

योगविद्या

वर्ष 10 अंक 6
जून 2021
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 जानकारीयों 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 2021

पत्रिका की सदस्यता एक वर्ष के लिए पंजीकृत की जाती है। कृपया अपने आवेदन अथवा अन्य पत्राचार निम्नलिखित पते पर करें –

बिहार योग विद्यालय

गंगा दर्शन,

फोर्ट, मुंगेर, 811201

बिहार

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

कुल पृष्ठ संख्या : 56 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर एवं अन्दर के रंगीन फोटो:

गंगा दर्शन में बाल योग दिवस

एवं बसंत पंचमी, 2021



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

चरित्र निर्माण

चरित्र ही मनुष्य में वास्तविक शक्ति और शौर्य का स्फुरण करता है। कहा जाता है कि ज्ञान शक्ति का पर्याय है, पर मैं कहता हूँ कि चरित्र ही शक्ति का पर्याय है। यदि चरित्र का अर्जन नहीं किया गया तो ज्ञान का अर्जन भी नहीं किया जा सकता। चरित्रहीन व्यक्ति और जीवनविहीन मुर्दे में कुछ भी अन्तर नहीं है। यदि जीवन में सफलता की कामना है और आध्यात्मिक मार्ग पर बढ़ने की अभिलाषा है तो निष्कलंक चरित्र का उपार्जन करो।

चरित्र और धन की तुलना हो ही नहीं सकती। कहाँ एक ओर चरित्र, एक सुरभिपूर्ण सुन्दर पुष्प, एक शक्तिशाली उपकरण, और कहाँ दूसरी ओर धन, एक चंचल वस्तु और कलह का आदिमूल। महान् विचारों तथा उज्ज्वल चरित्र वाले व्यक्ति का ओज प्रभावशाली होता है।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर-811201, बिहार के लिए स्वामी शिवध्यानम् 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 10 अंक 6 जून 2021
(प्रकाशन का 59 वाँ वर्ष)

विषय सूची

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 4 सरस्वती स्तुति | 25 योग के सूक्ष्म आयाम |
| 6 सरस्वती सेवा | 33 योग का आध्यात्मिक पक्ष |
| 7 बाल योग दिवस की परम्परा | 38 व्यक्तिगत और वैश्विक शान्ति |
| 10 बाल योग दिवस – 2021 | 43 नाद योग द्वारा मानसिक शान्ति |
| 17 प्रेम और आनन्द के उद्गार | 46 समग्र व्यक्तित्व और योग |
| 21 बसंत पंचमी और सरस्वती | 52 बच्चों का उचित मार्गदर्शन |

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

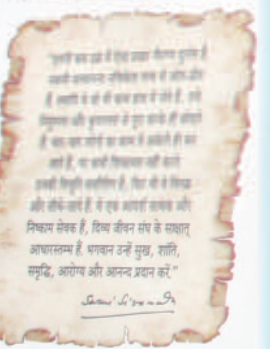
सरस्वती स्तुति

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

सरस्वती, महा सरस्वती
विद्या और सुन्दरता की अनुपम देवी!
हमारे मन को प्रेरित करो,
हृदय को जागृत करो!
तुम्हारी सेवा करके मनुष्य तर जाता है
उसके भीतर ज्ञान अवतरित होता है
और मूढ़ मन प्रकाशित हो जाता है
योग ही संसार के लिए
तुम्हारा उत्तम उपहार है
जो मुक्ति, प्रेम और सृजनात्मक जीवन
का राजमार्ग है।

हे माँ सरस्वती,
समस्त शास्त्र, सभी वैदिक ऋचाएँ
तुमसे उत्पन्न हुई हैं,
तुम ही चौंसठ कलाओं की स्वामिनी हो,
तुम तंत्रशास्त्र का सार हो,
तुम उन्मुक्त चेतना
और सभी मानव-प्रतिभाओं
की जागृति की प्रतीक हो,
तुम कला हो, तुम प्रज्ञा हो,
तुम ब्रह्माण्ड-रचयिता-ब्रह्मा की
सुन्दरतम अभिव्यक्ति हो।
हे हंसारूढा, श्वेतपद्मासना सरस्वती!
हे वीणापुस्तकधारिणी वरदा देवी!
यह तुम्हारा ही महान् कार्य है,
जिसे हम तुम्हारी छत्रछाया में करते हैं।

अजपा जप में जब मंत्र
सोऽहं से हंसो में बदल जाता है
यह विवेक का प्रतीक है
जो तुम्हारे वाहन हंस में
कूट-कूटकर भरा है।



उस विवेक रूपी हंस और
 वैराग्य रूपी कमल पर आसन लगा
 जब हम ध्यान में लीन होते हैं
 तब सभी अच्छे-बुरे संस्कार
 उभरते और निष्कासित होते हैं।
 अपने करकमलों में तुमने
 जो वीणा धारण की है
 उसके स्पन्दन समस्त सृष्टि में गूँजकर
 हमारी भावनाओं को दिशा देते हैं।
 वीणा की चाबियाँ
 इस शरीर की इन्द्रियाँ हैं
 जिन्हें समस्वरित कर
 हम जीवन में सामंजस्य प्राप्त कर पाते हैं।
 तुम्हारी वीणा के स्वरो का
 सुषुम्ना में जब आरोहण होता है
 तब चक्र झंकृत हो जाते हैं,
 चेतना जागृत होने लगती है।

तुम्हारे उज्ज्वल मुखमण्डल से
 अपार प्रीति और करुणा झलकती है
 हे कुन्देन्दुतुषारहारधवला देवी!
 तुम्हारी प्रेरणा-शक्ति की सरिता
 अध्यात्म के गहन स्रोत से प्रस्फुटित होकर
 समस्त संसार की प्यास बुझाती है।
 हमारी संन्यास परम्परा भी सरस्वती है,
 जो तुम्हारी विद्या और प्रज्ञा से प्रेरित है।

सन् 1964 में बसंत पंचमी के शुभ दिन
 इस आश्रम की स्थापना हुई थी
 और तब से यहाँ जल रही अखण्ड ज्योति
 एक ज्वलन्त प्रतीक है प्रकाश की,
 योग विद्या के माध्यम से
 त्रिविध ताप और तमस् के नाश की।
 माँ, यह तुम्हारा ही मिशन है,
 तुम्हारी ही प्रेरणा है,
 जिससे एक दिन सारा संसार
 योग के प्रकाश से जगमगा उठेगा।



गुरु-आश्रम में बारह वर्षों की अहर्निश सेवा के
 बाद स्वामी सत्यानन्द जी को अपने गुरु से एक
 दिशादेश प्राप्त हुआ. स्वामी शिवानन्द जी ने
 शक्तिपात द्वारा उनमें अपना तेज, कृपा और ज्ञान
 भर दिया, और प्रतीकस्वरूप एक सौ आठ रुपये
 देते हुए आज्ञा दी - "सत्यम्! योग का प्रचार
 द्वारे-द्वारे, तीरे-तीरे करो." समर्थ गुरु ने आदर्श
 शिष्य को एक महान् मिशन का दायित्व सौंपा.
 आगे का मार्ग स्पष्ट था.



सरस्वती सेवा

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

देवी माँ की कृपा के बिना आप आध्यात्मिक उन्नति नहीं कर सकते हैं। उनके नाम और महिमा का गान कीजिए। उनके चरणों में पूर्ण समर्पण कीजिए। एक बच्चे की तरह उनके सामने अपना दिल खोल कर रख दीजिए। उनसे प्रार्थना कीजिए और कहिए, 'हे माँ! मैं तुम्हारा हूँ। सब कुछ तुम्हारा ही है। तुम्हारी ही इच्छा पूर्ण हो। मेरी रक्षा करो।' वे आपके लिये सब कुछ करेंगी। उनकी कृपा पर पूर्ण विश्वास रखिए।

अपना जीवन देवी माँ की वास्तविक और व्यावहारिक सेवा में बिताइए। सभी प्रकट रूपों में देवी की पूजा कीजिए। मानवता उसका प्रकट रूप है। मानवता की सेवा देवी माँ की सेवा है। जब जीवन में विवेक और दिव्य गुण जागृत हो जाते हैं, तब वह जीवन दिव्य बन जाता है। आध्यात्मिक उन्नति करने का प्रयास कीजिए और शुद्धता, दिव्य व्यावहारिक गुणों एवं विवेक से पूर्ण जीवन जीने की आकांक्षा रखिए।

सरस्वती माँ को जागृत करने के लिये आपको पहले स्वयं को ज्ञान-सम्पन्न बनाना होगा और सभी ओर दिव्य ज्ञान का प्रकाश फैलाना होगा। ऐसे सच्चे साधक पिछड़े, दरिद्र और अनपढ़ लोगों की बस्ती में जाकर उन्हें लौकिक और आध्यात्मिक ज्ञान दे सकते हैं। इस प्रकार आप सरस्वती माँ की सबसे महान् सेवा कर सकते हैं। देवी माँ के आशीर्वाद से सभी के जीवन में सुख, शान्ति और सम्पन्नता आए!



बाल योग दिवस की परम्परा

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



आज बाल योग दिवस का कार्यक्रम गंगादर्शन परिसर में मनाया जा रहा है, और इसके साथ ही बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस के शुभ अवसर पर आयोजित बसंत पंचमी का कार्यक्रम भी आज शुरू हो रहा है। यह एक बहुत सुन्दर संयोग है कि बाल योग दिवस और बसंत पंचमी के कार्यक्रम 2021 में एक ही साथ आरम्भ हो रहे हैं। इस शुभ अवसर पर हमारे बीच, हमारे प्रिय भाई श्री स्वामी संविदानन्द जी भी उपस्थित हैं। आप करीब 15 दिन पहले यहाँ पर आए और आपने पंचाग्नि साधना संपन्न की 15 दिनों तक। इस कार्यक्रम में आपने जो प्रेम और स्नेह का भाव व्यक्त किया है उससे प्रेम की एक अनुपम धारा यहाँ पर प्रवाहित हुई है।

यह बात सत्य है कि अनेकों दशकों पूर्व आज के दिन इस शरीर का जन्म हुआ था, और उसे अपने पूज्य गुरुदेव का आशिर्वाद जन्म के समय ही प्राप्त हुआ था, लेकिन संन्यास परम्परा में हमलोग अपने शारीरिक जन्मदिवस को नहीं, बल्कि अपने संन्यास दिवस को प्राथमिकता देते हैं और मनाते हैं। यह भी सत्य है कि जब योग आन्दोलन का शुभारम्भ हुआ था तो पहले बाल योग मित्र मण्डल के सदस्य के रूप में हमारा प्रवेश हुआ था। जब लोग यहाँ पर 14 फरवरी को जन्मदिन मनाने के लिए शुभकामना देने आते थे तो हमें बहुत अटपटा लगता था कि आज के दिन क्या शुभकामना? लेकिन भीड़ कम ही नहीं होती थी। तब हमने निर्णय लिया कि 14 फरवरी को हमलोग

बाल योग दिवस के रूप में मनाएँगे, क्योंकि इसका एक लक्ष्य और उद्देश्य भी होना चाहिए, और यह दिन किसी घर-परिवार को रास्ता भी दिखलायेगा कि किस मार्ग पर चलना चाहिए। और वह मार्ग है बच्चों के जीवन को योगमय बनाना। चूँकि बाल योग मित्र मण्डल के पहले सदस्य हम थे, बच्चों ने यहाँ पर मुंगेर में इस जन्म दिवस को बाल योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया, और सन् 2003 में छोटे रूप में पहला बाल योग दिवस गंगादर्शन के प्रांगण में, जहाँ अभी सत्यम् वाटिका है, वहाँ पर बच्चों तथा उनके अभिभावकों के साथ हमलोगों ने मनाया था। उसके पश्चात्



इसकी ख्याति इतनी हो गई कि अगले वर्ष, सन् 2004 में तत्कालीन राष्ट्रपति, श्री अब्दुल कलाम जी का आगमन बाल योग दिवस के समय हुआ, और उसी दिन पोलो मैदान में एकत्रित 22000 बच्चों को देखकर उन्होंने मुंगेर को योग नगरी के नाम से संबोधित किया है। योग नगरी का नाम मुंगेर को मिला है, वह बाल योग दिवस के कारण ही मुंगेर को मिला है। पहले कार्यक्रम से ही बाल योग दिवस एक बहुत ही उत्तम संदेश को लेकर समाज के सामने प्रस्तुत हुआ है।

इस वर्ष कोरोना महामारी के कारण हमलोग हर वर्ष की भाँति बाल योग दिवस को मना नहीं पा रहे हैं, किंतु हमारे कुछ बच्चे यहाँ पर उपस्थित हैं और वे अपनी कला एवं कौशल का प्रदर्शन आप लोगों के सामने करेंगे। उस कार्यक्रम के बाद बाल योग मित्र मण्डल के उज्ज्वल भविष्य के लिए, आश्रम के स्थापना दिवस के लिए हमलोग अपने प्रिय स्वामी संविदानन्द जी का आशीर्वाद लेंगे। आज आपने जो एक छोटे भाई की भूमिका निभाई है उसे देखकर मन अति प्रफुल्लित हो रहा था। हम बैठकर देखे जा रहे थे, और मन में विचार आ रहा था कि आज तक हम शेर थे – किसी को कहते थे हाँ, तो होता था, ना कहते तो नहीं होता था। लेकिन जब से स्वामी संविदानन्द जी यहाँ पहुँचे हैं, ना कहना पर भी होता है, और हाँ कहना तो छोड़ ही देना चाहिए क्योंकि उसके बाद अति हो जाता है। इसलिए मंच पर बैठकर मन में विचार आ रहा था कि निरंजन, अब दूसरे लोगों का युग आ रहा है जो तुम्हारी बात मानेंगे नहीं, इसलिए तमाशा देखते रहो।

स्वामीजी बहुत ही सरल स्वभाव के लगते हैं और रहते हैं और हैं भी, लेकिन भारत में इनकी बहुत ख्याति है, पहुँचे हुए सिद्ध-महात्मा हैं, और यहाँ पर आकर पूरी तैयारी खुद अपने हाथों से कर रहे थे, और कितने प्रेम से! हम देख रहे थे बार-बार

कि पूरी तन्मयता के साथ, पूरे प्रेम के साथ, जैसे एक भाई दूसरे भाई के लिए काम करता है, वैसा वे सब तैयार कर रहे थे। और हमारे जन्मदिवस पर सबको बाँटने के लिए अनमोल चीजें लाये हैं। सबसे विशेष बात तो यह कि प्रसाद रूप में देने के लिए विश्वनाथ जी की रुद्राक्ष माला भी लाये हैं। मतलब एक-एक चीज का ये खयाल करते हैं। बीते पंद्रह दिनों में इन्होंने यहाँ पर क्या-क्या लाया है वह तो मैं आपको बतलाऊँगा नहीं, लेकिन जो सबसे अनुपम भेंट इन्होंने जन्मदिवस पर दी है वह यह फोटो है, हमारे जन्मस्थान की, गोमुख में गंगा जी। यह 70 साल पुरानी तस्वीर है, अब इस तरीके से गंगा जी गोमुख में प्रवाहित नहीं होतीं। यह उस समय का फोटो है जिस समय 60-70 साल पहले गुरुजी ने एक परिवार पर अपनी कृपादृष्टि डाली थी। हमारे लिए तो यही सबसे अनुपम भेंट है क्योंकि यह हमारी माँ की तस्वीर है।

– 14 फरवरी 2021, गंगा दर्शन



बाल योग दिवस – 2021

14 फरवरी 2021को बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के हार्दिक उद्गार



26वें बाल योग दिवस के पावन अवसर पर आयोजित इस कार्यक्रम में हम बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों की तरफ से आप सभी का हार्दिक स्वागत और अभिनन्दन करते हैं। 25 साल पहले, आज के ही दिन 14 फरवरी 1995 को तीन लक्ष्य प्रदान करते हुए श्री स्वामीजी ने इस संस्था की स्थापना की थी। महज कुछ बच्चों के साथ शुरू हुई यह संस्था, कुछ बच्चों के साथ बोया गया यह बीज आज एक विशाल वृक्ष का रूप ले लिया है। आज देशभर के कोने-कोने में इन्हीं तीन लक्ष्यों का पालन करते हुए बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे विभिन्न क्षेत्रों में अपनी सेवा प्रदान कर रहे हैं। वे तीन लक्ष्य आप जानते ही हैं – संस्कार, स्वावलंबन और राष्ट्र-संस्कृति-प्रेम।

आज के इस बदलते दौर में हमें इन तीनों का अभाव स्पष्ट रूप से दिखता है। पहले की भाँति अब लोगों में संस्कार नहीं हैं। लोगों की बोलने की शैली से पता चल जाता है। लोग एक-दूसरे की मदद नहीं करना चाहते हैं। लोग स्वावलंबी भी नहीं हैं। किसी-न-किसी रूप में किसी-न-किसी पर वे निर्भर हैं। लोग अपनी जूठी थाली या अपना कमरा खुद साफ करना नहीं चाहते, यहाँ तक कि अपने कपड़े भी नहीं धोते। स्वावलंबन तो रहा नहीं, और राष्ट्र-संस्कृति-प्रेम की बात करें तो प्रेम तो दूर की बात है, अब लोग इसे जानते भी नहीं हैं। वे इसे पुराने लोगों की सोच मानते हैं। हमारी सभ्यता, संस्कृति और परंपरा को लोग एक पुराना फैशन मानते

हैं। पाश्चात्य जगत् की सभ्यता हमलोगों को इस प्रकार प्रभावित कर रही है कि हम इसकी ओर खिंचते चले जा रहे हैं। क्या हो जाएगा अगर हम पाँच सितारा होटल में भोजन न करें या महँगी कारों में न घूमें?

लॉकडाउन के इस दौर में हमने इन तीनों लक्ष्यों को अपने जीवन में आत्मसात् करने का प्रयास किया है। जब पूरी दुनिया में महामारी फैली थी, जब लोग संकट में थे, तब उन्होंने हमारी संस्कृति का सहारा लिया, हमारी संस्कृति को स्वीकार किया, तो हम क्यों नहीं! आखिर यह तो हमारी अपनी संस्कृति है। शारीरिक दूरी के निर्देश की ही ले लीजिये। हमें तो यहाँ आश्रम में पहले से ही सिखाया जाता है—

चार मिले चौसठ खीले मिले बीस एक साथ।
हरिजन से हरिजन मिले बिहसे बहतर हजार॥

आज हम बच्चे पूरी संख्या में उपस्थित तो नहीं हैं पर कुछ बच्चों के साथ हम लोग अपनी प्रस्तुति प्रदर्शित करने जा रहे हैं। आशा है कि आप लोगों को यह पसंद आए। हम आसनों के प्रदर्शन के साथ प्रारम्भ करते हैं।

— जिज्ञासु बुद्धिचैतन्य



सूर्य का तेज, चन्द्रमा की शीतलता और अम्बर जितना विशाल हृदय वाले, हमारे प्रिय स्वामीजी के सान्निध्य में आने वाला किसी भी वर्ग, किसी भी आयु का हो, आप उसे अपने विशाल हृदय के प्रेम और अपनत्व से भर देते हैं। हम बच्चे बहुत ही भाग्यशाली हैं जो हम पर हमारे स्वामीजी की कृपादृष्टि सदा बनी रहती है।

आप सब जानते ही हैं, 2020 से लेकर अब तक पूरे विश्व को एक भयावह महामारी ने घेर रखा है। हमें याद है, इस महामारी के कारण जब पूरा भारत 25 मार्च को बंद हुआ, हम बच्चों की सुरक्षा हेतु इससे पहले ही आश्रम बंद होने का निर्देश हम सब को मिला था। यह सूचना पाकर मेरा मन बहुत ही उद्विग्न हुआ, परन्तु मन

में एक संतोष था। 4 से 6 मार्च तक हमें अपने प्रिय स्वामीजी का स्नेह व आशीर्वाद पाने या फिर यूँ कहें की उन यादों को हृदय में समेटने का सुअवर स्वामीजी ने प्रदान किया। इस कोरोना महामारी ने सबको हताश कर दिया, पर हमारे साथ स्वामीजी की दी हुई शिक्षा थी। शारीरिक शक्ति बढ़ाने के साथ मानसिक शक्ति बढ़ाने का अद्भुत कौशल स्वामीजी ने हम बच्चों को सिखाया है। आस-पड़ोस में देखने को मिला कि वे लोग हताश व चिंतित रहते थे, जैसे कि मुस्कराना ही भूल गए हों, पर हमारे साथ ऐसा कुछ भी नहीं हुआ क्योंकि इन चिंताओं से उभरने के लिए मनःप्रसाद और जप जैसे यम-नियम, आसन, प्राणायाम, कीर्तन, स्तोत्र पाठ आदि स्वामीजी ने बखूबी सिखाया है। कहते हैं न, मन के हारे हार है, मन के जीते जीत, और देखिए परिणाम आपके समक्ष है।

30 दिसम्बर को आश्रम में हम बच्चे स्वामीजी से मिले और 1 जनवरी को हनुमान चालीसा कार्यक्रम के बारे में खूब बातें कीं और नव वर्ष का शुभ आरम्भ हनुमान चालीसा से हुआ। आज हम बच्चों का फिर से भाग्योदय हुआ है कि बाल योग मित्र मण्डल की 26वीं वर्षगाँठ मनाने का सुअवसर प्राप्त हुआ है। स्वामीजी की एक बात हमेशा याद आती है, उन्होंने अपने सत्संग में कहा था, आप अपने गुरु और अपने आराध्य पर विश्वास रखो, वे आपके साथ कोई अहित नहीं होने देंगे। आप सही हैं तो शुभ ही होगा। सचमुच स्वामीजी मेरे साथ हमेशा रहे हैं, कभी सान्निध्य देकर, कभी यादों में और कभी सपनों में आकर। मैं बहुत ही भाग्यशाली हूँ कि गुरु के रूप में माँ, पिता, भाई, मित्र व अनमोल रत्न मिला है और स्वामीजी से प्रार्थना है की अपनी स्नेह भरी नज़र हम बच्चों पर हमेशा बनाए रखें।

अब हम एक नृत्य प्रस्तुत करेंगे। इस नृत्य को हमारे प्रिय स्वामीजी ने बहुत पहले बचपन में लंदन में किया था और उसी नृत्य को हम लड़कियाँ प्रस्तुत करेंगी।

— संगम



मैं एक छोटी-सी कविता सुनाने जा रही हूँ जो इस शुभ अवसर पर हमारे प्यारे स्वामीजी को समर्पित है –

यादों की एक दुनिया थी, अन्धकार मेरे सपने थे
खुशी मुझे बस इतनी थी, साथ मेरे गुरुजी थे।
जब रूठी तो मना लिए, जब रोई तो हँसा दिए
और नहीं दूजा कोई, वो साथ मेरे गुरुजी थे।
मेरी गलती को जो माफ किए, मेरी मुश्किलों में जो साथ दिए
और नहीं दूजा कोई, वो साथ मेरे गुरुजी थे।

– आकांक्षा

मैं सन् 2008 से बाल योग मित्र मंडल की सदस्या हूँ। आज मैं बहुत ही खुश हूँ क्योंकि हर साल की तरह इस साल भी हम बाल योग दिवस का कार्यक्रम आश्रम के प्रांगण में मना रहे हैं। जैसे ही मैंने यह खबर सुनी तो मुझे बहुत प्रसन्नता हुई क्योंकि हमें उम्मीद ही नहीं थी कि कोरोना के संक्रमण काल में किसी भी प्रकार का कार्यक्रम आश्रम परिसर में आयोजित किया जाएगा। परन्तु हमारे प्रिय स्वामीजी ने इस कार्यक्रम को विशेष रूप से हम बच्चों के लिए आयोजित किया, जिसके लिए हम स्वामीजी को धन्यवाद करना चाहते हैं।

विगत वर्ष में सम्पूर्ण विश्व कोरोना नामक महामारी से अत्यंत ग्रसित था। प्रारंभ में जब लोगों को इस वायरस के फैलने का ज्ञान हुआ तो उनमें एक अलग ही बैचेनी थी। सम्पूर्ण विश्व में सरकारों द्वारा लॉकडाउन घोषित किया गया क्योंकि इस खतरनाक वायरस से बचाव के लिए इससे बेहतर विकल्प कुछ नहीं था। शुरुआत में 21 दिनों का लॉकडाउन किया गया जिसमें हम बच्चे बहुत मौज-मस्ती करते थे। सारे भाई-बहनों के साथ मिलकर लूडो-कैरम जैसे अन्य खेल खेलते थे। परन्तु यह खुशी कुछ अवधि की ही थी क्योंकि धीरे-धीरे कोरोना का संक्रमण और भी ज्यादा बढ़ने लगा। दिन-प्रतिदिन कोरोना पीड़ितों की संख्या बढ़ती जा रही थी। लोग डिप्रेशन के शिकार हो गए। वायरस के भय से हताश और चिंतित होने लगे। कुछ क्षणों के लिए हम भी घबरा गए थे, परन्तु हमने संयम और धैर्य से कार्य किया एवं स्वामीजी द्वारा यम-नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि पर दी गई शिक्षाओं को आत्मसात् किया और अपने परिवारों को भी इन साधनाओं में शामिल किया क्योंकि कोरोना से बचाव के लिए यही एक रामबाण उपाय था।

वायरस के साथ-साथ धीरे-धीरे आर्थिक समस्याएँ भी उत्पन्न होने लगीं। हम समझ नहीं पा रहे थे कि कैसे इस मुश्किल समय का सामना करें। ऐसी विषम परिस्थिति में स्वामीजी को हम बच्चों का ख्याल था। वे हम बच्चों के लिए हर



महीने हमारी जरूरत की वस्तुएँ प्रदान करवाते थे। इतना ही नहीं स्वामीजी ने बच्चों की शिक्षा को भी ध्यान में रखते हुए हमें पढ़ाई करने हेतु टैबलेट प्रदान किए ताकि हम सम्यक् तरीके से अपनी ऑनलाइन कक्षाएँ कर पाएँ और हमारी पढ़ाई-लिखाई बाधित न हो। इसके लिए हम स्वामीजी के प्रति हार्दिक आभार प्रकट करते हैं।

कोई नहीं जानता कि देश कोरोना के खतरे से निकलकर कब सामान्य जिंदगी में आएगा। इसीलिए हमें अपनी तरफ से सावधानियाँ रखनी होंगी ताकि हम संक्रमण की चपेट में न आएँ। हमारे पूर्वजों द्वारा कहा गया है – ‘पहला सुख निरोगी

काया’। यदि आप स्वस्थ हैं तभी आपका सार्थक जीवन है। अतः हमें अपनी सेहत को लेकर सतर्कता बरतनी होगी ताकि हम स्वस्थ रहकर एक स्वर्णिम भविष्य का निर्माण करने में सक्षम हो सकें।

– खुशी प्रिया

आज मैं आपको अपने कुछ अनुभव बताना चाहूँगी जो मुझे इस कोरोना काल के दौरान हुए हैं। आपको मालूम! हमलोग अंतिम बार आश्रम होली में आये थे। तब से हम बच्चों को आश्रम में आने की अनुमति नहीं थी। फिर पता चलने लगा कि भारत में भी कोरोना के केस मिलने लगे। धीरे-धीरे हमलोगों की आश्रम आने की संभावना और कम होती गयी। जब शाश्वत भईया को फोन किया तो वे बोले कि हमलोग अब पूरे साल आश्रम नहीं आएँगे।

हमलोगों ने सोचा, पूरा साल नहीं आना होगा! तब विचार आया, ‘जब तक आश्रम नहीं खुलता हमलोग घर पर ही कुछ बच्चों को बुलाएँगे। फिर हम तीनों, यानि, मुस्कान दीदी और अंकित भईया ने मिलकर घर पर कुछ बच्चों को बुलाकर योग अभ्यास तथा स्तोत्र-कीर्तन कराते थे। उन बच्चों को फिर होमवर्क भी देते थे कि तुमलोगों को जो सिखाया है, उसे मम्मी और पापा को भी सिखाना है। हमलोग उनके मम्मी-पापा से भी पूछते थे कि इन लोगों ने आपको कुछ बताया या नहीं, और उन लोगों का सकारात्मक उत्तर आता था। हम लोग बच्चों को ‘यन्त्र रंजन’ पुस्तक का एक-एक पन्ना देते थे और उनको दूसरे दिन रंग भरकर आने के

लिए बोलते थे। सबसे अच्छी बात तो यह है कि 21 जून यानि अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के दिन हमलोगों ने अपने घर पर ही अपने आसपास की सारी महिलाओं व उनके बच्चों को बुलाकर योगाभ्यास कराया। लॉकडाउन थोड़ा-सा कम हुआ तो हमलोग दूसरी-दूसरी जगहों पर जाकर महामृत्युंजय मन्त्र हवन भी करते और करवाते ताकि महामारी का जो साया हम पर मंडरा रहा है उससे कुछ हद तक बचा जा सके। यह सब केवल स्वामीजी के कारण हो पाया। उन्होंने हम बच्चों को तीन लक्ष्य दिए हैं जिन्हें हमलोग इन कार्यों से फलीभूत करने की कोशिश करते हैं। अंत में मैं उनको एक कविता के माध्यम से नमन करना चाहूँगी –

ज्ञान रूपी दीप हैं जलाते, अन्धकार को वे दूर भगाते।
 अच्छे-बुरे में हमें फर्क बतलाते, जीवन में संघर्ष करना सिखाते।
 समाज को सही दिशा दिखलाते, सफलता के शिखर तक पहुंचाते।
 करें हमेशा हम गुरु का सम्मान, सच हो जायेंगे सारे अरमान
 तभी जीवन में बनेंगे नेक इंसान, रहेगी चहरे पर मुस्कान।
 गुरु ही है समाज का आधार, मेरा नमन आप करें स्वीकार।

– खुशी कुमारी

सबसे पहले बाल योग मित्र मण्डल के सभी बच्चों की तरफ से और उन सबकी तरफ से भी जिनका इस परिस्थिति के कारणवश यहाँ पर आना संभव नहीं हो पाया है, हम अपने गुरुदेव और सबसे पहले बाल योगी, हमारे अपने स्वामीजी को उनके जन्म दिवस की बहुत-बहुत शुभकामना और बधाई देते हैं।

पिछले लगभग छः महीने से आश्रम जीवन का जो मेरा अनुभव रहा है उसको आप सबके साथ थोड़ा साझा करना चाहूँगा। जब पूरे देश-दुनिया में सम्पूर्ण लॉकडाउन हो गया था, हम सब अपने-अपने घरों में बंद थे, स्कूल-कॉलेज सब बंद थे। वैसे छुट्टियों से हमलोगों को ज्यादा समस्या नहीं होती थी क्योंकि जब स्कूलों में छुट्टियाँ होती थीं तो हमलोग यहाँ आश्रम आ जाते थे, लेकिन इस बार आश्रम भी बंद था। हम लोग घर में बैठे-बैठे बोर हो रहे थे क्योंकि इतनी लंबी छुट्टी थी। संभवतः हमलोग इतिहास की पहली ऐसी पीढ़ी होंगे जिन्होंने होली से लेकर दिवाली तक स्कूलों में छुट्टियाँ देखी हैं! फिर एकदिन आश्रम से मुझे बुलावा आया कि यहाँ कुछ रिकॉर्डिंग होना है, तुम यहाँ आ जाओ। मेरी तो जैसी मुराद पूरी हो गई। अगले ही दिन मैं यहाँ आश्रम आ गया और यहाँ तो हरेक पल में कुछ-न-कुछ नयी सीख है।

लॉकडाउन से पहले जब मैंने बिहार योग भारती के त्रैमासिक सत्र में भाग लिया था, तो उस सत्र के दौरान जब कभी हम अपने मित्रों से बात करते थे तो वे



लोग आश्चर्य करते थे कि तुम तीन महीने इतने छोटे-से परिसर में कैसे रह लेते हो, क्योंकि हमलोग तो बिना बाहर घूमे तीन दिन भी नहीं रह सकते! उन्हीं मित्रों से मैं जब लॉकडाउन के दौरान बात करता था और उनसे पूछता था कि भाई कैसे हो, तो ये लोग बालते थे, भाई, बड़ा मुश्किल है, यहाँ तो घर में कैद हैं सबलोग, तुम कैसे हो? मैं बोलता था कि मैं तो यहाँ आश्रम के 'छोटे-से परिसर' में हूँ, तो वे बोलते थे कि वह छोटा परिसर नहीं, पूरा-का-पूरा गाँव है, तुम उतने बड़े आश्रम में घूम-फिर तो सकते हो!

आश्रम में रहते हुए मुझे बहुत कुछ नया सीखने को मिला। चाहे किचन में नये-नये व्यंजन बनाना हो या बगीचे के फूलों की सुंदर माला बनाना हो, हवन-पूजा की तैयारी करना हो या फिर उद्यान में घास काटना हो, पत्रिकाओं और पुस्तकों को पैक करना हो या मंत्र एवं स्तोत्रपाठ करना हो, कभी मृदंग-हारमोनियम बजाना हो या कार्यक्रम में साउण्ड व्यवस्था देखनी हो, मतलब एक साथ इतनी व्यावहारिक शिक्षा हमलोगों को मिल जाती है जो बाहर कतई संभव नहीं है। यहाँ दिनचर्या में शामिल करके लोगों को सिखाने और उनके जीवन एवं व्यक्तित्व में सकारात्मक सुधार लाने की जो प्रणाली और व्यवस्था है वह निश्चित रूप से भारत में और संभवतः विश्व में भी अन्यत्र कहीं नहीं होगी।

सबसे बड़ी बात यह कि इस समय जब श्री स्वामीजी का दर्शन भी दुर्लभ था, मुझे उनसे मिलने का, उनसे बातचीत करने का और उनसे मार्गदर्शन लेने का अवसर प्राप्त हुआ। यह सबसे अहम बात है मेरे लिए। यहाँ कोरोना काल में जितने कार्यक्रम हुये, चाहे गुरुपूर्णिमा हो, श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ हो, क्रिसमस और नव वर्ष कार्यक्रम हो, उन सबमें भाग लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ। अभी तो एक नयी परंपरा की भी शुरुआत हुई, सत्यम् पूर्णिमा की, और हम सब कितने भाग्यशाली हैं कि हमलोगों ने प्रत्यक्ष देखा द्वादश ज्योतीर्लिंगों को और उन पर जलाभिषेक करते हुए गुरुदेव को। निश्चित रूप से यह मेरा परम सौभाग्य था कि एक परंपरा की सृष्टि के समय उसका साक्षी बनने का अवसर मिला। गुरुदेव, हम बच्चों की तो एक ही चाह है कि आपका प्रेम और आपकी कृपा हम सब पर बनी रहे, आपका सान्निध्य और मार्गदर्शन ऐसे ही हम सबको मिलता रहे।

— जिज्ञासु सर्वज्ञमूर्ति

प्रेम और आनन्द के उद्गार

स्वामी संविदानन्द सरस्वती

आज यहाँ कितना आनंद बरस रहा है, कितना आनंद उत्सव है! इस योग नगरी का एक-एक पत्ता प्रसन्न हो रहा है यह देखकर कि क्या अब्दुत संयोग है इस कोरोना महामारी के काल में। बाल योग दिवस पर स्वामीजी के जन्मदिवस को मनाकर और बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के सुन्दर प्रदर्शन को देखकर मन आह्लादित हो गया है। आप आज जो भी देख रहे हैं यह कोई आदमी सोच करके नहीं कर सकता है। कोई योजना बनाए कि मुझे ऐसा करना है, संभव नहीं है। जब मैं स्वामीजी का अभिषेक कर रहा था तो मेरी आँखों से अविर्ल अश्रुधारा बह रही थी, मैं अपने आपको रोक नहीं पा रहा था। मैं बहुत कोशिश कर रहा था पर कुछ काम नहीं चला, क्योंकि जहाँ स्वामीजी की कृपा है वहाँ आदमी अपना कुछ भी सोचना चाहे तो नहीं हो पाता है। स्वामीजी ने एक बात कही कि हम शेर हुआ करते थे, उसमें मैं एक बात जोड़ना चाहूँगा, स्वामीजी, आप अभी भी शेर हैं और आगे भी शेर रहेंगे। सच में मेरे जीवन का बहुत बड़ा दिन है आज कि मुझे यह सौभाग्य मिला। यह कितनी बड़ी कृपा है, यह केवल महसूस कर सकते हैं।

शास्त्र की बात तो बहुत लोग करते हैं पर जो अनुभव की बात होती है वही बात जीवन में उतरती है। शास्त्र की बात तो बहुत देर के बाद उतरती है, पर जो अपना अनुभव आप दूसरों को बाँटते हैं तो निश्चित रूप से वो क्रेण्ट की तरह एकदम जीवन के अंदर उतरता है। उसके लिए कोई समय नहीं लगता, कोई ध्यान या धारणा करने की आवश्यकता नहीं है। स्वयं का अनुभव तभी जीवन के अंदर उतरेगा जब गुरु कृपा होगी, और गुरु कृपा तभी होगी जब हम गुरु सेवा करेंगे। बिना सेवा के कुछ मिल ही नहीं सकता संसार के अंदर।

आज इस वर्तमान स्थिति में जब हम अपने चारों ओर देखते हैं तो पाश्चात्य संस्कृति का इस समय इतना बोल-बाला हो रखा है, पर मेरा ऐसा मानना है कि हमारी वैदिक सनातन संस्कृति उस गुलाब के फूल की तरह है, जो सूरज के ताप से थोड़ा कुम्हला जरूर सकता है, पर खत्म नहीं हो सकता है। पाश्चात्य संस्कृति से हमारी संस्कृति पर थोड़ा बहुत प्रहार तो हुआ है, पर यह सनातन संस्कृति है। यह पहले भी थी, आज भी है और आगे भी रहेगी, इसे कोई खत्म नहीं कर सकता है।

इसीलिए स्वामीजी हमेशा एक बात कहते हैं, वे पूछते हैं कि दुनिया के अंदर सबसे अच्छी कार कौन-सी है, कौन-सी कार में बैठना चाहिए? इसका उत्तर जानते हैं? न मर्सेडीज़ कार, न रॉल्स रॉएस कार, सबसे अच्छी कार अगर है तो वह है संस्कार। जब हम संस्कार रूपी कार के अंदर बैठेंगे तो उसके अंदर चारों तरफ



गुरु का कवच बना हुआ रहेगा। आपका कभी एक्सीडेंट नहीं होगा। आप कभी खड़्डे में नहीं गिरेंगे, जीवन का ब्रेक कभी फेल नहीं होगा।

अगर दूसरी कोई कार है जिसे लोग बहुत ज्यादा पसंद करते हैं आजकल तो वह है अहंकार रूपी कार। थोड़ा भी कुछ हुआ तो 'अरे! मेरे साथ ऐसा किया इसने! जानते नहीं मैं कितना बड़ा हूँ! मैं किसका लड़का हूँ!' पर अहंकार रूपी कार में न ब्रेक होता है, न बत्ती होती है, और कभी भी एक्सीडेंट होने का डर रहता है। इसलिए जब भी बैठना हो तो संस्कार रूपी कार में बैठना है जिस पर गुरु जी का आशीर्वाद हमेशा बना रहता है। तब जीवन में आप बहुत उन्नति करेंगे, बहुत आगे बढ़ेंगे।

लोगों को सुबह नहाने-धोने और पूजा-पाठ के बाद में एक चीज की बहुत आवश्यकता रहती है। उसका नाम है बाल भोग, यानी ब्रेकफास्ट। पर बाल योग की किसी को चिंता नहीं रहती है। स्वामीजी जैसे कुछ विरले लोग होते हैं जिन्होंने इतनी बड़ी तपस्या से इस आंदोलन को खड़ा किया जिससे हजारों- लाखों की संख्या में बच्चे सीखकर अपने जीवन का कल्याण कर रहे हैं और लोगों को शिक्षा दे रहे हैं।

बच्चों, आपके आंदोलन का पहला लक्ष्य संस्कार है न! तो हमें संस्कारवान् बनना है। हमें बड़ों की आज्ञा माननी है। हमें नित्यप्रति बड़ों को प्रणाम करना है। आजकल बड़ों को प्रणाम करने में पता नहीं लोगों को क्या तकलीफ होती है। बच्चे माता-पिता को प्रणाम नहीं करेंगे, नमस्कार की परंपरा बदल गई है। सुबह उठते ही बच्चे बोलेंगे, 'hi dad'। अरे, अभी तो वह जिंदा है उसको बना दिया डेड। उसमें हाय और लगा दी। हमलोग तो बोलते हैं कि भगवान, किसी की हाय किसी को न लगे, पर हम तो सुबह-सुबह हाय डेड बोल देते हैं। यह हमारी संस्कृति है क्या? हमारी संस्कृति है नमस्कार करके 'हरि: ॐ' या 'जय राम जी की' बोलने की। जब दो लोग आपस में मिलते हैं तो वे यह नहीं कहते कि तुम्हारी जय या मेरी जय, वे

बोलते हैं जय राम जी की, यानि तुम्हारी भी जय नहीं, मेरी भी जय नहीं, राम जी की जय। वृक्ष भले कितना ही फल वाला क्यों न हो जाए पर जब तक उसके अंदर थोड़ा झुकाव नहीं होगा, नम्रता नहीं होगी, सरलता नहीं होगी, सहजता नहीं होगी, तब तक 'बड़ा हुआ तो क्या हुआ जैसे पेड़ खजूर, पँछी को छाया नहीं फल लागे अती दूर' वाली बात होगी। क्या फायदा ऐसा बड़ा होने से! इसलिए विनम्रता, सहजता, सरलता – ये गुण हमारे स्वभाव में आने चाहिए, तब जाकर हम आगे बढ़ सकते हैं।

इसी तरह प्रेम भी एक ऐसा गुण है जो हमें अपने भीतर विकसित करना चाहिए। प्रेम तो बहुत ही उच्च अवस्था का नाम है, लेकिन इसे भी लोगों ने विकृत कर दिया है। साधारण लोग जिसे प्रेम बोलते हैं वह प्रेम नहीं, वासना है। सच्चा प्रेम अगर हो जाए तो कहना ही क्या!

स्वामीजी के जन्मदिन पर यही प्रेम चारों ओर व्याप्त है। मैं तो छोटे भाई की तरह हूँ उनका। स्वामीजी बार-बार एक शब्द कह रहे थे, हम आशीर्वाद देंगे। हम क्या आशीर्वाद देंगे स्वामीजी! हम तो बच्चे हैं आपके, आप आशीर्वाद देंगे। आपका आशीर्वाद तो निर्विवाद है, जिसमें किसी प्रकार का कोई वाद-विवाद है ही नहीं। जहाँ पर भी आप आशीर्वाद देते हैं, कल्याण ही कल्याण है। हम तो स्वामीजी के लिए प्रार्थना ही कर सकते हैं –

*उल्फत के रास्ते में मिलेंगे हजारों गम, बिगड़े हुए नसीब को हँसके सँवारना।
हे निरंजन! तुझे कसम है हिम्मत न हारना,
दिन जिन्दगी के जैसे भी गुजरे हँसके गुजारना॥*

आप खुद देखिए, स्वामीजी का हमेशा मुस्कराता हुआ चेहरा रहता है। स्वामीजी 24 घण्टे हँसते हुए रहते हैं। यह ईश्वर का बहुत बड़ा वरदान है स्वामीजी को, और इससे हमें प्रेरणा मिलती है कि हमें भी मुस्कराना चाहिए, खूब आनन्द के साथ हँसना चाहिए। हम भगवान से यही प्रार्थना करते हैं कि स्वामीजी को खूब लंबी उम्र दे, वे खूब स्वस्थ-प्रसन्न रहें और हमें खूब आशीर्वाद देते रहें। कुछ पंक्तियाँ स्वामीजी के लिए गाना चाहता हूँ। मुझे गाना तो नहीं आता है, फिर भी कोशिश करता हूँ।

*स्वामी निरंजन सदा हम तुम्हारे रहें, हम उन्हीं के रहें वो हमारे रहें।
स्वामी निरंजन सदा हमको प्यारे रहें, वो हमारे रहें हम उन्हीं के रहें।
मोह-माया की नदियाँ बही जा रहीं, मन की ममता को खींचे चली जा रहीं।
हम भवँर में रहें या किनारे रहें, हम उन्हीं के रहें वो हमारे रहें।*

न तो मुझे गाना आता है, न ही मुझे प्रवचन करना आता है। मुझे कुछ भी नहीं आता है, सच कह रहा हूँ। स्वामीजी की कृपा से अंदर से एक जो आवाज निकल आती है, बस वह गा लेता हूँ, वह बोल लेता हूँ। कबीरदास जी ने तो कहा ही है –

पोथी पढ़ पढ़ जग मुआ, पंडित भया न कोय।
ढाई अक्षर प्रेम के, पढ़े सो पंडित होय॥

हम तो प्रेम-पुजारी हैं, और इस वैलेनटाइन डे पर, स्वामीजी के जन्मदिवस पर, बाल योग दिवस पर हमें स्वामीजी को ढेर सारे गुलाब के पुष्प अर्पण करने का सौभाग्य मिला। एक प्रेमी अधिक से अधिक क्या दे सकता है, गुलाब का एक फूल या एक गुच्छा दे सकता है। लेकिन देखिए हमारे स्वामीजी के कितने प्रेमी हैं कि पूरा बगीचा ही स्वामीजी के ऊपर उड़ेल दिया! कितना असीम, अपरिमित प्रेम है! स्वामीजी हम सबको हमेशा आशीर्वाद देते रहें, यहीं मैं उनसे कामना करता हूँ।

– 14 फरवरी 2021, गंगा दर्शन



बसंत पंचमी और सरस्वती

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



हमारे यहाँ त्रिमूर्तियों की परंपरा है, और ये त्रिमूर्ति इश्वर के प्रतीक माने गये हैं। इनमें एक हैं सृजनकर्ता ब्रह्मा, दूसरे हैं पालनकर्ता नारायण और तीसरे हैं परिवर्तनकर्ता शिव। इन त्रिदेवों की तीन शक्तियाँ भी होती हैं – ब्रह्मा की शक्ति हैं सरस्वती, विष्णु की लक्ष्मी, और शिव की पार्वती। इन तीनों में दो को अधिक मान्यता मिली, उन्हीं की पूजा होती है – लक्ष्मी-नारायण की और शिव-शक्ति की। ब्रह्मा की पूजा उस तरीके से नहीं होती है जिस तरीके से विष्णु या शिव की होती है। ब्रह्मा की पूजा नहीं के बराबर है और उनके साथ-साथ सरस्वती जी को भी कोई नहीं देखता है। केवल बसंत पंचमी के दिन माता सरस्वती को याद कर लेते हैं और बाकी साल उन्हें भूले रहते हैं। याद हमेशा रहती है जगज्जननी माता शक्ति की या धनदाता माता लक्ष्मी की।

त्रिदेवों में दो की आराधना और तीसरे की नहीं होने के पीछे एक कारण है। देवता अपने आप में प्रकाशस्वरूप होते हैं और उस प्रकाशस्वरूप तत्त्व में अंधकार का नामो-निशान नहीं होता। शिव और नारायण प्रकाशस्वरूप हैं, उनके चरित्र में कहीं पर भी कोई कालापन या अंधकार दिखलायी नहीं देता है। लेकिन ब्रह्मा के स्वभाव और चरित्र में एक कालापन दिखलायी देता है, जिसके कारण उन्होंने झूठ बोला था और जिसके कारण भगवान शिव के द्वारा उनका एक सिर भी उड़ा दिया गया था। अहंकार के कारण उन्होंने झूठ बोला था। मजेदार बात यह है कि झूठ तो वही बोलेगा जिसे मालूम है कि सच क्या है। दूसरे को क्या मालूम कि झूठ क्या है, सच

क्या है। ब्रह्मा जी ने सोचा कि अगर हम नारायण से कह दें कि हमने ज्योतिर्लिंग का छोर देख लिया तो कौन चुनौती देगा? किसी और ने तो देखा नहीं है। वही ब्रह्मा जी ने फिर कहा भी। जब उनको झूठ और सच में फर्क मालूम है तो इसका क्या अर्थ हुआ कि उनके पास बुद्धि और ज्ञान है, और ज्ञान सृष्टि के लिए आवश्यक होता है।

अगर तुम्हें कुछ बनाना है, कुछ करना है तो ज्ञान को होना आवश्यक है। गाड़ी बनानी है, बागवानी करनी है, खाना बनाना है, शरीर को स्वस्थ रखना है, भवन का निर्माण करना है, आराधना करनी है, जो भी कार्य आप आरंभ करना चाहते हो उसके लिए ज्ञान अत्यन्त आवश्यक है। यह ब्रह्मा की भूमिका है। एक बार गाड़ी बना दी तो फिर उसको चलाता है ड्राइवर। ड्राइवर केवल गाड़ी चलाना जानता है, उसका संरक्षण करना जानता है, उससे ज्यादा ज्ञान नहीं है उसको। गाड़ी की साफ-सफाई करना, सबेरे रोज उसको धो देना, पानी चेक कर लेना, बैट्री चेक कर लेना, ब्रेक और क्लच ठीक से काम करता है या नहीं – यह नारायण का काम है।

ब्रह्मा को ज्ञान की आवश्यकता थी क्योंकि उनको निर्माण करना था, लेकिन नारायण का काम संरक्षण का है। निर्माण से उनका कोई मतलब नहीं है, इसलिए उनको ज्ञान की आवश्यकता नहीं है। उनकी आवश्यकता क्या है? कार्य के संरक्षण के लिए उनको सुविधा चाहिए, जिसके लिए लक्ष्मी जी उनके साथ हैं। इसी सुविधा को देखकर सब कोई लक्ष्मी जी के पीछे पड़ते हैं कि उनसे सुविधा मिल जाए तो हमें कोई परेशानी नहीं होगी। इसीलिए लक्ष्मी जी सबसे अधिक पूजित देवी हैं हमारे देश में।

कहने का तात्पर्य है कि नारायण को विद्या की आवश्यकता नहीं, धन की आवश्यकता है। और शिव को न सृजन की, न संरक्षण की आवश्यकता है, बल्कि वे संहरण करते हैं। संहरण का मतलब होता है चीज को वापस ले लेना। ब्रह्मा जी बनाते हैं, विष्णु जी उसको संभालते हैं और शिव जी आकर उसको ले लेते हैं। इसके लिए शिव जी को किस प्रकार की शक्ति चाहिए? काल की शक्ति। जो भी चीज जन्म लेती है उस पर एक्सपायरी डेट लगती है, यह काल की शक्ति का काम है। एक पेड़ उगेगा तो काल की शक्ति उसकी आयु की मोहर निश्चित कर देती है। एक मनुष्य का जन्म होगा तो काल की शक्ति उसकी आयु निश्चित कर देती है। आयु जब निश्चित हो जाए उसके बाद फिर काल अर्थात् शिव जी यह कहने के लिए स्वतंत्र हैं कि अब तुम्हारा वीजा खत्म हो गया है, अब तुम या तो देश छोड़ो या जेल में जाओ। देश छोड़ने का मतलब शरीर छोड़ो, संसार छोड़ो, और जेल में जाओ का मतलब अस्पताल में जाकर ऑक्सीजन लगाकर छः महीने कोमा में ही रहो। वह हुआ जेल। न तो तुम इधर आ सकते हो, न उधर जा सकते हो।

इसलिए लोग शिव जी की संहार शक्ति से, जो काली मैया हैं, भय खाते हैं। और लक्ष्मी जी को पटाने की कोशिश करते हैं कि गाड़ी मिल जाएगी, मकान मिल जाएगा, बढ़िया जूता-कपड़ा मिल जाएगा। और इस क्रम में लोग सरस्वती जी को

भूल जाते हैं। लेकिन जीवन के लिए सबसे आवश्यक शक्ति सरस्वती ही है। बड़े लोग इस चीज को भूल जाते हैं। वे बच्चों को बेशक कहते हैं कि तुम सरस्वती का मंत्र पाठ करो, लेकिन खुद होटल में जाकर बोतल लेकर टोटल खत्म करते हैं। बच्चों को कहते हैं कि तुम गायत्री मंत्र का पाठ करो, सरस्वती जी की पूजा करो ताकि तुम्हें बुद्धि आयेगी, पर तुम्हें बुद्धि क्यों नहीं आयी है? इसलिए सरस्वती जी का आशीर्वाद किसी को आज तक प्राप्त नहीं हुआ है। लक्ष्मी जी का आशीर्वाद मिल जाता है, लेकिन बड़ों को सरस्वती जी का आशीर्वाद मिलता ही नहीं। हाँ, बच्चों को थोड़ा बहुत फायदा हो जाता है क्योंकि बच्चे थोड़े निर्मल मन वाले होते हैं।



चाहे तुम दस डिग्रियाँ भी क्यों न ले लो तुम्हारी बुद्धि वैसी की वैसी कुण्ठित ही रहेगी। बहुत पढ़-लिख सकते हो, लेकिन जब बुद्धि ढीठ है तो डिग्री का फायदा क्या? लोग जानते हैं कि अच्छा-बुरा क्या है, लेकिन अच्छे को अपना नहीं सकते और बुरे को छोड़ नहीं सकते। इसका यही मतलब हुआ कि सरस्वती जी का आशीर्वाद नहीं है। दुर्योधन को आशीर्वाद नहीं था, इसीलिए उसने कहा – *जानामि धर्म न च मे प्रवृत्तिः जानामि अधर्म न च मे निवृत्तिः* – धर्म क्या है, मैं जानता हूँ लेकिन उसकी ओर मेरी कोई रुचि नहीं है, और अधर्म क्या है, यह भी अच्छे से जानता हूँ पर मन उसमें इतना लगता है, आनन्द उसमें इतना आता है कि छोड़ने की इच्छा ही नहीं होती है। सब जानते हुए भी जब आदमी धर्म और सत्य के मार्ग पर नहीं चलता है और उसके विचार, व्यवहार एवं कर्म दोषपूर्ण होते हैं तो यह सरस्वती जी का श्राप है।

जिसकी बुद्धि भ्रष्ट होती है, और संसार में 99% लोगों की बुद्धि भ्रष्ट होती है, उन सब पर सरस्वती जी का अभिशाप है, लेकिन कुछ लोग होते हैं जो अपनी बुद्धि से जुड़कर विवेकपूर्ण विचार, व्यवहार और कर्म करते हैं, और उन्हें सरस्वती जी की कृपा की प्राप्ति होती है। धन हमारी आवश्यकता नहीं है, अच्छी सोच आवश्यकता है। अगर सोच अच्छी है तो हमें सब कुछ मिलेगा, और अगर सोच दूषित है तो जो है वह भी हमारे हाथ से जाएगा। जहाँ पर सरस्वती जी और लक्ष्मी जी की कृपा एक साथ हो जाए तब तो फिर दुनिया बदल सकते हैं।

जब पैसा आता है तो आदमी का अपना मूल्य बढ़ता है, अहंकार बढ़ता है। और पैसा सब दूषित कर्मों का आधार बनता है। धन-सम्पत्ति से दुर्व्यसन आते हैं। अब पैसा आयेगा तो शराब पियोगे न! यहाँ पर संपत्ति है, समृद्धि है, लेकिन बुद्धि नहीं है। लेकिन जब बुद्धि भी आ जाए तो समृद्धि दिन दुगुनी, रात चौगुनी होती है। इसलिए सरस्वती जी और लक्ष्मी जी, दोनों का साथ होना अत्यन्त आवश्यक होता है।

योग नगरी मुंगेर और बिहार योग विद्यालय के लिए यह बहुत गौरव की बात है कि बसंत पंचमी के दिन आश्रम का श्रीगणेश हुआ था और श्री स्वामीजी के आदेशानुसार सरस्वती जी का कार्य हम आगे बढ़ा रहे हैं। सरस्वती का कार्य केवल विद्यादान नहीं बल्कि जीवन में व्यावहारिक विद्या को अपनाना है ताकि सुख, चैन, शांति और समृद्धि भी रहे। इसीलिए याद रखना कि बिना सरस्वती के लक्ष्मी सिद्ध नहीं होती है, बिना सरस्वती के काली भी सिद्ध नहीं होती है, और बिना सरस्वती के जीवन भी सिद्ध नहीं होता है। हमलोगों के लिए इस बिंदु पर चिन्तन करने और सरस्वती को अपने जीवन में अवतरित होने का अवसर देने के लिए यह एक महत्वपूर्ण अवसर है। बसंत पंचमी के अनुष्ठान में देवी शक्ति का ही आवाहन करते हैं। कल के आयोजन में चण्डी की आराधना हुई, आज के आयोजन में त्रिपुर सुंदरी की आराधना हुई, और कल के आयोजन में माँ सरस्वती की आराधना होगी।

– 15 फरवरी 2021, गंगा दर्शन

योग के सूक्ष्म आयाम

स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती

आज बसंत पंचमी और बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस के शुभ अवसर पर सभी को आश्रम और स्वामीजी की ओर से हार्दिक अभिनंदन। परम गुरुदेव श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने सन् 1963 में बिहार योग विद्यालय की स्थापना इसी शुभ दिन की थी। 58 वर्ष बीत चुके हैं और आज जैसी परिस्थिति समाज, देश और पूरे विश्व में व्याप्त है, उसे देखकर तो यही लगता है कि श्री स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय के उद्घाटन के समय जो ब्रह्मवाक्य कहा था – ‘योग परमशक्तिशाली विश्व संस्कृति के रूप में प्रकट होगा और विश्व की घटनाओं को निर्देश देगा’, यह वास्तव में चरितार्थ हो रहा है।

सन् 2013 में बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती मनायी गयी थी, और उस समय स्वामी निरंजनानन्द जी ने घोषित किया था कि योग का पहला अध्याय समाप्त हो चुका है अब दूसरा अध्याय प्रारंभ हो रहा है। आप लोगों में से अनेक लोगों ने सोचा होगा कि दूसरे अध्याय का तात्पर्य क्या है। आप लोगों ने क्या, हमने खुद सोचा था। हमें खुद अंदाज नहीं था कि स्वामीजी की दूरदृष्टि, उनकी योजना की परिधि कहाँ तक थी। अब वह योजना साल-दर-साल धीरे-धीरे अनावृत होती जा रही है, और हम तो कहेंगे कि कोरोना महामारी के इस दौर में हमें इसकी बहुत स्पष्ट झलक दिखलाई दी है।



देश और काल में योग का प्रसार

देश और काल, ये इस सृष्टि के दो मौलिक तत्त्व हैं। सृष्टि, ब्रह्माण्ड और जीवन शुरू होने के लिए जिस चीज का आधार चाहिए वह है देश और काल। इसके बिना तो हम सृष्टि की कल्पना भी नहीं कर सकते। यदि हमलोग गौर करें तो परम गुरुदेव और गुरुदेव ने जो कार्य किया है वह देश और काल के आयामों में योग का प्रसार है। बिहार योग के पहले पचास वर्ष योग प्रचार के लिए समर्पित थे, जिसमें बिहार योग विद्यालय ने अभूतपूर्व योगदान दिया, योग को नगर-नगर, डगर-डगर पहुँचाया। योग-प्रचार का यह कार्य देश के आयाम में था, जिसके अन्तर्गत पूरे विश्व को योगमय बनाया गया। वह काम बिहार योग विद्यालय ने आप सभी के सहयोग से बहुत अच्छे ढंग से सम्पन्न किया।

जब योग देश के आयाम में फैल गया, सभी स्थानों तक पहुँच गया, तब स्वामीजी ने उसे काल के आयाम में फैलाना शुरू किया। दूसरे अध्याय का लक्ष्य आखिर क्या है? योग को क्षण-प्रतिक्षण जीना। यह काल का, समय का आयाम है, क्या हम क्षण-प्रतिक्षण अपने जीवन को योगमय बना सकते हैं। जब क्षण-प्रतिक्षण की बात होती है, तब योग मात्र एक साधना या अभ्यास नहीं रहता, जीवनशैली का अंग बनता है। आपका जीवन जो क्षण-प्रतिक्षण अनावृत हो रहा है, उसे योगमय बनाने का लक्ष्य स्वामीजी ने हमलोगों के सामने रखा है।

पिछले वर्ष से यह चीज स्पष्ट हुई है कि हमारी सभ्यता, हमारा समाज, हमारी जीवनशैली इस महामारी का सामना करने के लिए बिल्कुल तैयार नहीं थे। माना कि हमारा विज्ञान बहुत उन्नति कर चुका है, पर एक छोटे-से वायरस ने, जिसको आँखों से देखना तो दूर इलेक्ट्रॉन माइक्रोस्कोप से देखना भी बड़ा मुश्किल है, जिसके दुनियाभर के कर्णों को यदि एक जगह एकत्र कर लें तो उनका वजन शायद 2 या 3 ग्राम से ज्यादा नहीं होगा, ऐसे वायरस ने ग्राम क्या, नगर क्या, राज्य क्या, राष्ट्र क्या, विश्व क्या, सबको अपनी चपेट में ले लिया। आज विज्ञान इस चुनौती के लिए भरसक प्रयास कर रहा है, और हम उन प्रयासों की सराहना करते हैं। लोग टीके और वैक्सिन की बात करते हैं, सामाजिक दूरी और मास्क की बात करते हैं वह अपनी जगह ठीक है, हम उसकी उपयोगिता को नकार नहीं रहे हैं, लेकिन साथ ही हम एक अन्य दृष्टिकोण सामने रखना चाहते हैं।

उष्ण उष्णेन उष्णं शमयति – जो चीज जैसी होती है उसका निराकरण भी उसी प्रकार होता है। यदि आप सड़क पर जा रहे हैं और कोई कुत्ता आप पर हमला कर दे तो अपने बचाव के लिए क्या करेंगे? पत्थर उठाएंगे या लाठी मारेंगे न? पर कुत्ते की जगह मच्छर आ जाए और आपको काटने लगे तो क्या उसे भी लाठी मारेंगे? नहीं, उसके लिए उपाय सूक्ष्म होना पड़ेगा। सूक्ष्म चीज है तो सूक्ष्म उपाय। जब बात हो रही है एक ऐसे वायरस की जो सूक्ष्मातिसूक्ष्म है, तो इसका सामना









भी किसी स्थूल चीज से नहीं, सूक्ष्म चीज से ही हो पाएगा। वैकसीन और दवाइयाँ अवश्य ही सूक्ष्म स्तर पर कार्य करती हैं, लेकिन साथ ही हमें याद रखना चाहिए कि योग एक ऐसी विधा है जो सूक्ष्म से सूक्ष्म आयाम तक जाती है। स्वामीजी का योग को क्षण-प्रतिक्षण जीने का जो संकल्प है, लक्ष्य है, हम समझते हैं कि यह स्वास्थ्य और आरोग्य की सशक्त विधि है। जो चीज जितनी छोटी है उसका हम उतने ही छोटे स्तर पर, उतने ही सूक्ष्म स्तर पर सामना करेंगे क्षण-प्रतिक्षण। हो सकता है कि आप आश्चर्य करें कि छोटी चीज क्या काम आएगी, लेकिन छोटी चीजें ही बड़े काम किया करती हैं। रामचरितमानस में तुलसीदास जी कहते हैं –

रबिमंडल देखत लघु लागा। उदय ताँसु तिभुवन तम भागा॥

आकाश में सूर्यदेव का मंडल भले ही छोटा-सा दिखे, इतना छोटा कि आँख के सामने एक छोटा-सा सिक्का रखने पर ढक जाए, लेकिन सबेरे जब सूर्य उगता है तो पूरा अंधेरा भाग जाता है। कुछ ऐसा ही योग का मार्तण्ड है। जब वह हमारे जीवन के हर आयाम, हर क्षण में प्रवेश करके उसको आलोकित करेगा तो निश्चित रूप से हमारी जीवनशैली, चिंतन, व्यवहार, सब उन्नत और सकारात्मक बनेंगे।

योग कैप्सूल

स्वामीजी ने हमारे सामने योग कैप्सूल का सिद्धान्त रखा है कि किस प्रकार योग की छोटी-छोटी विधियों को अपने दैनिक जीवन के अलग-अलग समय पर सम्मिलित करने से हमें शारीरिक स्तर पर स्वास्थ्य, ऊर्जा और रोग-प्रतिरोधक क्षमता की प्राप्ति होती है, मानसिक स्तर पर हमारे जीवन में संतुलन और सामंजस्य आता है, भावनात्मक स्तर पर हम शांत और प्रसन्न बनते हैं तथा आध्यात्मिक स्तर पर



हमारी जागृति, उन्नति और कल्याण होता है। यही तो हमारे जीवन के मुख्य पक्ष हैं। जब ये सब स्वस्थ, समन्वित और उन्नत हो जाएँगे तो फिर भले बिमारी या महामारी का माहौल रहे, हमारा अपना आत्मविश्वास बुलंद रहेगा, हमारी अपनी सोच और दृष्टि सकारात्मक रहेगी। ये कैप्सूल भले ही छोटे लगे, पर जैसा हमने कहा, लघु चीज बहुत असर करती है।

इस कैप्सूल से भी अधिक सूक्ष्म एक चीज है जिसे हम स्वामीजी की वैक्सीन कह सकते हैं। वह है स्वामीजी द्वारा प्रतिपादित यौगिक जीवनशैली के यम-नियम। ये यम-नियम वैक्सीन का काम करते हैं, क्योंकि वे योग को क्षण-प्रतिक्षण जीने में सहायक हैं। जैसे कोई वैक्सीन ले लेने के बाद शरीर की रोग-प्रतिरोधक प्रणाली भौतिक वायरस से क्षण-प्रतिक्षण रक्षा करती है, वैसे ही ये यम-नियम मानसिक वायरसों से, मानसिक रोगों और भावनात्मक कुण्ठाओं से हमारी रक्षा करते हैं।

इन यम-नियमों में से यदि हम एक ही ले लें – मनःप्रसाद, जो स्वामीजी द्वारा वर्णित यौगिक जीवनशैली का पहला यम है। क्या हम दिन के चौबीस घण्टें प्रसन्न रह सकते हैं या नहीं? अगर हमने इस यम रूपी वैक्सीन का सेवन कर लिया, चौबीस घण्टें हम अगर प्रसन्न रह सकें तो फिर बाहरी परिस्थिति कितनी भी प्रतिकूल क्यों न हो, हमारा मनोबल टूटेगा नहीं, जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण और सोच सकारात्मक बना रहेगा। भौतिक वैक्सीन और दवाइयाँ भले ही शारीरिक स्तर पर आपको रोग-प्रतिरोधात्मक क्षमता दे दें, लेकिन क्या वे आपको चिंता, निराशा, अवसाद और नकारात्मकता से बचा पाएँगे? क्या आपके मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक योगक्षेम का ख्याल रख पाएँगे?

स्वामीजी द्वारा प्रतिपादित योग के दूसरे अध्याय का लक्ष्य योग को अपने जीवन में अधिक-से-अधिक आत्मसात् करना, इसे क्षण-प्रतिक्षण अभिव्यक्त कर पाना है। निश्चित रूप से यह कठिन है लेकिन सजगता और अभ्यास से यह अवश्य सम्भव है। सजगता यौगिक जीवन का आधार है और यह आधार योग के पहले अध्याय में तैयार कर लिया गया है। पहला अध्याय था पचास वर्षों के योग प्रचार का, उसमें जो भी अभ्यास कराये जाते थे, चाहे वे आसन हों, प्राणायाम हों, ध्यान के अभ्यास हों या शिथिलीकरण के, उनमें जो पहली चीज कही जाती थी वह थी, 'सजग बनिये'। सजगता के उस पाठ ने योगाभ्यासियों और योग साधकों में एक भूमिका, एक नींव तैयार की है। अब हमारे सामने चुनौती यह है कि उस सजगता को, जिसे हम अभी केवल हम अपने अभ्यास और क्लास तक सीमित रखते थे, उसे अपने दैनिक जीवन में, दिन-प्रतिदिन की घटनाओं और उतार-चढ़ावों में स्थापित करना, ताकि परिस्थिति विपरीत क्यों न हो जाए, लेकिन हम मुस्कुराते रहें, हमारा हौसला बुलन्द रहे। यही दूसरे अध्याय का उद्घोष है, लक्ष्य है।

– 16 फरवरी 2021, बसंत पंचमी, गंगा दर्शन

योग का आध्यात्मिक पक्ष

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



आज बसंत पंचमी और बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस के अवसर पर मन में अतीत की स्मृतियाँ आ रही हैं। सन् 1964 में श्री स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय के नव निर्मित आश्रम में अखण्ड दीप प्रज्वलित किया था, और जिस दिन से अखण्ड दीप प्रज्वलित हुआ, योग का कार्य आरम्भ हो गया। हमलोग आश्रम में नये-नये आये थे, बच्चे ही थे। सब एक साथ रहते थे, स्वामीजी का सत्संग लाभ मिलता था, योग भी करते थे, और मस्ती में जीवन व्यतीत करते थे। बाद में अवसर मिला तो योग के प्रचार और प्रसार में भी हमलोगों ने अपना छोटा-सा योगदान दिया।

उन दिनों जब हमलोग दुनिया में योग सिखाने के लिये जाते थे तो निश्चित रूप से यह कहते थे कि योग एक आध्यात्मिक विद्या है। सत्संगों तथा प्रवचनों में इस बात पर हमेशा जोर दिया जाता था कि चाहे हठ योग हो, राज योग हो, कर्म योग हो, भक्ति योग हो, चाहे कोई भी योग हो, उससे मनुष्य अपने जीवन में आध्यात्मिक चेतना को प्राप्त कर सकता है। लेकिन आज जब संसार और समाज में योग की स्थिति को देखते हैं तो पाते हैं कि आज पूरे संसार में लोग योगाभ्यास करते हैं, पर कोई आध्यात्मिक तो हुआ नहीं। आसन-प्राणायाम करने से ईश्वर-दर्शन या आत्मज्ञान होता है क्या? किसी का नहीं होता।

आसन-प्राणायाम का असर होता है शरीर पर। इनका उद्देश्य है व्यक्ति को स्वास्थ्य प्रदान करना, रोग मुक्त बनाना। योग का यह शुद्ध शारीरिक पक्ष हुआ,

जिसका सम्बन्ध शारीरिक स्वास्थ्य से है। योग का दूसरा क्षेत्र होता है शुद्ध मानसिक – तनाव, चिंता, परेशानी, क्लेश आदि जिनके कारण नींद नहीं आती है, जीवन में संतुलन बिगड़ जाता है, इन सब को ठीक करना। ध्यान जैसे योग के विविध अभ्यासों का उपयोग भी तनावमुक्ति के लिये होता है, आध्यात्मिक उन्नति के लिये नहीं। योग के द्वारा हम अपने शरीर और मन को स्वस्थ रख सकते हैं, लेकिन आध्यात्मिक उन्नति नहीं होती। ध्यान करने से भी नहीं होती। आखिर 24 घंटे के कचड़े को 15 मिनट के ध्यान से हटाकर आप अपने जीवन में मोक्ष चाहते हो? वह कभी नहीं होने वाला है। 15 मिनट के ध्यान से क्या मोक्ष मिलेगा? मन शांत हो जाये वही बहुत बड़ी उपलब्धि है। इसलिये आज योग को एक आध्यात्मिक विद्या कहना उचित नहीं है। तो प्रश्न उठता है कि योग अध्यात्म-विद्या कब बनती है?

अध्यात्म का आधार – सकारात्मकता

जब हमलोग आश्रम रहने आए तो हमें दो फायदे हुए। हमलोग यहाँ पर योग सीखने नहीं आये थे, बल्कि संन्यास के लिये आये थे। अध्यात्म हमारे जीवन में संन्यास से शुरू होता है, योग से नहीं। आप भी तो योग का अभ्यास करते हो, तो क्या एक ही दिन में आध्यात्मिक बन जाओगे? नहीं। पूरे संसार में तो लोग करते हैं, पर क्या उनके जीवन में कोई गुणात्मक परिवर्तन दिखलाई देता है? जो आदमी जैसा है वैसा ही रहता है। यहाँ आश्रम में भी वैसा ही होता है। कोई बदलता नहीं है। कहने का तात्पर्य यह कि व्यक्ति मन से मार खाकर अपने आप को आध्यात्मिक कभी नहीं बना सकता है। अगर अपने आपको आध्यात्मिक बनाना है तो मन को मारना जरूरी है। यही वास्तविक योग है, जिसे श्री स्वामीजी योग विद्या कहते थे। योग विज्ञान शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य तथा संतुलन से सम्बन्ध रखता है, और योग विद्या का सम्बन्ध जीवन को सकारात्मक बनाने से है। जब जीवन सकारात्मक बनता है तब जाकर आध्यात्मिक होता है। जब तक जीवन सकारात्मक नहीं होता, वह आध्यात्मिक नहीं बनता।

इसलिए मैंने कहा कि हमें दो फायदे हुए थे। पहला तो यह कि हम यहाँ संन्यास के लिए आये थे और संन्यास की प्रवृत्ति है आध्यात्मिक। दूसरी बात, गुरुजी का निर्देश प्रतिदिन, प्रतिक्षण मिलता था। कोई गलती नहीं होती थी, क्योंकि उनकी नजरों के सामने सब कुछ होता था। इसलिए शुरू से ही एक ऐसी प्रवृत्ति का विकास हुआ, जो आप लोगों या समाज में नहीं है, विश्व में कहीं नहीं है। वह वृत्ति जो गुरु के सान्निध्य में और संन्यास के कारण प्राप्त होती है, वह आध्यात्मिक वृत्ति है। जीवन में सकारात्मक और आध्यात्मिक वृत्ति को जागृत करना ही योग विद्या का प्रयोजन है।

जब सन् 1964 में अखण्ड दीप प्रज्वलित किया जा रहा था तब स्वामीजी ने यह कहा था कि इस संस्था का काम योग विद्या का प्रचार और प्रसार है। योग

विद्या का सम्बन्ध होता है जीवनशैली से, जीवन चर्या से, एक घण्टे के अभ्यास से नहीं बल्कि सतत् सजगता से। जब सतत् सजगता रहती है तब ज्ञान और कर्म, दोनों का योग होता है। ज्ञान और कर्म का योग होने पर फिर सफलता की प्राप्ति होती है। जब तक ज्ञान और कर्म का योग नहीं होता तब तक व्यक्ति हर स्थिति में, हर परिवेश में असफल रहता है।

समाज के लिये योग अध्यात्म-विद्या नहीं है। समाज के लिये योग मात्र एक अभ्यास है जिससे हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। चाहे टी.वी. पर देखो, चाहे यू-ट्यूब पर, हर कोई योग सिखा रहा है – कोई पतला होने के लिए तो कोई मोटा होने के लिए, कोई चर्बी कम करने के लिए तो कोई बिमारी को दूर करने के लिए। आज योग के हजारों प्रकार के नमूने तैयार हो गये हैं, लेकिन किसी भी नमूने में हमें अध्यात्म की छवि दिखालाई नहीं देती है। वह केवल बिहार योग विद्यालय के शिक्षण में बतलाने का प्रयत्न होता है, और सरस्वती का सम्बन्ध भी इसी से है।

सरस्वती – सकारात्मकता की देवी

कल हम बता रहे थे सरस्वती के रहस्य के बारे में। सरस्वती को ब्रह्मा की शक्ति माना गया है। ब्रह्मा सृजनकर्ता हैं और सरस्वती ज्ञान देने वाली शक्ति हैं। बिना ज्ञान के सृजन संभव नहीं होता। तुम कुछ भी करो, चाहे एक लकीर खींचो या मकान का निर्माण करो, बिना ज्ञान के संभव नहीं है। सृजन के साथ ज्ञान का अटूट सम्बन्ध होता है और इसीलिए ब्रह्मा और सरस्वती एक-दूसरे के सम्पूरक हैं।

अब ज्ञान और सृष्टि, दोनों में अहंकार होता है जो उसका नकारात्मक परिणाम है। अगर कोई व्यक्ति ज्यादा पढ़-लिख ले तो कितना अहंकारी हो जाता है। कहा जाता



है 'विद्या ददाति विनयम्' लेकिन विनम्रता नहीं आती, अहंकार आता है। 'मैं तुम से ज्यादा जानता हूँ, तुम कौन होते हो मुझे बतलाने वाले', यह अहंकार बोलता है।

यह अहंकार ब्रह्मा और सरस्वती का भौतिक पक्ष हुआ, जबकि आध्यात्मिक पक्ष होता है अनुभवात्मक ज्ञान। अनुभव से जो आदमी जानता है वह विद्या का व्यावहारिक पक्ष होता है। आदमी बहुत सारी चीजें पढ़ता है, लेकिन अनुभव नहीं होता है। अपने आपको अनुभव के क्षेत्र में लाने का प्रयत्न मनुष्य को हर समय करना चाहिए। जो पढ़ा है, जो जाना है उसे अपने जीवन में जीने का प्रयास करना चाहिए, तब जाकर ज्ञान विद्या में परिणत होती है। तब जाकर सरस्वती का आशीर्वाद मिलता है, तब जाकर जीवन में योग सिद्ध होता है।

बिहार योग विद्यालय संस्था है योग की, लेकिन इसके द्वारा हमेशा यह प्रयास किया जाता है कि योग के अभ्यासों को लोग अपने जीवन में थोड़ा-थोड़ा करके उतारें। बहुत से कार्यक्रम विकसित किये गये हैं जिनसे हम योग के सिद्धान्तों और अभ्यासों को जानने, समझने और करने का अवसर प्राप्त करते हैं। यह तो एक बहुत बड़ा काम हुआ है योग के क्षेत्र में, और प्रति मास हो रहा है, लेकिन साथ ही जीवन की आध्यात्मिकता को भी तो जीना है, और जीवन की आध्यात्मिकता केवल पूजा-पाठ, धर्म-आराधना ही नहीं है, बल्कि सद्गुणों से, जीवन की अच्छाई से जुड़ना है।

सकारात्मकता और सेवा

जब लोगों को मदद और सहायता की आवश्यकता हो तो हाथ बढ़ाकर सहायता देनी चाहिए। अपनी संपत्ति को बेचकर भी दूसरों की सहायता करने में कोई आपत्ति नहीं है। हमारे गुरुजी का तो यही आदेश था, 'जरूरत पड़े तो आश्रम बेच दो और पैसा बाँट दो, क्योंकि तुममें सामर्थ्य है कि एक और गंगा दर्शन का निर्माण कर सकते हो।' श्री स्वामीजी हमेशा कहते थे कि मुझे किसी चीज से आसक्ति नहीं है, क्योंकि मुझे मालूम है कि अगर मुझे करना है तो कराने वाला करा देगा। यही भाव इस आश्रम में प्रवाहित होता है। जब नगर प्रशासन की ओर से अनुरोध आया कि कोरोना केन्द्रों के लिए हजार बिस्तर वगैरह चाहिए तो हमने कहा, दे दो। आश्रम से सब खाली चौकियाँ निकाल दो, अगर अपने पास नहीं हैं तो कमरों से निकाल दो। गद्दा चाहिए तो कमरों से ले लो। सारा आश्रम खाली कर सकते हो। अगर समाज को जरूरत है, उन्होंने हाथ बढ़ाया है, तो हमें भी हाथ बढ़ाने में कोई आपत्ति नहीं है, क्योंकि हम यह जानते हैं कि अगर आज यह हम किसी को दे दें, कल हम इससे भी बढ़िया एक स्थान खड़ा कर सकते हैं, वह आत्मविश्वास है।

संस्था तो समाज की है, लेकिन समाज संस्था का दुरुपयोग न करे उसके लिए हमलोग यहाँ पर बैठे हुए हैं। जिस दिन मालूम पड़ेगा कि समाज संस्था का दुरुपयोग कर रहा है, उस दिन संस्था को बेचकर, पैसा सरकार को देकर, चाहे वह देश की

सुरक्षा में जाए, चाहे विकास में, झोला उठाकर चल देंगे किसी दूसरी जगह और वहाँ पर दूसरा आश्रम बनाएँगे। यही शिक्षा मिली है हम लोगों को। श्री स्वामीजी कहते थे कि मुझे लक्ष्मी जी का वरदान है, उनसे ब्लैक चेक मिला है, केवल एक ही शर्त के साथ कि अपने लिए खर्चा नहीं करना। जिस दिन तुम अपने लिए खर्चा करोगे ब्लैक चेक रद्द हो जाएगा। यह हमारे गुरुदेव की वाणी है और ऐसा उन्होंने जिया भी है।

बसंत पंचमी केवल विद्या दान का अवसर नहीं है, बल्कि जीवन में सकारात्मकता, करुणा, सहयोग, दया आदि को विकसित करने का अवसर है। इनका विकास भी बुद्धि और विवेक के कारण ही संभव हो पाता है। अगर किसी बीमार को देखकर करुणा उत्पन्न न हो तो इसका मतलब बुद्धि बंद है, संवेदनशीलता नहीं है। लेकिन किसी को देखकर अपने ही आप करुणा का भाव उदित हो जाए तो इसका मतलब सरस्वती की कृपा है। इसीलिए सरस्वती केवल विद्या की देवी नहीं हैं, बल्कि जीवन में जितनी भी सकारात्मकता है, सब की देवी हैं। सरस्वती का आधार है समझ और सम्बन्ध, और उसमें हमेशा शुभ और मंगल ही होता है। श्री स्वामीजी का भी वही संकल्प था जो आज तक यहाँ पर फलीभूत होता आया है। इस संस्था ने सबका शुभ किया है, सबका मंगल किया है, और भविष्य में भी संस्था के द्वारा सबका शुभ और मंगल होते रहेगा, ऐसी हम सबकी हार्दिक कामना है, प्रार्थना है।

– 16 फरवरी 2021, बसंत पंचमी, गंगा दर्शन

संयुक्त राज्य अमेरिका के एक राष्ट्रपति राजसभा में जा रहे थे। रास्ते में उन्होंने एक सूअर को कीचड़ में धँसे देखा। सूअर कीचड़ से निकलने के लिये जी-तोड़ प्रयत्न कर रहा था, पर वह जितना ही प्रयत्न करता उतना ही अधिक कीचड़ में धँसा जाता। सूअर की यह दयनीय दशा देखकर राष्ट्रपति महोदय से नहीं रहा गया। वे अपनी उसी पोशाक सहित कीचड़ में कूद पड़े और सूअर को खींचकर बाहर निकाल लाये। समय हो गया था, इसलिये वे उन्हीं कपड़ों को पहने राजसभा में गये। सभा के सदस्य उन्हें इस दशा में देखकर अचरज में पड़ गये। लोगों के पूछने पर उन्होंने सारा हाल सुनाया। तब लोग उनकी दयालुता की भूरि-भूरि प्रशंसा करने लगे। इस पर राष्ट्रपति महोदय ने कहा – ‘आप लोग व्यर्थ ही मेरी तारीफ कर रहे हैं। मुझे सूअर पर कोई दया नहीं आयी थी, उसे बुरी तरह कीचड़ में फँसे देखकर मुझे दुःख हो गया और मैंने अपने दुःख को मिटाने के लिये ही उसे बाहर निकाला। इसमें मैंने सूअर की कोई भलाई नहीं की, अपनी ही भलाई की क्योंकि उसे बाहर निकालते ही मेरा दुःख दूर हो गया।’ वास्तव में प्राणिमात्र के दुःख से दुःखी होकर उन्हें दुःख से छुड़ाने की चेष्टा का ही नाम तो दया है।

व्यक्तिगत और वैश्विक शान्ति

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



पहले अपने काम-काज में एकरसता लाइए, फिर अपने हृदय में शान्ति का साम्राज्य स्थापित कीजिए, तब संसार में शान्ति-विस्तार की योजना को हाथ में लीजिए। अपनी शान्ति से विश्व-शान्ति का मार्ग मिलता है। अपने मन को शान्त कर लें, तो मान लिया जाएगा कि आपने विश्व-शान्ति के लिए काम शुरू कर दिया है। योगीजन पहले आत्मिक शान्ति को प्राप्त कर लेते हैं, फिर शान्ति के स्पन्दन विश्वभर में भेजते हैं। इससे विशाल जन-वर्ग प्रभावित होता है और ईर्ष्या-द्वेषादि समाप्त हो जाते हैं।

मानसिक अशान्ति के कारण

काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य – मानसिक अशान्ति के ये छः मुख्य कारण हैं। इन्हें विवेक, वैराग्य और अनासक्ति के हथियार से परास्त कीजिए। निरन्तर शान्ति के साम्राज्य में निवास कीजिए। सदित्छा, सहयोग, करुणा, मुदिता, क्षमा, सन्तोष, सौमनस्य आदि भावों का अभ्युदय होने दीजिए, आपकी अशान्ति आपका दामन छोड़ देगी।

अपने अन्तःकरण में झाँककर देखिए कि आप दुःख-द्वन्द्व, असफलता और विषमता में डूँवा-डोल तो नहीं होते। यदि नहीं होते, तो फिर आप शान्ति के सर्वोच्च

पद को प्राप्त कर चुके हैं। प्रतिकूल परिस्थितियों में चित्त-स्थैर्य को बनाए रखिए, तब आप उनसे उभर कर अपने लिए शान्तिमय वातावरण बना सकेंगे। यह शान्ति बड़ी अद्भुत वस्तु है। इसका साक्षात्कार और सान्निध्य आपके लिए परमावश्यक है। नित्य-नियमित रूप से ध्यान कीजिए, आप इसे अवश्य प्राप्त करेंगे। मन की चंचल वृत्तियों के निरोध द्वारा, इच्छाओं और वासनाओं से पीछा छुड़ाकर यह शान्ति-पद प्राप्त किया जा सकता है।

आप मन की उदाम वृत्तियों को थाम सकें तो आँधी और तूफान को भी रोक सकते हैं। आप उमड़ते हुए सागर का भी मुकाबला कर सकते हैं। शान्ति की प्राप्ति के लिए मन और इन्द्रियों पर प्रभुत्व आवश्यक है। आन्तरिक शान्ति के बिना बाह्य वातावरण में शान्ति ढूँढना मूर्खता है। नैतिक गुणों के विकास और अनैतिक गुणों के विनाश द्वारा मानसिक शान्ति प्राप्त की जा सकती है।

शान्ति के पथ पर

यदि आप मन की अविराम शान्ति चाहते हैं, यदि आप भौतिक एवं आध्यात्मिक प्रगति के सर्वथा इच्छुक हैं, तो देखते हुए भी न देखिए, सुनते हुए भी न सुनिए। यही ब्रह्माकार-वृत्ति का लक्षण है। इसके पश्चात् ही आपको मन की अपरिमित शान्ति मिल सकेगी।

देखते-सुनते हुए भी न देखना या न सुनना कैसे सम्भव है? श्रीकृष्ण द्वारा यही नीति प्रतिपादित की गयी है – *योगस्थः कुरु कर्माणि संगं त्यक्त्वा धनंजय* – हे धनंजय! योगी-भाव में अवस्थित रहते हुए अनासक्तिपूर्वक कर्म करो। मन का स्वभाव बाह्य विषयों में भटकना है। यह मन इनसे तादात्म्य स्थापित करके सुख-दुःख का भोक्ता बन बैठता है। यदि बुद्धि आत्मा में निष्ठा रखे तो ये सुख-दुःखादि अपने नहीं जान पड़ते। इसे साक्षी भाव कहते हैं। *गुणा गुणेषु वर्तन्त इति मत्वा न सज्जते* – इन्द्रियों का विषयों से सम्बन्ध रहे तो भी आत्मा का इससे कोई नुकसान नहीं – जो योगी इस रीति से सोचता है, वह असंगावस्था में दृढ़ है। श्रीकृष्ण के इस कथन में बहुत सार है, जिसे समझकर योगी मुक्ति-भाव को प्राप्त करता है।

यह संसार भानुमती का पिटारा है। यहाँ तो भगवान श्रीकृष्ण और शिव की भी निन्दा होती है, फिर आप किस खेत की मूली हैं? आपको भी निन्दा-स्तुति के अनेक प्रसंगों में उलझना पड़ेगा, आपको भी जीवन में हजार विफलताएँ मिल सकती हैं। सुख और दुःख तो जीवन में आते-जाते रहेंगे, किन्तु आप साक्षी भाव में दृढ़ता बनाये रखेंगे, तो आपको सबसे अप्रभावित रहने की प्रेरणा मिलेगी।

विश्व में सर्वथा सुखी कौन है? जब कोई अपने दूसरे लड़के का विवाह रचता है, तो उसे पहले लड़के की याद सताती है, जो गत वर्ष संसार से प्रस्थान कर चुका है। दुःख और सुख एक दूसरे के पीछे इस तरह लगे रहते हैं जैसे बैलों के पीछे

गाड़ी के पहिये। जैसे दिन और रात का बारी-बारी से आना एक नैसर्गिक नियम है, वैसे ही दुःख और सुख का क्रमशः गमनागमन अपरिवर्तनीय एवं अपरिहार्य सिद्धान्त है। एक इच्छा पूरी हो जाती है तो सुख मिलता है। फिर जब दूसरी आकर खड़ी हो जाती है तब दुःख मिलता है। इसकी पूर्ति पर सुख और पुनः दूसरी के आगमन पर दुःख – यह अनन्त-चक्र तो चलता ही रहेगा। योगीजन स्वयं को इस चक्र से मुक्त करना चाहते हैं। इसके लिए साधना का विधान है और लक्ष्य की प्राप्ति पर अनन्त सुख है। बाहर के किसी पदार्थ में शान्ति या सुख नहीं है। साधक अपनी अन्तर्मुखी वृत्ति से आनन्द-स्वरूप आत्मा का रसास्वादन करता है और तभी सुखानुभूति की कामना पूरी होती है।

सन्त भाव में शान्ति

संसार के सारे वैभव, पी.एच.डी. या डी. लिट्. जैसी सारी उपाधियाँ भी किसी को सुखी नहीं बना सकतीं। इन्हें पाकर भी लोग शान्ति की तलाश में इधर-उधर घूमते हैं। अपने अवगुणों को छोड़कर, अपनी कामादि वृत्तियों से मुख मोड़कर, अपनी आवश्यकताओं को न्यून बनाकर मनुष्य सन्त वृत्ति को अपनाता है। संसार हमसे दूर होता जाता है और शान्ति हमारे समीप आती जाती है। शान्ति के यही तरीके ऋषियों ने बताये और अपनाये। सत्य, अहिंसा, अस्तेय आदि सद्गुणों को अपने में विकसित कीजिए। सद्गुणों के विकास और दुर्गुणों के परित्याग से चित्त में उपरामता, मन में प्रसन्नता और आत्मा में शान्ति का सन्निवेश होता है। ऐसे जन ही सन्त कहलाते हैं और इनकी ही वाणी अमर वाणी कहलाती है।

ईर्ष्या, द्वेष, तृष्णादि का परित्याग करके अन्तर्द्वन्द्व को समाप्त कीजिए और अपने स्वरूप का साक्षात्कार कीजिए। कुछ आशा न रखिए, किसी से कुछ माँगिए नहीं। मानापमान में समत्व बनाये रखिए। ज्यादा मत मिलिए-जुलिए। किसी से अपनी तुलना मत कीजिए। हवाई किले मत बनाइये। अपने अतीत के बारे में भी ज्यादा सोच-विचार मत कीजिए। अपने भविष्य को भी अपनी चिन्ता का विषय मत बनाइये। साधारण-सी बात पर गुस्सा न होइए। किसी की सेवा के बदले कुछ आशा मत रखिए। अपना परिचय ज्यादा मत बढ़ाइये। बुरे संग से बचते रहिए। अपने धन-वैभव पर वृथा अभिमान मत कीजिए। अपने बारे में अधिक मत सोचिए। जरा-सी बात को बढ़ाकर बतंगड़ मत बनाइए। अपनी आय से ज्यादा खर्च मत कीजिए। ईश्वर को याद रखिए।

अधिकाधिक एकान्त सेवन कीजिए। अपने पास कम-से-कम सामान रखिए। अल्पाहार और अल्प-व्यवहार का भी महत्त्व समझिए। आसन, प्राणायाम और मौन का अभ्यास भी हितकारी है। जप और ध्यान कीजिए। योगवासिष्ठ, गीता, उपनिषद् आदि ग्रंथों का स्वाध्याय कीजिए। सत्संग का सेवन कीजिए। काम-

क्रोधादि विकारों से दूर रहिए। अपने भीतर क्षमा-धैर्यादि गुणों को आश्रय दीजिए और तितिक्षा, सहिष्णुता, दया, करुणा, विश्व-प्रेम आदि नैतिक गुणों का विकास कीजिए। मनोजय द्वारा मानसिक शान्ति के यही सब उपाय हैं।

शान्तिमय जीवन – आपका परम लक्ष्य

‘सन्तोषी सदा सुखी’ वाली लोकोक्ति अपने में गंभीर अर्थ रखती है। असन्तोष और लोभ के कारण मन हमेशा डाँवाडोल रहता है। इनके प्रशमन के लिए सन्तोष नामक औषधि का विधान है। बहुत दूर से चल कर आया हुआ व्यक्ति गंगा में डुबकी लगाकर जैसे तरोताजा हो जाता है, वैसे ही लोभ में इधर-उधर दौड़कर परेशान व्यक्ति सन्तोष रूपी अमृत-कुण्ड में डुबकी लगाकर शान्त हो जाता है। आपमें से अनेक लोग जानते हैं कि सन्तोष सुख का विधायक है, किन्तु इसके



प्रति चेष्टाशील बहुत ही कम लोग हैं। ये लोग अपनी विवेक-शक्ति को खो चुके हैं और आत्मिक शक्ति में विश्वास नहीं रखते।

सन्तोषी व्यक्ति आलसी बन जाता है – यह भी एक भ्रामक धारणा है। यह सात्त्विक अवस्था है, जिसमें ईश्वर के प्रति श्रद्धा समृद्ध होती है। इससे मानसिक शक्ति प्राप्त होती तथा विचारों में परिपक्वता आती है। आप स्वार्थ और अपनेपन के भाव को ज्यादा तूल देना छोड़ देते हैं। इससे साधक के हृदय की आँखें खुलती हैं और वह दिव्यत्व का साक्षात्कार कर पाता है।

जीवन में शान्ति के लिए स्वयं को परिस्थितियों के अनुकूल बनाना बहुत आवश्यक है। यदि नहीं बना पाए, तो हम बहुत विक्षुब्ध और व्यग्र रहेंगे। संसार में अधिकतर लोग यह नहीं जानते कि दूसरों के साथ कैसे निर्वाह किया जाये। पत्नी की पति से कलह होती है और आखिर में तलाक की नौबत आ जाती है। दफ्तर के कर्मचारी अपने अधिकारी के साथ निभा नहीं पाते, उन्हें नौकरी छोड़ने पर मजबूर होना पड़ता है। गुरु और शिष्य की पटरी नहीं बैठती। बहुधा शिष्यजन गुरु के साथ दुर्व्यवहार करते हैं और गुरु महाराज को छोड़कर चलते बनते हैं। दुकानदार अपने ग्राहकों के साथ मेल बनाये नहीं रखता और ग्राहक उसकी दुकान पर आना धीरे-धीरे छोड़ देते हैं। यह संसार परस्पराश्रयी है। हम सब एक-दूसरे पर निर्भर हैं, इस तथ्य को समझना पड़ेगा और दूसरे के साथ निभाकर चलने की आदत डालनी पड़ेगी।

किसी के प्रति द्वेष भाव न रखिए। जब आप ध्यान के लिए बैठते हैं, सारे संसार के लिए सन्देश भेजिए कि सबका भला हो, सबको शान्ति मिले, कोई दुःखी न हो, कोई अधीर न हो। अपने ही प्रयत्नों से शान्ति मिलती है, कोई दूसरा इसे लाकर आपको नहीं दे सकता। अपना मन, अपनी इन्द्रियाँ निरुद्ध हों, तो यह शान्ति प्राप्त होती है। अतः दूसरे से शिकायत का प्रश्न ही कहाँ रहा? शान्ति आन्तरिक वस्तु है। बाहर की सुख-समृद्धि, चाहे कितनी विशाल मात्रा में क्यों न हो, हमें शान्ति नहीं दे सकती। जिनमें विवेक, वैराग्य और सन्तोष है, वे आत्मिक सुख का रसास्वादन करते हैं और शान्ति तथा सौमनस्य उनके हृदय की निधि है। इसे अन्यत्र निरख पाना असम्भव और वृथा है।

परिपूर्ण जीवन का नाम शान्तिमय जीवन है। यह बात बार-बार दुहरायी गयी है कि अपने मन की दुर्वृत्तियों का निर्मूलन करके शान्ति प्राप्त की जाती है। दूसरों के प्रति सद्भावना रख कर शान्ति प्राप्त की जाती है। ईर्ष्या-द्वेषादि सकल अवगुणों से पीछा छुड़ा कर शान्ति प्राप्त की जाती है। सारे विश्व को अपना परिवार समझ कर और सबके प्रति मैत्री भाव को दृढ़ करके शान्ति प्राप्त की जाती है। शान्ति आत्मा का स्वभाव है। इसका उद्गम स्थल आपके भीतर है। आप इसमें निमज्जित होकर शान्ति लाभ करें और समग्र विश्व के प्रति शान्ति के स्पन्दन भेजें। यही जीवन का सार है, कर्तव्य है, उपदेश है।

नाद योग द्वारा मानसिक शान्ति

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

आज के तनावपूर्ण युग में नाद योग की प्राचीन विद्या का विशेष महत्त्व है। आज प्रत्येक नर-नारी तनावों से घिरे हैं। जिनके पास धन है उनमें भी, और जो निर्धन हैं उनमें भी तनाव है। जो स्वतन्त्र हैं वे भी तनावपूर्ण हैं तथा जो परतन्त्र हैं वे भी तनावपूर्ण स्थिति में हैं। आज के युवकों को प्रेम से भी तनाव होता है, प्रेम न करें तब भी तनाव होता है। यूरोप और अमरीका के मुक्त समाज में भी तनाव है, तथा भारत के पुराने विचारों के घरों में तो तनाव है ही। ऐसी स्थिति में नाद योग की विशेष भूमिका है।

यह बात सत्य है कि नाद योग द्वारा ही पैगम्बर मुहम्मद को कुरान सुनाई दी, पैगम्बर मूसा को बाइबिल सुनाई दी, प्राचीन ऋषि-मुनियों को वेदों की ऋचाएँ सुनाई दीं, तथा देवर्षि नारद को राग-रागिनियाँ सुनाई दीं। इसका कारण यह है कि नाद योग द्वारा हम उस आंतरिक लोक में पहुँच जाते हैं जो ध्वनियों और शब्दों का आयाम है। शब्द लोक में जो कुछ है सो नाद ही है। चिदाकाश धारणा में हम छाया के लोक में पहुँच जाते हैं, तथा मन्त्रों द्वारा हम देवी-देवताओं के लोक में पहुँच जाते हैं।

श्रीमद्भागवत में कथा आती है, 'शरद पूर्णिमा की रात्रि है, गोप-गोपिकाएँ सो रहे हैं। अचानक अरण्य से मुरली की मधुर तान सुनायी पड़ती है। इस आवाज से गोपिकाएँ जागती हैं तथा मुरली की ध्वनि की ओर बढ़ती हैं। पश्चात् श्रीकृष्ण के साथ उनकी रासलीला प्रारम्भ होती है।' यह बड़ा ही सुन्दर कथानक है। इसी भाँति



नाद योगी को ध्यान में जब पूर्णिमा का चन्द्रमा एवं निर्मल गगन दिखाई दे, मुरली का स्वर सुनाई दे तो उसकी इन्द्रियाँ अपने विषयों को त्यागकर ईश्वर की ओर या उस ध्वनि की ओर जाती हैं। ये इन्द्रियाँ ही गोपिकाएँ हैं तथा इनके विषय उनके पति या गोप हैं, जिन्हें वे मुरली की धुन सुनकर त्याग देती हैं। एक सन्त-कवि, दरिया साहब ने नाद योग पर गीत लिखा है –

मुरली कौन बजावै, हो गगन मण्डल के बीच ।
 त्रिकुटि-संगम होय कर, गंग-जमुन के घाट ।
 वा मुरली के शब्द से, सहज रचा बैराट ॥
 गंग-जमुन बिच मुरली बाजे, उत्तर दिशि धुनि होहि ।
 वा मुरली की टेरहिं सुनि-सुनि, रहीं गोपिका मोहि ॥
 जहँ अधर डाली हंसा बैठा, चुगत मुक्ता हीर ।
 आनन्द-चकवा केलि करत है, मानसरोवर तीर ॥
 शब्द-धुन मिरदंग बजत है, बारह मास बसंत ।
 अनहद ध्यान अखण्ड आतुरवे, धारत सब ही संत ॥
 कान्हा-गोपी नृत्य करत है, चरन-वपुहि बिना ।
 नैन बिना 'दरियावा' देखे, आनन्द-रूप घना ॥

आज्ञा चक्र में इडा, पिंगला एवं सुषुम्ना का योग ही त्रिकुटी है जिसे सन्तमत में गंगा, यमुना एवं सरस्वती कहते हैं। पिंगला है गंगा, इडा है यमुना तथा सुषुम्ना है सरस्वती, जो गुप्त होती है। इन तीनों नाडियों का मिलाप आज्ञा चक्र या दिव्य नेत्र में होता है। यही त्रिवेणी है जहाँ योगी अपने मन को डुबाकर स्नान करते और अपने पाप धोते हैं। प्रयाग का त्रिवेणी संगम इसी का बाह्य रूप है। गंगा-यमुना के घाट पर गीतकार को ऐसा दृश्य दिखाई दिया मानो अखिल ब्रह्माण्ड या बैराट रचा गया है। 'गंग-जमुन बिच मुरली बाजे' – अर्थात् सुषुम्ना जागृति पर ही मुरली की धुन सुनाई देती है। यह ध्वनि दाहिने कान में ही सुनाई देती है तथा ज्ञानेन्द्रियाँ एवं कर्मेन्द्रियाँ उसी ओर उन्मुख होती हैं और सांसारिक दृष्टि से विषय रूपी पति का त्याग कर देती हैं।

हंसा का अर्थ है चेतना। पार्थिव एवं उच्च चेतना की मध्यवर्ती अवस्था को अधर कहा गया है। इस अवस्था में अनेक प्रकार के अनुभव प्राप्त होते हैं, जिन्हें हीरा-मोती कहा गया है। बड़े आनन्द की प्राप्ति होती है, विभिन्न प्रकार के शब्द सुनाई देते हैं, जिनमें मुरली एवं मृदंग की आवाज प्रमुख होती है। बसंत ऋतु का दृश्य दिखाई देता है। चारों ओर हरियाली है, भाँति-भाँति के फूल खिले हैं। अनहद ध्वनि सुनाई देती है, जिसे योगी अखण्ड रूप से सुनते हैं। इस स्थिति में कृष्ण-गोपी नृत्य करते हैं। उनके न पैर हैं, न शरीर। कवि दरिया साहब कहते हैं कि इस दृश्य को नेत्रों के बिना देखा जा सकता है। यही नाद योग की सम्पूर्ण प्रक्रिया है।

शास्त्रों में यह क्रिया बड़ी ही उत्तम मानी गयी है। प्रतिदिन प्रातः इसके अभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों का अन्त हो सकता है। आज के वैज्ञानिकों का मत है कि समस्त बीमारियाँ तनावों के कारण होती हैं। तनाव तीन प्रकार के होते हैं – शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक। शारीरिक तनावों का सम्बन्ध भौतिक शरीर से है, मानसिक का सम्बन्ध विचारों से तथा भावनात्मक का सम्बन्ध सुख-दुःख की भावना से है। इन तीनों प्रकार के तनावों से अनेक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। यह बात सत्य है। उदाहरण है पेप्टिक अल्सर। तनाव से जहरीला रस उत्पन्न होता है जो शरीर में जाकर घाव उत्पन्न करता है। अनिद्रा का भी कारण तनावपूर्ण स्थिति है। इस प्रकार अनेक मनोकायिक रोगों का कारण तनाव है तथा उसके निवारण का सम्बन्ध नाद योग से है।

नाद योग की दो प्रमुख स्थितियाँ हैं। प्रथम में कान बन्द कर गुंजन की आवाज करते हैं, द्वितीय अवस्था में रात्रि को प्रकृति के सो जाने पर शांत वातावरण में, ध्यान की स्थिति में बैठ जाते हैं। अनेक प्रकार की ध्वनियाँ एक के बाद एक सुनाई देती हैं। झिंगुरों की आवाज सुनाई देती है। बुलबुल पक्षी की आवाज सुनाई देती है। ध्यान लग जाता है। बसन्त ऋतु दिखाई देती है। सावन दिखाई देता है। पलाश के, टेसु के लाल-लाल फूल दिखाई देते हैं। साधक आनन्द-मग्न हो जाता है। साधनावस्था से लौटने पर वह अपना दुःख भूल जाता है, उसे अपने रोग की याद नहीं रहती, अपराध-बोध की भावनाएँ विस्मृत हो जाती हैं। ग्लानि, शोक, पश्चात्ताप आदि का उसे कुछ ज्ञान नहीं रह जाता। उसे बड़े ही आनन्द की प्राप्ति होती है। नजीर का पद है – कुछ दाग नहीं, फरियाद नहीं, सब भूल गये, कुछ याद नहीं।

नाद योग से मानसिक शांति की प्राप्ति होने के बाद आध्यात्मिक जीवन प्रारम्भ होता है। प्राचीन योगी रात को इस योग का अभ्यास करते थे। शांत वातावरण में वे अपने भीतर पहुँच जाते थे तथा धीरे-धीरे शब्द सुनते हुए मुरली तक पहुँचते थे। इस अवस्था के उपरान्त ध्यान प्रारम्भ होता है। बाहर का कोलाहल भीतर पहुँच सकता है और भीतर की दुनिया में भी कोलाहल है, परन्तु नाद योगी के कान सब प्रकार के कोलाहल के लिए बन्द हो जाते हैं। उच्च स्थिति में पहुँचने पर नाद योगी को संकेत एवं आदेश मिलते हैं, दुःख दूर करने का उपाय बताया जाता है।

बचपन की एक घटना मुझे याद है। इस नाद योग के सहारे मुझे गणित का प्रश्नपत्र ज्ञात हो गया था। किसी ने मुझे बताया कि भीतर कर्ण-पिशाच है, वह सब बता देगा और मैंने साधना शुरू कर दी। परन्तु यह साधना का दुरुपयोग है, जिसका ज्ञान मुझे उस समय नहीं था। एक बाबाजी भी इसी योग के सहारे अंकों का प्रतिशत बताया करते थे। यह लौकिक उपलब्धि है। यह हाथी से हल चलवाने के समान है। यह शक्ति बृहत् चेतना की है। इसके थोड़े अभ्यास से भी व्यक्ति को लाभ होता है। आप भी नाद योग करिये, तनावों को दूर करिये, रोग-मुक्त बनिये।

समग्र व्यक्तित्व और योग

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



आधुनिक मनोविज्ञान में मानव व्यक्तित्व को चार भागों में बाँटा गया है – श्रम-प्रधान, भाव-प्रधान, बुद्धि-प्रधान और अन्तर-जाग्रत। हर मनुष्य इन चार अवस्थाओं में से किसी एक अवस्था को अधिक महत्त्व देता है। जो श्रम-प्रधान है वह शारीरिक श्रम को अधिक महत्त्व देता है। इसी तरह भावना-प्रधान व्यक्ति भावनाओं को, बुद्धि-प्रधान व्यक्ति बुद्धि को और अन्तर-जाग्रत मनुष्य आत्म-विश्लेषण एवं आत्म-चिन्तन को अधिक महत्त्व देता है। यह बात सच भी है कि जैसा हमारा व्यक्तित्व रहता है, हम अपने स्वभाव, चरित्र, गुणों और विचारों का वैसा ही प्रयोग करते हैं। एक श्रम-प्रधान मनुष्य, जिसे गत्यात्मक व्यक्तित्व कहा जाएगा, उसकी मानसिकता अन्य प्रकार के व्यक्तित्व से भिन्न होगी। उसके विचार, उसके आचरण, उसके कर्म भिन्न होंगे। एक भावुक पुरुष के विचार और स्वभाव अन्य प्रकार के होंगे।

गुणों का प्रभाव

ऐसे मनुष्य बहुत ही कम हैं जिनमें इन चारों का सुन्दर समन्वय हो। जिनके जीवन में इन चारों का सुन्दर समन्वय हो जाता है वे मात्र मानव नहीं रह जाते, महामानव बन जाते हैं। एक बात हम आपको बतलाना चाहेंगे कि मनोविज्ञान ने इन चार अवस्थाओं को तो निश्चित कर दिया है, लेकिन योग एक कदम और आगे जाता

है। योग कहता है कि इन चार अवस्थाओं में भी विभिन्न गुणों का प्राधान्य रहता है। इस प्रकार श्रम-प्रधान मनुष्य में कभी तो सात्त्विक स्वभाव का प्राधान्य होता है, कभी तामसिक स्वभाव का तो कभी राजसिक स्वभाव का।

इसी प्रकार भावना-प्रधान तथा बुद्धि-प्रधान मनुष्यों में भी ये तीन विभाजन, ये तीन विशेषताएँ दिखायी देती हैं – सात्त्विक, राजसिक और तामसिक। सात्त्विक वृत्ति प्रबल है तो मनुष्य की भावना ईश्वरोन्मुख होगी। तामसिक वृत्ति प्रबल होने पर उसकी भावना पतनोन्मुख होगी। एक छुरी के भीतर भी सात्त्विक, राजसिक और तामसिक गुण होते हैं। जैसे गुण तो हैं प्रयोग करने वाले में, लेकिन वही गुण छुरी के माध्यम से प्रकट होते हैं। अगर मनुष्य छुरी से किसी की हत्या कर दे, तो छुरी का प्रयोग तामसिक होता है। छुरी का प्रयोग करने वाला अगर उसके माध्यम से किसी की जान बचा दे, तो यह छुरी का सात्त्विक प्रयोग होता है। ठीक इसी प्रकार से खोपड़ी की बात है। बुद्धि के विषय में तो इतना कहा जा चुका है कि मैं और कुछ कहकर आपको अधिक भ्रमित नहीं करना चाहूँगा, लेकिन एक बात अवश्य कहूँगा कि जिन गुणों का प्रयोग आप अपने जीवन में करते हैं, जिस स्वभाव के वश में आकर आप अपने जीवन को एक दिशा में ले जाते हैं, उसके प्रति जागरूक रहिए।

तमोगुण की अवस्था

मनोविज्ञान तो इतना कहकर चुप हो जाता है, परन्तु योग यह कहकर प्रेरणा देता है कि आप स्व-अनुभव प्राप्त करें। योग कहता है कि चाहे मनुष्य बुद्धिजीवी हो, या भावुक, श्रम-प्रधान अथवा अन्तर-जाग्रत, उसके व्यक्तित्व में वृत्तियाँ बनी हुई हैं, और ये वृत्तियाँ उसके व्यवहार को संचालित करती हैं। बिना वृत्ति के संसार में कोई कार्य नहीं होता। प्यास लगती है तो बुद्धि में स्पष्ट विचार उत्पन्न नहीं होता कि मुझे प्यास लगी है, और प्यास को बुझाने के लिए मुझे जल की आवश्यकता है। जल कहाँ से मिलेगा, इस प्रकार के विचार नहीं आते। एक सहज वृत्ति की उत्पत्ति होती है, और सहज वृत्ति के आधार पर हम पानी की खोज में निकल पड़ते हैं। इसमें सहज वृत्ति प्रधान है, या बुद्धि? जब स्वभाववश कोई प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है, जैसे एक मक्खी हमारे ऊपर बैठने पर अचानक हाथ उठ जाता है, तो यह सहज वृत्ति है। इसमें विचार शृंखला नहीं जुड़ी है। हम यहाँ पर बैठे हैं, बगल में अगरत्ती जल रही है, उसकी गरम राख गिरती है, और बगल में रखा कपड़ा जलने लगता है तो आग को बुझाने के लिए हाथ तुरंत वहाँ चला जाता है। यह तो सहज वृत्ति है। बुद्धि की सहज वृत्ति क्या है? भावना की सहज वृत्ति क्या है? श्रम-प्रधान मनुष्य में किस प्रकार की वृत्तियाँ रहती हैं? जिस वृत्ति की यहाँ पर बात हो रही है वह मनुष्य की मूल प्रवृत्ति है, सहज बुद्धि नहीं। सहज बुद्धि का अर्थ चाहे जो हो, लेकिन सहज वृत्ति का सम्बन्ध हमारी पशु प्रवृत्ति से रहता है।

हमारे भीतर एक प्रतिक्रियात्मक क्रिया होती है, जो बुद्धि-विलास से परे है, चेतना के विभिन्न आयामों से परे है, और यह तात्कालिक होती है। इसका अनुभव तत्क्षण होता है। एक क्रमिक अनुभव के रूप में नहीं, एक तात्कालिक अनुभव के रूप में। श्रम-प्रधान व्यक्ति के जीवन में जो मूल प्रवृत्ति उत्पन्न होती है, वह तामसिक है। भावना-प्रधान मनुष्यों के जीवन में जो मूल प्रवृत्ति उत्पन्न होती है वह भी तामसिक है। बुद्धि-प्रधान मनुष्यों के जीवन में जो मूल प्रवृत्ति उत्पन्न होती है वह तामसिक है, तथा अन्तर-जाग्रत मनुष्यों के जीवन में जो मूल प्रवृत्तियाँ उत्पन्न होती हैं वे भी तामसिक हैं। तामसिक का अर्थ यहाँ पर आप नकारात्मक रूप में मत लीजिए। तमस् का अर्थ होता है स्थिति, स्वभाव। मान लीजिए आप एक बीज को जमीन में डाल देते हैं, पर उसकी देख-भाल नहीं करते। न उसे खाद देते हैं, न पानी देते हैं, न जमीन की मोटी और कड़ी परत की गुड़ाई करते हैं, और वह बीज वहाँ सालों तक दबा रहता है। यह स्थिति है तमस् की। अर्थात् एक अवस्था जिसका विकास नहीं हुआ है, जिसका सम्बन्ध अभी एक अनुभव से, मन और बुद्धि से नहीं जुड़ा है। लेकिन कभी-कभी चित्त में, या अहंकार में वह एक क्षण के भीतर प्रकट हो जाती है। इसी को कहा गया है 'स्थितिशीलत्व' का स्वभाव।

तमस् को योग अंधकार या अज्ञान के रूप में नहीं देखता। यह तो बोल-चाल की भाषा में हम बोल देते हैं। लेकिन योग तमस् को उस अवस्था के रूप में देखता है जिसमें विकास की प्रक्रिया रुकी हुई है, दबी हुई है, छुपी है। और जब ये मूल प्रवृत्तियाँ जीवन में जाग्रत होती हैं तब महत्वाकांक्षाओं की वृद्धि होती है, वासनाओं की वृद्धि होती है, प्राप्त करने की उत्पत्ति होती है, दबाव की उत्पत्ति होती है।

तामसिक व्यक्तित्व में असुरक्षा की भावना उत्पन्न होती रहती है, निराशा और चिन्ता की भावना उत्पन्न होती रहती है। इस प्रकार के व्यक्तित्व को हम लोग कहते हैं पशु स्वभाव। पशु स्वभाव का तात्पर्य पशु से नहीं, बल्कि इसका मतलब होता है सहज प्रवृत्ति। इसी से तनाव एवं परेशानी की उत्पत्ति होती है। यही तामसिक या पशु वृत्ति है।

रजोगुण का प्रभाव

अब दूसरी अवस्था आती है, जिसे राजसिक कहते हैं। बोलचाल की भाषा में आप यह भी कह सकते हैं कि अनुभूति की वह स्थिति राजसिक है जो 'स्व' या 'मैं' से जुड़ जाती है। वह अनुभूति जो 'स्व' के साथ जुड़ जाए और 'स्व' के अनुभव को गति दिलाए, जिसके द्वारा 'स्व' में क्रिया की उत्पत्ति हो, उसे कहते हैं राजसिक।

राजसिक का एक दूसरा नाम भी है, क्रियाशीलत्व या क्रियास्वभाव, जिसमें 'स्व' से जुड़कर क्रिया प्रारम्भ होती है। इस क्षेत्र में मनुष्य अच्छे-बुरे का ज्ञान नहीं

रखता, वह मात्र आत्म-सुरक्षा, आत्म-संतुष्टि के विचार के साथ आगे बढ़ता है। और यहाँ पर भी तनाव और परेशानियाँ उत्पन्न होती हैं। इससे संबद्ध तनाव और परेशानी का स्वरूप राजसिक होता है। बहुत बार तो लोग मेरे पास आते हैं और कहते हैं कि स्वामीजी मैं यह बनना चाहता हूँ, मैं यह करना चाहता हूँ। जो कुछ बनना चाहते हैं, जो कुछ करना चाहते हैं, वह तो स्वयं से जुड़ा हुआ है। इसी कारण उन्हें अल्सर, हर्निया, रक्तचाप इत्यादि बीमारियों का सामना करना पड़ता है। यह राजसिक स्वरूप है।

जब खुद की इच्छा रखकर अपने हित के लिए, अपनी तुष्टि के लिए, अपने स्वार्थ के लिए हम क्रिया करते हैं, तो उसके जितने परिणाम होते हैं, वे राजसिक होते हैं। लेकिन यहाँ पर राजसिक में बुद्धि और विचार का सम्बन्ध जुड़ता है। विचार और बुद्धि का सम्बन्ध जहाँ हो जाए, वहाँ विलास की प्रक्रिया शुरू होती है। बुद्धि विलास की स्थिति रहती है रजस् की, और इस रजस् की प्रक्रिया में जब 'स्व' को महत्वपूर्ण मानकर मनुष्य कर्म की ओर अग्रसर होता है तो उसके जीवन में एक अन्य अवस्था की उत्पत्ति होती है, जिसको कहते हैं वीर अवस्था या वीर स्वभाव। आप अपने आपको सुखी-सम्पन्न रखने के लिए पुरुषार्थ और संघर्ष नहीं करते हैं क्या? परिस्थितियों से नहीं जूझते हैं क्या? यह है आपका वीर स्वभाव। आप चुपचाप बैठे नहीं रहते, और अगर अपने प्रयत्न से काम नहीं होता तो पैरवी कराकर काम कराना चाहते हैं। जिस प्रकार अर्जुन ने शिखण्डी को सामने खड़ा करके भीष्म पितामह पर बाण चलाया था, उसी प्रकार आप पैरवी करने के लिए



किसी को सामने रखते हैं, और उसी के माध्यम से अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं। इसको कहते हैं वीर स्वभाव। गत्यात्मक व्यक्तित्व में भी, भावनात्मक व्यक्तित्व में भी, बौद्धिक व्यक्तित्व में भी, और अन्तर-जाग्रत व्यक्तित्व में भी यह स्वभाव दिखायी देता है।

योग में भी बहुत बार लोग वीर स्वभाव के साथ आते हैं। आसन करने लगते हैं तो कहते हैं कि मैं अपने पैर को छू नहीं पाता, आज छूकर ही रहूँगा। जोर लगाकर प्रयास करते हैं, जिससे उनके मेरुदण्ड में स्लिप डिस्क हो जाता है, उनकी कमर में दर्द हो जाता है। एक बार एक आदमी मेरे पास आया। उसके पैरों में भयंकर दर्द हो रहा था। उसने कहा, 'स्वामीजी, आसन करने से मेरे पैरों में दर्द होने लगा।' मैंने पूछा, 'यह कैसे हुआ?' उसने कहा, 'मैं तितली आसन कर रहा था, लेकिन मेरे घुटने जमीन से एक फुट ऊँचे थे। तो मैंने अपने दो बच्चों को, जिनकी अवस्था क्रमशः बारह और तेरह साल है, कहा कि तुम मेरे घुटनों पर बैठ जाओ। और वे धीरे से बैठने की बजाय भच् से बैठ गए।' और जैसे ही वे नीचे आए ये महाराज जी ऊपर हो गए!

ये हैं तामसिक वीर। जो सात्त्विक वीर होता है वह शनैः शनैः अभ्यास करके घुटनों को जमीन से सटाने का प्रयास करता है। जो घटना मैंने आपको सुनायी वह सत्य घटना है। मैंने यह उदाहरण इसलिए बताया कि आप यह जानें कि हम लोग किसी चीज को प्राप्त करने के लिए, किसी अभ्यास को सिद्ध करने के लिए जो जोर लगाते हैं वह तामसिकता है। जब हम एक महत्वाकांक्षा को रखकर जोर लगाते हैं तब वह सफल नहीं होता, लेकिन महत्वाकांक्षा प्रबल बनी रहती है, तो यह राजसिकता है। और जब मात्र सहज भाव से कर्म होता है, तब उसमें सात्त्विकता है।

सत्त्वगुण की स्थिति

अब सात्त्विकता पर चर्चा करेंगे। सात्त्विक का अर्थ संसार से विरक्त रहने वाला मनुष्य नहीं। ऐसा भी मत सोचिए कि यह व्यक्ति सात्त्विक है क्योंकि न प्याज खाता है, न लहसुन खाता है, न कभी सिगरेट पीता है, न गांजा पीता है, न मांस खाता है। यह तो सात्त्विक आहार है जो अलग चीज है।

सात्त्विक का अर्थ होता है प्रकाशशीलत्व, प्रकाश-स्वभाव। वह मनुष्य जो विद्या के प्रकाश में रहता है। विद्या शब्द की उत्पत्ति 'विद्' धातु से हुई है जिसका अर्थ होता है जानना। जानने की प्रक्रिया में ज्ञान है या अज्ञान? जानने की प्रक्रिया अचेतन है या चेतन? जब आप कहते हैं कि मैं इस बात को जानता हूँ, लेकिन आपके कर्म उस ज्ञान के अनुरूप नहीं होते, तो जानने की यह प्रक्रिया अचेतन है। और जब आप कहते हैं कि मैं जानता हूँ, और वैसा ही कर्म करते हैं, तो वह ज्ञान चेतन है। उसी ज्ञान को सात्त्विक नाम दिया गया है, प्रकाशशीलत्व कहा गया है।

तो चाहे किसी प्रकार का व्यक्तित्व क्यों न हो, इन तीन अवस्थाओं से उसका सम्बन्ध जुड़ा रहता है। बुद्धिजीवी मनुष्य भी, श्रम-प्रधान मनुष्य भी, भावुक मनुष्य भी, और अन्तर-जाग्रत मनुष्य भी इन तीनों अवस्थाओं से जुड़ा हुआ है।

अब आप पूछेंगे कि बुद्धिजीवियों को कौन-सा योग करना है। सबसे पहले आप यह निश्चित कर लीजिए कि आप किस प्रकार के बुद्धिजीवी हैं, तामसिक, राजसिक या सात्त्विक। क्यों? इसका कारण मैं पहले बता चुका हूँ। आपको उस प्रकार का योग प्रारम्भ करना है, क्योंकि लक्ष्य होना है कि हम तामसिक बुद्धिजीवी नहीं, सात्त्विक बुद्धिजीवी बनें। लक्ष्य होना है कि हम तामसिक नहीं, सात्त्विक श्रम-प्रधान मनुष्य बनें। लक्ष्य होना है कि हम तामसिक नहीं, सात्त्विक भावना-प्रधान मनुष्य बनें। लक्ष्य होना है कि हम तामसिक नहीं, सात्त्विक अन्तर-जाग्रत मनुष्य बनें। तामसिक अन्तर-जाग्रत मनुष्य वे होते हैं जो स्वयं ही अपने महान् होने का दावा करते हैं। कहते हैं, मैं यह कर दूँगा, मैं वह कर दूँगा। जो ज्ञानी और विद्वान् मनुष्य अपने आपको बड़ा मानता है, वह तामसिक अन्तर-जाग्रत है। और जो अपने आपको बड़ा नहीं मानता, बल्कि सेवा में रत रहता है, मान-अपमान, उपकार-अपकार की चिन्ता नहीं करता, वह सात्त्विक अन्तर-जाग्रत मनुष्य होता है।

यह आपका लक्ष्य होना है। आप निश्चित कर लीजिए कि आप किस श्रेणी में आते हैं, और जिस श्रेणी में आते हैं, उस श्रेणी से अपने आपको अधिक पूर्ण और शुद्ध बनाने का प्रयास करना होगा। अगर तामसिक श्रेणी में आते हैं तो राजसिक में आने का प्रयत्न कीजिए। अगर राजसिक में आते हैं तो सात्त्विक में आने का प्रयास कीजिए। यही आपकी योग यात्रा की शुरुआत है।



बच्चों का उचित मार्गदर्शन

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

एक साधक के रूप में अपने बच्चों के प्रति आपकी मनःस्थिति बड़ी महत्त्वपूर्ण होती है। जीवन का आनन्द बच्चे होते हैं। हम उनसे बहुत कुछ सीख सकते हैं, परन्तु उनकी सहज समझदारी के प्रति एक प्रकार से अंधे हो जाते हैं। हम उन पर अपने विचार और मान्यताएँ थोपते हैं। जब वे इनका विरोध करते हैं तो हम लाल-पीले होने लगते हैं। हम बच्चों को भी अपनी धन-दौलत मानने की गलती करते हैं। जिस प्रकार हम बचपन में खिलौने से खेलते तथा स्वयं को उनका स्वामी मानते थे, बहुत कुछ ऐसा ही सन्तान के बारे में भी सोचते हैं। खिलौने और गुड्डे-गुड़िया हमारा विरोध नहीं करते थे। जब हम बड़े होते हैं तो खेल-खिलौने तो पीछे छूट जाते हैं, परन्तु आदत और मनोवृत्ति नहीं बदलती। जब हमारे बच्चे होते हैं तो यह प्रक्रिया पुनः नये सिरे से स्वयं को दोहराती है। बस, यहीं से हमारी मुश्किलें प्रारम्भ होती हैं।

हमारी जो भी महत्त्वाकांक्षाएँ अधूरी रह जाती हैं, उन्हें हम बच्चों द्वारा पूरा करने का स्वप्न देखते हैं। यदि हम डॉक्टर, पायलट अथवा वकील बनना चाहते थे, परन्तु किन्हीं कारणवश इनमें से कुछ भी न बन पाये हों तो हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे यह बने, अथवा हम अपने जीवन में जो कुछ बन सके अथवा प्राप्त कर सके, वही हमारे बच्चे भी करें। संक्षेप में हम यह कह सकते हैं कि हम चाहते हैं कि जो हम नहीं कर पाये, जो हम नहीं बन पाये, हमारे बच्चे वही सब कुछ करें तथा बनें।

बच्चे का भी अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व होता है। उसकी भी इच्छाएँ तथा महत्त्वाकांक्षाएँ होती हैं। हो सकता है वे ठीक वैसी न हों जैसी हमारी हैं। परन्तु हम इसे अपना अधिकार मानते हैं कि वह भी उसी साँचे में ढले जिसमें हम नहीं ढल पाये। जब सन्तान हमारा विरोध करती है तो हममें कटुता और क्रोध सुलगने लगते हैं। हम सोचते हैं कि हमने सन्तान के लिये जो भी त्याग किया, कष्ट उठाया उसका प्रतिफल हमें उनकी बगावत के रूप में मिल रहा है। हमने उसे पढ़ाया, पाला-पोसा और अब वह हमारी बात ही नहीं सुनता।

माता-पिता के रूप में हमें एक महत्त्वपूर्ण तथ्य पर ध्यान देना ही होगा। भले ही बच्चा हमारे रक्त-मांस से जन्म ले, परन्तु मन और आत्मा तो उसके अपने होते हैं। वह अपना प्रारब्ध और भाग्य लेकर आता है। अब हम भले ही चाहे जो करें अथवा करें, वह अपने कर्मों के अनुरूप ही व्यवहार करेगा। वह एकदम सफाचट स्लेट तो होता नहीं जिस पर हम चाहे जो लिख दें। हम ऐसे माध्यम होते हैं जिनके द्वारा वह संसार में आकर अपने कर्मफल भोगता है। भले ही सन्तान के साथ हमारे महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध होते हैं जो कभी टूट नहीं सकते, परन्तु इस सत्य को भी झुठलाया



नहीं जा सकता कि उसका अपना प्रारब्ध होता है। वह अपने साथ पूर्वजन्म के कर्म लेकर आया है, वह उन कर्मों के अनुरूप ही जियेगा तथा उन्हें निःशेष करेगा। जब बच्चा परिवार में जन्म लेता है तब हमें उस पर अपने विचार, मान्यताएँ तथा अपूर्ण महत्वाकाक्षाएँ थोपने की बजाय उसे सभी जरूरी साधन, सुविधाएँ तथा वातावरण प्रदान करना चाहिये, जो उसके सर्वांगीण विकास के लिये जरूरी होता है। बच्चों से चिपकिये नहीं, उन पर अनावश्यक अधिकार न जताइये, साक्षीरूप से उन्हें देखिये तथा उनकी सभी आवश्यकताएँ पूरी कीजिये। यदि वे आपकी सहायता चाहें तो अवश्य प्रदान कीजिये, परन्तु यदि उन्हें आपकी सहायता तथा मार्गदर्शन की आवश्यकता न हो तो जबरदस्ती उसे न परोसिये। याद रखिये, बच्चे का आप पर विश्वास, उसके प्रति आपकी मनोवृत्ति पर निर्भर रहता है। यदि आप उसे नासमझ तथा गैर जिम्मेदार समझने की भूल करेंगे तो निश्चय ही वह आपका विरोध करेगा। आप पर से उसका विश्वास उठ जायेगा। भले ही वह आपको चाहता हो, परन्तु समय आने पर वह स्वयं को आप से पृथक् कर लेगा। क्यों न हो, बच्चे का जीवन उसका अपना होता है, आप तो मात्र उसके संरक्षक होते हैं।

उदाहरण के लिये, मान लीजिये कि आप छुट्टी के दिन पिकनिक मनाने जाते हैं और बच्चे को किसी मित्र के घर छोड़ देते हैं। अब वह मित्र बच्चे को खाना देता है, उसके साथ खेलता तथा मदद करता है, परन्तु अपने विचार एवं मान्यताएँ उस पर थोपता नहीं, क्योंकि आपका मित्र आपके बच्चे पर अपना स्वामित्व नहीं जताता। समस्या उसी वक्त सिर उठाती है जब आप बच्चे पर अपना हक तथा स्वामित्व जताते हैं। उसके जीवन को मनचाहा मोड़ देना चाहते हैं, मानो आप कुम्हार हैं जो मिट्टी के बर्तनों को चाहे जैसा रूपाकार दे सकता है। परन्तु यह गलत

है। जहाँ तक आपका उसे जन्म देने का सवाल है, वह आपका है। परन्तु उसका व्यक्तित्व तो अलग है। यह बात अच्छी तरह समझने की जरूरत है।

जब तक बच्चा छोटा रहता है, उसे आपके संरक्षण तथा सहायता की आवश्यकता होती है, परन्तु जब वह बड़ा हो जाता है, वह स्वतंत्र और आत्मनिर्भर होता है तथा उसकी आवश्यकताएँ भी भिन्न होती हैं। आपको उसकी जरूरतों के अनुरूप तालमेल स्थापित करना चाहिए, न कि आप उसको मजबूर करें कि वह स्वयं को आपकी सनक के अनुकूल ढाले। चार वर्ष के बच्चे को स्नान करने, कपड़े पहनने तथा खाना खाने में आपकी मदद की आवश्यकता होती है, परन्तु जब वह दस वर्ष का होता है तो इन कार्यों में उसे आपकी सहायता की आवश्यकता नहीं होती है। पुनः जब वही बालक पन्द्रह वर्ष का किशोर होता है तो उसकी आवश्यकताएँ बदल जाती हैं। आपको भी अपने बच्चे के साथ-साथ बढ़ना तथा उसकी आवश्यकताओं को समझना चाहिए।

आश्रम में बच्चों को मुक्त वातावरण में विकसित होने का पूरा अवसर दिया जाता है। बड़ों की तरफ से उनके कार्यकलापों में किसी प्रकार की बाधा नहीं डाली जाती। यह सच है कि उनके खाने-पीने, पहनने-ओढ़ने तथा सुरक्षा की पूरी व्यवस्था रहती है, परन्तु उन्हें अलग व्यक्तित्व माना जाता है। हम उन्हें माता-पिता की कार्बन कॉपी मात्र नहीं मानते। हमने यह देखा तथा अनुभव किया है कि जब बच्चों को पूरी स्वतंत्रता दी जाती है तो उनमें उत्तरदायित्व की भावना आती है, आत्मविश्वास बढ़ता है और वे अपने से बड़ों का मान-सम्मान करना सीखते हैं। हर बच्चे में जन्म-जात कुछ-न-कुछ विलक्षण प्रतिभा होती है। उसकी इस प्रतिभा को रचनात्मक अभिव्यक्ति प्रदान करने के लिये जरूरी है कि आप उसे वह सभी सुविधाएँ व अवसर दें जो इसके लिये आवश्यक हों।

बच्चे में निहित अपार क्षमता को विकसित करने के पूर्व आपको उसके बारे में अपने विचारों को बदलना होगा। उसे उस साँचे में ढालने का प्रयास मत कीजिये जिसे आप उसके लिये सर्वोत्तम मानते हैं। इसके बदले यह पता लगाइये कि वह स्वयं क्या बनना चाहता है, क्या पाना चाहता है। जीवन सम्बन्धी अपने आदर्शों तथा विचारों को उसमें न ठूसिये, उसे दिग्भ्रमित न कीजिये। हो सकता है आपके विचार आपकी सफलता-विफलता तथा पूर्वाग्रहों से रंगे हों। आप तो मात्र बच्चे के संरक्षक की भूमिका निबाहिये। जब वह चाहे तभी सामने आइये। पक्षी अपने बच्चों को उड़ना नहीं सिखाती, मछली अपने बच्चों को तैरना नहीं सिखाती। वह तो उन्हें केवल आश्रय और संरक्षण प्रदान करती है। जब वे बड़े होते हैं तो खुद ही अपनी देखभाल करने लगते हैं। हमें इनसे सीखना चाहिये तथा अपने बच्चों को सभी जरूरी सुविधाएँ, संरक्षण तथा सहायता प्रदान करनी चाहिए ताकि एक दिन वे भी विकसित पक्षी की तरह पंख फैलाकर मुक्त आकाश में उड़ान भर सकें।



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

श्रीरामचरितमानस बालकाण्ड – 5

अवलोकितेश्वर

पृष्ठ 250, ISBN: 978-81-949328-7-1



नया प्रकाशन

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की प्रेरणा व स्वामी निरंजनानंद सरस्वती के कृपापूर्ण मार्गदर्शन में श्रीरामचरितमानस के बालकाण्ड भाग पाँच का शब्दानुवाद किया गया है। बालकाण्ड के इस पाँचवें भाग में राजा जनक के दरबार में श्रीराम के द्वारा शिव-धनुष-भंग पर परशुराम जी का रोषपूर्ण आगमन, उनकी अहंकारपूर्ण अभिव्यक्तियों पर लक्ष्मण जी का कठोर प्रहार एवं श्रीराम के साथ शीतल संवाद, तथा सीता-राम विवाह का सुन्दर, एवं विस्तृत वर्णन किया गया है।

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 बिहार योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान संबंधी जानकारीयाँ उपलब्ध हैं।

सत्यम् योग प्रसाद

बिहार योग परम्परा की समस्त प्रकाशित कृतियाँ 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।

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-01/2020-23
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

सभी ग्राहकों के लिए महत्वपूर्ण सूचना

आत्मस्वरूप

हरिः ॐ

हमें यह सुखद समाचार देते हुए हर्ष हो रहा है कि जनवरी 2021 से मासिक योगा (अंग्रेजी) तथा योगविद्या (हिन्दी) पत्रिकाएँ सभी ग्राहकों, सहयोगियों, योगप्रेमियों, भक्तों तथा आध्यात्मिक साधकों के लिए निम्नांकित वेबसाइटों पर निःशुल्क उपलब्ध रहेंगी –

www.satyamyogaprasad.net

www.biharyoga.net

वर्तमान कोरोनावायरस महामारी और उससे उत्पन्न अनिश्चितता के कारण योगा और योगविद्या की प्रकाशित प्रतियाँ 2021 में ग्राहकों के लिए उपलब्ध नहीं रहेंगी। इसलिए 2021 में इन पत्रिकाओं के लिए नए सदस्यता आवेदन या पुरानी सदस्यता को बढ़ाने के आवेदन स्वीकार नहीं किए जा रहे हैं। अतः इन पत्रिकाओं के लिए सदस्यता आवेदन मत भेजिए।

पत्रिकाओं सम्बन्धी परिस्थिति की जानकारी आपको समय-समय पर मिलती रहेगी।

इस बीच श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती और श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की शिक्षाओं को ग्रहण कर उन्हें अपनी दिनचर्या में आत्मसात् एवं अभिव्यक्त कीजिये ताकि आपका जीवन उदात्त और उन्नत बन सके।

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

ॐ तत्सत्
सम्पादक

SWAMI SHIVANAND
1887 -
Born

Yogic Medical Institute
Department for Malaya
Bromocantaria
Institue in Bolkhovsk
Sanyasa dikhba
One of Indian universities
Institute of Hinduism
Institute of Hindu Life Society
Yogi in Manager
Institute of Yoga Academy
60 Indian Center near
of Parliament of Belgium
Yogi Samadhi

SHIVANANDA SARASWAT
1925 - 2009
Born: 25 December 1925
Deceased: 1992
1937-1943, Bolkhovsk
1943-1948, Bromocantaria
1948-1956, Bolkhovsk
1956-1962, India
1962-1968, Manager
1968-1984, Manager
1984-1989
1989-1992, Bolkhovsk
1992-2009, Bolkhovsk
2009-2009, Manager
2009-2009, Manager