्वामी निरंजनानन्द जी के मार्ग दर्शन पर निर्भर थे। हम सभी योगाभ्यासी थे और सिखानेवाले शिक्षक भी, किन्तु योग का सैद्धान्तिक शास्त्रीय ज्ञान तो स्वामीजी के अलावा किसी को था नहीं। योग का प्रथम विश्वविद्यालय होने के कारण अन्यत्र कहीं से कुछ सामग्री मिलने की उम्मीद भी नहीं थी। कठिन परिश्रम ही एकमात्र मार्ग था। और वह हम सबों ने किया।

अपनी रिसर्च लायब्रेरी का भरपूर उपयोग किया। पत्रों (पेपर्स) तथा प्रत्येक पत्र के विषयों (टॉपिक्स) को तैयार करके हम स्वामीजी के साथ घंटों बैठते, प्रत्येक पत्र



और विषय पर विचार-विमर्श होता। कभी-कभी तो एक पत्र को अन्तिम रूप देने में कई दिन लग जाते। किन्तु हम लगे रहे, और अन्ततः एक उत्तम, आदर्श पाठ्यक्रम सामने आया। आज जब उन दिनों के घोर प्रयास को याद करता हूँ तो सहज गंभीरता छा जाती है। श्री स्वामीजी के आशीर्वाद और स्वामीजी के योग दर्शन से ही सब संभव हुआ।

स्वामीजी ने मुझे योग दर्शन विभाग का प्रधान बना दिया। मैंने उनसे प्रार्थना की, 'कृपा कर किसी विश्वविद्यालय के अवकाशप्राप्त प्राध्यापक को प्रधान

बना दीजिये, मैं तो सेवा में रहूँगा ही।' वे रुखाई से बोले, 'आप मेरी बात मानेंगे कि मैं आपकी बात मानूँगा।' मुझे कुछ कहना नहीं था।

अब सामने था पढ़ाने का कठिन कार्य। अब तक तो केवल कुछ आसन-प्राणायाम-षट्कर्म तथा योगनिद्रा-अजपाजप-अन्तमौन के बारे में ही थोड़ी जानकारी थी। स्वान्तःसुखाय अपने आश्रम की पत्रिकाएँ तथा कुछ साहित्य पढ़ लिया करता था। किन्तु अब तो अध्यापन हेतु गहन-गंभीर अध्ययन की आवश्यकता थी।

योगदर्शन विभाग का प्रथम पत्र सर्वनिष्ठ पत्र (कॉमन पेपर) था जिसकी पढ़ाई सभी विभागों में होती और इसके लिये तीनों विभागों की कक्षाएँ भी एक साथ होतीं। इस पत्र के अध्यापन का उत्तरदायित्व मुझे मिला। इसके अलावा श्रीमद्भगवद्गीता का अध्यापन भी मुझे करना था। कठिन श्रम के अलावा कोई विकल्प नहीं था। अध्यापन का लम्बा अनुभव होने के बावजूद यह क्षेत्र मेरे लिये बिल्कुल नया था। किसी सत्संग में श्री स्वामीजी द्वारा कही गयी एक बात याद आयी, 'जब कुछ करने का आदेश दिया जाता है तो उस सम्बन्ध में कुछ नहीं जानते हुए भी प्रयास शुरू कर दो, धीरे-धीरे सब-कुछ होने लगेगा।' हिन्दी का एक सुन्दर मुहावरा भी याद आया, 'जो लाधा सो आधा।' अर्थात् कार्य शुरू कर दो, समझो कि आधा हो गया।

प्रथम पत्र में लगभग ग्यारह-बारह विषय थे। प्रत्येक विषय पर नोट्स बनाने के लिये स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी तथा स्वामी निरंजनानन्द जी द्वारा प्रणीत पुस्तकों तथा लेखों का अध्ययन-अनुशीलन प्रारम्भ किया। श्रीमद्भगवद्गीता पर स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी चिन्मयानन्द जी तथा स्वामी सच्चिदानन्द जी की टीकाओं के अलावा अन्य अनेक मनीषियों की उत्तम टीकाएँ उपलब्ध थीं।

एक दिन मैं किसी कार्य से स्वामीजी के पास गया। वे कुटीर में अपने प्रशासकीय कार्यों का निपटारा कर रहे थे। प्रसंगवश उन्होंने मुझसे कहा, 'बिहार योग भारती मेरी प्राथमिकताओं में सबसे ऊपर है, इसे याद रखिये।' स्वामीजी के इन शब्दों को मैंने आदेश और आशीर्वाद, दोनों रूपों में लिया।

स्नातकोत्तर के साथ-साथ डिप्लोमा तथा चातुर्मासिक सत्रों में भी मेरी कक्षाएँ रहती थीं। इनके अलावा स्वास्थ्य रक्षा सत्रों एवं संन्यास सत्रों की कुछ कक्षाओं का संचालन भी करना होता था। इन कार्यों को मैंने चुनौती के रूप में कभी नहीं लिया। यद्यपि उम्र की दृष्टि से मैं अवकाशप्राप्ति की दहलीज पर पहुँच रहा था, किन्तु मेरे शरीर, मन और भावना पर इसका तनिक भी असर नहीं था। मैं उत्साह से लबालब था। इस उत्साह, गुरुजनों की प्रेरणा तथा आशीर्वाद एवं अपनी अन्तर्निहित श्रमी प्रकृति ने मेरा कार्य आसान कर दिया। मैं दिन-रात परिश्रम करता। 1996 से 2005 का समय मेरे जीवन का सर्वाधिक सक्रिय और रचनात्मक कालखण्ड था। कभी भी 11 बजे रात्रि के पूर्व नहीं सोया और न 3 बजे प्रातः के बाद उठा। प्रत्येक विषय के सभी बिन्दुओं पर नोट्स तैयार करता तथा प्रयास करता कि उन्हें विद्यार्थियों के सामने एक क्रमबद्ध तथा बोधगम्य रूप में प्रस्तुत करूँ। यदा-कदा ही कोई विद्यार्थी कुछ प्रश्न करते। मेरी तैयारी ऐसी होती थी कि सदैव उन्हें सन्तोषजनक उत्तर दे पाता था।

एक दिन कुटीर में स्वामीजी ने स्वामी सूर्यप्रकाश से पूछा, 'कैसा है विद्यार्थियों से फीडबैक स्वामी ज्ञानभिक्षु के बारे में?' स्वामी सूर्यप्रकाश बोले, 'बहुत अच्छा।' स्वामीजी बोले, 'देखेंगे किसी दिन,' और मेरी ओर देखकर मुस्कुराये। वह दिन तो कभी नहीं आया, हाँ, उस मुस्कान ने मेरे उत्साह को दुगुना अवश्य कर दिया।

एक दिन स्वामीजी कुटीर में मुझसे बोले, 'मैं चाहता हूँ कि आप सभी विषयों को पढ़ाने में सक्षम बनिये।' अब तक पातंजल योग दर्शन अच्छूता था। मैंने स्वामी



शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी, स्वामी वेंकटेशानन्द जी, स्वामी सच्चिदानन्द जी तथा आदि गुरु शंकराचार्य की टीकाओं को देखना प्रारम्भ किया। योग सूत्रों की गहरी समझ तो गहन साधना का ही परिणाम हो सकता है, किन्तु एक लघु प्रयास से कुछ समझ विकसित करने में सहायता मिली।

आज बिहार योग भारती के विद्यार्थी भारत समेत विश्व के सभी महाद्वीपों की मानक संस्थाओं तथा योग केन्द्रों में शिक्षण, प्रशिक्षण तथा शोध कार्यों में लगे हुए हैं। उन्हें मान-सम्मान तो मिला ही है, उन्होंने अपनी संस्था के यश को भी बढ़ाया है तथा सत्यानन्द योग के ध्वज को ऊँचा लहराया है।

अपनी बाल्यावस्था से ही मैं शिक्षक बनना चाहता था और दैवी कृपा तथा घोर स्वप्रयास से बन भी गया। बिहार योग भारती विश्वविद्यालय का शिक्षक होना मेरे अध्यापक-जीवन का अन्तिम और सर्वोत्तम पड़ाव था। अपनी तरफ से मैंने भी कुछ कसर नहीं छोड़ी। लगभग दस वर्षों तक मैं स्वस्फूर्त प्रेरणा एवं अन्तःशक्ति से अभिभूत था। उम्र तथा शारीरिक अवस्था की ओर कभी ध्यान नहीं गया। खाते-पीते, चलते-फिरते, सफाई-बागवानी करते हुए सदैव अध्ययन-अध्यापन की बात ही मन में चलती रहती। सोता तो फिर सो ही जाता, गहरी निद्रा में। कभी स्वप्न नहीं आए, दिवास्वप्न भी नहीं। अपनी आवश्यकता या पसन्द के प्रति मैं लगभग उदासीन हो गया। कभी अपने कार्यभार, किसी परेशानी अथवा कठिनाई का अनुभव नहीं किया। मित्र-बन्धु, पूर्वाश्रम के स्वजन-परिजन के नामों का विस्मरण भी होने लगा।

मेरे जीवन में क्रियात्मक तल्लीनता या तन्मयता की यह अन्तिम सीमा थी। व्यक्ति की अन्तर्निहित प्रतिभा और क्षमता तथा योग्यता के अनुकूल उत्तरदायित्व मिले तो यह सबों के साथ घटित हो सकता है। इन विशेषताओं का समुचित उपयोग मात्र गुरु ही कर सकते हैं। इसीलिये तो स्वयं योगेश्वर भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में 'स्वधर्म' के सम्पादन की उपादेयता पर बल दिया है।



ऋषि-युग की शिक्षा-व्यवस्था

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



यदि आप आधुनिक शिक्षा-पद्धति की तुलना प्राचीन गुरुकुल पद्धति से करें तो दोनों के बीच बहुत बड़ा अन्तर पाएँगे। आधुनिक विश्वविद्यालयों की तथाकथित धर्मनिरपेक्ष शिक्षा एवं ऋषियों की आध्यात्मिक शिक्षा की भिन्नता पर ध्यान दीजिए। गौर कीजिए कि अध्ययन की समाप्ति के बाद ऋषि अपने विद्यार्थियों को किस प्रकार के निर्देश देते थे – ‘सत्य बोलो। अपने कर्तव्यों का पालन करो। वेदों के अध्ययन, उनमें निहित ज्ञान एवं उनकी शिक्षा की अवहेलना मत करना। सत्य एवं कर्तव्य-मार्ग से विचलित मत होना। अपने कल्याण एवं समृद्धि की उपेक्षा मत करना। माता, पिता, गुरु एवं अतिथि को ईश्वर-सदृश समझो। दोषरहित कार्यों का ही सम्पादन करो, अन्य का नहीं।’

गुरुकुल के प्रत्येक विद्यार्थी को योग, आसन, प्राणायाम, मंत्र, नैतिक संहिता, गीता, रामायण, महाभारत एवं उपनिषदों का ज्ञान होता था। प्रत्येक विद्यार्थी नम्रता, आत्म-संयम, आज्ञा-पालन, सेवा-भाव, आत्म-त्याग, सद्व्यवहार, शिष्टता एवं भद्र स्वभाव जैसे गुणों से युक्त होता था। साथ ही सभी विद्यार्थी आत्म-ज्ञान प्राप्त करने की प्रबल इच्छा से युक्त होते थे। गुरुकुल का प्रत्येक विद्यार्थी निर्दोष, निर्मल एवं पवित्र होता था। उसे पूर्ण नैतिक शिक्षा प्रदान की जाती थी। प्राचीन संस्कृति की यह प्रमुख विशेषता थी।

नास्ति योगात्परं बलम् संन्यासी श्रद्धामती



मेरे मन में सदा से एक इच्छा रही कि जब योग से अधिक बलशाली कुछ नहीं है तो क्यों न योग को समझा, जाना और किया जाये। गोस्वामी तुलसीदास जी ने लिखा है, 'जो इच्छा करिहें मन माहिं, प्रभु प्रताप कुछ दुर्लभ नाहिं।' मैंने सोचा जब योग सीखना ही है तो क्यों न भारतवर्ष के एक विश्वविख्यात विश्वविद्यालय, बिहार योग भारती, मुंगेर से सीखा जाये।

स्वामी निरंजन जी के मार्गदर्शन में बना पाठ्यक्रम तो फिर उसका क्या कहना। आज के आधुनिक युग में ऋषि परम्परा और वैदिक रीति के अनुसार आश्रम जीवन और कक्षाओं का संचालन देखते ही बनता था। आपका उद्देश्य रहता कि कैसे विद्यार्थी अपने जीवन में अनुसंधान कर गुणों का जागरण करें, उजागर करें और सत्य को खोजें।

प्रायोगिक कक्षाओं में सजगता पर विशेष महत्त्व दिया जाता जिससे मैं अपने प्रति, अपने आपस-पास के वातावरण के प्रति और अपने कर्तव्यों के प्रति सजग बन पायी।

सैद्धान्तिक विषयों जैसे हठयोग प्रदीपिका, योग दर्शन, घेरण्ड संहिता आदि की शिक्षाओं को भी प्रस्तुत करने का ढंग बहुत रोचक रहता। आचार्यों का प्रेमपूर्ण सेवाभाव से कक्षाओं का संचालन करना, शिष्टाचार युक्त व्यवहार, ज्ञानवर्द्धक

चर्चा, विषय का गहराई से ज्ञान और अनुभव विद्यार्थी की ग्रहणशीलता बढ़ा देता। उनका उद्देश्य रहता कि कैसे योगशास्त्र के उच्च सिद्धान्तों को जीवनोपयोगी बनाकर विद्यार्थियों के समक्ष रखा जाये।

बिहार योग भारती में आज भी सम्पूर्ण वैदिक एवं यौगिक जीवन की झलक दिखाई देती है, चाहे वे यम-नियम हों या आहार-प्रत्याहार। इसकी सुन्दरता यही है कि यौगिक अभ्यासों को सिखाने का तरीका जैसे का तैसा है, उसमें समय के अनुसार कोई परिवर्तन नहीं किया गया है।

मैं सदा आभारी रहूँगी परमहंस स्वामी सत्यानन्द जी की जिनके द्वारा लिखित पाठ्यपुस्तकों को हम गीता-रामायण की तरह पढ़ते थे, और इसके लिये भी कि कितने कम समय में उन्होंने एक खण्डहर को योग संस्कृति के प्रचार के स्थान में परिवर्तित कर दिया।

मैं आज भी अपने आपको बिहार योग भारती का विद्यार्थी समझती हूँ और जीवन पर्यन्त समझती रहूँगी। इसके विद्यार्थी होने के नाते इसकी कार्यप्रणाली की प्रशंसा मात्र से कुछ नहीं होगा, मेरी प्रार्थना है कि मैं अनुशासित व्यवहार और ज्ञान द्वारा दूसरों को प्रभावित करूँ। जो वास्तव में प्राप्त हुआ उसके लिये मेरे पास कोई शब्द नहीं है। एक एहसास जरूर है कि योग को जितना सरल समझा था उतना है नहीं। मेरी इच्छा है कि मैं इसकी गहराई में जाऊँ। यह तो एक समुद्र है, मैं इसमें से कुछ बूँदें ही ले सकी। अभी तो शुरुआत है, योगविद्या को आत्मसात् करना मेरा लक्ष्य है।



गुरुकुल शिक्षा पद्धति

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हम गुरुकुल जीवनशैली पर आधारित एक ऐसी शिक्षण संस्था का निर्माण करना चाहते हैं, जहाँ शिक्षा के प्राचीन और आधुनिक आदर्शों का सुन्दर समन्वय होगा। शिक्षा का अंतिम लक्ष्य विश्व में एकता, प्रेम और भाईचारे की स्थापना है। शिक्षा का प्रयोजन मात्र डिग्रियों का अर्जन या जीविकोपार्जन नहीं। हम भावी पीढ़ी को इस तरह की शिक्षा प्रदान करना चाहते हैं, जिससे उनकी सभी प्रसुप्त प्रतिभाएँ और क्षमताएँ जागृत हो सकें। ऐसी शिक्षा प्रदान करने के लिए आश्रम वातावरण अत्यन्त अनुकूल है। आश्रम के सभी अन्तर्वासी अत्यन्त सरल, कर्मठ जीवन जीते हैं और आश्रम में आने वाले सभी आगन्तुकों के लिए भी वैसा ही जीवन विहित होता है। जीवन में सरलता और सादगी अपनाना स्वयं में एक तपस्या है।



सरस संस्मरण

संन्यासी मंत्रनिधि, मुंगेर

अपने गुरु परमपूज्य परमहंस निरंजनानन्द सरस्वती के प्रति हृदय से आभार प्रकट करती हूँ, जिनके दिशा-निर्देश एवं अपरिमित स्नेह एवं कृपा के फलस्वरूप मैं 'योग दर्शन' विषय में एम.ए. करने में सफल रही। वैसे मैं पहले से राजनीति शास्त्र में एम.ए. पास थी और विश्वनाथ सिंह लॉ कॉलेज में कार्यरत थी। लेकिन जब पता चला कि बिहार योग भारती में योग दर्शन विषय की पढ़ाई शुरू होने वाली है तो उत्सुकतावश उसमें नाम लिखाने की बात की। सबसे खुशी की बात तब हुई जब मुझे पता चला कि पूज्य गुरुदेव भी हमलोगों की कक्षा लेंगे। तब मेरी उत्सुकता और उत्साह बढ़ गये कि प्रत्येक दिन इसी बहाने गुरुदेव का दर्शन होगा।

हमारे पतिदेव जी ने भी अपने विभाग से अनुमति लेकर नामांकन करवा लिया। गुरु की कृपा से मुझे घर से ही आने-जाने की अनुमति मिल गयी। फिर जब फाइनल परीक्षा का समय आया तो स्वामी ज्ञानभिक्षु जी ने हमसे कहा कि आप तो यहाँ आश्रम में नहीं रहती हैं, इसलिए आपको परीक्षा में शामिल करना शायद सम्भव नहीं हो पाएगा। मेरा जवाब था कि दो साल से इसी बहाने गुरुजी का दर्शन तो मिलता रहा ही है, अब क्या चाहिए, मुझे परीक्षा की चिन्ता नहीं है। पर गुरु कृपा से मुझे परीक्षा में भी शामिल होने का अवसर मिला और हम दोनों प्रथम श्रेणी में पास भी हो गये।

हमलोगों को डिग्री दिलाने के लिये रिखिया ले जाया गया और सबसे पहले श्री स्वामीजी के हाथ से डिग्री मिली, फिर गंगा दर्शन में विधिवत् डिग्री मिली। श्री





स्वामीजी हमलोगों को देखकर काफी खुश थे। मेरी कर्मसंन्यास की दीक्षा भी हो चुकी थी और मैं रामायण में काफी रुचि रखती थी, इसलिए 1996-98 में शोध करने की बात आयी तो मैंने 'रामचरितमानस में भक्ति' पर ही शोध किया और शोध विषय के हमारे गुरु थे डॉ. हरिशंकर प्रसाद सिंह। उनके संरक्षण में ही मेरा शोध पूरा हुआ, इसमें भी मैं गुरुकृपा ही मानती हूँ। मेरे शोध के मुख्य अध्याय थे – भारतीय वांग्मय में भक्ति का उद्भव; गीता में भक्ति का स्वरूप एवं भक्त के लक्षण; वैष्णव धर्म में भक्ति; रामचरितमानस में भक्ति का स्वरूप; भक्ति के विभिन्न घटक, भक्त के लक्षण, नवधा भक्ति, गीता से तुलना, रामचरितमानस की विवेचना का वैशिष्ट्य, रामचरितमानस के विभिन्न पात्रों द्वारा भक्ति की व्याख्या।

इस प्रकार मेरा शोध भी भक्ति रस से ओत-प्रोत था। सांसारिक चीजों से जब मन हटकर अपने ही चैतन्य केन्द्र में समाविष्ट हो जाता है तब इसी परिवर्तन को भक्ति कहते हैं। वह जितना स्वाभाविक होता है, उससे उतना अधिक रस प्राप्त होता है। तुलसीदास जी ने मानस के अंत में जिस उपमा का उल्लेख किया है, 'रति या काम का जो स्वाद है वही भक्ति का स्वाद है। स्वाद ही रस है, स्वाद या रस में ही सच्चा सुख है, बिना रस के मन हठात कहीं ठहरता नहीं है। इसीलिए इसे रसो वै सः भी कहा गया है। रस की अनुभूति या प्राप्ति का नाम ही आनन्द है, अतः भगवान में रमे रहना चाहिए। वही भक्ति का सच्चा स्वाद है। वह रस कल्पना नहीं, नितांत सत्य है, और गुरु कृपा से प्राप्त होता है। मेरे पूज्य गुरुदेव कृपा करने का बखान नहीं करते हैं, वे कृपा करके दिखाते हैं। मेरा योग दर्शन विषय में एम.ए. पास होना, शोध पूरा होना, सब पर गुरुकृपा की ही मुहर थी।

सत्संग

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

सत्संग का तात्पर्य सत्य के सान्निध्य, सत्पुरुषों की संगति से है। किसी प्रवचन या व्याख्यान मात्र को सत्संग नहीं कहते। सत्संग वह प्रेरणा है जो किसी सात्त्विक व्यक्ति या वातावरण से ग्रहण करके अपने भीतर धारण की जाती है। जब आप किसी साधु-संत से मिलते हैं और वे शांत, करुणामयी आँखों से आपकी ओर देखते हैं, तो वह कृपामयी दृष्टि भी एक प्रकार का सत्संग है। उस दृष्टि से आपके अंतःकरण में कुछ परिवर्तन आता है, आप किसी सकारात्मक गुण या प्रतिभा से अपने आपको जोड़ते हैं। एक मधुर मुस्कान या एक प्रसन्नचित्त चेहरा आपको उत्साहित और प्रेरित कर सकता है। यह भी एक तरह का सत्संग है। अपने उत्साह, आशा, प्रेरणा और संतोष को दिनभर दूसरों के साथ बाँटना सत्संग नहीं तो और क्या है।

प्रसन्नता, ज्ञान, प्रेम और करुणा को सर्वत्र प्रसारित करना सच्चा सत्संग है। मनुष्य को प्रेरित और सक्रिय करने वाली कोई भी सकारात्मक अभिव्यक्ति सत्संग कहलाती है। चाहे वह एक वाक्य हो या लम्बा-चौड़ा व्याख्यान, चाहे वह किसी प्रश्न का उत्तर हो या मात्र एक सिद्ध पुरुष का सान्निध्य, सच्चा सत्संग व्यक्ति के आंतरिक स्वभाव को पूरी तरह रूपान्तरित कर देता है। सत्संग हृदय के दुःख और विषाद को मिटाकर मनुष्य की भावनाओं में ऊर्जा, स्फूर्ति और आनन्द लाता है। यह मन की भ्रांतियों एवं कुण्ठाओं को हटाकर आशा का संचार करता है। सच पूछिए तो सत्संग हमें अपने व्यक्तित्व के सकारात्मक पक्षों को उजागर करने में सक्षम बनाता है।



बिहार योग भारती में मेरा अनुभव

संन्यासी आत्मार्पण

विश्व के इस प्रथम योग विश्वविद्यालय के किसी सत्र में आना मेरे लिए आश्रम आने का एक माध्यम था। आश्रम शुरू से अच्छा लगता था। सन् 2000 में पहली बार बिहार योग भारती के हिन्दी चातुर्मासिक योग अध्यय सत्र में आना हुआ। परिवार में सबसे छोटे और बहुत लाडले होने के कारण जीवन के अनेक सामान्य जीवनोपयोगी कार्यों को भी करने का अनुभव नहीं था। पहली बार परिवार से कहीं बाहर निकली थी। यद्यपि आश्रम, गुरुजी, आश्रम वासियों से पूर्व परिचय था फिर भी बिल्कुल भी आत्म-विश्वास नहीं था, इसलिये मेरे साथ मेरे बड़े भाई साहब भी इसी सत्र में भाग लेने आये थे। मेरा पुनः आगमन योग दर्शन में 2 वर्ष के स्नातकोत्तर सत्र में हुआ। इस बार अकेले आई थी।

मेरे अन्दर बहुत बचपना था। यहाँ तक कि सिंगल बेड पर सोने की आदत नहीं होने के कारण यहाँ हमेशा बिस्तर से गिर जाती थी और जमीन पर ही सोयी रहती, नींद भी नहीं खुलती थी। सत्र के दौरान अपने खाली समय में जब कक्षायें या सेवा या कार्यक्रम आदि नहीं होता तो दिनभर केवल दौड़ना-भागना, पेड़ पर चढ़ना, शरारत करना और आश्रम के प्रत्येक व्यक्ति चाहे, वह कोई भी हो, सबसे बातें करते रहना, यही सब होता था। यहाँ तक कि विश्वविद्यालय के उपकुलपति (स्वामी शंकरानन्द जी) और कुलपति (स्वामीजी) को भी हम नहीं छोड़ते, फिर औरों की बात तो दूर। संध्या में भक्ति योग के कार्यक्रम के समय संन्यासियों के कुशन कवर में बीज छिपाना ताकि बैठते ही उनका एक्यूप्रेशर हो जाये आदि तो बहुत ही सामान्य शरारतें थीं। अपने दो वर्षीय सत्र में हम दो विद्यार्थी सबसे छोटे थे और हमने पुनः छोटे होने का पूरा लाभ उठाया।

इस दो वर्षीय सत्र में आने के दो दिन बाद मेरा जन्मदिन था, परिवार की याद बहुत आ रही थी। फिर स्वामीजी ने लोगों से खचाखच भरे कार्यालय में बुलाया। काफी घबराहट भी हो रही थी और मन में यह अभिलाषा भी थी कि काश स्वामीजी इन सभी के जाने के बाद मिलते और ऐसा ही हुआ। यह मेरे जीवन का एक अविस्मरणीय जन्मदिन उत्सव हुआ। उसके बाद आश्रम के सभी लोगों और विशेष रूप से स्वामीजी के कारण कभी भी अपने परिवार की कमी अनुभव नहीं हुई। पाँच सदस्यों के छोटे परिवार से निकलकर जैसे बड़े परिवार में आ गये थे।

उपर्युक्त भूमिकायें बाँधने का प्रयोजन एक विशेष बात को स्पष्ट करना है और वह यही कि बिहार योग भारती को मेरे व्यक्तिगत अनुभव में यदि 'मनुष्य निर्माण फैक्ट्री' की संज्ञा दी जाये तो कुछ अनुचित न होगा। यहाँ मनुष्य में मनुष्यता को, एक सुसंस्कार को लाया जाता है। हम सभी प्रायः अपने भीतर पशुता को छिपाये

रहते हैं। चेहरे पर संवेदनशीलता, करुणा, प्रेम, सहयोग आदि का मास्क तो अवश्य लगाते हैं, पर मास्क के पीछे अपने काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या-द्वेष, घमण्ड, सुयश की कामना और केवल 'स्व' के लिये ही सोचना, करना, जीना-मरना जैसी तामसिक एवं पाश्चिक प्रवृत्तियों को छिपाये रहते हैं। यहाँ सड़क पर पड़े, ठोकर खाते पत्थर को भी तराश कर एक सुन्दर रूप, एक सुन्दर भविष्य प्रदान करने का प्रयास होता है। नहीं तो दुनिया में आज ऐसा कौन सा विश्वविद्यालय है जो वास्तव में व्यक्तित्व निर्माण के लिये शास्त्रीय शिक्षा एवं अन्य ज्ञान के अतिरिक्त उनको जीवन जीने की व्यावहारिक कला सिखाता है, उनमें मानवीय सद्गुणों का विकास करता है?

यहाँ योग की प्रायः सभी पारम्परिक शाखाओं के अतिरिक्त एक अन्य बहुत ही उच्च कोटि के योग को अपने जीवन में आत्मसात् करने का अवसर मिला, जिसका नाम है सहयोग। इस योग को हमने यहाँ जीवन्त रूप में हर संन्यासी को क्षण-प्रतिक्षण जीते देखा और इनसे प्रेरित सभी सीनियर विद्यार्थियों में भी पाया। हमारे उपकुलपति, स्वामी शंकरानन्द जी, चाहे कितने भी व्यस्त क्यों न होते, पर हमारी अंग्रेजी भाषा बहुत मजबूत नहीं होने के कारण जब कभी हम अपनी नोटबुक लेकर पहुँचते तो वे दस मिनट का समय जरूर देते।

यहाँ हमारी दिनचर्या को ऐसे वैज्ञानिक तरीके से सुसंगठित किया जाता कि अपने आप ही व्यक्तित्व का सूक्ष्म स्तर सकारात्मक एवं उत्थानात्मक रूप से प्रभावित होता। जैसे मौन का पालन, जिसे सर्वोच्च साधनाओं में से एक बतलाया गया है। आश्रम में संध्या 6 बजे से प्रातः 6 बजे तक मौन के अभ्यास का समय होता है, जो मेरे बातूनी स्वभाव के बिल्कुल विपरीत था। यह मेरे लिये बहुत ही चुनौतीपूर्ण नियम था, पर इसका अभ्यास करके मैंने पाया कि इससे मेरी ऊर्जा का संचय होता। इसके अतिरिक्त दिनचर्या में निश्चित समय पर सोना, जागना, खाना, पढ़ना आदि शामिल था। प्रत्येक रविवार को हमारे भवन प्रभारी हमारे कमरों की सफाई, व्यवस्था आदि का निरीक्षण करने आते और जिसका भी कमरा साफ-सुव्यवस्थित होता उनको कैण्डी या चॉकलेट या कुछ भी ऐसी चीज, और कुछ नहीं तो मिश्री ही इनाम दिया जाता। देखने में यह एक छोटी-सी बात है परन्तु इससे हमारे भीतर कितनी बड़ी आदत और मानसिक स्थिति का विकास हुआ, जो पातंजल योग सूत्रों के पहले नियम शौच को दर्शाता है। स्वामीजी अक्सर कहते थे कि अव्यवस्थित कमरा अव्यवस्थित मनःस्थिति का द्योतक है। छोटी-छोटी बातें, पर कितनी गूढ़ और प्रभावशाली हैं।

सन् 2002 के नवम्बर महीने में हमारा दीक्षांत समारोह हुआ और हम विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए स्वामीजी ने कहा कि यह प्रमाण पत्र जो अभी दिया जा रहा है, इसके योग्य बनना हमारे जीवन का लक्ष्य निर्धारित किया जा रहा है। विशेष पोशाक में, शपथ के साथ, पारम्परिक तरीके से हम सबों को प्रमाण-पत्र का प्राप्त होना अविस्मरणीय, आह्लादित करने वाला क्षण था। उस समय की हल्की बारिश की



फुहारें दर्शा रही थीं मानो प्रकृति और ईश्वर भी हमारे लिये अपने शुभ आशीष भेज रहे हों। इस लक्ष्य की ओर कितना बढ़ पाये हैं यह तो पता नहीं पर प्रयास अवश्य है।

सन् 2002 से 2003 तक एक वर्ष के इंटरशिप के लिये हमारा भी चुनाव हुआ। यह बिहार योग भारती का पहला इंटरशिप सत्र था। फिर सन् 2003 से 2005 तक बिहार योग भारती में योग शिक्षक के रूप में कार्य करने का भी अवसर मिला। शुरु में जब स्नातकोत्तर विद्यार्थियों की कक्षाएँ लेनी होतीं तो मन में बहुत भय लगता था। कक्षा में देश-विदेश के पढ़े-लिखे, अनुभवी विद्यार्थी होते थे। उन दिनों आसन-प्राणायाम की कक्षाओं का आरम्भ सद्गुरु वंदना से होता था, जो मेरे लिये बहुत बड़ा वरदान था। इसके बाद हम भय को भूल जाते थे और पूरी कक्षा सहजता से स्वतः हो जाती थी, मानो हमारे मुख से ऐसे शब्द कोई और बोल रहे हों। यह हम निश्चित रूप से कह सकते हैं कि आज तक हमने वास्तव में एक भी योग की कक्षा नहीं ली है, वह हमारे गुरु जी की ऊर्जा हमारे मध्यम से कार्य करती रही है। मेरे अन्दर इतनी क्षमता नहीं।

स्वामीजी हम विद्यार्थियों के साथ हमेशा होते थे। जब मन में किसी उपलब्धि को लेकर अभिमान आता तो जीती बाजी भी हार जाते और कई बार जब हारते तो स्वामीजी पता नहीं कैसे, पर जीत प्रमाणित कर देते थे। स्वामीजी के साथ सहज भाव से यदि कोई शरारत भी करते तो उन्होंने कभी डाँट नहीं लगाई। वैसे तो इन अनुभवों का कोई अंत नहीं, पर अंत में बस इतना कहूँगी कि हम स्वामीजी और उनके इस अद्भुत विश्वविद्यालय का एक अंश बनने के लिये, उनकी प्रेरणाओं के लिये सदा-सदा कृतज्ञ हैं।

सुनहरी स्मृतियाँ

संन्यासी देवदर्शी

सन् 2020 में जब मैं बीते हुए समय का अवलोकन करता हूँ तब कुछ ऐसी घटनाएँ और प्रसंग याद आते हैं जिनका मेरे जीवन पर गहरा प्रभाव रहा। उनमें से एक है बिहार योग भारती में चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र में भाग लेना। योग के बारे में उत्सुकता पढ़ाई के दिनों से ही बनी हुई थी। संयोगवश मेरे एक मित्र ने एक योग शिविर के बारे में जानकारी दी और वहाँ पर मिले अनुभव के आधार पर मैंने बिहार योग भारती, मुंगेर में योग सीखने के लिए आवेदन किया। स्वीकृति होने पर गंगा नदी के सान्निध्य में बसी योग नगरी मुंगेर आना हुआ, जहाँ पर पहले कर्णचौरा हुआ करता था और दानवीर महाराज कर्ण रोज स्वर्ण का दान किया करते थे।

यहाँ आने पर औपचारिकताओं और साक्षात्कार के बाद चयनित विद्यार्थियों का सत्र आरम्भ हुआ। हर रोज सुबह सूर्योदय के पूर्व आसन-प्राणायाम की कक्षा शुरू हो जाती, फिर आश्रम दिनचर्यानुसार अपने भवन और परिसर की स्वच्छता में हमलोग अपने आपको व्यस्त रखते थे। यहाँ पर योग को सिर्फ एक अभ्यास तक सीमित नहीं किया जाता, बल्कि व्यक्तित्व की समग्रता का ख्याल रखते हुए एक समुचित ढंग से जीवन के कार्यकलापों में उतारा जाता है। दिन में कुछ समय विद्यार्थी रसोईघर, बगीचा-बागवानी, ग्रंथालय, भवन रख-रखाव आदि में बिता कर यही सीखने की चेष्टा करते थे। किसी भी कार्य को छोटा या बड़ा समझकर नहीं, बल्कि अपनी मानसिक, भावनात्मक और क्रियात्मक अभिव्यक्ति को संतुलित करने का एक सुअवसर समझकर किया जाना चाहिए। राजयोग कक्षा में हमें योगनिद्रा जैसे शिथिलीकरण के अभ्यास तथा अन्य प्रत्याहार के अभ्यासों को कराया जाता था। यहाँ पर रहते हुए सभी ने अपने व्यक्तित्व के विभिन्न अंगों को बेहतर रूप से समझा। साथ ही अपने और दूसरों के साथ व्यवहार में सामंजस्य की भावना को कायम रखना सीखा।

एक दिन रविवार की सुबह सभी आश्रमवासियों को स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती जी के साथ सत्संग का सुअवसर प्राप्त हुआ। सभी अतिथियों एवं सत्र प्रतिभागियों से परिचय के बाद स्वामीजी ने अपनी मधुर वाणी में पहली बार आश्रम आनेवाले लोगों के लिए कहा, 'यहाँ पर आपको तीन चीजें दिखाई देंगी – योग, गुरुकुल आश्रम व्यवस्था और संन्यास परम्परा।' उनके सान्निध्य मात्र से शान्ति और प्रेरणा का अनुभव हुआ। ऊपर वर्णित शिविर में मैंने उन्हीं से प्रभावित होकर यहाँ पर योग प्रशिक्षण के लिए आने का विचार किया था। आज के युग में वे चुनिंदा महात्माओं में से हैं जो योग पर एक आधिकारिक संत हैं। पूरे सत्र के दौरान हमें कई बार उनके दर्शन और सत्संग का लाभ हुआ।

सत्र के दौरान एक दिन सुबह आश्रम के सभी संन्यासी एवं अन्तेवासी ज्योति मंदिर में एकत्र हुए और अखण्ड गुरु कीर्तन-भजन का कार्यक्रम शुरू हुआ। कुछ देर बाद हमें जानकारी मिली कि पिछले दिन, याने 5 दिसम्बर 2009 को बिहार योग विद्यालय के संस्थापक, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती जी महासमाधि में लीन हुए हैं। एक सिद्ध योगी की तरह उन्होंने आसन में बैठकर अपने मंत्र का जाप करते हुए, इष्ट का स्मरण कर स्वेच्छा से अपने प्राणों को त्यागते हुए महासमाधि ली। कुछ ही दिन पहले हम सत्र प्रतिभागियों को रिखियापीठ जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ था। वहाँ पर सम्पन्न किये जाने वाले शतचण्डी महायज्ञ और योग पूर्णिमा उत्सव में हम लोग सम्मिलित हुए थे।

जैसे योग के लिए मुंगेर है वैसे ही सेवा के लिए रिखियापीठ। वहाँ पर ग्रामवासियों के लिए जो काम किया जा रहा था, वह बहुत प्रेरणादायी था। एक सुनियोजित, व्यवस्थित ढंग से सभी कार्यों को सम्पन्न किया जा रहा था। वहाँ पधारे सभी ग्रामवासियों, अतिथियों एवं बच्चों को उनकी आवश्यकता का ख्याल रखते हुए यज्ञ का प्रसाद दिया जाता था। श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि के बाद हमें षोडशी कार्यक्रम की समाप्ति पर रिखियापीठ जाने का अवसर मिला, और हम सब ने उस महान् व्यक्ति को अपनी श्रद्धांजलि दी जिन्होंने योग को जीवन की अन्तिम सांस तक कैसे जीना है, इसका प्रत्यक्ष उदाहरण हमारे समक्ष प्रस्तुत किया।

गंगा दर्शन लौटकर हम अपने सत्र में फिर से सम्मिलित हुए और योग की शिक्षाओं को आत्मसात् करने के प्रयास में जुट गए। सत्र के आखिरी चरण में हमारे शिक्षकों ने कई अनुपम अभ्यासों से परिचित कराया। एक अभ्यास जिसका उल्लेख करना चाहूँगा SWAN के नाम से जाना जाता है, जिसका सम्बन्ध अपने



सामर्थ्यों, कमजोरियों, महत्वाकांक्षाओं और आवश्यकताओं को जानने से है। हमें अपनी कमजोरियों को जानकर उन्हें धीरे-धीरे कम करते जाना है, खूबियों को और मजबूत करना है, महत्वाकांक्षाओं के प्रति सजग होकर आवश्यकताओं को प्राथमिकता देनी है।

अंत में मैं आश्रम के सभी शिक्षकों, संन्यासियों और विशेषकर स्वामीजी का वंदन करता हूँ जिन्होंने हमारे लिए योगविद्या को सीखने के द्वार खोल दिए ताकि हम एक दिन उसकी पूर्णता और दिव्यता का अनुभव हर क्षण कर सकें।

युवा और योग

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

मानव समाज आज एक विचित्र उथल-पुथल की परिस्थिति से गुजर रहा है। चारों ओर असंतोष, निराशा और अज्ञात भय का वातावरण नजर आता है। आदमी अपने जीवन से असन्तुष्ट है। वह वर्तमान परिस्थितियों के अनुकूल अपने आपको व्यवस्थित करने में असमर्थ दिखाई पड़ता है और निरुद्देश्य जीवन के चौराहे पर खड़ा घुटन का अनुभव कर रहा है, टूट रहा है। ऐसा लगता है कि जीवन का कोई ध्येय नहीं, कोई दर्शन नहीं। ऐसी अवस्था में यदि समाज में पाश्चिक क्रोध के विस्फोट नजर आते हैं तो आश्चर्य क्या? इसके लिए हम केवल अपने युवकों को ही दोष नहीं दे सकते हैं। कुछ ऐसे कारण हैं जिनका निदान जीव-विज्ञान की पृष्ठभूमि में मनोवैज्ञानिक धरातल पर ही किया जा सकता है।

इधर कुछ वर्षों में मनुष्य ने विज्ञान का सहारा लेकर अनेक विलक्षण उपलब्धियों की प्राप्ति की है। वह विकास के पथ पर निरन्तर बढ़ता ही जा रहा है, पर मानव मन-मस्तिष्क की क्षमताओं की खोज अब भी अधूरी ही है। यह न केवल रहस्यों का खजाना है, बल्कि जीवन में सुख-दुःख का दाता भी। यह अनुभवों को ग्रहण कर मनुष्य के स्वभाव को नियंत्रित करता है। जीवन में प्रभासित होने वाले विचार या बुद्धिजन्य तर्क-वितर्क इन्हीं मानस तरंगों से नियंत्रित होते हैं। मन को अनुकूल बना लेने भर से ही जीवन में शान्ति और सुख का यथेष्ट अनुभव किया जा सकता है।

आदमी का मन उस सरोवर के जल के समान है जिस पर हवा का एक हल्का सा झोंका भी लहरें उत्पन्न कर देता है। विचारों की ये तरंगें हमारे दैनिक क्रिया-कलापों में उत्तेजना को जन्म देती हैं और अनेक उलझनें पैदा कर देती हैं।

मनुष्य केवल वही नहीं, जो हम अपने इन चर्म-चक्षुओं से देखते हैं। उसके साथ उसकी अपनी भावना, इच्छा, विश्वास और घृणा भी है। जन्म-जन्मांतर से वह अपने संस्कारों की गठरी ढोता आ रहा है, जो उसके सहज स्वभाव को प्रभावित करता रहा है। यदि यह एक जन्म की बात रहती तो इनके प्रभावों को मिटाना आसान था पर मनुष्य तो इन्हीं कर्म संस्कारों का क्षय करने के लिए ही तो बार-बार जन्म लेता है। कालान्तर से ये संस्कार मिटते भी हैं और कुछ नए जुटते भी हैं। मनुष्य के अचेतन मन की गहराइयों में ये धीरे-धीरे बैठ जाते हैं और समय-समय पर शारीरिक या मानसिक बीमारियों के रूप में प्रकट होते हैं। संसार के इतिहास की अनेक विस्फोटक और दर्दनाक घटनाएँ परोक्ष रूप से कुछ ऐसे ही कारणों से सम्बन्धित हैं।



सम्पूर्ण सृष्टि विकास के पथ पर अग्रसर होती है। मनुष्य भी विकास की प्रक्रिया से गुजर रहा है। उसे अभी और आगे बढ़ना है, देवत्व को प्राप्त करना है। अब तक तो उसका विकास स्वतः होता आया है पर अब उसे अपने भावी विकास के लिए प्रयत्न करना होगा। किन्तु इस क्रम-बद्ध विकास की प्रक्रिया में ऐसी अनेक बातें हो रही हैं जिन पर यदि हम सन्तुलन प्राप्त नहीं कर सके तो परिणाम भयावह सिद्ध हो सकते हैं। मस्तिष्क की ग्रंथियों का जागरण तथा बुद्धि का तेजी से विकास भी इन्हीं परिस्थितियों में हो रहा है। मस्तिष्क के 'ग्रे मैटर' में परिवर्तन हो रहा है। परिणामस्वरूप संवेदना का केन्द्र अत्यधिक उत्तेजित हो गया है। इस परिवर्तन का प्रभाव सबसे अधिक हमारे युवकों में देखने को मिलेगा। उनके कार्य-व्यवहार और स्वभाव इसके प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। महज छोटी बातों के कारण, जिनसे उनके जीवन का कोई सम्बन्ध नहीं हो सकता है, हिंसात्मक प्रदर्शन, राष्ट्रीय सम्पत्ति का विनाश और गुरुजनों का निरादर आदि अनेक उन्मादपूर्ण व्यवहार कुछ इन्हीं कारणों से सम्बन्धित हैं।

जब मनुष्य बुद्धि का सन्तुलन खो देता है और उसके स्वभाव को प्रभावित करने वाले केन्द्र उत्तेजित हो जाते हैं तब उस अवस्था में उपदेश, दण्ड या अन्य बौद्धिक चिकित्साएँ प्रभावहीन सिद्ध होती हैं। आज हमारे देश में और विदेशों में भी युवकों की जो दिशा है वह किसी से छिपी नहीं है। भविष्य की आशाएँ धूमिल हो रही हैं। हमारा विकास विनाश में परिणत हो सकता है।

हम इसके लिए करते क्या हैं? कभी तो हम इसका सम्बन्ध राजनैतिक कारणों से, कभी आर्थिक समस्याओं से और कभी व्यक्ति विशेष से जोड़ते हैं। विश्व में ऐसे अनेक देश हैं जहाँ एक भी ऐसी समस्या नहीं है फिर भी अकारण उथल-पुथल तीव्र है। सच तो यह है कि हमने नवयुवकों के विकासोन्मुख व्यक्तित्व का ठीक अध्ययन नहीं किया। उनकी बीमारी को गलत समझा और निदान भी गलत किया। हमने शिक्षा पद्धति में दोष ढूँढा और अनेक प्रयोग किये पर वे केवल असफल ही नहीं हुए बल्कि 'मर्ज बढ़ता ही गया ज्यों-ज्यों दवा की मरीजी की' वाली बात चरितार्थ हो गयी।

आधुनिक शिक्षा पद्धति भले ही युवकों को धनोपार्जन की मशीन बना दे, किन्तु वह उनके व्यक्तित्व का सन्तुलित और समुचित विकास कहाँ कर पा रही है? आत्मानुभूति या देवत्व की प्राप्ति की ऊँची बातें तो दूर रही, पूर्ण मनुष्यता भी कहाँ दिला सकी? किन्तु इन सारी बातों के अलावा एक और भी बात है, शायद जिस ओर हमारा ध्यान नहीं जा सका। विकास की प्रक्रिया में मस्तिष्क के केन्द्रों में होने वाले परिवर्तन जब हमारे युवकों के कार्यकलापों को प्रभावित करते हैं तब हम उन्हें केवल बदनाम कर चुप बैठ जाते हैं। जरूरत तो यह है कि परिस्थितियों की ओर हमारी वैज्ञानिक पहुँच हो, तभी हम सही निदान ढूँढ सकेंगे।

योग के पास ही इसका सही निदान है और ठोस कार्यक्रम भी। किन्तु दुःख की बात तो यह है कि इस विलक्षण पद्धति को हमने आज गलत समझ रखा है। कोई इसे धर्म के साथ, तो कोई वैराग्य के साथ तो कोई विभूतियों से इसका सम्बन्ध जोड़ते हैं। उन दिशाओं में इसकी अपनी चाहे जितनी भी क्षमताएँ हों, पर सही मायने में यह एक जीवन दर्शन है, जीने की कला है। योग की आवश्यकता उम्र बीत जाने पर नहीं, बल्कि जीवन के बसंत में है, जहाँ से मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास प्रारम्भ होता है।

उद्विग्न मन, असन्तुलित जीवन तथा रुग्ण शरीर के लिए हठयोग की क्रियाएँ अत्यन्त लाभदायक सिद्ध हुई हैं। प्राणायाम और मुद्रायें मस्तिष्क केन्द्रों को शान्त करते हैं और स्नायुओं में होने वाले विषाक्त रस-स्राव को रोकते हैं जिससे स्वभाव में स्वतः शान्ति आ जाती है।

कुछ लोग प्रारम्भ में ही अनुशासन, आत्म-संयम, चरित्र इत्यादि के कठोर नियमों का हवाला देकर नवयुवकों को भयभीत कर देते हैं और वे योग अभ्यास प्रारम्भ ही नहीं कर पाते। चरित्र और अनुशासन तो आन्तरिक पवित्रता की अभिव्यक्ति है। अभ्यास करते-करते जब हमारा आंतरिक व्यक्तित्व शुद्ध हो जाता है तो ये गुण स्वयं प्रकट होने लगते हैं, इसके लिए कुछ करना नहीं पड़ता है। जीवन में जब विषाद की कालिमा धिर जाती है तब योग सूर्य की तरह प्रकट होता है।

मैं हाल ही अपने विश्व भ्रमण के सिलसिले में ऑस्ट्रेलिया भी गया था, जहाँ युवा वर्ग एक समस्या के रूप में सिर-दर्द बन चुके थे। इसे दूर करने के लिए अनेक

प्रयोग किये गये, पर सब असफल रहे। अन्त में वहाँ की सरकार ने शिक्षा के क्रम में योग का समावेश किया। जिन बालकों का मन चंचल रहता है, उनके लिए प्राणायाम का समावेश किया गया और जिन लड़कियों का स्वास्थ्य बहुधा दुर्बल रहता है, उनके लिए आसन अनिवार्य किये गये। 75 प्रतिशत ऐसे प्रयोग सफल हुए।

स्वयं मुझे एक घटना याद आती है जब मैं न्यूयॉर्क में था। किसी बड़े, सम्पन्न परिवार की एक लड़की ने मुझे टेलीफोन किया और कहा कि वह मरना चाहती है जिसके लिए मैं कोई उपाय बताऊँ। मैंने कहा कि जिस देश में हर कदम पर नींद से लेकर मरने की दवा बिक रही है और जिसका सहारा लेकर न मालूम कितने लोग अब तक परलोक जा चुके हैं, वहाँ मेरी क्या आवश्यकता! उसने कहा, मैं भारतीय पद्धति जानना चाहती हूँ। अंत में वह मेरे पास आई और मैंने कहा कि भारतीय पद्धति में शरीर को नहीं, मन की चंचलताओं को मारने के अनेक उपाय हैं जो मैं बता सकता हूँ। और मैंने उसे महामुद्रा की क्रिया बताई। सातवें दिन जब वह पुनः मेरे पास आई तो वह शांत थी। मैंने पूछा कि मरना चाहती हो? तो उसने कहा, नहीं, अब जीना चाहती हूँ। वह नींद की दवा भी छोड़ चुकी थी।

योग के पास इतनी क्षमता है कि वह युवकों के मस्तिष्क, स्नायुओं, ग्रंथियों और शारीरिक क्षमताओं को एक साथ प्रभावित कर व्यक्तित्व का सन्तुलित विकास कर सके। जिस दिन से हमारे देश के कर्णधार योग और युवा वर्ग का सम्बन्ध जोड़ देंगे, उसी दिन से मस्तिष्क के केन्द्रों से बहने वाली उत्पात की विचारधारा बिना दण्ड और धर्म के समाप्त हो जाएगी और उसी दिन से चेतना के गुप्त केन्द्रों से प्रतिभा का आलोक फूट पड़ेगा और युवकों को सम्पूर्ण जीवन का प्रोग्राम मिल सकेगा।



व्यक्तित्व रूपान्तरण

स्वामी शाश्वतानन्द सरस्वती

बिहार योग भारती के विभिन्न सत्रों के प्रारम्भ होने से पहले मैं जब विद्यार्थियों से पूछता हूँ, 'आखिर तुम योग क्यों सीखना चाहते हो, और बिहार योग भारती से ही क्यों सीखना चाहते हो?' तो प्रायः उत्तर मिलता है, 'योग सीखकर योग शिक्षक बनूँगा, योगगुरु बनूँगा, या मैं विदेश जाना चाहता हूँ। मेरा एक मित्र यहाँ से कोर्स करके गया था, अभी विदेश में योग सिखा रहा है।' कई लोग तो दूसरी जगहों से योग की कई उपाधियाँ भी लेकर आते हैं, परन्तु उनके शिक्षक या मित्रों ने बताया कि योग के विश्वसनीय एवं परम्परागत ज्ञान के लिए मुंगेर योगाश्रम जाना चाहिए। कुछ ही लोग बताते हैं कि वे यहाँ यौगिक जीवनशैली या आश्रम अनुभव के लिए आए हैं।

खैर, आश्रम में आने के बाद यहाँ की दिनचर्या एवं अनुशासन को देखकर पहले तो उन्हें काफी 'मुसीबतों' का सामना करना पड़ता है। बाहर के अस्त-व्यस्त जीवन के आदी होने के कारण आश्रम में बात-बात पर उनका मन विद्रोह करने लगता है – कैसा आश्रम है, यहाँ समय की कितनी पाबन्दी है, काम भी खूब लेते हैं। इतने बड़े आश्रम में नौकर भी नहीं रखते, सभी काम संन्यासी ही मिलजुलकर करते हैं।

धीरे-धीरे जो विद्यार्थी स्वयं को यहाँ की यौगिक दिनचर्या में ढालने लगते हैं, उन्हें काफी आनन्द आने लगता है। उन्हें यहाँ की दिनचर्या एवं अनुशासन का महत्त्व समझ में आने लगता है। आश्रम के सरल, श्रमपूर्ण जीवन को देखकर उन्हें लगता है कि सुखी जीवन जीने के लिए अधिक संसाधनों की आवश्यकता नहीं। वे बिना टी.वी. या मोबाइल के भी रह सकते हैं। सबसे अहम बात तो यह कि वे आत्म-निर्भर बनना और स्वयं से जुड़ना सीख लेते हैं।

विद्यार्थी यह भी पूछते हैं कि 'स्वामीजी के दर्शन कब होंगे, वे भी कक्षा लेंगे क्या?' और स्वामीजी के सत्संग के बाद तो उनके मन पर जो प्रभाव पड़ता है वह उनके कर्म एवं व्यवहार में जरूर दिखता है। कुछ तो सत्र की समाप्ति के बाद कुछ समय आश्रम जीवन सेवन के लिए रुक जाते हैं, बाकी यहाँ से यौगिक जीवन की शिक्षा आत्मसात् कर चले जाते हैं और कभी-कभी पत्र द्वारा सूचित भी करते हैं कि कैसे आश्रम जीवन ने उनके व्यक्तित्व को पूरी तरह बदल दिया है।



द्विमासिक यौगिक अध्ययन 2020 के अनुभव

आश्रम में सबसे ज्यादा कर्मयोग अच्छा लगा, कर्मयोग के माध्यम से हम बहुत सारी चीजें जान पाये। हर पल सजगता की शिक्षा मिली, जो निजी जीवन में हम कर नहीं पाते हैं। SWAN सिद्धान्त का अभ्यास बहुत ही अच्छा रहा, ऐसे कभी भी हम स्वयं का अध्ययन नहीं करते, लेकिन इस अभ्यास से हम अपने सामर्थ्यों, कमजोरियों, आकांक्षाओं और अपनी आवश्यकताओं को जानने लगे। हर पल प्रसन्न रहना सीखा। उठते ही हमारा मन प्रसन्न है या नहीं इसके बारे में पहले कभी सोचा नहीं था, लेकिन राजयोग की कक्षा से हम खुद को जानने लगे। कर्मयोग के समय अन्तर्माँन का अभ्यास कैसे करना चाहिए, यह भी समझा।

मेरे घुटनों में पहले बहुत दर्द था, हठयोग के शुरुआती अभ्यास के बाद बहुत लाभ मिला, विशेषकर उस अंग पर अपनी सजगता को केन्द्रित करते हुए अतीन्द्रिय श्वसन का अभ्यास करते गए तो लगा कि हमारा दर्द 70% कम हुआ है। हर दिन रात में सोने से पहले हम इस अभ्यास को कर रहे थे, यह हमारे जीवन में बहुत बड़ी उपलब्धि रही। पूरा मानव जीवन ही एक कक्षा है, पूरा जीवन यौगिक जीवन है, हर पल हर घड़ी नया सीखना, जानना और व्यवहार में आत्मसात् करते हुए अपना जीवन सकारात्मकता के साथ जीना, यह सबसे बड़ी सीख आश्रम में हमको मिली।

— लता बावने, जलगाँव (महाराष्ट्र)

आश्रम जीवन के लिये अगर मैं एक शब्द कहूँ तो अनुशासन है। यहाँ सब कुछ संतुलित और व्यवस्थित है, हर काम समय पर होता है और इस बात के लिये हर कोई समर्पित है। सभी लोग कर्मयोग करते हैं चाहे वह विद्यार्थी हो या संन्यासी या अतिथि। आश्रम के द्वार में प्रवेश से लेकर वापस बाहर जाने तक होनेवाली सभी घटनायें एक व्यवस्था में घटित होती हैं, ऐसा लगता है यह बिल्कुल अलग दुनिया है। सबसे खूबसूरत बात, यहाँ किसी के मोबाइल की घंटी सुनाई नहीं देती। मैं एक बार भी आश्रम से बाहर नहीं गया मगर यहाँ इतने दिन कैसे गुजर गये पता नहीं चला। अच्छी बात तो यह है कि बोर होने तक के लिये समय नहीं मिला। मेरी सबसे ज्यादा सेवा रसोई घर में रही। कभी-कभी दोस्तों को मजाक में कहता था कि हम प्रमाणित बावर्ची बन जाएँगे। रसोई में आलू, टमाटर, गाजर आदि काटने का सही आकार बताया जाता, बर्तनों को भी साफ करने का पूरा तरीका बताया जाता। ऐसा लगता था जैसे यहाँ भी एक कक्षा चल रही है जिसमें हमें ध्यान देना सिखाया जा रहा है।

बागवानी में भी सेवा मिली, झाड़ू लगाना, पत्ते उठाना, शुरू में कमर दर्द हो जाता था, पर बाद में तो ऐसी आदत हो गई कि रास्ते में कहीं पत्ते दिख जायें तो उन्हें इकट्ठा करने का मन करने लगता। सुबह की सफाई सेवा का अपना अलग मजा

था। सफाई प्रभारी का अंगुली से सतह को छूकर मिट्टी दिखाना और बड़े प्यार से दुबारा साफ करवाना मजेदार था। हमारे भवन प्रभारी, शिक्षक और अन्य स्वामी हमेशा ऐसा व्यवहार करते जैसे कोई अपना ही घरवाला है। मेरी जिन्दगी का सबसे बड़ा परिवर्तन यहाँ हुआ, जिसके लिए मैं पूजनीय स्वामीजी का बहुत आभारी हूँ।
 – प्रियकान्त गौतम, ढोलपुर (राजस्थान)

इस योग सत्र में आश्रम जीवन अनुभव बहुत ही आधारभूत रहा जिसने मेरे हृदय को छू लिया, और निश्चित रूप से मेरा यह प्रयास रहेगा कि इसे अपने दैनिक जीवन में लाऊँ। मेरा यहाँ आने का मुख्य उद्देश्य स्थिरता की प्राप्ति और ध्यान में बैठने के समय की वृद्धि थी। लेकिन धन्यवाद कर्मयोग को जिससे मैंने जीवन के लिये बहुत बड़ी शिक्षा पाई – केवल कुछ घंटों के लिये बैठकर ध्यान क्यों करना जब आप 24 घंटे ध्यान कर सकते हैं अपने दिन-प्रतिदिन के क्रिया-कलापों का आनन्द लेने और भक्तियोग की भावना में कार्य करने के द्वारा। मैंने वास्तव में यहाँ बहुत कुछ सीखा, लेकिन यह सर्वोत्तम पाठ था जो मेरे जीवन को बदलने जा रहा है।

मैं स्वामी निरंजनानन्द जी का दर्शन और सत्संग पाकर कृतार्थ हुआ। जिस क्षण उनको देखा वे मेरे लिये बहुत विशेष हो गये। यहाँ पर हर व्यक्ति की सकारात्मक ऊर्जा एवं तरंग है जो स्वतः इस स्थान को शुद्ध और सबसे भिन्न बनाती है। अंत में सभी को धन्यवाद देना चाहता हूँ उनके सहयोग एवं शिक्षण के लिये और मैं पूरा प्रयास करूँगा कि जो कुछ मैंने यहाँ सीखा व ग्रहण किया उसे सर्वोत्तम रूप में प्रकट करूँ।

– रवि शर्मा, नई दिल्ली



जीवन का अहम मोड़



विगत पच्चीस वर्षों में पूरी दुनिया और देश के हर कोने से विद्यार्थियों ने योग नगरी, मुंगेर आकर बिहार योग भारती में प्रवेश लिया है। उन्होंने ऋषि-मुनियों की प्राचीन परम्परा के अनुसार योग को सीखा, अनुभव और आत्मसात् किया और अंत में अपने जीवन में उतारा। अध्ययन समापन के पश्चात् वे जहाँ कहीं भी गए, वे अपने जीवन को निश्चित रूप से उन्नत और उदात्त बना पाए।

सत्र	माध्यम	अवधि	वर्ष संचालित	विद्यार्थी संख्या
योग प्रशिक्षण सत्र	हिन्दी	1 माह	2019	20
यौगिक विज्ञान एवं जीवनशैली सत्र	हिन्दी	3 माह	2011-13	51
यौगिक अध्ययन में सर्टिफिकेट सत्र	हिन्दी	2-4 माह	1996-2020	1193
यौगिक अध्ययन में सर्टिफिकेट सत्र	अंग्रेज़ी	3-4 माह	1995-2020	1306
यौगिक अध्ययन में डिप्लोमा सत्र (पूर्वस्नातक)	अंग्रेज़ी	1 वर्ष	1996-2004 2014-16	130
यौगिक अध्ययन में डिप्लोमा सत्र (स्नातकोत्तर)	अंग्रेज़ी	1 वर्ष	2001-04	45
एम.ए. योग दर्शन	अंग्रेज़ी	2 वर्ष	1996-2005	55
एम.ए./एम.एस सी. योग मनोविज्ञान	अंग्रेज़ी	2 वर्ष	1997-2005	87
एम.एस सी. एप्लाइड यौगिक विज्ञान	अंग्रेज़ी	2 वर्ष	1997-2005	58

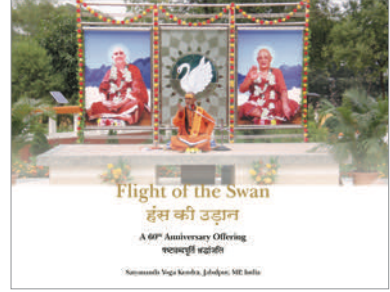
कुल 2945



हंस की उड़ान

पृष्ठ 275

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती का जीवन हम सब के लिए समर्पित एक दिव्य उपहार है। उनकी 60वीं वर्षगाँठ के उपलक्ष्य में प्रकाशित यह श्रद्धांजलि उनकी उस अद्भुत यात्रा को दर्शाती है जिसमें उन्होंने सम्पूर्ण विश्व में योग की विजय पताका फहराते हुए अपने संपर्क में आने वाले हजारों-लाखों लोगों का दिल जीत लिया।



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, 9162783904

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



वेबसाइट और एप्प

www.biharyoga.net

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

सत्यम् योग प्रसाद

स्वामी सत्यानन्द जी एवं स्वामी निरंजनानन्द जी की समस्त प्रकाशित कृतियाँ www.satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में प्रस्तुत हैं।

यौगिक जीवनशैली साधना

biharyoga.net तथा satyamyogaprasad.net पर स्वस्थ जीवन हेतु यौगिक जीवनशैली साधना उपलब्ध है।

बिहार योग विकी

www.yogawiki.org ऑनलाइन विश्वकोश है जहाँ बिहार योग पद्धति की शिक्षाएँ सुगम रूप में उपलब्ध हैं।

योगा एवं योगविद्या ऑनलाइन

www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/

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
- Bihar Yoga एप्प साधकों के लिए प्राचीन और नवीन यौगिक ज्ञान आधुनिक ढंग से पहुँचाता है
- For Frontline Heroes एप्प कोरोनावायरस के विरुद्ध अभियान में संघर्षरत कार्यकर्ताओं के लिए सरल योग अभ्यास प्रस्तुत करता है जो महामारी से उत्पन्न तनाव को सम्हालने में सहायक हैं

- 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

issn 0972-5725

आत्मस्वरूप

हरिः ॐ

देशभर में फैली कोरोनावायरस महामारी और उसके परिणामस्वरूप चल रहे लॉकडाउन के कारण बिहार योग विद्यालय, मुंगेर अप्रैल 2020 अंक के बाद योगा एवं योगविद्या पत्रिकाओं का मुद्रण एवं डाक द्वारा प्रेषण नहीं कर पाया है।

वर्तमान अंक के साथ-साथ इन पत्रिकाओं के सभी पूर्व अंक Bihar Yoga, Satyam Yoga Prasad एवं YOGA/Yoga Vidya magazine एप्प पर तथा www.biharyoga.net एवं www.satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर निःशुल्क उपलब्ध हैं।

योगा एवं योगविद्या पत्रिकाओं के ग्राहकों को परिस्थिति सामान्य होने पर पुराने अंक डाक द्वारा प्रेषित कर दिए जाएँगे।

इस बीच satyamyogaprasad.net पर अपलोड की गई नई पुस्तकों तथा ऑडियो एवं वीडियो रिकॉर्डिंग देखना न भूलें। इस विशेष समय का उपयोग आध्यात्मिक ज्ञान की नई-पुरानी निधियाँ खोजने तथा क्षण-प्रतिक्षण योग जीने में करें।

बिहार योग विद्यालय के Android एवं iOS उपकरणों पर उपलब्ध एप्प :

बिहार योग पत्रिकाएँ: Yoga (अंग्रेजी) एवं Yoga Vidya (हिन्दी)

बिहार योग प्रकाशन: Satyam Yoga Prasad

बिहार योग शैक्षणिक: Bihar Yoga

Asana Pranayama Mudra Bandha

बिहार योग जीवनशैली: Yoga Lifestyle Program

For Frontline Heroes

आपके स्वास्थ्य, कल्याण और शांति के लिए श्री स्वामी सत्यानन्द जी के आशीर्वाद सहित,

ॐ तत्सत्

सम्पादक