

योगविद्या

वर्ष 13 अंक 2
फरवरी 2024



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरिः ॐ

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

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योग विद्या मासिक पत्रिका है।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर,
811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।
थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद,
121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2024

उपयोगी संसाधन

वेबसाइट :

www.biharyoga.net
www.sannyasapeeth.net
www.satyamyogaprasad.net

एप्प : (Android एवं iOS उपकरणों के लिए)

Bihar Yoga
APMB
YOGA (अंग्रेजी पत्रिका)
YOGAVIDYA (हिन्दी पत्रिका)
FFH (For Frontline Heroes)

कुल पृष्ठ संख्या : 56 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर एवं अन्दर के प्लेट:

मुंगेर योग संगोष्ठी 2023 –
4 नवम्बर, प्रथम दिवस



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

एक कमरे में जब आप दीपक जलाते हैं तब अन्धेरा भाग जाता है, परन्तु यदि आप दीपक को बाहर रख देते हैं, तो अन्धेरा पुनः वापस आ जाता है। उसी प्रकार आपके हृदय की अन्धेरी गुफा में भी एक दीपक जल रहा है। यह दीपक है सर्वज्ञ, सर्वव्यापी और सर्वशक्तिमान् प्रभु के बारे में थोड़ी समझ और भक्ति का। इससे आपको इतना प्रकाश मिल जाता है कि आप जीवन को देख-समझ सकें, परन्तु यदि आप अपना लक्ष्य प्राप्त होने की गलतफहमी के कारण असावधान या साधना के प्रति उदासीन होकर इस प्रकाश को बाहर निकाल देते हैं, तो आप पुनः अन्धेरे से घिर जायेंगे। आपको इस प्रकाश को तब तक प्रज्वलित रखना होगा, जब तक कि आत्म-साक्षात्कार का सूर्य आपके अन्दर उदित न हो जाए। तब सर्वत्र प्रकाश ही प्रकाश होगा।

– 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 मथूरा रोड, फरीदाबाद–121007, हरियाणा

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 13 अंक 2 फरवरी 2024

(प्रकाशन का 62 वाँ वर्ष)



विषय सूची

- | | |
|--|--|
| 4 क्रोध पर नियंत्रण | 24 ब्राज़िल में सेवा गतिविधियाँ |
| 11 मैं संन्यासी हूँ | 34 सत्यम् वाणी |
| 14 योगी होकर जग में जीना | 37 निर्मल ज्योति |
| 20 राजनांदगांव – श्री स्वामीजी का सारनाथ | 41 विद्यालय – आज का देवालय |
| 23 मानस मुक्तावली | 47 मुम्बई में बस्ती-मस्ती योग |
| | 49 श्रीस्वामीजी की शिक्षा श्रीलंका में |

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

क्रोध पर नियंत्रण

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

क्रोध का भूत किसी को नहीं छोड़ता। घनिष्ठ मित्रों की परस्पर प्रेममय मैत्री भी क्रोध में आकर समाप्त हो जाती है। पति-पत्नी का परस्पर संघर्ष क्रोध का ही परिणाम है। अंततः वे न्यायालय का द्वार खटखटाते हैं। क्रोध सभी को उत्तेजित करता है। अंशतः या पूर्णतः इसका देवताओं व समग्र विश्व पर आधिपत्य है।

क्रोध विवेक का नाश करता है और मनुष्य से ऐसा दुर्व्यवहार करवाता है, जिसका स्वप्न में भी ख्याल नहीं आता। क्रोधी व्यक्ति इस बात का भी निर्णय नहीं ले सकता कि क्या कहना उचित है और क्या अनुचित? कोई ऐसा पाप नहीं जो क्रोधी नहीं कर सकता हो। क्रोधातुर मनुष्य गाली देता है, निरादर करता है, पिता, भ्राता, पत्नी, गुरु अथवा राजा की हत्या करता है, तदुपरांत पश्चात्ताप भी करता है।

क्रोध का वेग तीव्र होता है। यह समस्त तप को भस्म कर देता है। इसने महर्षि दुर्वासा को भी तो अपने दुष्प्रभाव में कर लिया। इसने याज्ञवल्क्य को



विजित किया। यह शांति का शत्रु है और ज्ञान का वैरी। जीव को संज्ञा-हीन कर देता है, उससे सब प्रकार के अधर्म करवाता है। उसे पूर्णतया विवेकहीन करके अपना दास बना लेता है।

दुर्बलता का चिह्न

क्रोध में मनुष्य एक तीव्र वेग के आधीन हो जाता है। कल्पित या अकल्पित हानि से उत्तेजित होकर प्रतिशोध पर उतारू हो जाता है। क्रोध कष्ट या पीड़ा पहुँचाने अथवा धमकाए जाने के विचार से भी उत्पन्न हो जाता है।

क्रोध सूक्ष्म शरीर में निहित रहता है, किंतु जैसे मिट्टी के घड़े के छिद्रों से पानी बाह्य स्तर पर रिसने लग जाता है, वैसे ही यह स्थूल शरीर में रोम-छिद्रों से घुसता है। खून खौलने लगता है, आँखें लाल-अंगारों सी हो जाती हैं, अंग काँपने लग जाते हैं, ओष्ठ फड़कने लगते हैं, मुट्टियाँ बंद हो जाती हैं, और मनुष्य हकलाने लग जाता है। क्रोधावेग में टटोलने पर भी शब्द उसे नहीं मिल पाते।

जो अग्नि आप शत्रु के लिए भड़काते हैं वही आपको दग्ध करने लगती है। क्रोध उल्टी गति के अग्निबाण की तरह क्रोधी को ही जलाता है, यह लौट कर क्रोधी को ही हानि पहुँचाता है।

क्रोध मानसिक दुर्बलता का चिह्न है। इसका उद्गम मूर्खता से है और अन्त पश्चात्ताप में। यदि आप क्रोध को वश में कर लें, तो आपको असीम शक्ति का सुरक्षित भंडार मिल जाएगा। वश में आया हुआ क्रोध ऐसी आध्यात्मिक शक्ति में परिणत हो जाता है जो सारे संसार को हिला सकती है।

क्रोध के कारण

अर्जुन ने श्रीकृष्ण से गीता में प्रश्न किया था कि 'श्रीकृष्ण! अपनी इच्छा के विपरीत मनुष्य क्यों किसके द्वारा जबरदस्ती पापों में जुटा दिया जाता है?' भगवान श्रीकृष्ण ने उत्तर दिया था –

काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः।

महाशानो महापाप्मा विद्ध्येनमिह वैरिणम्॥3.37॥

यह काम है, यह क्रोध है, जो रजोगुण से उत्पन्न होता है, इसे ही अपना शत्रु मानो। इस जगत् में काम ही पाप तथा अधर्म करवाता है। क्रोध इसी काम का रूप है। तुम विषयों का चिंतन करते हो। इनसे विषयासक्ति बढ़ती

है। यही आसक्ति इच्छा का मूल है। इच्छा उत्पन्न होने पर रजोगुण की वृद्धि होती है, जो मनुष्य को उस ऐच्छिक पदार्थ को पाने के लिए विवश कर देती है। कामना पूरी न होने पर या प्राप्ति में बाधक व्यक्ति पर क्रोध आ ही जाता है। इस प्रकार कामना ने ही क्रोध का रूप ले लिया होता है। जैसे दूध जमकर दही बन जाता है, उसी प्रकार इच्छा क्रोध में परिणत हो जाती है।

क्रोध का मूल कारण अविद्या तथा अहंकार है। निरादर होने पर, गाली दिये जाने पर, आलोचना होने पर, दोष बतलाये जाने पर क्रोध उत्पन्न होता है। क्रोध वांछित पदार्थ की प्राप्ति में बाधक पर आता है। अपने ही विचारों में विमोहित रहने से, आदर-सत्कार की लालसा से, अपने को दूसरे से अधिक विद्वान् तथा श्रेष्ठ समझने से क्रोध प्रकट होता है।

अपने शत्रु का विचार करने से क्रोध उत्पन्न हो जाता है। उद्विग्नता के भाव भूल जाने पर भी मन के अंदर द्वेष छिपा रहता है। यदि किसी के प्रति ईर्ष्या, द्वेष या घृणा की आवृत्ति होती रहे, तो यह प्रभाव चिरकाल तक जमा रहता है। पुनरावृत्ति के कारण क्रोध की भावना से घृणा दृढ़ हो जाती है। क्रोधावृत्ति से दुर्भावना डाह में रूपांतरित हो जाती है।

वीर्यनाश में चिड़चिड़ेपन तथा क्रोध का मुख्य कारण है। एक कामी मनुष्य दूसरों से अधिक क्रोधी होता है। वीर्यनाश के कारण छोटी-छोटी बातों पर चिड़ने लगता है। ब्रह्मचारी सदा शांतचित्त रहता है। काम को जड़ मानो, और क्रोध को तना मानो। प्रथमतः मूल काम का नाश करना होगा, क्रोध रूपी तना स्वतः गिर जायेगा।

निःस्वार्थ क्रोध

कभी-कभी अनुचित कार्यों पर अप्रसन्नता होती है। क्रोध के इस शुद्ध रूप में न पश्चात्ताप रहता है, न खेद ही। इसमें मनुष्य का अपने मन पर पूरा अधिकार रहता है। साधारणतया क्रोध तो पाप ही है, किंतु यह शुद्ध क्रोध बहुधा धर्म का अंग बन जाता है। तब इसमें धार्मिकता आ जाती है। इसे निःस्वार्थ क्रोध की संज्ञा देंगे।

यदि कोई मनुष्य दूसरे का सुधार करना चाहे और इस शुभ कार्य में उसे थोड़े से क्रोध का निष्काम भाव से आश्रय भी लेना पड़े तो इसे हम निःस्वार्थ क्रोध या आध्यात्मिक क्रोध कहेंगे। मान लीजिए कि आपकी उपस्थिति में किसी महिला का कोई शीलभंग करने पर उतारू हो जाता है और आपको

ऐसे अपराधी पर क्रोध आ जाता है, तो इसे आध्यात्मिक या निष्काम क्रोध की संज्ञा दी जायेगी। ऐसा क्रोध कदापि बुरा नहीं है, क्रोध तो वही बुरा है, जब वह लोभ व स्वार्थ से प्रेरित हो। कई बार गुरु को अपने शिष्यों के हित के लिए बाह्य क्रोध का प्रदर्शन करना पड़ता है। यह अनुचित नहीं। उसे ऐसे करना पड़ता है, किंतु वह सावधान रहे कि उसका मन शांत रहे, भले ही बाहर से वह क्रोधयुक्त व्यवहार कर रहा हो। न ही उसके अन्तःकरण में चिरकाल तक क्रोध का स्मरण रह पाये। समुद्र की तरंग की तरह अगले क्षण ही विलीन हो जाये। एक साधु-हृदय मनुष्य का क्रोध क्षण भर टिकता है, एक साधारण मनुष्य का तीन घंटे, एक दुष्ट का अहर्निश और महापापी का मृत्यु-पर्यंत।

क्रोध के दुष्परिणाम

क्रोध मस्तिष्क, नाड़ी-मंडल और रक्त को दूषित कर देता है। ज्योंही क्रोध का वेग मन में आया कि श्वास ने तीव्र गति ले ली। आप उत्तेजित होने लगते हैं।



रक्त खौलने लगता है तथा विषाक्त हो जाता है। विषाक्त रक्त से वीर्य भी विकृत हो जाता है। तीन मिनट के क्रोधावेश से नाड़ी-मंडल पर पड़े विषयुक्त घातक दुष्प्रभाव के निवारण के लिए कई सप्ताह लग जाते हैं। आज के मनोवैज्ञानिकों के अनुसार क्रोध से वायु-रोग, हृदय-रोग तथा नाड़ी-रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

पूर्ण क्रोधोन्माद में माता द्वारा स्तन-पान कराने पर शिशु की तत्क्षण मृत्यु हो गई, क्योंकि अति क्रोधावेश और उत्तेजना से उसका रक्त विषैला हो चुका था। ऐसी कई दुर्घटनाएँ घट चुकी हैं। क्रोध के ऐसे भयंकर दुष्परिणाम हैं। क्रोध के वशीभूत हो मनुष्य विवेक-हीन हो जाता है। क्रोधी में शराबी के समान होश रहता ही नहीं। उसकी स्मृति तिरोहित हो जाती है, बुद्धि सम्मोहित और ज्ञान-शक्ति विपरीत हो जाती है। क्रोध ज्ञान-शक्ति को आच्छादित करता है। जब मन अत्यधिक उत्तेजित रहता है तो पुस्तक का एक भी अनुच्छेद समझ में नहीं आता। आप सुचारू रूप से सोच भी नहीं सकते। न ही कोई पत्र शांत चित्त से लिख पाते हैं। जब वायु-वेग से दीप-बत्ती कंपायमान हो रही हो, तब आप वस्तुओं को स्पष्टतया देख भी नहीं पाते। वैसे ही क्रोधावेग से बुद्धि के अस्थिर एवं धूमिल होने पर आप समुचित रूप से कुछ भी देखने या समझने में पूर्णतया असमर्थ हो जाते हैं।

सभी अनुचित कार्यों एवं अवगुणों का मूल कारण क्रोध ही है। यदि आप क्रोध का मूलोच्छेदन कर दें, तो सभी अवगुण स्वतः विनष्ट हो जायेंगे। अन्याय, उतावलापन, उपद्रव, ईर्ष्या, दूसरे की संपत्ति हरण, हत्या, कटु शब्द, क्रूरता – सभी क्रोध की उपज हैं। क्रोधी को उस समय तो सुध-बुध ही नहीं रहती। वह क्रोध के वशीभूत हो जाता है।

मनुष्य जब क्रोध के वशीभूत रहता है तो उसे कुरूप ही माना जाएगा। भले ही स्नान करके, तेलादि लगाकर बाल बनाये हों और सुंदर वस्त्र धारण किये हों, पर इन सब के होते भी मुख पर ऐसे लक्षण रहते हैं, जो मानसिक क्रोध को सिद्ध करते हैं। यदि आपका स्वभाव चिड़चिड़ा बन गया है, तो आप दैनिक कार्य-कलाप सुचारू एवं प्रभावी रूप से नहीं कर सकेंगे। क्रोध के रहने से जीवन-युद्ध हार जायेंगे।

क्रोध को वश में करने के उपाय

क्रोध शक्ति-परिचायक है। इस पर सीधे प्रहार करना अत्यन्त कठिन है। सबसे पहले इसके वेग को कम करना होगा। आपका प्रयत्न ऐसा हो कि यह रहे

थोड़ी देर, और फिर बारंबार न आवे। साथ ही, इस वृत्ति के तीव्र वेग में भी कमी आती रहे। चेतन स्तर पर इसका प्रभाव धीरे-धीरे क्षीण होता जावे। चिड़चिड़ाहट उत्पन्न होते ही इसे आरंभ में ही मूल से उखाड़ने का सतत् प्रयत्न करो। मन को दूसरी ओर लगा दो। दिव्य-विचारों में रत हो जाओ। जाप अथवा कीर्तन के नियम का पालन कठोरता से करो। प्रार्थना या मंत्रों का उच्चारण आरंभ कर दो। श्रीमद् भगवद्गीता, रामायण के श्लोक तथा उपनिषदों के मंत्रों का पारायण करो। धीरे-धीरे सकारात्मक भावनाएँ और धैर्य, प्रेम तथा क्षमा जैसे दैवी गुण विकसित होने लगेंगे। क्रोध धीरे-धीरे स्वतः मूलतः विनष्ट हो जाएगा।

सात्त्विक भोजन के प्रयोग से चिड़चिड़ापन दूर हो जाता है। दूध, फल, मूंग की दाल, दही, पालक, जौ, मूंगफली, लस्सी आदि का भोजन करो। गाजर, प्याज, लहसुन, गोभी, मसूर की दाल, फूल गोभी को त्याग दो। गरम-गरम खिचड़ी, चटनी, मांस, मद्य, सिगरेट का भी त्याग कर दो। बीड़ी-सिगरेट, मांसाहार और मद्यपान चिड़चिड़ेपन को बढ़ाते हैं। अतः इनका तो मूलतः ही त्याग करना होगा। तम्बाकू हृदयरोग पैदा करता है और चिड़चिड़ेपन को बढ़ाता है।

वार्तालाप और तर्क में जब भी क्रोधावेग भास होने लगे, उसी समय वाद-विवाद बंद कर दो। तर्कों में तो पड़ो ही नहीं, न ही वाद-विवाद में। सदैव मधुर एवं मृदु शब्दों का प्रयोग करो। आप के बताये हुए तर्कों में भले ही बल हो, पर प्रयोग तो कोमल शब्दों का ही रहे। वाणी कठोर होते ही कलह हो जायेगा। थोड़ा बोलो, मृदु शब्दों का प्रयोग करो। दैवी गुणों का अर्जन करो।

क्रोध को बुद्धि से जीतो। कोई 'गधा' या 'कुत्ता' कह दे तो आप बुरा क्यों मान जाते हैं? आपकी न तो टांगें चार हो जाती हैं, न ही कुत्ते जैसे कान उग आते हैं, तो गाली का कोई अर्थ ही नहीं रहा। यह तो वायु-मंडल में केवल एक तरंग मात्र उठी थी।

जब कभी तुम्हें सेवक द्वारा चाय नहीं मिल पाती और तुम क्रोधित हो जाते हो, तब तुम ऐसा क्यों नहीं सोचते कि मैं तो चाय का क्रीत दास हो चला हूँ। तुरंत वेग समाप्त हो जायेगा। अन्य अवसरों पर भी क्रोध फिर नहीं आयेगा। यदि आप सावधानी से काम लेंगे तो जहाँ मुस्कराने में केवल पंद्रह मांसपेशियों को काम करना पड़ता है, वहाँ क्रोध में चालीस को लगाना पड़ता है, तो फिर यह व्यर्थ का शक्तिहारी प्रयत्न क्यों?

यदि क्रोध को वश में न कर पा रहे हो, तो वह स्थान ही छोड़ दो। भ्रमणार्थ चले जाओ। शीतल जल-पान करो। 'ॐ शांतिः' का एक सौ आठ बार जप करो। अपने इष्ट मंत्र को जपने लग जाओ। फिर एक से तीस तक गिनती करने लग जाओ। क्रोध ठंडा पड़ जायेगा।

आत्म संयम तथा शांति

मनुष्य में अच्छाई-बुराई दोनों का मिश्रण रहता है। सभी प्राणियों में गुण-अवगुण दोनों रहते हैं। अन्य प्राणियों की अपेक्षा जो विशेषता मनुष्यों में है, वह उनके संयमादि गुणों के अभ्यास के कारण है। क्रोध हानिकारक कार्य कराता है, जबकि संयम दुष्कर्मों पर अंकुश रखता है और सद्गुणों के अभ्यास का अवसर प्रदान करता है। क्रोध के वशीकरण से दुष्टता का नाश हो जाता है। भलाई ही स्थायी रह सकती है। क्रोध तो कठोरता, क्रूरता, पीड़ा, हानि, प्रतिरोध, हिंसा, युद्ध तथा विनाश का द्वार है।

क्रोध के वश में हो जाने पर बुद्धि स्वच्छ, और विवेक जागृत हो जाता है। आपको भले-बुरे का ज्ञान होने लगता है। सदाचार के सीधे-सांकर पथ पर आप निष्कंटक अग्रसर होते रहते हैं।

लोभ, स्वार्थ, चिड़चिड़ेपन या खिन्नता के कारण किसी भी प्राणी को पीड़ा या हानि न पहुँचाओ। क्रोध और ईर्ष्या का त्याग करो। झगड़ालू स्वभाव छोड़ दो। सतत शांतचित्त रहने के लिए प्रयत्नशील रहो। दिव्य-ज्योति शांत चित्त में ही आलोकित होगी। एक शांत-चित्त जिज्ञासु ही ध्यान का अभ्यास और निर्विकल्प-समाधि में स्थित रहता है। केवल वही निष्काम-कर्मयोग का अभ्यास कर सकता है। शम तथा शांति जैसे दैवी गुणों के अर्जन हेतु निरंतर प्रयत्नशील रहो।

शांति एक चट्टान है। चिड़चिड़ाहट की ऊँची तरंगें इससे टकराकर भी इसका कुछ नहीं बिगाड़ सकतीं। सदैव नित्य शांत अव्यय आत्मा के ही ध्यान में स्वयं को तल्लीन रखें। इस दैवी गुण की धीरे-धीरे आपको प्राप्ति हो जायेगी। बुराई का उत्तर बुराई तथा भलाई का उत्तर भलाई से देना तो सरल है, किंतु अपकार का उत्तर उपकार से देना कठिन। अधोगति को जाना सरल है, किंतु ऊर्ध्वगामी भलाई का पथ कंटकीर्ण एवं दुर्गम है। धन्य वही है, जो बुराई के बदले भलाई करने की शक्ति एवं ज्ञान से सुसंपन्न है। वस्तुतः ये ही धरती के देवता हैं।

मैं संन्यासी हूँ

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

देवों पर मनुष्य ने विजय पाई, समुद्रों को उसने पार किया, आकाश की असीमता को नापा, समुद्र की गहराई खोजी, प्रकृति के तत्त्वों को पहचाना, धर्मों को धारण किया, दुःखों पर विजय पाई, जीवन और मृत्यु के दोनों किनारों को जीवन की कड़ी से जोड़ा, देवत्व को पहचाना, अनन्त जीवन के परमाधार तत्त्व को खोज लिया। सब कुछ पाया, सब कुछ खोया, सब कुछ देखा। फिर भी मनुष्य अधूरा है, उसका जीवन अपूर्ण है, उसकी आशायें असन्तुष्ट हैं। मृत्यु उसका अंत है, और जन्म उस मृत्यु का अभियान।

जीवन के लिए मरण है, और मरण के लिए जीवन। न धर्म, न कर्म, न योग, न विज्ञान, न मंत्र, न तंत्र—कुछ भी नहीं, जो जीवन को पूर्ण बना सके। आत्म-निष्ठ जीवन के नाम पर, योग-निष्ठ जीवन के नाम पर मानी गई पूर्णता भी बन्ध्या-पुत्र के समान सम्पन्न और शिक्षित है, अर्थात् है ही नहीं।



यह अभी तक समस्या है, इसका समाधान करने वाला अभी तक हुआ नहीं। योगी, तपस्वी, ज्ञानी, महात्मा, वैज्ञानिक सभी हार गये। अनन्त की असीमता के समान यह भी एक रहस्य है। हम या तो जीवन की व्यक्तिगत खोज में खो गये, या जीवन की भौतिक खोज में हार गये, या जीवन की आनन्दमयी सत्ता में सब कुछ भूल गये। किसी ने आत्मा को पहचाना, किसी ने परमात्मा को। किसी ने ईश्वर को जाना, कोई प्रकृति में भटकता रह गया, कोई अनन्त ब्रह्माण्ड को खोजने चला, किसी ने विशाल जलराशि के अन्दर छिपे हुए संसार को खोजा, तो किसी ने विशाल वायुमंडल की परिधि को। किसी ने शान्ति खोजी, किसी ने विप्लव मचाया। पर जीवन की अनन्तमुखी खोज आज तक किसी ने नहीं की।

जीवन का विकास कुछ ही कोणों तक सीमित रहा। हिन्दू मुसलमान नहीं बन सका, न मुसलमान हिन्दू। न गृहस्थ संन्यासी बना, न संन्यासी गृहस्थ। किसी ने संसार को सत्य बताया, किसी ने असत्य। किसी ने कहा, 'एक है', तो किसी ने कहा, 'बहुत', तो किसी ने कहा, 'है ही नहीं'। ज्यों-ज्यों हम खोजते गये, त्यों-त्यों हम खोते गये। जैसे-जैसे हमें ज्ञान मिला, वैसे-वैसे हम अज्ञानी बने। आज युगों की खोज के बाद भी, योगियों, ज्ञानियों, वैज्ञानिकों और महात्माओं की सम्पन्न परम्परा के बावजूद भी जीवन का रहस्य खुला नहीं। पर आज हमें इस जटिलता को दूर करना है।

हम समझ गये कि जीवन महान् है, जटिल नहीं, किन्तु अत्यन्त सरल। हम समझ गये, जीवन पवित्र है, कलंक नहीं, अभिशाप नहीं, किन्तु एक सुन्दर वरदान। इन योगियों, वैज्ञानिकों, दार्शनिकों, ब्रह्मवेत्ताओं, तत्त्व-ज्ञानियों, भक्तों और शास्त्रकारों ने जीवन को सँवारना चाहा। पर इससे क्या? जीवन का असली स्वरूप तो छिप गया न? हम जीवन के ऊपर चढ़े हुए युगों-युगों के इन रंगों को निकालेंगे, इनको बहा देंगे – धर्म रूपी उपाधियों को, वेदों और शास्त्रों की युक्तियों को, सन्तों की अनुभूतियों को और हम देख लेंगे जीवन का वास्तविक स्वरूप। जीवन सरल है, सादा, पवित्र, एक है। विशाल और कण-कण में ओत-प्रोत और अनुप्राणित है। जीवन व्यापक है और सत्यनिष्ठ। उसके ऊपर चढ़े हुए आवरण तो आडम्बर हैं, दंभ और पाखण्ड हैं।

अरे, जीवन को चलने दो, जैसे चलता है, चलना चाहता है। रहने दो अपना ज्ञान, अपनी फिलॉसफी, अपनी आध्यात्मिकता, अपना विज्ञान, अपना सामाजिक नियम और अपनी धार्मिकता। चलने दो मेरा जीवन, जैसे सुन्दर



बचपन। मुझे पक्षियों की तरह उड़ना अच्छा लगता है। रहने दो मुझे अज्ञानी, मुझे नहीं चाहिए तुम्हारा ज्ञान। नहीं चाहिए तुम्हारी विद्वत्ता। मुझे तो जंगलों में बसना ही प्रिय है। पक्षियों की कल-कूजन के साथ गा लेने दो, मुझे रोको मत। सूखे पत्तों की चरमराहट में मुझे दौड़ने दो। रोको मत। उगते हुए सूरज के सामने मुझे प्रकृति की ओर दृष्टिपात करने दो। वन के पत्तों, सरिता के जल और आकाश की वायु पर मुझे जीने दो। रहने दो अपनी सभ्यता, रहने दो अपना बड़प्पन, रहने दो अपनी कीर्ति और अपना धर्म। मुझे बाँधो मत, मुझे जाने दो, जहाँ मैं चाहूँ। अपने सामाजिक नियमों के बंधन में मुझे मत बाँधो, अपने धार्मिक विश्वासों में मुझे मत भुलाओ, अपनी वैज्ञानिक खोज से मुझे हराओ मत।

मैं उन्मुक्त गगन का पंछी, मैं अजस्र अमृत की धारा,
मैं प्रशान्त सामोद सनातन, मैं खुशियों का दीप्त सितारा।
जा रे क्रन्दन विरह वेदने, ध्वस्त हुई कष्टों की कारा,
कहाँ रहे अब काँटे पथ पर, फूलों से पथ गया सँवारा ॥
मैं संन्यासी हूँ! मैं संन्यासी हूँ!

— योग-वेदान्त के मार्च 1954 अंक से साभार उद्धृत

योगी होकर जग में जीना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

वर्ष 2023 में कितना सुन्दर संयोग बना है! यह वर्ष दो शुभ सूचनाओं को लेकर आया है। पहली शुभ सूचना है हमारे गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी की जन्म शताब्दी। उनका जन्म 1923 में हुआ था और 2023 में हमलोग उनकी जन्म शताब्दी मना रहे हैं। दूसरी शुभ घटना है बिहार योग विद्यालय, मुंगेर की षष्ट्यब्द-पूर्ति। बिहार योग विद्यालय की स्थापना 1963 में की गई थी और वर्ष 2023 में हमलोग इसका साठवाँ जन्मदिवस, जिसको हीरक जयन्ती भी कहते हैं, मना रहे हैं। हीरक जयन्ती तो अंग्रेजी शब्द का अनुवाद हुआ, हमारी परम्परा में इसको कहते हैं षष्ट्यब्द-पूर्ति, और यह दोनों घटनाओं का बहुत ही सुन्दर संयोग हुआ है। कोई सोच-विचारकर नहीं, बल्कि स्वतः इस घटना के साक्षी हम लोग बन रहे हैं।

जहाँ तक अपने गुरुजी की जन्म शताब्दी की बात है, वह तो अपने हृदय के भाव हैं। हृदय उनके प्रति नतमस्तक होता है, सिर उनके चरणों में झुकता है, क्योंकि उन्होंने हमें एक ऐसे मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी जिसके द्वारा हम अपने जीवन के तमस् से ऊपर उठकर सत्त्व के प्रकाश में आगे बढ़ सकें। जीवन का तमस् हमेशा अशान्ति का कारण बनता है, क्योंकि इससे मन



विचलित और चंचल रहता है। लेकिन सत्त्व के प्रकाश में मन शान्त रहता है, विचलित और चंचल नहीं। उस शान्ति का अनुभव व्यक्ति अपने जीवन की हर परिस्थिति और परिवेश में करता है।

बिहार योग विद्यालय की स्थापना इस मुंगेर नगर में साठ वर्ष पूर्व की गई थी। आज लोग इसे एक भव्य रूप में देखते हैं, और इस रूप को देखकर वे भूल जाते हैं या समझ नहीं पाते कि इसकी शुरुआत किस प्रकार हुई थी। इसका आरम्भ बहुत ही सरल तरीके से हुआ था। साठ साल पहले शायद पचास-सौ लोग आये थे उद्घाटन के दिन और उस समय हमारे गुरुदेव ने योगाश्रम की स्थापना के साथ इसके लक्ष्य को भी निश्चित किया था – स्वास्थ्य, शान्ति और समृद्धि। ये इस योगाश्रम के लक्ष्य बने।

हमारे गुरुजी का लक्ष्य केवल योगाश्रम की स्थापना नहीं था। उनको तो अपने गुरु से आदेश मिला था कि तुम्हें योगविद्या का प्रचार नगर-नगर, डगर-डगर, समुद्र के आर-पार, पूरे विश्व में करना है। योग प्रचार के माध्यम से तुम्हें अपने कर्मों का क्षय करना है और एक दिन तुम्हें आभास हो जायेगा कि मैंने इस आदेश को पूर्ण किया है, गुरु ऋण से मुक्त हो गया हूँ। जिस दिन तुम्हें यह आभास होगा उस दिन से तुम फिर संन्यास मार्ग पर चल पड़ना।

प्रारम्भिक संघर्षमय जीवन

जब हमारे गुरुदेव ने मुंगेर में योगाश्रम की स्थापना की तो वह एक छोटा-सा कमरा था जो पूर्व में आईस-फैक्टरी था। श्री केदारनाथ गोयनका जी ने उस आईस-फैक्टरी को श्री स्वामीजी को देकर कहा था कि आप यहाँ रहकर भारत का भ्रमण करते हुए योगविद्या का प्रचार कीजिए। उस छोटी-सी आईस-फैक्टरी में इस योगाश्रम की शुरुआत होती है। श्री स्वामीजी यहाँ रहते थे, लेकिन ज्यादा समय यात्रा में निकलते थे। यात्रा में जब लोग उनसे पूछा करते थे कि आप कहाँ रहते हैं, आपका कौन-सा आश्रम है, तो वे कहते थे, 'मेरा कोई आश्रम नहीं है। मैं तो मुंगेर में एक छोटे-से कमरे में रहता हूँ और गुरु के आदेश के अनुसार योग का प्रचार करता हूँ।' लेकिन प्रकाश को चार दीवारों में कब तक बन्द रखा जा सकता है? सन् 1968 में जब श्री स्वामीजी विश्व में योग का संदेश फैलाने के लिए निकलते हैं, तब जाकर हमलोग यहाँ पर आश्रम निर्माण का कार्य आरम्भ करते हैं। उसके पहले हम 4-5 संन्यासी जो यहाँ रहते थे, उन्होंने बहुत संघर्ष देखा है।

उस समय खाने को कुछ नहीं था, पैसा भी नहीं था, वस्त्र भी नहीं थे और छत भी नहीं थी। अनेक वर्षों तक हमलोगों का कमरा पेड़ के नीचे होता था। पेड़ के नीचे हमलोग सोते थे, पेड़ के नीचे हमलोग खाते थे। खाने को कुछ ज्यादा था भी नहीं। कोई दानदाता भी नहीं थे, स्पष्ट बोल रहा हूँ। हमलोग बोरा लेकर मुंगेर बाजार जाते थे और वहाँ पर सब्जी बेचने वाले जिन सड़े पत्तों को तोड़कर फेंका करते थे उन पत्तों को उठाकर हमलोग बोरा में भरकर वापस लाते थे और उन पत्तों को साफ करते थे। सड़े हुए भागों को हटाते थे और जो खाने योग्य रहता था उसका हमलोग सूप बनाकर पीते थे। उस सूप का अंदाजा भी आप लगा लीजिए – गर्म पानी और दो-चार तैरते हुए पत्ते, यह हमलोगों का सूप होता था। कभी-कभी नमक मिल जाये तो पार्टी होती थी कि आज नमक मिला है! कभी किसी के घर से कुछ भोजन आ जाये, जो शायद महीने में एक-आध बार सम्भव हो पाता था तो हमलोग सातवें आसमान पर रहते थे कि आज पेटभर खाना खाये हैं। इस प्रकार का संघर्षमय जीवन हमलोगों ने देखा है।

आरम्भ में वस्त्र भी नहीं थे, पता नहीं कितने वर्षों तक हमलोग मात्र कौपीन पहनकर ही अपना जीवन जीये हैं। चाहे ठण्डी हो, गर्मी हो, बारीश हो, चाहे कैसा भी मौसम हो, कौपीन मात्र पहनकर हम रहते थे। मस्ती भी रहती थी क्योंकि हमलोग अपने गुरु के साथ रहते थे। वही हमलोगों का आनन्द और मस्ती थी। हमलोग यहाँ योग के लिए नहीं आये थे, बल्कि अपने गुरु के साथ रहने के लिए आये थे। अगर वैसी परिस्थिति का सामना आपको करना पड़े तो शायद आप दरवाजे के अन्दर प्रवेश भी नहीं करोगे, सीधे गेट से ही वापस लौट जाओगे कि ऐसे स्थान में इतनी कठनाई के साथ हमको रहना नहीं है। आज का आदमी सुख-सुविधा की खोज करता है, लेकिन हमलोगों ने सुख-सुविधा की खोज नहीं की। जैसी भी परिस्थिति हो हम प्रसन्न रहते कि हम अपने गुरु के साथ हैं और शायद उसे ही कहते हैं 'भक्ति'। जो भी परिस्थिति रही उन सबको हमलोगों ने हँसते-हँसते, खेलते-खेलते झेला है, सामना किया है और धीरे-धीरे इस आश्रम के विकास को भी हमलोगों ने देखा है।

आश्रम की स्थापना की गई थी 1963 में, लेकिन वास्तविक निर्माण कार्य आरम्भ हुआ 1969 में। छः साल तक हमलोगों ने स्वच्छन्द जीवन व्यतीत किया और मस्त रहते थे। कभी-कभी तो ऐसा भी होता था कि हम पेड़ के नीचे सोया करते थे और हमारे गुरु भाई सबेरे हमारी खटिया को गेट के बाहर सड़क पर रख देते थे। जब नींद खुलती थी तो रिकशा वाला अपना भोंपू बजा

रहा है, 'जगो, जगो!', गाय मच्छरदानी से झाँक रही है कि यह कौन सोया है, साईकिल वाले जाते हैं, कहते हैं, स्वामीजी अभी तक सो रहे हैं! इस प्रकार का जीवन हमलोगों ने मस्ती में जिया है, लेकिन इस मस्ती में गुरुजी ने हमलोगों को जो सूत्र दिया, जो शिक्षा दी वह आज तक हमारे हृदय में है। उनका यही कहना होता था कि 'योगी होकर जग में जीना, जगदीश्वर बन सब रस पीना।' अब आप इसका अर्थ निकाल लो। योगी होकर जग में जीने का क्या मतलब होता है? यह नहीं कि आसन करो, मंत्र करो, प्राणायाम करो, आठ घंटे तक ध्यान लगाकर बैठे रहो और आशा करते रहो कि कभी प्रभु का दर्शन होगा। वह तो साधक है, योगी नहीं है।

योगी की परिभाषा

योगी उसको कहते हैं जिसने अपने मन पर विजय प्राप्त की है। योगी को मन पर विजय कब और कैसे प्राप्त होती है? जब उसका चित्त, उसका अन्तर्मन शुद्ध होता है। इस चित्त शुद्धि का प्रमाण क्या है? लोग पूछते हैं, कैसे हमको मालूम पड़ेगा कि हमारा चित्त शुद्ध हुआ है, क्या प्रमाण है? हमारे गुरुदेव कहा करते थे कि चित्त शुद्धि का केवल एक ही प्रमाण होता है – मनुष्य जीवन की किसी भी परिस्थिति में विचलित नहीं होता है। सुख में भी आनन्द है और दुःख में भी आनन्द है, दोनों में समभाव रहता है और जब दोनों में समभाव रहता है और कोई आन्तरिक प्रतिक्रिया नहीं होती तब यह मान लेना कि चित्त



शुद्ध हुआ है, अन्तर्मन शुद्ध हुआ है। अन्यथा हम चिड़चिड़ापन, क्रोध, भय, निराशा, काम, मद, मोह आदि से ग्रसित रहते हैं। जो अपने चित्त को शुद्ध करके जीवन के हर परिवेश में अपना संतुलन रख सकता है उसे ही योगी कहते हैं।

मैं आज यह गर्व के साथ कह सकता हूँ कि यह शिक्षा गुरुजी ने हमलोगों को आरम्भ में दी। कितनी भी विषम-से-विषम परिस्थितियाँ क्यों न आयी हो, हमलोग कभी विचलित नहीं हुए। हमेशा मुस्कराते रहते थे, खेलते रहते थे, मजाक करते रहते थे, चाहे खाने को रहे या न रहे। मजाक करते थे कि 'अरे! आज तो खाना ही नहीं मिला, कल जबर्दस्त खायेंगे, दो पत्ता खायेंगे!' इसे कहते हैं चित्त शुद्धि, क्योंकि कोई विकार नहीं था, बल्कि आनन्द की अनुभूति में मस्त रहते थे। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि मैं बड़ा आदमी हूँ, बल्कि यह बात बतला रहा हूँ कि हर परिस्थिति में जो व्यक्ति प्रसन्न रह सकता है, उसका चित्त शुद्ध होता है और वही योगी कहलाता है।

यह पहला सूत्र था जो गुरुजी ने हमको आरम्भ के दिनों में बतलाया। इस सूत्र से फिर दूसरा सूत्र अपने आप प्रकट होता है – जगदीश्वर बन सब रस पीना। हमलोगों को कुछ समय पश्चात् देश के बाहर भेज दिया गया। हमलोग ऐसी-ऐसी जगह चले गये जहाँ किसी व्यक्ति को नहीं जानते थे। स्वामी गोरखनाथ चले गये ऑस्ट्रेलिया, स्वामी कैवल्ल्यानन्द चले गये दक्षिण अमेरिका, हम चले गये दुनिया भर में। वहाँ हर प्रकार की परिस्थितियों, संघर्षों, सभ्यताओं, विचारों, धर्मों, सम्प्रदायों और लोगों को जानने का अवसर मिला, उनके साथ रहने का अवसर मिला। अच्छे और बुरे, दोनों के साक्षी भी बने। समाज में ही नहीं, अपने भीतर भी अच्छाई और बुराई को देखा। सब चीजों को देखते हुए किस प्रकार हम अपना संतुलन बनाकर रख सकते हैं, यह सबसे बड़ी शिक्षा थी।

इसमें हमलोगों की कोई महत्त्वाकांक्षा नहीं थी। बहुत-से ऐसे लोग भी रहे हैं जिन्होंने सोचा कि स्वामीजी का चेला बनने से तो बाहर जाने का अवसर मिलता है, चलो हम भी वहाँ जाकर संन्यासी बनते हैं। अनेकों वर्षों तक वे संन्यासी के रूप में रहे इस विचार के साथ कि हम बाहर जायेंगे और वहाँ हम अपना नया जीवन बनायेंगे, लेकिन जब उनकी यह कामना पूरी नहीं हुई तो वो लोग संन्यास छोड़कर फिर से वापस गृहस्थाश्रम में चले गये। मनुष्य की महत्त्वाकांक्षा ही उसको मारती है, मनुष्य की महत्त्वाकांक्षा ही उसकी प्रगति में बाधक बनती है और जब चाह नहीं चिन्ता नहीं मनुवा बेपरवाह, तब तो क्या बचा है? जिसको कछु न चाहिए वही शाहंशाह!

मुझे तो याद है कि जब मैं बाहर गया था तो स्वामीजी ने कहा, 'देखो! तुम बाहर जा रहे हो, अकेले हो। अगर तुम बाहर में रहना चाहते हो, पढ़ना चाहते हो, तो मैं तुम्हें वह स्वतंत्रता देता हूँ। तुम निर्णय लेकर जैसा चाहो, वैसा करो।' मैंने विचार किया कि जिस व्यक्ति ने इतने स्पष्ट रूप से मुझे अवसर दिया है और भविष्य में भी जैसा मैं चाहूँ वैसा रहूँ और वैसा करूँ तो मैं इस व्यक्ति को छोड़ने का विचार भी कैसे कर सकता हूँ। कभी नहीं! मैं केवल अपने मन का एक भाव बतला रहा हूँ।

हमलोगों के जीवन को गुरुजी ने योग की ओर मोड़ दिया और हमलोग माध्यम बने विश्व में उनकी शिक्षाओं को प्रसारित करने के। जब वह कार्य सम्पन्न हो गया तब फिर बुलावा आया कि वापस आ जाओ और हमलोग वापस आ गये। कोई इच्छा नहीं थी कि बाहर की सुख-सम्पदा में हमलोग रहें। मात्र यही इच्छा थी कि जिस गुरु के प्रति हमलोगों ने अपने आप को समर्पित किया है उनके कार्य को सुचारू रूप से सम्पन्न करें।

साठ साल बाद पुनः एक अवसर आया है कि हम अपने गुरुओं का सम्मान उनकी शिक्षाओं को प्रसारित करके करें। उनके नाम का ढोल बजाकर नहीं, क्योंकि वह उनको पसन्द भी नहीं। कोई उनका नाम गाये, कोई उनका यश-कीर्ति गाये, नहीं! उन्होंने अपने लिए संन्यास नहीं लिया था, उन्होंने मानवता की सेवा और उत्थान के लिए एक मार्ग पर चलने का निर्णय लिया जो संन्यास कहलाता है। यही उनके जीवन का संकल्प था और इसलिए इस शताब्दी वर्ष में हमलोगों ने निर्णय लिया कि इस वर्ष को उत्सव के रूप में नहीं, बल्कि सेवा के वर्ष के रूप में मनायेंगे। उत्सव तो कभी भी हो सकता है, ढोलक-मंजीरा कभी भी बजा सकते हैं, हजार लोगों को बुलाकर गुरु के नाम का गुणगान कर सकते हैं, लेकिन उससे क्या मिलता है समाज और लोगों को? केवल मनोरंजन होता है और लोग कुछ बातें कह देते हैं। अगर उनको अच्छा प्रसाद मिलता है तो 'वाह! कितने बड़े गुरु थे' और केवल जल और इलायची दाना मिले तो कहेंगे, 'बस इतना ही, इतने बड़े गुरु का इतना छोटा-सा प्रसाद!' इसलिए हमने कहा कि नहीं, कोई उत्सव नहीं, बल्कि इस वर्ष हमलोग अपने आपको समर्पित करते हैं, सेवा के लिए। योग की जो ज्योति गुरुजी ने जलायी है, उसके प्रकाश को घर-घर ले जाना है और इस भाँति हमलोग इस वर्ष बिहार योग विद्यालय की हीरक जयन्ती और अपने गुरुदेव की जन्मशताब्दी को श्रद्धापूर्वक मनायेंगे।

– 25 जनवरी 2023, गंगा दर्शन

राजनांदगांव – श्री स्वामीजी का सारनाथ

सत्यानंद योग आश्रम राजनांदगांव द्वारा योग शिविरों की शृंखला आयोजित की गई जिनका संयोजन संन्यासी तारिणी द्वारा किया गया। बाल योगेश ने प्रशिक्षण और घनश्याम ने प्रदर्शन में योगदान दिया –

- 9 से 11 अप्रैल तक सत्यानंद योग आश्रम में छत्तीसगढ़ राज्य क्रिकेट संघ की 16 से 21 वर्ष की प्रशिक्षु बालिकाओं के लिए योग शिविर आयोजित किया गया। इस तीन दिवसीय शिविर में 32 लड़कियों ने अपने प्रशिक्षक और फिजियोथेरेपिस्ट सहित बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। शिविर में मुख्य रूप से विश्रान्ति और प्राणायाम अभ्यास पर ध्यान केंद्रित किया गया।



- 8 से 12 मई तक 7 से 15 वर्ष के बच्चों के लिए बाल शिविर आयोजित किया गया। उन्होंने आसन, प्राणायाम, योग निद्रा, जप, यौगिक खेल, यंत्र बनाना और रंगना, सेवा और हवन में भाग लेकर आश्रम में सकारात्मक समय बिताया। संन्यासी तारिणी ने शिविर का आयोजन किया।



- 19 से 21 मई तक कंचन बाग कॉलोनी में तीन दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 15 लोगों ने भाग लिया।



- 25 से 27 मई तक सत्यानंद आश्रम राजनांदगांव के पास ग्राम कन्हारपुरी में तीन दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। इसमें लगभग 50 लोगों ने भाग लिया, जिनमें अधिकतर बच्चे थे।



- श्री स्वामी सत्यानन्द जी की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में सत्यानंद योग आश्रम, राजनांदगांव में 7 से 14 जून तक श्रीमद्भागवत कथा का आयोजन किया गया। जनागढ़ के श्री ईश्वरचंद्र व्यास ने इस अवसर पर एकत्र हुए भक्तों और शिष्यों को बड़े रोचक और चित्ताकर्षक तरीके से कथा सुनायी।
- 7 से 12 अगस्त तक राजकीय उच्च विद्यालय, मोहर में 80 विद्यार्थियों के लिए योग शिविर आयोजित किया गया। इस योग शिविर के बाद पाँच विद्यार्थी अग्रिम योग कक्षाओं में शामिल हो सके, अब ये प्रशिक्षित



छात्र प्रत्येक शनिवार को अपने स्कूल में योग कक्षाएँ संचालित करते हैं।

- 4 से 6 अक्टूबर तक गायत्री विद्या पीठ, चौकी में बाल योगेश द्वारा 60 विद्यार्थियों के लिए योग शिविर का आयोजन किया गया।
- 20 से 22 अक्टूबर तक भगवान महावीर समता वृद्धाश्रम में 21 वयस्कों के लिए योग शिविर आयोजित किया गया। शिविर का समापन हवन के साथ हुआ।
- 23 से 25 अक्टूबर तक गायत्री विद्या पीठ, चौकी में 65 विद्यार्थियों के लिए योग शिविर का आयोजन किया गया।
- 30 अक्टूबर को बाल योगेश ने वेस्लेयन स्कूल में 120 बच्चों के लिए योग सत्र संचालित किया।



मानस मुक्तावली

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

- वासनाओं का दमन, वाणी का संयम, अध्यात्म जग में विचरण, सद्विचारों में रमण एवं योगियों का अनुशीलन करने वाला व्यक्ति निर्मुक्त बन जाएगा।
- यदि अनन्त काल से दुःखित अखिला का असत्य भार उठाना है, असत्य और अधार्मिकता का नाश कर सत्य धर्म की नींव जमानी है तो अपनी पाशविक वृत्तियों को पवित्र बनाओ। यही अध्यात्म-जीवन की कुञ्जी है, जिसे पाने से सुख और शान्ति आपके अनुचर बन जाएँगे।
- दानव की हार मानव की जीत है। दानवता का अनादर मानवता का आदर है और देवों की आराधना।
- अज्ञाताज्ञात के परमाज्ञात पथ पर से अज्ञाताभा की पराज्ञात पुकार सुनने का प्रयत्न किया है? रोते को हँसाने के लिए, पतितों को उठाने के लिए, संस्कृति सभ्यता को जगाने के लिए, अधर्म को मिटाने के लिए, धर्माधता और भौतिकता को जलाने के लिए, संसृति दुःख चक्र को भंग करने के लिए प्रयत्न किया है? सेवा को समझा है? प्रेम को अपनाया है? अहिंसा को जीता है? मानवता को पहचाना है? सदैव सभी की अच्छाइयों का ही दर्शन किया है? सत्य की शुभ्र शुचिता को स्वीकार किया है? सोचो तो!

— योग-वेदान्त के अगस्त 1955 अंक से साभार उद्धृत



ब्राज़िल में सेवा गतिविधियाँ

स्वामी अघोरानन्द एवं स्वामी गंगाधारा

अस्पताल में योग निद्रा

हमने ब्राज़िल के बेलो होरिज़ोंटे नगर के सार्वजनिक अस्पताल में पोस्ट इंटेसिव केयर सिंड्रोम वाले रोगियों के लिए सत्यानंद योग निद्रा अभ्यास का एक कार्यक्रम शुरू किया। यह अस्पताल एक बड़े व्यापक पोस्ट-कोविड और पोस्ट- इंटेसिव केयर कार्यक्रम का हिस्सा है जो गंभीर बीमारियों वाले रोगियों के लिए 2019 से चल रहा है। इसका एक लक्ष्य गंभीर बीमारियों और कोविड के प्रभावों के बारे में जानकारी का प्रसार करना और प्रभावित रोगियों के लिए देखभाल और सहायता नेटवर्क का निर्माण करना है।

पोस्ट इंटेसिव केयर सिंड्रोम (पी.आई.सी.एस.) किसी गंभीर बीमारी और आई.सी.यू. में उपचार के बाद प्राप्त या बढ़ जाने वाली शारीरिक या मनोवैज्ञानिक विकलांगताओं का एक समूह है। गंभीर रूप से बीमार रोगियों और लगातार लंबे समय तक पोस्ट-कोविड लक्षणों वाले रोगियों में यह सिंड्रोम प्रकट होता है और उन्हें विशेष देखभाल, सहायता एवं सहयोग की आवश्यकता होती है।

मिनास गैरिस राज्य के केन्द्रिय विश्वविद्यालय के स्वयंसेवक विद्यार्थी सप्ताह में लगभग एक बार इस अस्पताल में जाते हैं और उन रोगियों को सत्यानंद योग निद्रा का रिकॉर्डेड अभ्यास प्रदान करते हैं जो प्रयास करने के इच्छुक हैं। यह अभ्यास रिकॉर्डिंग के माध्यम से प्रस्तुत किया जाता है ताकि श्री स्वामीजी की इस मूल्यवान् विद्या को इसके मौलिक स्वरूप में संरक्षित रखा जा सके।

हमें लगता है कि श्री स्वामीजी ने मानवता के लिए एक सुंदर विरासत छोड़ी है जो उनके समय से भी आगे तक पहुँचती है। शताब्दी श्री स्वामीजी की है, लेकिन उपहार पाने वाले हम ही हैं।

प्रकृति परियोजना

युवाओं के लिए परिकल्पित इस परियोजना की जब शुरुआत हुई, तो उन्हें योग के विभिन्न पहलुओं को जानने और अनुभव करने तथा उन सभी अनुभवों के साथ स्थापित संबंधों के बारे में सजग होने के लिए प्रेरित किया गया। धीरे-धीरे



उन्हें आसन, प्राणायाम, योग निद्रा और कर्म योग के छोटे-छोटे अनुभवों से परिचित कराया गया और इस प्रकार, उनमें हमारे आश्रम, 'कासा दो गुरु' के साथ संबंध और जुड़ाव पैदा हुआ।

इसी दिशा में इन युवाओं को हर दो सप्ताह में अपने अनुभवों का रिकॉर्ड बनाने के लिए भी प्रेरित किया गया, जैसे लेख, फोटो, चित्र, कविताएँ आदि। हमने उन्हें दो अर्थों में वैज्ञानिक बनने के लिए प्रोत्साहित किया – पहला, खुद को समझना और सुलझाना, ताकि वे स्वयं के वैज्ञानिक बन सकें और दूसरा, यह समझने की कोशिश करना कि योग पर्यावरण और प्रकृति की देखभाल के साथ कौन से संबंध स्थापित करता है।

यह देखना बहुत संतोषजनक और प्रेरणादायक था कि कैसे ये युवा अधिक जागरूक, संतुलित, अपने दैनिक जीवन में अधिक आत्मविश्लेषी और कम प्रतिक्रियाशील रवैया अपनाते हुए बने। वे 'कासा दो गुरु' की गतिविधियों में शामिल होने लगे जैसे खुद से साधना कक्ष को साफ करना, रसोई का आयोजन करना, मिलकर भोजन तैयार करना, बगीचे और घास की देखभाल करना। संक्षेप में, कर्म योग के अनुभव द्वारा वे पूरे समूह के साथ अपनेपन और देखभाल का रवैया अपना पाये।

हमारे राज्य, मिनास गैरेस के पब्लिक प्रोसीक्यूटर कार्यालय की साझेदारी के साथ अब हमारे पास इन युवाओं के साथ एक दूरगामी कार्य योजना है। कासा दो गुरु में हर पन्द्रह दिन पर ये लोग हमसे मिलते हैं और साथ ही

पर्यावरण एवं प्रकृति के साथ अपने सम्बन्ध को गहन और व्यापक बनाने के लिए विविध परियोजनाओं में भाग लेते हैं।

युवाओं के अनुभव

प्रकृति के बीच लम्बी सैर करते हुए, विशेषकर झरनों के पास, ऐसा लग रहा था कि उस पल मैं खुद को खोजने में कामयाब हो गयी। वह जगह मुझे ऐसी शांति और आराम देती है, जिसे मैं घर पर महसूस नहीं कर सकती। कासा दो गुरु, यानि गुरु का घर मेरे लिए एक विश्राम स्थल की तरह है, मुझे वहाँ रहकर खुशी महसूस होती है, ऐसा लगता है जैसे वहाँ आते ही मेरी सारी समस्याएँ गायब हो जाती हैं। शुरू में वहाँ का खान-पान थोड़ा अजीब जरूर लगा क्योंकि मुझे उसकी आदत नहीं थी, लेकिन आज मैं उन सभी को पसंद करती हूँ!

— एलेक्जेंड्रा, 16 साल

जब से मैंने इस परियोजना में भाग लेना शुरू किया है मैंने नई आदतें अपना ली हैं, जैसे सही शारीरिक भंगिमा या मानसिक संयम। इसने मुझे अधिक मिलनसार और सुरक्षित व्यक्ति भी बना दिया! मैंने विभिन्न संस्कृतियों और यहाँ तक कि इतिहास के बारे में भी बहुत कुछ सीखा। अब मेरे पास हर चीज के लिए अधिक खुला दिमाग है!

— एद्वारदा, 14 वर्ष

कासा दो गुरु मेरे लिए पहले से ही सबसे महत्वपूर्ण चीज है। मुझे हमेशा से योग पसंद रहा है, लेकिन मुझे इसके व्यापक प्रभावों के बारे में नहीं पता था। मुझे नहीं पता था कि मैं इसे उतना पसंद करूंगी, जितना अब करती हूँ।

— लेटिशिया, 17 वर्ष

जिस प्रोजेक्ट में मैं भाग ले रही हूँ वह मेरे दिल और दिमाग के दरवाजे खोल रहा है, जिससे मैं अधिक अनुशासन, ज्ञान और संयम वाली व्यक्ति बन गयी हूँ और मुझे अपने बारे में बेहतर महसूस हो रहा है। जिन लोगों के साथ मैंने कभी नहीं सोचा था कि उनके साथ घनिष्ठता कर पाऊंगी, उनके साथ बातचीत करने से मुझे यह देखने को मिला कि जब हम किसी चीज के लिए ईमानदारी से प्रयास करते हैं तो हम अवश्य सफल होते हैं, भले ही यह एक लंबी प्रक्रिया









क्यों न हो। अपने स्कूल में और कासा दो गुरु की हर यात्रा में योग के बारे में जानना बहुत महत्वपूर्ण था क्योंकि मैंने जो विधियाँ और शिक्षाएँ सीखीं उनमें से कई को मैं अपनी दिनचर्या में शामिल कर चुकी हूँ।

– कामिला, 14 वर्ष

इस परियोजना ने मेरे सोचने के तरीके और प्रकृति को देखने के तरीके में बहुत बदलाव किया। इसने मुझे उन साधारण चीजों की ओर ध्यान देने के लिए प्रेरित किया जिन पर किसी का ध्यान नहीं जाता, लेकिन जो बेहद उत्साहवर्धक हैं।

– काइक, 17 वर्ष

जब से मैं इस प्रोजेक्ट से जुड़ी हूँ, मेरे जीवन और मुझमें बड़े बदलाव आए हैं। हम जो भी कदम उठाते हैं, हर जीत के साथ, हर प्रक्रिया के साथ, हमारे भीतर आत्म-ज्ञान बढ़ता है और साथ ही अपने समाज और अपनी धरती के लिए कुछ सार्थक करने की भावना जागृत होती है। इस सुन्दर योजना का हिस्सा बनने के लिए मैं बहुत कृतज्ञता महसूस करती हूँ। सभी की भलाई के लिए अपनी बुद्धि और कर्म लगाना एक अद्वितीय अनुभव है। अच्छा करना कुछ अनोखी बात है, हमारी धरती एक अनोखा ग्रह है। यह हमारा एकमात्र घर है और मैं पूरे दिल से इससे प्यार करती हूँ।

– सिबेली, 17 वर्ष

सत्य यात्रा

‘सत्य यात्रा’ श्री स्वामी सत्यानंद सरस्वती के शताब्दी वर्ष, 2023 के लिए एक संकल्प है। यह यात्रा हमें श्री स्वामीजी से योग और अध्यात्म के बारे में प्राप्त ज्ञान और प्रेरणा के लिए आभार और धन्यवाद देने का एक माध्यम है।

हमारी सत्य यात्रा ब्राज़िल के सत्यानंद योग केंद्र से जुड़े सत्यानंद योग परिवार के साथ शुरू हुई, जो स्वामी धर्मशक्ति सरस्वती द्वारा लिखित पुस्तक ‘मेरे आराध्य’ के अनुवाद में एकजुट हुए। अनुवाद, सम्पादन, डिज़ाइन और मुद्रण की यह परियोजना इसमें शामिल सभी लोगों के लिए बहुत सारी शिक्षा और प्रेरणा लाई। इस बृहत् परियोजना के प्रत्येक चरण में हमने स्पष्ट रूप से एक सूक्ष्म, प्रभावशाली शक्ति की भागीदारी देखी। यह गुरु की ही ऊर्जा थी जिसने पथ की कठिनाइयों को हटाते और कार्य सम्पन्न करने के दृढ़ संकल्प

को बढ़ाते हुए हमें अगले चरणों की ओर प्रेरित किया। हम अल्प समय में इस कार्य को पूर्ण करने में सक्षम हुए और हमने ब्राज़िल की पुर्तगाली भाषा में कुल 1008 पुस्तकें छाप दीं।

पुस्तक छपने के बाद हमने यात्रा और गतिविधियों का कार्यक्रम बनाने के लिए ब्राज़िल के विभिन्न स्थानों में सत्यानंद योग केंद्र द्वारा प्रशिक्षित योग शिक्षकों से संपर्क किया। हम जिस भी स्थान पर जाने के लिए निकले, हमने कार्यशालाओं और सत्संगों से युक्त गतिविधियाँ प्रस्तुत कीं, जिनमें हम कुछ योगाभ्यास भी कराते थे। इन सत्संगों में हम योग और अध्यात्म से जुड़े व्यावहारिक और जनोपयोगी विषयों पर चर्चा करते जैसे स्वास्थ्य, ध्यान, सकारात्मक जीवनशैली आदि। इन सभी चर्चाओं में हम स्वामी सत्यानंद जी के जीवन, चरित्र और शिक्षाओं के प्रासंगिक पक्ष भी उजागर करते। प्रत्येक प्रतिभागी को प्रसाद स्वरूप 'मेरे आराध्य' पुस्तक की एक प्रति भी दी जाती।

सत्य यात्रा 2023 के पहले चरण के लिए योजनाओं को अंतिम रूप देने के बाद, हम अपनी 'मैराथन दौड़' के लिए निकल पड़े। आगे हम उन सभी स्थानों की सूची दे रहे हैं जहाँ यह यात्रा हमें बहुत-से सुन्दर अनुभवों और यादगार पलों के साथ ले गयी।

फरवरी

- सेरा दो सिपो – लापिन्हा दा सेरा – मिनस गैरैस – रोस्मानिन्हास
- सेरा दा मोएदा – मिनास गैरैस – कासा दो गुरु

मार्च

- वेस्पासियानो – मिनास गैरैस – कासा दो फेज़र
- बेलो होरिज़ोंटे – मिनास गैरैस – उर्सुलिना दे आन्द्रादे मेलो म्यूनिसिपल पार्क

अप्रैल

- नोवा लीमा – मिनास गैरैस – मार्जरी योग केंद्र
- कोरुम्बाउ – बाहिया – पद्म चिकित्सीय स्थान
- इलहियस – बाहिया – कान्तो दास मंगुएरास, चिकित्सा और उपचार



मई

- कुमुरुक्सातिबा – बाहिया – आत्म ज्योति उपचार स्थान
- गवर्नर वैलाडेरैस – मिनास गैरैस – अपोसवेल्
- नोवा एरा – मिनास गैरैस – सिटी हॉल का सांस्कृतिक स्थान
- लागोआ सांता – मिनास गैरैस – वाल्डोर्फ पेडागॉजी स्कूल, इपे अमारेलो
- नोवा सेराना – मिनास गैरैस – शांति योग और आयुर्वेद
- पात्रोसिनियो – मिनास गैरैस – सत्य योग केन्द्र

जून

- बेलो होरिज़ोंटे – मिनास गैरैस – कासा दा फ्लोरस्ता

जुलाई

- सेरा दा मोएदा – मिनास गैरैस – गुरु पूर्णिमा, कासा दो गुरु
- तेरेसोपोलिस – रियो दे हनेरियो – आश्रम व्रज भूमि

अगस्त

- दिविनोपोलिस – मिनास गैरैस – पोर्टल कोर्पो ई मेन्ते
- पोर्तो एलेग्रे – रियो ग्रांदे दो सुल – मुद्रा योग केंद्र

सत्यम् वाणी

भारतीय आध्यात्मिक परम्परा में संस्कृत अनिवार्य विषय रहा है, चाहे संस्कृत को पढ़ना हो या बोलना हो या लिखना हो या अनुवाद करना हो या अनुसन्धान हो। शंकराचार्य जी के भाष्य पर, रामानुजाचार्य के भाष्य पर अध्ययन भी संस्कृत के माध्यम से कर लेते हैं। किन्तु जैसे माल पहुँचाने के लिये आपको किसी गाड़ी की जरूरत पड़ती है, वैसे ही भूमिका भाषा अदा करती है। आपको माल पहुँचाना है कलकत्ता। आप बैलगाड़ी से भी पहुँचा सकते हैं, ट्रेन से भी पहुँचा सकते हैं, ट्रक से भी पहुँचा सकते हैं और अगर सुविधा हो तो एयर कार्गो से भी पहुँचा सकते हैं। अब निर्भर करता है आप किस सुविधा से करते हैं।

भाषा स्वयं में माध्यम है जो किसी संस्कृति और इतिहास को उजागर करती है। संस्कृत भाषा से एक ऐसा इतिहास, एक ऐसी संस्कृति, एक ऐसा दर्शन, एक ऐसी विचारधारा लोगों के हृदय तक पहुँच सकती है जिसको आप वैदिक कहते हैं, पर जिसको अब बहुत संकीर्ण दृष्टि से लोगों ने हिन्दू शब्द से जोड़ रखा है। हिन्दू तो जाति है। जाति से हम हिन्दू हैं, लेकिन यह हमारा धर्म नहीं है। हमारा धर्म वैदिक है। चारों वेदों से जो परम्परायें निकली हैं, जिनका शोधन हुआ है, जो परस्पर मतभेद वाली और विरोधी भी हैं, उनका जो निष्कर्ष हमारे लोगों ने निकाला, वह वैदिक है, चाहे वह विवाह के सम्बन्ध में हो, चाहे अन्त्येष्टि के सम्बन्ध में हो, चाहे संन्यास के सम्बन्ध में हो, चाहे किसी भी परम्परा को देख लो। पुनर्जन्म के प्रति वेदों में कहीं पर एक विचार नहीं है, परस्पर विरोधी विचार व्यक्त किये हैं। जहाँ विचारों में प्रगति होती है उसके विचारों को तितर-बितर नहीं किया जा सकता है। आपने कुछ कह दिया है, मगर हमें वह स्वीकार नहीं है। अपना मतभेद सामने रखते हैं। हो सकता है आप सही हों, हो सकता है हम सही हों, या हो सकता है हम दोनों ही गलत हों।

इस प्रकार वेदों में विचारों को व्यक्त करते-करते निष्कर्ष निकाला और उस निष्कर्ष को अन्तिम न कह करके 'नेति-नेति' कह दिया। चाहे वह सांस्कृतिक निष्कर्ष हो, चाहे आध्यात्मिक निष्कर्ष हो या भौतिक निष्कर्ष हो अथवा विवाह सम्बन्धी या अन्त्येष्टि सम्बन्धी निष्कर्ष हो, नेति-नेति कहकर बन्द कर दिया। कहा कि आज यह है, कल बदल भी सकता है। मगर अब तो लोग हिन्दू धर्म कहते हैं, लोगों को समझाना भी कठिन है कि धर्म और जाति

में अन्तर क्या है। यहाँ रहने वाले जाति से सभी हिन्दू हैं, चाहे वे सिक्ख या मुसलमान भी क्यों न हों। धर्म से वे मुसलमान या सिक्ख या जैन या बौद्ध हैं।

संस्कृत भाषा इतिहास की एक कड़ी है और बहुत गहरी कड़ी है क्योंकि यह प्रतीकों से परिपूर्ण है, जिसे अंग्रेजी में सिम्बोलिज्म कहा जाता है। परन्तु यह अर्थकरी भाषा नहीं है, यह आपको मानना पड़ेगा, इसमें दो मत नहीं। अब किसी भाषा को किसी प्रयोजन को सिद्ध करने के लिये निकालिये और यही हमने किया। यही भक्तिवेदान्त प्रभुपाद ने किया जो हरे कृष्ण आन्दोलन के संस्थापक थे। उन्होंने लाखों लोगों को गीता पढ़ा दी, लाखों लोगों को वैष्णव धर्म से परिचित करवा दिया, लाखों लोगों को पुष्टि मार्ग की परिभाषा बता दी।

आने वाले समय में संस्कृत के माध्यम से जिन विषयों का ज्यादा प्रचार होगा, जो जनप्रिय होंगे, उनमें एक तो है योग, दूसरा है संगीत, और तीसरा है नृत्य। अभी हम आध्यात्मिक विषयों की बात बोल रहे हैं, कम्प्यूटर जैसे विषय तो एक तरफ हैं। योग, संगीत और नृत्य – ये तीनों विषय शास्त्रीय हैं और शिव परम्परा से सम्बन्धित हैं। ये अध्यात्मवाद से सम्बन्धित हैं, पदार्थवाद से नहीं। कम्प्यूटर भी आज बहुत लोकप्रिय है, पर अभी उसकी नहीं, सिर्फ अध्यात्म की बात कर रहा हूँ। योग, संगीत और नृत्य – संस्कृत भाषा के उद्धार के ये तीन सशक्त आध्यात्मिक माध्यम हैं। इनके अलावा और भी हो सकते हैं, मैं नकार नहीं रहा, पर मेरे सामने ये तीन सम्भव हैं। संगीत अगली शताब्दी की एक बहुत बड़ी क्रान्ति है। इक्कीसवीं सदी की सभ्यता में संगीत, नृत्य और साकार भक्ति की प्रबलता रहेगी। साकार भक्ति या साकार उपासना प्रतीकात्मक है, या यूँ कहें, मूर्तिमूलक है। ब्रह्म के दो पक्ष हैं, नाम और रूप – 'नाम रूप दुइ ईस उपाधि'। नाम और रूप को मन ग्रहण कर सकता है, इसलिए वह निराकार की अपेक्षा ज्यादा सुहायेगा। अनाम, अचिन्त्य, अप्रमेय, जो कुछ आप कहते हैं वह परमात्मा का निर्गुण, निराकार स्वरूप है और यह स्वरूप बुद्धि या अन्तःकरण द्वारा ग्राह्य नहीं है। क्यों नहीं है? इसलिए कि यह अन्तःकरण एक छोटा-सा पात्र है। रामचरितमानस में कहा गया है –

गो गोचर जहँ लागि मन जाई। सो सब माया जानेहु भाई॥

जहाँ तक तुम्हारी इन्द्रियों की पहुँच है, वहाँ तक तुम देख सकते हो, वहाँ तक तुम सोच सकते हो, वहाँ तक तुम्हारी बुद्धि जा सकती है, लेकिन ब्रह्म या परमात्मा उसके आगे है। परमात्मा को किसी ने देखा नहीं है और कोई



देख भी नहीं सकेगा। उस सम्पूर्ण, परिपूर्ण तत्त्व को इस अपूर्ण माध्यम से कैसे देखोगे? अनन्त समुद्र एक घड़े में कैसे समायेगा? समा तो नहीं सकता, लेकिन समुद्र के जल का जो प्रारब्ध, गुण और स्वभाव है वह घड़े में भी तो है। इसी तरह अनन्त निराकार ब्रह्म में जो कुछ भी गुण हो, वह राम में है, कृष्ण में है, तुममें, हममें, सबमें है। साकार उपासना इक्कीसवीं शताब्दी की संस्कृति है और इसको हमने प्रत्यक्ष देखा है। केवल हिन्दुस्तान में नहीं, यहाँ तो वैष्णव हो या शैव हो या शाक्त हो, गाँव का ब्राह्मण हो, क्षत्रिय हो या पिछड़ा वर्ग हो, काली जी या किसी-न-किसी देवता की पूजा कर ही लेंगे, लेकिन हमने तो अवैदिक लोगों के यहाँ देखा है। अवैदिक संस्कृति यदि वैदिकवाद और देवतावाद को स्वीकार करे तो यह आगे की शताब्दी की झलक है।

मैं कोई सलाह नहीं दे रहा हूँ, संस्कृत भाषा के उद्धार के रास्ते की ओर इशारा कर रहा हूँ। कलकत्ते तक माल पहुँचाने के लिये आपको एयर कार्गो की जरूरत है, मगर आप कंधे पर माल पहुँचा रहे हैं! नृत्य का माध्यम आज के युग में बहुत जबर्दस्त है। आप टी.वी. ऑन करो, पहली चीज आपको डान्स मिलेगा, संगीत और नृत्य मिलेगा। समझ में आया न? संगीत और नृत्य लोगों को बहुत प्रिय है। इसकी लिखित परम्परा है जो संस्कृत भाषा में लिखी हुई है। इस तरह नृत्य, संगीत और योग के माध्यम से संस्कृत भाषा का उद्धार तक किया जा सकता है, जिसका उदाहरण प्रभुपाद भक्तिवेदान्त ने तो बताया ही है।

– 13 अप्रैल 1998, रिखियापीठ

निर्मल ज्योति

संन्यासी देवज्योति, नई दिल्ली

श्री स्वामी सत्यानंद सरस्वती के शताब्दी वर्ष को मनाने के आदेश का सम्मान करते हुए, मैं यहाँ दायित्व, कर्तव्य और जिम्मेदारी के एक छोटे से प्रयोग के बारे में बताना चाहती हूँ, जिसे मैं पिछले दस वर्षों से ईमानदारी से करती आ रही हूँ। दिल्ली में मेरे घर के पास निर्मल ज्योति दातव्य संस्था की दिव्यांग, अनाथ, परित्यक्त लड़कियों के साथ मेरी भागीदारी की यह कहानी है।

कोट्टायम, केरल में अवस्थित सेंट जोसेफ कॉन्ग्रेगेशन की कुछ सिस्टर्स द्वारा संचालित इस बालिका गृह में कुछ पुराने कपड़े दान करने के लिए मैं दस साल पहले गयी थी। जिस बात ने मुझे सबसे प्रभावित किया वह था प्रभारी सिस्टर का सख्त रवैया। उन्होंने मुझसे कहा कि वे गृह की बालिकाओं के लिए फटे-पुराने कपड़े स्वीकार नहीं करती हैं। गृह में रहने वाली अलग-अलग उम्र और अलग-अलग शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की लगभग 20 लड़कियों के प्रति एक अत्यंत सुरक्षात्मक मातृ प्रेम का यह पहला उदाहरण था।

जिन्होंने मुझ पर और भी अधिक प्रभाव डाला वे स्वयं लड़कियाँ थीं। मैंने कभी इस स्तर की शारीरिक और मानसिक सीमाएँ नहीं देखी थीं। अपना पहली मुलाकात में मैंने एक व्हीलचेयर पर बैठी लड़की को देखा, जो अपना खाना भी नहीं निगल पा रही थी। उसके हाथ और पैर इस हद तक मुड़ गए थे कि वह किसी भी तरह का काम नहीं कर सकती थी। वह कुछ बोल भी नहीं पाती थी, लेकिन उसकी आँखों में चमक थी, और सिस्टर्स के करुणामय स्पर्श पर उसके स्थायी रूप से खुले मुँह में हल्की मुस्कान आ जाती थी।

मेरी शुरुआती मुलाकातें किसी भी अन्य उत्सुक आगंतुक की तरह थीं, जिसे इन लड़कियों की गंभीर स्थिति पर दया आ जाती थी। आज विचार करने पर मुझे लगता है कि हालाँकि ये मुलाकातें बार-बार होती रहती थीं, उनमें 'जिम्मेदारी' की गंभीर भावना का अभाव था, क्योंकि मुझे कभी नहीं लगा कि मैं उनसे जुड़ी हूँ या वे मुझसे। यह मेरी 2012 की रिखिया यात्रा ही थी जिसने जिम्मेदारी, दान और सेवा के बारे में मेरी धारणा बदल दी। रिखिया जैसी पिछड़ी जगह में स्वामी सत्यानन्द जी जो बदलाव ला सके, उसने मुझ पर गहरा प्रभाव डाला और वापस लौटने पर उन लड़कियों के साथ मेरी सहभागिता

पूरी तरह बदल गयी। कभी कुछ दान देने वाली एक दयालु व्यक्ति से मैं एक अंतरंग साथी में बदल गई जो उनके कल्याण के लिए 'जिम्मेदार' बन गई।

इस दिशा में पहली योजना छोटी-सी थी – स्वामी निरंजन के नाम पर एक यात्रा निधि, जिसे मैंने अपने बचत के पैसों से शुरू किया और जिसका उद्देश्य इन बालिकाओं के जीवन में कुछ मनोरंजन और आनन्द लाना था। इसके पीछे कारण यह था कि मैंने आश्रम को पत्र लिखकर इन लड़कियों की मदद के बारे में स्वामीजी से मार्गदर्शन मांगा था। अपनी अज्ञानता में मैंने उनके लिए लम्बे-चौड़े शैक्षणिक कार्यक्रमों की योजना बनाई थी और मार्गदर्शन के रूप में कुछ इसी तरह की अपेक्षा की थी। दूसरी ओर मुझे ईमेल से सलाह मिली कि मुझे लड़कियों के लिए सुखद स्मृतियाँ पैदा करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

मैंने इस बात पर गहराई से विचार किया कि इन बच्चियों के लिए 'सुखद स्मृतियाँ' क्या हो सकती हैं। फिर मुझे एहसास हुआ कि इनका सबसे बड़ा अफसोस नियमित आधार पर अपने गृह की सीमा से बाहर यात्रा करने में असमर्थता था। कुछ लड़कियाँ दिव्यांगों के स्कूल जाती थीं, लेकिन अधिकांश लड़कियों की स्थिति के कारण खुली हवा में या समाज के बाकी लोगों के बीच मौज-मस्ती की गुंजाइश बेहद सीमित थी। यात्रा निधि यह सुनिश्चित करने के लिए थी कि हम अब नियमित रूप से 'अधिकतम आनन्द' में शामिल होने के लिए समर्थ हों। इसके अन्तर्गत तीन मुख्य योजनाएँ थीं –

1. दिल्ली के आसपास के फार्महाउसों में दिनभर की पिकनिक के लिए जाना,
2. दिल्ली और उसके आसपास के उद्यानों में जाना और सबसे महत्त्वपूर्ण,
3. सिनेमाघरों का नियमित दौरा!





अंतिम योजना शुरू में चुनौतीपूर्ण थी, क्योंकि मुझे मल्टीप्लेक्स सिनेमाघरों को यह विश्वास दिलाना था कि मेरी लड़कियाँ बाकी ग्राहकों के लिए परेशानी का कारण नहीं बनेंगी। इस योजना के अन्तर्गत हर फिल्म, जो हम साल में कम-से-कम दो बार देखने का प्रयास करते हैं, सार्थक और यादगार रही है! फिल्म देखने से एक रात पहले ये लड़कियाँ उमंग और उत्साह के कारण सो नहीं पातीं! समय के साथ उन्होंने सिनेमाघर जाने, अपनी सीटों पर बैठने और फिल्म के दौरान सोडा-स्नैक्स का आनंद लेने का शिष्टाचार सीख लिया है। यह सिस्टर्स और उनके सहयोगियों के लिए भी एक जरूरी अवकाश है, जो न केवल इन लड़कियों के लिए, बल्कि दिल्ली के दूरदराज के इलाकों में झुग्गी-झोपड़ियों में कुछ स्कूली परियोजनाओं के लिए भी अथक प्रयास करती हैं।

अब मैं आश्रम से दी गई सलाह की सार्थकता को प्रत्यक्ष देखती हूँ। न केवल लड़कियों के व्यवहार में बदलाव देखा है जो पहले की तुलना में कम हिंसक हैं, बल्कि स्वास्थ्य और बोलने की क्षमता में भी सुधार हुआ है। कुछ मूक लड़कियाँ अब बोल सकती हैं, हालाँकि रुक-रुक कर। एक बार सिनेमाघर की यात्रा के बीच में हमारी बस खराब हो गई, और सभी लड़कियों ने, यहाँ तक कि जो बोल नहीं सकती थीं, अपने तनाव, उत्तेजना और उत्साह को जिस किसी तरीके से अभिव्यक्त किया। मुझे यकीन है कि समय पर सिनेमाघर पहुँचने की हमारी प्रार्थना उस दिन ऊपर स्वर्ग में जरूर पहुँची थी! कन्याओं के मन-मस्तिष्क की अनुभूतियों और अभिव्यक्तियों में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ है। जिस चीज ने शायद जादू की तरह काम किया है वह है स्वामी निरंजन यात्रा निधि के माध्यम से 'अधिकतम आनन्द' प्राप्त करना और 'सुखद स्मृतियाँ' बनाना!

इन लड़कियों के साथ मेरी जिम्मेदारी भरी भागीदारी ने मुझे कई हृदयस्पर्शी क्षणों का अनुभव कराया है। वहाँ एक लड़की है जिसकी जिन्दगी व्हीलचेयर तक सीमित है। उसने बैसाखी के सहारे चलने वाले एक पोलियो ग्रस्त व्यक्ति में अपने पति को पाया। सिस्टर्स ने उसे स्वतंत्र बनने के लिए कौशल सीखने पास के एक कम्प्यूटर सेंटर भेजा था। वहीं काम करते हुए उसकी अपने भावी पति से भेंट हुई। पारिवारिक विरोध के बावजूद दोनों की शादी हो गयी और अब इस लड़की की गृहस्थी अच्छी चल रही है, वह दो स्वस्थ बच्चों की माँ भी बन चुकी है। जो चीज मुझे हमेशा याद रहेगी वह है शादी का दिन। शादी बिल्कुल बॉलीवुड शैली की थी, जिसमें दूल्हा अपनी माँ से छिपते हुए किसी तरह छतरपुर मंदिर पहुँचा, और मैं भी वहाँ की गलियों में एक्शन फिल्म की तरह गाड़ी चलाते हुए आखिरकार उनकी शादी की रजिस्ट्री कराने में कामयाब हुई! जिस तरह से सिस्टर्स दुल्हन को पकड़कर रो रही थीं और नवविवाहित जोड़े को उपहार दिए, वह मेरे लिए 'कर्तव्य में कर्मठता' की जीती-जागती मिसाल थी।

विगत वर्षों में लड़कियों और सिस्टर्स के साथ मेरा जुड़ाव और कार्य बढ़ता गया है। मैं निर्मल ज्योति के इस ध्येय वाक्य को देखती हूँ – 'तुमने मेरे अभागे भाइयों और बहनों में से किसी एक के लिए जो कुछ भी किया, वह तुमने मेरे लिए किया' (बाइबिल, मैथ्यू 25.40-45) और मुझे लगता है कि अब मेरा प्रयोजन भगवान के सामने पुण्य कमाना नहीं रहा। यह दान या दया का कार्य भी नहीं है। मुझे एहसास हुआ कि अब मैं निर्मल ज्योति के सभी अन्तेवासियों के लिए जिम्मेदार महसूस करती हूँ। मैं उन सभी के बारे में उतनी ही सुरक्षात्मक हूँ जितनी वह पहली सिस्टर थी, जो दान के लिए मेरे साथ लाए गए पुराने कपड़ों पर नाराज हो गई थी। जैसे मैं अपने परिवारवालों का ख्याल करती हूँ, वैसी ही जिम्मेदारी की भावना से अब मैं सभी लड़कियों की देखभाल करती हूँ। मैं ईसाई नहीं हूँ, लेकिन सिस्टर्स और लड़कियों के साथ मेरा संबंध धर्म के दायरे से परे है। प्रोजेक्ट निर्मल ज्योति ने मेरे जीवन में ऐसी समृद्धि और संतुष्टि लाई है, जिसके लिए मैं केवल उस सच्ची प्रेरणा का धन्यवाद कर सकती हूँ जो मुझे स्वामी सत्यानन्द जी के सेवा-कार्य और स्वामी निरंजन जी के 'जिम्मेदारी' के बारे में इस वाक्य से मिली –

जब तुम महसूस करते हो कि कोई तुम्हारा है तो अपने आप ही जिम्मेदारी की भावना बढ़ जाती है।

विद्यालय – आज का देवालय

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

संस्कृत में एक कहावत है कि अगर जीवन में संगीत नहीं, साहित्य और शास्त्र नहीं, और कला भी नहीं तो मनुष्य की वैसी ही अवस्था होती है जैसे एक पशु की उसके पूँछ और सींग के बिना – साहित्य-संगीत-कलाविहीनः साक्षात् पशुः पुच्छ-विषाण-हीनः। संगीत, साहित्य-शास्त्र और कला, ये तीन हमारी शिक्षा के आधार बनते हैं और यही भारतीय शिक्षा प्रणाली है।

जब हम साहित्य और शास्त्र की बात कहते हैं तो उसका मतलब क्या होता है? वेद-उपनिषद नहीं, बल्कि ऐसे विषय, जिनके द्वारा हम एक कामयाबी को, एक हुनर को प्राप्त कर सकते हैं। हमारी परम्परा में रसायन शास्त्र और वैमानिक शास्त्र जैसे विषय रहे हैं। इसी तरह इतिहास, भूगोल, गणित, आर्ट्स, कॉमर्स – ये सब विषय हैं, शास्त्र हैं। शास्त्र का मतलब विचारों का समुदाय। इतिहास, भूगोल, गणित – इन सब में विचारों का समुदाय है। ये सब शास्त्र के अंतर्गत आते हैं और इनका संबंध रहता है हमारे बौद्धिक विकास के साथ। उसके बाद आता है संगीत। संगीत का मतलब केवल गायन नहीं होता, बल्कि जीवन की सकारात्मक और सहज अभिव्यक्ति संगीत कहलाती है। जब वाणी में स्पष्टता और मृदुलता हो, जब भावनाओं में कोमलता और मधुरता हो, तब जीवन के सभी व्यवहार संगीतमय होते हैं, मतलब सामंजस्य में होते हैं, हार्मनी में होते हैं। अंत में है कला यानि हुनर या कार्य करने की क्षमता और कुशलता। ये तीनों हमारी परम्परा में शिक्षा के आधार माने गए हैं।

वर्तमान की शिक्षा ने स्वयं को बौद्धिक स्तर तक सीमित कर लिया है, और अब शिक्षा का तात्पर्य केवल नौकरी या प्रोफेशन के लिए पढ़ाई करना रह गया है। अगर हम इंजीनियर बनना चाहते हैं तो हम इंजीनियरिंग की पढ़ाई करेंगे, डॉक्टर बनना चाहते हैं तो फिर एम.बी.बी.एस की पढ़ाई करेंगे। इस प्रकार जिस भी विषय का चुनाव हम आज करते हैं, वह किसी प्रोफेशन या व्यवसाय में जाने के लिए करते हैं। हमलोगों की आधुनिक प्रणाली प्रोफेशनल एजुकेशन यानि व्यावसायिक शिक्षा की है, लेकिन भारतीय परम्परा में प्रोफेशनल कला के अंतर्गत आता है।

एक उदाहरण देता हूँ। हम एक बच्चे को जानते हैं जो दस साल की उम्र



में विलायत भेजा गया था और वहाँ पर रहने के लिए, वीजा पाने के लिए उसे स्कूल में दाखिल होना पड़ा था। लेकिन उस बालक ने एक साल में पूरे हाईस्कूल का पाठ्यक्रम समाप्त कर दिया। हर एकाध महीने में इस बालक की परीक्षा होती थी और उसे अगली कक्षा में भर्ती कर दिया जाता था। जब वह बालक भारत वापस आया तो हमने उससे पूछा, 'तुमने वहाँ पर क्या सीखा?' वह बोला, 'जो पाठ्यक्रम के विषय थे उन्हें तो जाना ही, लेकिन उसके साथ मैं अब अपने घर के सब काम कर सकता हूँ।' हमने पूछा, 'क्या मतलब?' उसने कहा, 'मेरे स्कूल में एक सत्र वर्कशॉप का होता था, जिसमें हमें कार्पेंटरी के बारे में सिखलाया जाता था। लकड़ी को कैसे काटना-तराशना है, उसको कैसे आकार देना है, उससे क्या-क्या बन सकता है और फिर हमलोगों ने अपने लिए लकड़ी का एक बक्सा बनाया, जिसमें हमलोग अपने पेन-पेंसिल वगैरह सब रख सकते थे। अब मैं कार्पेंटरी थोड़ा-बहुत समझ गया हूँ, जान गया हूँ कि आरी को कैसे पकड़ना है, लकड़ी को कैसे चिकना करना है, वह सब आता है।' 'और क्या सीखा?' 'वर्कशॉप में हमलोगों को बिजली के बारे में भी बतलाते थे। हमलोगों को बतलाया जाता था कि बल्ब कैसे बदलना, तार को कैसे जोड़ना, किस प्रकार की सावधानी रखना, कैसे हम अपने घर के छोटे-मोटे बिजली के काम खुद कर सकें।' 'और कुछ?' 'हम अपने नल का वॉशर भी बदल सकते हैं।' हमने अंत में उससे पूछा, 'यह सब कैसे सीखा?' उसने कहा, 'स्कूल में, क्योंकि वहाँ पर एजुकेशन के साथ हमको स्किल की भी ट्रेनिंग दी जाती है, ताकि हमलोग घर का अपना काम स्वयं कर सकें।' यह है स्किल डेवलपमेंट, बच्चे में हुनर और प्रतिभा का विकास।

जब भारत के राष्ट्रपति, श्री अब्दुल कलाम जी मुंगेर आए थे, तब उन्होंने अपने प्रवचन में इसी बात की ओर संकेत किया था। उन्होंने कहा था कि विद्यालयों में स्किल डेवलपमेंट का काम भी होना चाहिए। बच्चों को केवल बौद्धिक शिक्षा ही नहीं, बल्कि उन्हें अपने रोजमर्रा के काम को भी अच्छे से करने का ज्ञान होना चाहिए। उसी से बच्चा स्वावलम्बी और आत्मनिर्भर बनता है, अपने सामर्थ्य पर विश्वास करता है और यह एक संस्कार के रूप में उसके जीवन में प्रवेश करता है।

संस्कारों का महत्त्व

हमारे यहाँ कहा जाता है कि बच्चों की शिक्षा घरों में संस्कारों से आरंभ होती है। संस्कार का मतलब क्या है? क्या आप अपने बच्चे को बैठाकर कहोगे कि 'बेटा, झूठ मत बोलना, हमेशा सच बोलना'? नहीं, वह संस्कार नहीं है। संस्कार वह होता है जो जीवन में अभिव्यक्ति का एक सहज मार्ग बनाता है। अगर हमें अच्छा वातावरण मिले तो संस्कार भी अच्छे मिलेंगे, हमारे विचार, व्यवहार और आचरण अच्छे होंगे। लेकिन अगर वातावरण अच्छा नहीं है तो क्या अच्छे संस्कार मिलेंगे? जैसा वातावरण वैसी सीख। अपने घर, समाज, सभ्यता और संस्कृति से हम जो सीखते हैं, वे संस्कार बहुमूल्य हैं और वास्तव में शिक्षा वहीं से प्रारंभ होती है।

बच्चा जन्म लेता है और उसके बाद शिक्षा की एक प्रक्रिया से गुजरता है। जन्म के समय बच्चा कुछ कर नहीं सकता है। उसे सहारे की आवश्यकता होती है और धीरे-धीरे वह अपने आपको प्रशिक्षित करता है। सबसे पहले अपने इंद्रियों का उपयोग करना सीखता है। वह धीरे-धीरे रेंगता है, खड़ा होता है, गिरता है, चलता है, दौड़ता है, सँघता है, स्वाद लेता है, देखता है, समझता है। यह भी तो एक प्रकार की इन्द्रियों की शिक्षा है जो स्वाभाविक स्तर पर होते रहती है। जन्म से लेकर तब तक जब हम अपने शरीर पर नियंत्रण नहीं लाते, इंद्रियों का प्रशिक्षण होते रहता है। उसके बाद फिर बुद्धि का, मन-मस्तिष्क का प्रशिक्षण शुरू होता है। उसके लिए हम विद्यालय आते हैं, प्राइमरी में जाते हैं, मिडिल में जाते हैं, कॉलेज में जाते हैं और ये सब हमारी बुद्धि के विकास के माध्यम बनते हैं।

बुद्धि के स्तर पर तो हमने बहुत-सी चीजें सीखी हैं। जब स्कूल जाते थे तो पढ़ते थे कि किस राजा के कितने बीवी-बच्चे थे, लेकिन क्या वह हमारे

लिए कुछ काम आया? उसका हमारे लिए कोई प्रयोजन नहीं है। हमें तो जीवनोपयोगी शिक्षा को लेकर चलना है और इसके लिए शिक्षा जगत् में नवीन रचनात्मक प्रयोगों का, इनोवेशन का होना बहुत जरूरी है। आश्रम में बहुत बार ऐसे शिक्षाविद् और वैज्ञानिक आते हैं, जो नवीन शिक्षण प्रणालियों और इनोवेशन में माहिर हैं, लेकिन उनको सरकार की ओर से कोई प्रोत्साहन नहीं मिलता, क्योंकि सरकार की अपनी एक प्रणाली और पाठ्यक्रम है, जिसको वे बदलना नहीं चाहते। अशोक एकेडमी जैसी संस्थाओं में ऐसे नवीन प्रयोग अवश्य किए जा सकते हैं, जिनके द्वारा हम उत्तम और उज्ज्वल भविष्य की कल्पना कर सकते हैं। इसलिए हमारा प्रयास रहेगा कि जब कोई ऐसे शिक्षाविद् या वैज्ञानिक बिहार में कुछ करने के लिए आते हैं तो उनको इधर से जोड़ना, ताकि उत्तम-से-उत्तम शिक्षा और साधनों की व्यवस्था यहाँ पर हो सके। फिर जब कोई विद्यार्थी यहाँ से निकलेगा तो वह शिक्षा और कौशल में प्रवीण होकर निकलेगा।

यहाँ जो वातावरण बनाया जाएगा उससे बच्चों को एक नया संस्कार भी प्राप्त होना चाहिए – प्रोत्साहन का। बच्चों में बहुत प्रतिभा होती है, लेकिन हम बच्चों की प्रतिभा को कुण्ठित कर देते हैं। बुरा नहीं मानना, लेकिन इसका मुख्य दोष माता-पिता को जाता है। आपका बेटा अपनी परीक्षा का नतीजा लेकर आता है। आप रिजल्ट देखते हो, फिर पूछते हो, ‘तुम्हारे दोस्त को कितने नंबर मिले?’ वह कहेगा, ‘मेरे से पाँच नंबर ज्यादा मिले हैं।’ आप कहोगे, ‘तुम्हारे पाँच नंबर कम क्यों आये? उससे आगे क्यों नहीं गए तुम?’ माता-पिता अपने बच्चों के साथ हमेशा इस तरह का तुलनात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं – ‘दूसरा तुमसे बेहतर है, तुम पिछड़े हो।’ क्या इससे बालक का मनोबल बढ़ता है? नहीं, मनोबल का हास होता है। अगर बालक दस नंबर भी लेकर आए तो आपको कहना चाहिए, ‘वाह बेटे! सौ में तुम दस ले आए, अब नब्बे बाकी हैं। अगली बार इसको पूरा करो तुम।’ यह कभी नहीं कहना कि तुम्हारा दोस्त पचपन नंबर लाया है, तुम दस क्यों लाये हो। इससे उसका मनोबल और उत्साह समाप्त होता है।

इसलिए स्कूली शिक्षा के अतिरिक्त माता-पिता और अभिभावकों का यह कर्तव्य होता है कि वे बच्चों के मनोबल को निरंतर बढ़ाएँ। उनको प्रोत्साहित करें कि अभी जो तुम लाये हो, अगली बार इससे पाँच-दस-पंद्रह नंबर और ज्यादा लाने का प्रयास करना। अगर वह पचास लाता है तो और

भी खुशी की बात है, लेकिन अपनी महत्त्वाकांक्षा को बालक पर आरोपित न करें और उसकी प्रतिभा जागृत करने के लिए उसको प्रोत्साहित करते रहें। जिस बालक को आप प्रोत्साहित करेंगे वह एक दिन आपसे भी बढ़कर अच्छा काम करेगा और जिस बालक के मनोबल का हास होगा, वह हमेशा शंकाग्रस्त रहेगा कि क्या मैं यह कर सकता हूँ अथवा नहीं। वह कभी अपने जीवन में आगे नहीं बढ़ पाएगा। उसके जीवन में संघर्ष रहेगा, आत्मविश्वास नहीं। इसलिए माता-पिता के साथ जब यहाँ गोष्ठी होती है तो उन्हें बच्चों के मनोविज्ञान के बारे में भी बतलाना चाहिए ताकि वे अपनी संतानों को सही सहारा और प्रोत्साहन दे सकें।

मुझे विश्वास है कि यह कार्य सफल होगा और बिहार के लिए एक मिसाल बनकर रहेगा। अशोक एकेडमी से जुड़े सभी लोगों को हमारी बहुत-बहुत शुभकामनाएँ, और हमें इस बात की भी प्रसन्नता है कि स्कूल की पहली प्रिंसिपल मातृशक्ति हैं, क्योंकि बच्चों का ख्याल रखना वे जानती हैं। बच्चों का ख्याल करना पिताजी नहीं जानते हैं। पिताजी को तो अपनी चाय बनाना तक नहीं आता है, निर्भर रहते हैं बीवी पर। भले ही यह बात मज़ाक में कह रहा हूँ, लेकिन बात सत्य है, बुरा नहीं मानना। मातृशक्ति जब सामने है तो भविष्य हमेशा उज्ज्वल होगा। आप सभी अपने प्रेम, स्नेह, करुणा और सहारे से बच्चों को ऊँचाइयों तक जाने के लिए प्रेरणा देते रहें, यही हमारी प्रार्थना रहेगी।

शिक्षा – सरस्वती की आराधना

विद्यालय को हम आज का देवालय, आज का मंदिर मानते हैं। जीवन की पशुता को हटाकर विद्यालय में जीवन की बहुमूल्य वस्तुओं को, उच्च चिंतन, स्वभाव और व्यवहार को प्रकट किया जाता है। यह तो आराधना का एक मंदिर है, जहाँ पर माँ सरस्वती की आराधना होती है।

माँ सरस्वती को लोग ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं, दुर्गा जी, काली जी या लक्ष्मी जी पर ज्यादा ध्यान जाता है, क्योंकि सोचते हैं कि पैसा मिलेगा, दुर्दशा दूर हो जाएगी। लेकिन सभी देवी-देवताओं में सबसे महत्त्वपूर्ण देवी सरस्वती हैं। जीवन तो आपको मिल गया ब्रह्माजी से। मरते समय शिवजी आयेंगे, ले जायेंगे, वे संहार वाले जो हैं, और जो जीवन में ख्याल करते हैं, पोषण करते हैं, वे हैं नारायण, लेकिन संसार में जीने की जो बुद्धि है, संसार



में सफलता के लिए जो प्रयास होता है, उसकी प्रेरणा और शक्ति हमें माँ सरस्वती से मिलती है।

हम भी सरस्वती परम्परा से जुड़े संन्यासी हैं। अगर हमसे पूछा जाय कि सबसे श्रेष्ठ कौन हैं, तो हम माता सरस्वती का ही नाम लेंगे, क्योंकि उनके आशीर्वाद से बचपन से जो भी ज्ञान, कौशल और हुनर प्राप्त होता है वह जीवनपर्यंत हमारे साथ रहता है। पैसा आता है, जाता है, लक्ष्मी जी को बार-बार मनाना पड़ता है। दुर्दशा होती है, फिर उससे निवृत्ति होती है, दुर्गा जी को भी बार-बार मनाना पड़ता है, लेकिन सरस्वती जी को मनाने की आवश्यकता नहीं, केवल अपने आपको उनसे जोड़ने की आवश्यकता है। उनसे जुड़ने का मतलब शिक्षाओं को ग्रहण करने के मार्ग को, मन और बुद्धि के द्वार को खोलने की आवश्यकता है। एक बार वह द्वार खुल जाए तो सब कुछ अपने आप इस पात्र में भरते जाता है। इसलिए इस विद्यालय की उत्तरोत्तर प्रगति और सफलता के लिए हमलोग माँ सरस्वती से प्रार्थना करते रहेंगे। हरिः ॐ तत्सत्।

– 28 जनवरी 2024, अशोक एकेडमी, लखीसराय

मुंबई में बस्ती-मस्ती योग



बिहार योग विद्यालय, नाम म्योहो दान और फूल वर्षा फाउंडेशन ने मिलकर एक परियोजना शुरू की है, जिसमें उन बच्चों को योग के माध्यम से एक स्वस्थ जीवनशैली प्रदान की जाएगी जो अन्य बच्चों की तरह भाग्यशाली और संसाधन-सम्पन्न नहीं हैं। बस्ती मस्ती योग का लक्ष्य अनाथालयों तथा गरीब बस्तियों के बच्चों के लिए काम करने वाले विद्यालयों एवं अन्य संस्थाओं के लिए सुप्रशिक्षित योग शिक्षक प्रदान करना है।

सन् 2022 से बस्ती मस्ती योग मुंबई के बस्ती इलाकों में काम कर रहा है और 600 से अधिक बच्चों को लाभ पहुंचा चुका है। जनवरी और मार्च 2023 के बीच आयोजित कक्षाओं और कार्यशालाओं से 1200 अन्य बच्चों को लाभ हुआ। इन बच्चों को योग सिखलाने वाले योग शिक्षकों की कुछ प्रतिक्रियाएँ यहाँ प्रस्तुत हैं –

- जैसे-जैसे कक्षाएँ आगे बढ़ती गयीं, बच्चों के व्यवहार में सूक्ष्म परिवर्तन होते गया। वे अधिक अनुशासित हैं और सहयोग करने के इच्छुक हैं।



- बच्चे इन योग सत्रों का बेसब्री से इंतजार करते हैं, वे योग सीखने और इसका स्वयं अभ्यास करने में बहुत रुचि रखते हैं। कुछ बच्चे योग शिक्षक से आसनों और प्राणायामों के लाभों के बारे में पूछते हैं।
- बच्चों की आज्ञाकारिता, सहभागिता, सहयोग और भावनात्मक सन्तुलन में सुधार हुआ है, साथ ही उनकी शैक्षणिक गतिविधियों में संलग्नता भी बढ़ रही है।
- बच्चे शांत हुए हैं और उनकी कार्य-कुशलता में वृद्धि हुई है। उनकी अपने विद्यालयों में हाजिरी और सहभागिता में भी सुधार हुआ है।



श्रीस्वामीजी की शिक्षा श्रीलंका में

जिज्ञासु कर्मध्यान, चेन्नई

एक पारंपरिक योग पद्धति द्वारा संचालित यह योग अभियान श्रीलंका के लिए पूरी तरह से नया था, इसलिए इस अभियान के अधिकांश सत्र प्रतिभागियों को सत्यानंद योग परंपरा के लक्ष्य, दर्शन तथा बुनियादी सिद्धान्तों और विधियों का परिचय प्रदान करने पर केंद्रित थे। पूरे कार्यक्रम की रूपरेखा इस दृष्टि से तैयार की गयी थी कि लोगों में योग की उपयोगिता एवं लाभ के बारे में जागरूकता पैदा हो और वे स्वस्थ एवं खुशहाल जीवन जीने के लिए प्रेरित हों। कुछ कार्यक्रम तमिल भाषा में और कुछ अंग्रेजी माध्यम में संचालित किये गये।

- 14 से 16 अक्टूबर तक वट्टाला, कोलंबो के अरुलमानिकावेल स्कूल में 16 से 60 वर्ष की आयु के लोगों के लिए तीन दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें आसन, प्राणायाम और योग निद्रा का अभ्यास कराया गया तथा योग और आयुर्वेद के संबंध पर चर्चा की गई। साथ ही महामृत्युंजय हवन भी किया गया।
- 17 से 19 अक्टूबर तक किरुलापोन, कोलंबो में एक आधुनिक योग शिक्षण संस्थान – आदि योगम् सेंटर, में तीन दिवसीय योग कार्यशाला आयोजित की गई जिसमें लगभग 20 योग शिक्षक और योग साधक शामिल हुए।
- 20 अक्टूबर को कोलंबो के एक आध्यात्मिक संगठन, अरानेरी कड़गम ने बच्चों के लिए एक परिचयात्मक योग सत्र का आयोजन किया। यह संगठन श्रीलंकाई समाज में हिंदू परंपरा, दर्शन और संस्कृति



को पेश करने पर केंद्रित है। इस कार्यक्रम में 6 से 18 वर्ष की आयु के लगभग 30 बच्चों ने भाग लिया।

- 21 अक्टूबर को रिदमिक योग अकादमी ने योग के बारे में गहरी सजगता विकसित करने के विषय पर दो घंटे के सत्र का आयोजन किया। इस परिचयात्मक व्याख्यान में लगभग 20 सिंहली योग साधकों ने भाग लिया जिन्हें पारंपरिक योग, सत्यानंद योग परंपरा और प्रारम्भिक अभ्यासों से परिचित कराया गया।
- 22 अक्टूबर को एक प्रमुख तमिल समाचारपत्र, वीरकेसरी ने अपने रविवार विशेषांक में योग अभियान कार्यक्रमों की इस शृंखला को प्रस्तुत किया। लेख में शिवानंद-सत्यानंद परंपरा के साथ-साथ योग अभियान कार्यक्रम का विवरण दिया गया था। इस लेख की पहुँच व्यापक रही, जिसके फलस्वरूप ऐसे अन्य सत्रों के लिए काफी पूछताछ प्राप्त हुई।
- श्री इलंकाई जयरज शैव सिद्धांत के एक प्रसिद्ध विद्वान् हैं और श्रीलंका में तमिल पारंपरिक साहित्य तथा आध्यात्मिक विषयों पर जाने-माने वक्ता हैं। दुर्गा पूजा के शुभ दिन हमें कंबन कड़गम के श्रीलंकाई मुख्यालय में उनसे मिलने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। कंबन कड़गम एक प्रसिद्ध तमिल सांस्कृतिक संगठन है, जिसकी स्थापना श्री जयरज ने की थी और अभी भी वे इसके प्रमुख हैं। उन्होंने सत्यानंद योग परम्परा तथा योग एवं सांख्य के दर्शन में गहरी रुचि दिखाई। उन्हें स्वामी सत्यानंद जी की प्रारम्भिक शिक्षाओं की पुस्तक भेंट करना और उनका आशीर्वाद प्राप्त करना एक अविस्मरणीय क्षण था।





- उसी दिन शाम को कोलंबो की विवेकानंद सोसायटी में एक सत्र आयोजित किया गया था, जहाँ हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानंद जी महाराज ने अपने 1950 के अखिल भारतीय-श्रीलंका यात्रा के दौरान व्याख्यान दिया था। यहाँ एक पुस्तकालय भी है जिसका उद्घाटन 1903 में किया गया था, और यहीं पर स्वामी शिवानंद ने धारणा और एकाग्रता पर ओजस्वी भाषण दिया था। चूँकि यह दशहरे का आठवाँ दिन था, हमारे व्याख्यान और अभ्यास सत्र के बाद लगभग 30 प्रतिभागियों के लिए पूजा का भी आयोजन किया गया।
- 23 अक्टूबर को श्री व्यास द्वारा संचालित योग विद्यालय, अष्टांग योग मंदिर ने अपने शिक्षकों और नियमित योगाभ्यासियों के लिए 'प्रत्याहार विधियों की समझ' पर एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया। श्री व्यास स्वामी सच्चिदानंद माताजी के शिष्य हैं जो स्वयं स्वामी शिवानंद जी की शिष्या थीं।
- इस योग अभियान का एक मुख्य कार्यक्रम नवलपितिया के पास एक पहाड़ी गांव, काटाबूला में वेस्टहॉल विद्यालय के विद्यार्थियों के लिए आयोजित कार्यशाला थी। इस कार्यक्रम का आयोजन श्री रिशंथन द्वारा किया गया था जो इस पूरे श्रीलंका योग अभियान के मुख्य आयोजक और समन्वयक रहे। वे एक सफल इंजीनियर और योग साधक हैं, जो मूल रूप से श्रीलंका के इसी सुदूर इलाके से हैं और अब इंडोनेशिया में बस गए हैं। उनकी यह प्रबल इच्छा है कि श्री स्वामी सत्यानन्द जी की शिक्षाएँ इन बच्चों तक पहुँचें जो चाय बागान श्रमिकों के बेहद गरीब परिवारों से आते



हैं। 'कल्पवृक्ष' नामक इस कार्यक्रम की शुरुआत यौगिक खेलों से हुई और जिसमें सभी बच्चों का मन तुरंत लग गया। स्वयं को बेहतर बनाने और बेहतर भविष्य की ओर बढ़ने के लिए योग की आवश्यकता को समझाया गया। इस कार्यक्रम में विद्यार्थियों के अलावा शिक्षकों और प्रधानाचार्य ने भी बड़ी रुचि के साथ भाग लिया। जिस उत्साह और अनुशासन के साथ उच्चतर माध्यमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों ने योगाभ्यासों को सीखा, वह बहुत संतोषजनक था। श्री स्वामीजी के आशीर्वाद से भविष्य में यह श्रीलंका का ऐसा स्थान हो सकता है जहाँ बाल योग मित्र मंडल जैसा कार्यक्रम शुरू हो।

- 27 अक्टूबर को श्रीलंका के राष्ट्रीय तमिल चैनल, नेत्रा टीवी पर एक साक्षात्कार रिकॉर्ड किया गया जिसे आगामी सप्ताहों में प्रसारित किया जाएगा। साक्षात्कार का उद्देश्य पारंपरिक योग, योग विद्यालयों की वर्तमान स्थिति और भविष्य में योग की आवश्यकता के बारे में जागरूकता बढ़ाना था।

- 28 अक्टूबर को वावुनिया के मणिपुरम् मीनाक्षी अम्मा मंदिर में 'जीवन के लिए योग' पर एक दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में पारंपरिक योग का परिचय दिया गया और दैनिक जीवन में योग को समन्वित करने की विधियों पर प्रकाश डाला गया। साथ ही अभ्यास और प्रश्नोत्तर सत्र शामिल थे।

इस अभियान के बाद हमें आगामी कार्यक्रमों के लिए काफी पूछताछ प्राप्त हो रही है। अभियान के कार्यक्रम योग विद्यालयों, सरकारी स्कूलों, सामाजिक कल्याण संस्थानों, सुदूर गाँवों के स्कूलों और उत्तरी श्रीलंका में स्वयं-सहायता समूहों में आयोजित किये गये थे, जिनमें समाज के सभी वर्गों के 360 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। इनमें योग साधक, योग शिक्षक, स्वयंसेवक, शिक्षक, छात्र, डॉक्टर और वकील जैसे पेशेवर लोग और विभिन्न धार्मिक पृष्ठभूमि वाले तमिल और सिंहली लोग शामिल हुए। इनकी प्रतिक्रियाओं से पता चलता है कि शिवानंद-सत्यानंद परंपरा का इनपर गहरा प्रभाव पड़ा है। मैं इस कार्यक्रम की सफलता को श्री स्वामीजी के चरणों में समर्पित करता हूँ और भविष्य के सभी प्रयासों के लिए उनके आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन की कामना करता हूँ।

बहुत कम समय में इस दौर की व्यवस्था करने और हर तरह से सहायता करने के लिए हमारी हार्दिक कृतज्ञता जाती है श्री रिशंथन, श्रीमती मिरांडी, श्री गुना, श्रीमती प्रेमिणी एवं श्रीमती उमा महेश्वरी परिवारों, नवलपतिया से श्री प्रशान, श्री अरुल, श्रीमती शारदा, शुभश्री, और मेरे सात साल के बेटे सत्य नारायणन को, जो सभी कार्यक्रमों में हमारे साथ रहा।



दान सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

आश्रम के लिए दान राशि केवल निम्नलिखित श्रेणियों के अन्तर्गत स्वीकार की जाएगी –

1. सामान्य दान

जो बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट अथवा योग रिसर्च फाउण्डेशन को दिया जा सकता है और जिसका उपयोग यौगिक गतिविधियों के विकास एवं संवर्द्धन के लिए किया जाएगा।

2. मूलधन निधि के लिए दान

बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट अथवा योग रिसर्च फाउण्डेशन की मूलधन निधि के लिए।
मूलधन निधि से प्राप्त ब्याज राशि का उपयोग संस्था/न्यास की सभी गतिविधियों के लिए किया जाएगा।

3. सी.एस.आर. दान

जिसका उपयोग सी.एस.आर. गतिविधियों के लिए किया जाएगा।

इसलिए भक्तों से निवेदन है कि वे केवल उपर्युक्त श्रेणियों के अन्तर्गत अपनी दान राशि भेजें।

बिहार स्कूल ऑफ योग को दान 'SB Collect Online Donation Facility' के माध्यम से निम्नलिखित वेबसाइट द्वारा सीधे दिया जा सकता है – <https://www.onlinesbi.sbi/sbicollect/icollecthome.htm?corpID=2277965>

आप चेक, डी.डी. अथवा ई.एम.ओ. द्वारा भी दान दे सकते हैं जो बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट या योग रिसर्च फाउण्डेशन के नाम से हो और मुंजर में देय हो।

दान राशि के साथ एक पत्र संलग्न रहे जिसमें आपके दान का प्रयोजन, डाक पता, फोन नम्बर, ई-मेल और PAN नम्बर स्पष्ट हों।

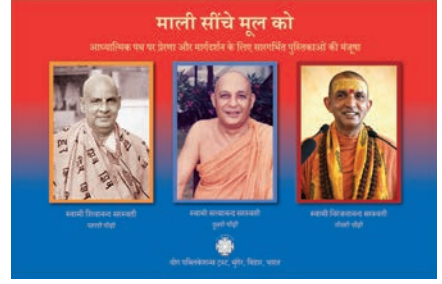


योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

माली सींचे मूल को

स्वामी शिवानन्द सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

इस संग्रह में स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी तथा स्वामी निरंजनानन्द जी द्वारा योग विद्या की योजना, आध्यात्मिक डायरी, मन को संभालो, योग निद्रा, मन का प्रबन्धन, कैम्पसू ल साधना, दिवस की समीक्षा, स्वान सिद्धान्त तथा तीन मंत्रों की साधना विषयक 9 पुस्तिकाएँ शामिल हैं। प्रारम्भिक एवं अनुभवी, दोनों श्रेणी के साधकों के लिए यह संग्रह उपयोगी एवं मार्गदर्शक सिद्ध होगा।



नया प्रकाशन

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

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

दूरभाष : 91-6344-222430, 9162783904

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



वेबसाइट और एप्प

www.biharyoga.net

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

सत्यम् योग प्रसाद

बिहार योग परम्परा के समस्त ऑडियो, वीडियो तथा पुस्तक प्रकाशन प्रसाद रूप में satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में प्रस्तुत 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) एवं कार्यक्रम

- 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 है
- स्वस्थ जीवन हेतु biharyoga.net तथा satyamyogaprasad.net पर यौगिक जीवनशैली साधना का कार्यक्रम उपलब्ध है

- 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

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2024

बिहार योग विद्यालय योगविद्या प्रशिक्षण

फरवरी 11-जुलाई 11	योग चक्र अनुभव
जुलाई 2022-जुलाई 2024	आश्रम जीवन प्रशिक्षण
फरवरी 24-29	पूर्ण स्वास्थ्य कैप्सूल (हिन्दी)
मार्च 1-30	योग शिक्षकों के लिए पारम्परिक बिहार योग प्रशिक्षण
अप्रैल 1-7	प्रत्याहार एवं धारणा प्रशिक्षण
अप्रैल 10-16	प्राणायाम - स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन प्रशिक्षण
जुलाई 18-जनवरी 18 2025	योग चक्र अनुभव
सितम्बर 22-30	हठ योग एवं कर्म योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 3-12	राज योग एवं भक्ति योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 17-30	प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण
नवम्बर 3-10	क्रिया योग एवं ज्ञान योग प्रशिक्षण
नवम्बर 14-20	हठ योग यात्रा 5
नवम्बर 14-20	राज योग यात्रा 5

बिहार योग भारती योगविद्या प्रशिक्षण

अप्रैल 15-जून 15	द्विमासिक यौगिक अध्ययन (अंग्रेजी)
अगस्त 7-अक्टूबर 7	द्विमासिक यौगिक अध्ययन (हिन्दी)

कार्यक्रम

फरवरी 11-14	बसंत पंचमी महोत्सव तथा बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस
फरवरी 14	बाल योग दिवस
नवम्बर 24-30	मुंगेर योग संगोष्ठी 3

मासिक कार्यक्रम

प्रत्येक शनिवार	महामृत्युंजय हवन
प्रत्येक एकादशी	भगवद् गीता पाठ
प्रत्येक पूर्णिमा	सुन्दरकाण्ड पाठ
प्रत्येक 4, 5 एवं 6 तारीख	गुरु भक्ति योग
प्रत्येक 12 तारीख	अखण्ड रामचरितमानस पाठ