

योगविद्या

वर्ष 9 अंक 9
सितम्बर 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 : श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती संन्यास दिवस 2020

अन्दर के रंगीन फोटो : स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के संग सत्संग



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

स्वास्थ्य का रहस्य

यदि आप सुखी एवं स्वस्थ जीवन व्यतीत करना चाहते हैं और आध्यात्मिक उन्नति करना चाहते हैं तो आपको मनोविज्ञान का समुचित ज्ञान होना आवश्यक है। अधिकांश शारीरिक रोग बीमार मन की उपज होते हैं। इस तथ्य को सदा याद रखिये। भावनात्मक असन्तुलन से ही सभी प्रकार के स्नायविक और शारीरिक रोग जन्म लेते हैं।

आपकी जीवनचर्या सन्तुलित होनी चाहिए। कार्य और विश्राम में सन्तुलन होना आवश्यक है। अत्यधिक शारीरिक थकान या मानसिक तनाव से बचना चाहिए। सभी प्रयासों में आपको मध्य-मार्गी होना चाहिए। किसी भी प्रकार की अति से बचना चाहिए। तभी आप स्वस्थ और शान्तिपूर्ण जीवन व्यतीत कर सकते हैं, आध्यात्मिक साधना कर सकते हैं तथा अपने सभी प्रयासों में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

– 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 9 सितम्बर 2020
(प्रकाशन का 58 वाँ वर्ष)

विषय सूची

4 स्वामी निरंजन के संग यौगिक जीवन	24 ध्यान का सेतु	38 षड्-रिपुओं का प्रबन्धन
5 इस महान् विज्ञान को स्वीकार करें	25 ध्यान	39 षड्-रिपु
7 प्रगति के लक्षण	31 मंत्रों का कवच	41 वर्तमान स्थिति में योग का महत्त्व
9 साधना	33 मंत्र	46 यौगिक जीवनशैली
19 स्वास्थ्य और योगासन	34 योग नगरी से कोरोना को भगाना है	47 जीवनशैली
21 आसन और प्राणायाम	35 सकारात्मकता से सम्बन्ध	51 पर्यावरण जीवनशैली
	36 यम और नियम	52 योग का प्रयोजन



तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

स्वामी निरंजन के संग यौगिक जीवन

योगविद्या के इस अंक में एक प्रश्नावली पर मिले प्रत्युत्तर और प्रतिक्रियायें प्रकाशित हैं। प्रश्नावली का मूल प्रश्न यह था कि सत्यानन्द योग ने कोविड-19 महामारी एवं लॉकडाउन की परिस्थिति को संभालने में आपकी किस प्रकार से सहायता की?

देश और विश्व के अनेक भागों से साधकों ने अपने निजी अनुभवों एवं योग द्वारा मिले लाभों के विषय में लिखा। योग ने उन्हें न केवल शान्त एवं लक्ष्य पर केन्द्रित रहने में सहायता की, बल्कि उनके दृष्टिकोण, मानसिकता, व्यवहार एवं जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन भी किया।

इस अभूतपूर्व, अप्रत्याशित वैश्विक परिस्थिति में शान्ति और सामंजस्य बनाये रखने में योगविद्या एक अत्यंत उपयोगी, व्यावहारिक एवं लाभदायक प्रणाली रही है।

सन् 1964 में श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने घोषित किया था, 'योग कोई प्राचीन काल का विस्मृत मिथक नहीं है। यह आज हमारी सबसे मूल्यवान् धरोहर है। यह आज की आवश्यकता और कल की संस्कृति है।'

पिछले कुछ महीनों ने यह साबित कर दिया है कि उनका वह उद्घोषित 'कल' अब आ चुका है।

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की प्रेरणा से बिहार योग विद्यालय द्वारा एक जीवनशैली साधना की संरचना की गई है। आप इस साधना को योगविद्या पत्रिका के जून 2020 अंक में तथा www.satyamयोगaprasad.net वेबसाइट पर प्राप्त कर सकते हैं।



इस महान् विज्ञान को स्वीकार करें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग जीवन में वापस आ रहा है। योग के विज्ञान को पुनर्जीवित किया जा रहा है। प्राचीन योग संस्कृति के लुप्त होने की वजह मानव की नासमझी थी। इसलिए योग समाज से अलग कर दिया गया, छिपा और भुला दिया गया। इसका स्थान भोग तथा पदार्थवाद ने ले लिया था। मानव को अधिक-से-अधिक धन, समृद्धि, पद और यश चाहिए था। यह पदार्थवाद मानव और समाज को पूरी बर्बादी की ओर ले गया।

वर्तमान समय में, जब मनुष्य विनाश की कगार पर खड़ा है, वह सोचने लगा है, 'हमने यह क्या कर दिया?' और ठीक यही क्षण है, जब वह अपने भीतर खोजना प्रारम्भ करता है और पाता है कि उसके पूर्वजों की जीवन जीने की एक संस्कृति

थी, जिसे 'योग' कहते हैं। हमलोग फिर से इसे जीवित कर रहे हैं। यह कोई नई चीज नहीं है, और न ही इसे कहीं बाहर से लाकर स्थापित किया गया है। यह तो पहले से ही मानवता की सामूहिक चेतना में समाहित है।

योग एक शक्तिशाली वैश्विक संस्कृति है। योग को मानवता की भलाई के लिए दिया जाना चाहिए। योग पूर्ण आनन्द का राजमार्ग है। योग का लक्ष्य क्या है? समाधि। ध्यान का क्या प्रभाव है? शान्ति। धारणा का क्या प्रभाव है? एकाग्रता। प्राणायाम का क्या असर है? एक अच्छा मस्तिष्क। आसन का क्या प्रभाव है? एक हल्का और स्वस्थ शरीर। नियम का क्या प्रभाव है? व्यवस्थित जीवन। यम का क्या प्रभाव है? जीवन की जटिलताओं को तोड़ना। योग चिकित्सा का विज्ञान है, अपने आपको सुधारे की विद्या है, और अनुशासन का एक तरीका है। योग सम्पूर्ण मानवता के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए एक अमूल्य विज्ञान है। इस सबके अलावा योग एक संस्कृति भी है और हर एक राष्ट्र की अपनी एक संस्कृति होनी चाहिए।

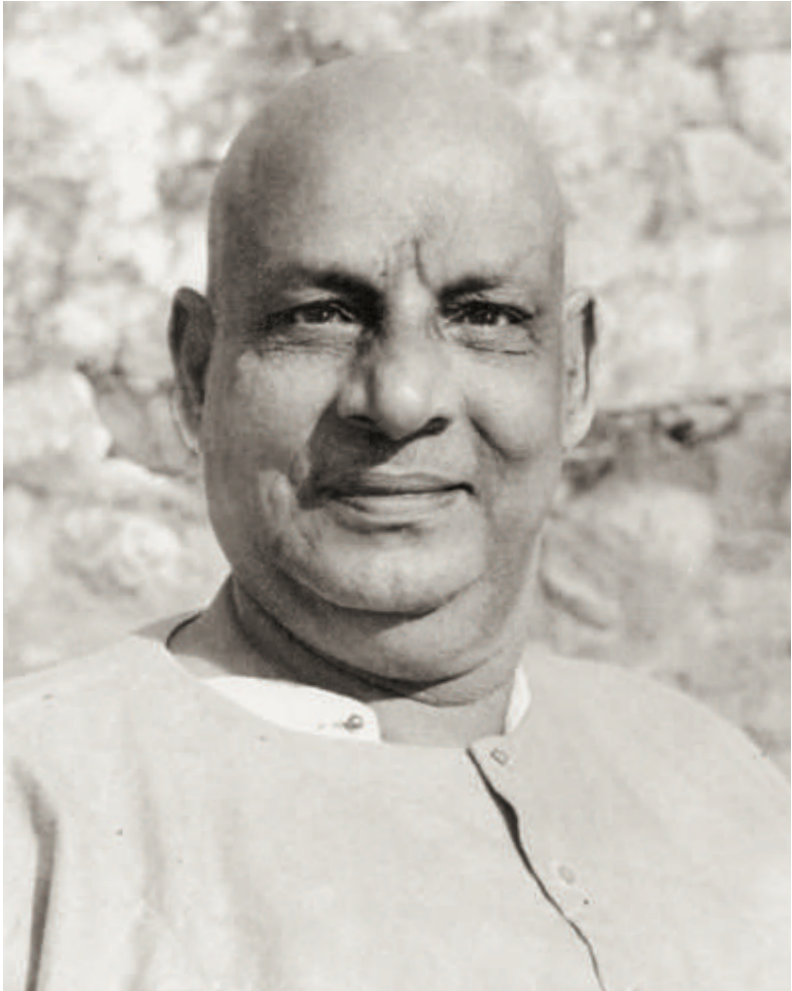
संस्कृति किसी भी राष्ट्र की रीढ़ होती है। ऐसी सभ्यताएँ और जातियाँ जो किसी समय बहुत शक्तिशाली हुआ करती थीं, अब इस धरती से विलुप्त हो चुकी हैं, आज उनका नामो-निशान तक नहीं मिलता। बड़ी-बड़ी शक्तिशाली सेनाओं वाले देशों का भी विध्वंस हो गया। राजनीतिक संस्कृतियों वाले राष्ट्र भी असफल रहे, लेकिन जो देश योग की इस पावन संस्कृति से जुड़ा है, उसका अस्तित्व शाश्वत रहा है। वह जीवन के उतार-चढ़ावों से, इतिहास की दुर्घटनाओं से, समय की मार से बच सकता है।

योग एक राजनीतिक मुद्दा कभी नहीं रहा है, यह तो मानव के आन्तरिक व्यक्तित्व से सम्बन्धित विज्ञान है। यह एक गंभीर और महान् विषय है। योग राष्ट्रों के आपसी सम्बन्धों को सुधार सकता है, अंतरराष्ट्रीय भाईचारे को बढ़ा सकता है। योग न सिर्फ व्यक्ति के लिए लाभकारी है, यह पूरी मानवता के लिए लाभदायक है, क्योंकि यह ऐसा विशाल वटवृक्ष है जिसने अपनी छाँव तले अनेक प्रकार के व्यक्तित्वों और संस्कृतियों को आश्रय दिया है।

योग एक महान् संस्कृति के रूप में प्रकट होने वाला है, और जल्द ही यह समस्त मानवता के अनुभवों, व्यवहारों, विचारों और दृष्टिकोणों को निर्देशित करेगा। योग जीवन का एक मार्ग है, आने वाले कल की संस्कृति है। आने वाले समय में योग विश्व की ऐतिहासिक घटनाओं को निर्देश देगा, और आपकी इस प्रक्रिया में एक निश्चित भूमिका है। अब यह आपके ऊपर निर्भर करता है कि आप इस महान् विज्ञान को कितने प्रेम, आदर, आशा और गंभीरता के साथ स्वीकार करते हैं।

प्रगति के लक्षण

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



शान्ति, प्रसन्नता, संतोष, वैराग्य, निर्भयता, कामनाहीनता और जीवन की सभी परिस्थितियों में अविचलित मानसिक अवस्था का अनुभव, यह सब संकेत देते हैं कि आप आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ रहे हैं, आपकी आध्यात्मिक प्रगति हो रही है।

आध्यात्मिक प्रगति को सिद्धियों या उपलब्धियों से नहीं मापा जाता, बल्कि ध्यान में जो आपको जिस आनन्द का अनुभव होता है उसकी गहराई से इसे आंका जा सकता है। आपके आध्यात्मिक विकास और प्रगति के कुछ निश्चित परीक्षण निम्नांकित हैं –

- क्या आंतरिक आध्यात्मिक क्रिया और बाहरी साधना में आपकी रुचि में दिन-प्रतिदिन वृद्धि हो रही है?
- क्या आध्यात्मिक जीवन आपकी चेतना के लिए एक महान् आनन्द का विषय है, एक ऐसा आनन्द जो सांसारिक विषयों और भोगों से मिलने वाले सुख से एकदम परे है?
- क्या आपकी व्यक्तिगत चेतना में ऐसी शांति और शक्ति आ गई है जिसे सामान्य संसारी व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में शायद ही कभी अनुभव कर पाते हैं?
- क्या आप आश्चर्य हैं कि आपकी विवेक-शक्ति और मानसिक स्पष्टता धीरे-धीरे निरंतर बढ़ रही है?
- क्या आपकी जीवन दिशा और अनुभव उस ओर धीरे-धीरे अग्रसर हैं, जहाँ आपको लगता है कि यह मेरी इच्छाशक्ति और ज्ञानशक्ति नहीं, बल्कि किसी और की, परमपिता परमेश्वर की इच्छाशक्ति और ज्ञानशक्ति है?
- क्या आपके जीवन की गतिविधियों में एक नए आनन्दमय दृष्टिकोण का आविर्भाव हुआ है, जिसमें आत्म-बल की मजबूत भावना सहित सर्वव्यापी दिव्यता पर निर्भरता और उसके साथ अंतरंग संबंध का निरंतर बढ़ता हुआ विश्वास है?



अगर इन सभी प्रश्नों का या इनमें से किसी एक प्रश्न का उत्तर भी सकारात्मक है, तो आप पूर्णतः आश्चर्य हो जाइए कि आप आध्यात्मिक मार्ग पर तेजी से आगे बढ़ रहे हैं और आपका निरंतर विकास हो रहा है।

आध्यात्मिक साधना के द्वारा आपको अधिक प्रसन्न, एकाग्र, संतुलित, शांत, संतुष्ट, अनासक्त, निर्भय, दयालु, निष्काम और निरंकार बनना चाहिए। साधना से आपको एक समृद्ध आंतरिक जीवन, अंतर्मुखी दृष्टि और जीवन की हर परिस्थिति और घटना में शान्त मनोवस्था प्राप्त होनी चाहिए। आपके आध्यात्मिक विकास और प्रगति के यही सब संकेत और लक्षण हैं।

सत्यानन्द योग का प्रभाव घर से बाहर निकलने की लालसा के लगभग शून्य हो जाने में भी दिखता है। यद्यपि प्रातः के मंत्र बिस्तर पर और सूर्य नमस्कार कमरे की दीवारों के अंदर किये जा रहे हैं तथा पूरा दिन लैपटॉप के सामने ही गुजरता है, तब भी बाहर निकलने की ऐसी कोई उत्कट अभिलाषा नहीं होती जिसका सामना मेरे अधिकतर सहयोगी एवं सहकर्मी कर रहे हैं। मैं इसका कोई कारण निर्धारित तो नहीं कर पा रहा हूँ, परन्तु यह सबसे विचारणीय तथ्यों में से एक है।

नियमित साधना का एक अन्य लाभ यह है कि सोशल मीडिया के इतने व्यापक होने के बावजूद भी हमारे चारों ओर जो कुछ हो रहा है, मात्र समाचार के स्तर तक सीमित हो जाता है। वह मानसिक अवस्था को प्रभावित नहीं कर पाता।

— अर्जुन, बेंगलुरु

सत्यानन्द योग के अभ्यासों से मुझे आस्था और विश्वास के साथ-साथ इस महामारी के भय का सामना करने के लिये एक साधन मिला। अपने शरीर को स्वस्थ रखने तथा प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मन और सजगता की भूमिका समझ लेने से मीडिया द्वारा फैलाए भय से मुक्ति मिली। सब कुछ तालाबन्द होने पर भी मुझे कुछ सकारात्मक करने का मौका मिला।

— मीता सिन्हा, दिल्ली

ऑनलाइन कक्षाएँ तथा बिहार योग एप्प मेरे लिये अत्यंत लाभकारी रहे हैं। योगाभ्यास मुझे चुस्त रहने, एक नियमित दिनचर्या का पालन करने तथा मानसिक एकाग्रता में सुधार लाने में सहायता करता है। समग्र व्यायाम के रूप में मैं सूर्य नमस्कार को विशेष रूप से उपयोगी पाती हूँ। शान्ति एवं विश्रान्ति पाने के लिये नाडी शोधन प्राणायाम बहुत सहायक है। योगाभ्यास के कारण मैं स्वयं को प्रफुल्लित एवं ऊर्जान्वित महसूस करती हूँ।

— सोनाक्षी सक्सेना, दिल्ली

लॉकडाउन के दौरान मैं प्रतिदिन योगाभ्यास कर रही हूँ। यह अभ्यास सारे दिन को एक सकारात्मक दिशा देता है तथा दिन की शुरुआत बहुत अच्छी रहती है। मैं शरीर तथा मन-मस्तिष्क में तनावरहित महसूस करती हूँ।

सभी अभ्यासों ने शरीर के अंगों को ढीला तो किया ही है, पर खासकर तितली आसन ने कूल्हे-प्रदेश की अनम्यता पर बहुत अच्छा प्रभाव डाला है। भुजंगासन और उष्ट्रासन ने पीठ के निचले भाग में शुरू हुई पीड़ा एवं अकड़न में बहुत लाभ दिया। ताड़ासन ने मेरे टखनों को ढीला किया। अब मैं पहले से काफी बेहतर महसूस

कर रही हूँ। साधना निश्चित रूप से मन को शान्त एवं विश्रान्त करती है तथा इसके द्वारा मुझे अपने आंतरिक केन्द्र से संबंध जोड़ने में सहायता मिलती है।

– शालू लकटकिया, दिल्ली

साधना मन को शान्त रखने में सहायता करती है, जिससे सभी कुछ सामान्य समय की भाँति चल रहा है। मेरे शरीर के लिये सभी आसन लाभदायक रहे हैं, खासकर सूर्यनमस्कार एवं पवनमुक्तासन की तीनों शृंखलायें। मंत्र जप तथा प्राणायाम का प्रभाव मन को शान्त करता है। भावनात्मक संतुलन के लिये मंत्र जप, प्राणायाम तथा योग निद्रा से मुझे बहुत सहायता मिलती है।

– मीनल भार्गव, दिल्ली

अपने व्यक्तिगत एवं परिवार के साथ किये गए नियमित यौगिक एवं आध्यात्मिक अभ्यास इस कठिन समय के दौरान मेरे सबसे बड़े शक्ति स्तंभ रहे हैं। इसके अलावा मेरे यौगिक अनुभव भी गहन हुए हैं।

– संन्यासी धर्मप्रेम, दिल्ली

इन दिनों जीवन में रोज की भाग-दौड़ न होने के कारण मुझे निजी साधना के लिये पर्याप्त समय मिल रहा है, एवं इस साधना में बहुत सुधार भी हो रहा है। मैं पहले से कम थका हुआ भी रहता हूँ, जिससे साधना अधिक सहज और आसान हो जाती है। मनःप्रसाद का अभ्यास एवं शाम को परिवार के साथ मिलकर महामृत्युंजय मंत्र का जाप समस्त परिवार के लिये सुरक्षा का एहसास जगाता है। मनः प्रसाद खुश रहने की याद दिलाता रहता है, खास करके क्रोध आने पर।

– दिनेश चंद्र, दिल्ली

शारीरिक स्वास्थ्य के लिये पवनमुक्तासन के अभ्यास और कुंभक एवं बंधों के साथ नाडी शोधन प्राणायाम सबसे प्रभावकारी रहे। मन एवं हृदय के लिये मंत्र एवं स्तोत्र पाठ तथा दिन की समीक्षा बहुत सहायक थे।

परिवार के सभी सदस्य सुबह-शाम साथ में अग्निहोत्र करते हैं। इसके अलावा हम साथ बैठकर गणपति अथर्वशीर्ष, हनुमान चालीसा और गुरु स्तोत्र का पाठ करते हैं। इसके बाद मैं शिव महिम्न स्तोत्र का पाठ करती हूँ जिसे बाकी लोग सुनते हैं।

– संन्यासी मंत्रसरिता, मुंबई

सत्यानन्द योग मुझे अभ्यास के दौरान स्वयं पर केन्द्रित रहने में सहायता करता है। यह प्रशान्तक होने के अतिरिक्त आत्मनिरीक्षण करने और सशक्त एवं सकारात्मक

रहने में भी सहायक है। शरीर एवं श्वास पर ध्यान तथा सजगता के साथ आसन का अभ्यास एवं उसके पश्चात् प्राणायाम करने से शारीरिक एवं मानसिक तनाव में कमी होती है और मैं दिन का सामना कर सकती हूँ। योगाभ्यास मेरी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और शारीरिक बल एवं स्फूर्ति बनाये रखने में सहायता करता है। यह शारीरिक अवरोधों को दूर कर प्राणिक प्रवाह को सुचारु करता है। यह मुझे एक व्यवस्थित दिनचर्या प्रदान करते हुए इस कठिन समय में शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक रूप से स्थिर रखता है। योगनिद्रा एवं नित्य ध्यान साधना मुझे शांत रहने, तनाव कम करने तथा परिस्थितियों से मानसिक दूरी बनाए रखने में सहायता करती है। योग मेरे वातावरण, मेरे घर एवं मेरे व्यक्तित्व में शान्ति लाता है।



– सिल्विया देसकैम्प, थाईलैण्ड/स्विट्ज़रलैण्ड

मैं सत्यानन्द योग का अभ्यास प्रतिदिन कम-से-कम एक, कभी दो घण्टे भी करती हूँ। इसने मुझे कठिन परिस्थितियों में शान्त रहने तथा भावनात्मक संयम एवं क्रोध के नियंत्रण में समर्थ किया है। इस दौरान आसनों ने मेरे शरीर को क्रियाशील एवं स्वस्थ रखने में सहायता की है, विशेषकर जब सामान्य समय के जैसे चलना-फिरना संभव नहीं था। प्राणायाम के अभ्यास मन को शान्त रखने में बहुत उपयोगी रहे हैं, विशेषकर नाड़ी शोधन प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम एवं श्वान प्राणायाम। इसके अलावा भ्रामरी प्राणायाम ने गहरी एवं लम्बी नींद सोने में मदद की है।

– सुइ लिन तेयोह, थाईलैण्ड/मलेशिया

इस समय नौकरी तथा निजी जीवन की परिस्थितियों एवं अनुभवों के दौरान मैं अपने शरीर, भावनाओं तथा विचारों की प्रतिक्रियाओं को अधिक स्पष्टता से देख सकती हूँ। मैं अधिक गुणकारी भोजन खा रही हूँ, शारीरिक रूप से मैं पहले से काफी अधिक स्वस्थ एवं सबल महसूस कर रही हूँ। मैं अपने अनुशासन को सशक्त कर रही हूँ जिससे कि मैं न केवल सिखाये गये अभ्यासों को कर सकूँ, बल्कि घर की सफाई, पौधों की देख-रेख एवं चित्रकारी जैसे दैनिक काम-काज के दौरान भी अपनी श्वास के प्रति सजग रह पाऊँ।

– यूलियाना बातिस्ता, ब्राज़िल

सत्यानन्द योग के अभ्यासों ने स्वयं को अनुशासित रखने में मेरी बहुत सहायता की है। चूँकि मैं बहुत लम्बे समय से घर पर अकेली और बेरोजगार हूँ, प्रत्यक्ष मार्गदर्शन के बिना साधना करना मेरे लिये बहुत कठिन हो रहा था।

ऐसी परिस्थिति में योग कैम्पूल ही मुझे बचा रहे हैं। मुझे प्रतिदिन जीने की शक्ति देने में सहायता कर रहे हैं, विशेषकर उन दिनों में जब मैं सबसे ज्यादा हतोत्साहित रहती हूँ। मैं अपना शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य यथासंभव ठीक रख पा रही हूँ। सप्ताह-दर-सप्ताह मेरा शरीर लचीला और पीड़ामुक्त हो रहा है। मैं अपनी पढ़ाई पर केन्द्रित रह पाती हूँ, निराशा को अपने पास फटकने नहीं देती। मैं आत्म-विश्लेषण कर रही हूँ, स्वयं के बारे में अपनी समझ को सुधार रही हूँ। मेरे पति एवं मेरी माँ, जो इस समय मेरे साथ हैं, उनके साथ सामंजस्य और समझदारी के साथ रह रही हूँ। प्रत्येक अनुभव, प्रत्येक कठिनाई के प्रति सजग रहते हुए मैं अपने आप से और ज्यादा जुड़ पाई हूँ।

— पाओला रिबेरो, ब्राज़िल

मेरी साधना और गहन हो गई है, क्योंकि एक तो अब मैं घर पर अधिक समय व्यतीत कर सकती हूँ, और दूसरा अपने शरीर एवं मन की देखभाल करना अब अत्यावश्यक है। सबसे उपयोगी आसन सूर्य नमस्कार, शशांकासन, ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन और कटि चक्रासन रहे हैं। साथ ही प्रतिदिन मंत्र जाप करती हूँ जिसमें गायत्री मंत्र एवं महामृत्युंजय मंत्र की एक-एक माला तथा हनुमान चालीसा शामिल हैं।

— संन्यासी गायत्री, ब्राज़िल

योग साधना इस समय में बहुत ही महत्त्वपूर्ण रही है। शुरू में जब सभी बाह्य गतिविधियों से अपने को खींच कर अपने भीतर झाँकने का अवसर मिला, तब योगाभ्यासों से 'अज्ञात' का अवलोकन करने की प्रेरणा मिली। समय के साथ जैसे-जैसे अभ्यास और चुनौतीपूर्ण होते गये, एक उपलब्धि, निश्चिंतता, शक्ति एवं हल्केपन का अनुभव हुआ। मुझे यह देखकर आश्चर्य हुआ कि जीवन में एक गहरी संतुष्टि छा गई है।

विशेष रूप से सूर्य नमस्कार, मंत्र जप एवं प्राणायाम बहुत सहायक रहे। प्राणायाम के कुछ अभ्यासों में मैं गहराई तक जाने का प्रयास कर रही हूँ। मैं उत्साह के साथ सूर्य नमस्कार का अभ्यास करती हूँ और यह स्वयं को ऊर्जान्वित करने के लिये एक महत्त्वपूर्ण अभ्यास बन गया है। आत्म-निरीक्षण की प्रक्रिया भी मेरे लिये महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इससे मेरी समझ एवं आत्मविश्वास और प्रबल होते हैं।

— एंजेला, ब्राज़िल

जब से सामाजिक दूरी बनाये रखने की प्रक्रिया आरम्भ हुई है, मैंने एक संकल्प लिया है कि अपने पास आने वाली मदद की हर प्रार्थना में योगदान करूँगी। इससे अपनी सजगता के साथ-साथ दान की प्रवृत्ति में वृद्धि हुई है। मैं षड् रिपुओं के प्रति अधिक सजग बनी हूँ और इनसे बेहतर निपटना सीख रही हूँ। इसके अलावा लोगों की जरूरतें समझ कर उनके माँगने से पहले सहायता करने को भी मैं दान का सुअवसर समझती हूँ।

सत्यानन्द योग परम्परा की गहराई को समझते हुए कृतज्ञता, निष्ठा एवं नियमितता के साथ मैं इस पथ पर कदम बढ़ा रही हूँ। इस चुनौतीपूर्ण समय के दौरान आश्रम की सहायता और मार्गदर्शन से ये कदम मजबूती से आगे बढ़े हैं।

– संन्यासी आत्ममित्रम्, ब्राज़िल

इन असाधारण दिनों के दौरान हम सभी को जो सहारा मिला उसके लिये मैं अपने हृदय एवं आत्मा की गहराई से बहुत आभारी हूँ। मैं सप्ताह में कुछ दिन ऑनलाइन कक्षाओं के माध्यम से अभ्यास करती क्योंकि मैं योग स्टूडियो का व्यय वहन करने में असमर्थ थी। इस सामाजिक दूरी के समय अपने अकेलेपन और एक अज्ञात भय का सामना करने में मुझे योग से बहुत सहायता मिली।

– टिका ज्योरजियेवा, बल्गेरिया

ऑनलाइन कक्षाओं से लोग बहुत उत्साहित हुए और कुछ लोग प्रतिदिन उनमें भाग ले रहे थे। कई वृद्ध लोग जो घर की चहारदीवारी में सीमित थे, इस अवसर के लिए सचमुच आभारी थे। योगाभ्यास से लोगों में परिवर्तन एवं उन्हें अधिक आश्वस्त, प्रसन्न एवं तनावरहित होते देखना आश्चर्यजनक था।

लोग अपने घरों में अभ्यास करते समय सहज और सुरक्षित अनुभव करते हैं और अपने योगाभ्यास का एक स्थान निश्चित कर उससे जुड़े रहे हैं। इससे यह आशा जगती है कि वे अपने अभ्यास में नियमितता विकसित करेंगे। ऑनलाइन कक्षाओं में विदेश अथवा दूर-दराज इलाकों में रहने वाले लोगों को भी भाग लेने का अवसर मिल पाया।

Satyamyogaprasad.net पर प्रदान किये गये ऑनलाइन संसाधनों एवं निर्देशों के लिये हम अत्यन्त आभारी हैं, विशेषकर यौगिक जीवनशैली साधना, बिहार योग एप्प, एफ.एफ.एच. एप्प एवं गुरु पूर्णिमा डिजिटल प्रसाद। आश्रम से दूर रहते हुए भी इन चीजों ने हमें आश्रम से जुड़े रहने, अपनी आस्था बनाये रखने और सकारात्मक तथा प्रसन्न रह पाने में हमारी बहुत सहायता की। अपने प्रेमपूर्ण सहारे और मार्गदर्शन के लिये बहुत-बहुत धन्यवाद स्वामीजी!

– संन्यासी मुदिता एवं राधा, बल्गेरिया

आसन, प्राणायाम, बंध, योगनिद्रा, ध्यान, SWAN, दिवस की समीक्षा – इन सबसे बनी सुन्दर कैम्पसूल साधना हमारे प्रत्येक आयाम के विकास के लिये एक परिपूर्ण एवं बहुमूल्य धरोहर है।

– संन्यासी प्रियात्मा, बल्गेरिया

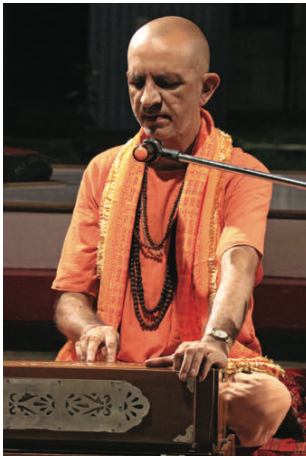
मैंने सुबह और शाम अंतमौन एवं इन्द्रिय प्रत्याहार का अभ्यास करना प्रारम्भ किया। प्रतिदिन एक घंटा मैं सत्संग एवं प्रेरणात्मक विचारों के वीडियो देखती हूँ। जितने भी अभ्यास मैंने किये उन्होंने सचमुच मुझे बचा लिया। इनमें क्षण-प्रतिक्षण योग का भाव बनाए रखना तथा जप और नमस्कार के यम-नियम सबसे महत्वपूर्ण थे। जीवन में जो भी मिले उसे स्वीकार कर उसके अनुकूल बनना, प्रतिक्षण योग को जीना तथा द्वितीय अध्याय के यम और नियम मेरे जीवन एवं दिनचर्या का अभिन्न भाग बन गये हैं।

– संन्यासी बीजमंत्र, बल्गेरिया

सत्यानन्द योग के अभ्यास निश्चित ही लाभकारी हैं क्योंकि वे तनाव एवं नकारात्मकता को दूर कर मुझे स्थिर करते हैं। विशेषकर इस कठिन दौर में वे शान्ति एवं आरोग्य प्रदान कर हमारी अमूल्य सहायता करते हैं।

– झिलमिल ब्रेकनरिज, लंदन

सत्यानन्द योग के अभ्यासों ने मुझे बहुत सहारा दिया है। वे मुझे तटस्थ रखते हैं तथा मेरी आस्था को दृढ़, शरीर को स्वस्थ एवं अपने मन तथा भावनाओं को संतुलित रखते हुए मुझे जीवन में सकारात्मकता से जोड़ते हैं।



जिन दिनों मैं पूर्ण साधना करने में असमर्थ होती थी, उस समय विशेषकर कीर्तन मेरा मनोबल उच्च रखते थे तथा नकारात्मक भावों को संतुलित कर जीवन को एक सकारात्मक दृष्टिकोण से देख पाना संभव बना देते थे।

प्राणायाम ने मुझे अपने अंदर की जीवनी शक्ति का आभास कराया तथा यथार्थता से जुड़े रहने में मेरी सहायता की।

– सिबिल क्रतजके, जर्मनी

सत्यानन्द योग के अभ्यास एवं जीवन जीने का मार्ग मेरे दैनिक जीवन के महत्वपूर्ण साथी

हैं। लॉकडाउन के दौरान मेरा शरीर स्वस्थ, चुस्त एवं संतुलित रहा। मेरे मनोभाव शान्ति, आत्मविश्वास, करुणा एवं उल्लास के थे। इन अभ्यासों की वजह से मैं ऊर्जा से परिपूर्ण हूँ, मात्र एक भौतिक, शारीरिक ऊर्जा ही नहीं, परन्तु एक आन्तरिक ऊर्जा, जो मेरी सृजनात्मकता, मानवता, आत्म-स्वीकृति और इसके अतिरिक्त मेरी चेतना को भी अनावृत करती है।

– संन्यासी दिति, यूनान

मैंने सत्यानन्द योग पद्धति में मंत्र, आसन, प्राणायाम, योग निद्रा और ध्यान के संकलन को बहुत प्रभावशाली पाया। पहले मैं सिर्फ आसन एवं ध्यान करती थी। मैंने पाया कि मंत्र जप भी एक महत्वपूर्ण साधन है जिसे दैनिक साधना में सम्मिलित किया जाना चाहिये। ये अभ्यास मेरे लिये जितने लाभदायक रहे उससे मैं अत्यंत प्रभावित हुई। अब मैं मंत्र जप एवं योग निद्रा नियमित रूप से करती हूँ।

– तीस वर्षीय महिला, हंगरी

शारीरिक एवं मानसिक संतुलन बनाये रखने में विभिन्न अभ्यास मेरी सहायता करते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य के लिये मेरूदण्ड मोड़ने, तानने तथा ऊर्जा अवरोध दूर करने के अभ्यास किये, तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिये यौगिक श्वसन क्रिया, नाड़ी शोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, मंत्र जप एवं योगनिद्रा का अभ्यास किया। भावनात्मक स्वास्थ्य के लिये महामृत्युंजय मंत्र का पाठ करती हूँ जो अब मेरे दैनिक जीवन का अंग बन गया है।

– जिज्ञासु प्रेमबिंदु, इटली

साधना के लिये और अधिक समय मिल पाना मेरे लिये बहुत लाभदायक रहा, और मुझे लगता है कि अपनी साधना में सुधार लाते हुए मैंने अपने ज्ञान में भी थोड़ी वृद्धि की है एवं अपना आत्म-विश्वास बढ़ाया है। आसन, प्राणायाम एवं ध्यान निश्चित रूप से मेरे लिये आवश्यक थे। इसके अलावा शायद सबसे महत्वपूर्ण चीज हमेशा द्रष्टा भाव बनाये रखना है। मुझे प्रतीत होता है कि जीवन में मेरे लिये क्या सबसे महत्वपूर्ण है, इस विषय में मुझमें स्पष्टता विकसित हो रही है। साथ ही जो कुछ भी अनावश्यक या निरर्थक है उसे त्याग देना चाहती हूँ। इसके अलावा प्रकृति के साथ मेरा संबंध और भी प्रगाढ़ हो चला है।

– संन्यासी आत्मभाव, इटली

यह मेरे लिये जरा भी मुश्किल का वक्त नहीं रहा है। अधिक समय मिलने के कारण मैं सचमुच योग अभ्यास एवं जीवनशैली का लाभ उठा रही हूँ। योग अभ्यासों और

योगिक दिनचर्या से मुझे बहुत लाभ हुआ है। अब मैं और अच्छी तरह से समझ गई हूँ कि किस प्रकार की समस्याएँ आने पर मैं कौन-से अभ्यासों का प्रयोग कर सकती हूँ।

– संन्यासी भक्तिमाला, इटली

सत्यानन्द योग के अभ्यास 'अदृश्य' रूप से सहायता करते हैं। यद्यपि उन्हें करते समय मुझे कोई अनूठे अनुभव नहीं होते परन्तु मैं जब दिन की परिस्थितियों पर ध्यान केन्द्रित करती हूँ, तब मेरी समझ में आता है कि ये अभ्यास मेरी कितनी सहायता कर रहे हैं, विशेषकर मानसिक एवं भावनात्मक स्तर पर। वे मेरे मानसिक स्वास्थ्य एवं स्थिरता में वृद्धि करते हैं तथा क्रोध, नैराश्य एवं बुरी भावनाओं को संभालने में मेरी मदद करते हैं। वे दिमाग में घुसे हुए भूतों को भगाने में सहायता करते हैं।

आसन, प्राणायाम, मंत्र जप एवं ध्यान की नियमित साधना मेरी भावनात्मक स्थिरता के सबसे बड़े सहयोगी हैं।

– दिव्यरत्ना, सर्बिया

सत्यानन्द योग साधना की वजह से इस चुनौतीपूर्ण परिस्थिति का सामना करने में मुझे कोई कठिनाई नहीं हुई। मुझे किसी प्रकार के भय, चिंता या अशांति का अनुभव नहीं हुआ। योग ने मुझे शान्त, संतुलित एवं स्वस्थ रहने में बहुत सहायता की।

– लिल्याना स्टानोयेविक, सर्बिया

सत्यानन्द योग के अभ्यास तनाव कम करने तथा मन एवं शरीर को प्रशान्त रखने में मेरी सहायता कर रहे हैं। सूर्य नमस्कार, नाडी शोधन प्राणायाम, अजपा जप एवं योग निद्रा सबसे प्रभावशाली अभ्यास रहे।

– सान्या कैलिया, सर्बिया



सत्यानन्द योग के अभ्यासों ने मुझे अपने जीवन में एक नया उद्देश्य एवं अभिप्राय खोजने में सहायता की। उन्होंने मुझे शारीरिक मजबूती प्रदान की जिससे मैं अपने प्रशिक्षण में नित्य 20 किलोमीटर दौड़ता हूँ। भावनात्मक रूप से उन्होंने महामारी के कारण जन्मी अनिश्चितता तथा तनाव का सामना करने में मेरी सहायता की।

अपने शारीरिक स्वास्थ्य के लिये मैंने पवनमुक्तासन भाग 1 का अभ्यास छः महीनों तक किया और अब अगले छः महीनों में पवनमुक्तासन भाग 2 पर ध्यान दूँगा। मानसिक स्वास्थ्य के लिये योगनिद्रा से लाभ मिलता है। भावनात्मक संतुलन के लिये मैं नाड़ी शोधन प्राणायाम दिन में तीन बार करता हूँ।

– गोरान ग्लिगोरियेविक, सर्बिया (जिउ-जित्सु खिलाड़ी)

सत्यानन्द योग के अभ्यास स्थिरता तथा भावनात्मक संतुलन बनाये रखने में मदद करते हैं और मुझे आंतरिक शान्ति का अनुभव देते हैं। मैं अधिकतर भुजंगासन, मार्जारि आसन, एक पाद प्रणामासन, अनुलोम विलोम प्राणायाम, योगनिद्रा का एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिये शवासन तथा गोमुखासन का अभ्यास करती हूँ।

– कैतरीना दासिक, सर्बिया

इन परिस्थितियों में मानसिक शान्ति, स्थिरता एवं स्पष्टता बनाये रखना कठिन है, परन्तु जीवन की गुणवत्ता इन्हीं पर निर्भर करती है और सत्यानन्द योग इनकी प्राप्ति में मेरी बहुत सहायता करता है। उठने के बाद मैं सबरे के तीन मंत्र संकल्प के साथ करता हूँ। फिर मैं अपने पीठ दर्द के प्रति सावधानी बरतते हुए 20 मिनट आसन और 30 मिनट प्राणायाम करता हूँ। दोपहर में मैं योग निद्रा करता हूँ। शाम को अजपा जप अथवा अंतमौन का ध्यान करता हूँ और उसके पश्चात् 25 से 45 मिनट का जप। सोने के पहले पूरे दिन की मानसिक समीक्षा कर लेता हूँ।

इसके अलावा मैं जीवनशैली के यम-नियम का भी अभ्यास करता हूँ। रोज नेति का अभ्यास करता हूँ, सप्ताह में एक बार महामृत्यंजय मंत्र का 108 बार जप करता हूँ, दस दिन में SWAN विश्लेषण करता हूँ और तीन सप्ताह में लघु शंख प्रक्षालन भी करता हूँ। मेरा विश्वास है कि यह अभ्यास समूह शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य दिलाने में बहुत मदद करता है।

– स्को पैंटेलिक, सर्बिया



सत्यानन्द योग का अभ्यास शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिये अत्यंत प्रभावशाली है। पवनमुक्तासन की तीनों शृंखलाएँ, टी.टी.के., सूर्य नमस्कार तथा विपरीतकरणी मेरे शारीरिक स्वास्थ्य एवं ऊर्जा को विशेष रूप से लाभान्वित करते हैं। योग निद्रा का अभ्यास मेरे भावनात्मक स्वास्थ्य तथा स्वाध्याय के अभ्यास, जैसे आध्यात्मिक डायरी, SWAN, जीवनशैली के यम-नियम, मेरे मानसिक स्वास्थ्य के लिये बहुत लाभदायक हैं। प्राणायाम भी बहुत सहायक है।

– रॉबिन कारात्श, स्विट्ज़लैण्ड

घर पर ज्यादा समय रहने के कारण मेरी साधना में सुधार हुआ है। सत्यम् योग प्रसाद पर स्वामीजी की दी हुई साधना से लाभ मिला है। रोजमर्रा की जिंदगी में थोड़ा ठहराव होने के कारण अपने को समझने का मौका मिल रहा है। यह स्वामीजी की SWAN साधना को समझने और अनुभव करने का समय है।

पवनमुक्तासन के तीनों भाग, विशेष रूप से भाग 1 मेरी बहुत मदद कर रहा है। जल नेति के बाद नाड़ी शोधन का 1:1:1:1 अभ्यास लाभ दे रहा है। रात में सोने से पहले दैनिक समीक्षा करने से दूसरे दिन अच्छा लगता है। भविष्य की अनिश्चितता को देखते हुए क्रोध प्रभावित कर रहा है, अपने आप पर और समाज के प्रति भी। मन को इन मित्रों से बचाने के लिये अपनी साधना में नियमित रहने की आवश्यकता है, परिवार के बीच सकारात्मक रहने की आवश्यकता है।

– संन्यासी योगचंद्र, दिल्ली

नदी जैसा जीवन

एक अवधूत की लोगों को उपदेश देने की रीति अनोखी थी। वह एक नदी के किनारे कई दिनों से बैठा था। एक व्यक्ति ने उनसे पूछा, 'आप नदी किनारे बैठे-बैठे क्या कर रहे हैं?' अवधूत ने कहा, 'इस नदी का बहता हुआ जल पूरे-का-पूरा बह जाए, इसकी प्रतीक्षा कर रहा हूँ।' उस व्यक्ति ने कहा, 'यह कैसे हो सकता है? नदी तो बहती ही रहती है। इसका पानी बहते-बहते कभी खत्म नहीं हो सकता। सारा जल बह भी जाए तो फिर आपको क्या करना है?' अवधूत ने कहा, 'मुझे दूसरे पार जाना है। सारा जल बह जाए तो मैं चलकर उस पार जाऊँगा।' व्यक्ति ने कहा, 'आपकी बात समझदारी की नहीं लगती। ऐसा तो हो नहीं सकता।' तब अवधूत ने कहा, 'मैंने तुम सबको देखकर ही यह काम सीखा है। तुम लोग हमेशा सोचते रहते हो कि जीवन में थोड़ी परेशानियाँ कम हो जाएँ, कुछ शांति मिले, तो पीछे दानधर्म करेंगे, सत्कार्य करेंगे। जीवन तो नदी समान है। यदि जीवन में तुम यह आशा लगाकर बैठे हो तो मैं इस नदी के पूरे बह जाने की आशा क्यों न रखूँ?'

स्वारथ्य और योगासन

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

प्रायः लोग आसन और व्यायाम को एक समझ लिया करते हैं, परन्तु न तो ये एक हैं और न उनके फायदे एक समान हैं। हर एक दृष्टिकोण से योगासन व्यायाम से उत्तम है। व्यायाम में एक ही कसरत को प्रायः बहुत देर तक करते हैं, जब तक शरीर थक न जाय और पसीना न छूटने लगे। योगासनों में ऐसा नहीं होता है। व्यायामों में प्रायः कुछ या विशेष अंगों की कसरत अधिक होती है और बाकी अंग उपेक्षित हो जाते हैं। व्यायाम से शरीर में



थकान आ जाती है और फिर दूसरे परिश्रम करने की इच्छा नहीं रहती। योगासन से शरीर में थकान का अनुभव नहीं, बल्कि स्फूर्ति और हल्केपन का अनुभव होता है।

व्यायाम में सिर्फ माँस-पेशियाँ सुदृढ़ और मजबूत बनती हैं और वह भी विशेष व्यायाम में विशेष अंग की ही माँस-पेशियाँ पुष्ट होती हैं, किन्तु योगासनों का सम्पूर्ण अंग पर प्रभाव पड़ता है। व्यायाम में समय अधिक और शक्ति अधिक लगती है, पर योगाभ्यास में यदि आठ आसन एक-एक मिनट किये जाएँ तो केवल आठ मिनट लगेंगे, जो एक सामान्य आदमी के लिए पर्याप्त है। सिर्फ 10-12 मिनट योगासन का अभ्यास पर्याप्त है। बहुत व्यस्त रहने वाले लोगों के लिए स्वास्थ्य का उत्तम साधन दूसरा नहीं।

व्यायाम रोगी और कमजोर व्यक्ति नहीं कर सकते और न व्यायाम का उपचारात्मक स्थान है, पर योगासन रोगों के निवारण के लिए भी किया जाता है। जो व्यक्ति दवा से अच्छे नहीं हो पाते, योगासन से अच्छे हो जाते हैं। व्यायाम वृद्ध, स्त्रियाँ, कमजोर और सब अवस्था के लोग नहीं कर पाते, बच्चे और जवान ही कर पाते हैं, किन्तु योगासन छोटे से लेकर बड़े, बच्चे, युवक, बूढ़े, लड़कियाँ, स्त्रियाँ, सभी उम्र और अवस्था वाले बिना किसी अपवाद के कर सकते हैं। इसमें न उम्र का बन्धन है, न शक्ति की सीमा का।

व्यायाम के लिए कभी कुछ ऐसे सामान की जरूरत पड़ती है, जिसे सब लोग नहीं रख सकते। खेल भी लोग व्यायाम के लिए ही खेलते हैं। सभी को ये चीजें उपलब्ध नहीं हो सकतीं, पर योगासनों के लिए किसी भी विशेष चीज की जरूरत नहीं पड़ती।

व्यायाम सब स्थानों और सब कालों में नहीं किए जा सकते, जैसे यात्रा या विदेश-प्रवास में, पर योगासन, यदि आपकी दृढ़ इच्छाशक्ति हो तो सब जगह आप करने के लिए समय और स्थान निकाल सकते हैं। बिस्तर में, ट्रेन में, वेटिंग रूम में, हर कहीं आप आठ-दस मिनट में कर ले सकते हैं।

योगासन एक प्रकार से शरीर यंत्र के लिए लुब्रीकेन्ट्स हैं, अर्थात् शरीर-रूपी मशीन में तेल डालने का काम करते हैं। इससे शरीर की दीर्घ जीविता और आरोग्यता बढ़ती है। आसनों को केवलमात्र जिमनास्टिक कसरतें समझ लेना ठीक नहीं। अंगों के तोड़-मरोड़ का भी नाम आसन नहीं। आसन योग की सूक्ष्म क्रियाएँ हैं, जिसका प्रभाव स्थूल और सूक्ष्म दोनों तत्त्वों पर तथा बाह्य और आन्तरिक दोनों अवस्थाओं पर पड़ता है।

योगासनों को दो दृष्टिकोणों से साधारण व्यक्ति अपना सकते हैं, यद्यपि इनके अलावा एक तीसरा आध्यात्मिक दृष्टिकोण भी हो सकता है। स्वास्थ्य के लिए योगासन रोग-निषेधात्मक और उपचारात्मक दोनों होते हैं। नीरोग व्यक्ति इनका अभ्यास कर अपने शरीर के सब तन्तुओं को मजबूत बनाकर अपने अन्दर प्रतिरोधक-शक्ति पैदा करते हैं। यह योग का रोग-निषेधात्मक रूप है। साथ ही आज योगासन की एक थैरेपी के रूप में भी उपयोगिता सिद्ध हो चुकी है। बहुत-से लोगों का यह अनुभव है कि योगासन से उन्हें रोगों से मुक्ति मिल गई है। दवाएँ शरीर में विष एकत्रित करती हैं। एक रोग तो जरूर दवा से तत्काल दबा दिया जाता है, पर उसके प्रभाव से अन्य कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। प्रकृति ने हममें इतनी शक्ति स्वयं भर दी है कि हम शरीर के विकारों को स्वयमेव बाहर फेंककर उसे पुनः स्वस्थ कर लें। इसका प्रमाण है कि प्रकृति कुछ समय में घावों को स्वयं ही भर देती है। टूटी हुई हड्डियाँ यथास्थान रख देने से और हिलने से बचा लेने पर स्वयं धीरे-धीरे जुड़ जाती हैं। यह प्रकृति की उपचार व्यवस्था है। योगासन प्रकृति को उपचार करने में सहायता पहुँचाते हैं। अवयव स्वयं ही योगासनों से प्रभाव या दबाव या उत्तेजना प्राप्त कर पुष्ट होकर पुनः अपना कार्य-सम्पादन अच्छी तरह करने लग जाते हैं।

प्राचीन काल में योग के अभ्यास से मनुष्य सौ-सौ वर्ष या इससे भी अधिक समय तक जीवित रहता था। अल्पाहार और सात्त्विक आहार भी योगासनके सहायक हैं। जो हठयोग और अष्टांग योग का साँगोपाँग अभ्यास करेगा, उसे निश्चय ही स्वस्थ शरीर और दीर्घायु की प्राप्ति होगी।

आज तो आवश्यकता इस बात की है कि बचपन से ही इन चीजों का अभ्यास और ज्ञान प्रत्येक व्यक्ति को कराया जाए। तब जाकर राष्ट्रीय स्वास्थ्य उन्नत होगा। समाज के नियमों, परम्पराओं और रस्म-रिवाजों का आधुनिक आधार अवैज्ञानिक और स्वास्थ्य को नष्ट करने वाला है। अच्छे स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति और आत्मज्ञान प्राप्त करने के दृष्टिकोण से योगासनों का बहुत बड़ा महत्त्व है।



सत्यानन्द योग के अभ्यासों से कई तरह की सहायता मिलती है, जैसे –

- पूरे दिन को व्यवस्थित कर पाना
- जीवन की अनिश्चितता का बेहतर ढंग से सामना कर पाना
- घर से बाहर निकलने की प्रबल इच्छा को नियंत्रित कर पाना
- मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन बनाए रखना
- प्रतिकूल परिस्थिति में भी सुअवसर ढूँढना

सूर्य नमस्कार का अभ्यास बहुत लाभकारी है। इसके अभ्यास के समय मैं हर आसन की स्थिति एवं हर स्थिति से संबंधित चक्र के प्रति सजग रहने का प्रयास करता हूँ। उसके पश्चात् 20-25 मिनट तक मैं आगे आने वाले दिन में सम्भावित घटनाओं का ध्यान कर स्वयं को मानसिक रूप से सक्षम बनाता हूँ। योगनिद्रा के अलावा भ्रामरी प्राणायाम का मेरे अवचेतन मन पर बहुत उन्नत प्रभाव हुआ है। इससे मेरी निद्रा में गुणात्मक वृद्धि हुई है और साथ ही पूरे दिन का संचित तनाव शाम के अभ्यास से दूर हो जाता है।

– अर्जुन, बेंगलुरु

मैंने जब से एक वीडियो में स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा धीमी एवं लयबद्ध गति से निर्देशित सूर्य नमस्कार के अभ्यास का अनुकरण किया है, मेरे अंदर शक्ति का संचार हुआ है और इससे मेरे दिन की शुरुआत पर सकारात्मक प्रभाव पड़ा है। साथ ही मैंने एफ.एफ.एच. एप्प में पीठ के लिए प्रस्तुत आसनों का अभ्यास

भी शुरू किया जिससे मेरे पीठदर्द का निवारण हुआ, और मेरी निष्क्रियता और बोरियत भी समाप्त हो गई। मुझे एक आन्तरिक शक्ति की प्राप्ति हुई जिससे मेरी दिनचर्या पुनः व्यवस्थित हो गई है।

– अश्वस्ती त्रिपाठी, दिल्ली

मेरी साधना में परिवर्तन आया है। पहले मैं आसनों पर ज्यादा ध्यान देती थी, पर अब ये अभ्यास प्राणायाम की तैयारी जैसे हो गए हैं। अब श्वसन क्रिया पर ज्यादा समय देती हूँ। मुझे छोटे, किंतु गहन अभ्यास अच्छे लगते हैं, जैसे स्वामीजी ने सिखलाये थे, विशेषतः अजपा-जप। अपने अंतरतम से श्वेत प्रकाश का प्रेषित होना बहुत ही अद्भुत अनुभव है।

– जिज्ञासु बुद्धि, बल्गेरिया

तीन महीने के लॉकडाउन काल में मैं घर पर नियमित रूप से तो नहीं, पर आवश्यकतानुसार योगाभ्यास करती रही। किन्तु जब मुझे अनुभव हुआ की परिवार में आपसी संघर्ष के कारण मैं तनावग्रस्त होने लगी हूँ, तब मैं यौगिक श्वसन और नाड़ी शोधन प्राणायाम का अभ्यास करने लगी। मुझे अनुभव हुआ कि मेरे तनाव एवं क्रोध का स्तर कम होने लगा है और मन शान्त होने लगा। सजगतापूर्ण श्वसन से मैं संतुलित हो गई और इस कारण घर में आपसी विरोध एवं संघर्ष का वातावरण समाप्त हो गया।



तीन महीने के नियमित अभ्यास के बाद रक्त-परीक्षण से पता चला कि मेरे इन्सुलिन का स्तर अब सामान्य हो गया है, जबकि मैंने दिसम्बर 2019 से ही दवा लेना बंद कर दिया था। मुझे विश्वास है कि योग द्वारा स्वस्थ बनने, स्वयं को बेहतर समझने तथा दूसरों के साथ सद्भावपूर्ण ढंग से जीने में बहुत सहायता मिलती है।

– स्टानिस्लावा निकोलोवा, बल्गेरिया

लॉकडाउन के आरम्भ के दिनों में मेरी साधना गहन हो गई। आसन और प्राणायाम के चक्रों की गिनती बढ़ गई और मेरे अभ्यास गहन एवं गम्भीर हो गये। कोई जल्दबाजी नहीं थी। पर कुछ महीनों के बाद इन अभ्यासों के प्रति उन्मुखता एवं

नियमितता को बनाये रखने में स्वयं से बहुत संघर्ष करना पड़ा, और अंततः मैं अपनी सामान्य दिनचर्या में वापस आ गई, जिसमें अभ्यासों के क्रम संतुलित हो गये और उनमें ध्यान एवं योग निद्रा भी सम्मिलित हुए। मुझे अब आसन और प्राणायाम के महत्त्व का बोध हुआ है। जिस दिन भी मैं इन अभ्यासों को करने में चूक जाती थी, पूरे दिन भारीपन और नकारात्मकता का अनुभव होता था।

– जिज्ञासु देवमित्रा, सर्बिया

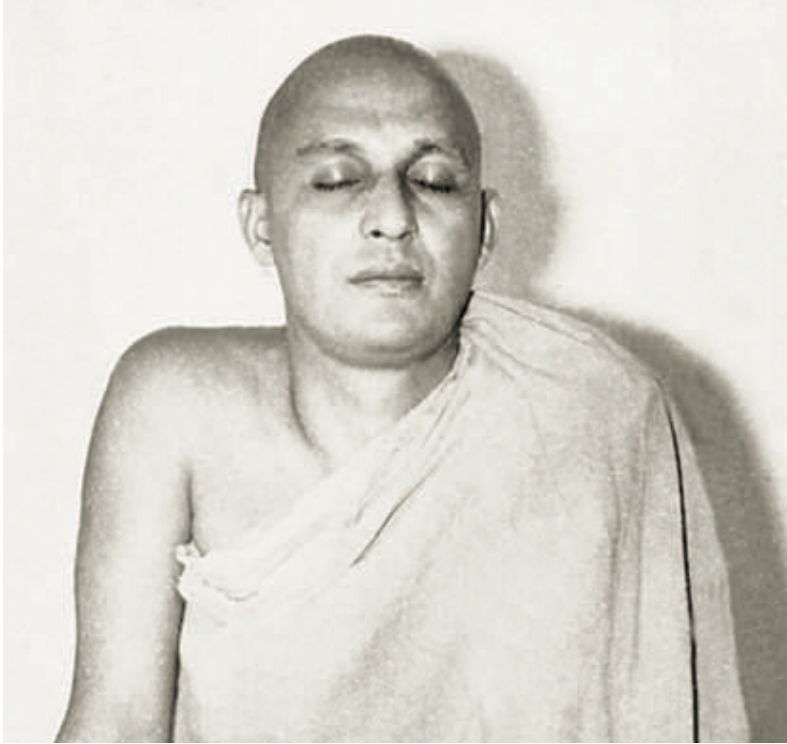
जब मैं साधना करता हूँ तब अपनी शारीरिक एवं मानसिक कार्यक्षमता पर इसका बहुत ही सकारात्मक प्रभाव अनुभव करता हूँ। इसका सबसे अधिक प्रभाव मेरी शारीरिक क्रिया पर है, जो सहज और गत्यात्मक हो गई है और साथ ही मेरी मानसिक स्पष्टता एवं चिन्तन की प्रक्रिया में उन्नति हुई है। मैं चुनौती भरी परिस्थितियों को, जिनमें अधिक सावधानी और सजगता की आवश्यकता होती है, अब अच्छे ढंग से सम्भाल सकता हूँ। मैं जीवन में बेहतर निर्णय ले सकता हूँ क्योंकि मुझे अपने लक्ष्य और अपनी जीवनदिशा के बारे में स्पष्टता मिल गई है।

– मिल्यान पेलोविक, सर्बिया



ध्यान का सेतु

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग की सभी शाखाओं और अंगों को ध्यान की तैयारी के रूप में देखा जा सकता है। हठ योग का अभ्यास शरीर की शुद्धि करता है, भक्ति योग से भावनात्मक व्यक्तित्व शुद्ध होता है और ज्ञान योग के अभ्यास से बुद्धि शुद्ध होती है। इन अभ्यासों को साधने के बाद साधक ध्यान शुरू करता है।

जब तुम अपनी आँखें बंद करते हो तो अंदर क्या दिखता है? तुम्हें अपने भीतर चेतना का ही स्वरूप दिखता है। शरीर के परे मन है और मन के परे आत्मा। ध्यान का प्रयोजन इस अदृश्य आत्मा का अन्वेषण ही है। ध्यान के द्वारा तुम नाम और रूप के संसार का अतिक्रमण करके एक ऐसी दुनिया में पहुँचते हो जहाँ कोई सीमा या बंधन नहीं। इसलिए याद रखो कि ध्यान वह सेतु है जो तुम्हें इस छोर से उस छोर तक ले जाता है।

दिवस की समीक्षा का अभ्यास मेरे जीवन एवं दिनचर्या का एक अभिन्न अंग बन चुका है। इस अभ्यास से मेरी सजगता में वृद्धि हुई है, क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण प्राप्त हुआ है। 'क्या सचमुच मुझे इस चीज की आवश्यकता है?' गुरुजी के इस सूत्र का उपयोग अपने जीवन में करना शुरू कर दिया है। जब भी मैं तीन बार यह प्रश्न स्वयं से करती हूँ तो स्पष्ट उत्तर प्राप्त हो जाता है, और मैंने पाया कि वास्तव में मेरी आवश्यकतायें बहुत सीमित हैं। इस सूत्र ने जीवन के प्रति मेरे दृष्टिकोण को बदल दिया है।

— प्रियंका, दिल्ली



एफ.एफ.एच. एप्प में उपलब्ध अजपा-जप ध्यान के अभ्यास ने सामाजिक-दूरी के होते हुए भी मुझे अपने प्रियजनों से जोड़े रखा। निद्रा से पहले दिवस की समीक्षा के अभ्यास का अनुभव एक भावनात्मक स्वास्थ्य उपचार की तरह है, जिसके फलस्वरूप प्रातः जागने पर मानसिक एवं भावनात्मक स्तर पर स्वास्थ्य और पूर्ण विश्रान्ति का अनुभव होता है।

— अश्वस्ती त्रिपाठी, दिल्ली

नियमित रूप से मंत्र उच्चारण ने मुझे सकारात्मक बनाया है और साथ ही मुझमें प्रसन्नता एवं शक्ति का संचार हुआ है। योग निद्रा मेरे लिये एक रामबाण औषधि है, जिसके अभ्यास से मुझे रात्रि तनाव और अनिद्रा से मुक्ति मिली है। मैं योग के प्रति बहुत कृतज्ञ और आभारी हूँ।

— मित्रा, बल्गेरिया

ध्यान के अभ्यास मेरे लिये सबसे अधिक सहायक सिद्ध हुए हैं, विशेषकर अंतमौन का अभ्यास, जिसमें हम द्रष्टाभाव को विकसित कर स्वयं के क्रिया-कलापों के निरीक्षण की क्षमता एवं वैराग्य एवं विवेक जैसे सद्गुणों का अपने भीतर विकसित कर पाते हैं।

— स्वामी निर्विकल्प, यूनान



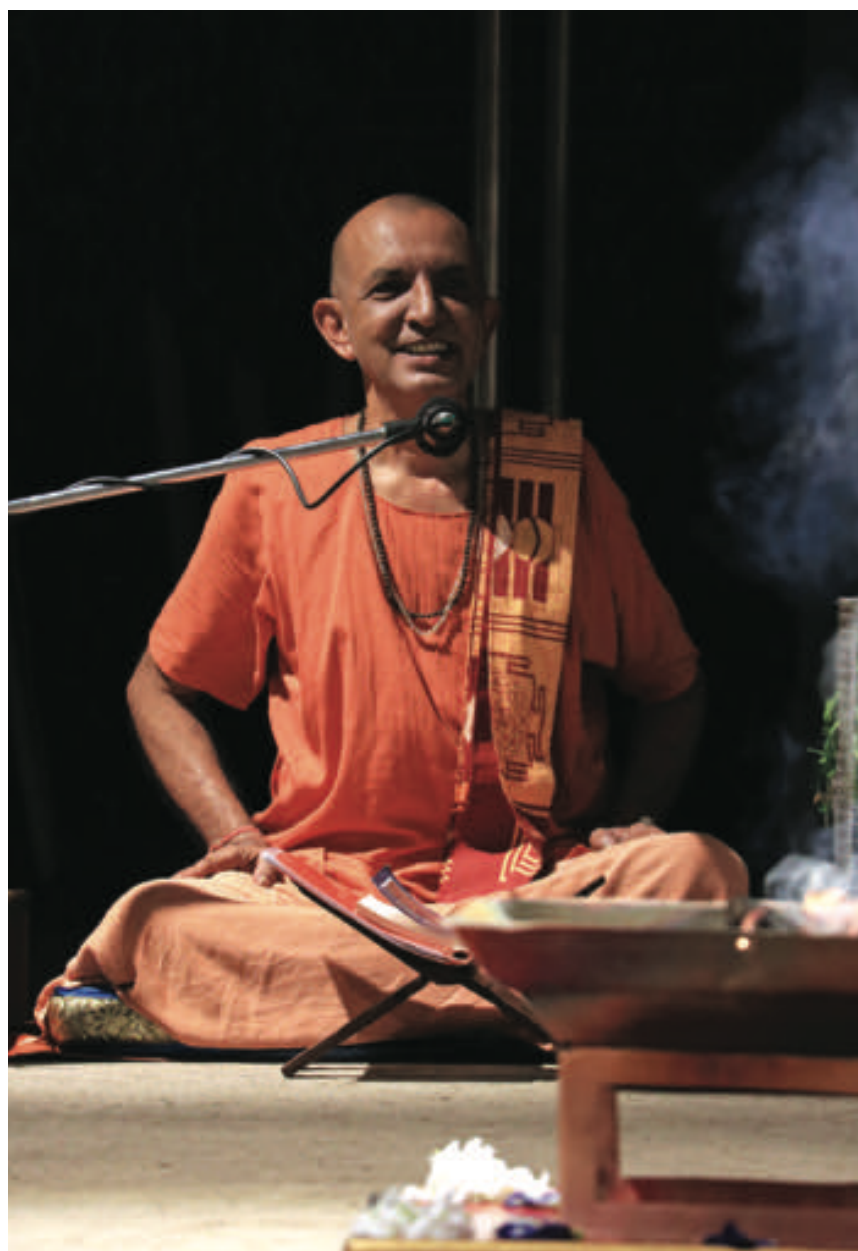
ध्यान का वह अभ्यास जिसमें हम सम्पूर्ण विश्व के और विशेषकर 'फ्रन्ट लाइन हीरोज़' के कल्याण हेतु प्रेम, प्रकाश, स्वास्थ्य एवं विवेक को प्रेषित करते हैं, इस प्रक्रिया का मैं पचास दिनों तक प्रतिदिन अभ्यास करती रही। इससे मेरे भीतर आश्चर्यजनक आंतरिक शुद्धि हुई। अब भी प्रत्येक शनिवार को यह अभ्यास क्रम जारी है। इसके अलावा जब भी परिस्थिति और मानसिकता अनुकूल हो तब-तब मैं इस अभ्यास को अवश्य करती हूँ।

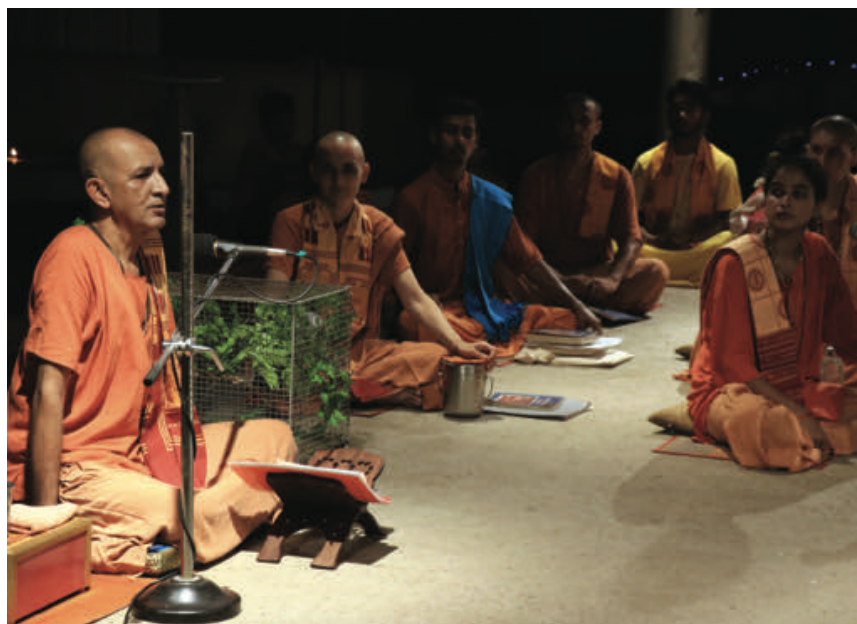
– श्री विद्या, यूनान

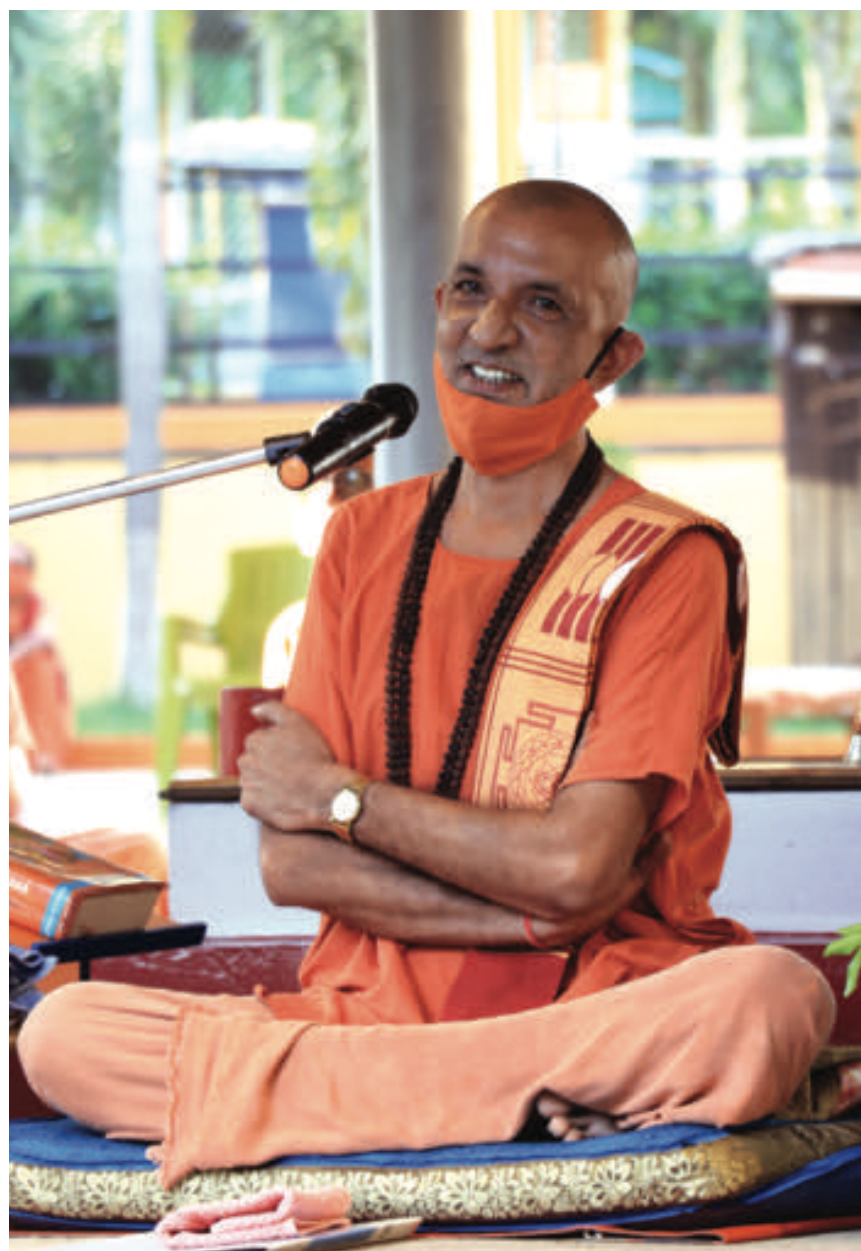
मैंने SWAN ध्यान के हर एक पक्ष का एक-एक सप्ताह तक अभ्यास किया। यह अभ्यास अपने भीतर देखने और अपने आंतरिक केन्द्र से पुनः सम्बन्ध स्थापित करने में बहुत लाभदायक रहा। हृदयाकाश धारणा के अभ्यास ने मुझे अपने हृदय एवं भावनाओं के आयाम से जोड़ा जिससे मुझमें श्रद्धा, विश्वास, आशा और ऊर्जा का संचार हुआ। इसके फलस्वरूप अस्पताल में नर्स के रूप में मेरी कार्यक्षमता और उन्नत हो गई।

– संन्यासी ज्योतिरत्ना, स्विट्ज़रलैण्ड









मंत्रों का कवच

स्वामी निरंजनानंद सरस्वती

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

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

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

ये तीन मंत्र – आरोग्य के लिए महामृत्युंजय मंत्र, सद्बुद्धि के लिए गायत्री मंत्र और जीवन की विपत्तियों से उबरने एवं शांति पाने के लिए दुर्गा जी के बत्तीस नाम, ऐसी महत्त्वपूर्ण विधियाँ हैं जो जीवन के सभी आयामों के लिए लाभकारी हैं। हमें अपने मन की नियमित रूप से देखभाल करनी चाहिए। मन की देखभाल



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

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

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

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

इस कोरोना महामारी के कारण उत्पन्न अशान्त वातावरण में सुबह और शाम, दोनों समय नियमित रूप से मंत्र साधना करने से मन में शान्ति और सुरक्षात्मक कवच का अनुभव हुआ है।

– अश्वस्ती त्रिपाठी, दिल्ली

मैंने अपनी प्रातःकालीन साधना में तीन नये मंत्रों को शामिल किया है – श्री गणेश अथर्वशीर्षम्, हनुमान चालीसा और गुरु स्तोत्रम्। इनके पाठ से अपने आपको इस हद तक सकारात्मक और ऊर्जान्वित महसूस करती हूँ कि लगता है आकाश में छलाँग लगाऊँ और उड़ने लग जाऊँ!

– जिज्ञासु बुद्धि, बल्गेरिया

मैं करीब पचास दिनों से हनुमान चालीसा और महामृत्युंजय मंत्र का हवनात्मक पाठ प्रतिदिन कर रही हूँ। यह मेरे लिए एक अद्भुत, रोमांचकारी अनुभव रहा है। यह मुझे इतना अच्छा और लाभदायक लगा कि इन पचास दिनों के बाद भी मैंने प्रतिदिन हनुमान चालीसा का पाठ और हर शनिवार को महामृत्युंजय मंत्र का पाठ जारी रखा है।

– श्रीविद्या, यूनान

महामारी के दौरान मुझे अपनी साधना को नियमित ढंग से जारी रखने के लिए ज्यादा समय मिला। मुझे हमेशा से ही मंत्रों के प्रति रुचि रही है और इस दौरान अपने आपको मंत्रों के पाठ में तल्लीन रखा। अब मंत्र साधना से मेरे दैनिक जीवन की शुरुआत नियमित रूप से होने लगी है।

– जिज्ञासु गंभीर, इटली

मैंने अपने दैनिक जीवन में कुछ नये अभ्यासों को अपनाया है। संधिकाल के समय उगते और डूबते सूर्य के सामने सामवेद शान्ति मंत्र का पाठ इस भाव से करती हूँ कि पूरी प्रकृति, पृथ्वी और सृष्टि में संतुलन और शांति स्थापित हो, और उनके दिए वरदानों के लिए आभार व्यक्त करती हूँ। साथ ही मैंने श्री गणेश अथर्वशीर्षम्, हनुमान चालीसा और गुरु स्तोत्रम् के मन्त्रों का पाठ भी अपनी दैनिक साधना में शामिल किया है।

– संन्यासी भक्तिमाला, इटली

योग नगरी से कोरोना को भगाना है

संन्यासी मंत्रनिधि, रामायण मंडली, मुंगेर

मैं योगनगरी मुंगेर से हूँ जहाँ के लोगों की दिनचर्या ही योग और मंत्र से शुरू होती है। हमारी नगरी के पथ-प्रदर्शक गुरु स्वामी निरंजानानन्द सरस्वती जी हैं जिनकी छत्रछाया में इस नगरी के लोग योगमय और मंत्रमय हो गये हैं। उनका निर्देश ही है कि उठने के साथ बिछावन से ही मंत्र साधना और योग साधना शुरू कर देनी चाहिए।

वे स्वयं सतत् साधनारत हैं और उन्होंने मुंगेरवासियों को भी चातुर्मास के दौरान मंत्र और योग का सहजता से प्रशिक्षण देकर साधनारत कर दिया है, जो कोरोना महामारी से बचने का हथियार है। गुरुदेव ने हनुमान चालीसा और आदित्य हृदय स्तोत्रम् के पाठ का सुझाव भी दिया है। यह सूर्य की आराधना है जो इम्यून सिस्टम को प्रभावित करती है। जिसका इम्यून सिस्टम मजबूत रहेगा, उससे कोरोना दूर रहेगा।

आज के लोग आपाधापी की जिन्दगी में मंत्र और योग का महत्त्व नहीं समझ रहे थे। जो समझ गये उन्होंने इसे आत्मसात् किया है और वे कोरोना से बच रहे हैं। मैं आपको बताने जा रही हूँ कि इस कोरोना महामारी से बचने के लिए हजारों साल पूर्व ही दुर्गा सप्तशती के द्वादश अध्याय के आठवें श्लोक में लिखा है –

उपसर्गानिशेषास्तु महामारी समुद्भवान्।

तथा त्रिविधमुत्पातं माहात्म्यं शमयेन्मम॥

उपरोक्त श्लोक के बारे में मेरा व्यक्तिगत अनुभव यह कि जब से महामारी शुरू हुई है इसका नियमित पाठ विधिपूर्वक कर रही हूँ। इसके फायदे हैं, मन में सकारात्मक विचार का आना, स्वस्थ अनुभव करना। पर सुबह या शाम धुआँ और दीपक जलाकर करना अनिवार्य है। इससे पूरा घर सेनेटाइज हो जाता है। उपरोक्त श्लोक में देवी स्वयं कहती हैं कि मेरा यह मंत्र महामारी जनित समस्त उपद्रवों तथा आध्यात्मिक आदि तीनों प्रकार के उत्पातों को शांत करने वाला है। इसके अलावा आप हनुमान चालीसा का एक मंत्र 'नासै रोग हरै सब पीरा, जपत निरंतर हनुमत बीरा' या महामृत्युंजय मंत्र का 108 बार जाप हर दिन कर सकते हैं।

अब योगाभ्यासों की बात। ताड़ासन शृंखला, पादचक्रासन, पादसंचालन, चक्की चालन, सुप्त पवनमुक्तासन, ये सभी दस बार करें। ये अभ्यास शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाते हैं। उदर श्वसन और यौगिक श्वसन फेफड़ों को मजबूत करते हैं। पेट के बल लेटकर भुजंगासन, सर्पासन, धनुरासन, उष्ट्रासन, अर्ध शलभासन आदि का अभ्यास करें। फिर बैठकर प्राणायामों का अभ्यास – नाड़ी शोधन, कपालभाति, भस्त्रिका, उज्जायी, भ्रामरी। बच्चों के लिए सूर्यनमस्कार 5 बार, गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र और भ्रामरी काफी हैं। साथ ही आप अजपा जप, योगनिद्रा, कुंजल, नेति आदि क्रियाओं को लगातार करेंगे तो अच्छे परिणाम सामने होंगे।

सकारात्मकता से सम्बन्ध

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



यम और नियम के समावेश से योग मात्र एकांगी अभ्यासों का समूह नहीं रहता, बल्कि यह जीवन के हर क्षण को यौगिक क्षण बना देता है। यम और नियम योग के ऐसे साधन हैं, ऐसी अभिव्यक्तियाँ हैं, ऐसे व्यवहार हैं जो मानव मन को सकारात्मकता और प्रेरणा से भर देते हैं। लोग यम और नियम को मात्र नैतिक शिक्षाएँ समझते हैं, लेकिन वास्तव में ये तुम्हारे स्वभाव के सकारात्मक आयाम से सम्बन्ध के प्रतीक हैं, जो तुम्हें नकारात्मकता से बचाते हैं और सकारात्मक दिशा की ओर निरंतर अग्रसर करते हैं। यम तुम्हारे अन्तरतम में प्रवेश कर तुम्हें भीतर से परिवर्तित करते हैं, जबकि नियम वे बाह्य कर्म और अभिव्यक्तियाँ हैं जिन्हें तुम अपने भीतर सकारात्मक परिवर्तन अनुभव करने के लिए सम्पादित करते हो। यम और नियम उस राजमार्ग को स्थापित करते हैं जो दैनिक जीवन की सामान्य घटनाओं और परिस्थितियों में भी सकारात्मकता और रचनात्मकता की ओर ले जाता है।

यम और नियम

लॉकडाउन से पहले मैं कपड़ों पर बहुत ज्यादा पैसे खर्च करती थी। लॉकडाउन के दौरान मैंने संतोष के नियम को अपने जीवन में आत्मसात् करना शुरू किया। सरल जीवन सचमुच मन में शांति लाता है, जिसका मुझे प्रत्यक्ष अनुभव हुआ।

– प्रियंका, दिल्ली

इस समय मेरा ध्यान संतोष और अपरिग्रह के यम-नियम पर केन्द्रित है। मुझे लगता है कि सरल जीवन बिताना आज की सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता होती जा रही है, केवल हमारी अपनी व्यक्तिगत आध्यात्मिक यात्रा के लिए ही नहीं, बल्कि सम्पूर्ण मानवता के लिए भी। बिना किसी लोभ-लालच के, न्यूनतम संसाधनों के साथ खुशी-खुशी जीवन बिताना हमारे पर्यावरण और हमारे बच्चों के भविष्य के लिए नितान्त आवश्यक है। लॉकडाउन के सन्नाटे और सत्यम् योग प्रसाद एप्प के माध्यम से मुझे बार-बार इसी बात का स्मरण हुआ।

– डोरिस फ्लैण्डर, जर्मनी

मैंने अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस का योग कार्यक्रम अपने जीवन में अपनाया है, मैं नियमित रूप से SWAN डायरी रखती हूँ, सबेरे जल्दी उठती हूँ, पानी और प्लास्टिक का उपयोग कम करती हूँ, और साथ ही पानी को रिसाइकल कर उसे सफाई में और पौधों की सिंचाई में इस्तेमाल करती हूँ। मैं यम-नियम का अभ्यास करती हूँ, दूसरों और स्वयं के प्रति क्षमा का भाव रखती हूँ और अपनी मानवता को उजागर करने का निरंतर प्रयास करती हूँ।

– स्वामी क्रियामूर्ति, जर्मनी

मुझे अहसास हुआ कि योगासन अभ्यास के अलावा अब निम्नांकित चीजों का अभ्यास करने का भी समय आ गया है:

- सजगता और सावधानी – किस परिस्थिति में क्या खतरा हो सकता है
- स्वच्छता – सामान्य तौर पर और विशेषकर वायरस के परिप्रेक्ष्य में
- स्वीकृति – इस बात को स्वीकार कर लेना कि अब पहले जैसे कई काम नहीं कर सकते, घर पर ही रहना है आदि
- अनुशासन – शारीरिक दूरी बनाए रखना, मास्क पहनना, हाथ धोते रहना, आवश्यक चीजों को ही छूना
- अनुकूलनशीलता – दैनिक जीवन में बहुत बदलाव आया है, अब ऐसे अनेक नए नियम हैं जिनका हमें पालन करना है
- संतोष – इस समय हमने उन्हीं चीजों को खरीदा जिनकी हमें जरूरत थी,

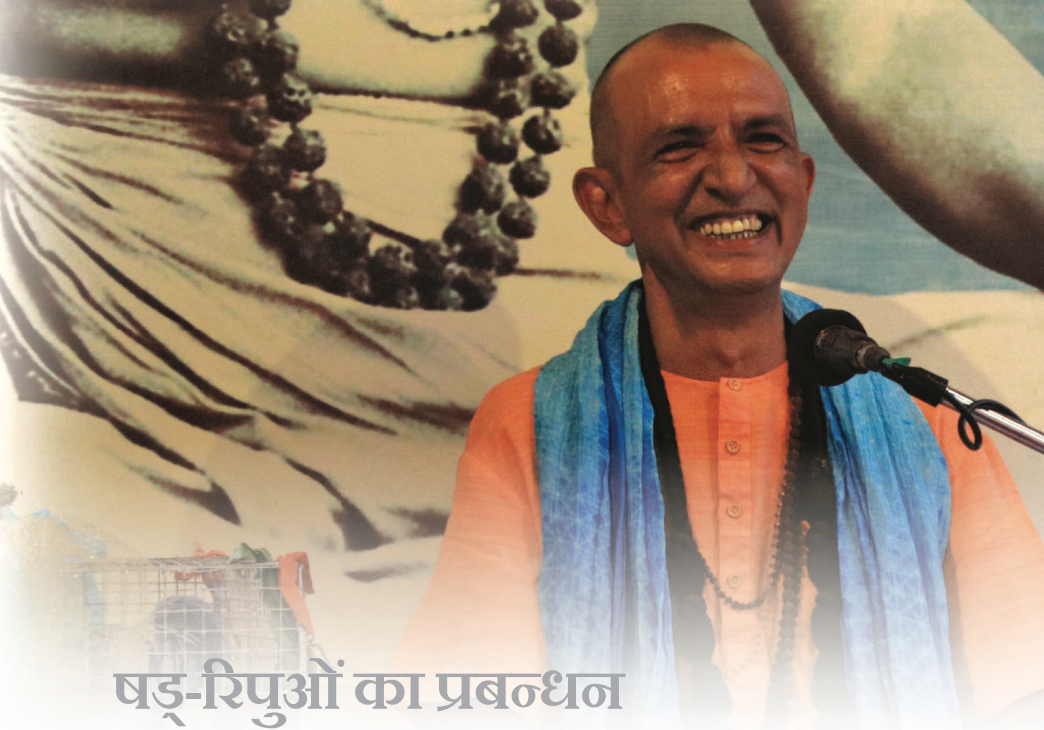


शहर से दूर अपने घर में अधिकाधिक समय बिताया और सुन्दर मौसम का आनन्द लिया।
 इस दौरान मैं शान्त और स्थिर रह पाई, क्योंकि मैं जानती थी कि ये यौगिक सिद्धान्त इस चुनौतीपूर्ण दौर का सामना करने का मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं।

– चालीस वर्षीय महिला, हंगरी

जैसे-जैसे शारीरिक गतिविधियाँ कम होती गईं और इंटरनेट पर समय बिताना बढ़ता गया, मुझे लगा कि इन्द्रिय निग्रह और दान्ति का अभ्यास और अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है। मन की प्रवृत्ति समाचार पढ़ते रहने और घटनाओं की जानकारी प्राप्त करते रहने की थी। एक तरह से समाचार के लिए मन में लोभ था। ऐसी स्थिति में संयम बनाए रखना आसान नहीं था। मन को जानकारियाँ और सूचनाएँ चाहिए, और चूँकि इंटरनेट पर जानकारियों की कोई कमी नहीं, मैं अनेक लेख पढ़ते-पढ़ते न केवल अपना समय बर्बाद करता बल्कि साथ ही दूसरों की राय जानकर अपने मन की नकारात्मकता को बढ़ाता। दान्ति और इन्द्रिय-निग्रह के यम-नियम ने मन की इस प्रवृत्ति पर अंकुश लगाने में मदद की। मैं इन सद्गुणों को अपने जीवन में और विकसित करने का अवश्य प्रयास करूँगा।

– संन्यासी आनन्दरत्न, स्विट्ज़रलैंड



षड्-रिपुओं का प्रबन्धन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

जीवन के सभी व्यवहार विवेक से नहीं, बल्कि षड्-रिपुओं में से किसी एक के द्वारा निर्देशित होते हैं। इसलिए मानव व्यक्तित्व में नकारात्मकता उभरती और बढ़ती है। तुम तामसिक क्यों होते जाते हो? इसलिए कि तुम इन षड्-रिपुओं के प्रभाव में आ जाते हो। योग का प्रयोजन केवल शरीर की अवस्थाओं का प्रबन्धन नहीं है, बल्कि मन की इन छः अवस्थाओं का प्रबन्धन है।

लोग योग का उपयोग शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक शांति के लिए करते हैं। यह अपनी जगह ठीक है, लेकिन योग को केवल इतने तक सीमित मत करो। योग से अपनी शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं का निवारण अवश्य करो, लेकिन साथ ही यह याद रखो कि योग का उद्देश्य मन की इन छः अवस्थाओं को सम्भालना है, क्योंकि यही अवस्थाएँ तुम्हें दुःख, असुरक्षा, भय और नकारात्मकता के गर्त में ले जाती हैं।

अगर तुम इन रिपुओं के चंगुल में आ गए तो चाहे तुम कितने ही स्वस्थ क्यों न हो, तुम्हारे पास कितना हि रुपया-पैसा क्यों न हो, लेकिन तुम्हारे जीवन में कभी सुख, शांति और संतोष नहीं होगा। इसलिए योग की विद्या, योग की समझ का समुचित प्रयोग आवश्यक है, तभी जीवनशैली में सुधार होगा और जीवन के प्रति दृष्टिकोण में सकारात्मक परिवर्तन आएगा। यही योग के दूसरे अध्याय का पुरुषार्थ है।

अभी के माहौल में जब मैं बाहरी क्रियाकलापों में ज्यादा व्यस्त नहीं हूँ, मैं अधिक चिंतन और आत्म-निरीक्षण का अभ्यास कर पा रहा हूँ। आत्म-विश्लेषण से मैंने पाया कि षड् रिपु मेरी चेतना में प्रायः मौजूद रहते हैं। मैं अभी उन्हें अपनी इच्छानुसार नियंत्रित तो नहीं कर पाता हूँ, परन्तु उनके प्रति सजगता बढ़ी है। मेरे मन में क्या चल रहा है, मैं क्या सोच रहा हूँ, षड् रिपु मेरे व्यवहार को किस प्रकार प्रभावित कर रहे हैं, इन सबके प्रति मेरी सजगता बढ़ी है। कभी-कभी ऐसा लगता है कि इस प्रक्रिया के माध्यम से मेरी मानसिक और भावनात्मक शुद्धि हो रही है, भले ही मैं अभी बहुत सारी चीजों को संभाल नहीं पाता। मुझमें कहाँ अवरोध उत्पन्न हो रहा है और मुझे किन चीजों को छोड़ देना चाहिए, इन सबका अब स्पष्ट अनुभव कर सकता हूँ।

– संन्यासी आत्ममित्रम्, ब्राज़िल

प्रारम्भिक दिनों में मुझे प्रायः क्रोध आते रहता था। मैं अपने लोभ के प्रति भी सजग हुआ कि मैं कितनी सारी चीजों को करना चाहता हूँ। इन सबके लिए समय कम पड़ जाता है। एक दिन में सिर्फ 24 घंटे ही होते हैं और इतने समय में सब कुछ नहीं हो सकता, परन्तु लोभ हमें क्षमता से ज्यादा करवाना चाहता है।

– स्वामी विवेकमूर्ति, बल्गेरिया

षड् रिपुओं ने परिस्थिति के अनुसार मेरे मन को अलग-अलग ढंग से प्रभावित किया –

- काम – मेरी इच्छाएँ संतुलित हुरीं और मैं उन्हें जीवन में यथोचित प्राथमिकता दे पायी।
- क्रोध – बाहरी गतिविधियाँ कम होने के कारण मुझे क्रोध कम आता।
- लोभ – भोजन के सम्बन्ध में, और निरंतर अधिक-से-अधिक समाचार और जानकारी प्राप्त करने के रूप में मौजूद था।
- मोह – परिवार और स्वजनों के स्वास्थ्य और कुशलक्षेम की चिन्ता के रूप में अभिव्यक्त हुआ।
- मद और मात्सर्य विशेष रूप से सक्रिय नहीं थे।

– प्रेम, यूनान

मुझे लगता है कि मेरे प्रतिपक्ष भावना के अभ्यास में दृढ़ता और स्थिरता आयी है। मुझे आत्म-निरीक्षण के लिए अधिक समय मिल पाया और षड् रिपुओं को पहचानने और उनसे निपटने में निपुणता आई। बिहार योग विद्यालय के आश्रम वातावरण में व्यतीत किए गए समय और अनुभवों से प्रेरित होकर मैं उनका सकारात्मक और रचनात्मक ढंग से सामना करने में, उन्हें उनके विपरीत भाव में परिवर्तित करने में, और उन्हें जीवन में सकारात्मक ऊर्जा के रूप में उपयोग करने में सफल हुई हूँ।

– संन्यासी भक्तिमाला, इटली

महामारी के इस माहौल में मुझे बोध हुआ कि जब हम आंतरिक रूप से सुरक्षित नहीं होते तब हमारे भीतर षड् रिपु सक्रिय होकर हमें विचलित करते हैं। मैंने अपने विचारों और प्रतिक्रियाओं में क्रोध का अनुभव किया है। मुझे दिखा कि किस प्रकार एक विशेष परिस्थिति मुझे चिड़चिड़ा और प्रतिक्रियात्मक बना रही थी, विशेषकर शुरुआत के दिनों में जब मैं खुद को परिस्थिति के अनुसार ढाल नहीं पायी थी।

लोगों का शारीरिक दूरी का पालन नहीं करना या राजनेताओं की बातों में हर समय विरोधाभास होना, इन सब बातों से मैं तुरंत परेशान हो जाती थी। मैंने बाहर सड़कों पर भी लोगों में क्रोध और असहनशीलता देखी।

लेकिन उस समय भी मुझे आभास हुआ कि किस प्रकार मेरे भीतर प्रतिपक्ष भावना सहज और प्राकृतिक रूप से स्वतः चल रही थी। इतनी परेशानी और तनाव होने के बावजूद भी मैंने लोगों को और खुद को दूसरों के प्रति संवेदनशील और सहयोग के लिए तत्पर होते देखा।

– जिज्ञासु देवमित्रा, सर्बिया

वर्तमान परिस्थिति में योग का महत्त्व

स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती

पाटलीपुत्र विश्वविद्यालय, पटना द्वारा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 22 जुलाई 2020 को उक्त विषय पर आयोजित वेबिनार में दिया गया व्याख्यान

बिहार योग विद्यालय की परम्परा ऋषिकेश के स्वामी शिवानन्द सरस्वती जी से प्रारम्भ होती है। वे वर्तमान युग के मूर्धन्य संत और मनीषी थे, जो योग को मनुष्य के व्यक्तित्व को विकसित करने का एक पूर्ण विज्ञान, एक पूर्ण विद्या मानते थे। वे कहा करते थे कि योग का लक्ष्य मनुष्य की तीन मुख्य प्रतिभाओं – बुद्धि, भावना और कर्म का समन्वित विकास है। उनके इस वाक्य से ही यह स्पष्ट हो जाता है कि योग की पहुँच मनुष्य के व्यक्तित्व में कितनी गहराई तक है। योग केवल शरीर से सम्बन्धित नहीं है, शरीर तो हमारे अस्तित्व का सबसे स्थूल स्तर हुआ। शरीर, मन, भावना, प्राण और अन्त में हमारे भीतर सबसे सूक्ष्म, आत्मतत्त्व जो सूत्रे मणिगणा इव, एक सूत्र की भाँति हम सबको जोड़ता है – योग की पहुँच इन सब आयामों तक है।

अब प्रश्न उठता है कि योग किस प्रकार हमारे इन सभी आयामों का विकास करता है। इसके लिए एक पक्षी का दृष्टान्त देना चाहेंगे। जिस तरह पक्षी को उड़ने के लिये दो पंख चाहिये, एक पंख से नहीं उड़ पायेगा, उसी तरह योग के दो अनिवार्य पक्ष हैं – एक है साधनात्मक और दूसरा है जीवनशैली सम्बन्धित। ये दोनों पक्ष उतने ही महत्त्वपूर्ण हैं जैसे पक्षी के दो पंख। साधनात्मक पक्ष का सम्बन्ध योग के अभ्यास से है, चाहे वह आसन हो या प्राणायाम या ध्यान। योग के इन विभिन्न अंगों का अभ्यास हम अपने दैनिक



जीवन में एक समय निकाल कर करते हैं और निश्चित रूप से उसका लाभ होता है, लेकिन जीवनशैली पक्ष हमारे पूरे दिन की चर्चा से सम्बन्धित है। 24 घंटे हम अपना जीवन कैसे जीते हैं, क्या हमारी जीवनशैली यौगिक है या नहीं, यह बात भी उतने ही मायने रखती है जितना योग का अभ्यास।

योग का जीवनशैली पक्ष

हम योग के इस जीवनशैली पक्ष से ही शुरुआत करेंगे, क्योंकि यह पक्ष प्रायः उपेक्षित हो जाता है। हालाँकि देखा जाए तो इसकी चर्चा, इसके संकेत हमारे प्राचीन ग्रन्थों से हमको मिलते आये हैं। यदि हम गीता का ही उदाहरण लें तो उसमें श्रीकृष्ण कहते हैं—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥6.17॥

इस श्लोक से हमें जीवनशैली के बारे में एक संकेत, एक दिशानिर्देश मिल जाता है। जिसका आहार और विहार युक्त हो, समुचित हो, जिसके सभी कर्म, सभी चेष्टाएँ युक्त हों, जिसका सोना और जागना संयमित हो, नियमित हो, युक्त हो, ऐसे व्यक्ति के लिये योग सभी दुःखों का हर्ता बनता है। यहाँ युक्त शब्द का प्रयोग हुआ है जिसका तात्पर्य इसी यौगिक जीवनशैली से है। इसी से हमें जानकारी मिल जाती है कि यौगिक जीवनशैली का आधार क्या होना चाहिये।

हमारे गुरु, स्वामी निरंजनानन्द जी कहते हैं कि यौगिक जीवनशैली का आधार संयम और अनुशासन है जो हमारे जीवन की सभी क्रियाओं में परिलक्षित होना चाहिये। हमलोग किस समय सोते हैं, किस समय जागते हैं, स्वयं अपने जीवन का अवलोकन करके देखें। यदि हम रात में टी.वी. या सोशल मीडिया देखते हैं, देर से सोते हैं, अगले दिन देर से जगते हैं तो पाते हैं कि जागने पर भी शरीर में ऊर्जा नहीं रहती। यह एक छोटा-सा उदाहरण है सोने और जागने का, किस प्रकार एक छोटी-सी चीज हमारी जीवनचर्चा पर, हमारी प्राण शक्ति और मानसिक अवस्था पर बहुत प्रभाव डालती है। इसी तरह आहार का संयम और अनुशासन भी है। हम भोजन किस समय करते हैं, कितनी मात्रा में करते हैं? यदि नियमित समय पर संतुलित मात्रा में भोजन करना एक आदत बन जाए तो हम अनुभव करेंगे कि अपने आप जीवन में एक सकारात्मक परिवर्तन आ रहा है। हम किस समय जागते हैं, सोते हैं, किस समय भोजन करते हैं, किस मात्रा में करते हैं—ये देखने में छोटी-छोटी चीजें लग सकती हैं जिन्हें हम आसानी से नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन वास्तव में हमारे जीवन की गुणवत्ता पर इनका व्यापक प्रभाव पड़ता है।

जीवनशैली सम्बन्धी एक और जरूरी चीज यहाँ बतलाना चाहेंगे। जिस तरह राजयोग और हठयोगादि योगांगों के अपने यम-नियम होते हैं, उसी तरह यौगिक

जीवनशैली के भी अपने कुछ यम और नियम होते हैं। जीवनशैली सम्बन्धित यम-नियमों को स्वामी निरंजनानन्द जी बड़े सरल और व्यावहारिक ढंग ने निरूपित कर रहे हैं ताकि लोगों की जीवनशैली संयमित, सामंजस्यपूर्ण और सकारात्मक हो सके। यहाँ उनके द्वारा वर्णित पहले यम का उदाहरण देना चाहेंगे। इसका नाम है मनःप्रसाद अर्थात् प्रसन्नता। प्रसन्न रहना यौगिक जीवनशैली का मौलिक यम है। क्या हम क्षण-प्रतिक्षण अपने आपको प्रसन्न रख सकते हैं? संघर्ष और कठिनाइयाँ तो निश्चित रूप से आयेंगी, वे तो जीवन का अभिन्न अंग है। आखिर समतल का नाम तो जीवन है नहीं, जीवन का मतलब ही उतार-चढ़ाव है। लेकिन क्या उस उतार-चढ़ाव में भी हम अपने आपको प्रसन्न और सकारात्मक रख सकते हैं या नहीं, यह एक चुनौती है सभी योग साधकों के सामने।

ये जीवनशैली सम्बन्धी कुछ ऐसे पहलू हैं जिन्हें हम एक-एक करके अपने जीवन में अपना सकें, केवल बौद्धिक चर्चा का विषय न रखें, तो जीवन में आश्चर्यजनक परिवर्तन आने लगेंगे।

योग का साधनात्मक पक्ष

अब हम दूसरे पक्ष की चर्चा करेंगे जो साधना और अभ्यास से सम्बन्धित है। हमारे पारम्परिक योग शास्त्रों के अनुसार इसमें तीन मुख्य योग आते हैं – हठयोग, राजयोग और क्रियायोग। अभी हम हठयोग और राजयोग पर दृष्टि डालेंगे, क्रियायोग योग का एक गहन और सूक्ष्म आयाम होने के कारण इस परिचयात्मक चर्चा का अभी विषय नहीं हो सकता।

हठयोग – हठयोग को लोग प्रायः केवल शारीरिक व्यायाम से जोड़ते हैं। हठ शब्द का मतलब भी लोग प्रायः हिन्दी में इसके सामान्य अर्थ से लगाते हैं, अर्थात् जोर-जबरदस्ती करना। लेकिन वास्तव में हठयोग में प्रयुक्त हठ शब्द एक सूक्ष्म लक्ष्य की ओर इंगित कर रहा है। हठ शब्द दो बीज मंत्रों से बना है, पहला हम् और दूसरा ठम्। ये सूर्य और चन्द्र शक्ति के बीज मंत्र माने गये हैं। इन्हें सूर्य या चन्द्र शक्ति कहें, इड़ा या पिंगला नाड़ी, प्राणशक्ति या चित्तशक्ति, अथवा विज्ञान की भाषा में सिम्पथेटिक या पारा-सिम्पथेटिक सिस्टम, ये शरीर की दो मुख्य ऊर्जाएँ हैं जो हमारे पूरे जीवन को प्रभावित करती हैं। योग का मानना है कि यदि इन दो ऊर्जाओं में असंतुलन आ जाए तो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता घटती है। फिर शरीर में रोग प्रारम्भ होता है, हम विभिन्न बीमारियों को अपने अन्दर आने का न्यौता देते हैं, चाहे वे शारीरिक हों या मानसिक।

हठयोग में इन दो ऊर्जाओं में संतुलन लाने के लिए विभिन्न अभ्यास आते हैं। लोग प्रायः केवल आसनो को ही जानते हैं, लेकिन हठयोग में वास्तव में पाँच अंग आते हैं। पहला अंग है षट्कर्मों का, जिससे शरीर का शुद्धिकरण होता है। इसके

अन्तर्गत नेति, धौति आदि क्रियाएँ आती हैं जिनके माध्यम से पूरे शरीर और नाड़ियों की शुद्धि होती है, उनमें प्राणों का सुचारू प्रवाह होता है। फिर आते हैं आसन। आसन मात्र शारीरिक व्यायाम नहीं हैं, इनका शारीरिक अवयवों पर सूक्ष्म असर पड़ता है। आसन शरीर की अन्तःस्रावी ग्रंथियों पर असर करते हैं, उनसे निकलने वाले हॉर्मोनों के स्राव को प्रभावित करते हैं। इससे न केवल शरीर पर प्रभाव पड़ता है, बल्कि पूरा तंत्रिका तंत्र नियमित होता है। आसनों के अलावा हठयोग में प्राणायाम, मुद्रा और बंध भी आते हैं। ये हठयोग के मुख्य अंग हैं, जिनके समुचित अभ्यास से शरीर में प्राणशक्ति और चित्तशक्ति, दोनों का स्तर बढ़ता है, दोनों के बीच सामंजस्य होता है। जब यह होता है तो स्वाभाविक रूप से शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और वर्तमान महामारी के दौर में यह और भी आवश्यक हो गया है कि हम अपनी प्रतिरोधक क्षमता को, अपनी प्राणशक्ति के स्तर को अधिक-से-अधिक उन्नत रखें। वही हमारे लिये रोग के प्रतिरोध का सबसे उत्तम साधन है।

राजयोग – अब राजयोग के बारे में थोड़ी चर्चा करते हैं। राजयोग का मुख्य ग्रन्थ जिसे लोग ज्यादा जानते हैं महर्षि पतंजलि के योग सूत्र हैं। इसके अलावा और भी प्राचीन ग्रंथ हैं, महर्षि पतंजलि ने तो केवल अपने समय की प्रचलित विद्या को संगठित करके प्रस्तुत किया था। राजयोग का लक्ष्य योग सूत्रों में स्पष्ट किया गया है – *योगश्चित्तवृत्ति निरोधः।* चित्त की वृत्तियों का निरोध ही राजयोग का प्रयोजन है। चित्तवृत्ति राजयोग का पारिभाषिक शब्द है, जिसका साधारण भाषा में तात्पर्य मनोवस्था या मन के 'मूड' से है। हमारा यह मूड दिन में दर्जनों बार बदलता है। कभी मूड अच्छा है, पर किसी के साथ तू-तू-मैं-मैं हो गई तो मूड खराब हो गया और वह घंटों वैसा बना रहता है। मन की इन चढ़ती-उतरती अवस्थाओं का प्रबन्धन ही राजयोग का उद्देश्य है। इसका संकेत आपको यौगिक जीवनशैली के प्रथम यम, मनःप्रसाद के सन्दर्भ में दे चुके हैं। क्या हम हमेशा प्रसन्नचित्त रह सकते हैं, भले ही कितनी भी विपरीत परिस्थिति क्यों न हो? इसके लिये राजयोग के अभ्यास विशेष रूप से लाभदायक होते हैं।

राजयोग में जैसे तो आठ अंग हैं लेकिन सबसे महत्वपूर्ण अंग है प्रत्याहार। प्रत्याहार का प्रयोजन इसके शब्दार्थ में ही निहित है, प्रति+आहार, आहार को वापस लेना। यहाँ किस आहार की चर्चा हो रही है? हमारे इन्द्रियों और मन के आहार की। वह आहार क्या है? वे विभिन्न विषय-वस्तुएँ जिनके प्रति हमारी इन्द्रियाँ और मन आकर्षित होते हैं। उनका प्रवाह हमेशा बाहर की ओर होता है। नेत्र हमेशा सुन्दर दृश्य देखना चाहते हैं, कान हमेशा आकर्षक ध्वनियाँ सुनना चाहते हैं। इस तरह हमारी इन्द्रियाँ और मन हमेशा हमें बाहर की ओर खींचते हैं। इनको धीरे से बाहरी विषयों से अलग करके वापस ला पाना और अपने भीतर विद्यमान चेतना, ज्ञान और आनन्द के स्रोत से जोड़ना प्रत्याहार का लक्ष्य है। एक

सरल-सा उदाहरण देते हैं। जब हमलोग गहरी नींद में जाते हैं तो उस अवस्था में एक आनन्द की अनुभूति होती है न? वह आनन्द कहाँ से आता है? उस समय इन्द्रियाँ तो सक्रिय नहीं हैं। न हम टी.वी. देख रहे हैं, न फिल्म देख रहे हैं, न किसी से बात कर रहे हैं। मन भी शान्त है, कोई स्वप्न नहीं देख रहे हैं। फिर वह आनन्द की अनुभूति कहाँ से हो रही है? हमें जाग्रत अवस्था में उसी आनन्द के स्रोत तक ले जाना प्रत्याहार का एक लक्ष्य है।

बिहार योग परम्परा में प्रत्याहार को साधने के लिए अनेक विधियाँ वर्णित हैं। सबसे सरल विधि है योगनिद्रा, जिसमें व्यक्ति चित लेट जाता है और निर्देशों को सुनते और मानसिक रूप से क्रियान्वित करते जाता है। बीस-पचीस मिनट का समय लगता है और इसके माध्यम से जो प्रत्याहार सिद्ध होता है वह न केवल शारीरिक रूप से शिथिलीकरण लाता है, बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्तर पर भी शान्त करता है। इसके अलावा प्रत्याहार के अन्तर्गत अजपा-जप और अन्तर्मौन जैसी अन्य प्रभावी क्रियाएँ भी हैं।

यह राजयोग का एक महत्वपूर्ण लाभ है कि हम अपने मन को सम्भालना सीख लेते हैं, मन को संतुलित, प्रसन्न और आशावान रख पाते हैं। योग का वास्तव में यही लक्ष्य भी है। योग मुख्य रूप से मन से सम्बन्ध रखता है, उसे व्यवस्थित करने में मदद करता है।

हमारे गुरु, स्वामी निरंजनानन्द जी के अनुसार अब निष्ठावान् योग साधकों का यही लक्ष्य होना चाहिये कि वे न केवल योग का अभ्यास करें, बल्कि योग को क्षण-प्रतिक्षण जीयें। योग आपके दैनिक जीवन में उतरना चाहिये, आपका प्रत्येक क्रियाकलाप, प्रत्येक गतिविधि, आपका व्यवहार, आपके दृष्टिकोण, आपकी सजगता, आपके जीवन का हरेक क्षण योगमय बनना चाहिये, सकारात्मक बनना चाहिये। आज इस महामारी के दौर में जहाँ नकारात्मकता और निराशा अधिकाधिक व्याप्त हो रही है, यह और भी आवश्यक हो जाता है कि हम इस सूत्र को अपने जीवन में उतारें जिससे न केवल हमारा जीवन उन्नत हो, बल्कि हमलोगों को देखकर दूसरे लोग भी प्रेरणा ग्रहण कर सकें।



यौगिक जीवनशैली

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



‘क्षण-प्रतिक्षण योग’ के सिद्धान्त का तुम्हारी जीवनशैली से अंतरंग सम्बन्ध है। अब तक अनेक लोगों के लिए योग मात्र एक अभ्यास था जिसे वे योग की कक्षा में सप्ताह में एक, दो या तीन दिन करते थे ताकि शारीरिक और मानसिक रूप से अच्छा लगे, तनाव कम हो और कुछ शांति मिल सके। इस शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक लाभ के अतिरिक्त लोगों के लिए योग और कोई मायने नहीं रखता था।

जब जीवनशैली की बात आती है, इसका तात्पर्य अपनी पूरी दिनचर्या को यौगिक चर्या बनाना है। योग का केवल सबेरे एक घण्टे अभ्यास नहीं करना है, बल्कि योग को हर घण्टे, हर पल जीना है। इसका मतलब हुआ कि योग का समय और आवश्यकता अनुसार अभ्यास करना है।

अपने दृष्टिकोण को इस प्रकार सही और सटीक बनाने से तुम्हारी जीवन चर्या, आकांक्षा और पुरुषार्थ में सकारात्मक परिवर्तन आएगा। सबेरे से रात तक क्षण-प्रतिक्षण अपनी सजगता बनाए रखनी है। हर क्षण यह सजगता बनी रहे कि मैं क्या कर रहा हूँ, और यदि अपने विचार या व्यवहार को सुधारने की आवश्यकता हो तो उसे तत्क्षण क्रियान्वित किया जा सके। यह तभी सम्भव है जब हम जीवनशैली के विषय को गहराई से देखें और समझें।

जीवनशैली

हाँ, हमने अपनी जीवनशैली में कुछ परिवर्तन जरूर किए। हमलोग अपने दफ्तर का काम घर से ही करते और साथ ही सभी घरेलु काम-काज भी करते क्योंकि बाई-नौकर वगैरह उपलब्ध नहीं थे। हमलोग ज्यादा बाहर नहीं निकलते और अपनी बिल्डिंग के परिसर में ही रहते। हमने अपने मन पर परिस्थिति का नकारात्मक असर नहीं पड़ने दिया। हमलोग अपने परिवारवालों तथा स्वयं के साथ अधिकाधिक समय व्यतीत कर पाए।

हम सेवा-निवृत्ति की कगार पर हैं और इस लॉकडाउन ने हमें अपने आगामी सेवा-निवृत्त जीवन की एक झलक दी। हम निरन्तर विश्व-कल्याण की प्रार्थना करते हैं और जरूरतमंद लोगों को आवश्यक सामान देकर मदद करते हैं।

– जिज्ञासु भावपद्मा एवं संन्यासी भक्तानन्द, मुम्बई

मेरी जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन आया है, अब मैं भोजन और साधना समय पर करती हूँ। साथ ही अपनी माँ के साथ भगवद् गीता और रामायण का पाठ करना हमारे लिए बहुत लाभदायक रहा। कृतज्ञता, धीरज, समर्पण, आत्मभाव और अनित्य भाव इस दौर की सबसे बड़ी शिक्षाएँ रही हैं।

– श्रेया त्रिवेदी, मुम्बई

सत्यानन्द योग के माध्यम से मेरी जीवनशैली में आए परिवर्तन ने मुझे अपने प्रति पूर्णरूपेण उत्तरदायी बनाया। मैं अब अपने शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य का ख्याल रखने और आत्म-निर्भर बनने में पूरी तरह सक्षम हूँ। इससे मेरा आत्म-विश्वास बढ़ा है और यह उपलब्धि महामारी खत्म होने के बाद भी मेरे साथ रहेगी, ऐसा मेरा विश्वास है।

– आश्वस्ती त्रिपाठी, दिल्ली

लॉकडाउन कभी बोझ या बन्धन नहीं हो सकता। अगर सभी लोग आत्म-निर्भर होकर सच्चे कर्म योगी की तरह योग को जीवन में आत्मसात् करने का प्रयास करें तो यह लॉकडाउन अपने भीतर के षड् रिपुओं को तालाबंद करने का और आत्म-विश्लेषण करके अपने जीवन को दिव्य और सकारात्मक बनाने का सुनहरा अवसर है।

– संन्यासी मौनविलास, नेपाल

लॉकडाउन के समय जीवन की बहुत बड़ी जटिलता यह है कि अपने दफ्तरी और घरेलु जीवन को अलग रख पाना असम्भव-सा लगता है, क्योंकि दोनों के बीच

दूरी बनाए रखने वाली सामान्य सीमाएँ खत्म हो जाती हैं। लॉकडाउन के दौरान घर पर रहकर योगाभ्यास करने से यह फायदा हुआ कि घर में शांति और स्थिरता की भावना लौट आई, वह पुनः ऐसा स्थान बन गया जहाँ सजगता और जागरूकता का अभ्यास किया जा सके। अपने कमरे में योगाभ्यास कर पाने से अपने दैनिक जीवन में तनावमुक्ति के साथ संतुलन और सामंजस्य की प्राप्ति हुई, जिससे मानसिक स्पष्टता और सकारात्मकता मिली।

– शोशाना हिल, थायलैण्ड

सत्यानन्द योग के अभ्यास जीवन की अभिव्यक्तियों पर सकारात्मक प्रभाव डालकर मुझे चेतना की एक उच्चतर अवस्था की ओर ले जाते हैं। मैं वर्तमान क्षण पर ध्यान केन्द्रित रखती हूँ जिससे मैं चिन्ता और तनाव को नियंत्रित रख पाती हूँ। मैं अब चुनौतियों और कठिनाइयों के बीच संतुलन बनाए रखती हूँ जिससे मेरा शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य कायम रहता है। वर्तमान में रहते हुए मुझे सब चीजों और लोगों के साथ अपने अंतरंग सम्बन्ध का अहसास होता है, और योग, जिसका अर्थ ही जोड़ना है, मुझे इस सम्पूर्ण सम्बन्ध की गहन समझ दिलाता है। इसलिए योग का अनुभव मुझे सर्वकल्याण की भावना से काम करने के लिए प्रेरित करता है।

– पाओला डिनिज़, ब्राज़िल

मेरा आहार अब अधिक संतुलित और पौष्टिक हो गया है, साथ ही मुझे अहसास हो रहा है कि लॉकडाउन के एकान्त में कितनी सम्भावनाएँ निहित हैं। साथ ही रेस्तराँ और फास्ट-फूड तक न पहुँच पाना एक वरदान सिद्ध हुआ है, मैं अब मानसिक



रूप से अधिक सजग और निपुण हो गई हूँ। मुझे लगता है कि आने वाले समय में भी मैं इन आदतों को अपनी जीवनशैली में बरकरार रखूँगी।

– झिलमिल ब्रेकेनरिज, इंग्लैण्ड

जीवनशैली में सबसे बड़ा परिवर्तन यह है कि दैनिक जीवन की आपा-धापी कम हो गई है। मैं अब उतनी भाग-दौड़ नहीं करती, अपनी श्वास के प्रति कहीं अधिक सजग हूँ। मैं कम बोलती हूँ, धीरे-धीरे बोलती हूँ और गुस्सा भी कम आता है। अनावश्यक सामाजिक मेलजोल भी कम कर दिया है।

– गौरौरूपानन्द, यूनान

मैं अब शाम के समय भी प्राणायाम और मंत्र एवं स्तोत्र पाठ करती हूँ। SWAN साधना का अभ्यास अधिक नियमित और गहन हो गया है। मैं अपनी साधना में बहुत नियमित हो गई हूँ। साधना अब कुछ 'करने' की चीज नहीं रही, बल्कि मेरे जीवन का अभिन्न अंग बन गई है।

– संन्यासी विष्णुमित्रा, यूनान

आसनों के अभ्यास के दौरान मैंने अनुभव किया कि इनके द्वारा मेरा शरीर स्वस्थ और सबल हो रहा है तथा साथ ही मन शान्त और एकाग्र। मैंने नाड़ी शोधन, कपालभाति, भ्रामरी, षट्कर्म और योगनिद्रा का अभ्यास भी शुरू कर दिया है।

अब मेरी समझ में आ गया है कि सत्यानन्द योग एक जीवनशैली है। यह चिंतन, अनुभव और अभिव्यक्ति की एक सकारात्मक शैली है, जो हमें गिलास को आधा-खाली देखने की बजाय आधा-भरा देखना सिखाती है। यह जीवन के लिए एक सिद्धान्त और एक लक्ष्य देती है। सब कुछ टूट-बिखर जाने पर भी हमें उठकर आगे बढ़ना सिखाती है। 'मैं' की बजाय 'हम' पर जोर देती है। यह आधुनिक युग के लिए पूर्णतया प्रासंगिक दर्शन है। जैसा श्री स्वामीजी कहा करते थे, योग कल की संस्कृति है।

– संन्यासी देवशक्ति, यूनान

लॉकडाउन और घर पर से ही काम करने से मुझे अपनी साधना के लिए अधिक समय मिला। मुझे समझ में आ गया कि सांसारिक विषय-भोगों के लिए मेरी अधिकांश कामनाएँ निरर्थक थीं। मैंने गरीब लोगों को दान देना शुरू किया, साथ ही लॉकडाउन से समाज को एक बेहतर पर्यावरण, सामाजिक एवं पारिवारिक सम्बन्ध और अर्थव्यवस्था प्राप्त करने का सुअवसर किस प्रकार मिल सकता है, इस पर काफी चिंतन किया। मेरी राय में लॉकडाउन के दौरान योग एक बहुत अच्छा

साधन है यह समझने के लिए कि जीवन में सार्थक क्या है और अपने सामाजिक एवं पारिवारिक सम्बन्ध कैसे सुधारे जा सकते हैं।

– संन्यासी मंत्ररूपा, इटली

सत्यानन्द योग की विधियों ने दैनिक जीवन में सकारात्मकता और रचनात्मकता से सम्पर्क बनाए रखने में मदद की। मुझे लगा जैसे मैं एक बहुत बड़े परिवार का अंग हूँ, जिसके सभी सदस्य एक ऐसे सम्बन्ध, एक ऐसी ऊर्जा से जुड़े हैं जो वायरस से भी व्यापक है। यद्यपि मैं अकेली थी, मुझे वह एकाकीपन खला नहीं। मैंने अपने व्यक्तित्व में नियमितता और सरलता का विकास किया। मैं वर्तमान में रहने का प्रयास करती हूँ, क्षण-प्रतिक्षण यौगिक दृष्टिकोण के साथ रहने का प्रयास करती हूँ, सहजता और रचनात्मकता के साथ। मेरी साधना अधिक नियमित और गहन हो गई है।

– जिज्ञासु ब्रह्ममित्रा, इटली

सबसे बड़ा परिवर्तन यह है कि मैं अपने विचारों को नई स्पष्टता के साथ देख पाता हूँ और साथ ही व्यवहार में गलती होने पर या प्रतिक्रिया करने पर तुरन्त सजग हो जाता हूँ। इस वजह से मेरा मन अधिक शान्त है और दैनिक तनावों को बेहतर ढंग से सम्भाल पाता है, हालाँकि तनाव का स्तर पिछले वर्ष की तुलना में दस गुना ज्यादा है। मेरी संकल्प-शक्ति मजबूत हुई है, मैं बिना सोचे-समझे कार्यों को हाथ में नहीं लेता। मैं समुचित क्रिया अधिक, प्रतिक्रिया कम करता हूँ। मेरे आस-पास के लोग कहते हैं कि मैं अपने व्यावसायिक काम-काज में बेहतर हो गया हूँ, एक बेहतर जीवन-साथी, मित्र और बन्धु हो गया हूँ।

– मिल्यान पेलेविक, सर्बिया

मैं योग नगरी का नागरिक और स्वामी निरंजनानन्द जी का शिष्य हूँ। मैं डाकघर में कार्यरत हूँ। दिनांक 17.07.2020 को मुझे कोरोना पॉजिटिव बताया गया, जिसके कारण मैं और मेरा परिवार बहुत चिंतित था। मुझे WHO मुंगेर और जमालपुर प्रखण्ड से भी फोन आने लगा और बोला गया कि आप जल्द-से-जल्द कोरोना सेन्टर चले जाएँ। लेकिन मैंने होम कोरोना सेन्टर के लिये आवेदन कर दिया और अपने घर में ही रहा। मेरी पत्नी, देवजननी, योग शिक्षिका है जो मुझे प्रतिदिन प्राणायाम, कुंजल, नेति करवाती थी और तीन बार तुलसी काढ़ा, गरम नींबू पानी और रात में दूध के साथ हल्दी पिलाती थी। एक सप्ताह बाद मुझे अच्छा लगने लगा और जल्द ही पूरी तरह स्वस्थ हो गया। आप लोगों से विनती है कि अपने जीवन में योग को आत्मसात् कीजिए। जो डर गया सो मर गया, अतः साहस एवं धैर्य से काम लीजिए।

– सुधीर कुमार, मुंगेर



मैंने इस दौरान एक नई गतिविधि शुरू की, अपनी बॉलकनी पर विभिन्न प्रकार के पौधे उगाने की। हर दिन इन हरे-भरे पौधों को बढ़ता देखकर, उन्हें पल्लवित-पुष्पित होता देखकर मुझे बहुत खुशी और संतोष का अनुभव होता है। सबेरे पौधों को पानी देना मेरी प्रातःकालीन दिनचर्या का अंग बन गया है जिसे मेरे बच्चे भी मेरे साथ खुशी-खुशी करते हैं।

– हेलेना हॉफमैन, थायलैण्ड

अपने घर के पिछवाड़े में वनभूमि की देखरेख में समय बिताकर मैं प्रकृति के साथ अपने सम्बन्ध को मजबूत कर रही हूँ। अपने आहार में परिवर्तन लाकर मैं शाकाहारी चीजों का ही सेवन कर रही हूँ। घर पर रहने से मैं ऑर्गैनिक भोजन ही खा रही हूँ और भोजन में प्रयुक्त हर चीज को सजगतापूर्वक चुन रही हूँ। इन सब चीजों में समय बिताने से मेरा शारीरिक व्यायाम अपने आप हो रहा है, और मन एवं हृदय भी प्रफुल्लित रहता है।

– पाओला रिबियेरो, ब्राज़िल

अपने हाथों और मिट्टी के साथ काम करते हुए मैंने अपने घर में ही सुन्दर फूल वाले और स्वादिष्ट सब्जियों वाले पौधों को उगाना शुरू किया है। इससे मेरी दिनचर्या में एक रोचक गतिविधि जुड़ गई है जिसे मैं अपने जीवन में आगे भी बरकरार रखना चाहूँगी।

– सुजाने स्पॉटके, जर्मनी

योग का प्रयोजन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

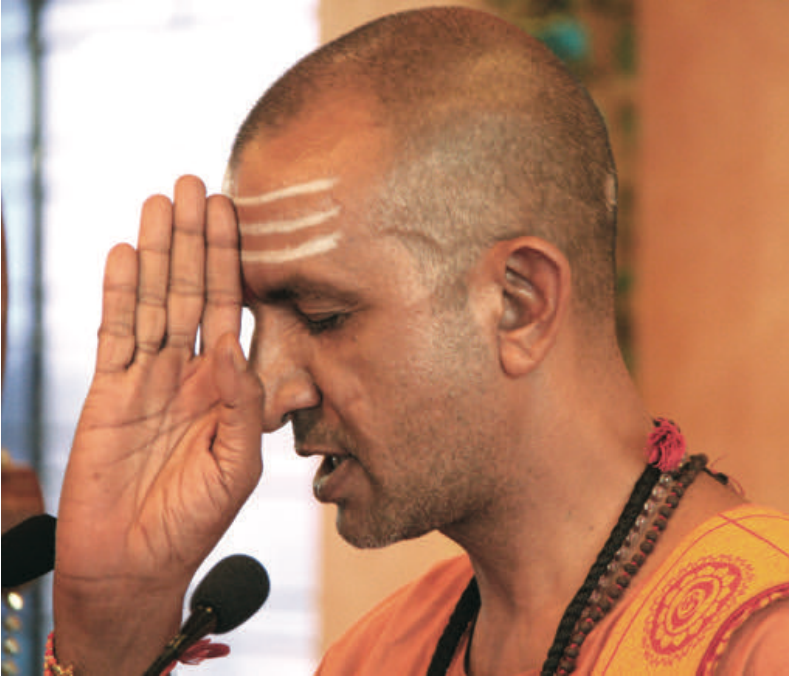
पिछले पचास वर्षों में योग का जो व्यापक प्रचार हुआ है, उसका प्रभाव आज विश्व में स्पष्ट दिखलाई देता है। दुनियाभर के लोग यहाँ योगाश्रम से योग सीखकर जाते हैं। भले ही योगाश्रम का प्रत्यक्ष कार्य योग का है, लेकिन अप्रत्यक्ष कार्य अपनी संस्कृति का प्रचार करना और लोगों के जीवन में संस्कारों को देना रहा है। यही इसका असली कार्य रहा है। योग तो केवल माध्यम बना है।

योग का उद्देश्य मोक्ष नहीं है, बल्कि जीवन में प्रवीणता को हासिल करके सफलता को प्राप्त करना है। गीता में योग की एक व्याख्या है – *योगः कर्मसु कौशलम्*, जिससे स्पष्ट होता है कि योग एक साधना ही नहीं, बल्कि जागृति की एक अवस्था भी है। भौतिक स्तर पर योग कर्मों में कुशलता है, रचनात्मकता कर्मों की सकारात्मक अभिव्यक्ति है। *योगः कर्मसु कौशलम्* योग की बाह्य अभिव्यक्ति है, जिससे हम अपने जीवन, परिवार, समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं, उनका उत्थान कर सकते हैं। चाहे वह स्वास्थ्य हो, शान्ति हो, तनाव-मुक्ति हो या और कुछ भी हो, वह कर्मों की कुशलता से सम्भव होता है। यह एक बिन्दु है।

दूसरा बिन्दु है, *समत्वं योग उच्यते*। मन की विचलित अवस्थाओं को संतुलित करके जीवन में समभाव को धारण करो। समभाव किसमें आना है? असली समभाव तो द्वैत में आना है, क्योंकि जब तुम अपने मन की द्वैत अवस्था को संभाल लोगे, तब फिर जीवन का सुख और दुःख तुम्हें विचलित नहीं करेगा। इसलिए द्वैत अवस्था में समत्व की प्राप्ति करनी है। समत्व से मन शान्त होता है, स्थिर होता है, एकाग्र होता है और शुद्धि को प्राप्त करता है।

तीसरा बिन्दु ब्राह्मी वृत्ति की जागृति है। मन कभी खाली नहीं रहता। मन में हमेशा कुछ-न-कुछ चिंतन, विचार और भावनाएँ उमड़ते रहते हैं, जो हमें संसार से, विषयों से, तनाव, चिंता, परेशानी, अपेक्षा, कामना और वासना से जोड़ते हैं। लेकिन अगर मन में शान्त वृत्ति का उदय हो तो उसे ब्राह्मी वृत्ति कहा जाता है, क्योंकि शान्त अवस्था में ही मन का विकास होता है।

ब्रह्म शब्द का अर्थ विकसित चेतना है। ब्रह्म शब्द को भले ही हम लोग ईश्वर से जोड़कर कहते हैं कि यह ईश्वर का संबोधक है, परमात्मा का परिचायक है, लेकिन संस्कृत में ब्रह्म शब्द बृंह् धातु से बना है, जिसका तात्पर्य उस चेतना से है जिसका निरन्तर विकास हो रहा है। ब्रह्म या परमात्मा वह है, जो कभी एक अवस्था में नहीं रहते, बल्कि जिनका विकास हमेशा होते रहता है, जिनकी व्यापकता हमेशा बढ़ती रहती है।



जब हम अपने आप को इस ब्राह्मी वृत्ति के संदर्भ में देखते हैं, उससे स्वं को जोड़ते हैं, तब इसका मतलब होता है, मन को तमोगुण के बंधनों से मुक्त करके सत्त्व में स्थापित करना। तमोगुण की वृत्ति सांसारिक वृत्ति है और सत्त्वगुण की वृत्ति ब्राह्मी वृत्ति। इसका संकेत श्रीकृष्ण ने गीता में दिया है।

गीता में श्रीकृष्ण जी अर्जुन से बार-बार कहते हैं कि अपने आपको मुझे समर्पित कर दो। अर्जुन कहता है, 'भगवन्, आप बार-बार कहते हैं कि समर्पित कर दो। मैं क्या चीज अर्पित करूँ?' भगवान कहते हैं, 'मय्येव मन आधत्स्व, अपना मन मुझमें समर्पित कर दो।' अर्जुन कहता है, 'बहुत कठिन है। मन को आज तक मैं स्थिर नहीं कर पाया हूँ। मन हमेशा दुर्योधन के बारे में सोचता रहा है, दुःशासन के बारे में सोचता रहा है, अपने दुःखों के बारे में सोचता रहा है। और अब युद्ध-भूमि में खड़ा हूँ, तो मन उसी चीज को याद कर रहा है। मैं अपने मन को स्थिर कर पाऊँ, संभव नहीं है। कोई दूसरा उपाय?'

भगवान कहते हैं, 'मयि बुद्धिं निवेशय। अगर मन को स्थिर नहीं कर पाते, तो कम-से-कम अपनी बुद्धि से तो सोच सकते हो कि मैं सब चीजें ईश्वर को अर्पित कर रहा हूँ। बुद्धि को ही अर्पित कर दो। बुद्धि से ही सोच लो। अगर पूरी भावना से अर्पण नहीं कर सकते हो तो बुद्धि से अर्पण का ढोंग तो कर सकते हो। तुम्हें

ख्याल तो हो जाएगा कि 'मैं हूँ'। एक बार 'मैं हूँ' का ख्याल हो जाएगा, तो बार-बार तुम्हारी बुद्धि मेरी ओर आकृष्ट होगी।'

अर्जुन कहता है, 'भगवन्, अगर मेरी बुद्धि ठीक रहती, तो मैं आपसे यह प्रश्न क्यों करता? आप कहते हो कि बुद्धि को मुझ में लगा दो। लेकिन मेरी बुद्धि तो गड़बड़ाई हुई है। अगर बुद्धि ठीक रहती तो मैं विषाद में नहीं जाता, अपने कर्तव्य को नहीं भूलता। इस गड़बड़ाई बुद्धि को मैं कैसे लगा सकता हूँ? कोई और तरीका बताइए।'

तब भगवान कहते हैं, 'मामेकं शरणं ब्रज। ठीक है, मन नहीं लगाओ, बुद्धि नहीं लगाओ, तुम केवल मेरे साथ रहो।' मेरे साथ रहने का क्या मतलब है? विश्वास। ऐसा दृढ़ विश्वास जिससे हम भगवान के साथ हमेशा रह सकें, बिना मन को लगाए, बिना बुद्धि को लगाए।

भगवान ने जो तीसरी बात कही है, वह यही कि तुम अगर मुझे हृदय से बुलाओगे, तो मैं हमेशा वहाँ पर तुम्हारे साथ उपस्थित रहूँगा। इसलिए जब भगवान को बुलाना हो, तो अपने मन से नहीं, अपनी बुद्धि से नहीं, हृदय से बुलाना। अगर मन लगा सकते हो तो बहुत अच्छा है, पर मन केवल योगी ही लगा पाता है। योगी बन जाओगे तो मन लग जाएगा। अगर बुद्धि लगा सकते हो तो भी बहुत अच्छा है, पर बुद्धि केवल गृहस्थ ही लगाता है। बुद्धि का उपयोग लेन-देन के लिए होता है। गृहस्थ भगवान से कहता है कि आप मेरा यह काम कर दो तो मैं आपको अच्छा भोजन, मिठाई, पकवान खिला दूँगा। लेकिन भक्त का न मन होता है, न बुद्धि। उसमें तो केवल हृदय का भाव होता है। जो हृदय से ईश्वर को पुकारता है, ईश्वर की आराधना करता है, ईश्वर हमेशा उसके साथ रहते हैं और केवल वही उस ईश्वर को देख सकता है, दूसरा कोई नहीं।

भगवान ने ये तीन तरीके बतलाये हैं – *मय्येव मन आधत्स्व*, मन मुझमें लगा दो। यदि यह नहीं हो सकता, तो *मयि बुद्धिं निवेशय*, बुद्धि मुझमें अर्पित कर दो। अगर वह भी नहीं हो सकता तो दिल का दरवाजा खोलकर मुझे बुला लो। अब दिल का दरवाजा कैसे खोलें, वह पूछने की हिम्मत अर्जुन की नहीं होती। लेकिन उसका समाधान भगवान अपनी शिक्षाओं में हमेशा कर देते हैं। वे कहते हैं कि एक ही काम करो। यह जान लो कि तुम जिस संसार में रहते हो, वह माया है, और यह जान लो कि तुम्हारे भीतर जो आत्मा है, वह मेरी छाया है। मेरी छाया को अपने भीतर देखो। संसार में, माया में बेशक रहो, लेकिन अपने भीतर देखो। जो इतना कर लेता है, वह अपने जीवन में उत्तमता को, ईश्वर को प्राप्त करता है, धर्म के सभी उद्देश्यों और लक्ष्यों को प्राप्त करता है। उसी के जीवन में अध्यात्म जाग्रत होता है और वही सच्चा मनुष्य कहलाता है। यही हम लोगों के भारतीय चिंतन के अनुसार सच्चा योग और अध्यात्म है।

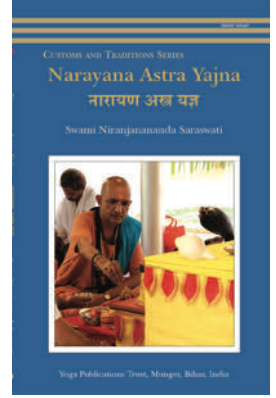


योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

नारायण अस्त्र यज्ञ

पृष्ठ 124, ISBN: 978-81-940805-9-6

प्राचीन आध्यात्मिक संस्कृति और ज्ञान को पुनर्जीवित करने के क्रम में स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने अनेक अनुष्ठानों, आराधनाओं एवं यज्ञों का आयोजन किया है। संन्यास पीठ, पादुका दर्शन में संचालित वार्षिक श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ में 2015 से 2017 तक नारायण अस्त्र का आवाहन भी सम्मिलित था। मई, 2018 में नारायण अस्त्र यज्ञ पहली बार सत्यम् उद्यान में नौ दिन के अनुष्ठान के रूप में संचालित हुआ। यह पुस्तक इस पावन अनुष्ठान में स्वामी निरंजनानन्द जी द्वारा दिए गए प्रेरक सत्संगों का संकलन है।



उपलब्ध

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

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

दूरभाष : 91-6344-222430, 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