

योगविद्या

वर्ष 9 अंक 5

मई 2020

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरिः 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 : 58 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर एवं अन्दर के रंगीन फोटो : बाल योग दिवस 2020



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

दैवी गुण

बच्चों! अपने प्रति दूसरों से जैसा व्यवहार चाहते हो, तुम भी उनसे वैसा ही व्यवहार करो। बदला लेने की बात मत सोचो। क्षमा करो। उदार बनो। विशालहृदयी बनो। दानशील बनो। कोई तुम्हारी निन्दा करे तो उस पर ध्यान ही मत दो, तटस्थ बने रहो। तुम दिव्य पुरुष बनना चाहते हो या आसुरी व्यक्ति, राम बनना चाहते हो या रावण? यदि राम बनना चाहते हो तो तुम्हें इन दैवी गुणों को अपने जीवन में अवश्य विकसित करना चाहिए।

इस बात को अच्छी तरह समझ लो कि प्रेम से प्रेम मिलता है और द्वेष से द्वेष। तुम दूसरों को प्यार करो तो वे भी तुम्हें प्यार करेंगे। ऊपर कहे हुए गुण विकसित करोगे तो तुम एक आदर्श बालक बनोगे। ईश्वर तुम्हें प्रेम करेंगे और तुम पूरी तरह से सफल बनोगे।

– 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 5 मई 2020

(प्रकाशन का 58 वाँ वर्ष)

विषय सूची

बाल योग मित्र मण्डल की रजत जयन्ती पर विशेषांक

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 4 रजत जयन्ती सन्देश | 22 सच्ची शिक्षा | 40 बच्चों ने इतिहास रचा |
| 9 शिक्षा, संस्कृति और योग | 32 बालयोगी सच्चे | 2010 का दशक |
| 15 बच्चों ने इतिहास रचा | 33 बच्चों ने इतिहास रचा | 43 तीन लक्ष्य |
| 1990 का दशक | 2000 का दशक | 46 प्रभु से प्रार्थना |
| 17 बच्चों की नज़र में स्वामीजी | 37 अनुपम उपलब्धि | 48 बाल योग संगठन |
| 20 अनमोल पल | 39 अम्माजी की अमूल्य शिक्षा | 52 गुरु पूर्णिमा उद्धार |

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

रजत जयन्ती सन्देश

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



बाल योग दिवस के इस शुभ दिन बाल योग मित्र मंडल के सभी बच्चों को बहुत-बहुत हार्दिक बधाई। पचीस साल हो गये हैं जब से बाल योग मित्र मंडल की स्थापना हुई थी और तब से बाल योग मित्र मंडल की लम्बी यात्रा रही है जिसमें बहुत सारी उपलब्धियाँ भी रही हैं, जैसा कि आपने अभी बच्चों की टाईम मशीन की करामात से देखा है। आज बाल योग दिवस से शुरू होकर यह पूरा वर्ष बाल योग मित्र मंडल का रजत जयंती वर्ष कहलायेगा। मई और जून के महीने में जब छुट्टियाँ होती हैं तब पिछले पचीस वर्षों से आज तक जितने भी बच्चे बाल योग मित्र मंडल से निकल चुके हैं उन सब बच्चों को यहाँ पर बुलायेंगे। जून में हमलोग पोलो मैदान में तीन दिनों का बाल योग सत्र करेंगे जैसे पहले हमलोग मुंगेर में किया करते थे। पूर्व में जब भी हमलोगों का कार्यक्रम पोलो मैदान में हुआ है सात-आठ हजार बच्चे प्रतिदिन प्रातः पाँच बजे आकर अपना योगाभ्यास किया करते थे। आप मुंगेरवासी तो उसके साक्षी रहे हैं। इसलिए मन में विचार है कि जून के प्रथम सप्ताह में बाल योग मित्र मंडल के सदस्य जो पूर्व में रहे हैं और जो भविष्य में होने वाले हैं, उन सभी को बुलाकर तीन दिन का एक बृहत् कार्यक्रम आयोजित करें। उसके बाद जो पूर्व के सदस्य मुंगेर में आए हैं उनको यहाँ पादुका दर्शन में दूसरे अध्याय के योग का प्रशिक्षण अलग से देंगे।

संस्कार-समृद्ध-समाज

अभी बाल योग मित्र मंडल के बच्चे योग के सभी विषयों के ज्ञाता हैं। यहाँ पर बैठकर मुझे आश्चर्य हो रहा था कि जो वाक्य बड़े लोगों को सुधारने के लिये हम बोलते हैं वही वाक्य बच्चे यहाँ पर सहजता से बोल रहे थे, मानो उनको कंठस्थ हैं। यह तो बहुत अच्छी बात है कि अभी से ही ये लोग अपने जीवन में एक अच्छे विचार, उद्देश्य और लक्ष्य को अपना रहे हैं। हमारी एक कल्पना है, एक संस्कार-समृद्ध-समाज का निर्माण करने की, और उस संस्कार-समृद्ध-समाज में जो अग्रिम भूमिका निभायेंगे वे हैं हमारे मुंगेर के बच्चे, क्योंकि आज के युग में यह आवश्यक है कि हर व्यक्ति में स्वावलंबन हो, संस्कार हो तथा अपने राष्ट्र की संस्कृति से प्रेम भी हो।

आज दुनिया में बहुत अशान्ति है – चारों तरफ त्राहि-त्राहि मची है, सब तरफ हाहाकार हो रहा है। लोग इसका कारण राजनैतिक, आर्थिक और सामाजिक बतलाते हैं, लेकिन इन कारणों के पीछे जो खड़ा है वह है व्यक्ति। अगर व्यक्ति का अपना चिंतन सकारात्मक हो और जीवन में अच्छे संस्कारों की अभिव्यक्ति हो तो ऐसी बहुत सारी समस्याएँ, जिनका सामना हम आज के समय नहीं कर पा रहे हैं और जिनके कारण हमें चिन्ता, पेशानी और तनाव का सामना करना पड़ता है, उन समस्याओं से हम भविष्य में सरलतापूर्वक निपट पायेंगे। इसलिए मेरी यह कल्पना है कि भविष्य में एक संस्कार-समृद्ध-समाज का निर्माण हो। हम अकेले नहीं कर पायेंगे, लेकिन तुम लोग सब मिलकर इस लक्ष्य को पूरा कर सकते हो। यही बाल योग मित्र मंडल का मानवता के प्रति सबसे बड़ा योगदान होगा।

योग तो कोई कहीं पर भी सीख सकता है, सड़क पर भी योग सिखाने वाले मिल जाते हैं। लेकिन योग के चिंतन, विचार, व्यवहार और अनुशासन को अपने जीवन में उतारना हर व्यक्ति के लिये संभव नहीं हो पाता है। जब वयस्क व्यक्ति योग में आते हैं तो वे अपने को बदलने या अपने जीवन में संस्कार डालने या अपने जीवन में संस्कृति को स्थान देने के लिये नहीं, बल्कि अपनी समस्याओं के निराकरण के लिये आते हैं। उच्च रक्तचाप से मुक्ति कैसे मिले, मधुमेह से मुक्ति कैसे मिले, गठिया से मुक्ति कैसे मिले – यह सब पूछने के लिये लोग आते हैं। लेकिन अगर बचपन से ही हमलोग स्वयं को एक अच्छे विचार, व्यवहार और संस्कार से युक्त कर सकें तो हमलोगों का जीवन निश्चित रूप से सफल व उज्ज्वल होगा और यही हम सब की उपलब्धि होगी।

इसलिए यह पूरा वर्ष हमलोग बाल योग मित्र मंडल को समर्पित कर रहे हैं और पूरे वर्ष में बच्चों द्वारा यहाँ पर जो अलग-अलग कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे उनके लिये आप सबका सहयोग अपेक्षित है। हो सकता है मुंगेर से ही संस्कार-समृद्ध-समाज का शंखनाद पूरे भारत में एक दिन गूँज उठेगा!

बहुजन-हिताय बहुजन-सुखाय

कल ही हमारी पंचाग्नि साधना समाप्त हुई है, इस वर्ष हम एक महीने तक पंचाग्नि साधना में बैठे थे। आज बाल योग दिवस का यह शुभ दिन है और हमें प्रसन्नता है कि बच्चों ने इतना सुन्दर आयोजन यहाँ पर किया है। बहुत-बहुत शुभकामनाएँ बाल योग मित्र मंडल के सदस्यों को, उनके अभिभावकों को, और मुंगेर नगरवासियों को। आज के दिन आप सब भी बच्चों की भांति योग को अपने जीवन में उतारने का संकल्प लीजिये। बड़ों की भांति नहीं, बच्चों की भांति। यह याद रखना कि जब तक आप बालवत् रहेंगे, आप बूढ़े कभी नहीं होने वाले हैं, चाहे आप साठ साल के हों या अस्सी के या सौ के। हमलोग तो सभी उस मार्ग से गुजरते हैं, तुम बच्चे भी एक दिन जाओगे उसी रास्ते से जिसपर हमलोग सब जा रहे हैं, लेकिन योग के साथ मुस्कुराते हुये, आत्म-विश्वास के साथ, स्पष्ट मानसिकता के साथ, एक अच्छे संस्कार के साथ और एक अच्छी संस्कृति के निर्माण के उद्देश्य से जाओगे।

जब महात्मा बुद्ध बिहार में भ्रमण किया करते थे तब वे अपने भिक्षुओं को एक संदेश देते थे। कहते थे कि तुम सबको चलते रहना है, *बहुजनहिताय बहुजनसुखाय*, बहुतों के हित के लिये और बहुतों के सुख के लिये। यही बात अब हम अपने बच्चों से कहते हैं कि तुम लोग जीवन में आगे बढ़ो, बहुतों के हित के लिये और बहुतों के सुख के लिये। उस मार्ग में तुम्हें स्वयं शान्ति, संतोष, पूर्णता एवं उपलब्धि का अनुभव होगा, और जब तुम अपने जीवन की अन्तिम श्वास लोगे तब उस समय मन में यह विचार रहेगा कि मैंने अपने जीवन में जो करना चाहा, सब कुछ किया और उसके लिये धन्यवाद।

बिहार की भूमिका

हमें गर्व है बाल योग मित्र मंडल के बच्चों पर। इस वर्ष बाल योग मित्र मंडल के द्वारा थोड़ा-थोड़ा करके एक विशाल कार्य सम्पन्न होगा। उसके लिये अब तुम लोग तैयार रहना, और अपना जो युवावर्ग है वह भी तैयार रहे। आखिर बिहार हमारे देश में क्रांति का स्थान रहा है और भारत को बिहार के बल पर बहुत कुछ प्राप्त हुआ है। अशोक के समय भारत की राजधानी कौन-सी नगरी थी? पाटलीपुत्र। अशोक चक्र ही तो हमारे गणराज्य का चिह्न है न! वही हमारे ध्वज का सौन्दर्य है। बौद्ध मत का प्रचार भी बिहार के लोगों ने किया था। पटना से लोग गंगा के द्वारा नाव में जाते थे देश-विदेश। अशोक के बेटे, महेंद्र ने यहीं से श्रीलंका जाकर बौद्ध मत का प्रचार किया था। आज भी पटना में उसके नाम पर घाट है। गुरु गोविन्द सिंह जी का जन्म भी पटना में हुआ था, और उनके द्वारा सिख धर्म की स्थापना की गई थी। इस प्रकार बौद्ध और सिख धर्म, जो भारत की बहुत शक्तिशाली विचारधाराएँ



रही हैं, उनका विकास और प्रचार अपने बिहार से हुआ है। और योग का प्रचार भी आज पूरे विश्व में बिहार से हुआ है, मुंगेर से हुआ है।

बिहार संस्कार की भूमि है। अगर हमलोग थोड़ा-सा अपने आपको व्यवस्थित कर लें तो केवल अपने राज्य को नहीं, देश और दुनिया को बदलने की क्षमता रखते हैं। हमारे गुरुजी तो हमेशा कहते थे कि बिहार के लोग सोये हुये हनुमान हैं। सोया हुआ हनुमान उसको कहते हैं जिसको अपनी शक्ति का अंदाज नहीं होता, जो समुद्र के किनारे हाथ पकड़कर बैठ जाता है और सोचता है कि हम कैसे करेंगे। तब जामवन्त आते हैं कहने के लिये कि हनुमान! तुम्हीं हो जो सब कर सकते हो। इसी तरह जब बिहारी जगता है तब फिर उसको सुलाना मुश्किल होता है। इसलिये तुम लोगों का साथ हमें चाहिये, कम-से-कम 2023 तक।

शुद्धोऽसि बुद्धोऽसि निरंजनोऽसि

मुंगेर के भी जितने भी नगरवासी यहाँ पर आये हैं, आप सबके प्रति भी आभार कि आपने इस दिन आकर अपने बच्चों का मनोबल बढ़ाया है। साथ ही जितनी भी माताएँ यहाँ बैठी हैं आप लोगों को एक छोटा-सा काम देता हूँ। कौन-सा काम? अपने बच्चों को चुन्नी-मुन्नी या पिंकी-रिंकी कहना छोड़िये, और जब रात को बच्चे सोने जाते हैं तब उनको एक लोरी सुनाइये। दो पंक्तियों की लोरी है –

शुद्धोऽसि बुद्धोऽसि निरंजनोऽसि।
संसार-माया-परिवर्जितोऽसि ॥

बस इतना ही कीजिए। इसका क्या प्रयोजन है? लोग सोचते हैं कि अगर हम अपने बेटा-बेटी को यह कहेंगे तो वे साधु बन जायेंगे! नहीं, यह साधु बनाने के लिये नहीं है। अभी तक डेढ़ लाख बच्चे यहाँ से गुजर चुके हैं, किसी को पकड़कर हमने साधु बनाया है क्या? साधु बनाना उद्देश्य नहीं है, हाँ, अच्छा बनाना उद्देश्य है। अगर बच्चों को अच्छा बनाना है तो उनको अच्छा संस्कार मिलना चाहिये। नहीं तो बच्चे क्या गाते हैं, उल्टा-सीधा कुछ भी गा देते हैं – ‘हम भी अगर बच्चे होते, नाम रहता डब्लू बबलू, खाने को मिलते लड्डू और दुनिया कहती हैप्पी बर्थडे टू यू।’ यह कौन-सा गाना है जो आप बच्चों को सुनाते हो रात को! अरे, कुछ ऐसा गीत सुनाओ जिससे उनको अच्छे विचार मिलें, अच्छे संस्कार मिलें। इसलिये मदालसा अपने बच्चों के लिए यह गाती थी – तुम शुद्ध हो, मतलब पवित्र हो; तुम बुद्ध हो, मतलब दिमाग वाले हो, बेवकूफ-बुद्ध नहीं हो; तुम निरंजन हो, मतलब जिसमें कोई कालापन नहीं है; और संसार की माया से तुम मुक्त हो। आप बच्चों से कहियेगा, हमलोग तो फंस गये संसार की माया में, लेकिन तुम्हारे पास अभी भी अवसर है कि तुम अपने आपको अच्छे संस्कारों से युक्त करके माया के प्रभावों से अलग रह सकते हो।

इसलिये अपने बच्चों को अच्छे संस्कारों के लिये अवश्य प्रेरित कीजियेगा और शाम को यह लोरी जरूर सुनाइयेगा। यह आप लोगों का होम-वर्क है। जब तक हमलोग बाल योग मित्र मंडल का रजत जयंती वर्ष मना रहे हैं, एक साल के लिये आप लोगों को रोज यह लोरी सुनानी है। यह श्लोक है बहुत सुन्दर और इससे चारों तरफ मंगल होगा, शुभ होगा। साथ ही आप लोगों का भी दिमाग ठण्डा हो जायेगा।

– 14 फरवरी 2020, बाल योग दिवस, पादुका दर्शन



शिक्षा, संस्कृति और योग

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

योग के अनुसार कुण्डलिनी शक्ति मनुष्य के अन्दर में छिपी हुई प्रसुप्त प्रतिभा है, जो धीरे-धीरे जीव के विकास के साथ अपने को प्रकट करती है। यहाँ प्रतिभा से मेरा तात्पर्य बौद्धिक प्रतिभा से नहीं, आध्यात्मिक प्रतिभा से है। बौद्धिक प्रतिभा अपनी जगह पर है और आध्यात्मिक प्रतिभा अपनी जगह पर, परन्तु आजकल दुनिया में लोग केवल बौद्धिक प्रतिभा के विकास के लिए ही शिक्षा का आयोजन कर रहे हैं। बौद्धिक शिक्षा और विकास की एक सीमा होती है। मनुष्य जब बौद्धिक विकास की सीमाओं से मर्यादित होता है, तब वह समाज में बुद्धि-भेद पैदा करता है, और इसी के परिणामस्वरूप कालान्तर में उसे अपने अन्दर असमर्थता मालूम पड़ने लगती है।

बौद्धिक उपलब्धियाँ मनुष्य के विकास के साथ-साथ जरूर चलती हैं, परन्तु एक दिन बौद्धिक प्रतिभा के ऊपर दैवी प्रतिभा का अवतरण जरूर होना चाहिए। यह वह प्रचंड शक्ति है, जिसे प्रकट करने के लिए यह मनुष्य शरीर हमें मिला है। यह मनुष्य शरीर और इसके अन्दर छिपी हुई ज्ञान की राशि जो हमें मिली है, उसका निश्चित प्रयोजन यही है कि हम दिव्य शक्ति का अन्वेषण करें, उसे जगायें और उसका सदुपयोग करें। हम भारत के रहने वाले इसी धर्म को जानते हैं, इसी को संस्कृति कहते हैं। हमारे बालक-बालिकाओं और नागरिकों के जीवन का और हमारे राष्ट्र का जो विकास होगा, उसका आधार यही आध्यात्मिक प्रतिभा होगी। इस आध्यात्मिक प्रतिभा की बात मैं क्यों बोल रहा हूँ, यह मैं बतला देता हूँ।

सारे संसार में शिक्षा के विराट् आयोजन हुए हैं और अनेक प्रगतिशील देशों में मनुष्य ने शिक्षा के क्षेत्र में काफी उन्नति प्राप्त कर ली है। मगर आज वे कहाँ हैं, किधर जा रहे हैं? वह बौद्धिक उपलब्धि किस काम की जहाँ बच्चा अपना मानसिक और भावनात्मक सन्तुलन खोकर, अपने जीवन की सीमाओं में उलझ जाए और दूर क्षितिज को अंधकारमय देखे। मैं यह नहीं कहता कि हमें उस रास्ते पर बिल्कुल नहीं चलना चाहिये अथवा बौद्धिक प्रतिभा की अनिवार्यता को ठुकरा देना चाहिये, बल्कि मैं कहना चाहता हूँ कि हमें उन लोगों के अनुभव से शिक्षा लेनी है। हमें यह समझना है कि मात्र बौद्धिक विकास के परिणामस्वरूप आज अनेकानेक सभ्यताएँ और संस्कृतियाँ किन-किन समस्याओं से होकर गुजर रही हैं।

मनुष्य की चेतना की पृष्ठभूमि में जो महान् शक्ति छिपी हुई है, उसे वह कैसे प्रकट करेगा, इस बात का ख्याल भी अब हमें शिक्षा के साथ-साथ रखना होगा। यदि हम शिक्षा को केवल जैसा आज तक समझते आये थे, उसी तरह समझते रहेंगे तो आगे



जाकर हमारा भी वही हाल होगा जो अन्य देशों के बच्चों और बड़ों का हो रहा है। भारत महान् था, इसी महानता की विरासत को लेकर आज हम जीवित हैं और अपने को भाग्यशाली महसूस करते हैं। अगर हमें अपनी गौरवशाली संस्कृति को कायम रखना है, अथवा पुनः उसी महानता की ओर बढ़ना है तो कुछ करना होगा। उधारी से काम नहीं चलता, हमें स्वयं उपार्जन करना होगा और इन्हीं उपार्जन की प्रक्रियाओं को, वास्तविक विकास के साधनों को हमारे यहाँ साधना कहते हैं। यह साधना जब तक शिक्षा के साथ जोड़ी नहीं जायेगी, तब तक शिक्षा बाहर की ही शिक्षा रहेगी। इस सम्बन्ध में आप लोगों को कुछ व्यावहारिक बातें बताना चाहूँगा।

शिक्षा-जगत् में योग

सबसे पहले हमने पेरिस में एक उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में योग की शिक्षा प्रारम्भ की। पहले तो लोग सोचते थे कि योग बच्चों को कैसे सिखाया जायेगा। योग तो बूढ़े लोगों के लिए है और खासकर उनके लिए जो जीवन से, प्रवृत्तियों से रिटायर्ड हो चुके हैं या होने वाले हैं। मैंने कहा, ऐसी बात नहीं। सच पूछा जाए तो योग निवृत्तिमार्गियों के लिए नहीं, प्रवृत्तिमार्गियों के लिए है। चित्त चंचल होता है प्रवृत्तिमार्गियों का। असंतुलित, अविवेकी भावनाएँ प्रवृत्तिमार्गियों में होती हैं, आशा-निराशा के झूले में प्रवृत्तिमार्गी झूलता है। हृदय पर निरंतर चोट प्रवृत्तिमार्गियों को लगती है। प्रेम, घृणा, राग और द्वेष प्रवृत्ति के लक्षण हैं। तब कैसे कहते हो कि योग निवृत्तिमार्गियों के लिए है!

हमें अपनी भावी पीढ़ी के लिए उन परिस्थितियों को पैदा करना होगा और उन संभावनाओं को चरितार्थ करना होगा, जिससे वे प्रतिभाशाली बन सकें, जीनियस

बन सकें। इसके लिए आवश्यक है कि हम मनुष्य की आन्तरिक संरचना, मस्तिष्क, स्नायुओं और हॉर्मोन्स की प्रणालियों को जानें। मनुष्य के भ्रूमध्य के पीछे, रीढ़ की हड्डी के सबसे ऊपर एक छोटी-सी ग्रंथि होती है जिसे पीनियल ग्रंथि कहते हैं। योग की भाषा में उसे कहते हैं – आज्ञाचक्र। यह ग्रंथि जब तक स्वस्थ रहती है, तब तक मनुष्य अपने मस्तिष्क में असन्तुलन पैदा करने वाले हॉर्मोनों की प्रणाली को नियंत्रण में रख सकता है, परन्तु जैसे-जैसे यह पीनियल ग्रंथि विघटित होने लगती है, वैसे-वैसे मनुष्य के मस्तिष्क में से प्रवाहित होने वाले हॉर्मोन उसके शरीर, भावनाओं और स्मरण शक्ति को प्रभावित करते हैं। यह रोज का अनुभव है।

यदि हम कोई ऐसी साधना अपने बच्चों को बता सकें जो उनकी पीनियल ग्रंथि को 15, 20 या 25 साल तक स्वस्थ रख सके और वह ग्रंथि उनके मस्तिष्क को, उनके पिट्यूटरी ग्लैंड को नियंत्रित कर सके तो आप उन्हें प्रतिभाशाली बना सकते हैं। प्रतिभा एक तथ्य है और प्रतिभा को जाग्रत करने के लिए हम परिस्थितियाँ पैदा कर सकते हैं। यह एक बात हुई।

दूसरी बात, जब मनुष्य का मन चेतन से अचेतन में प्रवेश करता है, उस समय उसका मस्तिष्क उर्वरा भूमि की तरह होता है, जहाँ बीज डालते ही अंकुरित हो उठता है। जब मनुष्य का मन बुद्धि के नियंत्रण में रहता है, उस समय वह समझता तो सब है, मगर वह बीज अधिकतर अंकुरित नहीं हो पाता। इसका तात्पर्य हुआ कि अर्द्धचेतन मस्तिष्क का विकास होना चाहिये। तो फिर हमें खोजना होगा कि कौन-सी ऐसी क्रिया, साधना अथवा स्थिति है, जिसके द्वारा हम अपने बच्चों के अर्द्धचेतन मस्तिष्क का विकास कर सकते हैं, ताकि हम जो शिक्षा उन्हें देते हैं अथवा वे जो अध्ययन करते हैं, वह सीधे उनके सूक्ष्म शरीर में प्रवेश करे और समय आने पर अंकुरित और प्रस्फुटित हो।

उदाहरण के तौर पर पेरिस के उस विद्यालय की बात बताता हूँ। कुछ बच्चे बहुत मंदबुद्धि थे। उनकी स्मृति अच्छी नहीं थी। जिन विषयों को वे समझ नहीं सकते थे, उन्हीं विषयों को लेकर उन्हें योगनिद्रा कराई गई, जिसका परिणाम अन्त में अत्यन्त आशाजनक निकला। यह कोई जादू-टोना नहीं है। यह योग की एक क्रिया है, जिसे आधे घण्टे के अल्प समय में किया जा सकता है।

मनुष्य की सूक्ष्म शक्तियाँ

योग का व्यावहारिक पक्ष अत्यन्त सुन्दर और सरल है, क्योंकि इसका प्रारम्भ होता है आसन-प्राणायाम से। आसन-प्राणायाम का मतलब शारीरिक व्यायाम मत समझना। आसन मात्र शारीरिक व्यायाम नहीं है और प्राणायाम श्वसन का अभ्यास अथवा केवल ऑक्सीजन लेने की क्रिया नहीं है। यह मैं एक ऐसे अधिकारी व्यक्ति के रूप में कहता हूँ जिसने इसका दीर्घकाल तक विश्लेषण एवं अन्वेषण किया

है। अगर संसार में किसी भी मनुष्य ने अणुबम और हाइड्रोजन बम के ऊपर की विद्या निकाली है, तो वे हैं भारत के महामनीषीगण और वह विद्या है योगविद्या, अध्यात्म विद्या। यह साधारण विद्या नहीं है। जैसे-जैसे मैं इस विद्या का अध्ययन करता गया हूँ, वैसे-वैसे मैं इस विद्या के प्रति पूर्णतः समर्पित होते गया हूँ। जरा सोचने की बात है कि जिस विद्या के अनुसरण मात्र से परमानन्द की प्राप्ति हो जाती है और जिसकी गहराई को बड़े-बड़े वैज्ञानिक नहीं नाप सके, ऐसी जबरदस्त विद्या उन प्राचीन लोगों की समझ में कैसे आ गई, जिन्हें आज का इतिहास बड़ा अविकसित साबित करता है। आज के पढ़े-लिखे लोग भी कहते हैं कि वे अनपढ़ और गँवार लोग थे। लेकिन जंगल में लंगोटी और फटी धोती पहनकर उन लोगों ने हमें जो दिया है, वह शायद भौतिक वैज्ञानिक जन्म-जन्मान्तरों में नहीं दे सकते।

मनुष्य में केवल तीन शक्तियाँ हैं, एक मन की, दूसरी प्राण की और तीसरी है आत्मा की। मन और प्राण की शक्तियाँ भौतिक शक्तियाँ हैं। योग में मन और प्राण को इड़ा और पिंगला कहा जाता है। प्राण शक्ति या पिंगला दाहिनी नासिका से बहती है और बाएँ मस्तिष्क को प्रभावित करती है। इसी प्रकार चित्त शक्ति या इड़ा बायीं नासिका से बहती है और दायें मस्तिष्क को प्रभावित करती है। इन दोनों नाड़ियों का उद्भव होता है मूलाधार चक्र से, जहाँ ये दोनों नाड़ियाँ रीढ़ की हड्डी के अन्दर से प्रवाहित होते हुए रीढ़ के ऊपर आज्ञा नामक चक्र में मिल जाती हैं। यहाँ ये मिल तो जाती हैं, मगर उनमें शक्ति का प्रवाह नहीं होता। ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार आपके स्विच दबाने से बिजली के तार तो जुड़ जाते हैं, लेकिन मेन स्विच ऑफ रहने पर उनमें विद्युत प्रवाह नहीं हो पाता।

जब निरन्तर साधना के द्वारा मूलाधार में शक्ति का जागरण होता है, तब शक्ति का संचार सर्वत्र होने लगता है। मानव शरीर में मानो यह चक्र एक बड़े जेनरेटर के समान है। आप लोगों की सारी जिन्दगी छोटे जेनरेटर पर चल रही है और हम कहते हैं कि बड़े जेनरेटर को चालू कर दो तो बड़ा अच्छा रहेगा। जब मूलाधार में शक्ति का जागरण होता है तो इड़ा और पिंगला, ये दोनों नाड़ियाँ शक्तिमय हो जाती हैं और आज्ञा चक्र में दोनों का योग होता है। तब मस्तिष्क के अन्दर की सम्पूर्ण प्रसुप्त प्रतिभाएँ जाग्रत होने लगती हैं। आपने सुना होगा कि मस्तिष्क का केवल एक हिस्सा ही अभी काम कर रहा है, शेष नौ हिस्से सोये हुए हैं। ये नौ हिस्से जो सोये हुए हैं, अतीन्द्रिय शक्ति के केन्द्र हैं। उनकी सीमाएँ आकाश को छूती हैं और भूत, भविष्य, वर्तमान को एक करती हैं। हम लोगों की बुद्धि की जो वर्तमान अवस्था है, वह बहुत सीमित है। केवल इतने से ही हमारा मनोशारीरिक व्यक्तित्व पूर्णतः विकसित नहीं होता। इसलिये हमें मस्तिष्क के सम्पूर्ण विकास पर ध्यान देना चाहिये।

योगाभ्यास द्वारा हम मस्तिष्क के सम्पूर्ण विकास पर ध्यान देते हैं। यद्यपि आसन-प्राणायाम के माध्यम से आज सारे संसार में असाध्य रोगों को दूर करने का

प्रयत्न किया जा रहा है, लेकिन मैं बतला देना चाहता हूँ कि यह योगाभ्यास का लक्ष्य नहीं है। ये तो हमारी अतिरिक्त उपलब्धियाँ हैं। वस्तुतः योग का अभ्यास जीवन के विकास के लिये करना चाहिये। रोगों का दूर होना कोई बड़ी बात नहीं। योगाभ्यास से रोग तो स्वतः दूर हो ही जायेंगे। जीवन का सार्वभौमिक विकास भी हो जायेगा। हम तो एक चीज जानते हैं कि रोग का मूल कारण है मन, और शरीर है उसकी क्रीड़ाभूमि। इसलिये अब यह आवश्यक है कि हम अपने बच्चों को, जो भविष्य में हमारी संस्कृति और देश के कर्णधार होने वाले हैं, योग के प्रति प्रोत्साहित करें।

ध्यान

हठयोग तो योग का एक छोटा-सा अंग है, परन्तु एक ऐसी विद्या जिसका स्थान योग में सर्वोपरि है और सारी दुनिया जिसकी गहराई में उतरने के लिये लालायित है, वह है ध्यान। जहाँ 'मैं' और 'तुम' की बात आती है, वहाँ द्वैत आ जाता है और वहाँ अहंकार आ जाता है। मैं तो उस स्थिति की बात कर रहा हूँ, जहाँ 'मैं' और 'तुम' निर्मूल हो जाते हैं, 'शब्द' और 'रूप' मिट जाते हैं, और केवल आत्म-चेतना का अनुभव होता है।

मैं आपको सोने का तरीका नहीं बतला रहा हूँ। मैं आपको सुषुप्तावस्था में भी जाग्रत रहने का तरीका बतला रहा हूँ। जब इन्द्रियाँ शान्त हो जाती हैं, मन विकल्परहित हो जाता है और कुछ समय के लिये नाम-रूप का भी विस्मरण हो



जाता है और एक अनन्त चेतना का अनुभव होने लगता है, उस स्थिति को कहते हैं ध्यान। उसी स्थिति पर पहुँच कर मनुष्य अपनी वास्तविकता को जानता है। अभी तो हम भटक रहे हैं। अभी हमें अपने अस्तित्व के केन्द्र का पता नहीं है। इसके लिये हमें सबसे पहले शक्ति का संचय और संकल्प को दृढ़ करना होगा। निरन्तर प्रयास द्वारा शक्ति का जागरण कर जीवन की लौकिक और पारलौकिक, दोनों सीमाओं को पार करना होगा। इसके लिये सबसे सरल और उत्तम उपाय है ध्यान। संसार में लोग गलत विचारों के माध्यम से ऊँचे उठते हैं, जिससे उनका व्यक्तित्व, विचार और कर्म, सब खराब हो जाते हैं। मगर ध्यान से जैसे-जैसे हमारे अन्दर एकाग्रता आती है, वैसे-वैसे हममें आरोग्य, प्रसन्नता, स्फूर्ति और आनन्द का विकास होने लगता है और हम अनेक प्रकार के कर्मों में सफल हो जाते हैं। यही योग है। यही योग का परिणाम है।

पिछले कई वर्षों से संसार में एक बहुत बड़ी क्रान्ति हो रही है। मनुष्य अपने को खोज रहा है। अनेक धर्मों के लोग यह पता लगा रहे हैं कि उस अनन्त शक्ति अथवा आनन्द का स्रोत कहाँ है। इसका मार्ग योग बतलाता है। यही भारतीय संस्कृति का उज्ज्वल पक्ष है। यदि इसे हम पारिवारिक और सामाजिक जीवन में ला सकें तो निश्चित रूप से हम एक नये समाज, एक नये भारत का निर्माण कर सकेंगे। इसलिये योग को हमें शिक्षा का एक अंग बनाना पड़ेगा। भारत के लोग योग के बारे में उदासीन हो गये हैं। आज ऐसी स्थिति है कि बहुत-से देशों की सरकारें हमसे कहती हैं कि उनके देशों में सर्वत्र योग का प्रचार किया जाये। जो देश कभी विश्व गुरु कहलाता था और जहाँ की सम्पदाओं से सारा संसार आश्चर्यचकित था, आज वही देश ज्ञान, ध्यान और सुख-सुविधाओं के लिये अन्य देशों की ओर हाथ फैलाये, यह शोभा नहीं देता। फिर भी हमें निराश नहीं होना है, कुछ करना है। एक आशा की किरण अभी भी बाकी है जहाँ हम पुनः अपनी खोई सम्पत्ति प्राप्त कर सकते हैं। और वह है योग।

आज केवल योगविद्या हमारे पास बची है। हमें इसके अस्तित्व को कायम रखना होगा। शिक्षा और संस्कृति के साथ इसका सम्बन्ध निश्चित ही हमें उज्ज्वल भविष्य की ओर प्रेरित करेगा। अतः इसका प्रचार-प्रसार होना चाहिये, अध्ययन और अध्यापन होना चाहिये। केवल दो-चार आदमियों के योग करने से कुछ होने का नहीं है। आज जितने भी विद्यालय हैं, उनमें इसको भी पाठ्यक्रम के रूप में रखना है। यह भूलना नहीं चाहिये कि योगाभ्यास के द्वारा मनुष्य की प्रसुप्त आन्तरिक प्रतिभाओं को निश्चित रूप से जाग्रत किया जा सकता है। जब ये प्रतिभाएँ जाग्रत होंगी तो हमारे देश में ऐसे-ऐसे महामानव उत्पन्न होंगे, जिनकी आप-हम कल्पना नहीं कर सकते। इसलिये हमारा तो यही मत है कि केवल भारत में ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण विश्व में योग-संस्कृति का विकास कर हमें वर्तमान मानव को शाश्वत सुख-शान्ति और अमरता की ओर अग्रसर करना चाहिये।

बच्चों ने इतिहास रचा

25 जगमगाते वर्ष – 1990 का दशक

1995

बाल योग मित्र मण्डल के संस्थापन की नींव रखी गई, उन सात बच्चों के साथ जो लुधियाना में एक योग प्रतियोगिता में भाग लेना चाहते थे। चूंकि वे इसका खर्च वहन करने में असमर्थ थे, इसलिए मुंगेर में ही एक योग प्रतियोगिता का आयोजन करने का निश्चय किया गया। इस प्रतियोगिता में 50 बच्चों ने भाग लिया, 47 पुरस्कार वितरित हुए, और बाल योग मित्र मण्डल का जन्म हुआ।

1996

बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे स्वामीजी की मुम्बई एवं जयपुर यात्राओं में साथ गए। वहाँ उन्होंने बच्चों के लिए कक्षाएँ संचालित कीं।

1997

- पोलो मैदान में 6600 बच्चों के लिए प्रथम योग शिविर का आयोजन हुआ।
- बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे स्वामीजी के साथ मुंबई गए, जहाँ स्वामीजी के कुल 13 सत्र हुए और बच्चों के 9।

1998

बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे दिल्ली एवं कोलकत्ता में योग सिखलाने गए।





1999

बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों द्वारा 6000 से अधिक बच्चों के लिए द्वितीय बाल योग शिविर का आयोजन किया गया। 700 बच्चों पर योग अनुसंधान किया गया जिसके परिणाम 22 मार्च 2000 को पेरिस, फ्रांस में स्वामीजी द्वारा प्रस्तुत किए गए।



बच्चों की नज़र में स्वामीजी

बाल योग मित्त मण्डल के प्रारम्भिक सदस्य

लोग कहते हैं कि किसी ने भगवान को नहीं देखा है, लेकिन मैं कहता हूँ कि भगवान को मैंने देखा है; वे और कोई नहीं हमारे पूजनीय स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती जी हैं जो हम जैसे बच्चों को हमेशा आगे बढ़ने के लिए प्रकाश देते रहते हैं। मुझे अच्छी तरह से याद है जब 1990 के एक कार्यक्रम में मैंने स्वामीजी को पहली बार देखा था तो मुझे लगा कि मैं उनको देखता ही जा रहा था और उनकी एक-एक बात को सुनता जा रहा था। कुछ और मुझे दिखाई ही नहीं पड़ रहा था, और न ही मैं कुछ सुन पा रहा था उनके सिवा। आज के समय में मुझे आश्चर्य हो रहा है कि मैं एक योग प्रशिक्षक हूँ। मैं आज जो कुछ भी हूँ स्वामीजी के मार्गदर्शन के बदौलत ही हूँ। 1996 के एक बाल योग सत्र में मैंने एक विद्यार्थी के रूप में कक्षा में भाग लिया। उस कक्षा से मैं बहुत ज्यादा प्रभावित हो गया और धीरे-धीरे योग को अपने जीवन में अपनाकर आगे बढ़ता गया। आगे बढ़ने के क्रम में मैंने बहुत कुछ सीखा और पाया, अपने आप को एक सही दिशा की ओर ले जाने के लिए प्रेरित करता गया। सन् 1997 से 2002 तक मुझे दिल्ली, बिलासपुर, इंदौर, लखीसराय जैसे शहरों में योग सिखाने का मौका मिल पाया और जहाँ-जहाँ भी मैं योग सिखाने गया अपने-आपको बहुत गौरवान्वित पाया।

— ब्रजभूषण मिश्रा

जहाँ आनन्द है, वहाँ प्रेम है, और जहाँ प्रेम है वहाँ परमात्मा है। मैंने भी अपने मन में एक देवता को बसा कर रखा है जो प्रेम रूपी मूर्ति के रूप में बसे हैं। वे हैं हमारे परमपूजनीय परमहंस स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती। ऐसा व्यक्तित्व न पहले हुआ है, न आज है, न कभी आगे होगा। उनसे हमने सीखा कि हम क्रोध से जिस काम को नहीं कर सकते उसे हम प्रेम से आसानी से कर सकते हैं। स्वामीजी करुणा के सागर हैं, दया की मूर्ति हैं, जिनसे हमें आत्मबल, साहस और एक अद्वितीय शक्ति मिलती रहती है, जिससे हम उस कार्य को भी कर देते हैं जो कभी-कभी लगता है हम नहीं कर पायेंगे।

— प्रवीण कुमार

धन्य है वह कोख, और धन्य है वह धरती जिसने स्वामीजी जैसे सपूत को पैदा किया। स्वामीजी को बचपन से ही योग के प्रति आकर्षण था जो आगे चलकर विकसित हुआ और विश्व को योग का एक नया संदेश दिया। 'नर्मदा के तट पर'



उनके जो व्याख्यान हुए वे विचारणीय विषय हैं, जिनमें उन्होंने योग और मनुष्य के संबंध को दर्शाया तथा लोगों को योग के पथ पर चलने की प्रेरणा दी। हमारे स्वामीजी अद्भुत एवं अद्वितीय पुरुष हैं और उन्होंने दुनिया के दुःख-दर्द को समझा और उसके निवारण हेतु योग की शिक्षा दी, जो वैज्ञानिक तौर पर भी सराहनीय है। ऐसे स्वामीजी के बारे में कुछ कहना और लिखना हमारे लिए सूर्य को दीपक दिखाने की बात होगी।

— शिप्रा सुमन

स्वामीजी विलक्षण प्रतिभा के धनी व्यक्ति हैं, उनका व्यक्तित्व एक सकारात्मक व्यक्तित्व है। उनके पास अच्छा और विशाल शब्दकोष का भंडार, चेहरे पर सदा मुस्कराहट तथा स्वयं में समाहित करने की कला है जो हमें सहिष्णुता, आत्मत्याग, सेवा एवं स्नेह की प्रेरणा प्रदान करती है। उनमें एक अद्भुत चुम्बकीय क्षमता है जो हर एक व्यक्ति को अपनी ओर आकर्षित करती है। वे बच्चों को सबसे अधिक चाहते हैं। उनके पास गजब की शक्ति है जो किसी व्यक्ति को उनकी सेवा में थकावट महसूस नहीं होने देती। उनको एक बार देख लेने के बाद अतुलित शक्ति का संचार होता है और ऐसा प्रतीत होता है कि पहाड़ को भी एक अकेले व्यक्ति द्वारा उठाकर कहीं भी फेंका जा सकता है। स्वामीजी के यही सब गुण उन्हें ईश्वर के समान खड़ा करते हैं। वे सभी धर्मों को एक समान मानते हैं।

— गौतम कुमार

कहते हैं कि कलियुग में भगवान नहीं मिलते, लेकिन कलियुग में एक मनुष्य रूपी भगवान का अवतार हुआ है। वे महान् पुरुष हैं हमारे बिहार योग विद्यालय के परमाचार्य स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, जिन्होंने चार वर्ष की अवस्था में ही बिहार योग विद्यालय में प्रवेश किया था। स्वामीजी की कृपा से ही हमारे मुंगेर जिले में सन् 1994 में विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय की स्थापना हुई। स्वामीजी की दया-दृष्टि से शहरी क्षेत्र से लेकर ग्रामीण क्षेत्र तक योग का प्रचार हुआ है। स्वामीजी में एक ऐसी अंतर्दृष्टि देखने को मिलती है जो किसी में नहीं मिलती। स्वामीजी के चरित्र-चित्रण से हमलोगों को यह दिखता है कि स्वामीजी बचपन से ही कमल की तरह खिले अलौकिक मनुष्य हैं, और उन्हें देखते ही हम सभी बच्चे स्वामीजी के चरण स्पर्श तथा उनसे आशीर्वाद लेने के लिए लालायित हो उठते हैं। स्वामीजी जैसे महापुरुषों के दर्शन करके हमारे सभी दुःख अपने आप खत्म हो जाते हैं।

– आमीर खाँ

स्वामीजी एक निरंकार ज्योति के समान हैं जो खुद के जीवन को समर्पित कर दूसरों के जीवन में उजाला फैलाती है। वे ऐसे गुरु हैं जो शिष्य के जीवन को प्रकाशमय बना देते हैं। उन्होंने हम बच्चों को ज्ञान प्रदान कर हमारे जीवन को सँवारा है। जिस तरह वृक्ष को तैयार करने के लिए पौधे को सींचना पड़ता है, उसी तरह इस देश के भविष्य को बनाने के लिए उन्होंने हम बच्चों को योग की शिक्षा दी है।

– कुमार राहुल



अनमोल पल

अनामिका, बाल योग मित्त मण्डल

बात 1995 की है जब मैं आई. टी. सी. वर्कर्स इन्स्टीट्यूट में होने वाले बच्चों के सत्र में भाग ले रही थी। सत्र की समाप्ति पर हमें बताया गया कि विजयदशमी के दिन गंगादर्शन में स्वामीजी ने बुलाया है। तब तक मैंने स्वामीजी को देखा भी नहीं था। लगभग 25-30 बच्चे स्वामीजी से मिलने गये। सारे बच्चे उनको घेरकर बैठ गए, उनसे तरह-तरह के सवाल-जवाब कर रहे थे और मैं बस एकटक उनको देखती जा रही थी। उनके चेहरे का तेज एवं बच्चों के बीच उनका बालसुलभ व्यवहार मुझे आकर्षित कर रहा था। स्वामीजी ने उस दिन हम बच्चों से कहा था कि 'हमलोग मुंगेर में जिला स्तर की योग प्रतियोगिता करेंगे और उसमें प्रथम-द्वितीय-तृतीय आने वाले बच्चों को पुरस्कृत भी करेंगे। जो बच्चा प्रथम आयेगा वह मेरे साथ योग सम्मेलन में भी जायेगा।' अचानक लगा कि स्वामीजी ने यह बात मेरे लिये ही कही है और उनका आदेश समझ मैं योग प्रतियोगिता की तैयारी में जुट गयी।

प्रतियोगिता तो सम्पन्न हो गयी और पुरस्कार वितरण समारोह गंगादर्शन में होना था जहाँ स्वामीजी अपने हाथों से पुरस्कार देने वाले थे। पुरस्कार वितरण समारोह में पुरस्कारों की घोषणा होने लगी थी। शुरुआत सांत्वना पुरस्कार से हुई, उसके बाद तृतीय पुरस्कार भी निकल गया, लेकिन मेरा नाम तो कहीं भी नहीं था। मेरा मन धीरे-धीरे बैठने लगा। द्वितीय पुरस्कारों की घोषणा हो चुकी थी, मेरे विश्वास का धागा टूटने ही वाला था कि स्वामीजी ने शायद मेरे मन को भाँप लिया और जब मुस्कुराते हुए विकास भैया ने प्रथम पुरस्कार के रूप में मेरे नाम की घोषणा की तो एक बार मुझे लगा मैं उड़कर स्वामीजी के पास पहुँच गयी हूँ। मुझे खुशी इस बात की थी कि अब मुझे स्वामीजी के सान्निध्य का अवसर मिलेगा।

प्रथम पुरस्कार के रूप में मुझे एवं बरियारपुर के संजीव को स्वामीजी के साथ संबलपुर, उड़ीसा के योग सम्मेलन में जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। वहाँ सम्मेलन में इतने व्यस्त कार्यक्रम के बावजूद स्वामीजी हमेशा हम दोनों के बारे में ध्यान रखते थे। चाहे वह खाना खाने का समय हो या फिर कहीं जाने की बात हो, हमारे बारे में जानकारी लेकर ही वे कहीं जाते थे। संबलपुर में स्वामीजी के साथ हमें विभिन्न जगहों पर जाने का अवसर भी मिला। हमलोग उनके साथ हीराकुण्ड बाँध भी देखने गये थे। जहाँ कहीं भी हम स्वामीजी के साथ गए, सबके बारे में स्वामीजी खुद से हमलोगों को बताते जा रहे थे। चाहे वह वहाँ का मेडिकल कॉलेज हो या फिर माँ सम्बलेश्वरी का मंदिर। स्वामीजी के सान्निध्य में रहकर मैंने देखा और महसूस किया कि एक तरफ तो ये महान् गुरु हैं, तरह-तरह की ज्ञान की बातें बताते



हैं, दूसरी तरफ एक माँ की तरह बच्चों का ध्यान भी रखते हैं। कभी मित्रवत् हैं तो कभी पूज्य। मैंने उनके साथ रहकर क्या पाया उसके बारे में मैं पूरी तरह बता नहीं सकती। मैं तो अपने-आपको उन सौभाग्यशाली व्यक्तियों में समझती हूँ जिन्होंने उनका स्वर्णिम सान्निध्य पाया है।

मेरे जीवन की एक और महत्वपूर्ण घटना थी योग महोत्सव, 96 के लिये दिल्ली जाना और वहाँ एन.सी.ई.आर.टी. की मीटिंग में भाग लेना। स्वामीजी के साथ दुबारा बाहर जाने का मौका मिल पाना मेरे लिये परम सौभाग्य की बात थी। एक दिन सब लोग साथ ही बैठे थे, गपशप चल रही थी और स्वामीजी भी वहीं पर बैठे थे। तभी मध्यप्रदेश से आए हुए किसी व्यक्ति ने कहा, स्वामीजी तो मध्यप्रदेश के हैं। इससे पहले कि हम बिहार वाले कुछ कहते, स्वामीजी ने झट से कहा, 'नहीं भाई! हम तो बिहारी हैं, हमारा जन्म मध्यप्रदेश में हुआ तो क्या, हमारी कर्मभूमि बिहार है।' कहने को तो यह बात बहुत छोटी है, लेकिन हमारे मन को छू गयी।

एक बार रक्षाबन्धन की बात है, हमलोग आश्रम गए तो पला चला कि स्वामीजी नहीं हैं, वे तो रिखिया गए हैं। मैं बहुत मायूस हो गयी कि स्वामीजी को राखी नहीं बाँध पाऊँगी। कुछ दिनों बाद श्री कृष्ण-जन्माष्टमी के दिन मैं अपनी एक सखी, पल्लवी के साथ स्वामीजी को राखी बाँधने के लिये आश्रम पहुँच गई। जैसे ही हमने स्वामीजी को देखा हमने राखी की थाली तैयार कर ली। स्वामीजी कुटीर की तरफ जा रहे थे पर हमें देखकर रुक गए और हमने उनको राखी बाँध दी। स्वामीजी ने हमसे कहा, 'रुको, हम अभी आते हैं' और झट से कुटीर के अन्दर चले गए। थोड़ी ही देर बाद वे बाहर आए और हम दोनों को ग्यारह-ग्यारह रुपये देने लगे। मैं सोच रही थी कि मैं इनसे रुपये कैसे ले सकती हूँ, इन्होंने तो वैसे ही हमें बहुत कुछ दिया है। स्वामीजी ने कहा, यह नेग है, रख लो, इसको मना नहीं करते और स्वामीजी के दिये वे अमूल्य ग्यारह रुपये अभी भी मेरे पास सुरक्षित हैं। उनके भाव को देखकर मैं तो अन्दर तक भींग गयी थी।

कहने को तो ये छोटी-छोटी बातें हैं, पर इस तरह न जाने कितनी यादें हैं जो अमूल्य धरोहर के रूप में मेरे पास हैं। उनको सबके साथ बाँटने की कोशिश में मालूम नहीं मैं कामयाब हुई या नहीं, लेकिन ये मेरे मन के विचार हैं जो कभी भी, कहीं भी मुझे ऊर्जावान् करने में सक्षम हैं। जब कभी भी मेरा मन दुःखी होता है, अशान्त होता है तो स्वामीजी के साथ बिताये गए उन अनमोल पलों को याद कर लेती हूँ।

सच्ची शिक्षा

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

शिक्षा जीवन रूपी वृक्ष की जड़ है, संस्कृति फूल और विवेक उसका फल। शिक्षा का उद्देश्य मनुष्य को उच्चतर संस्कारों और संस्कृति से सम्पन्न बनाना है। सच्चा मनुष्य बनने की शिक्षा ही वास्तविक शिक्षा है। इसका लक्ष्य छात्र की बौद्धिक प्रखरता को उभारना और उसे धर्मनिष्ठ, निष्कपट, निर्भीक तथा आत्म-संयत बनाना होना चाहिए। शिक्षा को मानव-निर्माण एवं चरित्र-निर्माण का ऐसा माध्यम होना चाहिए, जिससे विद्यार्थियों के जीवन के शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक पहलुओं का सम्पूर्ण विकास हो सके।

शिक्षा का तात्पर्य सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास से है। कलात्मक, वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक शिक्षा द्वारा मस्तिष्क, हृदय एवं हाथों का प्रशिक्षण होना चाहिए। शरीर, मन, बुद्धि एवं आत्मा का सामंजस्यपूर्ण विकास होना चाहिए। तभी क्रमविकास की गति तेज होगी।



शिक्षा इस प्रकार सुनियोजित होनी चाहिए कि इससे सादा जीवन और उच्च विचार की संस्कृति विकसित हो सके। शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जो छात्र को अपने वातावरण से समायोजन बैठाने, जीवन-संघर्षों का सामना करने तथा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने हेतु सहायक हो। शिक्षा ऐसी हो 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।

अन्ततः सही शिक्षा का उद्देश्य प्रत्येक व्यक्ति में अन्तर्निहित दिव्यता को उजागर करना है। आध्यात्मिक ज्ञानोदय तो यथार्थ, आन्तरिक शिक्षा का स्वाभाविक फल है। आध्यात्मिक अनुभूति या समाधि की सर्वोत्कृष्ट अवस्था सही शिक्षा एवं संस्कृति का परिणाम है। आप केवल व्याख्यान देकर व्यक्तित्व का निर्माण नहीं कर सकते। विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में कठोर आध्यात्मिक अनुशासन लागू होना चाहिए। आदर्श शिक्षा प्रदान करने वाली आदर्श संस्थाओं द्वारा ही आदर्श व्यक्तित्व का निर्माण हो सकता है। बच्चों को आदर्श स्त्री-पुरुष बनाने का वास्तविक उत्तरदायित्व उनके माता-पिता, शिक्षकों एवं प्राध्यापकों पर है।

शिक्षक-विद्यार्थी सम्बन्ध

प्राचीन भारत में शिक्षक एवं विद्यार्थी के बीच घनिष्ठ सम्बन्ध था। अब इसे पुनर्जीवित करना चाहिए। यह सम्बन्ध व्यावसायिक प्रकृति का नहीं, बल्कि स्नेही पिता एवं निष्ठवान् पुत्र के सम्बन्ध जैसा होना चाहिए। यह आवश्यक है कि शिक्षक एवं विद्यार्थी एक-दूसरे को अच्छी तरह समझें। शिक्षक को विद्यार्थी का स्नेही मार्गदर्शक होना चाहिए न कि निरंकुश मालिक। विद्यार्थी के मन में शिक्षक के प्रति आदर एवं प्रेम का भाव होना चाहिए, न कि भय एवं घृणा का। शिक्षक का प्रमुख उत्तरदायित्व यह है कि वह विद्यार्थी का आदर एवं प्रेम प्राप्त करे। तभी उसके द्वारा प्रदत्त शिक्षा प्रभावी होगी।

विद्यार्थियों के प्रशिक्षण का महान् दायित्व विद्यालयों एवं महाविद्यालयों के शिक्षकों तथा प्राध्यापकों पर है। उन्हें स्वयं पूर्णतः शुद्ध, सदाचारी एवं नैतिक होना चाहिए। तभी वे विद्यार्थियों को सही शिक्षा प्रदान कर सकेंगे। शिक्षक के रूप में कार्य प्रारम्भ करने के पूर्व प्रत्येक शिक्षक को अपने पद के महान् दायित्व को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। केवल नीरस व्याख्यान-कला की बौद्धिक उपलब्धि से किसी अध्यापक को प्रतिष्ठा नहीं मिल सकती।

शिक्षकों और प्राध्यापकों को आध्यात्मिक दृष्टिकोण से युक्त होना चाहिए। उन्हें नियमित रूप से आध्यात्मिक साधना एवं ध्यान का अभ्यास करना चाहिए।

उनकी जीवन-शैली आध्यात्मिक होनी चाहिए। शिक्षकों का आदर्श व्यक्तित्व विद्यार्थियों के लिए अनुकरणीय होना चाहिए। विद्यार्थियों को अपने शिक्षकों के व्यक्तिगत जीवन से प्रेरणा ग्रहण करनी चाहिए।

शिक्षकों को भावी नागरिकों के निर्माण के महान् कार्य के प्रति आत्म-समर्पण के भाव से ओत-प्रोत होना चाहिए। उन्हें एक उत्साही आध्यात्मिक नायक होना चाहिए। राज्य को चाहिए कि वह शिक्षकों को पर्याप्त साधन उपलब्ध कराए, जिससे वे आर्थिक कठिनाइयों से पूर्णतः मुक्त रह सकें।

महाविद्यालयों के प्राचार्यों तथा विद्यालयों के अध्यापकों को विद्वान् एवं आत्म-ज्ञान सम्पन्न संन्यासियों एवं योगियों का मार्ग-दर्शन प्राप्त होना चाहिए। तभी विद्यार्थियों को सही शिक्षा प्रदान की जा सकती है। यदि विश्वविद्यालयों से प्रति वर्ष सही शिक्षा से युक्त विद्यार्थी बाहर आयेंगे तो नये गौरवमय भारत का निर्माण होगा और शान्ति, प्रचुरता एवं समृद्धि का एक नया युग प्रारम्भ होगा।

ऋषि-युग की शिक्षा-व्यवस्था

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-सत्र 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। ईश्वर एवं पितरों के प्रति अपने कर्तव्य की अवहेलना 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 भद्रता जैसे गुणों से युक्त होता था। साथ ही वह आत्म-ज्ञान प्राप्त करने की प्रबल इच्छा से युक्त होता था। गुरुकुल का हर विद्यार्थी निर्दोष, निर्मल एवं पवित्र होता था। उसे पूर्ण नैतिक शिक्षा प्रदान की जाती थी। प्राचीन संस्कृति की यह प्रमुख विशेषता थी।

आज के विद्यार्थी

आज के विश्वविद्यालयी विद्यार्थियों में इनमें से एक भी गुण नहीं पाया जाता। आत्म-संयम के बारे में उन्हें तनिक भी जानकारी नहीं है। वे बचपन से ही असंयत

एवं विलासप्रिय हो जाते हैं। घमण्ड एवं अवज्ञा की जड़ें उनके व्यक्तित्व की गहराई में जमी हुई हैं। वे घोर भौतिकवादी एवं नास्तिक बन गए हैं तथा स्वयं को आस्तिक कहने में लज्जा का अनुभव करते हैं। उन्हें ब्रह्मचर्य एवं आत्म-संयम का कोई ज्ञान नहीं है। भड़कीले वस्त्र, अवांछित खान-पान, बुरी संगति, सिनेमा तथा पाश्चात्य रीति-रिवाजों एवं चाल-चलन को अपनाने के कारण वे वासनामय एवं कमजोर हो गए हैं।

हमारे महाविद्यालयों के विद्यार्थी अंधे अनुकरण के शिकार हो गए हैं। वे धूम्रपान करने, हैट, पतलून और जूते पहनने, नेकटाई एवं कॉलर लगाने, बाल बढ़ाने तथा रुमाल में इत्र डालने जैसी चीजों में पश्चिम की नकल करते हैं। किन्तु उन्होंने उनके आत्म-त्याग, देश-भक्ति, सेवा-भाव, समय-पालन, अध्यवसाय, सहिष्णुता तथा विद्वत्ता जैसी श्रेष्ठ चारित्रिक विशेषताओं को नहीं अपनाया है। कुलीन परिवारों के कुछ युवाओं की स्थिति तो अत्यंत दयनीय एवं निराशाजनक है। वे सिनेमा देखने, ताश खेलने और मदिरापान में अपना समय बर्बाद करते हैं। धर्म और सदाचार का नाम सुनते ही उन्हें मिचली आने लगती है। वे धार्मिक प्रवृत्ति के विद्यार्थियों से घृणा करते हैं।

फैशन, अवांछित जीवन-शैली, भोगवाद, पेटूपन एवं विलासिता ने हमारे महाविद्यालयों के विद्यार्थियों को अपने वशीभूत कर लिया है। वस्तुतः यह पाया गया है कि सम्पूर्ण भारत में विद्यार्थियों के स्वास्थ्य में गिरावट आयी है। दूसरी तरफ स्वास्थ्य को नष्ट करने वाली बुरी आदतों में वृद्धि हो रही है। आधुनिक विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में नैतिक संस्कृति नाम की कोई चीज नहीं रह गयी है। आधुनिक सभ्यता ने हमारे लड़के-लड़कियों को दुर्बल बना दिया है। वे बनावटी जीवन जीते हैं। यह एक अति दुःखद, दयनीय स्थिति है। फैशन और स्वच्छता दो भिन्न चीजें हैं। फैशन की जड़ सांसारिकता एवं कामुकता में जमती है।

आध्यात्मिक आधार की आवश्यकता

शिक्षा एक ठोस जीवन-दर्शन पर आधारित होनी चाहिए। व्यक्ति को मानव जीवन के अन्तिम उद्देश्य की सही समझ होनी चाहिए। साथ-ही, उसे इस बात का भी स्पष्ट बोध होना चाहिए कि जीवन-प्रक्रिया से गुजरते हुए आदमी को क्या बनना है। इस प्रकार की समझ एवं बोध के बिना शिक्षा की कोई योजना सन्तोषप्रद एवं लाभदायक नहीं होगी।

शिक्षा जीवन जीने का प्रशिक्षण है। इसमें नैतिकता की भूमिका सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है। नैतिक अनुशासन से रहित बौद्धिक शिक्षा मानव विकास के लिए हानिकारक है। चरित्र-रहित बौद्धिकता स्वयं व्यक्ति के लिए एवं उसके साथ रहने वाले लोगों के लिए भी खतरे का स्रोत है। नैतिक अनुशासन के बिना, केवल शरीर और बुद्धि के विकास से स्वार्थी स्त्री-पुरुष ही तैयार होंगे। उनके अन्दर गरीबों के

प्रति सहानुभूति, बुजुर्गों एवं विद्वानों के प्रति सम्मान एवं जीवन के प्रति आदर का अभाव होगा। शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जो शुद्ध एवं सुन्दर चरित्र के निर्माण में सहायक हो। हमारी वर्तमान शिक्षा-पद्धति में ऐसा कुछ नहीं है जो हमारे तरुण लड़के-लड़कियों को सुदृढ़ चरित्र निर्माण का प्रशिक्षण दे सके।

यदि विद्यालयों एवं महाविद्यालयों से आध्यात्मिक शिक्षा को बाहर कर दिया जाएगा तो हमारे भावी नागरिक अधार्मिक एवं नास्तिक हो जाएंगे। किसी विद्यार्थी को समुचित रूप से तब तक शिक्षित नहीं माना जा सकता जब तक वह सही आध्यात्मिक समझ नहीं प्राप्त कर लेता। विश्वविद्यालयों के युवा स्त्री-पुरुषों को व्यावहारिक आध्यात्मिक जीवन का ठोस प्रशिक्षण मिलना चाहिए। महत्वपूर्ण और मौलिक होते हुए भी आज इसका पूर्ण अभाव है। हमारे आज के विद्यालय-महाविद्यालय 'धर्मनिरपेक्ष शिक्षा' प्रदान करते हैं। वहाँ न तो नैतिक अनुशासन है और न ही आध्यात्मिक शिक्षण। विद्यार्थियों के सामने कोई आदर्श या उद्देश्य नहीं होता। यदि कोई उद्देश्य है भी, तो वह है जीविका हेतु नौकरी प्राप्त करना। वे केवल आय प्राप्त करने के लिए अध्ययन करते हैं। वे जो कुछ सीखते हैं, उसका लक्ष्य होता है अपनी आर्थिक आवश्यकता की पूर्ति करना। यही कारण है कि आध्यात्मिक दृष्टि से वे दीवालिया हो जाते हैं। आज हमारा युवा वर्ग नैतिक आचरण के प्रति लापरवाह है। वर्तमान पाठ्यक्रम में नैतिक एवं आध्यात्मिक शिक्षा का अभाव ही इसका कारण है। धर्मविहीन शिक्षा से विद्यार्थी अनैतिक और उद्वेग ही बनेंगे।

धर्मनिरपेक्ष राज्य किंतु ईश्वरविहीन राज्य नहीं

यह आवश्यक नहीं कि धर्मनिरपेक्ष राज्य ईश्वरविहीन राज्य हो। यदि शिक्षा से धर्म का विच्छेद कर दिया गया तो आध्यात्मिक दृष्टि से आपकी मृत्यु हो जाएगी। धर्मनिरपेक्षता का अर्थ किसी धर्मविशेष के प्रति पक्षपात न करना हो सकता है, लेकिन इसका तात्पर्य यह नहीं है कि एक व्यापक, आधारभूत आध्यात्मिक शिक्षा को पाठ्यक्रम से बाहर रखा जाए। धर्म शिक्षा का आधार होना चाहिए। धर्म के साथ कट्टरता को न मिलाइए।

प्रत्येक दिन अध्ययन के प्रारम्भ और अन्त में सामान्य प्रार्थनाओं, लघु ध्यान एवं सार्वभौमिक स्तोत्रों का पाठ होना चाहिए। विद्यार्थियों को प्रतिदिन शास्त्रों के ऐसे छोटे-छोटे उद्धरणों का पाठ करना चाहिए जो व्यापक, वैश्विक शिक्षा से युक्त हों। विभिन्न प्रकार के सद्गुणों के वर्णन से युक्त कहानियों की व्याख्या की जानी चाहिए। सन्तों, मनीषियों एवं पैगम्बरों के महान् जीवन की घटनाएँ उत्कृष्ट नैतिक विशेषताओं से युक्त होती हैं। उनके अध्ययन से विद्यार्थी उदात्त एवं पवित्र भावनाओं से भर जाएंगे। उनके हृदय की गहराई में दिव्य गुणों का आधार दृढ़ता से स्थापित हो जाएगा। वे राष्ट्र के अच्छे नागरिक बनेंगे।









शिक्षा पद्धति के दिशांतरण की आवश्यकता

आज भारत की शिक्षा-नीति अनिश्चितता के दौर से गुजर रही है। हमारे विद्यालय एवं महाविद्यालय लाभ-हानि को दृष्टि में रखकर संचालित किए जा रहे हैं। हमारे स्नातक रुपये-पैसे, सत्ता, सुविधा, सम्मान एवं उपाधियों के पीछे दौड़ रहे हैं। अवांछित साहित्य के प्रचार से हमारे युवाओं का मन प्रदूषित हो गया है।

आज शिक्षा का अवमूल्यन हो गया है। विश्वविद्यालयों में विभिन्न विषयों के शिक्षण के समर्थन में समग्र शिक्षा का जो तर्क दिया जाता है, वह तर्क कमजोर है। समग्र शिक्षा का उद्देश्य तो पूर्णता की प्राप्ति है। किन्तु आज तो एम.ए. जैसी डिग्री का भी कोई अर्थ नहीं। वास्तविक महत्त्व तो प्रज्ञा या विवेक का है। आदि शंकराचार्य किसी विश्वविद्यालय के स्नातक नहीं थे। उन्होंने अपने गुरु गोविन्दपाद तथा व्यास, शुकदेव एवं पराशर जैसे पूर्ववर्ती मनीषियों की विद्या से ज्ञान अर्जित किया।

वर्तमान भारतीय शिक्षा-पद्धति को पूरी तरह ठीक करने की आवश्यकता है। प्राचीन गुरुकुल पद्धति को पुनर्जीवित करके उसे आज के अनुसार ढालने की जरूरत है, ताकि विद्यार्थी उससे अधिकतम लाभ उठा सकें। शिक्षा पर ही सभ्यता का उत्थान और पतन निर्भर रहता है। विश्वविद्यालय किसी भी राष्ट्र के चरित्र, सभ्यता एवं संस्कृति के रक्षक होते हैं। विश्वविद्यालय ऐसी संस्थाएँ कदापि न बनकर रह जाएँ जहाँ केवल रटकर ज्ञान प्राप्त किया जाए। उन्हें तो प्रकाश और प्रज्ञा का मन्दिर होना चाहिए। कानूनी ताकत और राजकीय शक्ति की अपेक्षा सही शिक्षा-पद्धति से बहुत कुछ प्राप्त किया जा सकता है। जब तक 'आन्तरिक मनुष्य' की शिक्षा नहीं होती, कानून मृत अक्षर ही बना रहेगा। यदि हम 'आन्तरिक मनुष्य' को शिक्षित कर सकें तो यह न केवल व्यक्ति की, बल्कि राष्ट्र एवं सम्पूर्ण विश्व की महान् सेवा होगी।



बालयोगी सच्चे

हम हैं बच्चे, बालयोगी सच्चे, निरंजन की पहचान।
हम ये खिलते योग सुमन हैं, योग नगर की शान।
योग नगर के हर कण से है, मिलता हमें प्यार अपार।
आजीवन यह स्मरण रहेगा, हे निरंजन! तेरा यह उपकार।
स्वदेश धरोहर योग रक्षा का, है यह दायित्व महान।
हम ये खिलते योग सुमन हैं, निरंजन की पहचान।
सत्यम सीख स्थापित करने का, है यह लक्ष्य महान।
हम ये खिलते योग सुमन हैं, निरंजन की पहचान।
हम उस मार्ग के राही हैं, सदैव होती जिस पर मनुजता।
सत्यम का स्वाभिमान हैं हम, जिसे भाती नहीं दनुजता।
हम में है आदर्श राम का, है सत्यम की शान।
हम ये खिलते योग सुमन हैं, निरंजन की पहचान।
योग की गौरव गरिमा का, है जो बीज पुरातन।
सत्यम ने जिसे बोया है, इससे महकाते हम विश्व प्रांगण।
समस्त विश्व में गूँज रहा है, सत्यम योग का ज्ञान।
हम ये खिलते योग सुमन हैं, निरंजन की पहचान।



बच्चों ने इतिहास रचा

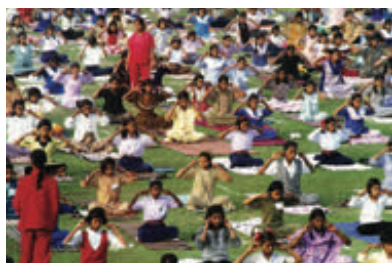
25 जगमगाते वर्ष – 2000 का दशक

2000

बाल योग मित्र मण्डल द्वारा 6000 से भी अधिक बच्चों के लिए तृतीय बाल योग शिविर का आयोजन किया गया।

2001

बाल योग मित्र मण्डल द्वारा 2500 से अधिक बच्चों के लिये चतुर्थ बाल योग शिविर का संचालन किया गया। बाल योग मित्र मण्डल के अंतर्गत योग प्रशिक्षण समूह, योग अध्ययन समूह, व्यक्तित्व विकास समूह, अनुसंधान समूह तथा अभिभावक-शिक्षक समूह का गठन किया गया।



2002

बाल योग मित्र मण्डल द्वारा पाँचवें बाल योग शिविर का आयोजन किया गया। बाल-योग परिचय सत्र नामक इस शिविर में 2500 से अधिक बच्चों ने भाग लिया।



2003

- भारत के तत्कालीन राष्ट्रपति, महामहिम स्वर्गीय डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम ने बिहार के राजकीय दौरे के अंतर्गत 31 मई को गंगा दर्शन का भ्रमण किया।
- बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने भागलपुर विश्वविद्यालय के 23 महाविद्यालयों तथा 25 स्नातकोत्तर विभागों के 5,700 विद्यार्थियों के लिए युवा योग परिचय सत्र का संचालन किया।



- बाल योग मित्र मण्डल ने योग कक्षाएँ संचालित करने हेतु इन्दौर की यात्रा की।

2004

- भारतीय गणराज्य के तत्कालीन राष्ट्रपति, महामहिम स्वर्गीय डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम 14 फरवरी को मुंगेर के पोलो मैदान में आयोजित प्रथम बाल योग दिवस में मुख्य अतिथि थे। इस कार्यक्रम में मुंगेर के 20,000 से भी अधिक बच्चों ने भाग लिया। राष्ट्रपति ने मुंगेर को जब 'योग नगरी' घोषित किया, तो उनकी इस घोषणा से मुंगेर के सभी नागरिक एवं बच्चे बहुत हर्षोल्लासित तथा गौरवान्वित हुए।



- जून के महीने में एक भीषण अग्निकांड में मुंगेर के एक इलाके के 450 घर नष्ट हो गए। बाल योग मित्र मण्डल ने राहत कार्य का प्रबंधन किया एवं व्यक्तिगत रूप से प्रत्येक परिवार तक भोजन-वस्त्र पहुँचाए। उनके इस साहसिक कार्य की खबर दिल्ली के विपदा नियंत्रण विभाग तक भी गई।



2005

बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने मुंगेर के कई विद्यालयों में योग शिक्षण का कार्य किया।



2006

जनवरी में नव अधिगृहीत योग विद्या पिरसर के उद्घाटन पर आयोजित श्रीमद् भगवत सप्ताह का पूरा संचालन बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने किया। अगले महीने 14 फरवरी को बाल योग दिवस का समारोह मनाया गया।

2007

बाल योग मित्र मण्डल की सदस्य संख्या

- मुंगेर नगरी में – 5000 सदस्य
- मुंगेर जिले में – 29,000 सदस्य
- पूरे भारत में – 1,50,000 सदस्य

2008

- बिहार एवं भारत के अन्य प्रदेशों के 28,000 बच्चों के लिए बाल योग परिचय सत्र का संचालन किया गया।
- बाल योग मित्र मण्डल ने बच्चों पर होने वाले योग के लाभों पर शोध किया। शोध से प्राप्त परिणाम विश्व योग सम्मेलन 2013 में प्रस्तुत किये गए।

2009

बाल योग मित्र मण्डल न केवल गंगा दर्शन में, बल्कि शिवालय में भी आयोजित प्रत्येक समारोह, सत्संग एवं कार्यक्रम का अभिन्न अंग बन गया और बच्चे हर कार्यक्रम में अपने हर्ष, उल्लास, कला और संगीत के रंग बिखेरते रहे।



अनुपम उपलब्धि

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

मेरी राय में बाल योग मित्र मण्डल की सबसे बड़ी उपलब्धि एक ऐसा राहत कार्य रहा है जिसे उन्होंने सन् 2004 में बड़ी दक्षता से सम्पन्न किया। उस वर्ष के जून महीने में मुंगेर शहर के एक इलाके में भीषण अग्निकाण्ड हुआ था जिसमें लगभग 450 घर जल गए थे। उन लोगों के पास न तो सिर ढकने के लिए छत थी, न ही अन्न या वस्त्र। सब कुछ जल गया था। प्रशासन द्वारा संचालित राहत कार्य स्वयं दुर्घटनाग्रस्त हो गया। उसमें भी लूट-पाट और धाँधलेबाजी होने लगी, लोगों तक राहत नहीं पहुँच पायी।

मैंने बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों से कहा, 'तुम्हारे पास इन लोगों की मदद करने के लिए दो दिन का समय है।' बस फिर क्या था, सुबह से शाम तक करीब 4,000 बच्चे पूरे शहर में फैल गए और हर द्वार खटखटाकर कहने लगे, 'आप हमें जो कुछ भी दे सकते दो, दीजिये। चाहे वह मुट्ठी भर अनाज ही क्यों न हो, हम सब सामान इकट्ठा करके उन अभागे लोगों को देंगे जिनके घर जल गए हैं और जिनके पास कुछ भी नहीं है।'

उनके इस अभियान का ऐसा जबरदस्त असर हुआ कि शहर के रिक्शेवाले तक अपनी कमीज-गमछे उतारकर देने लगे। चौबीस घण्टों में इन बच्चों ने 30 टन से अधिक अन्न, वस्त्र आदि सामग्री इकट्ठी कर ली थी। फिर उन्होंने इस सामग्री से 450 बण्डल तैयार करना शुरू किया। इसी बीच अन्य बच्चे उस स्थान पर गए थे जहाँ





अग्निकाण्ड हुआ था और हर घर-परिवार की पूरी जानकारी ले ली थी – परिवार में कितने पुरुष, कितनी महिलाएँ, कितने बच्चे हैं और इस सारी जानकारी की सूची लेकर लौटे।



हर बण्डल का वजन लगभग 40-50 किलो से कम नहीं था और यह सारा काम इन 4,000 बच्चों ने चौबीस घण्टे में पूरा कर लिया था। फिर हमलोगों ने 450 बच्चों को उस स्थान पर भेजा जहाँ अग्निकाण्ड हुआ था, और हर परिवार के पास एक बच्चा एक संदेश के साथ गया – ‘परिवार की मुख्य महिला ही वह राहत सामग्री प्राप्त करेगी। उसके लिए आप को कहीं जाने की जरूरत नहीं, हम आपके द्वार तक उसे लेकर आएँगे।’



यह काम एकदम सहज, सुचारु ढंग से सम्पन्न हुआ और इसने अपने में एक इतिहास रच दिया। बच्चों के इस साहसिक कार्य की खबर दिल्ली के विपदा प्रबन्धन विभाग तक पहुँची। विभाग इतना प्रभावित हुआ कि उन्होंने उस पूरी योजना का ब्यौरा माँगा जिसके आधार पर इस बृहत् राहत कार्य को सम्पन्न किया गया था, ताकि इस प्रारूप को राष्ट्रीय विपदा प्रबन्धन कार्यक्रमों में अपनाया जा सके!





अम्माजी की अमूल्य शिक्षा

खुशी कुमारी, बाल योग मित्त मण्डल

8 सितंबर स्वामी शिवानंद जी का जन्म दिवस है। उनके शिष्य थे स्वामी सत्यानंद जी जिनका आज संन्यास दिवस है। वे तो आदर्श शिष्य रहे हैं, पर हमने तो स्वामी सत्यानंद जी को देखा ही नहीं है, उनके आदर्श शिष्यत्व को जानना तो दूर। लेकिन सत्यानंद जी की भी एक खास शिष्या थीं। उनकी प्रथम शिष्या स्वामी धर्मशक्ति थीं जिन्हें हम प्यार से अम्माजी कहकर पुकारते थे। फरवरी 2013 में वे महासमाधि में लीन हुईं। उनका आदर्श जीवन गुरु के प्रति अटूट श्रद्धा और अनन्य समर्पण का ज्वलन्त उदाहरण है, जो भावी पीढ़ियों को सदा आशा, प्रेरणा और मार्गदर्शन प्रदान करता रहेगा।

हमने अम्माजी से जो सबसे प्रेरणादायक चीज सीखी, आज हम बता रहे हैं। यदि हमारी निन्दा होती है तो हम उससे मुक्त होने का प्रयास न करें। आखिर प्रत्येक इंसान ऐसा ही तो करता है। तब हममें और उसमें अन्तर ही क्या रहा? यदि कोई तुम्हारी बदनामी करे तो अपने बचाव के लिए न तो सोचो और न यही चाहो कि लोग तुम्हें निर्दोष समझें। यदि हम निन्दा, गाली, तिरस्कार, अवहेलना, असुविधा का निराकरण करना चाहते हैं तो हममें सहनशीलता, मानसिक शांति और तपस्या की शक्ति है ही नहीं। यदि हम छोटी-छोटी बातों से ही विचलित हैं तो बड़ी-बड़ी कठिनाइयों का सामना कैसे कर सकते हैं? काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, को कैसे पार कर सकते हैं? तो आइये संकल्प लें कि 'मुझे सदा काँटों में पालो, निन्दा का हार पहनाओ, व्यंग्यों से मुझे जर्जर करो ताकि मेरा मन मजबूत हो जिससे मैं अनन्त काल तक शान्त रहूँ।' जय हो!

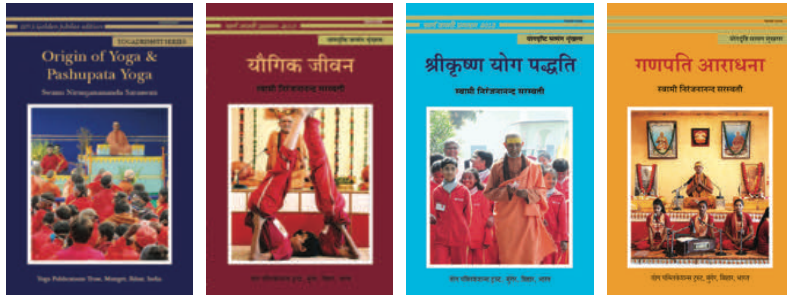
– 12 सितम्बर 2015, श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ, पादुका दर्शन

बच्चों ने इतिहास रचा

25 जगमगाते वर्ष – 2010 का दशक

2010

बाल योग मित्र मण्डल पहली बार योग पब्लिकेशन ट्रस्ट के प्रकाशनों के कवर पृष्ठों पर आया। योग दृष्टि शृंखला की अनेक पुस्तकों में बाल योग मित्र मण्डल के सदस्य अपनी विभिन्न भूमिकाओं में दिखते हैं।



2011

बाल योग मित्र मण्डल ने स्वसृजित नृत्य कार्यक्रमों से आश्रम अन्तेवासियों, विद्यार्थियों एवं अतिथियों को आनन्दित किया। उनकी सृजनात्मक अभिव्यक्ति की उपलब्धियों में यह एक और पहल थी।

बाल योग मित्र मण्डल ने गुरु पूर्णिमा एवं श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ अनुष्ठानों के लिए पादुका दर्शन में प्रथम बार प्रवेश किया।



2012

बाल योग मित्र मण्डल का 6,500 शिक्षकों का समूह है तथा 3000 से अधिक बच्चों को योग शिक्षक, अनुदेशक एवं प्रदर्शक के रूप में प्रशिक्षित किया जा रहा है।

2013

मुंगेर में बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती तथा विश्व योग सम्मेलन मनाये गए। बाल योग मित्र मण्डल की सक्रिय, उल्लासमय भागीदारी इस भव्य उत्सव के हर क्षेत्र में रही।



2014

- संन्यास पीठ द्वारा बच्चों के साथ पहली ऑडियो सी. डी. विमोचित की गई जिसका नाम शिवाज स्पिरिट है।
- जून के महीने में गंगा दर्शन में बच्चों का प्रथम ग्रीष्म शिविर आयोजित हुआ।



2015

अपने दीर्घकालीन अनुभव का पुनः प्रयोग करते हुए बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने मुंगेर में प्रथम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस में उत्तम व्यवस्था प्रदर्शित की।

2016

बाल योग मित्र मण्डल के लिए एक और नई उपलब्धि। वे एक आकर्षक दीवार कैलेण्डर के लिए मॉडल बने।

2017

बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे अब मंत्रोच्चारण, कीर्तन, साप्ताहिक महामृत्युंजय हवन, मासिक गुरु भक्ति योग कार्यक्रम के संचालन, नृत्य, कराटे, अंग्रेजी, चित्रकारी, सार्वजनिक भाषण-कला तथा आसन-प्राणायाम के अभ्यास एवं प्रशिक्षण में निपुण हो गए हैं।



2018

मुंगेर योग संगोष्ठी में सभी उपस्थित प्रतिभागी बाल योग मित्र मण्डल की पर्यावरण के प्रति निष्ठा और कटिबद्धता से अभीभूत हो गए। माँ गंगा पर उनकी हृदयस्पर्शी नृत्य-नाटिका प्रकृति के प्रति एक उत्कृष्ट श्रद्धांजलि थी।



2019

बाल योग मित्र मण्डल के चार बच्चे स्वामीजी के साथ कोटा, राजस्थान गए तथा उन्होंने वहाँ के विद्यालयों में हजारों स्थानीय बच्चों के लिए योग प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किए।



तीन लक्ष्य

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

बाल योग मित्र मण्डल संस्था नहीं है। इसका कोई भवन नहीं है, कोई जमीन नहीं है, कोई बैंक का खाता नहीं है। यह मात्र एक आंदोलन है, एक ऐसा आंदोलन जिसे बच्चे ही स्वयं आगे बढ़ा रहे हैं। आप सभी अभिभावकों के बच्चे इसको आगे बढ़ा रहे हैं और मुझे इस बात का गर्व है कि आप लोगों ने अपने बच्चों को यह अवसर प्रदान किया कि वे सीखें, सिखाएँ, अपनी प्रतिभा को विकसित करें और देश का नाम, बिहार का नाम उजागर करें।

कुछ वर्ष पूर्व हमारे कुछ बच्चे किसी विद्यालय में योग का कार्यक्रम चलाने के लिए गए थे। विद्यालय के बूढ़े प्रधानाचार्य ने सोचा था कि मुंगेर से कोई बड़े संत-महात्मा, योग के ज्ञाता आ रहे हैं विद्यालय में योग सिखाने के लिए। लेकिन जब उन्होंने आठ-नौ साल के बच्चों को देखा तो थोड़ा निराश हो गए कि ये बच्चे हम लोगों को क्या योग सिखाएँगे, इनको तो अपना नाक पोंछना भी नहीं आता।

जब बच्चों ने प्रवचन देना और कक्षा चलाना शुरू किया तो प्राचार्य महोदय की बोलती बंद हो गई। स्वागत भाषण भी नहीं दे सके। फिर बाद में एक बच्चे से कहते हैं, 'देखो, मुझे जन्म से ही दमा की बिमारी है। क्या तुम उसको ठीक कर सकते हो?' बच्चे ने जवाब दिया कि मैं तो आपको ठीक नहीं कर सकता, लेकिन योग आपको जरूर ठीक कर देगा। उस बच्चे ने उनको दो आसन बतलाये और कहा कि प्रिंसिपल साहब, आप इन आसनों का अभ्यास एक सप्ताह तक रोज कीजिये। प्रिंसिपल बच्चों से इतना प्रभावित था कि उसने बात मान ली। और अंतिम दिन जब विदाई का समय आया तब प्रिंसिपल उन बच्चों के पैरों पर पड़ता है और कहता है कि आज से तुम मेरे गुरु हो, तुमने मेरी बीमारी को ठीक कर दिया है! इसलिए मैं कहता हूँ कि ये बच्चे हमारे देश में योग सिखाने वाले सभी बाबा लोगों के गुरु हैं। केवल योग में नहीं, जीवन के हर क्षेत्र में ये आगे हैं।

संस्कार

योग के साथ-साथ जिस चीज को ये लोग प्राप्त कर रहे हैं वह है संस्कार। मनुष्य के जीवन को जो सुन्दर करता है वह है संस्कार। हमारे शास्त्रों में कहा गया है – *जन्मना जायते शूद्रः संस्कारात् द्विज उच्यते।* हर व्यक्ति जब जन्म लेता है तो शूद्र होता है। यहाँ जाति की बात नहीं कर रहा हूँ। ब्राह्मण, क्षत्रिय या वैश्य भी बचपन में शूद्र होता है। जिसके जीवन में शिक्षा और संस्कार का अभाव रहे, जो अंधकार में रहता है, अज्ञान में रहता है, जिसने अपने जीवन की प्रतिभा का उपयोग नहीं

किया है, उसको शूद्र कहते हैं। जब हम लोगों ने जन्म लिया, तुतली भाषा बोलने के अलावा कुछ नहीं कर सकते थे। न पढ़ सकते थे, न लिख सकते थे, न बोल सकते थे, न समझ सकते थे, न सोच सकते थे। लेकिन धीरे-धीरे जैसे-जैसे हम बड़े होते गए, हमको शिक्षा मिलती गई, संस्कार मिलते गये, हमारे मन में जो अज्ञान का अंधकार था वह दूर होता गया।

इसलिए संस्कार परम आवश्यक हैं। हमारे गुरुजी कहते थे कि हर अभिभावक को एक साधु-संन्यासी की तरह व्यवहार करके बच्चों को अच्छे संस्कार देने के लिए प्रयास करना है। बच्चे संस्कार के दूत होते हैं। जैसे किसी देश के राजदूत दूसरे देश में जाकर अपने देश का प्रतिनिधित्व करते हैं, वैसे ही बच्चे भी दूसरे घरों में जाकर, दूसरे प्रान्तों में जाकर अपने संस्कारों और संस्कृति के दूत बनते हैं, और वही उनके जीवन की अंत में पहचान भी होती है। जीवन की पहचान शिक्षा से नहीं होती, इस बात से नहीं होती कि कोई कितनी डिग्रियाँ लिया है। जीवन की पहचान होती है कौन कितना सदहृदय है, कौन कितना सत्कर्म करता है। सदाचार और सद्व्यवहार ही जीवन की पहचान है, मेडिकल, इंजीनियरिंग या मैनेजमेंट की डिग्री नहीं।

संस्कार का अभिप्राय बच्चों को अच्छे गुणों से, प्रतिभा से युक्त करना है। यहाँ पर आप जो सब देखते हैं, जो काम बच्चे कर रहे हैं, यह उनके धर्म-परिवर्तन के लिए नहीं है। ये जो मंत्र-पाठ करते हैं, जो हवन करते हैं, वह धर्म नहीं है। वह इनके लिए संस्कार है। उन्हें अपनी संस्कृति के बारे में जानना है और बच्चे तो यही मानते हैं—

ईश्वर, अल्लाह, वाहे गुरु, चाहे कहो श्री राम।
मालिक सबका एक है, अलग-अलग हैं नाम॥

स्वावलम्बन

दूसरी चीज़ है स्वावलम्बन, अपने पैरों पर खड़े होने की क्षमता को हासिल करना। समाज में आज प्रतिस्पर्धा बहुत बढ़ गई है। नौकरियाँ मिलती नहीं हैं और कमाई सबको करनी है। ऐसे में व्यक्ति के जीवन में स्वावलम्बन को कैसे बढ़ाया जाए ताकि वे अपना ख्याल खुद कर सकें?

धीरे-धीरे ऐसे भी अवसर यहाँ प्रदान किए जाएँगे जिससे बच्चों को और भी तरह के हुनर सिखलाये जाएँ ताकि ये लोग समाज में कहीं पर भी रहकर अपनी कमाई कर सकें। दो रोटी कमा सकें, कपड़ा रहे इनके शरीर को ढकने के लिए और छत रहे इनके सिर पर। इसलिए जो जीवनोपयोगी हुनर हैं, जो मनुष्य की जीविका का साधन भी बन सकते हैं, धीरे-धीरे बच्चों को यह शिक्षा भी यहाँ पर दी जाएगी, जैसे-जैसे व्यवस्था होती है।



संस्कृति

तीसरी चीज है संस्कृति तथा राष्ट्र संस्कृति से प्रेम। संस्कृति किसको कहते हैं? हमारे शास्त्रों में संस्कृति की व्याख्या करते हुए कहा गया है, *सम्यक् कृतेन इति संस्कृतिः।* संस्कृति को केवल नाच-गाना से नहीं जोड़ा गया है बल्कि मनुष्य के जीवन से जोड़ा गया है। इसकी यही परिभाषा है कि जब जीवन के सभी व्यवहार और कार्य सम्यक् रूप से होने लगे, तब वह संस्कृति कहलाती है। और मैं दावे के साथ इस बात को कहता हूँ कि पूरे विश्व में हमारे देश की संस्कृति सर्वश्रेष्ठ है। हाँ, भले ही परिस्थितियों के कारण, अभाव और दरिद्रता के कारण हम अपनी सांस्कृतिक विरासत को पूर्ण रूप से अपने जीवन में उतार नहीं पाते हैं। वह बात अलग है। लेकिन जहाँ तक संस्कृति का सवाल है, पूरे विश्व के किसी भी राष्ट्र में, किसी भी सभ्यता में ऐसी संस्कृति की झलक दिखलाई नहीं देती जो मनुष्य के सर्वांगीण विकास के लिए कटिबद्ध हो। सिर्फ हमारी परम्परा में समुचित व्यवस्था है कि मन, बुद्धि, भावना और शरीर, इन सभी का सर्वांगीण और समुचित विकास हो सके।

यहाँ इन बच्चों को सम्यकता का पाठ ही सिखाया जा रहा है। हम चाहते हैं कि ये लोग योग को जानें, आत्मसात् करें और अपने क्षेत्र में जहाँ-जहाँ पर भी रहें, अपने आचरण और व्यवहार की फाइन-ट्यूनिंग ये लोग हमेशा करते रहें, ताकि इनके भीतर जो रचनात्मक और सृजनात्मक शक्ति और प्रतिभा है, वह उत्तरोत्तर विकसित होते रहे।

इसलिए बच्चों को ये तीन लक्ष्य दिये हैं – योग के द्वारा संस्कार को प्राप्त करना, योग के द्वारा ऐसी प्रतिभा को प्राप्त करना जिससे बिना किसी पर आश्रित रहे अपना जीवन चला सके और योग को आधार बनाकर अपने जीवन को संस्कृति से युक्त करना। हम तो जब कभी बाहर जाते हैं, लोगों को ताल ठोककर यही कहते हैं कि तुम हमारे बाल योग मित्र मण्डल के किसी भी बच्चे को कहीं पर भी खड़ा कर दो, वह हर क्षेत्र में निपुण होगा, प्रवीण होगा, और हर दायित्व को पूरी जिम्मेदारी के साथ निभायेगा। और यही सच्चे मनुष्य की पहचान भी है।

– 14 फरवरी 2010, बाल योग दिवस, गंगा दर्शन



प्रभु से प्रार्थना

मुस्कान कुमारी, बाल योग मित्त मण्डल

आज श्री लक्ष्मीनारायण यज्ञ की पूर्णाहुति के कार्यक्रम में सभी जगह लक्ष्मी-नारायण ही विभिन्न रूपों में नजर आ रहे हैं और हम सभी को किसी दूसरी दुनिया की अनुभूति करा रहे हैं। यह हमारे स्वामीजी की अहैतुकी कृपा ही है जो हमें इस वातावरण का साक्षी बनने और कुछ करने का अवसर मिला है। कोई व्यक्ति अपने पुरुषार्थ के बल पर इस तरह के कार्यक्रमों का संचालन कर उसे दिव्य अनुभव में परिवर्तित कर दे, यह संभव नहीं है। मैं तो कहूँगी कि वे सिर्फ और सिर्फ हमारे स्वामीजी हैं, जो इस प्रकार के अनुभवों को दे पाने में समर्थ हैं। हम धन्य हैं जो इस प्रकार की कृपा प्राप्त कर रहे हैं। इस प्रकार की कृपा के लिए मैं आपके लिए क्या दूँ या क्या प्रार्थना करूँ, यह समझना मुश्किल है। अपनी समझ से सिर्फ इतना ही कहूँगी कि –

*तुम्हारी पसंद मेरी चाहत बन जाये
तुम्हारी मुस्कराहट दिल की राहत बन जाये
खुदा खुशियों से खुश कर दे आपको
कि आपको खुश देखना ही मेरी आदत बन जाये।*

स्वामीजी की इस महानता के लिए हम सदा ही नतमस्तक रहते हैं और विश्वास करते हैं कि उनकी यह कृपामयी दृष्टि हम सभी पर इसी प्रकार बनी रहेगी।

इसी प्रकार एक छोटी-सी प्रार्थना उन लक्ष्मी-नारायण जी से भी जो हम सभी के माता-पिता और पालनकर्ता हैं। आप भी अपनी कृपा-दृष्टि हम सभी पर बनाये रखिये, नहीं तो यह संभव है कि हम सन्मार्ग से भटक जाएँ। हम बुद्धिहीन हैं और स्वभाव से ही गलत करने के आदी हैं, लेकिन मैंने सुना है कि आपका स्वाभाविक व्यवहार कृपा करने का ही है, इसलिए आप से एक छोटी-सी प्रार्थना है।

मैं भी तेरी करुणा की,
बरसात ही तो माँगती हूँ,
तुम मेरे अपने हो इसलिए,
तुम्हारा प्यार ही तो माँगती हूँ,

हे सृष्टि पालक,
हे जगत नियंता,
हे भक्त वत्सल,
हे करुणा सागर,
न छोड़े तू हाथ मेरा,
यह आधार ही तो माँगती हूँ,
जीवन हो यह तेरे लिए,
यह भाव ही तो माँगती हूँ।

हे दीन बन्धु,
जय श्री कृष्ण हरि,
हे लक्ष्मी रमण,
मैं तेरे पास खड़ी,

फँस गए भव सागर में,
किनारा ही तो माँगती हूँ,
जैसे हो मुक्ति मेरी,
वैसी राह ही तो माँगती हूँ।

कौन सा इस ब्रह्मांड का,
ज्ञान तुमसे माँगती हूँ,
पा जाऊँ चरण रज तेरी,
यह वरदान ही तो माँगती हूँ।

मैं तो तुम्हारी करुणा की,
बरसात ही तो माँगती हूँ,
तुम मेरे अपने हो इसलिए,
तुम्हारा प्यार ही तो माँगती हूँ।

– 12 सितम्बर 2016, श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ, पादुका दर्शन

बाल योग मित्र मण्डल का संगठन

कार्य की दृष्टि से बाल योग मित्र मण्डल को चार मुख्य समूहों में विभक्त किया गया है – योग जिज्ञासु समूह, योग प्रशिक्षण समूह, व्यक्तित्व विकास समूह, और शोध सहभागिता समूह, जिनकी गतिविधियाँ निम्नलिखित हैं।

योग जिज्ञासु समूह

योग जिज्ञासु समूह के अन्तर्गत सप्त दिवसीय बाल योग परिचय सत्र आते हैं, जो भारतवर्ष के विभिन्न स्थानों में बाल योग मित्र मण्डल के प्रशिक्षित बच्चों द्वारा उनके अनुरोध पर संचालित किये जाते हैं। इन सत्रों में प्रारंभिक आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण, यौगिक खेल और भजन-कीर्तन की शिक्षा सहज ढंग से दी जाती है। इन कक्षाओं का संचालन हम बच्चे स्वयं ही करते हैं।

बाल योग परिचय सत्र का आयोजन कई तरह से होता है। पहला है, गुरु-आलय से विद्यालय तक, दूसरा है, आश्रम के प्रांगण से घर के छत आँगन तक, एवं तीसरा है, बृहत् बाल योग परिचय सत्र। इनमें से पहले एवं दूसरे प्रकार के कार्यक्रम देश के विभिन्न स्थानों में संचालित किये जाते हैं, लेकिन बृहत् बाल योग परिचय सत्र का आयोजन स्वामीजी के मार्गदर्शन में सिर्फ मुंगेर में ही होता है। सन् 1997 से प्रतिवर्ष इस सत्र का आयोजन स्थानीय पोलो मैदान, मुंगेर में होता आ रहा है जिसमें हर वर्ष पाँच हजार से भी अधिक बच्चे भाग लेते हैं। इस सत्र का आयोजन बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों द्वारा विभिन्न स्कूलों में जाकर 'जन सम्पर्क अभियान' के माध्यम से सम्पन्न किया जाता है। बाल योग परिचय सत्र का उद्देश्य बच्चों को योग से अवगत कराना है और इस सत्र के माध्यम से ही कुछ चयनित बच्चों को साक्षात्कार में सफल होने पर बाल योग मित्र मण्डल में प्रवेश दिया जाता है।

योग प्रशिक्षण समूह

योग प्रशिक्षण समूह बाल योग मित्र मण्डल की रीढ़ है। शिक्षण-कौशल विकसित करना इस समूह की विशेषता है। इस समूह के प्रशिक्षण के लिए आठ सोपान हैं –

1. प्रदर्शक के दो सोपान – प्रदर्शक 1 एवं 2
2. अनुदेशक के दो सोपान – अनुदेशक 1 एवं 2
3. प्रचारक के चार सोपान – प्रचारक 1, 2, 3 एवं 4

एक सोपान से दूसरे सोपान में जाने हेतु छः महीने का अन्तराल सुनिश्चित किया गया है। प्रदर्शक सत्र का प्रशिक्षण विभिन्न नगरों, विद्यालयों एवं योग केन्द्रों में स्वामीजी की अनुमति से बाल योग मित्र मण्डल के प्रशिक्षित बच्चों

द्वारा संचालित किया जाता है। प्रदर्शक वैसे बच्चे होते हैं, जो किसी भी आसन या प्राणायाम को अच्छे तरीके से प्रस्तुत करते हैं। अनुदेशक वे बच्चे होते हैं जो योग की कक्षा संचालित करने में सक्षम होते हैं, और प्रचारक वे बच्चे कहलाते हैं जो योग में दक्षता हासिल किए रहते हैं।

अनुदेशक एवं प्रचारक स्तर की कक्षाएँ बिहार योग विद्यालय के मुख्यालय गंगादर्शन में संचालित होती हैं। यह आठ सोपानीय प्रशिक्षण बिहार योग भारती के चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र के पाठ्यक्रम पर आधारित है जहाँ उन्हें अगले सोपान में जाने के पूर्व कार्यानुभव हेतु विभिन्न स्थानों पर भेजा जाता है। पन्द्रह वर्ष पूर्व प्रारम्भ यह योग आन्दोलन अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए अग्रसर है और इसमें अद्यतन 3189 प्रदर्शक, 1443 अनुदेशक एवं 850 प्रचारक हैं, जो पूरे भारतवर्ष में हमारे योग-प्रशिक्षित सदस्यों के रूप में फैले हुए हैं।

व्यक्तित्व विकास समूह

हमारे स्वामीजी की इच्छा है कि बच्चों को आधुनिक ज्ञान के साथ-साथ पारम्परिक शैक्षणिक विधियों का प्रशिक्षण भी दिया जाए जिससे उनके व्यक्तित्व का बहुमुखी विकास हो। इस लक्ष्य की पूर्ति हेतु इस समूह के अन्तर्गत विभिन्न कक्षाएँ गंगादर्शन परिसर में संचालित की जाती हैं जो इस प्रकार हैं –

1. मंत्रोच्चारण कक्षा – मंत्रोच्चारण कक्षा में हम बच्चों को स्तोत्र एवं मंत्र पाठ की शिक्षा दी जाती है। इसका उद्देश्य बच्चों को आध्यात्मिक बनाना नहीं, बल्कि उनमें छुपी प्रतिभा का विकास करना है। मंत्रों के प्रभाव से हम बच्चों में इतना विकास हुआ है कि प्रत्येक कार्यक्रम में हम बच्चे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सभी स्तोत्रों एवं मंत्रों का पाठ बच्चों द्वारा ही किया जाता है।

2. अंग्रेजी संभाषण की कक्षा – इस कक्षा का उद्देश्य हम बच्चों को अंग्रेजी बोलने की शिक्षा प्रदान करना है ताकि इस आधुनिक युग में जो वैश्विक परिवर्तन हो रहे हैं, उसके अनुरूप हम कमजोर न पड़ें और विश्व में कहीं भी जाकर कार्य कर सकें। स्वामीजी ने इस कक्षा को चलाने की स्वीकृति इसलिए भी प्रदान की है कि हम बच्चे देश के विभिन्न क्षेत्रों में जाकर योग की कक्षाएँ संचालित कर सकें, विशेषकर उन क्षेत्रों में जहाँ हिन्दी नहीं बोली जाती, अपितु अंग्रेजी बोली जाती है।

3. आसन की कक्षा – इस कक्षा के माध्यम से हम बच्चों को नियमित रूप से आसन और प्राणायाम की शिक्षा दी जाती है। इस कक्षा का प्रयोजन हमारे शरीर और मन का पूर्ण विकास करना है। योगाभ्यास न केवल हमारे शरीर को स्वस्थ बनाता है, बल्कि हममें अनुशासन एवं मानसिक सक्रियता भी लाता है, जिससे हमारी एकाग्रता बढ़ती है एवं सृजनात्मक प्रेरणा प्राप्त होती है। इससे हम बच्चों में आत्मविश्वास, आत्मनियंत्रण तथा स्वचेतना का विकास होता है और हमारे



व्यक्तित्व में पूर्ण संतुलन आता है। इसके साथ-ही-साथ प्राणायाम द्वारा हम बच्चों में विश्लेषणात्मक बौद्धिक क्षमता के साथ-साथ करुणा, दया, प्रेम, सहनशीलता, धैर्य तथा मानसिक स्पष्टता जैसे आध्यात्मिक गुणों और गायन, चित्रकारी आदि जैसे रचनात्मक गुणों का भी विकास होता है।

4. कीर्तन की कक्षा – इसमें हम बच्चों को भजन एवं कीर्तन सिखलाया जाता है। भजन-कीर्तन का प्रयोजन हमारे भावनात्मक पक्ष को उजागर करना है। कीर्तन द्वारा उत्पन्न हर ध्वनि-तरंग चेतना की गहराई में उतरती है, और भावनाएँ वे नेत्र हैं जिनसे हम सभी अपने आप को अनुभव कर पाते हैं। हम बच्चे कीर्तन में बहुत आनन्द लेते हैं। जब हम कीर्तन करते हैं, तो ऐसा लगता है मानो हम भावनाओं के जेट-वायुयान से यात्रा कर रहे हों। कीर्तन में हम स्वयं को पूरी तरह भूलकर हृदय से तल्लीन होकर गाते हैं। कीर्तन के बाद असीम शांति और आनन्द का अनुभव होता है, जबकि फिल्मी गानों से मन में दूषित इच्छाएँ उत्पन्न होती हैं, जिससे हममें मानसिक और भावनात्मक तनाव एवं संघर्ष उत्पन्न होते हैं। इस कक्षा में हम बच्चे बहुत आनन्दित होते हैं।

5. चित्रकला की कक्षा – इस कक्षा में हम बच्चों को चित्रों को अच्छे ढंग से बनाना सिखलाया जाता है। इसके माध्यम से हम प्रकृति की सूक्ष्म-से-सूक्ष्म चीजों से अवगत होते हैं। इस कक्षा में हमें अनुपयोगी या खराब वस्तुओं से भी चित्रकारी करने की शिक्षा दी जाती है, जिससे हममें कल्पना शक्ति का विकास होता है। सबसे अधिक आनंद तो तब आता है जब स्वामीजी से हम बच्चों को कुछ विशेष जगहों पर पेन्टिंग करने का निर्देश मिलता है। गुरुकृपा से हमारे नन्हे हाथ ऐसी बढ़िया पेन्टिंग कर लेते हैं कि लोगों का मन भा जाता है।

6. कराटे की कक्षा – इस कक्षा के माध्यम से हम बच्चों को कराटे की शिक्षा प्रदान की जाती है। स्वामीजी ने इस कक्षा को चलाने की स्वीकृति विशेषकर



लड़कियों के लिए दी है, जिससे लड़कियाँ अपनी आत्म-सुरक्षा कर सकें एवं लड़कों के साथ कदम-से-कदम मिलाकर आगे बढ़ें। स्वामीजी कहते हैं कि लड़कियाँ कराटे की कक्षा करें और लड़के मंत्रोच्चारण एवं भजन-कीर्तन की कक्षा करें। हम बच्चों को सिखलाई जाने वाली पद्धति में स्वामीजी द्वारा योग के अभ्यासों का भी समावेश किया गया है, ताकि आत्म-सुरक्षा की भावना के साथ-साथ हमारे अन्दर चेतना का भी विकास हो तथा शरीर एवं मन में सामंजस्य स्थापित हो सके।

शोध सहभागिता समूह

इस समूह के अन्तर्गत बच्चों पर योग के प्रभाव को वैज्ञानिक दृष्टि से सत्यापित करने हेतु मनोवैज्ञानिक प्रयोग किए जाते हैं। सन् 1999 में स्वामीजी के मार्गदर्शन में बाल योग मित्र मण्डल द्वारा 702 बच्चों पर प्रयोग किया गया, जो बच्चों पर किया गया विश्व का पहला बड़ा प्रयोग था। उनके परिणामों को स्वामीजी ने यूनेस्को की संगोष्ठी में प्रस्तुत भी किया, जिसके आधार पर बाद में यूरोप के कई देशों के विद्यालयों में योग की कक्षा को अनिवार्य किया गया। इस शोध में बच्चों की स्मरण शक्ति, सृजनात्मकता, आत्म-विश्वास तथा नेतृत्व-क्षमता का आकलन किया गया था।

दूसरी बार सन् 2008 में हमें दूसरा शोध करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ जिसमें 600 बच्चों पर शोध किया गया, जो अलग-अलग वर्गों तथा विद्यालयों के थे। इस शोध में प्रथम शोध के विषयों के अलावा दो नए विषयों को रखा गया – बुद्धि परीक्षण तथा शारीरिक लम्बाई एवं वजन। बच्चों को आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण, कर्मयोग एवं यौगिक खेलकूद के अलावा शिक्षाप्रद एवं वीरता की कहानियाँ इत्यादि भी सुनाई जाती थीं और साथ ही स्तोत्र, मंत्र-पाठ, भजन-कीर्तन आदि की कक्षाएँ भी नियमित रूप से कराई गयीं। इस शोध के आंकड़े बच्चों द्वारा ही एकत्र किए गए और सन् 2013 के विश्व योग सम्मलेन में प्रस्तुत किए गए।



गुरु पूर्णिमा उद्धार

सागर, बाल योग मित्र मण्डल

गुरु यानि सर्वस्व देने में विश्वास रखने वाले। वे कभी यह नहीं सोचते कि शिष्य उनसे भी अधिक प्रसिद्धि पा रहा है, बल्कि यह बात उन्हें और भी प्रसन्न करती है। इसलिए हमारे श्रद्धास्पद स्वामीजी भी हमारे लिए वन्दनीय हैं। वे कहते हैं –

मैं सत्यम् सन्देश का एक माध्यम मात्र हूँ।
सत्यम् का उपहार समझना इसे।
मानो अपनी अबूझ भाषा में
कह रहा हूँ मैं।
जो भी ले जाना हो, ले जाओ
जितना भी चाहो ले जाओ
फिर भी रहेगी देने की यह अभिलाषा।

दूसरी ओर इनमें राम की मर्यादा और कृष्ण का प्रेम दिखाई देता है। इसलिए प्रेम भी इन्हें अपना स्वामी मानता है। वे ऐसे हैं जिन्हें पवित्रता भी अपना आश्रयस्थल मानती है। यही नहीं, त्याग भी इनसे दूर नहीं है। स्वयं त्याग भी इनके चरणों में स्थान पाकर निज को कृतार्थ बताता है। ये तो वे हैं जिनमें अन्धकार का कोई स्थान नहीं है। पूर्णरूपेण प्रकाश-स्वरूप हैं वे। जिस प्रकार पूर्णिमा के दिन चाँद अपनी पूर्णता से प्रकाशित रहता है वैसे ही वे भी सदैव प्रकाशित रहते हैं। इसीलिए तो हम सभी इन्हें स्वामी निरंजन कहते हैं। इस अद्वितीय अवसर पर हम नन्हे बच्चों की ओर से ऐसे आनंदयुक्त, प्रकाशवान् गुरु को यह पद्यांजलि भेंट है –

सत्यम् का जिसको है वरदान
बड़ा विलक्षण बुद्धिमान
अन्तःमन में तेरे वह है विराजमान
नभ से भी ऊँची तेरी है उड़ान।
हे निरंजन तू है बड़ा महान्॥


तू अग्नि सा वीर है
धरती सा धीर है
तेरी वाणी में युग का आवाहन है।
मुँगेर को तू ने ही तो दी
एक नई पहचान है।
हे निरंजन तू बड़ा महान् है॥

तू लगता रूप हनुमान है
पवन सा गतिमान है।
संतों में जिसका गुणगान है
आज वही सत्यम् सा तू विद्यमान है।
हे निरंजन तू बड़ा महान् है॥

हे गुरुदेव! मुझे दे यह ज्ञान
मैं करता रहूँ सदैव तेरा ध्यान।
हो ऐसा तेरे प्रति सम्मान
याद रखूँ सदैव
तेरे पदचिह्न की पहचान।
निरंजन तू है बड़ा महान्॥

वादा करते हैं –
आत्मज्ञान के दीपक को
घर-घर हम पहुँचाएँगे।
खुद को ही नहीं
दी हुई तेरे इस संस्कार से
जग को भी बदल दिखाएँगे।
जय हो!

– 26 जुलाई 2018, गुरु पूर्णिमा महोत्सव, पादुका दर्शन



दुनिया की नियति इन नन्हें, निर्दोष बच्चों पर निर्भर
है। अगर तुम अंधेरी निशा में आशा की सुनहरी
किरण देखना चाहते हो तो बड़े-बूढ़ों के बजाय इन
बच्चों को अध्यात्म की ओर उन्मुख करना होगा।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



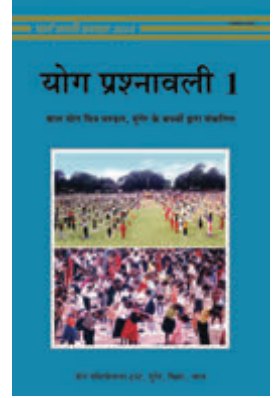
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

योग प्रश्नावली 1

पृष्ठ 108, ISBN: 978-93-81620-65-6

योग प्रश्नावली 1 का संकलन बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों द्वारा किया गया है। बच्चों के योग सम्बन्धी ज्ञान को बढ़ाने के लिए इसमें रुचिकर प्रश्नावलियों के माध्यम से व्यावहारिक जीवन में योग की उपयोगिता पर प्रकाश डाला गया है। पुस्तक के प्रथम भाग में योग के सभी पक्षों का संक्षिप्त वर्णन और उनसे सम्बन्धित प्रश्नावलियाँ दी गयी हैं।

पुस्तक की रचना इस उद्देश्य से की गयी है कि इन सरल प्रश्नावलियों के माध्यम से बच्चे योग के आधारभूत ज्ञान को सरलता एवं सहजता से आत्मसात् कर सकें।



उपलब्ध

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

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

दूरभाष : 91-6344-222430, 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

मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर स्वामी सत्यानन्द जी एवं स्वामी निरंजनानन्द जी की समस्त प्रकाशित कृतियाँ www.satyamयोगprasad.net वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में प्रस्तुत की जा रही हैं।

बिहार योग विकी

मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर ऑनलाइन विश्वकोश www.yogawiki.org 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/

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 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

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