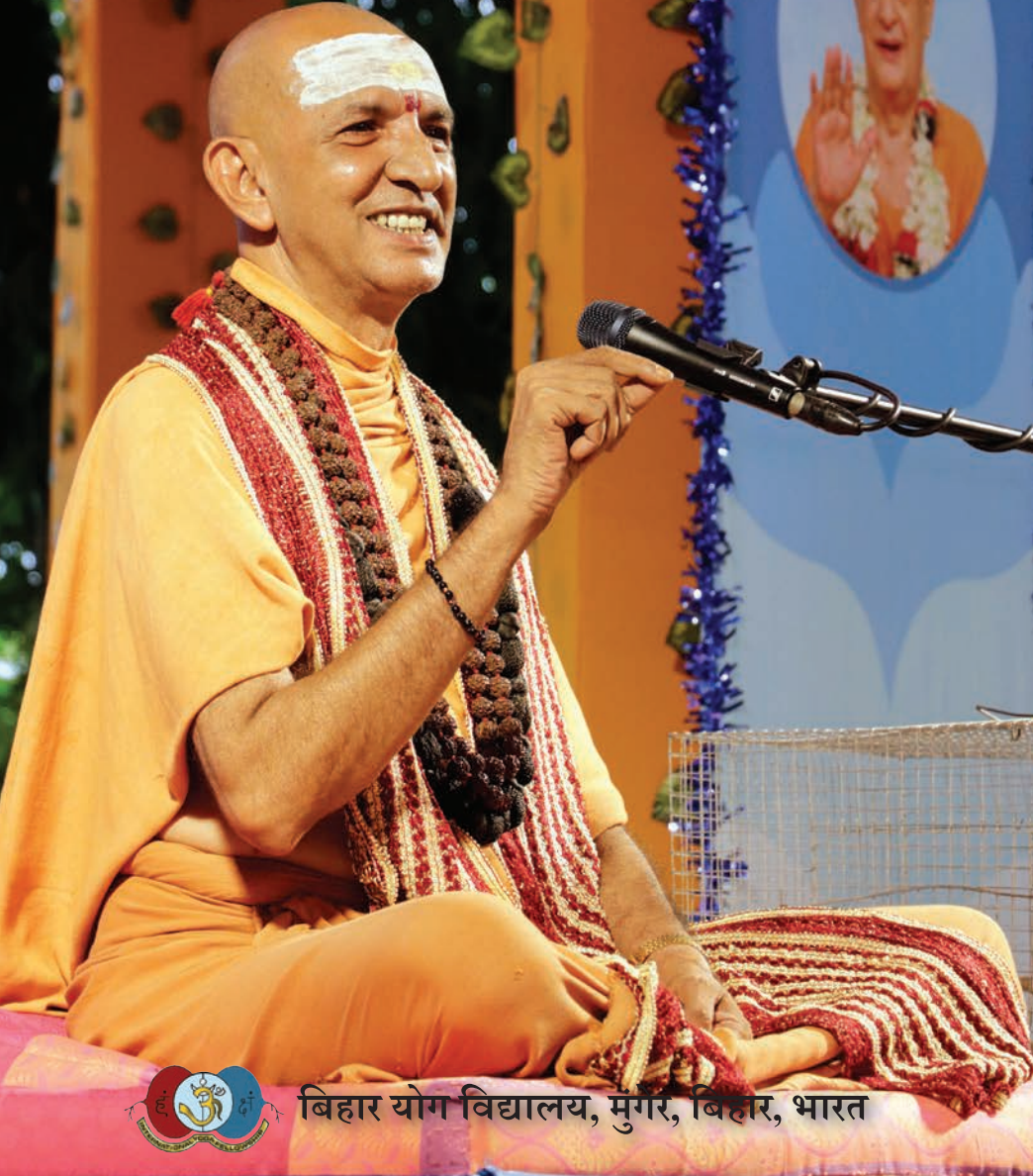


# योगविद्या

वर्ष 13 अंक 1  
जनवरी 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](http://www.biharyoga.net)  
[www.sannyasapeeth.net](http://www.sannyasapeeth.net)  
[www.satyamyogaprasad.net](http://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 –  
3 नवम्बर, उद्घाटन दिवस



### आध्यात्मिक मार्गदर्शन

ईश्वर की उपस्थिति को सदा-सर्वत्र अनुभव करने का अभ्यास ईश्वर-साक्षात्कार का सबसे सुगम, द्रुत एवं सटीक उपाय है। फलों-फूलों में, पेड़-पौधों में, पशु-पक्षियों में, मनुष्यों में, चाँद-तारों में, पंच-तत्त्वों में – हर वस्तु में भगवान विद्यमान हैं। प्रत्येक क्रिया-कलाप में उनकी उपस्थिति का अनुभव कीजिए। आप दुःखी और निराश इसीलिए होते हैं कि आप ईश्वर की उपस्थिति भूल जाते हैं।

प्रभु कभी बोलते नहीं, न ही कभी मुस्कराते हैं, लेकिन उनकी उपस्थिति की जानकारी ही मेरे लिए पर्याप्त है। मैं हमेशा आनन्द, शान्ति, ज्ञान और अमरत्व का अनुभव करता हूँ, क्योंकि मैं उनकी उपस्थिति अनुभव कर पाता हूँ। इस प्रकार की साधना अंततः निराकार, निर्गुण ब्रह्म के अनुभव की प्राप्ति करती है, जहाँ सारे नाम-रूप विलीन हो जाते हैं।

– 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 1 जनवरी 2024

(प्रकाशन का 62 वाँ वर्ष)

## विषय सूची

- 4 2024
- 5 अहिंसा और प्रेम
- 12 आज वे पत्थर गिर रहे हैं
- 17 योगविद्या को जीना
- 31 योग में सफलता
- 32 बिहार राज्य में सेवा की बयार
- 36 मानस मुक्तावली
- 38 दिव्य ज्योति
- 40 ज्योतिर्मय पथ पर चलो
- 42 हंगरी में योग लहरी
- 50 भक्ति और आराधना

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

# 2024



योगविद्या पत्रिका वर्ष 2024 को श्री स्वामी सत्यानन्द जी के सबसे पुराने लेखन के प्रकाशन के लिए समर्पित कर रही है, जब वे शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश में रहा करते थे और आश्रम पत्रिका 'योग-वेदान्त' के लेखन-सम्पादन-प्रकाशन में योगदान देते थे। साथ ही परमगुरुदेव, स्वामी शिवानन्द जी के प्रेरक लेख, कविताएँ और सत्संग भी सम्मिलित रहेंगे।

इस वर्ष की पत्रिकाओं में स्वामी निरंजनानंद सरस्वती द्वारा योग के द्वितीय अध्याय पर दिए गए सत्संग भी शामिल हैं। वे उस योग की एक झलक प्रदान करते हैं जिसे अभी भी तलाशने और जीने की जरूरत है। स्वामीजी बिहार योग परम्परा की आगामी दिशा की ओर संकेत करते हैं जिसका अनुसरण करके आध्यात्मिक साधकों की भावी पीढ़ियाँ लाभान्वित हो सकेंगी।

2024 के अंकों में 'योग अभियान 2023' को भी प्रस्तुत किया जाएगा। श्री स्वामी सत्यानन्द जी की जन्म-शताब्दी पर भारत और दुनिया भर के भक्तों, शिक्षकों और केंद्रों ने उनसे मिली प्रेरणा के लिए आभार और श्रद्धांजलि व्यक्त की। उन्होंने कई प्रकार की सेवा योजनाएँ और कार्यक्रम संचालित किये जिनसे दूसरों को श्री स्वामीजी की शिक्षाओं और जीवन के उदाहरण से मार्गदर्शन मिल सके और उनका कल्याण एवं उत्थान हो सके।

# अहिंसा और प्रेम

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

दिव्यता की प्राप्ति के लिए पहली सीढ़ी है पशुत्व का उन्मूलन और इसी प्रक्रिया द्वारा मनुष्य का उद्धार संभव है। तभी वह सच्चे अर्थ में मानव कहलाने का अधिकारी हो सकता है। पशुओं में क्रूरता की प्रधानता है, और मानव व्यक्तित्व में इसका एकमेव उपचार अहिंसा है।

अहिंसा के अभ्यास द्वारा प्रेम विकसित होता है। सेवा और प्रेम का दूसरा नाम अहिंसा है। यह शुद्ध प्रेम है, दिव्य प्रेम है। जहाँ प्रेम है, वहाँ अहिंसा है, जहाँ अहिंसा है, वहीं निष्काम सेवा तथा प्रेम है। ये सब एक साथ रहते हैं। अहिंसा, निष्काम सेवा तथा प्रेम का संदेश ही सदा-सर्वदा सभी संतों द्वारा दिया जाता रहा है। महात्माओं के दैनिक जीवन के समस्त क्रिया-कलापों में अहिंसा का ही सर्वोत्तम उदाहरण रहा है। अहिंसा न केवल मोक्ष प्रदान करती है, बल्कि शांति तथा दिव्य-आनंद की धारा को अबाध बनाये रखती है। प्राणीमात्र की हिंसा न करने से ही मनुष्य को दिव्य शांति की प्राप्ति हो सकती है।

धर्म एक है, और वह है प्रेम तथा शांति का धर्म। धर्म का संदेश भी एकमात्र अहिंसा है, तभी तो अहिंसा को *परमो धर्मः* कहा गया है। भारतीय संस्कृति तथा नीति में अहिंसा पर विशेष बल दिया गया है। प्रागैतिहासिक काल से भारतीय संस्कृति का केन्द्र-बिन्दु अहिंसा ही रहा है। अहिंसा एक महान् आध्यात्मिक शक्ति है।

## अहिंसा का व्यापक अर्थ

किसी की हत्या या वध न करना ही प्रायः अहिंसा कहलाता है, परंतु केवल यही अहिंसा नहीं है। इसका व्यापक आशय तो प्राणियों को मनसा-वाचा-कर्मणा पीड़ा या कष्ट न पहुँचाना है। विचार से, वाणी से, कर्म से किसी को कष्ट न देना अहिंसा है। यह अहिंसा का निषेधात्मक रूप है, सकारात्मक रूप में तो यह सार्वभौमिक प्रेम है। इसके द्वारा मानसिक दृष्टिकोण ऐसा हो जाता है कि घृणा स्वतः ही प्रेम में परिवर्तित हो जाती है। अहिंसा ही वास्तविक बलिदान है, अहिंसा ही क्षमा है, अहिंसा ही शक्तिरूपा है, अहिंसा ही शुद्ध बल है।



दूसरों को शारीरिक कष्ट न पहुँचाना तो अहिंसा का स्थूल रूप है। दूसरे व्यक्तियों के प्रति घृणा प्रकट करने, अकारण ही द्वेष की भावना मन में लाने, किसी को घूरने, गाली देने, निंदा करने, चुगली करने, झूठ बोलने, दूसरों को हानि पहुँचाने या व्यर्थ में ही किसी को कलंकित करने मात्र से ही अहिंसा का व्रत भंग हो जाता है। कठोर और कर्कश वाणी का प्रयोग भी हिंसा ही है। भिखारियों, नौकरों एवं अपने से निम्न वर्ग के लोगों के प्रति कटु-वाणी का प्रयोग भी हिंसा माना जाता है। यदि ऊँची आवाज तथा अप्रिय शब्दों से किसी को मानसिक कष्ट पहुँचाया जाये तो यह भी हिंसा ही होगी।

दूसरों के सामने जानबूझ कर किसी के साथ अशिष्ट व्यवहार भी हिंसा मानी जाती है। दूसरों द्वारा कहे गये अप्रिय वचनों की पुष्टि भी परोक्ष हिंसा है। दूसरों के कष्ट दूर करने में उद्यम का अभाव तथा दुःखी के पास कष्ट के दिनों में न पहुँचना अथवा असावधानी बरतना या उसके कष्ट के प्रति उदासीनता दिखाना भी हिंसा का ही रूप है।

प्रत्यक्ष या परोक्ष, तात्कालिक या निलंबित, हिंसा के इन सभी रूपों से हमें सदैव बचना चाहिए। दिव्यता प्राप्त करने के लिए अहिंसा के शुद्ध रूप का पालन करना आवश्यक है। अहिंसा तथा दिव्यता, दोनों का अर्थ एक ही है।

## अहिंसा बलवान् का गुण है

यदि आप अहिंसा का अभ्यास करना चाहते हैं, तो आपको निरादर, डाँट-फटकार, अपशब्द, समालोचना और सभी प्रकार के तीव्र प्रहारों एवं कुठाराघातों को सहन करने की क्षमता रखनी होगी। प्रतिकार की भावना का पूर्णतः त्याग करना होगा। उत्तेजित किये जाने पर भी किसी को अप्रसन्न नहीं करना होगा। किसी के प्रति भी अपने मन में द्वेष भावना का सर्वथा बहिष्कार करना होगा, क्रोधावेश से बचना होगा। किसी को कोसना या धिक्कारना नहीं होगा। सत्य के लिए सहर्ष प्राण तक न्यौछावर करने के लिए तत्पर रहना होगा। परम सत्य की प्राप्ति अहिंसा व्रत के इस शुद्ध रूप का पालन करने से संभव है।

शौर्य की पूर्णता अहिंसा में ही निहित है। अहिंसा का पालन करने से मनुष्य निर्भीक बनता है। दुर्बल मनुष्य अहिंसा का पालन कर ही नहीं सकते। मृत्यु से भयभीत रहने वाला तथा असहिष्णु व्यक्ति अहिंसा के अभ्यास में पूर्णतया असमर्थ होगा। अहिंसा शक्तिशाली का कवच है, न कि कायर का। अहिंसा शूवीरों का गुण है, उनका अस्त्र भी अहिंसा ही है। यदि आपको कोई छड़ी से पीटने लगे तो भी आपके मन में बदले की भावना नहीं आनी चाहिए। आक्रमणकारी के प्रति मन में किसी भी प्रकार की दुर्भावना नहीं आनी चाहिए। क्षमा की पूर्णता अहिंसा में ही होती है।

प्राचीन काल के महापुरुषों के उदाहरणों को सदैव याद रखें। 'गीत गोविंद' के रचयिता जयदेव ने अपने दोनों हाथों के काटे जाने पर भी अपने शत्रुओं को बहुमूल्य उपहार दिये और अपनी हार्दिक प्रार्थना द्वारा उन्हें मुक्ति दिलवाई। सच्चे मन से भगवान को पुकारा कि 'हे प्रभु! आपने रावण तथा कंस जैसे अपने शत्रुओं को मोक्ष प्रदान किया तो मेरे शत्रुओं को भी अब मुक्ति प्रदान करिये।'

संत और ज्ञानी का हृदय बड़ा विशाल होता है। पवाहारी बाबा बर्तनों की बोरी उठाकर चोर के पीछे भागे और कहा, 'चोर नारायण! मुझे तो पता ही नहीं था कि भगवान मेरी कुटिया में पधारे हैं। कृपया इन वस्तुओं को भी स्वीकार कीजिए।' चोर तो चौंक उठा। उसने तत्क्षण चोरी का परित्याग कर दिया और पवाहारी बाबा का शिष्यत्व ग्रहण कर लिया। जयदेव तथा पवाहारी बाबा सरीखे संतों के महान् आदर्शों को सदैव याद रखिए तथा उनके सिद्धांतों का पालन करिए।

## अहिंसा का उत्तरोत्तर अभ्यास

जब भी प्रतिकार अथवा घृणा की भावना आपके मन में उठने लगे तो सर्वप्रथम शारीरिक चेष्टाओं और वाणी को संयमित रखिए। कठोर वचनों का प्रयोग मत कीजिए। किसी को भी दोषी मत ठहराइए। दूसरों को दुःखी मत करिए। यदि कुछेक मास पर्यंत आप इस अभ्यास में सफल हो जायें तो प्रतिकार की भावना अभिव्यक्ति का अवसर न पाकर स्वयमेव नष्ट हो जाएगी। वाणी तथा शारीरिक संयम के बिना ऐसे विचारों के निवारणार्थ आरंभ में बहुत कठिनाई होगी।

स्थूल शरीर को पूर्णतया वश में रखना अहिंसा का प्रारंभ मात्र है। यदि आपके शरीर को कोई पीड़ा पहुँचाए तो भी मौन रहो। अपने क्रोध को दबाओ। ईसा मसीह की शिक्षाओं और उपदेशों का अनुसरण करो – ‘यदि कोई तुम्हारे एक गाल पर चाँटा लगाता है तो दूसरा गाल भी उसके आगे कर दो। यदि कोई तुम्हारा कोट ले लेता है, तो अपनी कमीज भी उसे दे दो।’ ऐसा करना प्रारंभ में कठिन अवश्य होगा। ‘जैसे को तैसा’ जैसे बदले के संस्कार आप पर





अपना प्रबल दबाव डालेंगे ही, किंतु आप शांत चित्त से प्रतीक्षा करो। मनन करो, ध्यान करो, विचार करो, मन शांत हो जाएगा। आपकी ओर से विरोध का कुछ भी आभास न पाकर आपका शत्रु भी क्रुद्ध होने के बाद शांत हो जाएगा। वह चकित हो जाएगा और डर भी जाएगा क्योंकि आप स्थिर-चित्त बुद्ध की प्रतिमा बने रहेंगे। आपकी अंतःशक्ति का क्रमशः विकास होगा। यही आदर्श सदा-सर्वदा अपने समक्ष रखना है। इसी सिद्धांत पर दृढ़ रहने का अभ्यास करते रहें, भले ही आप लड़खड़ायें। अहिंसा तथा इसके अनंत लाभों का स्पष्ट चित्र आपके मस्तिष्क में बना रहना चाहिए।

शरीर पर नियंत्रण पा लेने के पश्चात् वाणी-संयम का अभ्यास करना होगा। पूरा निश्चय कर लें कि मैं आज से किसी को कभी भी कठोर शब्द कहूँगा ही नहीं। भले ही आप सौ बार असफल रहें, तो भी क्या हुआ? शनैः शनैः शक्ति मिलती जायेगी। वाणी पर अंकुश रखते हुए मौन रहिए। क्षमा-भावना को अपनाइए। मन को समझाइए, 'अपराधी की अभी बाल-बुद्धि है। वह अज्ञानी है, तभी तो अपराध कर बैठा है। अतः क्षमा का पात्र है। इसे यदि मैं गाली दूँगा या कोसूँगा तो मुझे क्या लाभ होगा? भूल तो मनुष्य के स्वभाव में है, परंतु क्षमा करना दैवी गुण है।' धीरे-धीरे अभिमान का त्याग करो। मानवीय कष्टों का मूल कारण अभिमान ही है।

विचारशील बनिए तथा पर-पीड़ा के विचार को तिलांजलि दीजिए। इस अधम वृत्ति पर अंकुश रखिए। सबमें एक ही आत्मा का निवास है। दूसरों को पीड़ित करने पर आप अपने आप को ही कष्ट पहुँचाते हैं, इसके विपरीत दूसरों की सेवा द्वारा आप अपनी सेवा करते हैं। अतः सबसे प्रेम करो, सबकी सेवा करो। किसी से भी घृणा न करो, किसी का भी निरादर न करो। मनसा, वाचा, कर्मणा किसी को भी कष्ट न पहुँचाओ। सब प्राणियों में अपनी ही आत्मा के दर्शन करो। इससे अहिंसा का स्वतः ही पोषण होता रहेगा।

## अहिंसा के लाभ

यदि आप अहिंसा में स्थित रहें तो समस्त गुण आपके अंदर स्वतः ही उत्पन्न हो जाएँगे। अहिंसा ही वह केन्द्र-बिन्दु है जिसके चारों ओर अन्य गुण मँडराते हैं। सब नैतिक एवं आध्यात्मिक नियम अहिंसा के महान व्रत में ही समाहित रहते हैं। अहिंसा आध्यात्मिक शक्ति का स्रोत है। प्रेम के सामने घृणा पिघल जाती है। अहिंसा से घृणा तिरोहित हो जाती है। अहिंसा से बढ़कर कोई शक्ति

नहीं। अहिंसा के अभ्यास से संकल्पशक्ति विकसित होती है। अहिंसापालन आपको निर्भय कर देगा। अहिंसा का निष्ठापूर्वक अभ्यास करने वाला सारे जगत् को हिला देने की क्षमता रखता है। वह जंगली पशुओं को पालतु बना सकता है, सबके मन को जीत सकता है। विद्युत तथा चुम्बकीय शक्ति से भी कई गुणा अधिक, सूक्ष्म तथा आश्चर्यजनक शक्ति अहिंसा में निहित है।

अहिंसा का नियम गुरुत्वाकर्षण शक्ति के नियम से भी अधिक निश्चित है। इसके प्रयोग में विशेष सावधानी तथा प्रखर बुद्धि की आवश्यकता है। यदि आप इसका निश्चित तथा पूर्णरूपेण प्रयोग करें तो आप चमत्कारिक उपलब्धियाँ दिखा सकते हैं। इतना ही नहीं, आप पंचतत्त्वों तथा प्रकृति पर भी अधिकार कर सकते हैं।

## अहिंसा की शक्ति

अहिंसा की शक्ति के सामने बुद्धि-बल नगण्य है। बुद्धि का विकास सरल है, किंतु हृदय को उदार बनाना अति कठिन। अहिंसा के अभ्यास से हृदय की उदारता आश्चर्यजनक ढंग से विकसित होती है। अहिंसा-पालन से संकल्पशक्ति दृढ़ होती है। अहिंसाव्रती की उपस्थिति में शत्रुता विनष्ट हो जाती है। उसके निकट रहकर सर्प और मेढ़क, गाय और शेर, नेवला और नाग, बिल्ली और चूहा, भेड़िया तथा भेड़ – सब परस्पर मित्र-भाव तथा प्रेम-भाव से रहते हैं। उस अहिंसा-अभ्यासी की उपस्थिति में ये सब प्राणी अपना वैर-विरोध भूल जाते हैं। शत्रुता दूर हो जाने का अर्थ यह रहता है कि सब प्राणी, मनुष्य, पशु-पक्षी, विषैले जीव-जंतु अहिंसक के सामने निर्भय होकर जायेंगे और उसे किसी भी प्रकार का कष्ट नहीं पहुँचाएंगे। अहिंसक में इतनी शक्ति होती है कि उसकी उपस्थिति में विरोधी प्रवृत्ति का सर्वथा नाश हो जाता है। अहिंसा में संस्थित योगी के अमित प्रभाव से बिल्ली, चूहा, सर्प, नेवला आदि विरोधी प्रकृति वाले जीव पारस्परिक शत्रुता को भूल ही जाते हैं। ऐसे योगी को सिंह या बाघ किसी भी प्रकार का कष्ट नहीं देते, बल्कि योगी उन्हें जैसी-जैसी आज्ञा देता है वे उसका अनुपालन करते रहते हैं। इस भूत सिद्धि की प्राप्ति अहिंसक के लिए सहज संभव है। अहिंसा वृत्ति के सतत् अभ्यास से अन्ततोगत्वा जीवन की एकता अथवा अद्वैत चेतना प्राप्त हो जाती है।

अहिंसा नैतिकता पर आधारित नहीं, बल्कि यह एक दैवी गुण है। यह सत्याग्रह का मूलाधार है। अहिंसा के बिना आत्म-साक्षात्कार संभव ही नहीं।

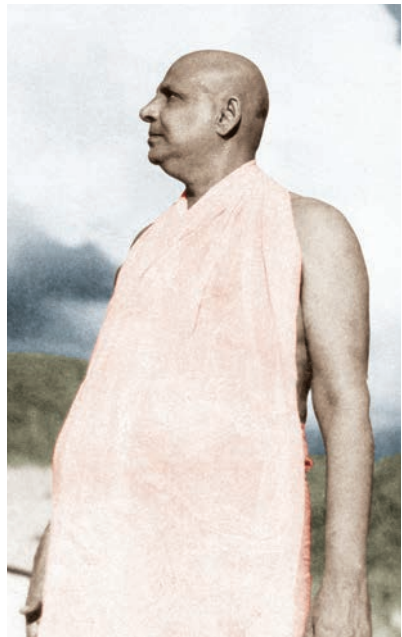
अहिंसा के निरंतर अभ्यास से ही आपको ब्रह्म की प्राप्ति हो सकती है। अहिंसा को नैतिकता मानकर चलने वाले कई बार असफल होंगे। हिंसा-वृत्ति उन्हें बार-बार लड़खड़ाने को विवश करेगी, परंतु जो लोग कठोरता से अहिंसा-वृत्ति का पालन योग के मूल आधार के रूप में करते हैं, कभी भी हिंसा-वृत्ति के वशीभूत नहीं होते।

### एक विश्वव्याप्य महासंकल्प

अहिंसा एक महान् व्रत है। यह केवल भारतीयों अथवा हिंदुओं के लिए ही नहीं, संसार के सभी देशों के समस्त वासियों को इसका पालन करना चाहिए। जो कोई भी सत्य का साक्षात्कार करना चाहता है उसे अहिंसा का पालन अवश्यमेव करना पड़ेगा। आपको चाहे कितनी भी कठिनाइयाँ क्यों न आयें, कितनी ही हानि क्यों न उठानी पड़े, हिंसा का त्याग कदापि न करें। आपके शक्ति-परीक्षण के लिए तो अनेकों कष्ट आयेंगे ही, आपको वज्रवत् डटे रहना होगा, तब कहीं स्वर्णिम सफलता की प्राप्ति होगी।

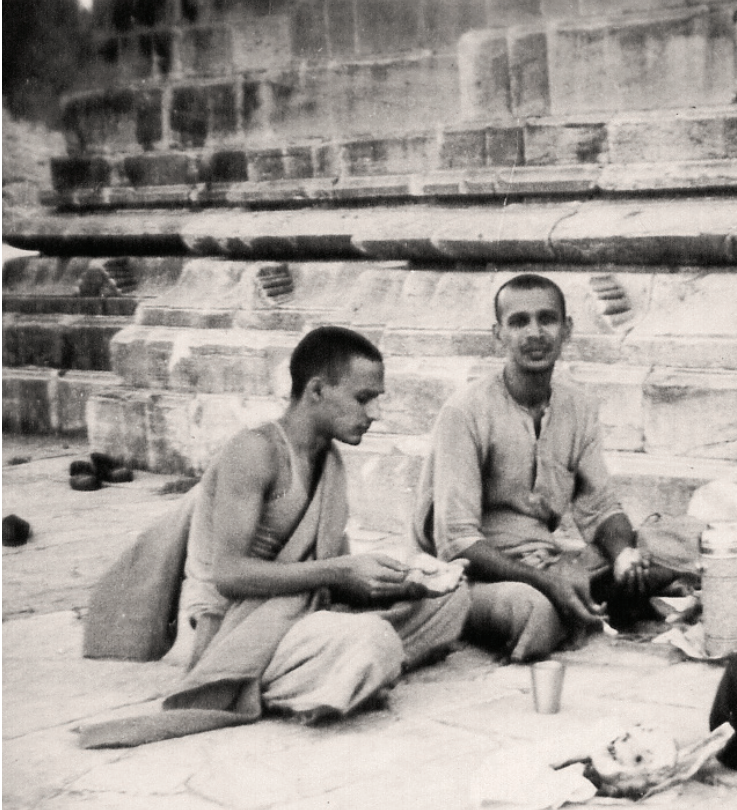
अहिंसावादियों की रक्षा अहिंसा में ही निहित एक गुप्त शक्ति करती रहती है। भगवान का अदृश्य हस्त कवच का कार्य करेगा। भय नाम की कोई वस्तु रहेगी ही नहीं। पिस्तौल और तलवार तुम्हारी रक्षा भला कब तक करेंगे?

आज के युग में भी ऐसे दयालु और करुणामय लोग हैं, जो चींटियों और मक्खियों तक को कष्ट नहीं पहुँचाते, वे चावल-चीनी ले जाकर चींटियों के बिलों पर बिखेरते रहते हैं। रात को वे इस भय से दीपक भी नहीं जलाते कि छोटे-छोटे कीड़े इस पर मंडरा कर जलेंगे। धरती पर चलते समय वे अपने पैर धीरे-धीरे रखते हैं कि कहीं कीड़े-मकोड़े नीचे आकर कुचल न जायें। धन्य हैं ऐसे महान् पुरुष, ऐसे कोमल हृदयी को भगवद् साक्षात्कार अति शीघ्र होता है।



# आज वे पत्थर गिर रहे हैं

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



भारत के भाल पर आज भी गौरव है मन्दिरों के कारण। हमारी संस्कृति ने संस्कृति पाई है मन्दिरों से। जीवन के श्रम से थके-हारे का सुखद स्थान है मन्दिर। राजा, महाराजा, सम्राट्, शाहंशाह, चक्रवर्ती – सभी के शीश को झुकाने वाला यदि कोई है तो वह मन्दिर ही है।

प्राचीन काल से भारत के इतिहास में मन्दिरों ने एक विशेष महत्त्वपूर्ण स्थान पाया। इन मन्दिरों की प्रतिष्ठा को कायम रखने के लिए भारत को अनेक बलिदान देने पड़े हैं, अनेक बार विदेशियों से महाभयंकर संग्राम करने पड़े हैं। सोमनाथ का जरा इतिहास देखें। महमूद गजनवी ने कई बार उसे तोड़ने का

प्रयत्न किया और तोड़ा भी। भारत में इस्लाम का प्रवर्तन शायद इसी कारण हुआ। मुसलमान बादशाहों ने मन्दिरों पर आक्रमण किए क्योंकि उन्हें मूर्तियों पर विश्वास न था। वे कुछ चमत्कार देखना चाहते थे। भारतवासियों ने विदेशियों के आक्रमण का वीरता से सामना किया। अपने मन्दिर के गौरव को उच्च रखने के लिए भारतवासियों ने निःसंकोच अपने प्राण बलिदान किए, क्योंकि मन्दिर भारत के लिए पवित्र भावना का प्रतीक रहा है और सदा ही हमने इसकी पवित्रता को अक्षुण्ण बनाए रखने का प्रयत्न किया है। मुसलमान बादशाह केवल दौलत के लिए हमारे मन्दिरों को नहीं तोड़ते थे, किन्तु अपने गौरव के लिए और हमारे पूर्वज भी अपने गौरव की रक्षा के कारण ही तो लड़ते थे।

मन्दिर की महत्ता इस उदाहरण से हम समझ पाएँगे। एक बार श्री गणेश और श्री कार्तिकेय से कहा गया कि सारे विश्व की परिक्रमा करके आओ। तब कार्तिकेय जी सारी सृष्टि की परिक्रमा करके आये, किन्तु हमारे गणेश जी तो शिव मन्दिर की परिक्रमा करके ही बैठ गए। यह एक रूपक होने पर भी अपने हृदय को समझाने का एक उपाय है। हमारे ऋषि-मुनियों ने नेति-नेति द्वारा भगवान का वर्णन करने का प्रयत्न किया, किन्तु जनता की बुद्धि इससे सीमित हो गई। उसने तो श्रवण, मनन, ध्यान आदि के लिए कोई ऐसा रूपक चाहा, जहाँ ईश्वर की निराकार भावना को वह साकार देख सके। जब तक हम किसी भी वस्तु या भावना को साकार न देखें, तब तक हमें उन पर विश्वास नहीं होता। साकारता का अनुभव करने के लिए जब-जब मनुष्य ने रहस्यमय वातावरणों में गोते लगाए, तब-तब उसे पता चला कि इससे परे और भी कुछ-न-कुछ अवश्य है और तब वह अनुभव करने लगा कि इससे परे कोई शक्ति मौजूद है जो विश्व का संचालन कर रही है, किन्तु वह मनुष्य की पहुँच के बाहर है।

हमारे पूर्वजों ने भगवान की चेतना को सबसे पहले आकाश में देखा, ऊषा और सन्ध्या के दर्शन करते ही उनके हृदय से काव्यधारा बह निकली। उन्होंने इस सृष्टि के आश्चर्यों को देखा और फिर उस पर स्तुति मन्त्र रचे गए। मनुष्य और पशुओं का जीवन देखा, तब उन्हें प्राण अर्पण करने वाला विधाता अवश्य होगा, ऐसा सोचने लगे। वृक्षों में भगवान की चेतना देखी। फिर बरगद, तुलसी आदि पेड़-पौधों में और वनस्पति जगत् में भगवान के अस्तित्व का अनुभव किया। इस तरह ब्रह्म की भावना उत्तरोत्तर विकास को प्राप्त होती गई। धीरे-धीरे वे सृष्टि में साकारता का अनुभव करने लगे। तपोभूमियों में ईश्वर की

विभूति साकार देखी। विकास की इसी भावना से लोग अपने घर में भगवान को देखने लगे। जब लोगों को बाहर जाकर इस साकार रूप का प्रत्यक्ष दर्शन करने का समय न रहा, तब घर-घर में देव बन गए। उस समय तो इस प्रथा की आनन्द से स्वीकृति हुई, किन्तु बाद में उसमें अवरोह आ गया। एक तरफ लोग संध्या, ध्यान, पूजन, अर्चन, कीर्तन आदि करते थे, दूसरी तरफ जीवन ऐश-आराम में व्यतीत करते थे।

अब समय ऐसा आया कि समाज में रोटी, कपड़े और मकान के लिए संघर्ष मच गया। सर्वत्र अशांति फैल गई। देश अनेक छोटे-छोटे राज्यों में विभक्त हो गया। लोग व्यवसाय, वाणिज्य और अर्थ-संचय में व्यस्त रहने लगे। समयाभाव के कारण पूजा-पद्धति बन्द हो गई। लोग तीन बार सन्ध्या से ही सन्तोष मानने लगे। फिर वैदिक युग में क्रान्ति हुई। ब्राह्मणों ने सोचा, हर घर में नहीं तो हर मोहल्ले में मन्दिर होना चाहिए। इससे पहले समाज में मन्दिर नहीं थे। फिर काम की अधिकता के कारण लोगों ने नगरों में मन्दिरों का आयोजन किया। आध्यात्मिक मनोरंजन और विश्राम का स्थान अब मन्दिर बन गया। गर्व से उन्मत्त किसी के भी सामने शीश न झुकाने वाले भी मंदिरों को शीश झुकाने लगे। यह मनोवैज्ञानिक भावना है। किन्तु समाज पर क्या परिणाम हुआ कि लोग मानने लगे कि समाज में ऐसी कोई महान् पराशक्ति विराजित है, यही भावना घर कर बैठी। मन्दिर में रहने वाली इस शक्ति को पत्थर के रूप में पाप और पुण्य के फल की अधिष्ठात्री मानने लगे। यह वह शक्ति है, यह वह चेतना है, यह वह विभूति है, जो हमारे मन की मलीनता को और हृदय की कालिमा को धो डालती है। आज तो लोग कहने लगे हैं कि हम नास्तिक हैं, हम मूर्तिपूजा या भगवान को नहीं मानते, किन्तु अपने दिल से भी क्या कोई नास्तिक हो सकता है?

हम तो आस्तिक और नास्तिक सभी प्रकार के लोगों से मिलते हैं। हमने यह अनुभव किया है कि एक नास्तिक भी 'भगवान नहीं है' ऐसा कहने से डरता है। हमारी यह धरती पूर्वजों के रक्त की धारा से अभिषिक्त है। इसीलिए हमारे हृदय में भगवान के प्रति जो भावना, भक्ति, श्रद्धा और आदर है, उसे कोई भी नहीं मिटा सकता। हमारे अच्छे और बुरे कर्मों का फल देने वाली कोई शक्ति है, उसका हम अनादर नहीं कर सकते।

सब लोग तीर्थों में नहीं जा सकते, इसीलिए अपने घर में एक साधन है गृह-मन्दिर। इसमें भगवान की मूर्ति रखते हैं, उसकी सेवा, पूजा, भक्ति,



आरती और अर्चना करते हैं, भोग धराते हैं, अपनी जेब से कुछ निकाल कर भेंट चढ़ाते हैं। यह सब ठीक है, अच्छी भावना है भगवान को शीश झुकाकर चलना। हमें मन्दिरों से श्रद्धा, भक्ति, साधना और नियमितता का पाठ मिलता है। किन्तु देश में जब से इस्लाम धर्म का प्रसार होने लगा, तब से मन्दिरों की प्रतिष्ठा में तिरोभाव आ गया और जब अंग्रेज आए तब दक्षिण भारत को छोड़कर, देश के सभी प्रदेशों में और खासकर के उत्तर भारत में मन्दिरों के निर्माण, पूजा-भाव, प्रतिष्ठा आदि का तिरोभाव हो गया। उत्तर के मन्दिरों की स्थिति अत्यंत शोचनीय हो गई। पुजारियों को क्या मिलता है? सिर्फ आठ रुपया! इससे ही अपना निर्वाह तथा मन्दिर की व्यवस्था करनी पड़ती है। ऐसी परिस्थिति में यदि वे अनाप-शनाप बातें कहकर लोगों से पैसे न लें, तो अपना पोषण किस प्रकार से करें? यदि उनको पेटभर खाना मिलता तो क्या धर्म के ठेकेदार कभी भी वैसी अनाप-शनाप बातें करते? यह सब अंग्रेजों के शासन काल में उनकी धर्म के प्रति उदासीन वृत्ति के कारण हुआ।

आज मन्दिरों में कोई आकर्षण नहीं रहा। किन्तु क्या भगवान सर्वत्र नहीं है? विज्ञान भी तो इसे मानता है। लेकिन क्या पत्थर में आग लग सकती है? उससे भोजन बन सकता है? पत्थर से हमारी प्यास नहीं मिट सकती। किन्तु जब ईश्वरीय तत्त्व को योग्य प्रकार से योग्य रूप दिया जाता है, तब हम उसका अनुभव कर सकते हैं। उस विभूति का और उस चेतना का हमें तभी अनुभव

होता है। मन्दिरों का अनादर करना हमें शोभास्पद नहीं। यदि आज मन्दिरों का आदर होता तो गिरते हुए पत्थरों को उठाकर हम मन्दिर की संरक्षा करते। मन्दिर को मन्दिर ही रखने का प्रयत्न करते, न कि खंडहर। आज वे पत्थर गिर रहे हैं, जिनके लिए हमारे पूर्वजों ने खून बहाया। प्रत्येक पत्थर में चेतना परिव्याप्त है, हम पूजा तो करते हैं उस चैतन्य की ही। फिर साम्प्रदायिकता की संकुचित सीमा में रहने का दोष कहाँ?

बाहर, भीतर, ऊपर, नीचे, सर्वत्र मन्दिरों में और मनमन्दिरों में, मन्दिरों की मूर्तियों में और मानव-मूर्तियों में ईश्वर की निराकार भावना को साकार देखो। पवित्र बन कर पूजा करो। मन्दिर में प्रत्येक क्रिया करते समय उन्हें समझ कर करो। बाह्य क्रियाओं के साथ आन्तरिक क्रियाएँ भी होनी चाहिए। मन्दिर में घी लेकर भगवान के पास दीप जलाते समय अन्तर्दीप भी जला लेना चाहिए। भगवान के मन्दिर में पूजा हम इसीलिए करते हैं कि हमें आन्तरिक क्रियाएँ करने में सहायता प्राप्त हो, और हम पवित्र बनें।

– 28 जनवरी 1956, पाटण, उत्तर गुजरात,  
मूलतः योग-वेदान्त के मार्च 1956 अंक में प्रकाशित





# योगविद्या को जीना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

विश्व योग सम्मेलन के समय यह घोषणा की गई थी कि योग प्रचार के प्रथम अध्याय का अब समापन हो चुका है और योग के द्वितीय अध्याय की शुरुआत करनी है जिसमें योग को गहराई से समझना है। विश्व योग सम्मेलन के पश्चात् 2014 और 2015 के दौरान मैं दो क्षेत्रों में कार्यरत रहा – मेरी स्वयं की साधना और यौगिक ज्ञान का विकास, क्योंकि मेरे गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने मुझे यही आदेश दिये थे। उन्होंने मुझसे कहा था, ‘बिहार योग विद्यालय की सीमाओं से परे रहकर योग पर निरंतर कार्य करते रहो और साथ ही संन्यास जीवन व्यतीत करते हुये उसमें नई सम्भावनाओं का निरंतर अन्वेषण करो।’ ये निर्देश मेरी प्रेरणा बन कर मेरा आगामी मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं।

यौगिक ज्ञान और अनुभव को कैसे अधिक गहन किया जाये, इसी विषय पर काफी चिन्तन और विचार हुआ है। इसी प्रक्रिया में वर्ष 2015 में कुछ नवीन प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारम्भ किये गये जिनका उद्देश्य योगविद्या से जुड़ना है।

## योगविद्या से सम्बंध

जब श्री स्वामीजी ने हमें योग की शिक्षा दी तब उनका उद्देश्य हमें योग-शिक्षक बनाने का नहीं था, बल्कि वे हमें योग के विषय से परिचित कराना चाहते थे। उन्होंने हमें योग की विद्या और ज्ञान को हस्तांतरित किया। वे योगविद्या के प्रदाता थे, यही उन्होंने सिखाया और यही उनका सभी से पारस्परिक सम्बंध का आधार भी था। वे जहाँ भी गये, योगविद्या प्रदान की। वे यात्राओं पर जाते थे और वहाँ लोगों से कहते थे, ‘मैं अभी तुम्हें इतना सिखा रहा हूँ, इसका अभ्यास करो। जब मैं दुबारा आऊँगा तो इससे आगे सिखाऊँगा।’ उन्होंने किसी से कभी यह नहीं कहा कि ‘अभ्यास करो और शिक्षक बनो।’ उनके प्रथम पीढ़ी के शिष्यों ने इसी सिद्धांत का पालन किया। हमलोग जहाँ भी जाते, इसी पद्धति को अपनाकर योग शिक्षा प्रदान करते और हमलोग इसमें सफल भी रहे क्योंकि हम विद्या से जुड़े थे।

परंतु प्रथम पीढ़ी के बाद योगविद्या से सम्बन्ध कमजोर हो गया और योग का प्रचार-प्रसार ही महत्वपूर्ण हो गया। अगली पीढ़ी के शिक्षक सामने आये

और उन्होंने भी इसी प्रकार से योग शिक्षा प्रदान करना प्रारम्भ कर दिया। परिणामस्वरूप ऐसे योग शिक्षकों की बाढ़ आ गयी जिन्हें न तो योगविद्या के ओर-छोर का पता था और न ही उनका इससे कोई जुड़ाव ही था। आखिर दसवीं या पंद्रहवीं पीढ़ी के शिक्षक योगविद्या की मौलिक शिक्षाओं का प्रतिनिधित्व करने के अधिकारी कैसे हो सकते हैं? परंतु वे अपने-आप को अधिकारी समझते हैं और योग सिखा रहे हैं। आज समाज में यही सब चल रहा है, लेकिन योगविद्या की परम्परा का संरक्षण करने के लिए इस द्वितीय अध्याय में हमारा ध्यान योगविद्या से पुनः जुड़ने पर, उसकी जड़ें पुनः सींचने पर होना चाहिए।

## योग प्रचार का दौर

योग प्रचार के प्रथम चरण में बिहार योग परम्परा का समग्र योग, जो बुद्धि, भावना एवं कर्म के समन्वित विकास पर जोर देता है, मात्र एक विचारधारा ही रहा। विश्व में योग शिक्षकों द्वारा जो सिखाया गया वे मात्र हठयोग एवं राजयोग के कुछ सीमित अभ्यास थे। योग शिक्षक हठयोग की सतही समझ तक सीमित रहे जो आसनों और गत्यात्मक अभ्यासों पर केन्द्रित थी। इसी प्रकार लोगों की राजयोग की समझ भी प्रत्याहार और धारणा के कुछ ही अभ्यासों यथा योगनिद्रा, अंतमौन, अजपाजप और तत्त्व-शुद्धि तक ही सीमित रही।

इसी सीमा तक वे योग सिखाते हैं और योग शिक्षक होने का दम्भ भरते हैं, क्योंकि किसी छठवीं या दसवीं पीढ़ी के शिक्षक द्वारा दिये गये प्रमाण-पत्र में ऐसा ही लिखा है। आज पूरे विश्व में यही स्थिति है। आसन, शिथिलीकरण एवं तनाव मुक्ति के कुछ अभ्यासों को ही आज योगविद्या समझ लिया गया है। इस तरह सत्यानन्द योग का आयाम बुद्धि, भावना और कर्म में समन्वय से धीरे-धीरे घटता गया।

योग प्रचार के दौर में कहा जाता था कि 'योग इसके लिए उपयोगी है, उसके लिए अच्छा है', लेकिन योग का प्रयोग कुछ ही शारीरिक और मानसिक अभ्यासों तक सीमित रहा। लोग इन्हीं सीमित अभ्यासों से अध्यात्म के शिखर तक पहुँचने की मंशा रखते हैं, जो सम्भव नहीं है। यह कुछ मीठी गोलियाँ खाकर पेट भरने जैसी अव्यावहारिक सोच है।

लोग योग के उच्च दर्शन की बातें करते हैं, कहते हैं कि इसके द्वारा आत्मा का परमात्मा से मिलन हो सकता है। वे प्राणों, चक्रों और कुण्डलिनी का



अन्वेषण और अनुभव करना चाहते हैं, लेकिन उनका अभ्यास सप्ताह में एक या दो बार आसन एवं ध्यान के कुछ पक्षों तक सीमित होता है। योगविद्या के सिद्धान्तों और मर्म को पढ़े, जाने और समझे बिना, वे उस अनुभव को प्राप्त कर लेना चाहते हैं जिसके लिये योगियों ने अपना सारा जीवन समर्पित कर दिया। वह भी ऐसी अनियमित और बेतरतीब साधना के द्वारा! इसीलिए ऐसे लोग अपनी इच्छा अपूर्ण रह जाने के कारण बाद में योगविद्या की आलोचना करते हैं और कहते हैं, 'योग से ऐसा होना सम्भव नहीं क्योंकि मैंने ऐसा अनुभव नहीं किया।'

## परिवर्तन का संकल्प

आज लोगों के भीतर अपने जीवन में परिवर्तन लाने के लिए संकल्पशक्ति का नितांत अभाव है, क्योंकि यदि दृढ़ इच्छाशक्ति हो तो निश्चय ही हम योग के मूल स्वरूप से जुड़कर अपने जीवन में सद्गुणों को अभिव्यक्त कर सकते हैं। श्री स्वामीजी कहा करते थे कि अपनी प्रतिभाओं को रचनात्मक तरीके से भी अभिव्यक्त किया जा सकता है और नकारात्मक ढंग से भी। नकारात्मक अभिव्यक्ति का मतलब आप जीवन के लक्ष्य से च्युत हो रहे हैं और सकारात्मक अभिव्यक्ति का मतलब आप जीवन के सौन्दर्य से जुड़ रहे हैं।

लोग सुन्दरता से जुड़ना तो चाहते हैं, लेकिन वे उसे नकार भी देते हैं। नकारात्मकता से जुड़ना आसान है। किसी सद्गुण को बनाये रखने के बजाय किसी दुर्गुण को अपनाना सरल है। अगर आप अपने जीवन के सौन्दर्य को अभिव्यक्त ही नहीं होने देते तो फिर आध्यात्मिकता की बात करना व्यर्थ ही है। संत-महात्माओं ने हमेशा कहा है कि मनुष्य जीवन का मूल उद्देश्य सत्यम्, शिवम् और सुन्दरम् की खोज है, समाधि या मोक्ष प्राप्त करना नहीं। जीवन को सुंदर बनाने के लिए यह आवश्यक है कि हम रचनात्मकता और सकारात्मकता के साथ जीवन से जुड़ें।

योग अपने आप से भागने का मार्ग नहीं, बल्कि अपने अंदर छिपी समस्त अच्छाइयों की खोज कर उन्हें समन्वित करने का मार्ग है। यह समन्वय तभी होगा जब हम योग के प्रारम्भिक अभ्यास से आगे जाकर योग साधना में प्रवेश करेंगे। जीवन में सत्यम्, शिवम् और सुंदरम् की खोज कर हमें अपने यौगिक अनुभव और समझ को गहन बनाना है और यही योग के द्वितीय अध्याय का उद्देश्य भी है।

## जीवन से जुड़ना

मनुष्य अकेला न होकर एक बृहद् समाज का हिस्सा है, जहाँ परस्पर व्यवहार हेतु दो मानवीय नियमों – सहनशीलता और सम्मान की अपेक्षा की जाती है। इनके बिना जीवन में आध्यात्मिकता, ध्यान एवं अच्छे गुणों की प्राप्ति की कल्पना करना व्यर्थ है। यदि आप सहनशील हैं तथा समाज के सभी सदस्यों का सम्मान करते हैं, तो इससे आपके उच्च चरित्र और मनोवस्था का पता चलता है। आज समाज में इनका नितांत अभाव है। इसके विपरीत आज

जहाँ भी हम देखते हैं, पारस्परिक व्यवहार में लोग असहिष्णु हो रहे हैं तथा एक-दूसरे का निरादर करना आज एक सामान्य-सी बात हो गयी है। बड़े-बूढ़ों की बात भी आज कोई सुनने को तैयार नहीं है।

मैं इसे आपको एक परिवार में हुए घटनाक्रम से समझाता हूँ। यह परिवार ग्रामीण क्षेत्र में निवास करता था, जहाँ उनके बच्चे पशु-पक्षियों के बीच तथा खुले आसमान के नीचे धूल, मिट्टी, गंदगी में खेलते हुए बड़े हुए। बड़े होने पर जीवन यापन हेतु वे दूसरे देशों में निवास करने लगे। उनमें से एक यूरोप के एक बड़े शहर में निवास करने लगा। वहाँ उसने विवाह किया और हाल में एक संतान की प्राप्ति हुई। इस बच्ची के देखभाल उसकी माँ नहीं, बल्कि एक एप्प करती है जिसका नाम है 'मम्स एप्प'! बच्ची को वातानुकूलित पालने में सुलाया जाता है, उसे धूल-मिट्टी से दूर रखा जाता है, फर्श पर खेलने तक नहीं दिया जाता है। उसे भोजन भी एप्प के निर्देशानुसार दिया जाता है। बच्ची की दादी ने सलाह दी, 'इसे जमीन पर खेलने दो, हाथ में मिट्टी पकड़ने दो', लेकिन बच्ची के माँ-बाप ने कहा, 'नहीं, अगर इसके अन्दर वायरस-बैक्टीरिया चले गये तो?' प्लास्टिक समाज में रहने वाले बेटे-बेटियाँ आज उसी माता के अनुभव और ज्ञान को ठुकरा रहे हैं, जिसने खेत-खलिहानों में अकेले पाँच बच्चों को पाल-पोस कर बड़ा किया।

क्या इससे ज्ञान की परम्परा कायम रह सकेगी? नहीं, यह तो ज्ञान, समझ और अनुभव की हत्या समान है। नई पीढ़ी आज पुरानी पीढ़ी के ज्ञान और अनुभव को कायम नहीं रख पा रही है क्योंकि वह बेहद विक्षिप्त है।

जब ज्ञान को कायम रखा जाता है तो वह प्रथा बनती है। जब ज्ञान को कायम रखने के साथ-साथ उसे जीवन में उतारा जाता है तो वह परम्परा बनती है। परंतु आज व्यक्तिगत सनक के कारण पारिवारिक परम्परार्ये भी टूट रही हैं। आज सब जगह निरादर का भाव है, न केवल अन्य व्यक्तियों के प्रति बल्कि आदर्श और सिद्धांत के प्रति, नियम और अनुशासन के प्रति। आज ऐसी ही विकृत मानसिकता सर्वत्र व्याप्त है। आप स्वयं तो दूसरों से अच्छा व्यवहार नहीं करते हैं, विद्या को मान-सम्मान नहीं देते हैं, आदर्शों की अवहेलना करते हैं और फिर दूसरों से अच्छे बर्ताव की अपेक्षा करते हैं, परिस्थितियों की शिकायत करते हैं! यदि आप वास्तव में इन सबका सम्मान करते हैं तो इसे अपने जीवन में उतारकर दिखाइये। यही आज के दौर की चुनौती है, जिसमें अच्छी मानसिकता के लोग भी असफल हो रहे हैं।

## तरंगों का प्रभाव

लोग अपने आचार-विचार पर नियंत्रण नहीं रख पा रहे हैं। उसका एक कारण आज पर्यावरण में व्याप्त तरंगों भी हैं। यह कहा जाता है कि विचार एक ऊर्जा है और व्यक्ति जो कुछ भी सोचता है वह वायुमंडल में व्याप्त हो जाता है। जिस व्यक्ति का मस्तिष्क उन तरंगों से सामंजस्य स्थापित कर लेता है वह उस विचार को ग्रहण कर पाता है। इसी तरह हमारे चारों ओर वायुमण्डल में रेडियो तरंगों व्याप्त हैं। हालाँकि रेडियो संचार केन्द्र किसी अन्य स्थान पर है, परंतु रेडियो तरंगों हम तक पहुँच रही हैं और जिसका भी रेडियो उन तरंगों से समन्वय स्थापित कर लेता है वह उसे पकड़ सकता है। इसी प्रकार माइक्रोवेव और टीवी की तरंगों भी हमारे चारों ओर व्याप्त हैं और हमें प्रभावित कर रही हैं। यदि आप रात के समय पृथ्वी का उपग्रह से लिया गया चित्र देखेंगे तो पायेंगे कि पूरी पृथ्वी प्रकाशमान है, शायद ही कहीं कोई काला धब्बा बचा हो। जबकि अगर आप साठ के दशक में लिये गये चित्रों का अवलोकन करें तो देखेंगे कि न्यूयार्क और वाशिंगटन जैसे नगरों और इंग्लैण्ड और फ्रांस जैसे विकसित देशों के कुछ हिस्सों को छोड़कर समूचे पृथ्वी पर अंधेरा ही दिखलायी देता था।

आज मोबाईल फोन और इंटरनेट के माध्यम से जो भी सामग्री हमें परोसी जा रही है उसकी सूक्ष्म विद्युत तरंगें हमारे चारों ओर व्याप्त हैं। ये तरंगें हमारे मस्तिष्क पर असर करती हैं, हमारे विचारों को प्रभावित कर मस्तिष्क



में नकारात्मकता भरती हैं। स्वच्छ फर्श तभी तक स्वच्छ और साफ रह सकता है जब तक उसके ऊपर से साफ जल प्रवाहित हो। दूषित जल प्रवाहित होने पर वह गंदा होगा। इसी तरह हमारे मन की शांति भी वातावरण और अंतरिक्ष से आ रहे संवेगों से विक्षिप्त होती है। इंटरनेट आदि से आ रही सूक्ष्म तरंगें मानवता के सामूहिक अचेतन मन का प्रतीक हैं। यह सामूहिक अचेतन ही तो हमें फेसबुक और इंटरनेट पर रोज दिखता है। आज फेसबुक पर आप

अपने आप को किसी भी रूप में दर्शा सकते हैं। एक सीधा-सादा दबू व्यक्ति अपने आप को एक आक्रामक शेर के रूप में पेश कर सकता है जिससे लोग डरते हैं। फेसबुक एक तरह से ईगो-बुक बन गया है जो व्यक्ति के अहंकार को अभिव्यक्त कर रहा है, उसकी राजसिक और तामसिक प्रवृत्तियों को सातवें आसमान पर पहुँचा रहा है। यह नकारात्मक ऊर्जा को भी प्रक्षेपित कर रहा है। आप फेसबुक पर जो भी डालते हैं वह तरंगों के रूप में सारी पृथ्वी पर फैल रहा है और मानव व्यक्तित्व में विक्षेप उत्पन्न कर रहा है।

इस निरन्तर विद्युत-चुम्बकीय बमबारी का परिणाम असहिष्णुता के रूप में समस्त विश्व में स्पष्ट दिखलायी पड़ रहा है। वैज्ञानिक और विद्वान् भी इस पर विचार कर रहे हैं। आज हम विद्युत-चुम्बकीय तरंगों के सागर में तैर-से रहे हैं, जो हमारी मानसिकता और व्यवहार को सीधा प्रभावित कर रहा है। आज समाज में अत्यधिक संघर्ष और असहिष्णुता व्याप्त हो गयी है, परंतु इस पतन का कारण सरकार या संस्थाएँ नहीं, हम स्वयं हैं।

### आज आप कहाँ खड़े हैं?

आज के समाज में, जिसका वातावरण दिन-प्रतिदिन गिरते जा रहा है, जहाँ सारे नियमों-अनुशासनो को कचरे के डिब्बे में फेंका जा रहा है और हर व्यक्ति अपने स्वार्थपूर्ति के साधन ढूँढने में जुटा है, यह समझना आवश्यक है कि योग की भूमिका क्या है? वर्तमान परिस्थिति में योग शिक्षक के रूप में आपकी भूमिका क्या है? योग की समझ बढ़ाने में आपने क्या प्रयास किया है? उस योग दर्शन की क्या भूमिका है जिसे आप अपने विद्यार्थियों को बताते हैं? अब योग शिक्षक के रूप में आपको इस पर विचार करना है कि आपकी वर्तमान स्थिति क्या है, आपके द्वारा दी जा रही योग शिक्षा का आशय और उद्देश्य क्या है? आपकी अभिलाषा क्या है, प्रेरणा क्या है, और आपके कितने विद्यार्थी आपकी शिक्षा और प्रेरणा को आत्मसात् कर पा रहे हैं? क्या आपको वांछित सफलता प्राप्त हो रही है? जरा सोचिये।

आपको सोचना चाहिए कि आगामी पचास वर्षों के लिए आप किस प्रकार की संस्कृति के सृजन में योगदान दे रहे हैं। क्या आप इसके स्तर को सुधारेंगे या इसे गिरने देंगे? योग शिक्षक होने के नाते आपकी दृष्टि अर्थोपार्जन पर तो हमेशा रहती ही है, लेकिन क्या आप योग शिक्षक के रूप में मानवता की मदद कर सकते हैं? आप बहुत-से बहाने तो दे सकते हैं, पर वास्तविकता

यह है कि तामसिक प्रकृति में कोई सुधार नहीं हो रहा है। यदि इस दिशा में आप स्वयं कुछ नहीं कर पा रहे तो कम-से-कम सही समय पर सही काम करने के लिये दूसरों को प्रोत्साहित तो कर ही सकते हैं। परंतु उसके लिये आपको अपने अंदर परिवर्तन लाना होगा और उसे अपने जीवन में अभिव्यक्त करना होगा। विक्षिप्त जीवन जीकर आप अनुशासित भविष्य की आशा नहीं कर सकते। अच्छे भविष्य के निर्माण के लिये आपको अपना वर्तमान सुधारना होगा और तभी भविष्य की पीढ़ियों को सही संस्कार देना सम्भव हो सकेगा।

## शिक्षाओं को जीना

शिक्षाओं का श्रवण तो बहुतों द्वारा किया जाता है, पर उन्हें जीवन में उतारने का प्रयास विरले ही करते हैं। क्या आज शिक्षाओं को आत्मसात् किया जा रहा है या ये मात्र कक्षाओं की सीमाओं में बंधकर सिर्फ विचारधाराएँ रह गयी हैं? इस पर जरा सोचिये। स्वयं से प्रश्न कीजिये कि जीवन में आपके लिए आदरणीय और महत्वपूर्ण क्या है? आप अपने विकास के लिए क्या करते हैं? क्या आप शिक्षाओं को समझकर उन्हें अपने जीवन में उतारना पसंद करेंगे या फिर उन्हें सुनकर और अपनी कॉपी में नोट करके विषय की इतिश्री कर देंगे। इस विचारणीय प्रश्न का आपको ही उत्तर देना है।

सीखने की प्रबल इच्छा हो तो जीवन में हर पल कुछ नया सीखा जा सकता है। लेकिन अगर शिक्षा कक्षा की दीवारों में सिमट कर रह जाये और इसका उद्देश्य मात्र परीक्षा में उत्तीर्ण होना तथा प्रमाण-पत्र प्राप्त करना रह जाये, तो वास्तव में हमलोग लक्ष्य से भटक गये हैं और ऐसी स्थिति में आत्म-सुधार की कोई सम्भावना नहीं रहती। यही कारण है कि हमारे जीवन में विद्या से सम्बन्ध कम होते जा रहा है।

आज कुछ ही लोग हैं जो योगविद्या की उपयोगिता को जानकर इसे इसके वास्तविक रूप में अपनाने का प्रयास कर रहे हैं। अधिकांश लोग तो मात्र इस आशय से योगविद्या सीखने आते हैं कि यहाँ की उच्च स्तरीय योग शिक्षा उन्हें उनके शहर में योग शिक्षकों में मची होड़ में प्राथमिकता देगी। इस प्रकार तो वे योगविद्या का शोषण ही कर रहे हैं। आपको अब सोचना है कि आप किस श्रेणी में हैं? जो लोग वास्तव में विद्या सीखने के आशय से आते हैं उन्हें स्वयं को सुधार कर विद्या को आत्मसात् करना होगा और हमेशा उससे जुड़े रहना होगा।



योग की शिक्षाओं को आत्मसात् करने के लिए साधक के मन में इसकी प्रबल आकांक्षा होनी चाहिए, जिससे जो कुछ भी उन्हें सिखाया जाये वह उनके जीवन में उतर जाये। परंतु सब इसी मनःस्थिति के नहीं होते। उत्कृष्ट साधकों के मन स्पंज की तरह होते हैं, उन्हें जो सिखाया जाये उसे वे तुरन्त ग्रहण कर लेते हैं और वह काफी लम्बे समय तक टिकता भी है। मध्यम श्रेणी के विद्यार्थी का मन लकड़ी के सदृश होता है, जो जल को ग्रहण तो करता है, परंतु कुछ देर बाद सूखकर पहले जैसा हो जाता है। निम्न श्रेणी के विद्यार्थियों का स्वभाव और ग्रहण-शक्ति पत्थर या प्लास्टिक के समान होती है, जिसमें जल प्रवेश ही नहीं करता। प्रत्येक व्यक्ति को यह जानने का प्रयास करना चाहिये कि वास्तव में उसकी प्रकृति स्पंज, लकड़ी, पत्थर या प्लास्टिक में से कौन-से प्रकार की है। यदि आत्म-विश्लेषण कर व्यक्ति अपनी वास्तविक प्रकृति को पहचान ले तो यह उसके जीवन की उपलब्धि होगी और इसके बाद वह अपनी ग्रहणशीलता को बढ़ाने का प्रयास कर सकता है।

### शाश्वत संगीत

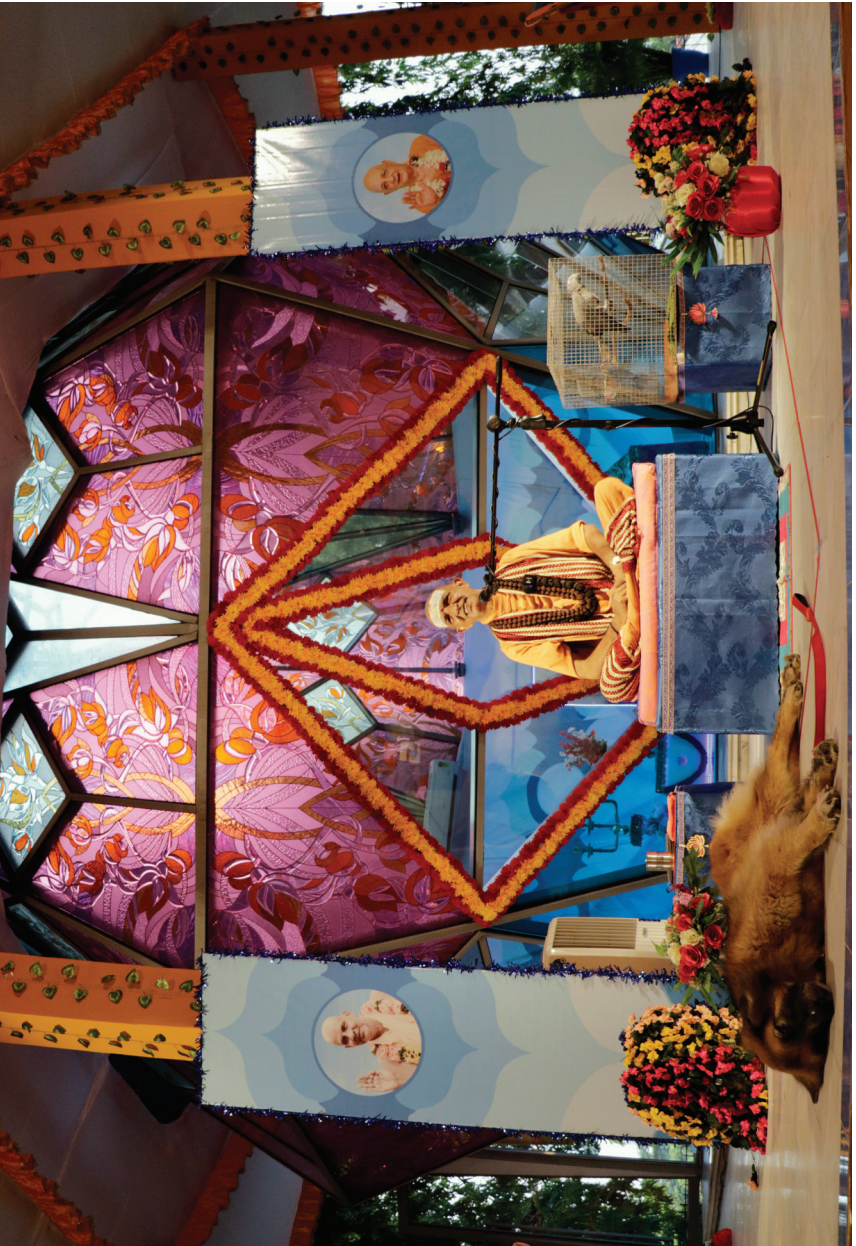
आपको यह विचार करना है कि किस प्रकार आप अपने मन और व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं। यदि आपने ऐसा कर लिया तो आप दूसरों ले लिए प्रेरणा स्रोत बनकर उनके जीवन में भी सकारात्मक परिवर्तन ला सकेंगे और वे भी अपने जीवन में उस स्वाभाविक आनंद और सौन्दर्य का अनुभव कर सकेंगे जिसे ईश्वर मुक्तहस्त वितरित करते हैं। अन्यथा आज के कृत्रिम, प्लास्टिक युग में हम ऐसी स्थिति में पहुँच जायेंगे जहाँ कुछ भी नैसर्गिक नहीं रहेगा, जहाँ पेड़-पौधे भी कारखानों में उत्पादित होकर हमारे घरों की शोभा बढ़ायेंगे। वास्तव में आज ऐसा होना शुरू भी हो चुका है।

व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर सकारात्मक परिवर्तन लाने के लिए हमें योगविद्या के उत्तरोत्तर विकास पर अपना ध्यान केंद्रित करना होगा। हमारे इस कार्यक्रम का आशय स्पष्ट है – योग के गहन आयातों का अन्वेषण। यह तभी सम्भव हो सकेगा जब लोगों की योग में सुदृढ़ आधारशिला हो। ऐसे बहुत-से प्रथम पीढ़ी के लोग हैं जिनका लम्बा सम्बन्ध दर्शाता है कि वे योगविद्या से किस प्रकार मजबूती से जुड़ गये हैं। इस विद्या ने उन्हें प्रेरित किया है और इसी विद्या के कारण वे श्री स्वामीजी से भी अपनत्व महसूस करते हैं। इस कार्यक्रम के पीछे भी यही प्रेरणा है – विद्या से अंतरंग सम्बन्ध।

विद्या से ही परम्परा होती है, न कि व्यक्ति से। संगीतकार नहीं, संगीत महत्त्वपूर्ण होता है। संगीत के सप्तस्वर शाश्वत हैं और इन्हीं के संयोजन से विभिन्न संगीतकारों ने अपनी संगीत-लहरी को अनंत में प्रवाहित किया है। संगीतकार अनेक हो सकते हैं, पर संगीत शाश्वत है। विद्या का हस्तान्तरण ही किसी परम्परा का प्रतीक होता है, उत्तराधिकारियों का सिलसिला नहीं। सम्बंध की इच्छा रखने वालों के लिए विद्या का सतत् प्रवाह ही महत्त्वपूर्ण है। हमारी विद्या परम्परा का स्रोत हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी की शिक्षाएँ हैं। उन्हीं शिक्षाओं को हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी ने आगे बढ़ाया। मैं भी वही शिक्षाएँ आपको दे रहा हूँ, इसलिए नहीं कि आप योग शिक्षक बनें, बल्कि आप योग को आत्मसात् कर सकें। मैं लोगों के मन-मस्तिष्क में एक धुंधली स्मृति बन जाऊँ, इसके पूर्व मैं श्री स्वामीजी से प्राप्त समस्त योगविद्या को आगे हस्तांतरित करना चाहता हूँ ताकि योगविद्या का सतत् प्रवाह बना रहे। यही मेरा संकल्प है।

– 1 नवम्बर 2015, योग चक्र शृंखला, गंगा दर्शन











# योग में सफलता

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

अधीर व्यक्ति साधना का अभ्यास नहीं कर सकता।

वह कुछ ही क्षणों के पश्चात्

अपना आसन छोड़ कर उठ खड़ा होगा।

वह एक सप्ताह या माह के अन्दर ही अपना अभ्यास छोड़ देगा।

एकाग्रता के लिए गर्दभवत् अध्यवसाय की आवश्यकता होती है।

प्रारम्भ में अध्यवसाय अत्यन्त अरुचिकर

तथा क्लान्तिकर प्रतीत होता है,

क्योंकि इसमें मनस्-उर्मियों को ऊर्ध्वगामी बनाना होता है।

यह कुछ वैसा ही है जैसे गंगा के जल को आप

बदरीनारायण की ओर ले जायें।

परन्तु बाद में साधना शान्ति और परमानन्द प्रदान करती है।

किसी मेडिकल छात्र के लिए,

किसी घाव की मरहम-पट्टी करते समय पीब साफ करना

घृणित कार्य होता है।

परन्तु जब वह शल्य-चिकित्सक बन जाता है,

तब वह नित्य प्रसन्नता के साथ शल्य-चिकित्सा करता है।

एक डॉक्टर को एक रोग के उपचार

का पता लगाने के लिए

सहस्रों बार प्रयोग करना पड़ा।

एक पक्षी ने घास के एक तिनके से

समुद्र को खाली करने का प्रयत्न किया था।

उनकी तरह अध्यवसायी बनें।

केवल तभी योग में सफलता प्राप्त हो पायेगी।



# बिहार राज्य में सेवा की बयार

सत्यानन्द योग केंद्र, पटना



## प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण

बिहार में सरकारी स्कूलों के शारीरिक शिक्षा शिक्षकों को प्रशिक्षित करने के लिए बिहार शिक्षा परियोजना परिषद् के अनुरोध पर सत्यानन्द योग केंद्र, पटना द्वारा बिहार योग विद्यालय के मार्गदर्शन में एक गहन दस-दिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, पटना के परिसर में आयोजित इस आवासीय कार्यक्रम में राज्य के सभी जिलों से कुल 206 मास्टर प्रशिक्षकों को दो समूहों में प्रशिक्षित किया गया।

102 प्रतिभागियों का पहला सत्र, जिसमें 6 महिलाएँ शामिल थीं, 21 से 30 जून तक आयोजित किया गया। सत्र का संचालन प्रवीण कुमार अजय और अनिल कुमार सिंह द्वारा किया गया। अविनाश कुमार और सुनील प्रसाद ने सत्र संचालन में सहायता की। 104 प्रतिभागियों का दूसरा समूह, जिसमें 11 महिलाएँ सम्मिलित थीं, 1 से 10 जुलाई तक रीता कुमारी और उदित कुमार के निर्देशन में संचालित किया गया, अविनाश कुमार और सुनील प्रसाद ने सहयोग प्रदान किया।

प्रशिक्षण में आसन, प्राणायाम और योग निद्रा के व्यावहारिक सत्रों के साथ-साथ स्वाध्याय सत्र और कार्यशालाएँ भी शामिल थीं। प्रतिभागियों की दिनचर्या में कर्म योग और भक्ति योग के पहलुओं को भी शामिल किया गया, ताकि वे योग को न केवल एक अभ्यास के रूप में, बल्कि जीवनशैली



के रूप में भी अपना सकें। सभी प्रतिभागियों ने उत्साह और समर्पण के साथ प्रशिक्षण में भाग लिया और उनके मूल्यांकन एवं प्रतिक्रिया से संकेत मिला कि प्रशिक्षण सार्थक और सफल रहा।

### श्री स्वामीजी का संन्यास दिवस

श्री स्वामी सत्यानन्द जी के संन्यास दिवस पर 12 सितंबर 2023 को सत्यानन्द योग केंद्र, पटना ने सरकारी दृष्टिबाधित उच्च विद्यालय, कदम कुआँ, पटना के सभी छात्रों को उनकी आवश्यकता के अनुसार लेखन और मनोरंजन हेतु उपयोगी उपकरण (जैसे स्टाइलस के साथ ब्रेल स्लेट, क्रिकेट बॉल सहित खेल सामग्री, लूडो आदि) वितरित किए। इस अवसर पर सत्यानन्द योग केंद्र, पटना के संस्थापक सदस्य श्री शशि भूषण वर्मा, अध्यक्ष श्री देवेन्द्र कुमार श्रीवास्तव, कोषाध्यक्ष श्री उदय कुमार वर्मा एवं सचिव श्री विजय गोयनका के अलावा श्रीमती पूनम श्रीवास्तव, श्रीमती विभा सिंह, श्री पीयूष अग्रवाल, श्री अविनाश, श्री गंगाधर सिंह एवं विद्यालय के शिक्षकगण उपस्थित थे। वितरण के दौरान विद्यालय के प्रधानाध्यापक, श्री अमरनाथ भी उपस्थित थे। सभी छात्रों को बिस्कुट, टॉफी और मिठाइयाँ भी वितरित की गईं। सभी बच्चों के चेहरे पर प्रसन्नता का भाव स्पष्ट दिखाई दे रहा था। बाद में, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की स्मृति में योग एवं ध्यान केंद्र, शास्त्री नगर, पटना में हवन और कीर्तन का कार्यक्रम भी आयोजित किया गया।





### श्री स्वामीजी का जन्मदिवस

25 दिसम्बर को सत्यानंद योग केंद्र, पटना द्वारा योग ध्यान केंद्र में हर्षोल्लास के साथ परमहंसजी की जयंती मनाई गई। परित्यक्त और अनाथ लड़कियों के लिए सरकार द्वारा संचालित केंद्र, 'खिलखिलाहट रेनबो होम' की अड़तालीस कन्याओं और दो प्रशिक्षकों ने इस कार्यक्रम में श्री स्वामीजी के भक्तों के साथ भाग लिया। हॉल को शानदार तरीके से सजाया गया था। बालिकाओं को संन्यासी ज्योतिचिन्तम् द्वारा आधे घंटे का योग प्रशिक्षण दिया गया। बालिकाओं द्वारा केक काटा गया और उपस्थित सभी लोगों के बीच वितरित किया गया। केंद्र की ओर से बालिकाओं और उनके शिक्षकों को शॉल भेंट किया गया। सभी को अंजुला सहाय द्वारा जलपान भी कराया गया। इससे पहले योग ध्यान केंद्र में सत्यानंद गायत्री के साथ हवन सम्पन्न किया गया जिसके बाद भक्तों द्वारा भजन-कीर्तन, सत्यानंद चालीसा तथा गुरु पादुका स्तोत्रम् का पाठ किया गया।



## आई.ओ.सी.एल. बरौनी

12 अगस्त को आई.ओ.सी.एल. बरौनी में बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रातःकालीन योगाभ्यास कक्षा और 'तनाव प्रबंधन तथा व्यावसायिक एवं व्यक्तिगत जीवन में संतुलन' विषय पर एक वार्ता आयोजित की गई। वार्ता और योग सत्र का ध्येय 'स्वास्थ्य और शांति' था। कार्यक्रम में लगभग 80 आई.ओ.सी.एल. प्रबंधकों और फील्ड अधिकारियों ने भाग लिया। इस अवसर पर उन्हें श्री स्वामी सत्यानन्द जी के जन्मशताब्दी समारोह और बिहार योग विद्यालय की हीरक जयन्ती के उपलक्ष्य में प्रसाद स्वरूप पुस्तकें भी वितरित की गयीं। कार्यक्रम का संचालन सं. अनुपम ने किया।

## दरभंगा

24 सितंबर को गुरुकुल आश्रम, बहेरी, दरभंगा में एक चिकित्सा शिविर के साथ-साथ 'स्वास्थ्य जागरूकता' पर सत्र आयोजित किया गया।

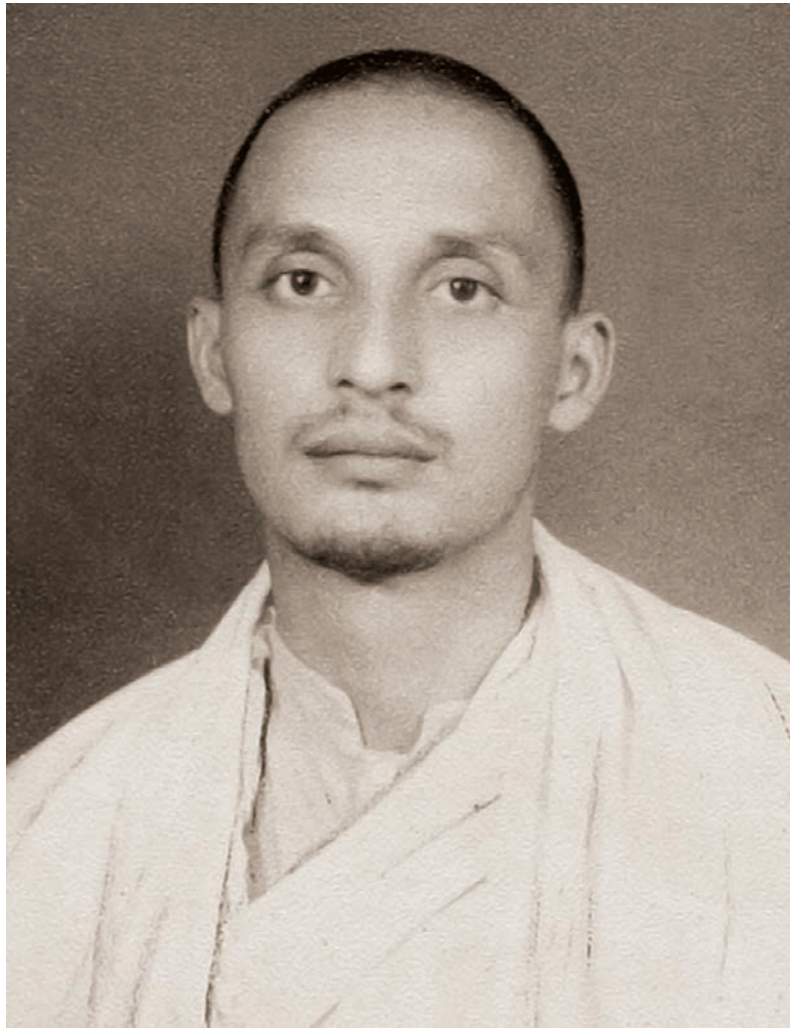
## खगड़िया

11 नवंबर को पुलिस लाइन, खगड़िया में खगड़िया पुलिस कर्मियों और अधिकारियों के लिए दो घंटे का योग सत्र आयोजित किया गया। यह कार्यशाला खगड़िया के पुलिस अधीक्षक के अनुरोध पर आयोजित की गई थी। लगभग 150 प्रतिभागियों ने मंत्र, आसन, प्राणायाम, योग निद्रा और ध्यान कक्षा में भाग लिया। साथ ही अपने व्यस्त और कठिन जीवन में स्वस्थ और सुखी रहने के लिए योग की उपयोगिता पर एक छोटी चर्चा भी शामिल थी। प्रतिभागियों को योग विद्या पत्रिकाएँ प्रसाद रूप में दी गईं। कार्यक्रम का संचालन गुरुग्राम के संन्यासी शिवचित्तम् ने किया।



# मानस मुक्तावली

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



- दुःख जब असह्य बन जाय, तब समझना कि दुःख की पराकाष्ठा पर पहुँच चुके हैं और सुख के सुमधुर प्रभाव के आगमन में क्षणभर की भी देरी नहीं।

- पतन-उत्थान, अस्त-उदय, रुदन-हास्य, भाटा-ज्वार, चढ़ाव-उतार, जय-पराजय – ये तो हैं प्रकृति के सनातन नियम।
- कल का लुटेरा आज संत बना कि नहीं? लो, कल का पापी यह संत बन गया है। दानव ही तो मानव बन सकता है।
- जीवन में हार खाकर, निराश बनकर विधाता को उलाहना देना और हाथ पर हाथ रखकर बैठना मनुष्यत्व के उज्ज्वल मुख पर आसुरी कालिमा पोतना है।
- सुख-दुःख की सृष्टि मन की कल्पना ही है।
- सतत् स्मरण प्रेम की निशानी नहीं, किन्तु प्रेम के अनेक अंगों में से सतत् स्मरण एक प्रधान अंग अवश्य है।
- क्या कहा? प्रेमी के लिए बलिदान का प्रश्न? स्वेच्छापूर्वक दी गई चीज तो भेंट है। स्वेच्छापूर्वक किया हुआ त्याग आत्म-संयम और प्रेम का पारितोषिक है। भेंट दी जाती है, जबकि बलिदान लिया जाता है।
- जहाँ प्रेम है वहाँ स्वतंत्रता कैसी और बन्धन कैसा? प्रेमदाता से मनमानी करने के लिए छुट्टी पाना क्या स्वतंत्रता है? सच्चे प्रेमी को प्रेमपात्र की अनुपस्थिति कभी आनंद प्रदान कर सकती है? फिर प्रेमपात्र का स्मरण करते हुए उसके सिद्धान्तों से मतभेद रखकर अपने सिद्धान्तों के प्रतिपालन की क्यों उसे चाहना? सच्चा प्रेम ही जिसका जीवन सिद्धान्त है, उसे यह सब झंझट क्यों? (गुरु-प्रेम का अभिलाषी प्रत्येक शिष्य इसे जाने, समझे और जीवन में रखे)।
- श्रम बिना सुख कहाँ? पुरुषार्थ बिना प्रारब्ध कहाँ?
- पाना क्या जो खोया हो। जो मेरा ही था उसे पाऊँ कैसे?
- याद तो उसे करते हैं, जिसे हम भूलते हैं, जो दूर है। जो सदा आँखों के सामने ही है उसे भूलना कैसे? और उसकी याद कैसी?
- पाप क्या है? जिसे हमारी अन्तरात्मा इन्कार करती है उसे हम छिपकर करते हैं, जो हमारी अमानत नहीं, उसे छीनकर अपना अधिकार स्थापित करने का प्रयत्न करते हैं। पापी के प्रारब्ध में दुःख और संताप है। जीवन में शोक और भय है और मृत्यु में विलाप, वेदना और तड़पन है। इस लोक की अधम वासना अन्य लोक में उसके लिए अभिशाप है।

– मूलतः योग-वेदान्त के जनवरी 1956 अंक में प्रकाशित

योग अभियान 2023

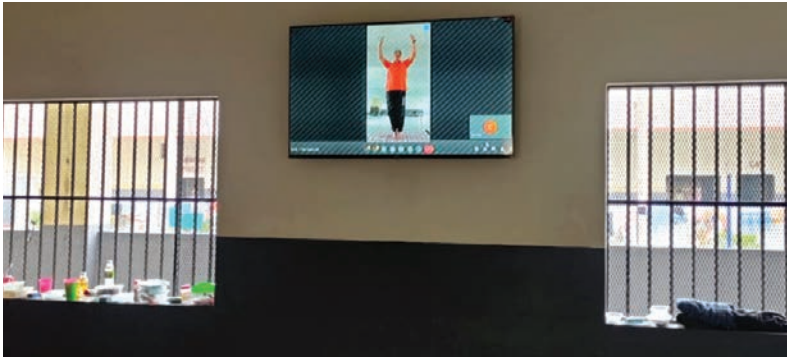
# दिव्य ज्योति

संन्यासी योगशरण, चेन्नई



हमें यह बताते हुए खुशी हो रही है कि हमने तमिलनाडु राज्य की जेलों में अपना योग अभियान कार्यक्रम शुरू कर दिया है। वर्तमान जेल महानिदेशक विशेष रूप से योग निद्रा और ध्यान की विधियों से प्रभावित थे, और उन्होंने हमें चेन्नई की केन्द्रिय कारा में योग सत्र लेने की अनुमति दी है।

हमने विचाराधीन कैदियों के जेल में अपना सत्र शुरू कर दिया है। इन सत्रों में लगभग 150 से 200 लोग प्रत्यक्ष भाग लेते हैं और लाइव-स्ट्रीमिंग के माध्यम से चेन्नई की सभी तीन काराओं में यह सत्र पहुँचता है। काराओं के प्रत्येक कक्ष में एक टेलीविजन है जिसे देखते हुए कैदियों को भाग लेने के



लिए प्रेरित किया जाता है। हम अभी इस पर प्रयोग कर रहे हैं और अगर सब ठीक रहा तो इसे तमिलनाडु की सभी सात प्रमुख काराओं में लाइव-स्ट्रीम किया जाएगा। वर्तमान में हम लगभग 4,000 कैदियों तक पहुँच रहे हैं।

हम उन्हें अपने प्रिय स्वामी निरंजनानन्द जी द्वारा परिकल्पित योग कैम्पसूल सिखा रहे हैं। आसन-प्राणायाम के अभ्यास के बाद हम उन्हें अजपा-जप कराते हैं जिसके पश्चात् चिदाकाश में दिव्य ज्योति का मानस दर्शन करने को कहते हैं। मैंने उन्हें उस प्रकाश को अपनी आंतरिक, दिव्य ज्योति के रूप में देखने का सुझाव दिया जो उनके सभी बुरे कर्मों को जला देती है। उन्हें ज्योति के बीच में अपना संकल्प लिखने के लिए भी कहा गया। हमने योग निद्रा के साथ सत्र समाप्त किया जहाँ संकल्प की पुनः पुष्टि की गई।

कई प्रतिभागी अभ्यास के बाद रोने लगे और स्पष्ट रूप से राहत और खुशी महसूस कर रहे थे। उन्हें लगा कि उनका नया जन्म हुआ है और वे अपने वातावरण में दिव्यता की उपस्थिति महसूस कर सकते हैं। उनमें से कुछ ने उल्लेख किया कि वे अपने भय को निष्कासित होता देख पा रहे थे।

पहले सत्र को तकनीकी टीम के अलावा पुलिस महानिदेशक, उप-महानिरीक्षकों और अधीक्षकों ने देखा। विशेषकर महानिदेशक ने हमारे सत्रों की बहुत सराहना की है। हमें गर्व है कि हम बिहार योग परम्परा की शिक्षाओं को प्रत्यक्ष तरीके से कैदियों तक पहुँचा पा रहे हैं जबकि अधिकांश अन्य बड़े योग संस्थान रिकॉर्डेड वीडियो सत्र करते हैं। हमने कारा के पुस्तकालय में योग की पुस्तकें और पत्रिकाएँ भी रखी हैं।



# ज्योतिर्मय पथ पर चलो

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

आज माघ शुक्ल तृतीया है और हमलोगों ने आज से अपना बसन्त पंचमी कार्यक्रम आरम्भ किया है। हमारी भारतीय परम्परा में बसन्त पंचमी के दिन माता सरस्वती की आराधना की जाती है और यह पूरे देश में प्रचलित प्रथा है। इसी दिन हमारे गुरुदेव, श्री स्वामी सत्यानन्दजी ने बिहार योग विद्यालय की स्थापना साठ वर्ष पूर्व की थी। योग का जो बीज उन्होंने साठ वर्ष पूर्व बोया था, वह आज एक विशाल वृक्ष का रूप ले चुका है। बिहार योग विद्यालय का यह निरंतर प्रयास और कार्य रहा है कि योग को व्यावहारिक, वैज्ञानिक, सरल और सहज रूप से समाज में प्रसारित किया जाये ताकि लोग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त कर सकें।

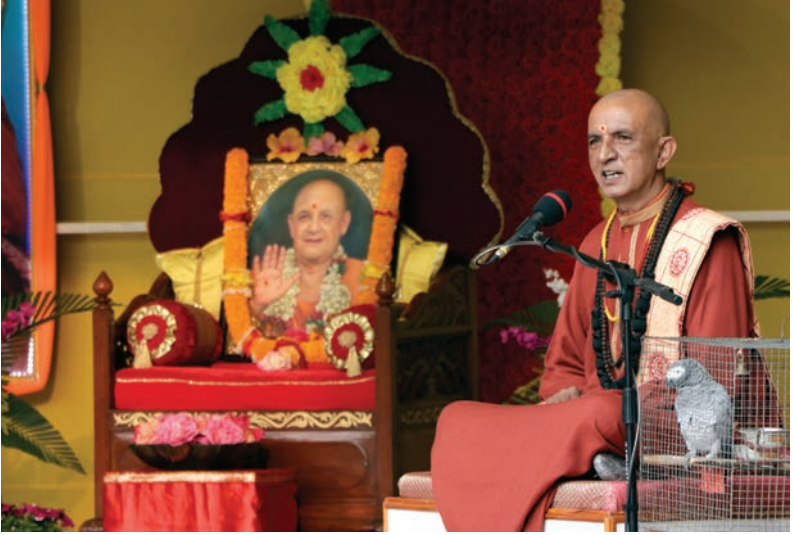
इस वर्ष दो सुन्दर संयोग हैं – बिहार योग विद्यालय की षष्ठ्यब्द-पूर्ति का काल और हमारे गुरुदेव, श्री स्वामीजी की जन्मशताब्दी का सुअवसर। जन्मशताब्दी हम सबके लिए एक भावनात्मक विषय है, क्योंकि उस दिन हमारे गुरुजी का इस धरती पर अवतरण हुआ था सौ साल पहले, और बिहार योग विद्यालय की षष्ठ्यब्द-पूर्ति हमारे लिए एक प्रेरणा है क्योंकि इसी दिन श्री स्वामीजी ने हम सब को अपने जीवन का एक लक्ष्य प्रस्तुत किया था। गुरुजी ने हमें उस मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित किया है जो हमें असत् से सत् की ओर ले जाता है, अन्धकार से प्रकाश की ओर ले जाता है और मृत्यु से अमरत्व की ओर ले जाता है। संसार हमेशा भौतिकता के, तमस् और रजस् के मार्ग पर चलता है, सब स्वार्थ का खेल और व्यापार होता है, किन्तु हमारे ऋषियों, मनीषियों और गुरुओं ने हमें बतलाया है कि तमस् और स्वार्थ का मार्ग हमेशा अंधकार की ओर ले जाता है। शास्त्रों में भी इसका वर्णन आता है। ईशावास्य उपनिषद् कहता है –

*अन्धं तमः प्रविशन्ति ये अविद्यामुपासते।*

*ततो भूय इव ते तमो य उ विद्यायां रताः॥१॥*

अज्ञानी मनुष्य अन्धकार में तो प्रवेश करता ही है, लेकिन जब उसके भीतर ज्ञान का अहंकार होता है तो वह और भी गहरे अंधकार में प्रवेश करता





है। इसीलिए हमारे मनीषियों, पूर्वजों और गुरुओं ने बतलाया है कि हमको सत् मार्ग पर चलना है और सरल भाव से चलना है। हमें आत्म-निरीक्षण, आत्म-प्रशिक्षण और आत्म-सुधार करना है, यही भारत की अध्यात्म विद्या है। पूजा-पाठ, अनुष्ठान, व्रत, साधना और तपस्या तो जीवन में सात्त्विकता और आध्यात्मिकता की खोज के लिए माध्यम होते हैं। ऐसा ही हम लोगों को जानना और समझना है, इसी शिक्षा को हमें आत्मसात् करना है।

बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस और बसन्त पंचमी के अवसर पर यहाँ विशेष अनुष्ठान हो रहा है जिसमें हम सब भाग ले रहे हैं। इस अनुष्ठान की पूर्णाहुति होगी बसन्त पंचमी के दिन, जब हम लोग माँ सरस्वती और गुरु की आराधना करके इस वर्ष के लिए एक लक्ष्य को निश्चित करेंगे। वह लक्ष्य यही है कि मनुष्य को ज्योतिर्मय पथ पर आगे बढ़ना है, और किस तरीके से आप इस प्रकाशमय पथ पर आगे बढ़ सकते हो, वह विचार आपको करना है, वह निर्णय आपको लेना है। हमारे गुरुओं ने सूत्र हमें बता दिये हैं और उन सूत्रों को आत्मसात् कर, स्वयं के प्रति सजग बनकर, स्वयं को सुधारकर हम इस पथ पर आगे बढ़ सकते हैं। अगर हम ऐसा कर पाते हैं तो हम वास्तव में अपने श्रद्धा-सुमन गुरुओं के चरणों में अर्पित कर पायेंगे। हम सभी इस ज्योतिर्मय पथ पर आगे बढ़ पायें, यही इस वर्ष की कामना है, लक्ष्य है।

– 24 जनवरी 2023, गंगा दर्शन

# हंगरी में योग लहरी

स्वामी भक्तानंद सरस्वती

समाज के लिए योग पर्यावरण विज्ञान

समाज के लिए योग पर्यावरण विज्ञान की परियोजना पूरे वर्ष जारी रही। लोग सब्जियों और पौधों की देखभाल के लिए नियमित रूप से आश्रम आते थे।



जून

दयालुता का महीना

1 जून को, हमने स्वामी निरंजनानंद जी से प्रेरित होकर दयालुता का महीना शुरू किया। स्वामीजी ने कहा था कि हर दिन एक सत्कर्म करने से धीरे-धीरे सद्भावना का सागर बन जाता है। कार्यक्रम का उद्देश्य यह था कि सभी प्रतिभागी सचेत रूप से हर दिन किसी ऐसे व्यक्ति के लिए, जिसे वे पहले नहीं जानते थे या जिनके साथ उनके अच्छे संबंध नहीं थे, कम-से-कम एक अच्छा काम करें। उन्हें अपने इन कार्यों का लेखा-जोखा भी रखना था। एक महीने बाद उन्हें अपने अच्छे कामों और अपने तथा अपने वातावरण पर पड़े प्रभावों के बारे में रिपोर्ट करना था। इस कार्यक्रम में 45 लोगों ने भाग लिया।

ध्यान सत्र

14 जून को आठ सप्ताह का ध्यान सत्र शुरू हुआ। इस कार्यक्रम में एक घंटे की साप्ताहिक ऑनलाइन कक्षा होती है, जिसमें योग निद्रा और अंतर्मौन के अभ्यास शामिल हैं। अंतर्मौन को आठ सप्ताह की अवधि में चरण 1 से 3 तक क्रमिक रूप से सिखाया जाता है। प्रत्येक कक्षा में औसतन 20 लोग शामिल हुए।

## सामुदायिक कीर्तन

5 जून को बुदापेस्त में मंत्रपाठ और कीर्तन का कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में गणेश अथर्वशीर्षम्, हनुमान चालीसा और गुरु स्तोत्रम् का पाठ, कुछ कीर्तन और सभी के लिए चाय-नाश्ता शामिल थे। इस कार्यक्रम में 12 लोगों ने भाग लिया।

## षट्कर्म

10 जून को षट्कर्म कार्यक्रम आयोजित किया गया। 10 प्रतिभागियों को लघु शंखप्रक्षालन, कुंजल क्रिया और जल नेति की विधि सिखाकर उनका अभ्यास कराया गया।



## योग दिवस

17 जून को ग्योर समूह के लिए योग दिवस आयोजित किया गया। इस समूह ने अपने शहर में छह महीने का सत्यानंद योग पाठ्यक्रम पूरा करने के बाद पहली बार आश्रम का दौरा किया था। कार्यक्रम में मंत्र, आसन, प्राणायाम और योग निद्रा के साथ-साथ कर्म योग और हवन जैसे छोटे योग कैम्पसूल शामिल थे। उन्हें 'एक योगी के जीवन' के पहले कार्यक्रम में भाग लेने का अवसर भी मिला।

## एक योगी का जीवन

17 जून को योग अभियान के अंग स्वरूप हमने श्री स्वामीजी की स्मृति में 'एक योगी का जीवन' नामक नया कार्यक्रम शुरू किया। दो घंटे के कार्यक्रम में श्री स्वामीजी के जीवन पर एक संक्षिप्त चर्चा, योग चक्र सिद्धान्त का परिचय और एक वीडियो सत्संग शामिल था जिसमें श्री स्वामीजी संन्यास से पहले अपने जीवन के बारे में बताते हैं। कार्यक्रम में 25 लोगों ने भाग लिया और यह बहुत सफल रहा। लोग श्री स्वामीजी को देखकर बहुत प्रभावित हुए।





### सजगता, स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सद्भाव

23 से 25 जून तक स्वामी आनंदानंद ने सजगता, स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सद्भाव के विषयों के साथ आश्रम में तीन दिवसीय रिट्रीट का आयोजन किया। कार्यक्रम में प्रातःकालीन मंत्रपाठ के बाद बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रस्तुत अंतरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रम का अभ्यास कराया गया। साथ ही स्वामी आनंदानंद के साथ प्रतिदिन दो सत्र भी आयोजित हुए। कार्यक्रम में शामिल 40 से अधिक प्रतिभागियों ने कर्म योग, योग निद्रा और संध्या साधना में भी भाग लिया।

### जुलाई

#### योग कक्षाएँ

बुदापेस्त केंद्र में हमने वृद्ध लोगों के लिए मंगलवार और गुरुवार की संध्याकालीन कक्षाएँ और शुक्रवार की प्रातःकालीन कक्षा जारी रखी। समूह के स्तर के अनुसार कक्षाओं में मंत्र, आसन, प्राणायाम, विश्राम और ध्यान के पांच योग कैप्सूल शामिल हैं।

#### स्वान सत्र

10 जुलाई को हमने चार सप्ताह का स्वान सत्र शुरू किया। हर सप्ताह में एक घण्टे के सत्र के दौरान स्वान विधि को क्रमबद्ध तरीके से स्वान ध्यान के साथ सिखाया गया। कार्यक्रम निःशुल्क था और इसमें 34 लोगों ने भाग लिया।

## गुरु पूर्णिमा

1 से 3 जुलाई तक आश्रम में गुरु पूर्णिमा उत्सव आयोजित हुआ। कार्यक्रम में प्रातःकालीन मंत्रपाठ, योग निद्रा, स्वामीजी और श्री स्वामीजी के सत्संग, कर्म योग, हवन और कीर्तन शामिल थे। इसमें 51 लोगों ने भाग लिया।

## दयालुता का महीना

8 जुलाई दयालुता माह का अंतिम दिन था। कार्यक्रम के समापन पर सभी प्रतिभागियों को आश्रम में एक दिन बिताने के लिए आमंत्रित किया गया था। दिन की गतिविधियों में आसन, प्राणायाम, मंत्र, योग निद्रा और कर्म योग के अभ्यास के साथ-साथ एक चर्चा सत्र भी शामिल था जहाँ लोगों ने निम्नलिखित बिंदुओं पर अपने अनुभव साझा किए –

- दया की सजगता ने आपकी सोच एवं व्यवहार को कैसे प्रभावित किया?
- इस अभ्यास ने आपके संतोष के स्तर को कैसे प्रभावित किया?
- दयालुता का अभ्यास करने में क्या बाधाएँ थीं?
- अभ्यास के सबसे बड़े लाभ क्या थे?
- दयालुता माह में किये गये कुछ अच्छे कार्यों के उदाहरण दीजिए।

## एक योगी का जीवन

15 जुलाई को हमने श्री स्वामीजी की स्मृति और सम्मान में परिकल्पित 'एक योगी का जीवन' नामक नई शृंखला का दूसरा भाग आयोजित किया। इस एक-दिवसीय कार्यक्रम में मंत्र, कीर्तन और कर्म योग शामिल थे। मुख्य सत्र में योग चक्र के बहिरंग और अंतरंग पहलुओं पर संन्यासी अभेदानंद का एक छोटा व्याख्यान और द्रष्टा भाव पर संन्यासी चित्रा की एक छोटी वार्ता शामिल थी। इसके बाद श्री स्वामीजी के दो वीडियो सत्संग दिखाये गये। पहले में उन्होंने मन के बारे में और दूसरे में मंत्र, क्रिया योग, आश्रम जीवन और योग के उद्देश्य के बारे में चर्चा की। इस कार्यक्रम का, जिसमें 24 लोगों ने भाग लिया, समापन हवन के साथ हुआ।

## कर्म योग

28 से 29 जुलाई तक आयोजित हुए कर्म योग कार्यक्रम में मंत्र, कीर्तन और हवन भी शामिल था।

## अगस्त

### कीर्तन कार्यक्रम

4 से 6 अगस्त तक आश्रम में कीर्तन कार्यक्रम हुआ। शनिवार को हमने 6 घंटे का अखंड कीर्तन किया। इस सप्ताहांत कीर्तन कार्यक्रम में प्रातःकालीन मंत्रपाठ, योग निद्रा, कर्म योग और हवन भी शामिल था, इसमें 35 लोगों ने भाग लिया।

### बाल योग शिविर

11 से 13 अगस्त तक आश्रम में बच्चों के लिए योग शिविर आयोजित किया गया। कार्यक्रम का संचालन संन्यासी शांति एवं पांच सेवकों द्वारा किया गया। 6 से 14 वर्ष की आयु के कुल सात बच्चों ने अपने माता-पिता के साथ कार्यक्रम में भाग लिया। दैनिक अभ्यासों में गायत्री मंत्र, सूर्य नमस्कार, नाड़ी शोधन प्राणायाम, योग निद्रा, कहानियाँ और खेल शामिल थे।



### कला, शिल्प और योग

12 अगस्त को हमने कला, शिल्प और योग नामक एक नई शृंखला शुरू की। पहले कार्यक्रम के लिए हमने हंगेरियन ग्लास डिजाइन के एक प्रतिष्ठित कलाकार, गेर्गेली पैटेंटियस को आमंत्रित किया, जिन्होंने ग्लास के इतिहास, ग्लास कला के चरणों और कलात्मक निर्माण की विधि पर बात की। कार्यक्रम में 25 लोगों ने भाग लिया, जिनमें कुछ लोग ज़ोलाद गाँव से भी थे। कार्यक्रम के बाद सभी प्रतिभागियों को रात्रि भोज एवं हवन के लिए आमंत्रित किया गया।

### षट्कर्म

26 अगस्त को षट्कर्म कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें लघु शंखप्रक्षालन, कुंजल क्रिया और जल नेति के अभ्यास सिखाये गये। कार्यक्रम में नौ लोगों ने भाग लिया।

## कर्म योग दिवस

26 अगस्त को कर्म योग दिवस भी था, दिन भर आश्रम में विभिन्न परियोजनाएँ चलायी गयीं, जिनमें बारह लोगों ने भाग लिया।

## एक योगी का जीवन

26 अगस्त को हमने श्री स्वामीजी की स्मृति में परिकल्पित 'एक योगी का जीवन' नामक शृंखला का तीसरा भाग आयोजित किया। इस दो घंटे के निःशुल्क कार्यक्रम में योग और मानवता के उत्थान में श्री स्वामीजी के योगदान के बारे में चर्चा हुई और योग विज्ञान पर उनका एक वीडियो सत्संग भी दर्शाया गया। यह कार्यक्रम भी बहुत सफल रहा, इसमें 22 लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम के बाद सभी अतिथियों को रात्रि भोज एवं हवन के लिए आमंत्रित किया गया।

## कैंसर रोगियों के लिए योग निद्रा और श्वासन रिकॉर्डिंग

अगस्त में हमने अपनी वेबसाइट पर कैंसर रोगियों के लिए योग निद्रा और श्वासन की रिकॉर्डिंग उपलब्ध करायी। प्रख्यात ऑन्कोलॉजिस्ट और स्वामीजी के शिष्य, डॉ. एरिका बोर्बेनी द्वारा संचालित एक ऑन्कोलॉजी संगठन द्वारा कैंसर मरीजों को सत्यानंद योग फाउंडेशन की वेबसाइट से इस निःशुल्क रिकॉर्डिंग के डाउनलोड की सलाह दी जा रही है।

## सितम्बर

### निःशुल्क योग कक्षाएँ, ध्यान और योग निद्रा

सितम्बर में हर सप्ताह मंगलवार से शुक्रवार तक एक ध्यान कक्षा और एक योग निद्रा कक्षा संचालित की गयी। प्रत्येक सत्र में औसतन 20 लोगों ने भाग लिया।

### शाकाहारी भोजन

16 सितम्बर को आश्रम में भोजन पकाने का सत्र आयोजित किया गया। प्रतिभागियों ने निम्नलिखित भारतीय शाकाहारी व्यंजन बनाने सीखे – पोहा,



चाय, खिचड़ी, सब्जी, समोसा, चपाती, चटनी और बर्फी। कार्यक्रम में माँ अन्नपूर्णा की कहानी, अन्नपूर्णा स्तोत्रम् और श्रीमद्भगवद्गीता के पन्द्रहवें अध्याय के पाठ के साथ-साथ यौगिक आहार पर एक व्याख्यान भी शामिल था। इस कार्यक्रम में 25 लोगों ने भाग लिया।

### कला, शिल्प और योग



23 सितम्बर को दोपहर के भोजन के बाद ग्रामीणों के लिए इस शृंखला का दूसरा भाग आयोजित किया गया। एक प्रसिद्ध हंगेरियन सितार वादक ने अपने हुनर का प्रदर्शन किया और भारतीय शास्त्रीय संगीत के बारे में चर्चा की।

कार्यक्रम बहुत सफल रहा, अतिथियों ने इसका खूब आनन्द लिया और आयोजन की सराहना की।

### आश्रम की सामुदायिक गतिविधियाँ

23 सितम्बर को आश्रम ने पूरे गाँव को दोपहर के भोजन के लिए आमंत्रित किया। कार्यक्रम की शुरुआत एक संक्षिप्त स्वागत संदेश से हुई जिसमें गाँव के जीवन में आश्रम की भूमिका पर प्रकाश डाला गया। फिर कुछ वृद्ध ग्रामीणों ने कुछ लोक गीत प्रस्तुत किये। दोपहर के भोजन के लिए हमने सभी के लिए खिचड़ी, सब्जी और मिठाइयाँ बनायी थीं। भोजन से पहले हमने भगवद् गीता के पन्द्रहवें अध्याय का पाठ किया। माहौल बहुत आनन्दमय और प्रेरणादायक





था, मेहमानों ने बहुत अच्छा समय बिताया। इसमें स्थानीय महापौर समेत 70 लोग शामिल हुए।

### *कर्म योग दिवस*

24 सितम्बर को कर्म योग दिवस आयोजित किया गया जिसमें 20 लोग आए और बड़े उत्साह के साथ उन्होंने कई प्रोजेक्ट पूरे किये।

### *एक योगी का जीवन*

30 सितम्बर को यह कार्यक्रम पेक्स नगर में आयोजित किया गया था। कार्यक्रम की शुरुआत परमहंसजी के बारे में एक प्रस्तुति से हुई जिसके पश्चात् सत्यानन्द योग की विभिन्न शाखाओं की जानकारी बिहार योग विद्यालय की हंगेरियन में प्रकाशित योग पुस्तकों के माध्यम से दी गई। इसके बाद योग विज्ञान पर श्री स्वामीजी का वीडियो सत्संग दिखाया गया। कुल 80 लोगों ने भाग लिया और प्रसाद स्वरूप 'मेरे आराध्य' एवं 'दैनिक जीवन में योग' पुस्तकें प्राप्त कीं।

### **अक्टूबर**

#### *निःशुल्क योग कक्षाएँ*

हर मंगलवार और गुरुवार को योग कक्षाएँ चलायी गयीं। प्रत्येक सत्र में लगभग 20 लोगों ने भाग लिया।

### *कर्म योग दिवस*

1 अक्टूबर को कर्म योग दिवस आयोजित किया गया जिसमें बुदापेस्त और पेक्स से आए 24 लोगों ने भाग लिया और बड़े आनंदमय वातावरण में कई परियोजनाएँ पूरी की गईं। कार्यक्रम का समापन कीर्तन के साथ हुआ।

#### *निःशुल्क ऑनलाइन कार्यक्रम*

सत्यानन्द योग की शिक्षाओं को अधिकाधिक लोगों तक पहुंचाने के उद्देश्य से 7 अक्टूबर को एक ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित किया गया। 4 घंटे के इस कार्यक्रम में मंत्र, आसन, प्राणायाम, ध्यान और विश्रान्ति के योग कैप्सूल प्रस्तुत किये गये। साथ ही सत्यानन्द योग प्रणाली के सिद्धान्तों के बारे में बातचीत भी शामिल थी। कार्यक्रम में 25 लोगों ने भाग लिया।

# भक्ति और आराधना

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हर एक व्यक्ति, जहाँ कहीं भी वह है, हिन्दुस्तान में या हिन्दुस्तान के बाहर, भगवान को याद करता है, मानता है। उसके अलग-अलग कारण हैं। सभी लोग प्रेम के कारण भगवान को नहीं भजते। ऐसे इक्के-दक्के ही मिलेंगे तुमको। वे तुम्हें सड़क या गली-चौराहे पर कभी नहीं मिलेंगे। भगवान का भजन ज्यादातर लोग किसलिए करते हैं, उन्हें याद क्यों करते हैं? पहला कारण, जब व्यक्ति को कोई परेशानी होती है, जब वह आर्त हो जाता है, और इसकी वजह से घबरा जाता है तब भगवान को याद करता है। मुकदमा लग गया, अचानक आयकर विभाग का छापा पड़ गया, जवान बेटा बीमार पड़ गया या सरकारी कार्यालय में उसके काम के खिलाफ कुछ पूछताछ हो गयी। बहुत-सी ऐसी चीजें हैं, जिनको गिनाना तो सम्भव नहीं है। विपत्ति में, कष्ट में लोग भगवान के पास माँगने जाते हैं।

दूसरे प्रकार का भक्त वह है जो भगवान से कोई ऐसी चीज माँगने जाता है जिससे प्राप्त करने में वह असमर्थ रहा है। बेटा तो सभी को चाहिए, कई लोग नौकरी के लिए जाते हैं, कई लोग अपने व्यापार में उन्नति के लिए भगवान की शरण में जाते हैं, कई लोग इम्तहान में पास होने के लिए जाते हैं। ये दूसरे प्रकार के भक्त हैं, जो मतलबिया हैं। यह मतलबिया भक्त अपना स्वार्थ चाहता है।

तीसरा जिज्ञासु भक्त होता है जो जानना चाहता है कि भगवान क्या है, आत्मा क्या है, संसार क्या है, सृष्टि क्या है, मरने के बाद क्या होता है, पुनर्जन्म कैसे होता है। ये लोग भी भगवान का भजन करते हैं। इनमें से ज्यादातर लोग घर-बार छोड़ ही देते हैं, हम जैसे। लेकिन अब तो हमने अपना नाम वहाँ से कटवा लिया है।

हम इसी जिज्ञासु भक्ति को लेकर निकले थे, 'कहाँ से आदमी आया? कहाँ आदमी जाएगा? कैसे पैदा हुआ? स्रूज क्या है? चन्द्रमा क्या है? सृष्टि क्या है?' यह जिज्ञासु भक्त होता है, जानने की इच्छा रखने वाला। ऐसे लोग भगवान का भजन करते हैं, कीर्तन करते हैं, जप-तप करते हैं, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि द्वारा सत्य जानने की कोशिश करते हैं। इनकी संख्या बहुत बड़ी नहीं है।

चौथा होता है प्रेमी भक्त, जैसे गोपियाँ और हनुमानजी। उनकी भगवान से ऐसी कोई मांग नहीं होती कि बेटा दे दो, बेटी दे दो; दुःख मिटा दो, सुख दे दो; हमारा मुकदमा ठीक करो; हमारा बेटा ठीक कर दो। इन सबसे कोई मतलब नहीं। केवल उनके मन में भगवान के लिए प्रेम होता है, जैसे मीरा और चैतन्य महाप्रभु में था। प्रेमी भक्त के उदाहरण इक्के-दुक्के ही हैं।

ये चार प्रकार के लोग जो भगवान का भजन करते हैं, इसको कहते हैं आराधना। आराधना का मतलब होता है भगवान की पूजा करना, भगवान का नाम लेना, भगवान के पास बैठकर उनके नाम का गान करना – उपचार सहित या उपचार रहित। उपचार सहित माने घण्टी, तुलसी पत्ता, जल, शंख, आदि से पूजन करना। उपचार रहित माने कोई धूप-दीप-नैवेद्य नहीं, सीधा नमस्कार कर लिया। बैठ गये, रामचरितमानस पढ़ रहे हैं, भागवत पढ़ रहे हैं, हनुमान चालीसा पढ़ रहे हैं या कीर्तन कर रहे हैं। इसको कहते हैं उपचार रहित आराधना। जब कभी तुम भगवान का स्मरण करते हो, चाहे किसी भी भावना से करो, चाहे विपत्ति में करो, चाहे मतलब से करो, चाहे जिज्ञासा से करो अथवा प्रेमवश करो, वह भगवान की आराधना है।

### राम नाम आराधना

राम नाम आराधना जो हम लोगों ने रिखिया में आयोजित की है, इसका मुख्य उद्देश्य सिर्फ एक है। भगवान शिवजी ने कहा है कि जहाँ-जहाँ भगवान श्री राम का नाम लिया जाता है, उनका कीर्तन होता है या उनका कोई भी उत्सव हो, चाहे राज्याभिषेक का उत्सव हो, चाहे जन्म का उत्सव हो, चाहे विवाह का उत्सव हो, चाहे वनवास का प्रसंग हो, वहाँ शिवजी आकर हाजिरी देते हैं। इसलिए शिवजी को लुभाने के लिए इस उत्सव का आयोजन हुआ है।

भगवान की आराधना अनेक प्रकार से होती है। कोई एक उपाय हो तो बतलाऊँ। पर अनेक उपायों में आराधना का सबसे उत्तम उपाय



है – नाम संकीर्तन। नाम संकीर्तन प्रभु की आराधना का सबसे सरल उपाय है। अभिषेक करो न करो, आरती करो या न करो, तुम्हारी मर्जी। मंत्र का उच्चारण करो, न करो, तुम्हारी मर्जी। फूल, पत्ता, चंदन, अक्षत चढ़ाओ, न चढ़ाओ, तुम्हारी मर्जी। किन्तु जब भगवान का नाम लेते हो, तो उसमें तुमको कुछ भी खर्च करना नहीं पड़ता। भगवान का नाम जब लिया जाता है, तब वह मुँह से निकलता है और पूरे वातावरण में छा जाता है। उससे वायुमण्डल में एक शक्ति उत्पन्न होती है, और वह क्षेत्र ऊर्जा स्थल बन जाता है। वहाँ पर जितने भी लोग आते हैं, बैठते हैं, रहते हैं, उनके मन में वह शक्ति उनको स्पर्श करती है।

### भगवान से सम्बन्ध जोड़ना

जीवन में मनुष्य यदि प्रपंच की आराधना करे तो उसको प्रपंच की प्राप्ति होती है। धन, स्त्री, सम्पत्ति, सुख, भोग, ये प्रपंच हैं। इनकी प्राप्ति तो होती है, किन्तु ये अपने साथ दुःख लाते हैं। जिस तरह से हर एक वस्तु अपने साथ अपनी छाया लाती है, प्रपंच की भी छाया होती है। पुत्र, स्त्री, धन, सम्पत्ति, नाम, यश, सम्मान, जो कुछ भी तुम चाहो, मिलेगा जरूर अगर आराधना करोगे, किन्तु अपने साथ दुःख को जरूर लायेगा। पर जब तुम भगवान की आराधना प्रेम के वशीभूत होकर करते हो, और इस भाव को अपने मन में रखकर करते हो कि उनका एक बार मेरे को दर्शन हो जाए, उनके और मेरे बीच में एक सम्बन्ध स्थापित हो जाए, बस, फिर दुःख की कोई बात नहीं।

भगवान की पूजा करना तो बहुत सरल है। धूप-चन्दन उठा लिया, अक्षत दिया, 'नमः नमः नमः' कर दिया। हनुमान चालीसा, रामरक्षा स्तोत्र या रुद्री का पाठ कर लिया, पानी डाल दिया। बहुत सरल है, कोई भी कर सकता है। तुम नहीं करोगे तो आने वाले युग में एक रोबोट को सिखा देना, वह पूजा कर लेगा! भगवान के बारे में सुनना भी बहुत आसान है। भगवान के बारे में बोलना, भगवान के बारे में सुनना, भगवान की पूजा करना, भगवान के बारे में ग्रन्थ पढ़ना, यह सब अच्छा है और आसान है। परन्तु भगवान के साथ किसी प्रकार का रिश्ता जोड़ना और उस रिश्ते के मुताबिक अनुभव करना बहुत कठिन है, क्योंकि जिसने भगवान के साथ ठीक से रिश्ता जोड़ लिया, अपने रिश्ते को पहचान लिया, तो समझो कि उसे भगवान मिल गये।

तुम एक स्त्री या पुरुष के साथ रिश्ता जोड़ते हो तो एक भावना का जन्म होता है। एक दोस्त के साथ तुम रिश्ता जोड़ते हो, एक भावना का जन्म होता

है। इसको कहते हैं भाव। वात्सल्य भाव बेटे के साथ, माधुर्य भाव स्त्री-पुरुष के साथ, दास्य भाव मालिक के साथ, इष्ट भाव भगवान के साथ। ये भाव होते हैं। जैसे ही तुमको अपने मन में यह ख्याल आयेगा कि मैं भगवान का दास हूँ, तुरन्त तुम्हारे मन में कैकर्यभाव आयेगा – किंकर का, दास का भाव। कैकर्य भाव बिल्कुल वैसा ही होता है जैसा तुम्हारे घर में तुम्हारे नौकर का होता है। तुम्हारा नौकर जो तुम्हारे बर्तन माँजता है, कपड़े धोता है, घर में छोटे-मोटे काम करता है, उस नौकर के मन में तुम्हारे प्रति किस प्रकार का भाव है? ठीक वही भाव भक्त के मन में आता है। ऐसा नहीं कि खाली बोल दिया 'दासोऽहम् दासोऽहम्' और वह भाव न आए। इसका मतलब तो यह हुआ कि तोता रट रहा है राम-राम। उसमें भावना कुछ है नहीं। चैतन्य महाप्रभु की तरह, मीरा की तरह कह सकते हो कि वह मेरा पति है?

मेरे तो गिरिधर गोपाल दूसरो न कोई।  
जाके सिर मोर मुकुट मेरो पति सोई॥

जैसे ही तुम भगवान को अपना पति कहो, तुम्हारे मन में वही भाव उत्पन्न होना चाहिए जो एक पत्नी के मन में उत्पन्न होता है। अगर नहीं हुआ तो वही तोते वाला हिसाब। जिन्दगी भर राम-राम बोलता है और बिल्ली को देखकर टाँय-टाँय बोलता है। जो भी भावना, जो भी सम्बन्ध तुम भगवान से जोड़ना चाहते हो, वह भावना तुम्हारे मन में उत्पन्न होनी चाहिए। केवल 'सोऽहं' या 'अहं ब्रह्मास्मि' जैसी बड़ी-बड़ी बातें बोलने से कुछ लाभ नहीं यदि उसमें भाव न हो तो।

हम लोग छोटे लोग हैं, शुकदेव जी या अन्य ब्रह्मनिष्ठ संत-महात्मा जैसे नहीं। हमारी वह औकात नहीं है, वह योग्यता, प्रतिभा और पहुँच नहीं है। लेकिन यह पक्की बात है, भगवान के साथ हमारा कोई-न-कोई रिश्ता जरूर है, जिसको हम जान नहीं पा रहे हैं। तुम भगवान की पूजा-अर्चना कर सकते हो, पुस्तकें पढ़ सकते हो, पूजा में सम्मिलित हो सकते हो, मंदिर जा सकते हो, तीर्थस्थानों पर जा सकते हो, यह सब कुछ ठीक है, किन्तु प्रत्येक व्यक्ति के लिए महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि वह इसकी खोज करे कि भगवान के साथ उसका अभी का क्या रिश्ता है। इस राम नाम आराधना का यही उद्देश्य है कि भगवान के साथ अपने सम्बन्ध की खोज करें, जिसे हम किसी प्रकार भूल चुके हैं।

– दिसम्बर 1996, राम नाम आराधना कार्यक्रम, रिखियापीठ

## 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 मुंगेर 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।



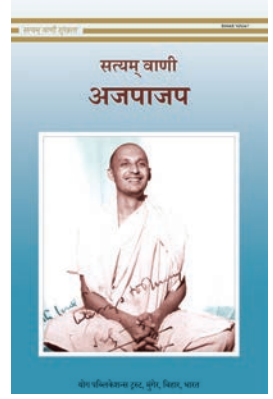
# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## सत्यम् वाणी – अजपाजप

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

पृष्ठ 46, ISBN: 978-93-94604-49-0

इस पुस्तक में श्री स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा सन् 1963 से 1978 के बीच दिये गये अजपाजप विषयक सत्संगों का संकलन है। ये सत्संग अजपाजप के विविध आयामों को सरल एवं स्पष्ट रूप से उजागर करने के साथ ही विविध रोगों में अजपा के प्रयोग तथा एक क्रमबद्ध अभ्यास पद्धति का भी प्रकाशन करते हैं। साधना एवं आध्यात्मिक अनुभूति के लिए प्रयासरत साधकों के लिए यह पुस्तक उपयोगी एवं मार्गदर्शक सिद्ध होगी।



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](http://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](http://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/](http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/)

[www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/](http://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](http://biharyoga.net) तथा [satyamyogaprasad.net](http://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