

पंद्रह
रुपए

वर्ष : 2 अंक : 18
मंगलवार, 21 जून, 2022

खुले दिमाग के खुले विचार

ओपन डोर

राष्ट्रीय साप्ताहिक समाचार-पत्र



योग दिवस विशेषांक

आजादी का
75 अमृत
महोत्सव

आवरण : अक्षि त्यागी

मानवता के लिए योग

प्रकाशनाधीन

पुस्तक प्राप्ति के लिए संपर्क

9897742814

दर्दीला गीतकार
रामावतार त्यागी



अमन कुमार 'त्यागी'

हमारी संस्कृति और
हमारा पर्यावरण
(शोध आलेख)



अमन कुमार 'त्यागी'
डॉ. अमित कुमार

वृद्धावस्था
(सामाजिक अध्ययन)



रश्मि अग्रवाल

स्थापना 14 फरवरी, 2021 Title-Code-UPHIN49431/RNI-UPHIN/2021/79954/MSME-UDYAM-UP-17-0002703
रजिस्टर्ड 08 जुलाई, 2021

YouTube OPEN DOOR NEWS f ओपन डोर B Blog-opendoorweekly.blogspot.com

आपकी
किताब
आपके
द्वार...



प्रकाशन
ओपन डोर

नजीबाबाद

समाचारपत्र भी
पुस्तकें भी



रजि. पता- ए/7, आदर्श नगर, तातारपुर लालु, नजीबाबाद-246763 बिजनौर, उप्र संपादकीय कार्यालय- साईं एंक्लेव, निकट धनौरा देवता, नजीबाबाद-246763 बिजनौर, उप्र
Bank- INDIAN OVERSEAS BANK, Branch- NAJIBABAD AC- 368602000000245/ IFSC- IOBA0003686 PAN- AABAO7251R
Email- opendoornbd@gmail.com / Mob.- 9897742814

संपादक

अमन कुमार 'त्यागी'

9897742814

amankumarnbd@gmail.com

प्रबंध संपादक

सौरभ भारद्वाज

प्रतिनिधि

डॉ. सुशील कुमार त्यागी 'अमित' (हरिद्वार)

उपेन्द्र सिंह (दिल्ली)

अर्चना राज चौबे (नागपुर)

निधि मिथिल (सतारा)

अतुल शर्मा (मेरठ)

कार्यालय प्रमुख

तन्मय त्यागी

सदस्यता प्राप्त करें

एक साल १००० रुपए, दो साल १६०० रुपए

पांच साल ४८०० रुपए

अंक प्रकाशित न होने की दशा में पीडीएफ मिलेगी

भुगतान करें

Ac- Name - OPEN DOOR, Bank- INDIAN OVERSEAS BANK, Branch- NAJIBABAD, AC- 368602000000245, IFSC- IOBA0003686 PAN- AABAO7251R

संपादकीय कार्यालय- साईं एंक्लेव, निकट धनौरा देवता, नजीबाबाद- २४६७६३ बिजनौर (उप्र)

वैधानिक- समाचार-पत्र में प्रकाशित किसी भी सामग्री से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी लेख/समाचार/कविता/कहानी/विज्ञापन आदि के लिए लेखक स्वयं जिम्मेदार होगा। विवाद की स्थिति में न्यायक्षेत्र नजीबाबाद होगा।

सभी पद अवैतनिक हैं

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक अमन कुमार द्वारा आशीष प्रिंटेर्स, मोहल्ला मकबरा, नजीबाबाद, बिजनौर से मुद्रित तथा ए-7, आदर्श नगर (तातारपुर लालू), नजीबाबाद- 246763 जिला बिजनौर (उ.प्र.) से प्रकाशित।

संपादक-अमन कुमार

मोबाईल नं. 9897742814

Email-opendoornbd@gmail.com

RNI-UPHIN/2021/79954



योग बिना जीवन नष्ट

योग भारत की सबसे महान धरोहरों में से एक है। दुनिया को भारत की यह एक मूल्यवान देन भी है। भारत में प्राचीन समय से ही योग लोकप्रिय रहा है और इसकी ख्याति पश्चिमी देशों तक व्यवप्त रही है। भारत की ओर से योग के नाम से एक अंतरराष्ट्रीय दिवस मनाने के प्रस्ताव पर इसके समर्थन में देशों की संख्या बढ़ती गई और अंततः संयुक्त राष्ट्र की स्वीकृति के बाद इक्कीस जून २०१५ को पहली बार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। भारत में तो यह खूब उत्साह के साथ बड़े पैमाने पर मनाया गया बल्कि दूसरे देशों में भी योगप्रेमियों ने इस दिन एकत्र होकर सामुहिक योगाभ्यास किया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने के संयुक्त राष्ट्र के निर्णय ने योग के प्रचार-प्रसार में बड़ा योगदान दिया है। योग की ओर बढ़ना पूरी दुनिया के लिए सकारात्मक कदम है। आज संपूर्ण विश्व में जन-स्वास्थ्य की स्थिति चिंताजनक बनी हुई है। योग बीमार पड़ जाने पर न केवल रोग से छुटकारा या राहत दिलाता है बल्कि भविष्य के लिए उत्तम स्वास्थ्य और उच्च मानसिकता का निर्माण भी करता है। योग से शरीर लचीला और चित्त शांत रहता है। योग आंतरिक ऊर्जा प्रदान कर आत्मिक बल में वृद्धि करता है। योग के व्यापक अर्थ पर जोर दें तो यह व्यक्ति के शारीरिक आरोग्य के साथ-साथ सामाजिक आरोग्य में भी सहायक है। योग का अर्थ जोड़ना है। यही कारण है कि इस बार योग दिवस पर इसकी थीम 'मानवता के लिए योग' रखी गई है। प्रधानमंत्री का कहना है कि, 'योग वैमनस्य बढ़ाने के बजाय लोगों को जोड़ता है। इसलिए जो लोग योग को लेकर उत्साहित हैं, उन्हें चाहिए कि वे समाज में वैमनस्य मिटाने और सौहार्द बढ़ाने में जुटें।' वर्तमान महामारी के दौर में स्वास्थ्य के प्रति सामाजिक जागरूकता बढ़ी है और योग को बड़ी तेजी के साथ अपनाया गया है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस ने इसकी महत्ता में चार चांद लगा दिए हैं। इस सबके बावजूद योग किसी एक्सपर्ट की देखरेख में ही करना चाहिए।

प्रस्तुत अंक में हमने विभिन्न स्रोतों से व अनुभवों से प्राप्त यथासम्भव सही व उपयोगी जानकारियों के आधार पर लिखे गए विभिन्न लेखकों/एक्सपर्ट्स के निजी विचार उपलब्ध कराए हैं। "ओपन डोर" विभिन्न लेखों/कहानियों/कविताओं आदि के तौर पर यह पत्रिका प्रकाशित करता है, लेकिन "ओपन डोर" और इससे जुड़े हुए कोई भी लेखक/एक्सपर्ट, इस समाचार-पत्र के द्वारा और किसी भी अन्य माध्यम के द्वारा, दी गयी योग संबंधी किसी भी जानकारी की सत्यता, प्रमाणिकता व उपयोगिता का किसी भी प्रकार से दावा, पुष्टि व समर्थन नहीं करता है। कृपया प्रस्तुत जानकारियों को किसी भी तरह से प्रयोग में लाने से पहले, अपने आस-पास के एक्सपर्ट्स से परामर्श अवश्य लें। किसी भी तरह की हानि व समस्या के लिए "ओपन डोर" और इससे जुड़े हुए कोई भी लेखक/एक्सपर्ट जिम्मेदार नहीं होंगे।

संपादक
अमन कुमारयह अंक आप सुधी पाठकों को कैसा लगा? अपनी राय से अवश्य अवगत कराएंगे।
धन्यवाद

अंदर के पन्नों पर



योग चालीसा 04

योग विज्ञान है 16



योग भी हो जीवन में 21

माधवराव सप्रे 32

आचार्य संदीप कुमार त्यागी विरचित



आचार्य संदीप कुमार त्यागी



योग चालीसा

ओङ्कारमय विश्व है क्षर-अक्षर श्रीमान् ।
दीप समाधि के जगें कर ईश्वर प्राणिधान ।
ष्णवजाप में लीन हों, अखिल विश्व को भूल ।
ध्वनि अनहद सन्दीप है योग साधना मूल ।
यौगिक अनुशासन करे सदा चित्त को शान्त ।
विकट वर्षतियाँ अन्यथा जीवन करें अशान्त ।
पातञ्जल-विधि खोलती परम चेतना द्वार ।
कैवल्य स्वातन्त्र्य ही योगशास्त्र का सार ।

नमन हिरण्यगर्भ को पहला। कहे जिसे श्रुति सूर्य सुनहला।
वक्ता नहीं पुरातनतम है। योगशास्त्र का उत्स प्रथम है।
अनुप्राणित है योग वेद से। ज्ञान-कर्म-भक्ति त्रिभेद से।
नमन पतञ्जलि मुनि को दूजा। युग-युग से करता जग पूजा।
कपिल, कणाद व मुनि गौतम को। नमन व्यासजैमिनि अनुपम को।
नमन उपनिषद् के ऋषियों को। सभी आत्मदर्शी मुनियों को।
क्या है योग उन्होंने जाना। प्रकृति पुरुष खुद को पहचाना।
जनम मरण तो देह धरम है। आत्मा शाश्वत नित्य परम है।
जीर्ण पुरातन वसन उतारे। जस नर पुनि पुनि नूतन धारे।
वैसे ही करते सब धारणा। कर्मों के अनुसार नया तन।
कर्मों का चक्कर पेचीदा। योगयुक्ति बिन होय न सीधा।
लखचौरासी योनि भटकते। प्राणी वेद विहीन अटकते।
मिथ्या जगत सदा भरमाता। विविध-विविध सपने दिखलाता।
नींद खुले, हर कोई रोए। कबहुँ तलक पर कोई सोए।
“दीप” कहे दुखिया जग सारा। कस कोई पाय सुख उजियारा।
ज्यों कस्तूरीमृग मरुथल में। तड़पे प्राणी जग-जंगल में।
सत्गुरु बिन हल कौन बतावे। मुक्तिमार्ग पर कौन चलावे।
नहि कछु गुरुकृपा से बढ़कर। जाना वेद-शास्त्र सब पढ़कर।
ऋषि-मुनियों ने किया शोध है। परम कृपा से आत्मबोध है।
ज्ञानचक्षु खोले जो स्वामी। सत्गुरु है वो अन्तर्यामी।
खोले भेद जो मन व प्राण के। भूत-भविष्यत्-वर्तमान के।
तत्वज्ञान से परम मुक्ति है। योगमार्ग अष्टाङ्ग युक्ति है।
सतत जागरूकता संयम है। योगमार्ग का गुह्य परम है।
गुडाकेश साधक जो होगा। योग सफल उसका ही होगा।
सम्प्रज्ञात समाधि पाकर। पार वितर्क विचार के जाकर।
सब आनन्द अस्मिता चख के। परवैराग्य निरन्तर रख के।
ध्यानसमाधि जब गहराये। तभी सम्प्रज्ञात कहाए।
यूँ ही योगी रमे राम में। मुदित मनोहर मोक्ष धाम में।
चौदह विघ्न चित्त को लेकिना। करते हैं विक्षेपित निशिदिन।
अन्तराय होते हैं बाधक। सफल उपाय करें क्या साधक।
क्लेशकर्म के अंधकूप में। झाँके क्योंकर निज-स्वरूप में।
परचे कैसे जगत-रूप को। साक्षी बनकर के अरूप को।
पतञ्जलि विधि खूब बताए। एकतत्व अभ्यास सुझाए।
साधें सब यम-नियमासन को। प्राणायामित बल-साधन को।
प्रत्याहार धारणा धरके। ध्यान समाधि “दीप” उतरके।
ज्ञान दीप्ति संदीप जगाएँ। हम विवेकख्याति शुभ पाएँ।
संयम अन्तरंग योगों का। सर्वनाश करता रोगों का।
परमचेतना विश्वस्तर पर। विकसे-विहँसे ज्यों नभ दिनकर।
कोटि-कोटि ब्रह्माण्ड सिमटकर। परमाणु हो जाते घटकर।
आत्माराम परमविष्णु हो। शेषशायी होता सहिष्णु ज्यों।

परम अनन्त स्वतन्त्रता, परम प्रसाद अनन्त।
परम शान्ति परम सुखम् पाएँ योगी सन्त।
योग चालिसा का करें जो सुधि-साधक पाठ।
हृदय-कमल उनके छिाले जगत-कल्याण।
यज्ञेगचालिसा का करे ‘दीप’ हृदय निर्माण।



योग का छात्र जीवन में महत्त्व

साल २०२२ में मनाये जाने वाले योग दिवस यानि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के ८ वें संस्करण की थीम 'योग फॉर ह्यूमैनिटी' है, (मानवता के लिए योग), इस थीम पर ही दुनिया भर में योग दिवस मनाया जायेगा, भारत को योग गुरु कहा जाता है। जैसे विद्यार्थी को ज्ञान अर्जन करने के लिए पुस्तकों का सहारा लेना होता है वैसे ही स्वस्थ जीवन के लिए योग परम आवश्यक है। आज अगर हम योग के इतिहास की बात करें तो योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द 'युज' (वाईयुजे) से हुई है इसका मतलब है ज्वाइन यानी जुड़ना, वाई से योक यानि मिलना और यु से यूनाईट मतलब एक साथ। योग के मुख्य चार प्रकार हैं-राज योग, कर्म योग, भक्ति योग और ज्ञान योग। योग पांच हजार साल पुराना भारतीय दर्शनशास्त्र है इसका सबसे प्राचीन पवित्र पाठ ऋग्वेद में उल्लेख किया गया है।

योग मुख्य रूप से एक आध्यात्मिक अनुशासन है, जिसमें जीवन शैली का पूर्णसार आत्मसात किया गया है। योग एक कला के साथ-साथ एक विज्ञान भी है। यह एक विज्ञान है, क्योंकि यह शरीर और मन दोनों को नियंत्रित करने के लिए व्यवहारिक तरीके प्रदान करता है। जिससे गहन ध्यान संभव है। योग के जनक आदियोगी शिव है। योग विद्यार्थियों के संजीवनी के समान है और मन उत्साह एवं सकारात्मक ऊर्जा का संचार करने वाला है। योग द्वारा मन मस्तिष्क में स्थिरता आती है और विद्यार्थी को अपनी पढाई में ध्यान केन्द्रित करने में भी महत्वपूर्ण रूप से सहयोग मिलता है। वर्तमान समय में देखा गया है कि विद्यार्थियों को पढाई और प्रतियोगिताओं का बोझ बचपन से ही उठाना पड़ता है और कम उम्र में ही उसमें जीत की भावना थोप दी जाती है और जब वे हारते हैं तो वे: खुद

ही हार को बर्दास्त नहीं कर पाते हैं और अपना आत्मविश्वास खो बैठते हैं साथ ही साथ वह अपने दिल दिमाग से भी कमजोर हो जाते हैं, इसलिए विद्यार्थियों में शुरुआत से ही अनिवार्य रूप से योग शिक्षा प्रदान करना आवश्यक है, योग से विद्यार्थियों की सहनशीलता बढ़ती है, मन मस्तिष्क का संतुलन बना रहता है, जिसके विपरीत दशाओं में जैसे दुःख दर्द समस्याओं को सहन करने की शक्ति मिलती है एव इन समस्याओं का हल ढूढ़ने में भी दक्षता आती है। जब भी कोई व्यक्ति बीमार होता है तो चिकित्सक योग व मेडिटेशन करने की सलाह देते हैं, तो क्यों न विद्यार्थी शुरु से ही योग सीख ले तो निम्नलिखित लाभ होंगे जो आपको स्वर्णिम मंजिल तक पहुंचा सकते हैं। जैसे- योग से बढ़ती है एकाग्रता। योग मस्तिष्क को शक्तिशाली बनाता है। योग मादक पदार्थों से छुटकारा दिलाता है। योग आपको प्रकृति से परिचित कराता है। योग कैरियर बनाने में भी सहायक है। हृदय को स्वस्थ रखना। तनाव कम करता है। इम्युनिटी बेस्ट करता है।

अतः विद्यार्थी जीवन हेतु योग एक चमत्कार है एवं विद्यार्थियों के लक्ष्य निर्धारित करने में सहायता प्रदान करता है, योग ईश्वर द्वारा मानववन्धुता के प्रति उपहार दिया गया है, यह शारीरिक फिटनेस को बनाये रखता है, एकाग्रता बढ़ाता है, आत्म क्षमता को बढ़ाता है, नकारात्मकता को दूर भगाने में सहायक है। प्रिय विद्यार्थियों यदि आप अपने जीवन लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं तो योग को अपने जीवन में जरूर शामिल करें, योग से ही जिस पुरुषार्थ का जन्म होगा वह आपके जीवन की प्रत्येक उचाईयों को प्राप्त करने में सहायक होगा।



डॉ. शिफालिका
(सहायक प्रवक्ता)
कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग विभाग
एनआईआईटी, नजीबाबाद

योग क्या है?



योग संस्कृत भाषा के 'युज धातु' से निकला है जिसका अर्थ होता है आत्मा का परमात्मा से मिलन अर्थात योग में इतनी शक्ति होती है, कि यह आपको अमरत्व की प्राप्ति करा सकता है। कुछ लोग योग को भ्रमवश साधारण आसान समझ लेते हैं किन्तु यह उनसे कहीं बढ़कर है। योग मुख्य रूप से एक आध्यात्मिक अनुशासन है, जिसमें जीवन शैली का पूर्णसार आत्मसात किया गया है। योग एक कला के साथ-साथ एक विज्ञान भी है। यह एक विज्ञान है, क्योंकि यह शरीर और मन को नियंत्रित करने के लिए व्यावहारिक तरीके प्रदान करता है, जिससे गहन ध्यान संभव है। और यह एक कला है, जब तक कि यह सहज रूप से और संवेदनशील रूप से अभ्यास नहीं किया जाता है, यह केवल सतही परिणाम देगा। योग केवल मान्यताओं की ही प्रणाली नहीं है अपितु यह शरीर और मन के एक दूसरे पर प्रभाव को ध्यान में रखता है, और उन्हें आपसी सद्भाव में लाता है। योग प्राणायाम, या ऊर्जा-नियंत्रण के माध्यम से शरीर में मुख्य रूप से ऊर्जा के प्रसार का काम करता है। योग सिखाता है कि कैसे, सांस-नियंत्रण के माध्यम से, मन

और जागरूकता के उच्च स्थान को प्राप्त किया जा सकता है। यद्धपि योग के खोजकर्ता के विषय में कोई लिखित साक्ष्य उपलब्ध नहीं हैं, किन्तु ऐसा माना जाता है कि योग का प्रारम्भ हमारे देश भारत में हुआ था। भारतीय ऋषि पतंजलि द्वारा योग दर्शन पर लिखे गए २,००० वर्ष पुराने 'योग सूत्र', को मन और भावनाओं को नियंत्रित करने, और आध्यात्मिक रूप से विकसित करने का एक सम्पूर्ण गाइड माना जाता है। योग सूत्र, योग का सबसे पहला लिखित रिकॉर्ड है और अस्तित्व में सबसे पुराना ग्रंथों में से एक है। यह सभी आधुनिक योगों के लिए रूपरेखा प्रदान करता है। योग अपनी मुद्राओं और आसनों के लिए काफी प्रसिद्ध है। फिटनेस, योग का प्राथमिक लक्ष्य नहीं था अपितु योग साधना के साधकों और अनुयायियों ने अन्य प्रथाओं पर भी ध्यान केंद्रित किया, जैसे कि श्वसन विधियों और मानसिक ध्यान का उपयोग करके आध्यात्मिक ऊर्जा का विस्तार करना। इतने पुराने इतिहास के बाद भी १९ वीं शताब्दी के अंत में

योग को लोकप्रियता प्राप्त होना प्रारम्भ हुई। १९२० और १९३० के दशक के पश्चात पहले भारत में और बाद में पश्चिम में योग में रुचि का विस्फोट हुआ। योग की शुरुआत एक प्राचीन प्रथा के रूप में हुई थी जिसकी उत्पत्ति के नमूने भारत में ३००० ई.पू. योग मुद्राओं के पाषाण-नक्काशीदार आंकड़े सिंधु घाटी में पाए जा सकते हैं, जो मूल मुद्रा और प्रथाओं को दर्शाते हैं। दिव्य ज्ञानोदय के मार्ग पर हृदय और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने के लिए योग का विकास किया गया। साथ ही, यह पता चला कि योग से मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी कई बीमारियों का इलाज करने और शारीरिक चोटों और पुराने दर्द को कम करने में भी सहायता मिलती है। योग के कारण बहुत सारी बीमारियों का इलाज करने में मदद मिली है। और जैसे-जैसे योग भारत के बाहर और इतने सारे अलग-अलग संस्कृतियों में तेजी से लोकप्रिय हो रहा है, वैसे ही इस प्रथा को कई अलग-अलग स्कूलों में शिक्षाओं और साधनों में बदल दिया गया है।

वैज्ञानिक रूप में कायम है योग का अस्तित्व



पद्मभूषण परमहंस निरंजनांद सरस्वती



कुमार कृष्णन

स्वतंत्र पत्रकार।

दशभूजी स्थान रोड, मोगल बाजार,
मुंगेर, बिहार। ८११२०१

मोबाइल नं- ८२१०५७६०४०/ ८३०४७०६६४६

‘ऊँ’ के उच्चारण को लोग सिर्फ धार्मिक नजरिए से देखते हैं, लेकिन इसका चिकित्सकीय और वैज्ञानिक पक्ष भी है। इसके संदर्भ में परमहंस निरंजनांद सरस्वती का कहना है कि १९७६ में स्पेन में आपरेशन पूर्व विचलित तथा भयग्रस्त मरीजों को ‘ऊँ’ का उच्चारण कराना आरंभ किया। उच्चारण के दौरान उनके ईईजी को देखने के लिए मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड लगे रहते थे। जब हम विचलित होते हैं, भयभीत होते हैं तो उस समय बीटा की आवृत्ति तेज रहती है। लेकिन ‘ऊँ’ के उच्चारण से बीटा की उत्तेजना कम हो गयी और अल्फा की प्रधानता हो गयी।

योग विद्या ने कई हजार वर्षों से कलात्मक रूप के साथ साथ वैज्ञानिक रूप में भी अपना अस्तित्व बनाए रखा है। फिर भी हाल के कुछ वर्षों से ही वैज्ञानिक दृष्टिकोण से इसका अन्वेषण गंभीरता के साथ शुरू हुआ है। योग से होने वाले समग्र लाभ को मूल रूप से समझने और मानवता के लिए लाभदायी साबित करने के लिए यह जरूरी है कि इसके कलात्मक पहलुओं के साथ साथ, विज्ञान की अन्य विधाओं की तरह ही इसका भी अध्ययन किया जाए।

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग का अष्टांग इस बात का प्रमाण है कि योग भी व्यवस्थित दृष्टिकोण का परिपालन करता है, जैसे कि विज्ञान की अन्य मुख्य धाराओं में होता है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि योग के अष्टांग हैं। यम और नियम व्यवहार-सुधार के लिए, आसन और प्राणायाम-शरीर को सुदृढ़ बनाने के लिए, प्रत्याहार और धारणा - मानसिक एकाग्रता के लिए और ध्यान तथा समाधि आत्म-ज्ञान के लिए हैं।

महर्षि पतंजलि ने अनेक तरीके से योग को विस्तारित कर मानवीय अस्तित्व के विविध स्तरीय आयामों को इसमें समाविष्ट किया गया है। मन पर नियंत्रण करने की बात उसमें मुख्य रूप से परिलक्षित है। हालांकि अष्टांग योग की संरचना सुव्यवस्थित ढांचे से की गई है, जो कि किसी भी विज्ञान का मूल आधार माना जाता है। चुनौतियों के बावजूद शोधकर्ताओं ने अब वैज्ञानिक वस्तुनिष्ठ प्रमाण एकत्रित करना शुरू कर दिया है जो कि योग की सार्थकता को प्रमाणित कर सकें।

स्वामी शिवानंद एक ऐसे संत हुए जिन्होंने यह बताया कि निष्काम कर्मयोग का संपादन स्वास्थ्य के बिना मुमकिन नहीं है। वे पेशे से एफआरसीएस चिकित्सक थे। उस दौर में बहुत कम लोग एफ आरसीएस होते थे। इसके बावजूद योग का मार्ग अपनाया। स्वामी शिवानंद के शिष्य परमहंस सत्यानंद सरस्वती ने बिहार के मुंगेर में बिहार योग विद्यालय की स्थापना की। उसके बाद योग के संदर्भ में अनेक शोध हुए। लोनावाला में स्वामी कुवल्यानंद ने अनेक शोध किए। आधुनिक वैज्ञानिक उपकरणों के द्वारा आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध और षट्कर्मों का अध्ययन किया। १९६८ में योग पर पहला अनुसंधान पटना में हृदय रोग पर हुआ। पटना मेडिकल कालेज के कॉर्डियोलॉजी विभाग के प्रमुख डॉ श्रीनिवास ने हृदय रोग पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। यह पाया गया कि हृदय रोग में योग काफी प्रभावकारी है। शोध के नतीजे में यह सामने आया कि हृदय रोग और हृदयाघात के परिणामों को किस प्रकार नियंत्रित किया जा सकता है। स्वामी सत्यानंद सरस्वती के निर्देश पर एक हजार मरीजों को पवनमुक्तासन के अभ्यास, नाडीशोधन प्राणायाम और योगनिद्रा कराए गए। इन मरीजों को एक माह के योगाभ्यास से जितना लाभ हुआ, उतना एक साल की

दवाओं से नहीं हुआ। इसके बाद अमेरिका के प्रसिद्ध डॉ. डी ऑर्निश ने भी यह दावा किया कि योगाभ्यास से बार्ड पास सर्जरी तथा एन्जियोप्लास्टी की आवश्यकता नहीं रह जाती है। २००० तक में तो अमेरिका और अन्य पाश्चात्य देशों के चिकित्सकों ने योग को एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में अपनाया।

स्वामी सत्यानंद सरस्वती के आध्यात्मिक उत्तराधिकारी परमहंस निरंजनांद सरस्वती के अनुसार- ७० के दशक में मधुमेह पर उड़ीसा सरकार के स्वास्थ्य सेवाओं के डायरेक्टर डॉ. एन सी पंडा ने अपने शोध में पाया कि इन्सुलीन पर निर्भर न रहनेवाले मधुमेह रोगियों का मधुमेह चालीस दिनों में ठीक किया जा सकता है। स्वामी शंकरदेवानंद सरस्वती के अनुसार शंखप्रक्षालन के साथ साथ पवनमुक्तासन, नाडीशोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, नेति, शिथलीकरण प्रथम सप्ताह, दूसरे सप्ताह नाडीशोधन प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, नेति और कुंजल, योगनिद्रा, अजपाजप कराया जाता है। तीसरे सप्ताह सूर्यनमस्कार, बज्रासन समूह के आसन, शंख प्रक्षालन, कुंजल, योगनिद्रा तथा अजपाजप का अभ्यास कराया गया। अंतिम सप्ताह में सूर्यनमस्कार १२ चक्र, सर्वांग आसन, हलासन, मत्स्यासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, मयूरासन, भुजंगासन, गौमुख आसन का अभ्यास के साथ प्राणायाम, नेति, कुंजल शंखप्रक्षालन का अभ्यास कराया जाता है। चालीस दिन के अंतराल में ये मरीज ठीक पाए गए। इसी तरह दमा पर किए गए परीक्षणों से यह स्पष्ट हुआ कि श्वास लेने की क्षमता बढ़ी। वेन्टोलिन चैलेंज टेस्ट में यह साबित हुआ कि दमा का योग एक सशक्त उपचार है।

शोधकर्ताओं ने यह पाया है कि योग से होमियोस्टेसिस सेट पोइंट रीसेट होता है।

मानव शरीर बेहतरीन तरीके से समन्वय के साथ काम करता है। बाहरी परिस्थिति में कुछ हद तक होने वाले परिवर्तनों के समायोजन के साथ, प्रत्येक कोशिका प्रसामान्यता की रेंज के अंदर कार्य करती है। कुछ उतकों में समायोजन की क्षमता कम होती है, तो कुछ में ज्यादा। शरीर के अंदर कुछ कार्य - जैसे कि हार्मोन स्राव के दौरान दो विविध कार्यक्षमताओं वाले उतकों के बीच ‘फीडबैक’ पैदा होता है। कोशिकाओं के बेहतर कार्यान्वयन और स्थिरता बनाए रखने के लिए यह फीडबैक अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। यह प्रक्रिया जो बाहरी बदलाव के बावजूद मानव देह के अंदरूनी पारिस्थिकी में स्थिरता और स्थायित्व बनाए रखे, उसे ‘होमियोस्टेसिस’ अथवा ‘समस्थैतिकी’ कहा जाता है। जीवन शैली में अनियमितता इस प्रक्रिया में असंतुलन ला सकती है। योग साधना के नियमित अभ्यास से इसे ठीक किया जा सकता है।

उच्च रक्तचाप के मरीजों पर मुंबई के केईएम के प्रख्यात चिकित्सक के दांते ने सत्तर के दशक में नाडीशोधन

मुक्तक : योग-महिमा

जन जन का उपकार करो तुम।

सपने यूँ साकार करो तुम।।

बता योग की महिमा जग को।

रोगो का उपचार करो तुम।।१।।

हो पल-पल का सद् उपयोग।

त्यागपूर्ण धन का उपभोग।।

सदा शांत मन-मानस होगा।

सुबह शाम तुम करना योग।। २।।

उठो सुबह व्यायाम करो।

प्रतिदिन प्रणायाम करो तुम।।

जीवन यौगिक तुम अपनाओ।

उत्तम-उत्तम काम करो तुम।। ३।।

स्वास्थ्य तुम्हारा सुन्दर होगा।

योग से जीवन बेहतर होगा।।

रखो ध्यान बस खान-पान का।

तभी काया में अंतर होगा।। ४।।

योग-साधना कासे अपनाओ।

जीवन अपना सफल बनाओ।।

पावन रखो अन्तस अपना।

जीवन की सब खुशियाँ पाओ।। ५।।

ईश्वर का बस ध्यान करो तुम।

यज्ञों का अनुष्ठान करो तुम।।

स्वाध्याय का पालन कर नित।

वेदों का रसपान करो तुम।। ६।।

ऋषियों की संतान हो तुम।

ज्ञानी-ध्यानी महान हो तुम।।

श्रेष्ठ मार्ग पर बढ़ते जाना,

भारत की पहचान हो तुम।। ७।।

“विश्व - गुफ की ध्वजा फहराओ।

भारत का सम्मान बढ़ाओ।।

योग व आयुर्वेद के बल पर ,

“अमित” देश को स्वस्थ बनाओ।। ८।।



सुशील कुमार त्यागी 'अमित'

प्राणायाम, श्वासन और योगनिद्रा का प्रयोग किया तो पाया कि रक्तचाप को इन अभ्यासों से संतुलित किया जा सकता है।

हाल के अनुसंधान से स्पष्ट हुआ है कि स्ट्रेस मैनेजमेंट में योग का महत्वपूर्ण स्थान है।

इन दिनों लोग लगातार तनाव के शिकार हो रहे हैं। योग उनके लिए राहत का मंत्र साबित हो सकता है। मानव शरीर में 'न्यूरो- एंडोक्राइन सिस्टम' में नैसर्गिक रूप से तनाव से लड़ने की क्षमता बनी है। लिहाजा अगर लंबे समय तक अनियंत्रित तनाव बना रहे, तो फिर यह प्रणाली सुस्त हो जाती है।

इससे नकारात्मक नतीजे उत्पन्न होते हैं। स्ट्रेस हार्मोन का उत्पादन बढ़ जाता है, जिसके नतीजे समस्त मानव देह पर देखे जा सकते हैं। योगाभ्यास दरअसल इस मूल तत्व पर प्रभाव दिखाता है। यह तनाव घटा कर संपूर्ण शरीर और मानस को तनावमुक्त करता है। इस तरह कोशिका के स्तर तक राहत पहुंचाने की क्षमता रखता है योग। इसकी साधना के प्रभाव से तनाव के प्रबंधन में मदद मिलती है।

ओटोनोमिक नर्वस सिस्टम को सुचारू बनाता है।

ओटोनोमिक नर्वस सिस्टम के दो प्रमुख भाग होते हैं- सिंफथेटिक नर्वस सिस्टम तथा पेरा सिंफथेटिक नर्वस सिस्टम। सिंफथेटिक नर्वस सिस्टम का काम 'फाईट-ओर-फ्लाईट' यानी कि 'लड़ो-या-भागो' प्रतिक्रिया का काम करता है। जब कि पेरेसिंफथेटिक नर्वस सिस्टम का काम मानव शरीर की अंदरूनी प्रतिक्रियाओं को सक्रिय रखना होता है, जैसे कि नींद के दौरान भी पाचन क्रिया या फिर काम भावना का उत्तेजित होना। ये दोनों ही नर्वस सिस्टम एक दूसरे की पूरक मानी जाती हैं, जो शरीर के संतुलन में महत्वपूर्ण होती हैं। फिर भी जब सिंफथेटिक सिस्टम का अतिशय उपयोग होता है, तब असंतुलन की स्थिति उत्पन्न होती है। इससे बीमारी पैदा होती है। योग इन दोनों के बीच संतुलन बनाए रखने में मददगार सिद्ध होता है। इससे समग्र स्वास्थ्य में सुधार देखा जा सकता है। स्वामी निरंजनानंद सरस्वती बताते हैं कि योग पर शारीरिक शोध नहीं मानसिक शोध हुए हैं। १९८० में सेन व्हेन्टिजन प्रिजन में मुझे कैदियों को योग सिखाने के लिए आमंत्रित किया गया। तीन माह के अभ्यास के बाद कैदियों के जीवन में परिवर्तन हुआ। इसके बाद से वहां प्रिजन आश्रम प्रोजेक्ट वहां की सरकार ने चलाया। कैलिफोर्निया के सभी मानसिक अस्पतालों में योग की शिक्षा दी जाती है। योग महज प्रयोगशाला तक सीमित नहीं है, बल्कि समाज के हर क्षेत्र का अंग बन गया है। 'ऊँ' के उच्चारण को लोग सिर्फ धार्मिक नजरिए से देखते हैं, लेकिन इसका चिकित्सकीय और वैज्ञानिक पक्ष भी है।

इसके संदर्भ में परमहंस निरंजनानंद सरस्वती का कहना है कि १९७९ में स्पेन में आपरेशन पूर्व विचलित तथा भयग्रस्त मरीजों को 'ऊँ' का उच्चारण कराना आरंभ किया। उच्चारण के दौरान उनके ईईजी को देखने के लिए मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड लगे रहते थे। जब हम विचलित होते हैं, भयभीत होते हैं तो उस समय बीटा की आवृत्ति तेज रहती है। लेकिन 'ऊँ' के उच्चारण से बीटा की उत्तेजना कम हो गयी और अल्फा की प्रधानता हो गयी। नतीजतन, स्नायविक तनाव दूर हो गए। स्पेन में लोगों को यह जानकारी नहीं थी कि 'ऊँ' किसी धर्म या विज्ञान या किसी विद्या का हिस्सा है। वे ऑपरेशन पूर्व मात्र स्नायु संस्थान को शांत करने के लिए, अपनी विचलित अवस्था को दूर करने के लिए सत्ताइस बार 'ऊँ' का उच्चारण करते हैं। मुंगेर सदर अस्पताल में काफ़ी पहले डॉ यूपी सिंह और डॉ विभा सिंह ने ऑपरेशन पूर्व 'ऊँ' का उच्चारण और भ्रामरी प्राणायाम का प्रयोग किया। पाया गया कि सामान्य रूप से ईथर के एक सिलेण्डर में छह मरीजों को ईथर दे सकते हैं। इस प्रयोग के बाद एक सिलेण्डर का इस्तेमाल दस बारह लोगों पर किया जा सकता है। जाहिर है कि भ्रामरी प्राणायाम से स्नायु संस्थान और मस्तिष्क विश्रांत होता है।

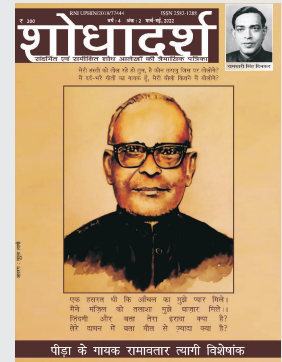
जीवन के अनेक पहलुओं पर योग का सूक्ष्म प्रभाव देखा जा सकता है। ये तमाम लाभ उस व्यक्ति द्वारा अनुभव किए जा सकते हैं जो योगाभ्यास करता हो, परंतु वैज्ञानिक मापदंड से इसे मापा नहीं जा सकता। अंतरमन की शांति, संतोष, सुख और आत्म चेतना - कुछ ऐसे पहलु हैं जिस पर योग का सकारात्मक प्रभाव देखा जा सकता है। ये तमाम अनुभव केवल स्वस्थ जीवन की बुनियाद नहीं, बल्कि उन लोगों के लिए भी लाभदायक होते हैं जो जीवन के अंतिम पड़ाव में (कैंसर या अन्य जानलेवा बीमारी से ग्रस्त) सांसे गिन रहे हो। कारण है कि उन्हें कुछ सकारात्मक धुरी मिल जाती है। शरीर पर गुणात्मक परिणाम के मद्देनजर, ये कुछ प्रत्यक्ष रूप से दिखने वाले योगाभ्यास के नतीजे हैं।

बेहतर ऑक्सिजन आपूर्ति, पाचन प्रणाली का बेहतर बनना, जहरीले (टॉक्सिक) पदार्थ की उत्पत्ति का कम होना, रोग निरोधक प्रणाली (इम्यून सिस्टम) बेहतर बनना, न्यूरो-मस्क्यूलर (नसों और मांसपेशियों के बीच) बेहतर समन्वय बेहतर हारमोन संतुलन परिणाम योग से मिलते हैं।

यह साबित हुआ है कि योग सिद्धांतों के बल पर -आरामदायक देह, शांत और स्थायी श्वास और प्रसन्नचित्त - इन सबका अनुभव प्राप्त किया जा सकता है।

महत्वपूर्ण है शोधादर्श का यह विशेषांक

पीड़ा सहते-सहते जो पीड़ा का गायक बन गया। गरीबी में दिन गुज़ारे मगर कभी हाथ न फैलाया। जिसने फिल्म जगत को एक अमर गीत देने के बाद फिल्मी दुनिया को अलविदा कह दिया। जिसने राजीव गांधी और संजय गांधी को हिंदी बोलना सिखाया। जिसने अपराध जगत की पत्रकारिता की और कितने ही मामले उजागर किए मगर न कभी बिका और न कभी हटा। हार मानना तो इस महान व्यक्ति ने सीखा ही नहीं था। वह यारों का यार था और कष्टों के बावजूद मस्त था। वो किसी के लिए कुछ भी रहा हो मगर एक बेमिसाल था।



अगर आप भी इस महान व्यक्ति के बारे में जानना चाहते हैं तो पढ़ें शोधादर्श का यह विशेषांक



योगासन करने की विधियाँ

प्राणायाम की तरह योगासन भी बहुत चमत्कारी विधा है जिससे ना सिर्फ सभी रोगों का नाश संभव है, बल्कि विभिन्न रहस्यमय चक्रों और कोशों के जागरण से कुण्डलिनी प्रक्रिया भी सफल होती है जिससे स्वयं साक्षात् अनंत ब्रह्मांड अधीश्वर भगवान् का दर्शन तक भी निश्चित हो जाता है, इसलिए हर व्यक्ति चाहे वो बच्चा, बूढ़ा या जवान हो, उसे योग और आसन जरूर करना चाहिए ताकि ऐसी नौबत ही ना आ सके कि वो कभी भी बीमार पड़े या यदि पहले से उसे कोई कठिन बीमारी हो चुकी हो तो उसका जल्द जल्द से परमानेंट खात्मा हो सके। योगासनों को करने के दौरान ऐसे ऐसे दुर्लभ हारमोस का शरीर के अंदर स्राव होता है जिससे पूरे शरीर को उष्मीय से भी कई गुना ज्यादा लाभ मिलता है! इन दुर्लभ हारमोस का शरीर में पैदा होना, कभी भी आज के मॉडर्न एलोपैथिक साइंस के किसी भी मंहंगी से मंहंगी मेडिसिन्स से संभव नहीं है। इसलिए अब इस सच को पूरी दुनिया फिर से स्वीकार रही है कि बीमारी चाहे कैंसर हो या नपुंसकता, एड्स हो लकवा, पीलिया हो या पथरी मतलब एक्स वाई जेड कोई भी बीमारी हो, उसमें अलग-अलग योग, आसनों व प्राणायाम के उचित कॉम्बिनेशन से फायदा मिल कर ही रहेगा। सिर्फ एक मणिपूरक चक्र के ही जागने भर से शरीर के सभी रोगों का नाश होने लगता है जबकि भारतीय हिन्दू धर्म ग्रन्थों में बहुत से ऐसे अद्भुत योग, आसन व प्राणायाम का वर्णन है जो एक साथ कई चक्रों को जगाते हैं जिनसे पूरा शरीर ही एकदम स्वस्थ और दिव्य होने लगता है।

योगासनों के लाभ-

योगासनों का सबसे बड़ा गुण यह है कि वे सहज साध्य और सर्वसुलभ हैं। योगासन ऐसी व्यायाम पद्धति है जिसमें न तो कुछ विशेष व्यय होता है और न इतनी साधन-सामग्री की आवश्यकता होती है। योगासन अमीर-गरीब, बूढ़े-जवान, सबल-निर्बल सभी स्त्री-पुरुष कर सकते हैं। आसनों में जहां मांसपेशियों को तानने, सिकोड़ने और ऐंठने वाली क्रियायें करनी पड़ती हैं, वहीं दूसरी ओर साथ-साथ तनाव-खिंचाव दूर करनेवाली क्रियायें भी होती रहती हैं, जिससे शरीर की थकान मिट जाती है और आसनों से व्यय शक्ति वापिस मिल जाती है। शरीर और मन को तरोताजा करने, उनकी खोई हुई शक्ति की पूर्ति कर देने और आध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से भी योगासनों का अपना अलग महत्त्व है। योगासनों से भीतरी ग्रंथियां अपना काम अच्छी तरह कर सकती हैं और युवावस्था बनाए रखने एवं वीर्य रक्षा में सहायक होती है। योगासनों द्वारा पेट की भली-भांति सुचारु रूप से सफाई होती है और पाचन अंग पुष्ट होते हैं। पाचन-संस्थान में गड़बड़ियां उत्पन्न नहीं होतीं। योगासन मेरुदण्ड-रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं और व्यय हुई नाड़ी शक्ति की पूर्ति करते हैं। योगासन पेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं। इससे मोटापा घटता है और दुर्बल-पतला व्यक्ति तंदरुस्त होता है। योगासन स्त्रियों की शरीर रचना के लिए विशेष अनुकूल हैं। वे उनमें सुन्दरता, सम्यक-विकास, सुघड़ता और गति, सौन्दर्य आदि के गुण उत्पन्न करते हैं। योगासनों से बुद्धि की वृद्धि होती है और

धारणा शक्ति को नई स्फूर्ति एवं ताजगी मिलती है। ऊपर उठने वाली प्रवृत्तियां जागृत होती हैं और आत्मा-सुधार के प्रयत्न बढ़ जाते हैं। योगासन स्त्रियों और पुरुषों को संयमी एवं आहार-विहार में मध्यम मार्ग का अनुकरण करने वाला बनाते हैं, अतः मन और शरीर को स्थाई तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य, मिलता है। योगासन श्वास- क्रिया का नियमन करते हैं, हृदय और फेफड़ों को बल देते हैं, रक्त को शुद्ध करते हैं और मन में स्थिरता पैदा कर संकल्प शक्ति को बढ़ाते हैं। आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। आसनों का निरन्तर अभ्यास करने वाले को चक्ष्म की आवश्यकता समाप्त हो जाती है। आसन शरीर के पांच मुख्यांगों, स्नायु तंत्र, रक्ताभ्रिगमन तंत्र, श्वासोच्छ्वास तंत्र की क्रियाओं का व्यवस्थित रूप से संचालन करते हैं जिससे शरीर पूर्णतः स्वस्थ बना रहता है और कोई रोग नहीं होने पाता। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक सभी क्षेत्रों के विकास में आसनों का अधिकार है। अन्य व्यायाम पद्धतियां केवल वाह्य शरीर को ही प्रभावित करने की क्षमता रखती हैं, जब कि योगसन मानव का चहुँमुखी विकास करते हैं।

आसनों से पूर्व सावधानियाँ -

- अगर आपने कोई लिक्विड पिपा है चाहे वह एक कप चाय ही क्यों ना हो तो कम से कम एक से डेढ़ घंटे बाद योगासन करे और अगर आपने कोई सॉलिड (ठोस) सामान खाया हो तो कम से कम तीन से चार घंटे बाद योगासन करें।

- योगासन शौच क्रिया एवं स्नान से निवृत्त होने के बाद करें या इसको करने के आधे घंटे बाद स्नान करें।

- योग व प्राणायाम के कम से कम ७ मिनट बाद हार्ड एक्सरसाइज (जैसे दौड़ना, जिम की कसरतें आदि) करनी चाहिए।

- योगासन समतल भूमि पर आसन बिछाकर करना चाहिए एवं मौसमानुसार ढीले वस्त्र पहनना चाहिए।

- योगासन खुले एवं हवादार कमरे में करना चाहिए, ताकि श्वास के साथ आप स्वतंत्र रूप से शुद्ध वायु ले सकें। अभ्यास आप बाहर भी कर सकते हैं, परन्तु आस-पास वातावरण शुद्ध तथा मौसम सुहावना हो।

- आसन करते समय अनावश्यक जोर न लगाएँ। यद्यपि प्रारम्भ में आप अपनी मांसपेशियों को कड़ी पाएँगे, लेकिन कुछ ही सप्ताह के नियमित अभ्यास से शरीर लचीला हो जाता है। आसनों को आसानी से करें, कठिनाई से नहीं। उनके साथ ज्यादाती न करें।

- मासिक धर्म, गर्भावस्था, बुखार, गंभीर रोग आदि के दौरान आसन न करें।

- योगाभ्यासी को सम्यक आहार अर्थात् भोजन प्राकृतिक और उतना ही लेना चाहिए जितना कि पचने में आसानी हो। वज्रासन को छोड़कर सभी आसन खाली पेट करें।

- आसन के प्रारंभ और अंत में विश्राम करें। आसन विधिपूर्वक ही करें। प्रत्येक आसन दोनों ओर से करें एवं उसका पूरक अभ्यास करें।

- यदि आसन को करने के दौरान किसी अंग में अत्यधिक पीड़ा होती है तो किसी योग चिकित्सक से सलाह लेकर ही आसन करें।

- यदि वातों में वायु, अत्यधिक उष्णता या रक्त अत्यधिक अशुद्ध हो तो सिर के बल किए जाने वाले आसन न किए जाएँ। विषैले तत्व मस्तिष्क में पहुँचकर उसे क्षति न पहुँचा सकें, इसके लिए सावधानी बहुत महत्वपूर्ण है।

- योग प्रारम्भ करने के पूर्व अंग-संचालन करना आवश्यक है। इससे अंगों की जकड़न समाप्त होती है तथा आसनों के लिए शरीर तैयार होता है।

योगासनों के प्रकार और लाभ -

सूर्य नमस्कार -

सूर्य नमस्कार योगासनों में सर्वश्रेष्ठ है। यह अकेला अभ्यास ही साधक को सम्पूर्ण योग व्यायाम का लाभ पहुँचाने में समर्थ है। इसके अभ्यास से साधक का शरीर निरोग और स्वस्थ होकर तेजस्वी हो जाता है। सूर्य नमस्कार स्त्री, पुरुष, बाल, युवा तथा वृद्धों अर्थात् सभी के लिए भी बहुत ही उपयोगी बताया गया है।

आदित्यस्य नमस्कारन् ये कुर्वन्ति दिने दिने।

आयुः प्रज्ञा बलम् वीर्यम् तेजस्तेशान् च जायते।

अर्थात् जो लोग प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करते हैं, उनकी आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य और तेज बढ़ता है।

सूर्य नमस्कार में तेरह मंत्र बोले जाते हैं। प्रत्येक मंत्र में सूर्य का भिन्न नाम लिया जाता है। हर मंत्र का एक ही सरल अर्थ है- भगवान सूर्य को (मेरा) नमस्कार है।

हर बार एक मन्त्र बोलकर, पूरा सूर्य नमस्कार किया जाता है और इस तरह तेरह बार रोज सूर्य नमस्कार करने वाले को कोई रोग कभी छू भी नहीं सकता जब तक कि वो विशेष बदपरहेजी ना करे।

वे तेरह मन्त्र हैं -

१- मित्राय नमः २- रवायै नमः ३- सूर्याय नमः ४- भानवे नमः ५- खगाय नमः ६- पूष्णे नमः ७- हिरण्यगर्भाय नमः ८- मरीचये नमः ९- आदित्याय नमः १०- सावित्रे नमः ११- अर्काय नमः १२- भास्कराय नमः १३- श्री सावित्रसूर्यनारायणाय नमः

सर्वप्रथम सूर्यनमस्कार करने के लिए आंखे बंद रख कर, दोनों हाथ जोड़ कर सीधे खड़े होना चाहिए।

श्वास नलिका में श्वास भरते हुए अपने दोनों हाथों को ऊपर की ओर सीधे रखे। दोनों हाथ कान से सटे हुए और तने हुए होने चाहिए। उसके बाद गर्दन को धीरे से पीछे की ओर झुकाना चाहिए।

अब तीसरे चरण में श्वास को धीरे-धीरे बाहर छोड़ना होता है और साथ साथ शरीर को आगे की ओर झुकाना होता है। धीरे धीरे आगे झुकते हुए दोनों हाथों से अपने दोनों पैरों के आस पास की जमीन पर लगाने होते हैं। यह ध्यान रखना चाहिए कि जब आगे की ओर शरीर झुकाएँ तब दोनों हाथ कानों से सटे हुए और सीधे रहते हुए ही आगे नीचे की ओर जाने चाहिए तथा माथा पूरी तरह आगे झुक जाने पर दोनों घुटनों पर झूना चाहिए। थोड़ी देर इसी अवस्था में झुके हुए खड़े रहना चाहिए।

अब चौथे चरण में श्वास को अंदर भरते हुए बाएँ पैर को पीछे की ओर ले जाना होता है। तथा छाती को खींच कर आगे की ओर तानना होता है ताकि पैर पीछे की ओर ले जाते वक्त शरीर का संतुलन ठीक रहे? और उसी प्रक्रिया के साथ साथ अपनी गर्दन को पीछे मस्तिष्क की ओर हो

सके उतना ले जाना होता है। साथ में यह सुनिश्चित करें कि पीछे की ओर खिंची हुई टांग तनी हुई हो और पैर का पूंजा खड़ा होना चाहिए। इस मुद्रा में थोड़ी देर खड़े रहे।

सांस को धीरे धीरे बाहर निष्काशित करते हुए अब दायें पैर को भी पीछे की ओर ले जाना होता है और साथ में यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि पीछे दोनों पैरों की एड़ियां परस्पर मिल रही हैं की नहीं। अब साथ साथ अपने शरीर को पीछे की ओर खिंचाव दे कर एड़ियों को जमीन पर मिलने का प्रयास करना होता है।

फिर नितम्बों को जितना हो सके उतना ऊपर की ओर उठाने का प्रयास करना चाहिए। और साथ में गर्दन को नीचे झुकाना चाहिए तथा ठोड़ी को कण्ठकूप पर लगाना चाहिए।

अब श्वास भरते हुए शरीर को पृथ्वी के समांतर लेट कर, दंडवत प्रणाम करना होता है। आगे घुटने, माथा, छाती और टुड्डी पृथ्वी पर लगा कर कमर के नीचे के भाग को थोड़ा ऊपर उठाना होता है। अब धीरे धीरे सांस छोड़ते हुए श्वसन क्रिया सामान्य कर लें।

अब आगे फिर से श्वास को अंदर भरते हुए छाती को आगे की ओर खिंचाव देते हुए सीधे हाथ करते हुए अपनी गर्दन की पीछे की ओर ले जाना होता है। इस प्रक्रिया के दौरान घुटने जमीन पर लगे होने चाहिये और पैरों के दोनों पंजे खड़े होने चाहिये।

आठवें चरण में श्वास को बाहर निकालते हुए पैर को भी पीछे ले जाते हुए पर्वत आकार का निर्माण लेते हुए थोड़ी देर उसी अवस्था में रहना चाहिये।

इस चरण में श्वास अंदर लेते हुए बाया पैर दोनों हाथों के बीच आगे ले आते हुए छाती आगे तान कर गरदन पीछे की ओर ले जानी होती है।

अब इस आसन में श्वास बाहर छोड़ते हुए हाथ से पैर को छूना होता है और माथा घुटनों से लगे यह सुनिश्चित करना होता है।

इस चरण में श्वास अंदर लेते हुए हाथों को पीछे की ओर सीधे रख कर ले जाना होता है और गरदन को भी पीछे तानना होता है।

अंतिम चरण श्वास बाहर छोड़ कर श्वसन क्रिया सामान्य रख कर सीधे खड़े हो कर दोनों हाथ जोड़ कर सूर्यदेव की प्रार्थना की जाती है।

चक्रासन -

सबसे पहले पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़िए, एड़ीयां नितम्बों के समीप लगी हुई हों। दोनों हाथों को उल्टा करके कंधों के पीछे थोड़े अन्तर पर रखें इससे सन्तुलन बना रहता है। श्वास अंदर भरकर कटिप्रदेश एवं छाती को ऊपर उठाइये, धीरे-धीरे हाथ एवं पैरों को समीप लाने का प्रयत्न करें, जिससे शरीर की चक्र जैसी आकृति बन जाए। आसन छोड़ते समय शरीर को ढीला करते हुए भूमि पर टिका दें, चक्रासन को सुविधानुसार ३० सेकंड से एक मिनट तक किया जा सकता है। इसे दो या तीन बार दोहरा सकते हैं। चक्रासन अन्य योग मुद्राओं की तुलना में अधिक चुनौतीपूर्ण है। यदि आप इस आसन को नहीं कर पा रहे हैं तो जबरदस्ती न करें, हृदय रोगी उच्च रक्तचाप, हर्निया रोगी, अल्सरेटिव कोलैटिस के रोगी, तथा गर्भ अवस्था के दौरान इस अभ्यास को ना करें।

चक्रासन का नियमित अभ्यास 'न्यूरोप्लिया' कोशिकाओं की वृद्धि करता है, मानसिक तनाव, चिड़चिड़ापन, क्रोध आदि जैसे आवेगों में न्यूरोप्लिया कम होने लगते हैं। यह आसन करने रक्त का प्रवाह तेजी से होता है। मेरुदंड तथा शरीर की समस्त नाड़ियों का शुद्धिकरण होकर योगिक चक्र जाग्रत होते हैं।

छाती, कमर और पीठ पतली और लचीली होती है साथ ही रीढ़ की हड्डी और फेफड़ों में लचीलापन आता है। मांसपेशियां मजबूत होती हैं जिसके कारण हाथ, पैर और कंधे चुस्त दुरुस्त होते हैं।

इस आसन के करने से लकवा, शारीरिक थकान, सिरदर्द, कमर दर्द तथा आंतरिक अंगों में होने वाले दर्द से मुक्ति मिलती है। पावन शक्ति बढ़ती है। पेट की अनावश्यक चर्बी कम होती है। शरीर की लम्बाई बढ़ती है। इस आसन को नियमित करने से वृद्धावस्था में कमर झुकती नहीं है और शारीरिक स्फूर्ति बनी रहती है साथ ही स्वप्नदोष की समस्या से भी मुक्ति मिलती है।

हनुमानासन-

समतल स्थान पर दरी या चटाई बिछाकर खड़े हो जाएं। फिर दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नीचे बैठ जाएं। दोनों घुटनों को सामने फर्श पर टिकाकर रखें और पंजों पर बैठ जाएं। अब बाएं पैर को धीरे-धीरे पीछे की ओर और दाएं पैर को आगे की ओर फैलाएं। इस आसन के शुरुआत में पैरों को जितना संभव हो उतना फैलाने की कोशिश करें। आरम्भ में शरीर का संतुलन बनाए रखने के लिए दोनों हथेलियों का भी सहारा ले सकते हैं। इसमें दोनों पैर को इतना फैला दें कि नितम्ब फर्श से सट जाएं। आसन के इस स्थिति में आने के बाद अपने हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में जोड़कर सामने की तरफ रखें। २ मिनट तक इस स्थिति में रहने के बाद सामान्य स्थिति में आकर २ मिनट तक आराम करें। इसके बाद बाएं पैर को आगे की ओर और दाएं पैर को पीछे की ओर फैलाएं। हाथों की स्थिति पहले की तरह ही रखते हुए पुनः इस क्रिया को करें। इस तरह इस आसन को दोनों पैरों से बदल-बदल कर करें और दोनों पैरों से इस क्रिया को २-२ बार करें।

इस आसन के नियमित अभ्यास से नाभि के निचले हिस्से की हड्डियां लचीली होती हैं। यह साइटिका का दर्द या नर्वस सिस्टम का दर्द हमेशा के लिए समाप्त कर देता है। यह आसन हाथ-पैरों के स्नायु को भी शक्तिशाली बनाता है। इसके अभ्यास से कमर पतली होती है और मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इस आसन के नियमित अभ्यास से स्त्रियों के सभी रोग जैसे मासिक धर्म सम्बन्धी व रक्त स्राव ठीक हो जाते हैं।

विपरीतकर्णी आसन या विपरीतकर्णी मुद्रा-

पीठ के बल लेटें। शरीर के साथ बाजू सीधे रहेंगे। पूरक करते हुए घुटनों को मोड़ें और टांगों और नितम्बों को ऊंचा उठावें। हाथों को कूल्हों के नीचे ले आएं जिससे नितम्बों को सहारा मिले। कोहनियां फर्श पर रहेंगी। टांगों को ऊपर की ओर सीधा उठावें।

पैरों, टांगों और कूल्हों की मांसपेशियों को विश्राम दें। सामान्य श्वास लेते हुए इस स्थिति में जितनी देर तक सुविधा हो, रहें। रेचक करते हुए घुटनों को माथे की ओर मोड़ें, धीरे-धीरे नितम्बों व टांगों को नीचे लायें और वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जायें।

यह पूरे शरीर को अनुप्राणित करता है और ग्रन्थियों की सक्रियता को विनियमित करता है जिससे तनाव और उदासीनता कम हो जाती है। लसीका संबंधी निष्क्रिय और विषैले पदार्थ की वापसी बढ़ जाती है जो सूजी हुई टांगों और रगों (नाड़ियों) के रोगों में लाभदायक होता है। यह पेट और किडनी के अंगों को आराम देता है और इन क्षेत्रों में रक्तापूर्ति में सुधार लाता है।

यह निम्न रक्तचाप के लिए लाभदायक है पर उच्च रक्त चाप वालों को चिकित्सक की सलाह से ही करना चाहिए। पैरों में थकान एवं दर्द की स्थिति में इस योग से लाभ

होता है। अनिद्रा सम्बन्धी रोग में इस आसन का अभ्यास लाभकारी होता है। गर्दन और कंधों में मौजूद तनाव को दूर करने के लिए भी यह व्यायाम बहुत ही लाभकारी होता है। पीठ दर्द में इस आसन से राहत मिलती है।

कपोतासन-

जहां तक आप पंजों को सिर को करीब ला सकते हैं जाएं और बस वहीं रुक जाएं। जमीन पर पेट के बल लेट जाएं और अपने हाथों को कमर के पास रखते हुए उनके बल पर कमर से ऊपर का हिस्सा उठाएं। गर्दन पीछे झुकाएं और जितना हो सकता है अपनी कमर को जमीन से ऊपर उठा लें। आप अपने हाथों को थोड़ा और पीछे खींचेंगे तो और कमर मुड़ जाएगी। इसके बाद घुटनों को मोड़ लें और पंजों को आगे की ओर झुकाकर सिर के पास ले जाएं। अब पैरों और हाथों से थोड़ी और ताकत लगाएं और फिर इसी पोजीशन में जितनी देर रह सकते हैं रहें। एकदम से वापस न लौटें। पहले सिर और पैर के बीच थोड़ी दूरी बनाएं, यहां चंद सेकेंड रुकें।

इसके बाद पैर जमीन पर वापस ले जाएं, फिर चंद सेकेंड रुकें और इसके बाद कमर से ऊपर के हिस्से को धीरे धीरे जमीन पर ले जाएं। कुछ सेकेंड ही ऐसे ही लेते रहें अथवा मकरासन में लेट जाएं। ध्यान रहे, जब आपकी अपर बाँडी ऊपर की ओर जाएगी तो आप सांस भरेंगे। आराम से धीरे धीरे सांस लेते रहें।

जांघों, एड़ियों, जोड़ों, सीने, पेट, गले और पूरे शरीर में समान रूप से दबाव पड़ता है, जिससे रक्त का संचार अच्छे से होता है। कपोतासन का प्रत्येक दिन अभ्यास करने से पीठ दर्द से राहत मिलती है। इस आसन को करने से अन्य आसन की मुद्राओं को सुधारा जा सकता है। इस आसन से सीना, गले और पेट के अंग उत्तेजित होते हैं।

गर्दन में लगी चोट के दर्द को इस आसन से कम किया जा सकता है। निम्न ब्लड प्रेशर और हाई ब्लड प्रेशर दोनों में राहत मिलती है। इसमें सीना पूरा फैलता है इसलिए श्वसन क्रिया अच्छे से होती है।

महामुद्रा-

कुण्डलिनी जागरण में इस मुद्रा का विशेष योगदान है। बायें पैर की एड़ी से सिवनी (गुदा व उपस्थ के बीच का स्थान) दबाकर दाहिने पैर को फैलाकर दोनों हाथों से पैर की उंगलियों को दृढ़ता से पकड़कर कुम्भक करके जालन्धर बन्ध लगाकर वायु को उपर की तरफ खींचे। चन्द्र भाग से अर्थात् बायें पैर से करने के बाद दायें पैर से भी अभ्यास करें। दोनों और से बराबर अभ्यास करना चाहिए। गुह्य प्रदेश को अत्यन्त दृढ़ता पूर्वक बायीं एड़ी से दबाकर दाहिने पैर को फैलाकर दोनों हाथों से उसकी समस्त उंगलियों को पकड़ने के पश्चात् जालन्धर बन्ध लगाकर दोनों भौहों के मध्यभाग का अवलोकन करने को ही विद्वान लोग महामुद्रा कहते हैं।

हठयोग क अनुसार, योनिद्वार को वाम पैर की एड़ी से दबाकर दायें पैर को फैलाकर टुड्डी को कंठ में समाहित कर (जालन्धर बन्ध कर) कुम्भक प्राणायाम द्वारा वायु को अवरुद्ध करने के पश्चात् उस पूरित वायु को धीरे धीरे रेचन करें, कभी भी तेजी से रेचन नहीं करना चाहिए। इसे ही महामुद्रा कहते हैं। जिस प्रकार दण्ड से ताड़ित करने से सर्प दण्ड के समान ही सीधा हो जाता है उसी प्रकार कुण्डलिनी भी सरल भाव में आ जाती है। इस मुद्रा के अभ्यास से क्षय, कुष्ठ रोग, कौष्ठ बद्धता, वायुगोला, कास, गुदावर्त, प्लीहा, अजीर्ण, ज्वर के साथ साथ समस्त रोगों का विनाश हो जाता है। महामुद्रा के साथक के लिए कुछ भी भोजन पथ्य अथवा अपथ्य नहीं रह जाता

है। नीरस वस्तु भी रसयुक्त हो जाती है। भयानक विष को भी सहज पचाता है जैसे की वह अमृत हो। महामुद्रा के अभ्यास का शारीरिक स्तर पर भी बहुत से रोग दूर होते हैं जैसे साधक को टीबी नहीं होती अगर है तो ठीक हो जाती है। गुदा सम्बन्धी रोग दूर हो जाते हैं। धातु प्रबल हो जाता है तथा मूत्र रोग भी समाप्त हो जाते हैं। किसी भी प्रकार की रक्त की अशुद्धि हो तो वह ठीक हो जाती है, पेट में गैस बननी बंद हो जाती है। प्लीहा अर्थात् तिल्ली का आकार नहीं बढ़ता जिससे तिल्ली सम्बन्धी रोग जैसे टंड से बुखार आना, हल्का बुखार रहना, श्वास का फूलना आदि ठीक हो जाता है।

कटिपिंडमर्दनासन -

इसे करने से पथरी टुकड़े-टुकड़े होकर निकल जाती है। जिस तरह चित्र में दिखाया गया है उस तरह बारी बारी दोनों तरफ से करना चाहिए। इससे रीढ़, कमर, पीठ आदि की सभी समस्याओं में जरूर लाभ मिलता है। पेट कम होता और चर्बी छटती है। मूत्र रोगों में भी काफी फायदा है। वात का कुपित होना भी रुकता है। कुल मिलाकर बेहद आसन पर बहुउपयोगी आसन है।

त्रिकोणासन -

दोनों पैरों के बीच २ से ३ फुट का फासला छोड़कर सीधे खड़े हो जाये। दायें पैर को दायीं ओर मोड़कर रखे। अपने कंधों की उचाई तक दोनों हाथों को बगल में फैलाए। अब श्वास ले और दायीं ओर झुके। झुकते समय नजर सामने रखें। दायें हाथ से दायें पैर को छूने की कोशिश करें। बायाँ हाथ सीधा आकाश की ओर रखे और नजर बायें हाथ की उंगलियों की ओर रखें। अब वापस सीधी अवस्था में लौटकर दूसरी तरफ भी हाथ बदलकर यह अभ्यास करें।

ऐसे कम से कम २० बार करें। शरीर उठाते समय श्वास अन्दर ले और झुकते समय श्वास छोड़ें।

जांघों, घुटनों और टखनों को मजबूत बनाता है। रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन में सुधार लाकर गर्दन दर्द से बचाता है। भूख, पाचन और रक्त परिसंचरण में सुधार कर, अस्वत्ता, पेट फूलना आदि रोगों से राहत दिलाता है।

प्रजनन अंगों में सुधार कर बांझपन को दूर करता है। यह आसन करने से गर्दन, पीठ, कमर और पैर के स्नायु मजबूत होते हैं। शरीर का संतुलन ठीक होता है। पाचन प्रणाली ठीक होती है। एसिडिटी से छुटकारा मिलता है। चिंता, तनाव, कमर और पीठ का दर्द गायब हो जाता है।

पेट पर जमी अतिरिक्त चर्बी और मोटापा दूर करने में सहायक आसन माना जाता है। शरीर को सुडौल, मजबूत और लचीला बनाता है।

गर्भासन -

समतल स्थान पर कंबल बिछाकर बैठ जाएं। पद्मासन में आ जाएं। इसके बाद अपने हाथों को जांघ व पिंडलियों के बीच से फंसा कर कोहनियों तक बाहर निकालें और दोनों कुहनियों को मोड़ते हुए दोनों घुटनों को ऊपर की ओर उठाएं तथा शरीर को संतुलित करते हुए दोनों हाथों से अपने कान को पकड़ें। आसन के इस स्थिति में आने पर शरीर का पूरा भार नितम्ब पर रहता है। इस स्थिति में १ से ५ मिनट तक रहें और पुनः सामान्य स्थिति में आ जाएं। शरीर को हल्का और रक्त संचार को बढ़ाने में मददगार है यह आसन। उत्तेजित, क्रोधित और असंतुष्ट मन को शांत करने में यह आसन सहायक है। यह शरीर को संतुलित करता है।

यह स्नायु-दौर्बल्यता को भी दूर करता है। खुद पर काबू न पा सकने वाले स्वभाव के व्यक्तियों को इस आसन का अभ्यास दिन में जितनी बार भी सम्भव हो सके, करना

चाहिये। पाचन-तंत्र को उत्तेजित करता है तथा भूख को बढ़ाता है। ऐसा माना जाता है कि गर्भाशय संबंधित समस्या इस आसन के जरिए दूर किए जा सकते हैं। इस आसन से रीढ़ की हड्डी मजबूत व लचीली होती है।

कर्णपीडासन -

कर्ण पीडासन पीठ, कमर, गर्दन, मेरुदण्ड तथा कानों को सबल बनाता है। जिगर, स्पलीन तथा पेट के अन्य रोगों में भी लाभप्रद है। मधुमेह तथा हार्निया के रोगों के लिए बहुत ही उपयोगी है। शरीर के सभी जोड़ों को सबल बनाता है। निम्न रक्तचाप के लिए लाभप्रद है पर उच्च रक्तचाप वाले चिकित्सक की सलाह पर करें। पैरों को झटके से न ले जाकर धीरे-धीरे ले जाना चाहिए। वापस भी धीरे-धीरे आना चाहिए अन्यथा हानि होने की सम्भावना है।

इसे करने के लिए पीठ के बल धरती पर लेट जाइए। अपने दोनों पैरों को उठाये और पीछे की ओर इतना ले जाएं की दोनों घुटने कानों को छुएं। इस स्थिति में स्थिर रहें। इस आसन के निरंतर अभ्यास से मस्तिष्क, गला, नाक, कान, इत्यादि शारीरिक अंगों को लाभ होता है। आँखों की रौशनी बढ़ती है। मोटापा, श्वास से सम्बंधित रोग जैसे दमा, कान के रोग, बवासीर, कब्ज, रक्त के दोष, इत्यादि रोग दूर होते हैं।

दंडासन-

दंडासन में सबसे पहले सीधा तन कर बैठना चाहिए और दोनों पैरों को चहरे के समानान्तर एक दूसरे से सटाकर सीधा रखना चाहिए। हिप्स को जमीन की दिशा में थोड़ा दबाकर रखना चाहिए और सिर को सीधा रखना चाहिए। अपने पैरों की उंगलियों को अंदर की ओर मोड़ें और तलवों से बाहर की ओर धक्का दें।

शरीर के सभी अंग मजबूत होते हैं। कंधे और छाती को चौड़ा बनाता है। शरीर में जागरूकता पैदा करता है। रीढ़ की हड्डी से जुड़ी समस्याएं दूर होती हैं। पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। पाचन अंगों की कार्यक्षमता में सुधार करता है। शरीर में लगी हुई चोट को ठीक करने में मदद करता है। मस्तिष्क की कोशिकाओं को शांत करने में मदद करता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से हाथ पैर की मांसपेशिया मजबूत होती हैं। प्रजनन अंगों से संबंधित जटिलताओं को राहत देने में भी काफी सहायता मिलती है।

पर्वतासन-

यह आसन मधुमेह के रोगियों के लिए रामबाण है इस लिए इसे मधुमेह के रोगियों को जरूर करना चाहिए। इस आसन को करने के लिए समतल जमीन पर दरी या चटाई बिछाकर बैठ जाए इसके श्वास को अन्दर भरकर मूलबन्ध करके अपने दोनों हाथों को ऊपर की तरफ नमस्ते की मुद्रा में सीधे खड़े कर लें और सांस को जितनी देर तक रोक सकते हैं रोके फिर सांस को धीरे-धीरे छोड़ते हुए अपने दोनों हाथों को नीचे की ओर लाते हुए अपने घुटनों पर रख लें और अपने शरीर को वापिस पहले वाली अवस्था में ले आए। इस आसन के जरिए चंचल मन को शांत किया जा सकता है। यदि आपका काम में मन नहीं लगता या फिर आप किसी चीज पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते तो आपको पर्वतासन करना चाहिए। कमर के आसपास की चर्बी को दूर करने के लिए पर्वतासन करना चाहिए, इससे आप जल्दी से वजन कम कर सकते हैं। फेफड़ों या फिर सांस संबंधी बीमारियों से निजात पाने के लिए पर्वतासन से बढ़िया उपाय कोई नहीं। पेट में होने वाले कीड़ों, गठिया के रोगों से बचाव के लिए भी पर्वतासन करना चाहिए। गर्भाशय संबंधी

बीमारियों को दूर करने और गर्भावस्था के बाद त्वचा के लचीलेपन को खत्म करने के लिए पर्वतासन करना चाहिए। कंधों में जकड़न, कंधों में दर्द इत्यादि समस्या से छुटकारा पाना है तो पर्वतासन करना चाहिए।

ताड़ासन-

ताड़ासन खड़े होकर भी किया जा सकता है और लेटकर भी। खड़े होकर करना हो तो पैर आपस में सटाकर एकदम सीधे खड़े हो जाएं और दोनों हाथ उपर उठाकर, भरपूर सांस फेफड़ों के अंदर भरते हुए शरीर को उपर की ओर खींचते हुए पंजों के बल खड़े हो जाएं। जब तक सांस अंदर रोक सकते हैं तब तक शरीर को ऊपर खींचते रहें। फिर जब सांस बाहर निकालें तो, हाथ नीचे करते हुए शरीर को वापस आराम की मुद्रा में लेते आये। यह हुआ एक बार ताड़ासन। इस तरह ५ से १० बार रोज करें। ठीक इसी तरह लेटकर भी किया जा सकता है। किसी समतल जमीन पर चद्दर या कम्बल बिछाकर, पीठ के बल लेटकर, बाहों को कान के बगल में सीधे रखकर सांस अंदर भरकर खींचें। नाभि के ऊपर का हिस्सा हाथ की तरफ खींचें तो नाभि के नीचे का हिस्सा पंजे की ओर खींचें।

चाहे लेटकर कर ताड़ासन करें या खड़े होकर, लेकिन दो बातों को हमेशा याद रखें पहली बात यह है कि शरीर को ना बहुत ज्यादा जोर से खींचें और ना ही बहुत हल्के से खींचें, मतलब शरीर को मध्यम ताकत से खींचें। और दूसरी बात यह है कि ताड़ासन करते समय पैर, पीठ, गर्दन व हाथ एकदम एक सीध में होने चाहिए, नहीं तो खिचाव आ सकता है। अधिकांश लोगों को ताड़ासन के बारे में सिर्फ यही पता होता है कि इसको करने से बच्चों के शरीर की हाइट (लम्बाई) बढ़ती है या ज्यादा से ज्यादा जॉइंट्स (जैसे घुटने, कमर, गर्दन आदि) की समस्या में लाभ मिलता है। ताड़ासन वास्तव में शरीर में एक ऐसा सुधार तुरंत कर सकता है जिससे पूरी पाचन प्रक्रिया पर बहुत ही सकारात्मक असर पड़ता है। भगवान शिव की प्रेरणा से पतंजलि ऋषि ने जिन अलग अलग आसनों का आविष्कार किया था, उन सभी आसनों की अपनी अलग अलग यूएसपी (अनोखी विशेषता) है और इसी क्रम में ताड़ासन का विशेष गुण है कि यह शीघ्रता से व बलपूर्वक, कुपित अपान वायु का नियमन करता है।

ताड़ासन करते समय अन्य सावधानियां भी वही हैं जो अन्य सभी योगासन व प्राणायामों में होती हैं, जैसे किसी लिक्विड भोजन (चाय, कॉफी, दूध, पानी आदि) के एक से डेढ़ घंटे बाद और सॉलिड भोजन (लंच, डिनर आदि) के ३ से ४ घंटे बाद इसे करना चाहिए। ६ महीने के अंदर कोई ऑपरेशन हुआ हो अथवा अपेंडिक्स या हार्निया की शिकायत हो या गर्भवती हों तो नहीं करना चाहिए।

पद्मासन-

पैरों को सामने की ओर फैलाकर कम्बल पर बैठ जाएं, रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। दाहिने घुटने को मोड़ें और बायीं जांघ पर रख दें, ध्यान रहे की एड़ी उदर के पास हो और पाँव का तलवा ऊपर की ओर हो।

अब यही प्रक्रिया दूसरे पैर के साथ दोहराएँ। दोनों पैरों को मोड़ें, पाँव विपरीत जांघों पर, हाथों को मुद्रा स्थिति में घुटनों पर रखें। सिर सीधा व रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। इसी स्थिति में बने रहकर गहरी साँस लेते रहें। पद्मासन लगाने से मूलाधार चक्र जागृत होता है व ध्यान की एकाग्रता बहुत बढ़ जाती है। यह आसन मन को शांत कर, भटकने से रोकता है। इस आसन के नियमित अभ्यास से रक्तचाप नियंत्रण में रहता है। इसे करने से मेरुदंड सीधा, लचीला और मजबूत बनता है। इसके

अभ्यास से वीर्य वृद्धि होती है। पद्मासन के अभ्यास से बुद्धि बढ़ती है एवं चित्त में स्थिरता आती है। जो लोग तनाव से निजाद पाना चाहते हैं उन्हें इस आसन को करने से लाभ मिलता है। जो व्यक्ति अपने पेट और कमर की चर्बी को कम करना चाहते हैं, उन्हें इसका अभ्यास नियमित करना चाहिए। पद्मासन योगाभ्यास से स्मरण शक्ति एवं विचार शक्ति बढ़ती है।

गरुडासन -

जननेन्द्रियों सम्बंधित रोगों को दूर करने के लिए यह आसन बेजोड़ है। दोनों टांगों को इकट्ठा करके खड़े हों। संतुलन बनाये रखने के लिए सामने किसी निश्चित बिन्दु पर ध्यान लगायें। बाजूओं को उठाएँ, कोहनियों को मोड़ें और दायें बाजू को बायें बाजू के नीचे और घेरे में लें। हथेलियों को इकट्ठी ले आयें।

अपना वजन बायीं टांग पर ले आयें। बायीं टांग को थोड़ा सा मोड़ें और दायीं टांग को बायीं टांग के सामने की ओर से घेरें। शरीर के ऊपरी भाग (धड़) को आगे तब तक झुकायें जब तक कि बायीं कोहनी दायें घुटने को न छू ले। पीठ यथा संभव सीधी रहे।

सामान्य श्वास लेते हुए इस स्थिति में कुछ समय तक रहें। प्रारंभिक स्थिति में लौट आयें और इस व्यायाम को दूसरी ओर दोहरायें। जब इस आसन का अभ्यास हो जाये तब इसको आँखें बन्द करके और सन्तुलन पर ध्यान केन्द्रित करके भी किया जा सकता है।

यह आसन एकाग्रचित्तता की योग्यता को बढ़ाता है, टांग और पेट में स्थिरता सुधारता है और संतुलन संवर्धित करता है। यह मानसिक व्यवस्था स्थापित करता है। यह नर जननांगों पर लाभकारी प्रभाव डालता है और अण्डकोष की समस्याओं में विशेष फायदा करता है।

मार्जारसन -

अपने घुटनों और हाथों के बल झुकें और शरीर को एक मेज की तरह बना लें, अपनी पीठ से मेज का ऊपरी हिस्सा बनाएं और हाथ और पैर से मेज के चारों पैर बनाएं। अपने हाथ कन्धों के ठीक नीचे, हथेलियां जमीन से चिपकी हुई रखें और घुटनों में पुट्टों जितना अंतर रखें। गर्दन सीधी नजरें सामने रखें। सांस लेते हुए अपनी टोड़ी को ऊपर कि ओर सर को पीछे की ओर ले जाएँ, अपनी नाभि को जमीन की ओर दबाएं तो आप थोड़ा खिंचाव महसूस करेंगे।

इस स्थिति को बनाएँ रखें और लंबी गहरी साँसें लेते व छोड़ते रहें। अब इसकी विपरीत स्थिति करेंगे, साँस छोड़ते हुए टोड़ी को छाती से लगाएँ और पीठ को धनुष आकार में जितना उपर हो सके उतना उठाएँ, पुट्टों को ढीला छोड़ दें। इस स्थिति को कुछ समय तक बनाएँ रखें और फिर पहले कि तरह मेज नुमा स्थिति में आ जाएँ। इस प्रक्रिया को ५ बार दोहराएँ। इससे रीढ़ की हड्डी लचीला बनती है। कंधों और कलाई कि क्षमता बढ़ता है, पाचन प्रक्रिया काफी सुधारता है। पेट को सुडौल बनता है, रक्त प्रवाह बढ़ता है, मन को शांत करता है। शरीर की फूर्ती बढ़ती है, आँखों की रौशनी सुधरती है। गर्दन मजबूत बनती है। हृदय मजबूत बनता है।

कुर्मासन -

कुर्मासन डायबिटीज से मुक्ति दिलाता है क्योंकि इससे पेन्क्रियाज को सक्रिय करने में मदद मिलती है। यह आसन उदर के रोगों में भी लाभदायक है। अपने पैर फैलाकर बैठें। अपनी हथेलियों को अपने हिप्स के समानांतर जमीन पर रखें। अपनी जांघ को हल्के से जमीन पर दबाइए, अपने पांव को मोड़िए और अपनी

छाती को आगे की तरफ उठाइए।

अब अपने घुटनों को जितना हो एक-दूसरे से दूर ले जाएँ। अपने पांवों को कम्बल के किनारे ले जाइए। अब घुटने मोड़ें और फिर से पालथी की स्थिति में बैठ जाएँ। पैरों को ढीला रखते हुए आराम की मुद्रा में रहें। इसके बाद अपने हाथों और सीने को आगे की तरफ लें जाएँ। अपने हाथों को अपने पैरों के बीच रखें। अपनी भुजाओं को बाहर की तरफ ऐसे फैलाएँ कि आपके कंधे आपके घुटनों के नीचे रहें। फिर अपने पांव के नीचे भाग को अंदर की तरफ खींचते हुए अपने पैरों को सीधा रखें। इस बात का ध्यान रखें कि आपके जांघ का भीतरी हिस्सा आपकी पसलियों के पास पहुंच जाए। गहरी सांस लेते हुए अपनी बाहों को फैलाए रखें। इसी स्थिति में कुछ देर तक रुकें और सांस लें। धीरे धीरे पहले की मुद्रा में आ जाएँ।

कुर्मासन करने से हमारा मन और इन्द्रियां एकाग्र होती है। इससे हमारे मन को शक्ति मिलती है। इसको करने से हमारी रीढ़ की हड्डियां मजबूत बनती है, साथ ही हमारे घुटनों का दर्द भी दूर होता है। जब हम कुर्मासन करते हैं तो हमारी कोहनियों का दबाव पेट पर पड़ता है जिसके कारण हमें पेट की बीमारियों से राहत मिलती है। इसको करने से हमारी पाचन शक्ति बढ़ती है और साथ में हमें कब्ज से राहत मिलती है।

डायबिटीज को कम करने में यह बहुत ही लाभकारी होता है। कुर्मासन करने से हमारे फेफड़ों, हृदय और गुदों के विकारों को दूर करने में हमारी मदद करता है और साथ में यह उन्हें मजबूत बनाने में हमारी मदद करता है। इसको करने से हमारे शरीर का सारा सिस्टम सही ढंग से काम करता है। जिन लोगों के हाथ पैर कमजोर हैं व सही से काम नहीं करते उन लोगों को इस आसन को करना चाहिए। क्योंकि इसको करने से उन्हें ताकत मिलती है।

कुर्मासन एक ऐसा आसन है जिसे अगर हम हर रोज करें, तो हर्निया रोग एक दम से ठीक हो जाएगा। कुर्मासन करके हम अपना मोटापा कम कर सकते हैं। कुर्मासन को करने से पीठ मजबूत रहती है और हमारा शरीर फूर्तीला हो जाता है। इसको करने से हमारा मन शांत रहता है।

अगर किसी को मधुमेह का रोग हो, तो उसे कुर्मासन जरूर करना चाहिए।

कुक्कुटासन -

सबसे पहले जमीन पर बैठ कर पद्मासन की मुद्रा बना लें। इसके बाद अपने दोनों हाथों को दोनों घुटनों के नीचे टांगों व घुटनों के मोड़ के बीच से निकाल कर जमीन पर रख दें। हाथों की हथेलियां और पंजें एक दूसरे से विपरीत दिशा में रख दें।

अब सांस को भरकर रोक लें और हाथों पर शरीर का सारा वजन डालकर शरीर को ऊपर उठा दें। अपनी क्षमता के अनुसार जितनी देर तक शरीर को जमीन से उठाकर हाथों के सहारे रख सकते हैं, रखने का प्रयास करें। इसके बाद सांस को धीरे धीरे बाहर निकालते हुए शरीर को नीचे उतार दें और पद्मासन की मुद्रा से हट जाएँ। शरीर को कुछ समय तक आराम देकर इस आसन का अभ्यास फिर से शुरू कर दें।

कुण्डलिनी महा शक्ति के जागरण के लिए यह आसन बेजोड़ है क्योंकि इस आसन से सीधे मूलाधार चक्र स्थित कुण्डलिनी शक्ति पर चोट पहुंचती है।

इस आसन के द्वारा रक्त शोधन करके आलस्य को खत्म किया जा सकता है। इस आसन से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है। जठराग्नि बढ़ जाती है जो भूख बढ़ाने में सहायक होती है।

इस आसन के दौरान शरीर का सारा भार अंगुलियों और हथेलियों पर पड़ने से इन्हें बहुत शक्ति मिलती है। जांघ और पिंडलियों को भी शक्तिशाली बनाया जा सकता है। इस आसन का नियमित अभ्यास करने से शरीर को स्फूर्ति व बल प्रदान किया जा सकता है। कुक्कुटासन से बाँहों, कन्धों और पंजों के साथ पीठ की मांसपेशियों में मजबूती और लचीलापन आ जाता है।

इस आसन द्वारा वक्षस्थल तथा भुजादंड की मांसपेशियों को सद्दृढ़ बनाया जा सकता है। कुक्कुटासन भगंदर व बवासीर जैसे रोगों का नाश करने में सहायक होता है! कुक्कुटासन से आमामशय के विकार दूर किये जा सकते हैं और साथ ही रीढ़ की हड्डी को भी मजबूत किया जा सकता है! कुक्कुटासन सीने का विकास करके फेफड़ों को ज्यादा शक्ति प्रदान की जा सकती है!

शलभासन-

सबसे पहले तो समतल जगह पर दरी या चटाई बिछाकर पेट के बल लेट जाएँ। उसके बाद दोनों हाथों को जांघों के नीचे रखें। इसके पैरों को खींचिए और हाथों को तानिए। पेट और पैरों को बिना मोड़े हुए धीरे-धीरे ऊपर उठाएँ। ध्यान रहे अब अपनी गर्दन को उपर की ओर उठा लें और टोड़ी को जमीन से लगा लें। इस स्थिति में कुछ देर रुकिए, फिर पूर्व स्थिति में वापस लौटिए। एक बात का ध्यान रखें कि आपको आराम से अपने पैरों को ऊपर उठाना है ना की झटके के साथ। फिर आराम से धीरे-धीरे पैरों को नीचे की ओर लाएँ। इस आसन को आप १० बार दोहरा सकते हो। जो महिला गर्भवती है उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए। हर्निया व आंत के कष्ट से पीड़ित व्यक्ति को बिना सलाह के इस आसन को नहीं करना चाहिए।

शलभासन का अभ्यास करने से कमर लचीली बनती है और छाती चौड़ी होती है, तथा यह शरीर को संतुलन में सहायक है। इससे उदर व उससे संबंधित अंगों पर विशेष प्रभाव पड़ता है। इस आसन के करने से रक्त संचार की क्रिया सुचारु होती है।

यह आसन तनाव को कम करने में मदद करता है। शलभासन करने से स्मरण शक्ति बढ़ती है और मानसिक निराशा दूर होती है। वजन को कम करने में मदद करता है साथ ही इससे मेटाबॉलिज्म नियंत्रित में रहता है।

डायबिटीज के रोगियों के लिए भी यह लाभप्रद है। इस आसन के करने से कमर और पीठ के स्नायु मजबूत होते हैं। इसके साथ ही इससे पैरों को मजबूती मिलती है। साथ ही यह आसन गर्भाशय संबंधी परेशानों को दूर करता है। इससे कलाई, जांघों, कंधे, पैर, पिंडली की मांसपेशियों और कूल्हों को भी मजबूती मिलती है।

सिंहासन-

दांत, जीभ, जबड़ा और गले के रोगों से मुक्ति मिलती है। आवाज स्पष्ट बनती है और हकलाना दूर होता है। आमामशय, छोटी आंत, बड़ी आंत, गुर्दे आदि की सफाई होती है। आँख, कान, नाक, दांतों आदि को शक्ति मिलती है। भोजन और साँस की नली साफ होती है। सिंहासन करने के लिए सबसे पहले अपने पैरों के पंजों को आपस में मिलाकर उस पर बैठ जाएँ। फिर दाएं हाथ को दाएं घुटने पर तथा बाएं हाथ को बाएं घुटने पर रखें। लंबी सांस लें उसके बाद मुंह द्वारा सांस को छोड़ें।

सांस लेने और छोड़ने की क्रिया को दो से पांच बार करें। दोनों आंखों से इस तरह से देखें कि दोनों आंखों की नजर दोनों भौंहों के बीच में रहें। इसके बाद अपने मुंह को खोलें और जीभ को बाहर की तरफ शेर की गुर्राहट

की आवाज के साथ निकालें। मेरुदंड को बिल्कुल सीधा रखना चाहिए। इस आसन को करने से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है।

इस आसन को करने से आपकी स्मरण शक्ति ठीक होती है। सिंहासन से आपके सीने और चेहरे का तनाव दूर होता है। इस आसन से शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह सही ढंग से होता है। गले की अच्छी एक्सरसाइज होने के कारण गले में होने वाले किसी संक्रमण में आराम मिलता है और आवाज साफ होती है। अगर आपके घुटने में कोई चोट लगी है तो वज्रासन पर बैठने की जगह आप कुर्सी पर बैठकर भी यह आसन कर सकते हैं।

सिंहासन से अस्थमा में आराम मिलता है। इस आसन से चेहरे की मांसपेशियों में खिंचाव आता है जो कि एक अच्छा व्यायाम है चेहरे के लिए। सिंहासन आंखों के लिए एक अच्छी एक्सरसाइज है इससे आंखें स्वस्थ रहती हैं। इससे आंखों की नसों की कमजोरी की समस्या दूर होती है।

रोज सुबह सही विधि से सिंहासन करने से नर्वस सिस्टम की कमजोरी दूर होती है। सिंहासन से चेहरे की झुर्रियां दूर होती हैं इसलिए इसे एंटी ऐजिंग आसन भी कहते हैं। इस आसन से आपको पीठ दर्द व गर्दन के दर्द में भी आराम मिलता है।

वृश्चिक आसन -

किसी दीवार के पास समतल भूमि पर नर्म आसन बिछाएं। फिर दोनों हाथों में कुछ अंतर रखते हुए उनकी हथेलियों को कोहनियों सहित भूमि पर टिका दें। दूसरी ओर दोनों घुटनों को भूमि पर टिकाकर किसी चौपाए की तरह अपनी आकृति बना लें। इस स्थिति में आपका मुंह दीवार की ओर रहेगा। अब सिर को हाथों के बीच टिकाकर पैरों को ऊपर ले जाकर सीधा करते हुए घुटनों से मोड़कर दीवार से टिका दें। अर्थात् कोहनियों और हथेलियों के बल पर शीर्षासन करते हुए दोनों पैरों के पंजों को दीवार पर टिका दें। अब सिर को उठाने का प्रयत्न कर दीवार को देखने का प्रयास करें। दूसरी ओर पैरों को दीवार के सहारे जहां तक संभव हो नीचे सिर की ओर खसकाते जाएं। २० सेकंड तक इसी स्थिति में रहने के बाद पुनः सामान्य अवस्था में लौट आएं। वृश्चिक आसन की पूर्ण स्थिति में पैरों के पंजे सिर पर टिक जाते हैं।

इस आसन को करने से सभी चक्र प्रभावित होते हैं जिससे शरीर को बहुत लाभ मिलता है। कोहनी, रीढ़, कंधे, गर्दन, छाती और पेट में खिंचाव होता है। शीर्षासन और चक्रासन से जो लाभ मिलता है वही लाभ इस आसन को करने से भी मिलता है। यह आसन पेट संबंधित रोग को दूर कर भूख बढ़ाता है।

इसके अभ्यास से मूत्र संबंधित विकार भी दूर हो जाते हैं। खासकर यह चेहरे को सुंदरता प्रदान करता है। इसके नियमित अभ्यास से मुख की कांति बढ़ जाती है।

बकासन -

शुरुआत में इस आसन को करते समय दोनों हाथों की हथेलियों को भूमि पर स्थिर करें इसके बाद घुटनों को कोहनियां से ऊपर भुजाओं पर स्थिर कर दें। श्वास अंदर भर के धीरे से आगे की झुकते हुए शरीर के भार को हथेलियों पर संचालते हुए पैरों को भूमि से ऊपर उठाएं। अभ्यास से ही इस स्थिति में हुआ जा सकता है। वापसी के लिए पहले पैरों के पंजों को भूमि पर टिकाएं। इस आसन को जबरदस्ती करने का प्रयास न करें। जब भी यह आसन करें तो नरम-मुलायम गद्दे पर ही करें। जिन्हें हाथों में कोई गंभीर शिकायत हो तो वह यह आसन ना करें।

इसे नियमित करने से पेट की जमी चर्बी घटती है और शरीर सुडोल और सुन्दर बनता है। पेट से जुड़े सभी रोगों में लाभकारी है। बकासन से चेहरे की चमक बढ़ती है। हाथों की मांसपेशियों पर विशेष बल पड़ने के कारण उनमें मजबूती आती है और इससे शरीर के प्रत्येक अंगों में खिंचाव होने के कारण वे निरोगी बने रहते हैं। इस आसन से भुजाएं तथा दिल बलवान होते हैं। इस आसन के अभ्यास से मन एकाग्र हो जाता है। यह आसन कंधे संबंधी रोगों के लिए लाभदायक है।

मकरासन -

समतल स्थान पर कंबल आदि बिछाकर पेट के बल लेट जाएं। पेट के बल लेटकर सबसे पहले टोड़ी को भूमि पर टिकाएं। फिर दोनों हाथों से टोड़ी को चित्र में दिए गए अनुसार उठावें। १० से ३० सेकंड तक इस स्थिति में रहें। जिन्हें मेरुदंड पैरों या जांघों में कोई गंभीर बीमारी हो या परेशानियों हो तो वह योग चिकित्सक से सलाह लेकर ही यह आसन करें। शरीर के अंदर सूक्ष्म शक्ति को बढ़ाता है जिससे शरीर मजबूत होता है। यह आसन मानसिक थकान को दूर करता है और शरीर को विश्राम देता है। घुटनों तथा पेट के सभी विकार दूर करता है। कमर को सीधा और छाती को उभारता है। मोटापा दूर करता है और बढ़ा हुआ पेट फलैट हो जाता है। यह आसन सर्दी, जुकाम, खांसी आदि में लाभदायक है। यह आसन लम्बाई बढ़ाने में लाभदायक है। यह मेरुदंड के नीचे वाले भाग में होने वाले सभी रोगों को दूर करता है। सर्वाइकल, गर्दन दर्द, कमर दर्द और सियाटिक दर्द के लिए लाभप्रद है। इसके नियमित अभ्यास से मानसिक शांति भी प्राप्त होती है।

उष्ट्रासन -

इस आसन को सर्वांगसन के बाद करना चाहिए। इसे करने के लिए स्वच्छ और समतल जमीन बैठ जाएं। फिर दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाते हुए, धीरे-धीरे दोनों पैरों को घुटने से मोड़ते हुए, वज्रासन में बैठ जाएं। पीछे की तरफ झुकते हुए दोनों हाथों की हथेलियों से पैरों की एड़ियों को छूने का प्रयास करें। अब धीरे-धीरे छाती के बल ऊपर की तरफ उठने का प्रयास करें। अब दोनों हाथों को कमर पर रखकर पीछे की तरफ आराम से झुकें। ध्यान रखें अगर आप यह आसन पहली बार कर रहे हैं तो पहले एक हाथ से एड़ियों को छुए, फिर दूसरे हाथ से एड़ी को छुए, एक साथ दोनों एड़ियों को छूने के प्रयास में आप गिर सकते हैं। अब सिर को पीछे की ओर झुकाएं तथा कुछ समय इसी अवस्था में रहें। इसके बाद धीरे-धीरे क्रम में वापस पहली वाली स्थिति में आ जाएं। इस आसन के नियमित अभ्यास से बुढ़ापा जल्दी नहीं आता है तथा शारीर ऊर्जावान बन रहता है। यह आसन मधुमेह रोग को दूर करता है। इस आसन के नियमित १०-१५ मिनट अभ्यास से शरीर, पेट और नितम्ब पर जमा मोटापा दूर हो जाता है। यह आसन मधुमेह, कब्ज आदि रोगों से बचाता है और पेट और आँतों के सभी विकारों को दूर करता है और उन्हें पुष्ट करता है। यह जाँघों, भुजाओं तथा टांगों को पुष्ट बनाता है। यह आसन स्त्री रोगों में विशेष रूप से लाभदायक है। यह आसन कमर दर्द, साइटिका, स्लिप डिस्क तथा पीठ दर्द को दूर करता है। इस आसन के अभ्यास से छाती चौड़ी होती है साथ ही कंठ, श्वास नली और फुफ्फुस की क्रियाशीलता में वृद्धि करता है।

स्वस्तिकासन -

स्वच्छ कम्बल या कपड़े पर पैर फैलाकर बैठें। बाएं पैर को घुटने से मोड़कर दाहिने जंघा और पिंडली (बंसि, घुटने के

नीचे का हिस्सा) के बीच इस प्रकार स्थापित करें की बाएं पैर का तलवा छिप जाये उसके बाद दाहिने पैर के पंजे और तलवे को बाएं पैर के नीचे से जांघ और पिंडली के मध्य स्थापित करने से स्वस्तिकासन बन जाता है।

ध्यान मुद्रा में बैठें तथा रीढ़ सीधी कर श्वास खींचकर यथाशक्ति रोकें। इसी प्रक्रिया को पैर बदलकर भी करें। इससे पैरों के दर्द व पसीना आना आदि दूर होता है। पैरों का गर्म या ठंडापन दूर होता है। ध्यान में एकाग्रता बढ़ाने के लिए एक बढ़िया आसन है। इससे रहस्यमय शक्तियों से भरे मूलाधार चक्र का जागरण होता है।

गोमुखासन -

दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें। बाएं पैर को मोड़कर एड़ी को दाएं नितम्ब के पास रखें। दायें पैर को मोड़कर बाएं पैर के ऊपर इस प्रकार रखें की दोनों घुटने एक दूसरे के ऊपर हो जाएं।

दायें हाथ को ऊपर उठाकर पीठ की ओर मुड़िए तथा बाएं हाथ को पीठ के पीछे नीचे से लाकर दायें हाथ को पकड़िये, गर्दन और कमर सीधी रहे। जिस ओर का पैर ऊपर रखा जाए उसी ओर का (दाएं/बाएं) हाथ ऊपर रखें। एक ओर से लगभग ५ मिनट तक करने के पश्चात दूसरी ओर से इसी प्रकार करें।

यह आसन अंडकोष वृद्धि एवं आंत्र वृद्धि में विशेष लाभप्रद है। धातुरोग, बहुमूत्र एवं स्त्री रोगों में बहुत लाभकारी है। यकृत, गुर्दे एवं वक्ष स्थल को बल देता है। संधिवात, गाठिया को दूर करता है तथा हृदय प्रदेश में दिव्य प्रकाश उत्पन्न करता है।

भद्रासन या गोरक्षासन -

दोनों पैरों की एड़ी तथा पंजे आपस में मिलाकर सामने रखिये। अब सीवनी नाड़ी (गुदा एवं मूत्रेन्द्रिय के मध्य) को एड़ियों पर रखते हुए उस पर बैठ जाइए। दोनों घुटने भूमि पर टिके हुए हों। हाथों को ज्ञान मुद्रा की स्थिति में घुटनों पर रखें। मांसपेशियों में रक्त संचार ठीक रूप से होकर वे स्वस्थ होती है!

मूलबंध को स्वाभाविक रूप से लगाने और ब्रह्मचर्य कायम रखने में यह आसन सहायक है। इन्द्रियों की चंचलता समाप्त कर मन में शांति प्रदान करता है इसीलिए इसका नाम गोरक्षासन है। इस आसन से रहस्यमय मूलाधार चक्र जागृत होता है जिससे शरीर में कई दिव्य अतीन्द्रिय क्षमताएं जागृत होती हैं।

योगमुद्रासन -

भूमि पर पैर सामने फैलाकर बैठ जाइए। बाएं पैर को उठाकर दायाँ जांघ पर इस प्रकार लगाइए की बाएं पैर की एड़ी नाभि के नीचे आये। दायें पैर को उठाकर इस तरह लाइए की बाएं पैर की एड़ी के साथ नाभि के नीचे मिल जाए। दोनों हाथ को पीछे ले जाकर बाएं हाथ की कलाई को दाहिने हाथ से पकड़ें, फिर श्वास छोड़ते हुए सामने की ओर झुकते हुए नाक को जमीन से लगाने का प्रयास करें। हाथ बदलकर इस क्रिया को करें, फिर पैर बदलकर पुनरावृत्ति करें। इससे चेहरा सुन्दर, स्वभाव विनम्र व मन एकाग्र होता है। कफ रोगों में चमत्कारी लाभ प्रदान करता है। इसके लम्बे अभ्यास से मुंह में अमृत तुल्य द्रव का स्राव होता है जिससे चिर यौवन प्राप्त होता है।

वज्रासन -

यह एक बेहद सामान्य आसन है जो मानसिक शान्ति देने के साथ पाचन तंत्र को ठीक रखता है। घुटने टेक कर बैठ जाएं और अपने पैर के ऊपरी सतह को चटाई के संपर्क में इस तरह रखें कि आपकी एड़ी ऊपर की तरफ हो। अब आराम से अपनी पुष्टिका को एड़ी पर टिका दें। यह ध्यान देना जरूरी है कि आपका गुदाद्वार आपकी दोनों

एड़ी के ठीक बीच में हो। अब अपनी दोनों हथेलियों को नीचे की ओर घुटनों पर ले जाएं। अपनी आँखें बंद करें और एक गति में गहरी साँस लें।

वज्रासन से कुण्डलिनी जागने में काफी सहायता मिलती है। यह एक मात्र ऐसा आसन है जिसे खाने के बाद तुरंत किया जा सकता है। रोज दोपहर व रात के खाने के तुरंत बाद १०-१५ मिनट इस आसन का अभ्यास करने से खाना बहुत आराम से पच जाता है और गैस नहीं बनती है। इस आसन को जितनी मर्जी उतनी देर तक किया जा सकता है और निश्चित रूप से यह बहुत फायदेमंद आसन है।

बालासन -

बच्चों की मुद्रा के नाम से जाना जाने वाला यह आसन तनावमुक्ति का बहुत अहम साधन है। इससे तनाव और थकान से राहत मिलती है। ये ज्यादा देर तक बैठे रहने से होने वाले लोअर बैक पेन में भी काफी मददगार साबित होता है। फर्श पर घुटनों के बल बैठ जाएं। अब अपने पैर को सीधे करते हुए अपनी एड़ी पर बैठ जाएं। दोनों जांघों के बीच थोड़ी दूरी बनाएं। सांस छोड़ें और कमर से नीचे की ओर झुकें।

अपने पेट को जाधों पर टिके रहने दें और पीठ को आगे की ओर स्ट्रेच करें। अब अपनी बांहों को सामने की तरफ ले जाएं ताकि पीठ में खिंचाव हो। आप अपने माथे को फर्श पर टिका सकते हैं बशर्ते आपमें उतना लाचीलापन हो। पर शरीर के साथ जबरदस्ती न करें। वक्त के साथ आप ऐसा करने में कामयाब होंगे। इससे पेट भी कम होता है और पाचन प्रक्रिया भी सुधरती है।

नाभि चक्र पर इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। बाल मजबूत और काले बनते हैं। आँखों की रोशनी बढ़ती है व चेहरे की झुर्रियाँ मिटती हैं।

वीरभद्रासन -

चटाई पर दोनों पैर साथ रखकर और हाथों को अपने बगल में रखकर खड़े हो जाएं। अब अपने दाएं पैर को आगे की ओर बढ़ाये, तथा बाएँ पैर को पीछे की तरफ। अब आराम से अपने दाएं घुटने को मोड़ें ताकि आप थक्का मारने वाली मुद्रा में आ सकें। अपने घड़ को मुड़े हुए दाएं पैर की ओर ट्विस्ट करें। अपने बाएँ पैर को बगल की ओर थोड़ा सा मोड़ें ताकि आपकी अतिरिक्त सपोर्ट मिले। सांस छोड़ें, अपनी बाँहें सीधी करें और शरीर को मुड़े हुए घुटने से ऊपर की ओर उठाएँ।

अपनी बांहों को ऊपर स्ट्रेच करें और घड़ को धीरे से पीछे की ओर झुकाएँ ताकि आपकी पीठ धनुष का आकार ले सके। इस मुद्रा में तब तक रहें जब तक आप इसके साथ सहज हैं। सामान्य गति से सांस लें। इस आसन से बाहर आने के लिए सांस छोड़ें और अपने दाएं घुटने को सीधा करें। अब अपने दाएं पैर को मूल स्थिति में ले आएँ। अपने हाथों की मदद से पूर्ववत स्थिति में आएँ। जल्दबाजी न करें अन्यथा आपकी पीठ या पैर चोटिल हो सकते हैं। इसी आसन को दूसरे पैर के लिए दोहराएँ।

इसका शाब्दिक अर्थ है योद्धाओं वाली मुद्रा, यह आसन आपकी पीठ को स्ट्रेच करता है और आपकी जंघाओं, पुष्टिका और पेट को मजबूत करता है। यह आपकी एकाग्रता को बढ़ाता है और आपकी छाती को फैलाता है। यह शरीर की अवांछित चर्बी को कम करता है।

इसका नाम वीरभद्र आसन ऐसे ही नहीं पड़ा है क्योंकि यह आसन शंकर जी के महावीर गण, श्री वीरभद्र जी के नाम पर है और इस आसन का सतत लम्बा अभ्यास करने से मन की निराशा, दुर्बलता व डिप्रेशन आदि कमियाँ दूर होकर मन में प्रचंड साहस का संचार होने

लगता है।

सर्वांगासन -

चटाई पर पैर फैलाकर लेट जाइए। अब धीरे-धीरे घुटनों को मोड़कर या सीधे ही पैरों को ऊपर उठाइए। अब अपनी हथेली को अपनी पीठ और पुष्टिका पर रखकर इस आसन को सपोर्ट कीजिए। अपने शरीर को इस तरह ऊपर उठाइए कि आपके पंजे छत की दिशा में इंगित हों। समूचा भार आपके कंधों पर होना चाहिए।

सुनिश्चित करें कि आप धीरे-धीरे सांस ले रहे हैं और अपनी टुड्डी को सीने पर टिका लें। आपकी कोहनी फर्श पर टिकी होनी चाहिए और आपकी पीठ को हथेली का साथ मिला होना चाहिए। फिर थोड़ी देर बाद लेटने वाली मुद्रा में वापस आने के लिए धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाएँ, सीधा तेजी से नीचे न आएँ। इस आसन को शुरू में एक मिनट करें फिर धीरे धीरे बढ़ाये। (हृदय रोगियों को ये आसन और शीर्षासन बिना डॉक्टर से पूछे नहीं करना चाहिए अन्यथा बड़ा नुकसान होने की सम्भावना रहती है)। इसका नाम सर्वांगासन इसलिए है क्योंकि इससे शरीर के सभी अंगों का बहुत बढ़िया आसन हो जाता है जिससे अनगिनत शारीरिक लाभ मिलता है।

सुप्त पवनमुक्तासन -

चटाई पर सीधे लेटकर बाएँ पैर का घुटना मोड़कर ऊपर की ओर उठाते हुए साँस निकालते हुए उदर पर रखें तत्पश्चात दोनों कुहनियों को मोड़कर हाथों की उँगलियों को आपस में फँसाते हुए घुटने से नीचे इस तरह पकड़ें कि घुटने का दबाव उदर पर पड़े। उपयुक्त स्थिति में सिर को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए नाक या टोड़ी को घुटने से स्पर्श करने का प्रयास करें। साँस को रोकें।

दायें पैर से इसी प्रक्रिया को दोहराएँ, कुछ देर तक रोकें। इसके पश्चात पैरों को नीचे स्वाभाविक स्थिति में लाकर दोनों पैरों को एक साथ मोड़ कर सिर को धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाते हुए नाक या टोड़ी को घुटने से स्पर्श करने का प्रयास करें। रोकें। तीन-बार इस आसन का अभ्यास करें।

इससे पेट की गैस की समस्या में आराम मिलता है तथा मधुमेह में भी इससे काफी फायदा पहुँचता है क्योंकि यह पैंक्रियाज को रीएक्टिवेट कर नेचुरली इन्सुलिन का स्राव कराने की कोशिश करता है।

भुजंगासन -

चटाई पर पेट के बल लेट जाएँ। दोनों कुहनियाँ कमर से सटाकर हाथों को आगे की ओर मोड़ते हुए हथेलियों कंधों के बराबर में भूमि पर रखें। तत्पश्चात नाभि से ऊपर के शरीर के भाग को धीरे-धीरे साँस भरते हुए यथासंभव ऊपर उठाएँ। सिर ऊपर की ओर रखते हुए दृष्टि सामने रखें। कुछ समय रोकें। तत्पश्चात धीरे-धीरे बिना शरीर को झटका दिए हुए वापस पूर्व अवस्था में आ जाएँ। तीन बार इस आसन का अभ्यास करें।

कुण्डलिनी महाशक्ति के जागरण में इस आसन का महत्वपूर्ण योगदान होता है। यह आसन नाभि स्थित मणिपूरक चक्र को जागृत करता है जिससे सर्व रोगों का नाश होता है।

पश्चिमोत्तानासन-

चटाई पर दोनों पैर सामने फैला कर बैठ जाएँ। दोनों हथेलियाँ सामने की ओर रखते हुए हाथों को धीरे-धीरे कंधों में कुहनियाँ सीधी रखते हुए ऊपर उठाएँ। साँस निकालते हुए दोनों हाथों के बीच में सिर रखते हुए धीरे-धीरे कमर के ऊपर के भाग को सामने की ओर झुकते हुए हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ें तथा यथासंभव माथे को घुटने से स्पर्श करने का प्रयास करें।

दोनों कुहनियाँ दोनों घुटनों के बगल में हों। यह ध्यान रहे कि आसन की स्थिति में दोनों घुटने भूमि से लगे रहें। तीन-चार बार में इस आसन का अभ्यास करें। इस आसन का भी कुण्डलिनी महाशक्ति के जागरण में बेहद महत्वपूर्ण योगदान होता है तथा साथ ही साथ यह आसन नाभि स्थित मणिपूरक चक्र को जागृत करता है जिससे सर्व रोगों का नाश होता है। इसके अलावा यह आसन गठिया, कमर दर्द, जननांगो सम्बंधित रोगों आदि में भी बहुत लाभ पहुँचाता है!

धनुरासन -

चटाई पर पेट के बल लेट जाएँ। घुटनों से नीचे के पैरों को ऊपर की ओर मोड़ें। दोनों हाथों से दोनों पैरों को पकड़ें। नाभि के भाग को भूमि पर स्थिर रखते हुए शरीर के ऊपरी और निचले भाग को समान रूप से भूमि से ऊपर उठाएँ। दोनों कुहनियाँ सीधी रहें तथा सिर ऊपर की ओर रखते हुए दृष्टि सामने रखें। रोकें।

धीरे-धीरे वापस पूर्व स्थिति में आ जाएँ। तीन-चार बार इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं। इस आसन से सभी सरवाइकल सम्बंधित समस्याओं में आराम पहुँचता है तथा यह आसन मूत्र सम्बन्धी समस्याओं में आराम पहुँचाता है। रीढ़ की हड्डी सम्बन्धी रोगों में भी लाभ पहुँचाता है। यह आसन भी मणिपूरक चक्र को प्रभावित करता है।

मत्स्यासन -

चटाई पर पद्मासन की अवस्था में बैठ जाएँ। इसके बाद कमर से ऊपर का भाग धीरे-धीरे पीछे की ओर ले जाकर बिना झटका दिए हुए इस प्रकार लेट जाएँ कि सिर पीछे की तरफ मुड़ा रहकर माथा भूमि पर टिक जाए। अब माथे और घुटनों पर शरीर का सम्पूर्ण भार रखते हुए शरीर के मध्य के भाग को यथासंभव ऊपर उठाएँ। दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लें। १ से २ मिनट तक इस आसन का अभ्यास करें। कंठ स्थित दिव्य विशुद्ध चक्र का जागरण होता है जिससे ना सिर्फ गले के रोग बल्कि शरीर के भी कई रोगों का नाश होता है। गर्दन व कंधे के दर्द में आराम मिलता है। कपाल कुहर स्थित अमृत का उर्ध्वगमन होता है जिससे मस्तिष्क की दिव्य अतीन्द्रिय क्षमताएँ जागती हैं। जितनी देर आसानी से हो सके बस उतनी देर इसे करना चाहिए।

पादहस्तासन-

ताड़ासन की स्थिति में खड़े हो जाएँ। दोनों हाथों को ऊपर उठाकर सिर को मध्य में रखते हुए कमर से ऊपर का शरीर का भाग साँस निकालते हुए धीरे-धीरे सामने झुकाकर सिर को घुटनों से स्पर्श करने का प्रयास करें। कुहनियों को पिंडलियों के सामने लाते हुए दोनों हाथों से पैरों को अंगूठे पकड़ें। धीरे-धीरे शरीर को पूर्ववत सीधा करते हुए हाथों को नीचे लाएँ। दो तीन बार इस आसन का अभ्यास करें। शरीर की लम्बाई बढ़ती है, यौन व मूत्र रोग दूर होते हैं।

मयूरासन-

चटाई पर सुखासन की स्थिति में बैठ जाएँ। उन्तूलियाँ पीछे की ओर रखते हुए दोनों हथेलियों को नाभि की सीध में चार अंगूठे आगे भूमि पर रखें। दोनों कुहनियाँ को नाभि के दोनों ओर रखकर शरीर को थोड़ा आगे झुकाएँ। किन्तु नाभि पर दबाव न पड़े इसका ध्यान रखें। इसके बाद नाभि के ऊपर के भाग को धीरे-धीरे सामने की ओर सीधा झुकाएँ। इसके पश्चात् दोनों घुटनों को भूमि से ऊपर उठाकर, शरीर के अगले और पिछले भाग को संतुलन अवस्था में रखें। इसका अभ्यास हो जाने पर घुटने, पिंडलियों, एड़ियों तथा पंजों को परस्पर मिलाते हुए

घुटनों को सीधा करके पैरों को इस प्रकार तानें की सिर से लेकर एड़ी तक का भाग बिल्कुल सीधा हो जाए। इस अवस्था में शरीर का सम्पूर्ण भार दोनों हथेलियों पर रहेगा। आधा से एक मिनट तक इसका अभ्यास करें।

मोर पक्षी की पाचन शक्ति सबसे तेज होती है क्योंकि सांप जैसे जहरीले जानवर को भी यह आसानी से पचा जाता है। मयूर्रासन करने वाली की पाचन शक्ति धीरे धीरे मोर के समान ही तीव्र होने लगती है। यह आसन कुण्डलिनी जगाने में बहुत ही सहायक है। इससे नाभि स्थित मणिपूरक चक्र बहुत तेजी से जागृत होता है जिससे शरीर के सभी रोगों का नाश होने लगता है। इससे हाथों की ताकत बहुत बढ़ती है और रीढ़ मजबूत बनती है।

अर्धमत्स्येन्द्रासन-

दोनों पैर सामने फैलाकर बैठ जाएं। बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर एड़ी को गुदा और अंडकोष के मध्य स्थापित करें। दाएँ पैर का घुटना ऊपर की ओर मोड़कर पैर को बाएँ घुटने के बर्याँ ओर भूमि पर रखें। इसके बाद बाएँ हाथ को दाएँ घुटने के दायीँ ओर से ले जाकर दाएँ पैर का अंगूठा पकड़ें तथा दायीँ हाथ पीछे ले जाकर कमर पर रखते हुए सिर सहित शरीर का ऊपरी भाग दायीँ ओर मोड़ दें। कुछ समय रोकें। तदनंतर हाथ पैर बदलकर विपरीत दिशा में अभ्यास करें। प्रारंभ में ५ सेकेण्ड तक करें। तत्पश्चात् धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए तीन मिनट तक कर सकते हैं। मूत्रांग पर बहुत अच्छा असर डालता है यह आसन। रीढ़ और कमर की समस्याओं से पीड़ित लोगों के लिए बहुत श्रेयस्कर है। पेट से फालतू चर्बी छटती है। वीर्य दोष दूर होते हैं। मर्दाना शक्ति बहुत बढ़ती है। मूलाधार चक्र प्रभावित होता है।

उत्कटासन -

सीधे खड़े हो जाएँ, दोनों पैर मिलाकर रखें। दोनों हथेलियों को प्रार्थना अर्थात् नमस्कार की मुद्रा में रखिए। पैरों के पंजे भूमि पर टिके हुए हों तथा एड़ियों के ऊपर नितम्ब टिकाकर बैठ जाइए। दोनों हाथ घुटनों के ऊपर तथा घुटनों को फैलाकर एड़ियों के समानान्तर स्थिर करें। अपने थड़ को हल्का आगे मोड़ें। इस मुद्रा में तब तक रहें जब तक आप सहज हैं। आसन से बाहर आने के लिए आराम से सीधा खड़ा हो जाएँ। कुर्सी आसन के रूप में मशहूर इस आसन में एकाग्रता की जरूरत होती है और आपको उन पेशियों पर ध्यान केन्द्रित करना होता है जो इसमें इस्तेमाल हो रही हैं।

यह हृदय की पेशियों, जंघाओं और पुष्टिका को मजबूत करता है। जननांगों पर भी अच्छा असर पड़ता है। कंधे मजबूत बनते हैं। गर्दन दर्द व पीठ दर्द से आराम मिलता है।

वृक्षासन-

पहले सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएँ। फिर दोनों पैरों को एक दूसरे से कुछ दूर रखते हुए खड़े रहें और फिर हाथों को सिर के ऊपर उठाते हुए सीधाकर हथेलियों को मिला दें। इसके बाद दाहिने पैर को घुटने से मोड़ते हुए उसके तलवे को बाईं जांघ पर टिका दें। इस स्थिति के दौरान दाहिने पैर की एड़ी गुदाद्वार-जननेंद्री के नीचे टिकी होगी। बाएँ पैर पर संतुलन बनाते हुए हथेलियाँ, सिर और कंधे को सीधा एक ही सीध में रखें। एकाग्र रहते हुए संतुलन बनाए रखने की कोशिश करें। सामान्य गति से सांस लेना और सामने दिख रही किसी एक चीज पर ध्यान केन्द्रित करना इस मुद्रा को बनाए रखने में आपकी मदद करेंगे। योग में ऐसा माना जाता है कि अगर आपका दिमाग एकाग्र न हो तो शरीर भी स्थिर नहीं रहेगा। तो जितना आपका मस्तिष्क आपके काबू में होगा उतनी ही आसानी

से आप यह आसन कर पाएंगे। इस आसन के लिए कुर्सी या दीवार का सहारा लेने की कोशिश न करें। इससे पैरों की स्थिरता और मजबूती का विकास होता है। यह कमर और कूहों के आस पास जर्मी अतिरिक्त चर्बी को हटाता है तथा दोनों ही अंग इससे मजबूत बने रहते हैं। मन में संतुलन होने से आत्मविश्वास और एकाग्रता का विकास होता है। इसे निरंतर करते रहने से शरीर और मन में सदा स्फूर्ति बनी रहती है। इसके अभ्यास से मस्तिष्क की सोयी हुई दिव्य अतीन्द्रिय क्षमताएँ जागने लगती हैं इसलिए यह बहुत चमत्कारी आसन है जिसका अभ्यास सभी को जरूर थोड़ी देर के लिए करना ही चाहिए।

बद्धकोणासन-

दोहरा कंबल बिछाएँ, दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएँ। सबसे पहले दोनों घुटनों को मोड़ते हुए पैरों के पास लाएँ और दोनों पैरों के तलवे आपस में मिला लें। दोनों हाथों की अँगुलियों को आपस में इंटरलॉक कर लें, पैरों की अँगुलियों को दोनों हाथों से पकड़ लें और रीढ़ को सीधा रखें जैसे तितली आसन में बैठा जाता है। बाजू की सीधा कर लें और पैरों को ज्यादा से ज्यादा अपने पास में लाने का प्रयास करें ताकि पूरा शरीर तन जाए। यह इस आसन की प्रारंभिक स्थिति है।

गहरी सांस भरें और साँस निकालते हुए धीरे-धीरे कमर से आगे इस प्रकार झुकें कि रीढ़ और पीठ की मांसपेशियों में खिंचाव बना रहे। प्रयास करें की आपका माथा जमीन से स्पर्श हो जाए। अगर ये संभव ना हो तो अपनी टुड्डी को पैरों के अँगूठे से साँस को सामान्य कर लें। अंत में साँस भरते हुए वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ। जितनी बार हो सके इस आसन का अभ्यास करें।

अंदरूनी जंघाओं के लिए यह आसन सर्वश्रेष्ठ है। यह योग में एक ऐसा आसन है जो आपकी दिक्कतों को दूर करने के साथ साथ आपकी रीढ़, लोअर बैक, घुटने और कच्छ की पेशियों को मजबूत करता है। यह मासिक धर्म से होने वाली पीड़ा को कम करता है और पाचन तंत्र को ठीक करता है।

वीर्य व रज सम्बन्धी समस्याओं को दूर करने के लिए बहुत ही फायदेमंद है इसलिए स्वप्नदोष, वीर्य अल्पता, शुक्राणुओं की कमी वाले मरीजों को इसका अभ्यास जरूर करना चाहिए। मूलाधार चक्र को जागृत करने के लिए भी फायदेमंद है।

हलासन-

फर्श पर चित होकर लेट जाएँ। अपनी बांहों को बगल में रखें और घुटनों को मोड़ लें ताकि आपका तलवा फर्श को छूए। अब धीरे धीरे अपनी पुष्टिका से पैरों को उठाएँ। पैर उठाते वक्त अपने हाथों को पुष्टिका पर रखकर शरीर को सपोर्ट करें। अब धीरे धीरे अपने पैरों को पुष्टिका के पास से मोड़ें और सर के पीछे ले जाकर पंजों को फर्श तक ले जाने की कोशिश करें। और हाथों को बिलकुल सीधा रखें ताकि वो फर्श के संपर्क में रहे। ऊपर जाते हुए साँस छोड़ें। लेटने वाली मुद्रा में वापस लौटने के लिए पैरों को वापस लाते हुए साँस लें। एकदम से नीचे न आएँ। यह आसन उनके लिए बहुत कारगर है जो लम्बे समय तक बैठते हैं और जिन्हें समस्या है। ये थायरॉइड ग्रंथि, पैराथायराइड ग्रंथि, फेफड़ों और पेट के अंगों को उत्तेजित करता है जिससे रक्त का प्रवाह, सिर और चेहरों की ओर तेज हो जाता है जिससे पाचन प्रक्रिया में सुधार होता है और हारमोन का स्तर नियंत्रण में रहता है।

मधुमेह के रोगियों के लिए रामबाण है क्योंकि यह सीधे पेन्क्रियाज को प्रभावित करता है। इसके अलावा यह शरीर को लचीला भी बनाता है। पीठ, गर्दन, कमर, जंघा आदि

की मांसपेशियाँ मजबूत बनती है। मूत्र रोगों में भी फायदा मिलता है।

सेतुबंधासन-

चटाई पर चित होकर लेट जाएँ। अब सांस छोड़ते हुए पैरों के बल ऊपर की ओर उठें। अपने शरीर को इस तरह उठाएँ कि आपकी गर्दन और सर फर्श पर ही रहे और शरीर का बाकी हिस्सा हवा में। ज्यादा सपोर्ट के लिए आप हाथों का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। अगर आपमें लचीलापन है तो अतिरिक्त स्ट्रेचिंग के लिए आप अपनी उँगलियों को ऊपर उठी पीठ के पीछे भी ले जा सकते हैं। अपने कम्फर्ट का ध्यान रखते हुए इस आसन को पूरा करें। यह आसन न सिर्फ रक्तचाप को नियंत्रित रखता है बल्कि मानसिक शान्ति देता है और पाचनतंत्र को ठीक करता है। गर्दन और रीढ़ की स्ट्रेचिंग के साथ-साथ यह आसन मासिक धर्म के सिम्प्टम से भी निजात दिलाता है। इसको सर्वांगासन का मिनी रूप कहा जा सकता है इसलिए इसके फायदे भी सर्वांगासन से बहुत कुछ मिलते जुलते हैं। जो सज्जन सर्वांगासन नहीं कर सकते उन्हें यह आसन करना चाहिए।

मण्डूकासन-

इस योगासन को करने के लिए वज्रासन में बैठकर दोनों हाथों की मुट्ठी बन्द कर लें। मुट्ठी बंद करते समय अंगूठे की अँगुलियों को हाथों के अन्दर बन्द करें। दोनो मुट्ठियों को नाभि के दोनों ओर लगाकर श्वास को बाहर निकालकर सामने की तरफ झुकिये एवं श्वास को रोकते हुए मस्तक को ऊंचा करके आंखों से सामने की तरफ देखते रहें। इसी अवस्था में कम से कम १० सेकेण्ड तक रहें।

पेट के कई बीमारियों में बहुत फायदा पहुँचाता है और डायबिटीज में लाभ देता है। (गर्भवती महिलाओं को यह आसन नहीं करना चाहिए) मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत ही लाभकारी है उसके अलावा यौन अंगों की भी ताकत बढ़ाता है। पेट की फालतू चर्बी कम करता है तथा आखों की रोशनी बढ़ाता है। इससे मणिपूरक चक्र जागृत होता है इसलिए यह आसन दिखने वाला, आसन बहुत ही लाभकारी है।

नौकासन-

इस योगासन में आसन पर सीधा लेट जाए फिर दोनों पैरों को और मस्तक उठाकर नाव की तरह शरीर को बनाएँ, और हाथों को पैरों के पास ले जाएँ। नौकासन अवस्था में कम से कम ३० सेकण्ड रहकर श्वासन करके विश्राम करें। यह योगासन करने से हाथ एवं पैरों की मांसपेशियों में लचीलापन, कमर की डिस्क आदि बिमारियों में फायदा होता है एवं शरीर को संतुलित बनाए रखने में सहायक है। मूत्र अंगों के रोग दूर होते हैं तथा हृदय रोगों में भी आराम मिलता है। इससे हृदय की ताकत निश्चित रूप से बढ़ती है तथा पेट की सभी प्रोब्लम्स जैसे लीवर की कमजोरी आदि में आराम मिलता है।

श्वासन-

चटाई पर सीधा लेट जाएँ। पैरों के बीच में थोड़ी दूरी रखते हुए पंजों को बाहर की ओर फैलाएँ। दोनों हथेलियों ऊपर की ओर आधी खुली आवस्था में रखें। आँखें बंद करते हुए शरीर को पूर्णतः शिथिल कर दें। प्रत्येक आसन के अभ्यास के पश्चात् श्वासन में विश्राम करें। इसे हर आसन करने के बाद, अंत में करते हैं जिससे विभिन्न योगासनों से शरीर में पैदा हुई दुर्लभ ऊर्जा शरीर में ठीक से समा पाती है। इसलिए इस आसन को अवश्य करें क्योंकि इससे सभी तरह के मानसिक रोगों में भी बहुत लाभ मिलता है।

अपान वायु क्या होती है?

नाभि के नीचे के जितने अंग हैं, उनकी कार्य प्रणाली को अपानवायु ही नियंत्रित करती है। जो कुछ भी हम खाते पीते हैं, उसे पचाना और उसके बाद जो व्यर्थ बचता है, उसे मल, मूत्र के रूप में बाहर निकलना, यह सभी कार्य अपानवायु से ही संचालित होते हैं।

वास्तव में अपान वायु ही हमारी पूरी पाचन क्रिया को कंट्रोल करती है, जैसे गालब्लेडर, लिवर, छोटी आंत, बड़ी आंत, ये सभी इसी क्षेत्र में आते हैं।

जब तक अपान वायु (अर्थात पाचन तंत्र) स्वस्थ है तब तक शरीर को आवश्यक पोषण मिलता रहेगा जिससे शरीर स्वस्थ बना रहेगा लेकिन जब अपान वायु थोड़ा या ज्यादा कृपित हो जाती है तो पाचन क्रिया भी उसी अनुसार थोड़ा या ज्यादा कमजोर हो जाती है, जिसकी वजह से उचित पोषण (भले ही व्यक्ति कितना भी काजू, किशमिश, बादाम, दूध, घी खाएं पीये) के अभाव में शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी थोड़ा या ज्यादा कमजोर होने लगती है।

इसलिए भी यह कहा जाता है कि शरीर की लगभग सभी बिमारियों, चाहे वह कैंसर हो या जुकाम हो या अन्य कोई बिमारी की शुरुआत, कहीं ना कहीं पेट की खराबी (अर्थात अपान वायु की खराबी) की वजह से ही उत्पन्न होती है।

अतः ताड़ासन अपान वायु का बलपूर्वक नियमन करके पूरी पाचन क्रिया को शीघ्र संतुलित करता है! ताड़ासन से पेट में गैस बनने की बिमारी में भी बहुत लाभ मिलता है। पाचन शक्ति मजबूत हो जाने से खायी पिया सब अच्छे से पच जाता है जिससे खूब खून बनता है (जिससे हिमोग्लोबिन ठीक रहता है), खट्टी डकार, एसिडिटी, कब्ज आदि की समस्या में लाभ मिलता है। पाइल्स रोगियों को ताड़ासन करने से लाभ मिलता है।

अगर किसी को भूख ज्यादा लग रही हो तो ताड़ासन के प्रभाव से उसकी अनावश्यक भूख घटकर सामान्य हो जाती है और यदि किसी को भूख कम लग रही हो तो उसकी भूख भी बढ़कर एक स्वस्थ आदमी जितनी हो जाती है।

अपान वायु के नियमन हो जाने से सरवाईकल स्पान्डायलोसिस (गर्दन दर्द), गठिया (घुटने या चाहे किसी भी अन्य अंग का हो), कमर व पीठ दर्द,

स्याटिका आदि में काफी लाभ मिलता है।

वास्तव में अपान वायु के कुपित होने पर ही लकवा व बुढ़ापे में हाथ पैर के कापने की बीमारी होती है, जो कि ताड़ासन करने वालों को कभी भी नहीं हो सकती।

योग शास्त्र अनुसार इस योग को करने से, ना केवल पेट बल्कि छाती के भी सभी प्रकार के रोग नष्ट होते हैं क्योंकि इसको करने हृदय को पर्याप्त बल मिलता है जिसकी वजह से हृदय की अनियमित धड़कन में भी लाभ मिलता है। ताड़ासन करते समय पूरे शरीर की हड्डियों पर जोर पड़ने की वजह से पूरे शरीर की हड्डियाँ व उनके जॉइंट्स मजबूत व लचीले बने रहते हैं। इस योग को करने से स्लिप डिस्क होने की संभावना नहीं रहती है। इस योग से शरीर में संतुलन बनता है और वीर्यशक्ति में भी वृद्धि होती है।

ताड़ासन योग को करने से शरीर का आलस्य व सुस्ती चली जाती है। इसके नियमित अभ्यास करते रहने से पंजे मजबूत होते हैं और पैरों में भी मजबूती आती है। ताड़ासन करने से कंधों के जोड़ मजबूत होते हैं और सांस लेने-छोड़ने की प्रक्रिया सुधरती है! शरीर में बुढ़ापे आने की सबसे पहली निशानियों में से एक होता है, कंधे व गर्दन का धीरे धीरे आगे की ओर झुकते जाना व इनका जाम भी होते जाना (मतलब कंधे व गर्दन का आसानी से दायें बाएं ना घूम पाना)। ताड़ासन नियमित करने वाले इस निशानी से लम्बे समय तक दूरी बनाये रहते हैं क्योंकि उनकी गर्दन व कंधे उसी तरह सीधे व लचीले बने रहते हैं जैसे किसी नौजवान के होते हैं।

ताड़ासन का ५ से १० बार अभ्यास सभी को करना चाहिए। ताड़ासन बहुत ही सुरक्षित आसन है और इसे बच्चे से लेकर वृद्ध स्त्री/पुरुष सभी आराम से कर सकते हैं।

बुढ़ापे में तो इसका अभ्यास जरूर करना चाहिए ताकि जॉइंट्स की समस्या ना होने पाए। बच्चों को ताड़ासन नियम से करने से उनकी शरीर की हाइट तेजी से बढ़ती है। किसी बच्चे के माँ बाप की हाइट भले ही कम हो लेकिन ताड़ासन का रोज कई वर्षों तक अभ्यास करने वाले बच्चे की हाइट निश्चित ही काफी लम्बी होती है।



Yoga for Harmony & Peace

योग
करेंगे
तभी
निरोग
बनेंगे
-तन्मय त्यागी



साक्षात्कार और खबरों के
चैनल को सबस्क्राइब करें



सर्च करें : ओपन डोर न्यूज

ओपन डोर न्यूज यूट्यूब चैनल हेतु आवश्यकता
है प्रतिनिधि की



योग विज्ञान है

मनुष्य चाहता है कि सुखी जीवन व्यतीत करने के लिए उसके पास पर्याप्त धन, ऐश्वर्य, समाज में मान-प्रतिष्ठा हो और उसकी यह प्रवृत्ति इच्छा रहती कि शरीर निरोग रहे और वह दीर्घजीवी हो। इसलिए अपने स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाकर, आयु को बढ़ाना चाहते हैं तो दो बातों पर ध्यान देना होगा- आहार और व्यायाम।

यदि शरीर का विश्लेषण किया जाए तो हमें उसका कार्य कई विभागों में बंटा हुआ मिलेगा, जो अपना-अपना कार्य शारीरिक संविधान के अनुरूप करते हैं पर इसके लिए शारीरिक विकास के नियमों को जानने हेतु रचना और क्रिया-विधि को भली प्रकार समझ लेना अत्यन्त आवश्यक है।

आज के क्रम में जीवन में ऐसे अनेक पल आते हैं जो जीवन की गति पर विराम लगा देते हैं और थकान व चिड़चिड़ेपन को जन्म देते हैं, जिससे हमारा जीवन अस्त-व्यस्त हो जाता है। ऐसा क्या करें कि शरीर ऊर्जावान बना रहे? आज जिसकी सर्वाधिक चर्चा है वो है योग, जिसे (विश्व योग दिवस) के रूप में मनाएं जाने के लिए भारत के वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने संयुक्त राष्ट्र में प्रस्ताव रखा था और थोड़े ही समय में 96 देशों ने इसे स्वीकार करते हुए पारित किया अर्थात् पूरा विश्व योग को उत्साह से मना रहा है।

योग क्या है?

योग यानि स्वयं से जुड़ाव। योग विश्वासों का नहीं, ये जीवन सत्य की दिशा में किये गये वैज्ञानिक प्रयोगों की सूत्रवत् प्रणाली है। इसलिए योग आस्तिक-नास्तिक की भी चिंता नहीं करता। योग चित्त की वृत्तियों को रोकता है। वृत्तियों के रुक जाने पर आत्मा अपने स्वरूप में स्थिर हो जाती है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, इसमें व्यक्ति का केवल दैहिक पहलू ही शामिल नहीं होता अपितु आध्यात्मिक और मानसिक पक्ष भी निहित होते हैं। योग का प्रथम सूत्र जीवन ऊर्जा है पर ऊर्जा के दो रूप हैं और जो व्यक्ति इन दोनों रूपों को समझ लेता है, वह योग में गति कर पाता है। जो एक रूप को यानि आधे को पकड़ लेता है, वह आयोगी हो जाता है, जिसकी भोगी भी कहते हैं। योग का अर्थ होता है- जोड़। अध्यात्म की भाषा में भी योग का अर्थ होता है- पूरा यानि समग्र। योग सुख और दुःख का अतिक्रमण है जैसे, व्यक्ति का मन बीमार हो जाए तो उसका शरीर भी बीमार हो जाता है। मन वही सुखी, जिसका शरीर पूर्णतया स्वस्थ होता है। जिसका प्रभाव ऊर्जा पर अवश्य पड़ता है क्योंकि योग सिर्फ व्यायाम नहीं ये आत्मा से जुड़ा वो विज्ञान है जिसका प्रभाव शरीर के सभी स्नायुयंत्रों पर पड़ता है। मन एकाग्रता की ओर अग्रसर होता है, विचारों में ठहराव व शरीर अनुशासन में बंध जाता है। योग में वो आनन्द है, जो आत्मा में छिपा रहता है, मौन में छिपा रहता है। योग कहता है कि हमारे भीतर अनंत सम्पदाओं का विस्तार है लेकिन वे सभी स्वचेतन होने से जागृत हो पायेंगी। योग दर्शन में बताया गया है कि जब तक आत्मा सांसारिक

पदार्थों में आसक्त रहती है, अपने-आपको स्वयं में लीन किये रहता है, उस समय तक उसे दुःख-सुख होता है। आत्मा और प्रकृति का संयोग ही क्लेशों का कारण है।

मन संयम करने की पहली विधि यह है कि थोड़े समय के लिए नेत्र मूंदकर शांत बैठ जाएं और मन को अपनी इच्छानुसार दौड़ने दें क्योंकि मन की क्रियाओं को जानना ही योग से जुड़ना है। योगासन के प्रकार, करने की विधि व लाभ, ये समझने से पूर्व स्वयं की ऊर्जा को पहचानें, उस दिन हम चेतन अवस्था में हैं।

आईये, कुछ सूत्र जो योग से जुड़े व हमें जोड़ते हैं, उनपर ध्यान केन्द्रित करें।

- जब कभी मन व्यथित हो, तनावपूर्ण हो, निरन्तर सपने देख रहा हो तब बारी-बारी से श्वास बाहर निकालें और उसी प्रकार रोकने के द्वारा मन शांत करें।

- जितना हो सके उसी गहराई से श्वास छोड़ना, यानि वायु बाहर फेंक देना जिससे मनोदशा बाहर फेंकी जायेगी क्योंकि श्वसन ही योग का आधार है। जब यह मनोदशा जा चुकी होगी, एक नई, स्वच्छ बयार प्रवेश कर चुकी होगी। इसलिए योग क्रियायें प्रारम्भ करने से पूर्व मन को शांत करने से कीमती आसन कोई है ही नहीं। जैसे गर्भ में बच्चे का होता है और हमारा ध्यान नाभि पर चला जाए। बच्चे का ध्यान, चेतना नाभि में होता है, वैसे ही आपकी भी। कभी-कभी योग करते समय ध्यान हट जाता है, कहीं और चला जाता है या कोई हस्तक्षेप कर देता है, तब उससे लड़ें नहीं, स्वयं को शांत करें और ध्यान को पुनः नाभि पर ले आएं। इसका अर्थ है- भटकते हुए मन को योग द्वारा स्वयं से जोड़कर एकाग्र व संतुलित करना, आत्मा को चेतन करना और योग द्वारा स्वयं की शक्ति व ऊर्जा को संग्रहित करना। मोटे अर्थ में समझे तो योग द्वारा हम बालक की भांति सरल हो जाएं लेकिन वैज्ञानिक अर्थ में इसका भावार्थ होता है कि हम बच्चे की उस आत्यंतिक अवस्था में पहुंच जाएं, जब बच्चा होता ही नहीं, माँ ही होती है। अर्थात् निश्चल चेतन-मन जिसमें योग की शक्ति द्वारा व्यक्ति स्वयं को संचालित करने की क्षमता जुटा पाता है। यदि योग करने का मन पहली बार बना रहे हों तो योगासन की पुस्तक, उनके चित्र या मित्रों के बताने से, योगासन करने से बचें क्योंकि सही ज्ञान व योगगुरु का परामर्श होना नितान्त आवश्यक है।

वस्तुतः योग के लाभों को देखते हुए आज स्कूल-कॉलेजों में योग की शिक्षा दी जा रही है, योग अच्छे स्वास्थ्य, सुखमय जीवन की कुंजी है, तभी तो आज हमारे देश भारत की इस पुरातन कला, संस्कृति को पूरा विश्व अपना रहा है। योग एक ऐसी रामबाण औषधी है, जो दिमाग को ठण्डा, आत्मा व मन को स्थिर, शरीर को संतुलित व जीवन को एक संगीतमय रफ्तार देता हुआ, संतुष्टि, शांति, चेतना के भाव संचारित करता है। योग का सिद्धांत है कि स्वभावतः, शुद्ध-बुद्ध मुक्त, निरंजन आत्मा। योग में प्रविष्ट होने के लिए आवश्यक है कि देह शुद्ध और मन शांत हो।



रश्मि अग्रवाल

वाणी अखिल भारतीय हिन्दी संस्थान
(संस्थापक-अध्यक्ष)

(राष्ट्रपति द्वारा पुरस्कृत)

बालक राम स्ट्रीट,

नजीबाबाद, (उ० प्र०)-२४६७६३

सम्पर्क : ०६८३७०२८७००

Email- rashmivirender5@gmail.com



पुस्तक प्रकाशित कराएं

सुबह शाम करें योग, रहें जीवन भर निरोग

योग सिर्फ आसन, प्राणायाम ही नहीं, बल्कि एक जीवन पद्धति है। सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक हर काम योगानुसार हो तो जिंदगी बेहतर बन सकती है।

सुबह

१- योग के हिसाब से ब्रह्म मुहूर्त में सोकर उठना लाभप्रद होता है। इसके लिए चार बजे का समय सबसे अच्छा है, लेकिन अगर सुबह साढ़े पांच तक भी उठा जाए तो भी ठीक है।

२- उठने के बाद दो गिलास पानी पिएं। पानी रात को तांबे के बर्तन में भरकर रख दें और सुबह उठकर इसे ही पिएं। पानी खड़े होकर नहीं पीना चाहिए। बैठकर पिएं, उकड़ू बैठकर पीना और भी अच्छा है। इससे शरीर से विषैले पदार्थ आसानी से बाहर निकल जाते हैं। मोटापे से परेशान हैं तो गर्म पानी लें। बेड टी तो कभी न लें।

३- फिर दिनचर्या के कामों से निवृत्त हों।

४- अब एक घंटे का समय आसन, प्राणायाम और ध्यान के लिए रखें। थोड़ा और जल्दी उठ सकते हैं तो कुछ समय मॉर्निंग वॉक के लिए भी निकाला जा सकता है। हां, याद रखें कि सामर्थ्य से ज्यादा आसन, प्राणायाम न करें।

५- इसके २० मिनट बाद नहाएं और कुछ देर के लिए अपनी इच्छानुसार ईश्वर की प्रार्थना करें। नहाने के बाद बालों में नारियल, तिल या जैतून का तेल लगाना चाहिए। इससे बालों को पोषण मिलता है। हफ्ते में एक बार शरीर की तेल मालिश भी कर लेनी चाहिए। इससे शरीर ताकतवर और त्वचा आकर्षक बनती है।

६- फिर ७.३० बजे के आसपास ब्रेकफास्ट करें। ब्रेकफास्ट और ऑफिस निकलने के बीच के समय को अपनी पसंद के हल्के-फुल्के कामों में लगा सकते हैं। बेहतर हो कि इस दौरान दिन भर में किए जाने वाले कामों की एक लिस्ट बना लें। दिन के दौरान जैसे जैसे काम होते जाएं, टिक करते जाएं। जो रह जाएं, उन्हें

अगले दिन की लिस्ट में शामिल करें। इससे काम का तनाव कम रहेगा और जरूरी काम इकट्ठे नहीं होंगे।

७- ब्रेकफास्ट दिन का सबसे अहम भोजन है, इसलिए इसमें पौष्टिक चीजों को शामिल करना चाहिए। कहते हैं, नाश्ता राजकुमारों की तरह करना चाहिए। फल, पोहा, दलिया, ओट्स, दूध आदि अच्छे ऑप्शन हो सकते हैं। परांटे, पकोड़े जैसी तली-भूनी चीजों से जितना बचा जाए, उतना अच्छा।

८- एक बजे के आसपास लंच कर सकते हैं। खाने में सलाद जरूर शामिल करें।

९- भोजन के बारे में एक अहम सूत्र बताया गया है। जितनी जगह पेट में है, उसके आधे हिस्से को ही खाने से भरें। एक चौथाई हिस्सा लिक्विड के लिए रखना चाहिए और बाकी एक चौथाई हिस्से को खाली छोड़ देना चाहिए। इससे भोजन को पचने में मदद मिलती है।

१०- भोजन को धीरे-धीरे खूब चबाकर खाएं। खाने के आधे घंटे बाद ही पानी पिएं।

११- ऑफिस में दो घंटे से ज्यादा लगातार सीट पर न बैठें। छोटे-छोटे काम मसलन पानी भरकर लाना, कैंटीन से चाय लाना, प्रिंट लाना आदि के लिए बीच-बीच में ब्रेक लिया जा सकता है।

शाम

१- शाम को चार बजे के आसपास अपनी सीट पर बैठे-बैठे सूक्ष्म क्रियाएं की जा सकती हैं। ये सूक्ष्म क्रियाएं आपकी थकान मिटाएंगी और ताजगी का अहसास कराएंगी।

२- इसके बाद कुछ हल्का-फुल्का ले सकते हैं। मुरमुरे, भूने हुए चने, भूना हुआ पोहा या कोई एक फल अच्छा ऑप्शन हो सकता है। चाय का शौक है तो इस वक्त एक कप चाय भी ली जा सकती है, लेकिन ऑफिस में मिलने वाले समोसे और दूसरे जंक फूड से हर हाल में बचें।

३- दिन भर में कम-से-कम १२ गिलास पानी पिएं। रात।

१- अगर घर पर हैं तो शाम ७ बजे सबसे पहला काम ध्यान करने का होना चाहिए। २० मिनट का ध्यान आपको दिन भर की थकान, नेगेटिविटी और उलझनों से राहत देगा।

२- ८ बजे तक डिनर ले लें। रात का खाना बहुत हल्का होना चाहिए। रात में दही का सेवन न करें। टीवी देखते हुए या बातचीत करते हुए खाना बिल्कुल न खाएं। इससे जरूरत से ज्यादा खाना खा लिया जाता है और खाना ठीक से पचता भी नहीं। याद रहे, रात का खाना खाने और सोने के बीच कम-से-कम दो घंटे का गैप जरूर हो।

३- खाना खाने के बाद १५ मिनट हल्की वॉक कर लें। खाना खाने के बाद का समय अपने मन से उन कामों के लिए रख सकते हैं, जो आप करना चाहते हैं। बच्चों के साथ खेलना, कोई अच्छी किताब पढ़ना, म्यूजिक प्ले करना, परिवार के साथ गर्म मारना या कोई हल्का-फुल्का खेल खेलना अच्छे ऑप्शन हो सकते हैं।

४- रात दस से साढ़े दस के बीच सो जाएं। दिन में जो भी काम पेंडिंग रह गए हैं, उन सबको दिमाग से निकाल दें। कोई उलझन रही है, कोई कल की टेंशन है, कोई काम पेंडिंग रह गया हो, तो उसे भी दिमाग से हटाएं। इसके लिए इन कामों को कहीं लिख लें। इससे मन का बोझ कम होगा और नींद अच्छी आएगी। किसी इंसान के लिए छह से सात घंटे की नींद पर्याप्त है। रात दस बजे से लेकर दो बजे तक का समय नींद के लिए सबसे महत्वपूर्ण है। इन चार घंटों की नींद रात दो बजे के बाद की आठ घंटों की नींद के बराबर होती है। ऐसे में देर से सोने का मतलब है नींद की क्वालिटी के साथ समझौता। बेहतर स्वास्थ्य चाहते हैं तो दिन में सोने के बारे में सोचें भी नहीं।

-साभार



दिसेंबर 2022-फरवरी 2023

प्रो. ऋषभ देव शर्मा विशेषांक



लेख भेजें-

shodhadarsh2018@gmail.com

ओपन डोर

खाली पेट करना चाहिए योग

योगा मन और शरीर दोनों को स्वस्थ रखने का अभ्यास है। सुबह का समय इसके लिए सबसे बेहतर होता है। वैसे तो योगा दिन के किसी भी समय में करने से कोई नुकसान नहीं है लेकिन ज्यादातर योग गुरु योगा के लिए सुबह का समय ही बेहतर बताते हैं। सुबह के समय मन शांत होता है और हवा भी शुद्ध होती है। प्राणायाम सांसों का ही अभ्यास होता है। ऐसे में अगर आप चाहते हैं कि शुद्ध हवा के साथ पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन आपके शरीर में जाए तो इसके लिए कोशिश करें कि योगासन के तमाम अभ्यास सूर्योदय से पहले करें। इस दौरान वायुमंडल में ऑक्सीजन की मात्रा ज्यादा होती है।

खाली पेट ही करें योगा-योगा-विशेषज्ञों के मुताबिक खाली पेट योगा करना ज्यादा असरदार होता है। दरअसल योगा के लिए आपकी एनर्जी पूरी तरह से योग के विविध आसनों पर केंद्रित होनी चाहिए। ऐसे में आपके पाचन तंत्र को भी आराम की स्थिति में होना चाहिए। मतलब उसे किसी भी तरह के पाचन संबंधी काम से अवकाश होना चाहिए। पाचन तंत्र में भोजन की उपस्थिति योगाभ्यास के दौरान उल्टी, गैस और जी मिचलाने जैसी समस्या भी उत्पन्न कर सकती है। इसलिए योगा से पहले पेट खाली होना बेहद जरूरी है ताकि आपकी पूरी ऊर्जा योग के विभिन्न आसनों पर केंद्रित हो सके और अभ्यास का ज्यादा से ज्यादा लाभ मिल सके।

जब हम योगा करते हैं तो शरीर को कई अवस्थाओं में मोड़ते और झुकाते हैं। ऐसे में पेट अगर खाली नहीं होगा तो पाचन और पेट संबंधी कई बीमारियों का शिकार बनना पड़ सकता है। इसके अलावा जो लोग वजन कम करने की कोशिश में लगे हैं उन लोगों का पेट खाली होना अनिवार्य है। अगर ऐसा नहीं होगा तो योगाभ्यास उनके लिए विपरीत असर वाला सिद्ध हो सकता है। अगर आप योगा के लिए शाम का वक्त चुन रहे हैं तो ध्यान रखें कि खाना खाने के ३-४ घंटे के बाद ही योगा करने की कोशिश करें। हल्के नाश्ते के एक घंटे बाद योगा किया जा सकता है।

वर्ष : २ अंक : १८ मंगलवार, २१ जून, २०२२

17



योगा करते समय जरूर पालन करें 90 नियम

जिस तरह एक्सरसाइज से पहले वार्मअप करना जरूरी होता है, उसी तरह योग करने से पहले भी वार्मअप करना बहुत जरूरी होता है। इसलिए योगासन करने से पहले शरीर को वार्मअप करने के लिए हल्का-फुल्का व्यायाम जरूर कर लें। इससे आपका शरीर खुलेगा तथा लचीला हो जाएगा। आप चाहें तो इसके लिए सूक्ष्म आसन भी कर सकते हैं।

योग भोजन करने के तुरंत बाद न करें सुबह हो या शाम, कभी भी भोजन के तुरंत बाद योग नहीं करना चाहिए। योग हमेशा खाने के करीब ३ घंटे बाद करें। इसके अलावा सुबह आप खाली पेट भी योग कर सकते हैं। केवल वज्रासन ही ऐसा योग है, जिसे भोजन के बाद किया जा सकता है।

योगासन कठिन आसन से न करें शुरुआत योगासन की शुरुआत करते समय हल्के आसन का चयन करें। चाहे आपको कितनी भी प्रैक्टिस क्यों न हो लेकिन योग की शुरुआत किसी कठिन आसन से नहीं करनी चाहिए। बिना शरीर को तैयार किए आप कठिन योग करने लगेंगे तो चोट लगने का डर रहता है।

योग करने का सही समय योग सूरज उगने से पहले और सूर्य डूबने के बाद किसी भी समय किया जा सकता है लेकिन दिन के समय योग न करें। योगासन सुबह के समय करने से अधिक लाभ मिलता है। मगर फिर भी अगर आप किसी कारण से सुबह योग नहीं कर पाएं तो शाम या रात को खाना खाने से आधा घंटा पहले भी कर सकते हैं। यह ध्यान रखें कि आपका पेट भरा न हो। इसलिए भोजन करने के ३-४ घंटे बाद और हल्का नाश्ता लेने के १ घंटे बाद आप योगासन करें।

योगासन के दौरान न पीएं ठंडा पानी योग करते समय बीच में ठंडा पानी पीना आपके लिए

खतरनाक हो सकता है। योग के दौरान शारीरिक गतिविधि के बाद शरीर गर्म हो जाता है। ऐसे में ठंडा पानी पीने से सर्दी जुकाम, कफ और एलर्जी की शिकायत हो सकती है। इसलिए योगासन के समय और बाद में नार्मल पानी ही पीएं।

योग बीमारी में न करें अगर आपको कोई भी गंभीर समस्या, जोड़ों, कमर, घुटनों में अधिक दर्द है तो योग करने के लिए डॉक्टर से सलाह लें। इसके अलावा योग करने के दौरान बाथरूम नहीं जाना चाहिए बल्कि अपने शरीर का पानी पसीने के जरिए बाहर निकलना चाहिए।

योगासन गलत मुद्रा न करें- इन्स्ट्रक्टर द्वारा बताए अनुसार ही योग करें। गलत आसन करने से कमर दर्द, घुटनों में तकलीफ या मसल्स में खिंचाव हो सकता है। इसके अलावा पीठ, घुटने या मसल्स की प्रॉब्लम हो तो योग करने से पहले ट्रेनर से सलाह जरूर ले।

योग के तुरंत बाद न नहाएं योगासन करने के तुरंत बाद न नहाएं बल्कि कुछ समय बाद स्नान करें। क्योंकि किसी भी व्यायाम या अन्य शारीरिक गतिविधि के बाद शरीर गर्म हो जाता है और आप एकदम से नहाएंगे तो सर्दी-जुकाम, बदन दर्द जैसी तकलीफ हो सकती है। इसलिए योग करने के एक घंटे बाद ही नहाएं।

योगासन के समय ध्यान केंद्रित करना योगासन करते समय अपने मोबाइल फोन ऑफ कर दें। क्योंकि इसे करते समय आपका ध्यान इधर-उधर नहीं होना चाहिए। इसके अलावा हंसी मजाक का माहौल न बनाएं इससे आपसे योग में कोई गलत स्टेप हो सकता है। योग के लिए एक्सपर्ट से लें सलाह अक्सर लोग योग करने के लिए टीवी या कोई किताब

पढ़ने लगते हैं लेकिन योग हमेशा किसी एक्सपर्ट की सलाह से ही करना चाहिए। इसके अलावा अगर आप किसी बीमारी से छुटकारा पाने के लिए योग कर रहे तो भी एक्सपर्ट से सलाह लेना न भूलें।

योगासन के लिए इन बातों को रखें ध्यान में १. योगासन खुली और ताजी हवा में करना सबसे अच्छा माना गया है। फिर भी अगर ऐसा करना संभव न हो तो, किसी भी खाली जगह पर आसन करें।

२. योग करते समय संवेदनशील अंग जैसे कमजोर घुटने, कमर, रीढ़ की हड्डी और गर्दन का खास ख्याल रखें। अगर आपको किसी भी तरह की प्रॉब्लम या दर्द हो तो धीरे-धीरे आसन की उस अवस्था से अपने आप को बाहर निकालें।

३. योग करते समय हमेशा ढीले और आरामदायक कपड़े ही पहनें। आप टी-शर्ट या ट्रैक पैट पहनकर भी योगासन कर सकते हैं।

४. याद रखें कि किसी भी योगासन को झटके से न करें और न ही योग मुद्रा से झटके से निकले। इसके अलावा योग उतना ही करें, जितना आप आसानी से कर पाएं। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाने की कोशिश करने करें न एकदम से अधिक योग करें।

५. जब भी आप योगासन करने की तैयारी करें तो ज्वैलरी, गले की चैन, घड़ी, कड़े आदि निकाल दें। क्योंकि इनको पहन कर योग की मुद्रा में आपको समस्या हो सकती है। यहां तक के ये चीजे आपको चोट भी पहुंचा सकती हैं।

६. ३ साल से कम उम्र के बच्चे योगासन न करें। ३-७ साल तक के बच्चे हल्के योगासन कर सकते हैं। ७ साल से ज्यादा उम्र के बच्चे हर तरह के योगासन कर सकते हैं। प्रैग्नेंसी के दौरान मुश्किल आसन और कपाल भारती बिल्कुल भी न करें।

शरीर फिट और दिमाग शांत रखने के लिए सुबह योगासन

ईशा त्यागी

सुबह का समय हमारी हेल्थ के लिए सबसे बढ़िया होता है। इस समय आपको ताजा हवा मिलती है जिससे मन शांत रहता है और स्वस्थ ऑक्सीजन से बॉडी भी हेल्दी रहती है। सुबह के समय दिमाग में सकारात्मक विचार आते हैं। आप जिस तरह दिन की शुरुआत करते हैं, उसका असर आपके दिनभर के मूड और काम पर पड़ता है। अगर आप शुरुआत अच्छी करते हैं तो दिनभर आपका मन और मूड अच्छा रहता है। सुबह के सूर्य की किरणें बेहतर स्वास्थ्य के लिए नितांत आवश्यक हैं। यह वह शक्तिशाली शक्ति है जो सभी जीवन के आसपास ही है। एक्सपर्ट का मानना है कि इस समय वर्कआउट या एक्सरसाइज करने से शरीर को सबसे अधिक फायदे मिलते हैं। वहीं, सुबह के समय योग करना भी अधिक लाभकारी होता है। सुबह के समय ३० मिनट भी योग का अभ्यास शरीर को स्वस्थ और दिमाग को सक्रिय बनाने में मदद करता है। योग रोजमर्रा की जीवनशैली के लिए एक परिपूर्ण दृष्टिकोण है। इसके लिए उम्र की कोई सीमा नहीं है। आप कहीं भी कभी भी योग कर सकते हैं। अब सवाल

उठता है कि सुबह में योग करें तो कैसे और कौन से योगासन करना बेहतर है। योग गुरु और लाइफस्टाइल कोच अक्षर हमें बता रहे हैं कि सुबह के समय दिमाग को शांत और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कौन से योग करने चाहिए। आइए जानते हैं-

सूक्ष्म व्यायाम - हमेशा किसी भी एक्सरसाइज या योग से पहले बॉडी को वार्म-अप कर लेना जरूरी है ताकि आप इसे आगे के मूवमेंट्स के लिए तैयार कर सकें। इसलिए शुरुआत करें सूक्ष्म योग से। अपने पैर की उंगलियों के साथ शुरू और अपनी गर्दन तक बढ़ें। धीरे-धीरे शरीर के प्रत्येक हिस्से को हल्के मूवमेंट्स के साथ हिलाएं और घुमाएं। यह मांसपेशियों को स्ट्रेच करेगा और जोड़ों को वार्म-अप करके शरीर को योग आसनों के अभ्यास के लिए तैयार करेगा।

समस्थिति - इस आसन के अभ्यास के लिए पैरों को मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं। पीठ को सीधा रखें। अपने हाथों को कमर के दोनों तरफ रखें। हथेलियों को अंदर की ओर रखें और चेहरा सामने की ओर होना चाहिए। इसी मुद्रा में कुछ देर रहें और गहरी सांस लेते रहें।

वृक्षासन - सीधे खड़े होकर अपने पैरों को आप पास

रखें। अब अपने सीधे पैर को जमीन से उठाकर बाएं पैर की जांघ पर रखें। अब अपनी हथेलियों को प्रणाम की मुद्रा में रखें। इस दौरान कमर को सीधा रखें और संतुलन बनाए रखें। इसी तरह दूसरे पैर के साथ दोहराएं।

मार्जरी आसन - सीधे खड़े हो जाएं। अब अपने घुटनों को मोड़कर जमीन पर टिकाएं और हाथों की हथेलियों को जमीन से मिलाएं। अब सांस लेते हुए अपनी पीठ को ऊपर की ओर उठाएं और नीचे देखें। सांस छोड़ते हुए अपनी पीठ को अंदर की ओर झुकाएँ और ऊपर देखें। इस क्रिया को ५ बार दोहराएं।

वज्रासन - जमीन पर चटाई बिछाकर सुखासन की मुद्रा में बैठ जाएं। अब घुटनों को अंदर की ओर मोड़ें और अपने पैरों पर कूल्हों को रखें। अब हथेलियों को अपने घुटनों पर रखें। गहरी सांस लेते रहें और छोड़े रहें।

सूर्य नमस्कार - रोजमर्रा की सेहत और फिटनेस के लिए सबसे अच्छा नुस्खा हर सुबह सूर्य नमस्कार करना है। सुबह सुबह उठकर इसका अभ्यास करने से शरीर और दिमाग खुलता है। शुरुआत में हर दिन ५ राउंड कर सकते हैं। इसके बाद आप अपने शरीर के आराम के स्तर के अनुसार इस नंबर को बढ़ा सकती हैं। साभार



डॉ. सुशील कुमार त्यागी 'अमित'
उपाचार्य

गुरुकुल महाविद्यालय ज्वालपुर, हरिद्वार

आज के इस भौतिकवादी-युग में मानव का मन भटका हुआ तथा जीवन पूर्णतः अस्त-व्यस्त दिखाई देता है। अनियमित खान-पान, अनियमित दिनचर्या तथा मानसिक स्तर पर गिरावट मानव-जीवन में घर कर गई है। इसलिए आज व्यक्ति स्वयं में ही परेशान है। नकारात्मक सोच के साथ जीना गिरावट का प्रमाण है। व्यापक रूप से शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक-विकृतियों की विद्यमानता जीवन की गुणवत्ता में पतन का लक्षण है। अतः योग का अपनाया जाना आज पहले से भी कहीं अधिक प्रासंगिक है। कोई भी व्यक्ति नियमित योग के माध्यम से जीवनयापन करे, तो वह न केवल अनेक बीमारियों से बच सकता है, बल्कि दीर्घ एवं स्वस्थ जीवन भी प्राप्त कर सकता है। जो व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है, वह मानसिक स्तर पर भी स्वस्थ होता है और जब शारीरिक, मानसिक स्तर पर व्यक्ति स्वस्थ होगा, तभी वह सामाजिक स्तर पर भी स्वस्थ और सक्रिय जीवन जी सकेगा।

सम्प्रति योग एक बहुचर्चित विषय है, जो अंतर्राष्ट्रीय स्तर तक व्यापक हो गया है। योग की मूलधारा आध्यात्मिक है तथा यह तत्त्वज्ञान तथा तत्त्वानुभूति का विशिष्ट विज्ञान है। साथ ही योग गम्भीरता का, चेतना का तथा मानवीय अनुभूति के विकास का भी विज्ञान है। यौगिक आसन, प्राणायाम तथा ध्यान के निरन्तर अभ्यास से मनुष्य के तन और मन दोनों को मजबूत बना सकता है।

योग का शाब्दिक अर्थ है-‘जुड़ना’ अर्थात् शारीरिक शक्तियों को जाग्रत करके उन्हें सुप्रवाही बनाना, साथ ही शरीर के उन अंगों में चेतना का संचार करना जो प्रयोग न किये जाने अथवा चर्बी के अनावश्यक जमाव के कारण सुशुप्तावस्था को प्राप्त होते जा रहे हैं। भारत सरकार के राष्ट्रीय सान्दीपनी वेद विद्या प्रतिष्ठान के पूर्व सचिव एवं गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के वेद विभाग के प्रोफेसर, वैदिक विद्वान डॉ. रूप किशोर शास्त्री ने योग की परिभाषाएँ इस प्रकार स्पष्ट करते हुए लिखा है-‘योग शब्द को तीन धातुओं से निष्पन्न माना गया है-(१) युज् समाधी, (२) युज् संयमने और ३) युजि योगे। इनसे स्पष्ट होता है कि योग का अभिप्राय संयम, मेल और समाधि है। दैनिक जीवन में संयम यानि आत्म-नियंत्रण का अभ्यास, दूसरे स्थान पर शरीर की सोई हुई शक्तियों को जागृत किया जाना तथा जागृत शक्तियों के साथ उनका योग तथा अंत में समाधि यानि दुनियावी कठिनाईयों से अविचलता तथा लक्ष्य के प्रति समाधि के सामने एकाग्रता उसमें लीन होना जाना (पूर्ण समर्पण) ही सम्पूर्ण योग कहलाता है। आत्मा का परमात्मा में लीन होना ही योग कहलाता है। महर्षि पतंजलि ने लिखा है-योगश्चित्तवृत्तिनिरोध अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। अर्थात् योग में अभ्यास के द्वारा पाँचों ज्ञानेन्द्रियाँ तथा मन की वृत्तियाँ एकाग्र करके बुद्धि को स्थिर (अचल) किया जाता है।

यौगिक जीवन पद्धति से मानव-कल्याण

योग भारतीय दर्शनों का मौलिक अंग भी है। योग दर्शन में योग व योगोपयोगी पदार्थों का विशुद्ध रूप से वर्णन किया गया है। अतः दर्शनों का उद्देश्य मनुष्य को आध्यात्मिकता की ओर ले जाना है। योग का दार्शनिक एवं आध्यात्मिक पक्ष दोनों ही वैज्ञानिक हैं।

मनुष्य के अन्तःकरण में वृत्ति, संस्कार, भाव-विचार एवं इच्छा अत्यधिक प्रबल होती रहती है, जो बार-बार मन को भटका कर लक्ष्य से विचलित कर देती है। उनका निरन्तर अभ्यास के द्वारा दमन करना ही योग है। ‘चित्त’ जिसे हम मन कहते हैं, के सम्बन्ध में स्वामी विवेकानन्द सरस्वती लिखते हैं। ‘यह चित्त अपनी स्वाभाविक पवित्र अवस्था को फिर से प्राप्त करने के लिए सतत चेष्टा करता रहता है, किन्तु इन्द्रियाँ बाहर खींचती जाती हैं। इन इन्द्रियों पर नियंत्रण करना, उनकी इस बाहर जाने की प्रवृत्ति को रोकना और उसे लौटाकर उस चेतना के रास्ते पर लाना। यही योग का पहला सोपान है।’ आर्यसमाज के संस्थापक एवं परमयोगी महर्षि दयानन्द सरस्वती ने इस सूत्र का सूत्रार्थ इस प्रकार स्पष्ट किया है। ‘मनुष्य रजोगुण-तमोगुण-युक्त कर्मों से मन को रोक, शुद्ध सत्त्वगुणयुक्त हो, पश्चात् उसका निरोध कर एकाग्र’ अर्थात् एक परमात्मा और धर्मयुक्त कर्म इनके अग्रभाग में चित्त ठहरा रखना, ‘निरुद्ध अर्थात् सब ओर से मन की वृत्ति को रोकना।’ जिन मनुष्यों का अपने चित्त पर नियंत्रण नहीं है वे अपने लक्ष्य पर एकाग्र नहीं हो पाते और इस कारण बार-बार असफलता को प्राप्त करके दुःखों से ग्रसित, निराश और आत्म-विश्वास से रहित हो जाते हैं। गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय के दर्शनशास्त्र विभाग के विभागाध्यक्ष, प्राच्य विद्या संकाय के संकायाध्यक्ष प्रोफेसर डॉ. विजयपाल शास्त्री लिखते हैं-‘जिनका मन सांसारिक विलासों में मग्न रहता है, वे मनुष्य स्वकृत कर्मों के फल का उपभोग करने के लिए पुनः जन्म धारण (२) करते हैं। इन मनुष्यों के चित्त में बहुविध वृत्तियाँ प्रकट होती रहती हैं। जब तक चित्त की इन वृत्तियों का निरोध नहीं किया जाता, तब तक मनुष्यों को क्लेशों से आत्यन्तिक मुक्ति नहीं मिलती।’ इस कथन की व्याख्या इस प्रकार से है कि मन को सम्मोहित करने वाले खाद्य तथा पेय अपनी ओर खींचने वाले दृश्य लक्ष्य से भटका देने वाले सुख-साधन तथा मन की वासनार्ये आदि संसार में अनेक प्रकार के विलास हैं, इनमें किसी से भी मन की तृप्ति नहीं हो सकती, बल्कि इनका उपभोग, इनकी भूख को और अधिक जागृत कर देता है। जिनका मन इन सांसारिक विलासों में मग्न रहता है वे इनके असंयमित उपभोग के कारण बार-बार जग में अपमानित होते हैं, परन्तु फिर से सब भूल-भाल कर इन्हीं में पड़ जाते हैं और अपना स्वास्थ्य, धन व मान सभी कुछ नष्ट कर लेते हैं। ऐसे मनुष्यों का मन बहुविध वृत्तियों में भटकता रहता है जब तक ऐसे मनुष्यों द्वारा इन वृत्तियों को रोका नहीं जायेगा, उनका जीवन अपमानित और क्लेशयुक्त ही रहेगा।

योग का वर्णन भारत के प्राचीन साहित्य, वेदों, उपनिषदों एवं भारतीय दर्शनशास्त्रों में विशेष रूप से उपलब्ध है, साथ ही गीता में भी योग का विस्तृत वर्णन किया गया है।

वेदों में योग : वेद भारतीय संस्कृति तथा ज्ञान-विज्ञान के मूल स्रोत हैं। मानव मात्र का कल्याण, आध्यात्मिक-ज्ञान तथा योग के माध्यम से हो सकता है। योग की निधि वेद हैं। पातंजल योग धाम, आर्यनगर, ज्वालपुर के परमाध्यक्ष एवं संचालक तथा योग-शिरोमणि स्वामी दिव्यानन्द ‘सरस्वती वेद और योग का सम्बन्ध’ शीर्षक के अंतर्गत लिखते हैं। ‘वेद सर्व सत्य विद्याओं का पुस्तक है।’ मानवीय-जीवन की समस्त समस्याओं का समाधान वेदों में निबद्ध है। यह मान्यता सर्वविदित है। सब सत्य विद्याओं में प्रमुख रूपेण ब्रह्मविद्या-आध्यात्मविद्या है, यह भी सर्वगत है, अतः सिद्ध हो जाता है कि वेद का ब्रह्मविद्या अर्थात् योग से घनिष्ठ सम्बन्ध है। महर्षि पतंजलि ने योग की अवधारणा तथा मूलतत्त्वों का मूल वेद को ही माना है। ऋग्वेद के मन्त्र में स्पष्ट किया गया है।

‘युज्जते मन उत युज्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः।

वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्मही देवस्य सवितु परिष्टुतिः।।’

अर्थात् परमात्मा सर्वज्ञ है, इसलिए ज्ञानी उसी के साथ अपने मन और बुद्धि का योग करते हैं, क्योंकि उसके बल का महत्त्व तर्क करने से परे है। वह सब ज्ञान और कर्मों को यथावत् जानने वाला है तथा सब क्रियाओं का संचालक है। इसलिए उसके साथ अपने मन को युक्त करना चाहिए।

इसी प्रकार यजुर्वेद में भी योग की परिभाषा को स्पष्ट करते हुए प्रतिपादित किया है।

‘युज्जानः प्रथमं मनस्तत्तय सविता धियः।

अग्नेयतिर्निर्चाय्य पृथिव्याऽअध्याभरता।।’

अर्थात् जो ऐश्वर्य की कामना करने वाला मनुष्य परम शक्ति (ऊर्जा) तथा पदार्थों के विज्ञान के लिए पहले मननात्मक अन्तःकरण की वृत्ति (मन को भटकने से रोककर) तथा धारणात्मक अन्तःकरण की वृत्ति (सद्गुणों तथा शक्ति के संचय) को योगाभ्यास और भूमर्षिविद्या (सांसारिक/भौतिक ज्ञान) में युक्त करता हुआ, पृथिवी आदि (पृथ्वी/अन्तरिक्ष) में विद्यमान विद्युत (ऊर्जा) के प्रकाश (तेज) को निश्चित करके भूमि को सब ओर धारण करे, (सभी भौतिक विद्याओं का अर्जन करें) वह पदार्थ विद्या और योग विद्या का ज्ञाता होवे।

गुरुकुल महाविद्यालय ज्वालपुर हरिद्वार के संस्कृत प्राध्यापक एवं योगाचार्य डॉ. विजय कुमार त्यागी देवभाषा के माध्यम से लिखते हैं। ‘भारतीय-संस्कृते मूल्यनिधिः वेदाः सन्ति। सुष्ट्वादी परमकारुणिकेन प्रति प्राणिमात्रकल्याणाय चत्वारो वेदाः निर्मिताः (त) यजु.साम. अथर्ववेदाः सन्ति। ऋग्वेदे मानवकल्याणाय जीवनोपयोगी विद्या योग-विद्या वर्तते। परमात्मना मानवकृते अतीवकृतमयजीवने एका जीवन-विद्या प्रदत्ता, सा योग-विद्या। नास्तीयं चिकित्सा परञ्च जीवनशैल्यवश्यमेव

वर्तते। अनया योगविद्यया जनसामान्यमपि त्रिविध-दुःखानि दूरीकृत्य परमानन्दं प्राप्नोति।' इस प्रकार वेद और योग एक दूसरे के पूरक हैं, वेद में वर्णित योग विद्या का पदे-पदे उपदेश, निर्देश प्राप्त होता है। वेदों में मानवीय-जीवन के सर्वांगीण विकास तथा निःश्रेयस् को प्राप्त कराने वाली योग विद्या समुपलब्ध होती है। वेद और योग का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है, इसलिए योग का मूल आधार वेद ही है।

उपनिषदों में योग- कठोपनिषद में योग की महत्ता सिद्ध की गई है। इस सम्बन्ध में निम्नलिखित दो मंत्र योग की परिभाषा को अभिव्यक्त करते हैं।

“यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह।

बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमां गतिः॥”

अर्थात् जब पाँच ज्ञानेन्द्रियों मन के साथ ठहर जाती हैं (मन द्वारा नियंत्रित कर ली जाती हैं) और बुद्धि भी चेष्टा नहीं करती यानि स्थिर हो जाती है, उसको परम गति अर्थात् जीवनमुक्तावस्था कहते हैं। इन्द्रियों का मन के साथ, अपना-अपना काम छोड़कर ठहर जाना बहिर्मुखी वृत्ति (भटकन) का बंद हो जाना और अन्तर्मुखी वृत्ति (एकाग्रता) का जागृत हो जाना है। इसी अवस्था को उपनिषद् के शब्दों में परमगति कहा गया है, जो जीवनमुक्तावस्था है।

“तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्।

अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभावप्ययौ॥”

अर्थात् वह योग साधक अप्रमादी स्वभावयुक्त (आलस्य न करने वाला) हो जाता है तथा उसमें पराविद्या की उत्पत्ति (शुभ संकल्पों का उत्पन्न होना) एवं अशुभ संस्कारों का विनाश, बुरी वृत्तियों की ओर से मन का हट जाना) होने लगता है। यही योग की वास्तविक स्थिति है। अतः ब्रह्मतत्त्व का साक्षात्कार (श्रेष्ठतम की प्राप्ति) ही योग है।

श्रीमद्भगवद्गीता में योग- श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योग दुःख तथा वेदनाओं से मुक्ति का मार्ग है। योगाभ्यास से साधक का मन स्थिर तथा प्रसन्न हो जाता है। योग की सारगर्भित परिभाषाएँ निम्नलिखित प्रस्तुत हैं।

“बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्॥

समत्व बुद्धि युक्त पुरुष (सफलता में हर्षित व असफलता में निराश न होने वाला पुरुष) पुण्य-पाप दोनों को इस लोक में ही त्याग देता है (सफलता और असफलता के भय से मुक्त हो जाता है)। इससे समत्व बुद्धि योग के लिए चेष्टा कर यह समत्वबुद्धि रूप योग (सफलता, असफलता की विंता किये बिना अपने कार्य को श्रेष्ठतम तरीके से करना) ही कर्मों में कुशलता है अर्थात् कर्म-बन्धन से छूटने का उपाय है। कर्म-कौशल ही योग है।

“योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।

सिद्धयसिद्धयोः समोभूत्वा समत्वं योगं उच्यते॥

अर्थात् हे धनञ्जय! तू आसक्ति को त्याग कर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धि वाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्य-कर्मों को कर। समत्व ही योग कहलाता है।

उक्त दोनों श्लोकों से स्पष्ट है कि सिद्धि-असिद्धि आदि द्वन्द्वों में समत्व बुद्धिभाव ही योग है। कर्मों में अनासक्ति-भाव (सफलता में हर्षित व असफलता में निराश न होने का गुण) रखना ही योग है। इस प्रकार आसक्ति के त्याग का तथा समता का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। कर्मयोगी बनने के लिए समभाव में स्थित होकर कर्म करना चाहिए।

श्रीमद्भगवद्गीता का प्रत्येक अध्याय योग के विभिन्न अवधारणाओं पर आधारित है, जैसे- (१) अर्जुनविषाद योग, (२) साँख्य योग, (३) कर्मयोग, (४) ज्ञानकर्मसंन्यास

योग, (५) कर्मसंन्यास योग, (६) आत्म-संयम योग, (७) ज्ञान-विज्ञान योग, (८) अक्षरब्रह्म योग, (९) राजविद्याराजगुह्य योग, (१०) विभूति योग, (११) विश्व रूप दर्शन योग, (१२) भक्ति योग, (१३) क्षेत्रक्षेत्रज्ञ विभाग योग, (१४) गुणत्रय विभाग योग, (१५) पुरुषोत्तम योग, (१६) दैवासुरसंपद्विभाग योग, (१७) श्रद्धात्रय विभाग योग, (१८) मोक्षसंन्यास योग।

इस प्रकार गीता के १८ अध्यायों को कर्म, ज्ञान तथा भक्ति में विभाजित कर योग-मार्गों का पथ-प्रदर्शक योगशास्त्र माना जाता है। इन सबकी व्याख्या एक बहुत ही गूढ़ एवं विस्तृत विषय है। योगेश्वर भगवान् श्रीकृष्ण जी महाराज ने गीता में मनुष्य मात्र के कल्याणार्थ योगोपदेश तथा निष्काम कर्मयोग का प्रतिपादन विशद रूप से किया है, जिसका पालन करना मनुष्य का परमधर्म है। गीता सभी मनुष्यों के लिए अनुकरणीय यौगिक ग्रन्थ है।

योग भारतीय दर्शनों का मौलिक अंग भी है। योग दर्शन में योग व योगोपयोगी पदार्थों का विशुद्ध रूप से वर्णन किया गया है। अतः दर्शनों का उद्देश्य मनुष्य को आध्यात्मिकता की ओर ले जाना है। योग का दार्शनिक एवं आध्यात्मिक पक्ष दोनों ही वैज्ञानिक हैं।

अष्टाङ्ग योग-

महर्षि पतञ्जलि ने योग-साधना के आठ अंगों का वर्णन किया है। जो मनुष्य को योग की पूर्ण साधना के लिए इन आठों अंगों का क्रमशः अभ्यास होना आवश्यक है।

“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाङ्गानि”

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ये अष्टाङ्ग योग हैं। इन अष्टाङ्गों में से प्रथम दो (यम-नियम) आचार सम्बन्धी अभ्यास हैं। इसके बाद दो अंग (आसन, प्राणायाम) शरीर को भौतिक रूप से योगाभ्यासी बनाने के उपाय हैं। पाँचवा (प्रत्याहार) मुख्यतः इन्द्रिय निग्रह का उपाय है तथा उसके बाद की प्रक्रियाएँ (धारणा, ध्यान, समाधि) पूर्णरूपेण मानसिक एवं आध्यात्मिक नियमन की साधनाएँ हैं। अतः यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार बहिरंग योग है तथा धारणा, ध्यान, समाधि अंतरंग योग हैं।

मानव जीवन में यम-नियमों का पालन करना परम आवश्यक है। यम-नियमों के पालन से मानव की आन्तरिक तथा शारीरिक-शुद्धि और सामाजिक स्तर पर शुचिता का प्रत्यक्ष दिग्दर्शन होता है। यम-नियमों के निरन्तर अभ्यास से मानव उत्तरोत्तर साधनाओं में तत्पर होने लगता है।

‘यम’ का अर्थ-‘निवृत्ति’ है अर्थात् अवाञ्छनीय कार्यों, प्रवृत्तियों से निवृत्ति या हटाव है। तात्पर्य यह है कि जो मनुष्य पूर्ण निष्ठा के साथ स्वयं को संयमित तथा आत्म-नियंत्रित करता है, वही योगी होता है। योग-साधना यम पर आधारित है। महर्षि पतञ्जलि ने यम को इस प्रकार स्पष्ट किया है।

‘अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमाः॥”

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह ये निवृत्तिमूलक यम के पाँच प्रकार माने गये हैं, जिनका क्रमशः वर्णन निम्नवत् है:-

१. अहिंसा- बहुत ही सूक्ष्म विषय है संक्षेप में कहें तो किसी के प्रति विद्वेष, द्रोह, ईर्ष्या व जलन की भावना को लेशमात्र भी चित्त में न लाना ही ‘अहिंसा’ है।

२. सत्य- मन से, वचन से तथा कर्म से सत्य का आचरण करने का अभ्यास योग तथा सत्य का अनुसंधान करना विज्ञान है। सत्य प्रिय तथा दूसरे की आत्मा के अनुकूल होना चाहिए।

३. अस्तेय- ‘स्तेय’ का अर्थ ‘चोरी’ है, अर्थात् चौर्य भावों (ऐसे कार्य को करने की प्रवृत्ति जिसे करने से हमारी अन्तरात्मा हमें रोकती है) से सर्वथा दूर रहने को ही ‘अस्तेय’ कहा जाता है।

४. ब्रह्मचर्य- संयम जब इन्द्रियों के अतिरिक्त मन से भी किया जाये तो वही ब्रह्मचर्य है, अर्थात् जितेन्द्रिय रहना, इन्द्रियगत-विषयों में आसक्ति को न उभरने देना ही ‘ब्रह्मचर्य’ है।

५. अपरिग्रह- आवश्यकता से अधिक द्रव्यों, पदार्थों को ग्रहण न करना ही ‘अपरिग्रह’ का मूल है, अर्थात् संग्रह की प्रवृत्ति का त्याग ही ‘अपरिग्रह’ है।

नियम- जो संकल्प मनुष्य को शुभ कर्मों में प्रवृत्त करता है, उन व्रतों को नियम कहा जाता है। महर्षि पतञ्जलि ने योगसूत्र में इसे निम्नवत् दर्शाया है-

“शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः॥”

अर्थात् शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान ये पाँच प्रकार के नियम हैं, जिनका क्रमशः विवेचन किया जा रहा है:- १. शौच- ‘शौच’ शब्द का तात्पर्य-शुद्धि या पवित्रता से है। इसके दो भेद हैं- (१) बाह्य शुद्धि, (२) आभ्यन्तर शुद्धि। शरीर, वस्त्र, स्थान आदि को शुद्ध रखना बाह्य शुद्धि है तथा मन, चित्त के दोषों जैसे-ईर्ष्या (दूसरे की उन्नति देखकर जलन), द्वेष (दूसरे का नुकसान करने की इच्छा), मद (धमंड), मात्सर्य (जो अपने पास है उससे खुश न होकर जो दूसरों के पास है, उससे दुःखी होना) तथा राग (आसक्ति) आदि से सर्वथा दूर रहने का प्रयास करना आभ्यन्तर शुद्धि है।

२. संतोष- धैर्य न खोना ही संतोष है।

३. तप-तप का तात्पर्य-शीत-उष्ण, मान-अपमान, लाभ-हानि, जय-पराजय, सुख-दुःख आदि को सहन करते हुए हर समय समरसता से युक्त रहना और जीवन में कितने ही कष्ट आये, उन्हें सहन करते हुए लक्ष्य की ओर बढ़ना ही ‘तप’ है।

४. स्वाध्याय- जो कुछ आपने पढ़ा या सीखा है उसका मन में विवेचन करते हुए स्वविकानुसार उसे अपनी बुद्धि में स्थान देना, समय-समय पर उसकी परीक्षा करके उसमें संशोधन करते रहना ही स्वाध्याय है।

५. ईश्वर प्रणिधान- सर्वोपरि सत्ता में विश्वास रखना कि कोई एक सत्ता है जो इस जगत को संचालित करती है तथा वह सत्ता न्यायवान है। संक्षेप में आशा तथा आस्थावान होना।

निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि योग संसार की समस्त समस्याओं का समाधान तथा आत्मोन्नति का मार्ग है। योग को व्यापक रूप से आत्मसात करने से मानव का जीवन समतामूलक, स्वस्थ एवं प्रसन्न हो जाता है तथा एक स्वस्थ समाज का निर्माण होता है।

योग का अगला भाग आसन है, जो विभिन्न प्रकार की शारीरिक मुद्राएँ हैं, इनका मुख्य उद्देश्य शरीर की प्रत्येक कोशिका तक रक्त व ऑक्सीजन के निर्बाध प्रवाह को सुनिश्चित करना है ताकि प्रत्येक कोशिका विषमुक्त हो सके और उसमें प्राण-ऊर्जा का सीधा संचार हो जाये। शरीर के अनेक रोगों का कारण कुछ कोशिकाओं में विष का जमा होना तथा सूक्ष्म रक्त नलिकाओं में रक्त के प्रवाह का अवरोध है। जब हम अपने शरीर को विभिन्न तरीके से तोड़ने-मरोड़ने का प्रयास करते हैं तो धीरे-धीरे शरीर में जमा विष रूपी अनावश्यक ऊर्जा विमुक्त होती है तथा सूक्ष्म रक्त नलिकाओं में सभी कोशिकाओं तक रक्त का प्रवाह निर्बाध हो जाता है। इससे धीरे-धीरे जहाँ शरीर के रोग दूर होते हैं, वहीं शरीर कालियुक्त भी बनता है।

प्राणायाम का शाब्दिक अर्थ है-‘प्राण+आयाम’। दोनों

फेफड़ों में बारी-बारी से हवा को भरकर श्वसन की नियमित गति में व्यवधान उत्पन्न करना है, ऐसा करने पर संभवतः प्राण वायु अपने आपको नियमित करने का प्रयास करती है, जिससे उसकी अपने आप को नियमित करने की शक्ति बढ़ती है। निरन्तर अभ्यास करने पर वह फिर चलायमान नहीं होती तथा स्थायी रूप से स्थिर हो जाती है। हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है कि-

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायु निरोधयेत्।'

अर्थात् प्राणों के चलायमान होने पर चित्त भी चलायमान हो जाता है और प्राणों के निश्चल होने पर मन भी स्वतः ही निश्चल हो जाता है और योगी स्थाणु हो जाता है। अतः योगी को स्वासों का नियंत्रण करना चाहिए।

प्रत्याहार- आहार या ग्रहण करने का निरोध है। यह अपने आपको बाहरी प्रभावी से पूरी तरह से मुक्त कर लेने का अभ्यास है। जिस तरह कछुआ अपने सिर को खोल के अन्दर करके बाहरी प्रभावों से अपनी रक्षा करता है उसी तरह से प्रत्याहार में हम अपनी बुद्धि को नियंत्रित करके बाहरी प्रभावों से अविचलित रहने का अभ्यास करते हैं।

धारणा, ध्यान तथा समाधि- तीनों ही मन को एकाग्र करने के क्रमिक अभ्यास हैं।

योग एक अत्यन्त विस्तृत विषय है परन्तु इसका धीरे-धीरे अभ्यास मानव को सभी के रोगों एवं चिंताओं से मुक्त करके श्रेष्ठ से श्रेष्ठतर मानव बना सकता है।

फ्रीडम योगा गुरुकुल टोरंटो (कनाडा) के संस्थापक, योगाचार्य एवं हिन्दी-संस्कृत के सुप्रसिद्ध कवि आचार्य श्री संदीप कुमार त्यागी 'दीप' अपने काव्य के माध्यम से योग की महत्ता का गुणगान करते हुए लिखते हैं-

“ओङ्कारमय विश्व है, क्षर-अक्षर श्रीमान।

दीप समाधि के जगे, कर ईश्वर प्रणिधान।।

प्रणवजाप में लीन हों, अखिल विश्व को भूला।

ध्वनि अनहद 'संदीप' है, योग-साधना मूला।।

यौगिक अनुशासन करे, सदा चित्त को शान्ता।

विकट वृत्तियाँ अन्यथा, जीवन करें अशान्ता।।

पातंजल-विधि खेलती, परम चेतना-द्वारा।

कैवल्य स्वातन्त्र्य ही, योगशास्त्र का सारा।।”

अतः स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है कि यौगिक जीवन पद्धति से मानव मात्र का कल्याण हो सकता है।

सन्दर्भ सूची :-

१. धर्म दर्शन संस्कृति (ले.डा. रूपकिशोर शास्त्री) द्वितीय खण्ड-(चतुर्थ अध्याय) पृ.सं. . ११२

प्रकाशक-ज्ञानभारती पब्लिकेशन्स, २५/७३, शक्ति नगर, दिल्ली-११०००७

२. योगसूत्र - १/२

३. राजयोग (ले. स्वामी विवेकानन्द) प्रथम अध्याय (समाधिपाद) पृ. सं. ६२

प्रकाशक- प्रभात पेपरबैक्स, ४/१६, आसफअली रोड, नई दिल्ली।

४. सत्यार्थ प्रकाश (महर्षि दयानन्द) नवम समुल्लास, पृ. सं. २१३

५. पातंजल योग-विमर्ष (ले.डॉ. विजयपाल शास्त्री) द्वितीय अध्याय, पृ.सं. ३३

प्रकाशक- क्लासिकल पब्लिसिंग कम्पनीए नई दिल्ली।

६. वेदों में योग विद्या (स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती) विषय प्रवेश, पृ. सं. ४७

प्रकाशक-यौगिक शोध संस्थान, योगधाम, ज्वालामुखी, हरिद्वार,

७. ऋग्वेद- ५/८१/१

८. यजुर्वेद- ११/१

९. भारतोदय (संस्कृत मासिक पत्रिका), दिसम्बर-२००६

ऋग्वेदिकी योगविद्या (ले. डॉ. विजय कुमार त्यागी) पृ. सं. १६

प्रकाशक- गुरुकुल महाविद्यालय ज्वालामुखी, हरिद्वार

१०. कठोपनिषद्- २/६/१०

११. कठोपनिषद्- २/६/११

१२. श्रीमद्भगवद्गीता- २/५०

१३. श्रीमद्भगवद्गीता- २/४८

१४. योग सूत्र - २/२६

१५. योग सूत्र- २/३०

१६. योग सूत्र- २/३२

१७. हठयोग प्रदीपिका- २/२

१८. योग चालीसा (रचयिता - आचार्य संदीप कुमार त्यागी 'दीप')

योग भी हो जीवन में



स्वस्थ, मस्त रहने को, योग भी हो जीवन में।
ताजगी और स्फूर्ति, बनी रहेगी तन मन में।।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार।
धारणा, ध्यान, समाधि, का भी करिए प्रचारा।
ये है अप्ठंग योग, अपनाओं इसे जीवन में।

प्रचलन में आसन, प्राणायाम, ध्यान है
आठ अंग वाला योग जीवन विज्ञान है
इनको अपनाओं और जीते रहो यौवन में।

श्वासों पर नियंत्रण से लंबी होती आयु
प्राणायाम कर पाते योगीजन प्राणवायु
योगमुक्त रहे शरीर, हो विस्तार जन जन में

विश्व सारा मान रहा, योग के महत्व को
इससे पा सकता मनुष्य भी देवत्व को
अलौकिक आनंद अनुभव हो जाता है मन में।



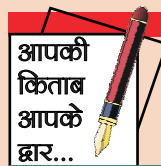
डॉ. अनिल शर्मा 'अनिल'
धामपुर, जनपद-बिजनौर
(उ०प्र०)

साक्षात्कार और खबरों के चैनल को सबस्क्राइब करें

सर्व करें : ओपन डोर न्यूज



ओपन डोर
न्यूज
यूट्यूब चैनल
हेतु आवश्यकता
है प्रतिनिधियों की



प्रकाशन

ओपन डोर

नजीबाबाद

पुस्तक प्रकाशित कराएं

अर्ध चंद्रासन



यह आसन आपकी पुष्टिकाओं और ऊपरी व अंदरूनी जंघाओं को सुगठित करता है। अगर आप इन जगहों पर चर्बी से परेशान हैं तो यह आसन बेहद कारगर साबित होगा। अतिरिक्त स्ट्रेच से पेट की चर्बी भी कम होगी और आपका शरीर मजबूत बनेगा।

आसन विधि :

सर्वप्रथम दोनों पैरों की एड़ी-पंजों को मिलाकर खड़े हो जाएँ। दोनों हाथ कमर से सटे हुए गर्दन सीधी और नजरें सामने। फिर दोनों पैरों को लगभग एक से डेढ़ फिट दूर रखें। मेरुदंड सीधा रखें। इसके बाद दाएँ हाथ को उपर उठाते हुए कंधे के समानांतर लाएँ फिर हथेली को आसमान की ओर करें। फिर उक्त हाथ को और उपर उठाते कान से सटा देंगे। इस दौरान ध्यान रहे की बायाँ हाथ आपकी कमर से ही सटा रहे। फिर दाएँ हाथ को उपर सीधा कान और सिर से सटा हुआ रखते हुए ही कमर से बाईं ओर झुकते जाएँ। इस दौरान आपका बायाँ हाथ स्वतः ही नीचे खिसकता जायेगा। ध्यान रहे कि बाएँ हाथ की हथेली को बाएँ पैर से अलग न हटने पाए। जहाँ तक हो सके बाईं ओर झुके फिर इस अर्ध चंद्र की स्थिति में ३०-४० सेकंड तक रहें। वापस आने के लिए धीरे-धीरे पुनः सीधे खड़े हो जाएँ। फिर कान और सिर से सटे हुए हाथ को पुनः कंधे के समानांतर ले आएँ। फिर हथेली को भूमि की ओर करते हुए उक्त हाथ को कमर से सटा लें। यह दाएँ हाथ से बाईं ओर झुककर किए गए अर्ध चंद्रासन की पहली आवृत्ति है अब इसी आसन को बाएँ हाथ से दाईं ओर झुकते हुए करें तत्पश्चात पुनः विश्राम की अवस्था में आ जाएँ। उक्त आसन को ४ से ५ बार करने से लाभ होगा।

ध्यान दें :

अगर आप पाचन संबंधी समस्या से जूझ रहे हों, रीढ़ में चोट हो या उच्च रक्तचाप से ग्रसित हों तो यह आसन न करें।

वीरभद्रासन:१



इसका शाब्दिक अर्थ है योद्धाओं वाली मुद्रा, यह आसन आपकी पीठ को स्ट्रेच करता है और आपकी जंघाओं, पुष्टिका और पेट को मजबूत करता है। यह आपकी एकाग्रता को बढ़ाता है और आपकी छाती को फैलाता है ताकि आप बेहतर ढंग से सांस ले सकें। यह शरीर की अवांछित चर्बी को कम करता है।

आसन विधि :

चटाई पर दोनों पैर साथ रखकर और हाथों को अपने बगल में रखकर खड़े हो जाएँ। अब अपने दाएँ पैर को आगे की ओर बाधाएं और बाएँ पैर को पीछे की तरफ। अब आराम से अपने दाएँ घुटने को मोड़ें ताकि आप धक्का मारने वाली मुद्रा में आ सकें। अपने धड़ को मुड़े हुए दाएँ पैर की ओर टिवस्ट करें। अपने बाएँ पैर को बदल की ओर थोड़ा सा मोड़ें (लगभग ४००-६००) ताकि आपको अतिरिक्त सपोर्ट मिले। सांस छोड़ें, अपनी बाँहें सीधी करें और शरीर को मुड़े हुए घुटने से ऊपर की ओर उठाएं। अपनी बाँहों को ऊपर स्ट्रेच करें और धड़ को धीरे से पीछे की ओर टिल्ट (झुकाएं) करें ताकि आपकी पीठ धनुष का आकार ले सके। इस मुद्रा में तब तक रहें जब तक आप इसके साथ सहज हैं। सामान्य गति से सांस लें। इस आसन से बाहर आने के लिए सांस छोड़ें और अपने दाएँ घुटने को सीधा करें। अब अपने दाएँ पैर को मूल स्थिति में ले आएँ। अपने हाथों की मदद से पूर्ववत स्थिति में आएँ। जल्दबाजी न करें अन्यथा आपकी पीठ या पैर चोटिल हो सकते हैं। इसी आसन को दूसरे पैर के लिए दोहराएं।

ध्यान दें :

यदि आप उच्च रक्तचाप के शिकार हैं, घुटनों या पीठ में दिक्कत है तो पया यह आसन किसी योग प्रशिक्षक के निरीक्षण में ही करें।

वीरभद्रासन:२



यह आसन वीरभद्रासन १ का ही दूसरा हिस्सा है। यह आसन आपकी पीठ, जंघाओं, पेट और हृदय की पेशियों को मजबूत करता है।

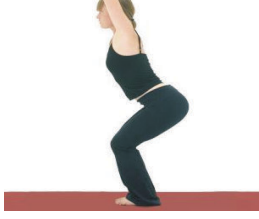
आसन विधि :

वीरभद्रासन १ वाले चरणों का अनुसरण करें, पर हाथों को सर से ऊपर उठाने के बजाय इस बार अपने धड़ को इस तरह टिवस्ट करें कि आपका शरीर बगल की ओर इंगित हो और अपने हाथों को दोनों तरफ उठाएं (आपकी उंगलियाँ खुली होनी चाहिए और दोनों तरफ फैले हुए आपके बाएँ और दाएँ पैर के समानान्तर होने चाहिए)। अब अपना सर घुमाएं ताकि आप उसी ओर देख रहे हों जिस ओर आपका दायाँ हाथ है। पूरी प्रक्रिया को बाएँ पैर के लिए दोहराएं।

ध्यान दें :

यदि आप डायरिया से पीड़ित हैं तो यह आसन न करें।

उत्कटासन



कुर्सी आसन के रूप में जाने जाने वाले इस आसन में एकाग्रता की जरूरत होती है और आपको उन पेशियों पर ध्यान केंद्रित करना होता है जो इसमें इस्तेमाल हो रही हैं। यह हृदय की पेशियों, जंघाओं और पुष्टिका को मजबूत करता है।

आसन विधि :

सीधे खड़े हो जाएँ, दोनों पैर मिलाकर रखें। दोनों हथेलियों को प्रार्थना अर्थात् नमस्कार की मुद्रा में रखिए। पैरों के पंजे भूमि पर टिके हुए हों तथा एड़ियों के ऊपर नितम्ब टिकाकर बैठ जाइए। दोनों हाथ घुटनों के ऊपर तथा घुटनों को फैलाकर एड़ियों के समानान्तर स्थिर करें। अपने धड़ को हल्का आगे मोड़ें। इस मुद्रा में तब तक रहें जब तक आप सहज हैं। आसन से बाहर आने के लिए आराम से सीधा खड़ा हो जाएँ।

ध्यान दें : यदि आपके घुटनों और पीठ में चोट लगी हो तो यह आसन न करें।

कुंभकासन



यह आसन करने में भले ही आसान हो पर इसे योग के सबसे असरदार आसनों में से एक माना जाता है। ये आपकी बांहों, कन्धों, पीठ, पुष्टिकाओं, जंघाओं को मजबूत करता है। और शरीर में मजबूत एक्स हेतु यह आसन बेहतरीन है।

आसन विधि :

चटाई पर पेट के बल लेट जाएँ। अब अपनी हथेलियों को अपने चेहरे के आगे रखें और पैरों को इस तरह मोड़ें कि पंजे जमीन को थकेल रहे हों। अब हाथ को आगे की तरफ पुश करें और अपनी पुष्टिका को हवा में उठाएं। आपके पैर जमीन से यथासंभव सटे होने चाहिए और गर्दन ढीली होनी चाहिए। इसे अधोमुख स्वानासन के नाम से भी जाना जाता है। यहाँ तक पहुँचने के बाद सांस अन्दर लें और अपने धड़ को इस तरह नीचे ले जाएँ कि आपकी बांहों का बल जमीन पर लग रहा हो ताकि आपकी छाती और कंधे सीधा उन पर टिके हों। इस मुद्रा में तब तक रहें जब तक सहज हो। आसन से बाहर आने के लिए सांस छोड़ें और आराम से शरीर को फर्श पर लेटने दें।

ध्यान दें :

अगर आपकी पीठ या कन्धों में चोट हो या आप उच्च रक्तचाप के शिकार हों तो यह आसन न करें।

वृक्षासन



इससे पैरों की स्थिरता और मजबूती का विकास होता है। यह कमर और कुल्हों के आस पास जमी अतिरिक्त चर्बी को हटाता है तथा दोनों ही अंग इससे मजबूत बने रहते हैं। इस सबके कारण इससे मन का संतुलन बढ़ता है। मन में संतुलन होने से आत्मविश्वास और एकाग्रता होती है। इसे निरंतर करते रहने से शरीर और मन में सदा स्फूर्ति बनी रहती है।

आसन विधि :

पहले सावधान मुद्रा में खड़े हो जाएँ। फिर दोनों पैरों को एक दूसरे से कुछ दूर रखते हुए खड़े रहें और फिर हाथों को सिर के ऊपर उठाते हुए सीधाकर हथेलियों को मिला दें। इसके बाद दाहिने पैर को घुटने से मोड़ते हुए उसके तलवे को बाईं जांघ पर टिका दें। इस स्थिति के दौरान दाहिने पैर की एड़ी गुदाद्वार-जननेंद्री के नीचे टिकी होगी। बाएँ पैर पर संतुलन बनाते हुए हथेलियाँ, सिर और कंधे को सीधा एक ही सीध में रखें। एकाग्र रहते हुए संतुलन बनाए रखने की कोशिश करें। सामान्य गति से सांस लेना और सामने दिख रही किसी एक चीज पर ध्यान केंद्रित करना इस मुद्रा को बनाए रखने में आपकी मदद करेंगे। योग में ऐसा माना जाता है कि अगर आपका दिमाग एकाग्र न हो तो शरीर भी स्थिर नहीं रहेगा। तो जितना आपका मस्तिष्क आपके काबू में होगा उतनी ही आसानी से आप यह आसन कर पाएँगे। इस आसन के लिए कुर्सी या दीवार का सहारा लेने की कोशिश न करें।

ध्यान दें :

यदि आपके घुटनों या पीठ में चोट हो तो किसी प्रशिक्षित योगकर्मी के निरीक्षण में ही यह आसन करें।

बद्धकोणासन



अंदरूनी जंघाओं के लिए यह आसन सर्वश्रेष्ठ है। यह योग में एक ऐसा आसन है जो आपकी दिक्कतों को दूर करने के साथ साथ आपकी रीढ़, लोअर बैक, घुटने और कच्छ की पेशियों को मजबूत करता है। यह मासिक धर्म से होने वाली पीड़ा को कम करता है और पाचन तंत्र को ठीक करता है।

आसन विधि :

दोहरा कंबल बिछाएँ, दोनों पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाएँ। सबसे पहले दोनों घुटनों को मोड़ते हुए पैरों के पास लाएँ और दोनों पैरों के तलवें आपस में मिला लें। दोनों हाथों की अँगुलियों को आपस में इंटरलॉक कर लें, पैरों की अँगुलियों को दोनों हाथों से पकड़ लें और रीढ़ को सीधा रखें जैसे तितली आसन में बैठा जाता है। बाजू की सीधा कर लें और पैरों को ज्यादा से ज्यादा अपने पास में लाने का प्रयास करें ताकि पूरा शरीर तन जाए। यह इस आसन की प्रारंभिक स्थिति है। गहरी सांस भरें और साँस निकालते हुए धीरे-धीरे कमर से आगे इस प्रकार झुकें कि रीढ़ और पीठ की माँसपेशियों में खिंचाव बना रहे। प्रयास करें की आपका माथा जमीन से स्पर्श हो जाए। अगर ये संभव ना हो तो अपनी टुड्डी को पैरों के अँगूठे से साँस को सामान्य कर लें। अंत में साँस भरते हुए वापस प्रारंभिक स्थिति में आ जाएँ। जितनी बार हो सके इस आसन का अभ्यास करें।

ध्यान दें :

यदि आपके घुटने चोटिल हों तो यह आसन न करें।



महान लघुकथाकार खलील जिब्रान

जिब्रान खलील जिब्रान बिन मिखाइल बिन साद-पारंपरिक रूप से खलील जिब्रान का यही पूरा नाम है। उनका जन्म तुर्क वंश (यह वंश १३वीं शताब्दी से लेकर प्रथम विश्वयुद्ध में अपने समापन तक वहाँ काबिज़ रहा द्वारा शासित ओटोमन सीरिया में माउंट लेबनान मुत्सरीफात के बिशेरी (वर्तमान रिपब्लिक ऑफ लेबनान) नामक स्थान में हुआ था। 'खलील जिब्रान : हिज लाइफ एंड वर्ल्ड' के लेखकद्वय जीन जिब्रान और खलील जिब्रान ने लिखा है- 'खलील जिब्रान ने एक बार कहा था कि मेरी जन्मतिथि का ठीक-ठीक पता नहीं है। दरअसल लेबनान के बिशेरी-जैसे पिछड़े हुए गाँव में उन दिनों जीना और मरना मौसम के या बाकी दूसरे मौकों के आने-जाने जैसा ही सामान्य था। किसी लिखित प्रमाण की बजाय लोग याददाश्त के आधार पर ही जन्मतिथि बताते थे।' आधिकारिक जन्मतिथि को लेकर जो उहापोह मची हुई थी, उसका निराकरण खलील जिब्रान ने अपनी लेबनानी मित्र में ज़ैद को लिखे एक पत्र में किया है। खलील जिब्रान की माँ का नाम कामिला रहामी था। उनके जन्म के समय कामिला की उम्र ३० वर्ष थी। वह उनके तीसरे पति की पहली संतान थी। उनके जन्म के बाद कामिला के दो कन्याएँ और उत्पन्न हुईं। १८८५ में मरियाना तथा १८८७ में सुलताना। बादशाही को दिए जाने वाले हिसाब से कर के गबन की एक शिकायत के मामले में १८९१ में जिब्रान के पिता को, उनकी सारी चल-अचल संपत्ति जब्त करके, जेल में डाल दिया गया था। जिंदगी में आए इस अचानक तूफान ने कामिला को हिलाकर रख दिया। उससे भी अधिक भयावह दुर्घटना यह हुई कि उनका नाम गाँव के ही एक व्यक्ति युसुफ गीगी के साथ जोड़ा जाने लगा। गाँवभर में बदनामी से आहत होकर उन्होंने एक दिन जिब्रान को गोद में बैठाकर रोते हुए कहा था। 'अब लोगों की जुबान बंद करने का बेहतर तरीका यही है कि दुनियादारी छोड़कर मैं नन बन जाऊँ।' जिब्रान जन्मजात कलाकार थे। किंवदंती स्कूल में पढ़ते हुए जिब्रान ने चित्रों के माध्यम से अपनी अध्यापिका फ्लोरेंस पीअर्स का ध्यान आकृष्ट किया। उन्हें इस लेबनानी लड़के में भावी चित्रकार नजर आया और १८९६ में उन्होंने समाजसेविका जेसी फ्रीमोंट बियले से उनकी कला की प्रशंसा की। बियले ने यह पूछते हुए कि क्या वह उस बच्चे की कुछ मदद कर सकते हैं, अपने मित्र फ्रेडरिक हॉलैंड डे को पत्र लिखा। डे एक धनी व्यक्ति थे तथा चित्रकार बच्चों के बड़े मददगार थे। वह अपने समय के विशिष्ट चित्रकार और फोटोग्राफर थे। उन्होंने जिब्रान को, उसकी दोनों छोटी बहनों को, सौतेले भाई पीटर और माँ को अपनी

प्रतीकात्मक अर्द्ध-काम सौंदर्यपरक 'फाइन्ड आर्ट' फोटोग्राफी के मॉडल के तौर पर इस्तेमाल करना और आर्थिक मदद देना शुरू कर दिया। जिब्रान को उन्होंने बेल्जियन प्रतीकवादी मौरिस मेटरलिक के लेखन से परिचित कराया। उन्नीसवीं सदी के राल्फ वाल्डो इमर्सन वॉल्ट व्हिटमैन जॉन कीट्स और पर्सी बाइस शैली जैसे कवियों और सदी के अन्य अनेक फ्रांसीसी, अमेरिकी और अंतर्राष्ट्रीय कवियों व दार्शनिकों की रचनाओं से परिचित कराया। जिब्रान को उन्होंने ग्रीक संस्कृति, विश्व साहित्य, समकालीन लेखन और फोटोग्राफी से परिचित कराया। डे ने जिब्रान के हृदय में दबे उस आत्मविश्वास को जगाया जो विदेश-प्रवास और गरीबी के बोझ तले दब-कुचल कर सो-सा गया था। आश्चर्य नहीं कि जिब्रान ने तेजी से विकास किया और डे को कभी निराश नहीं किया। इस तरह उन्होंने बहुत कम उम्र में अपनी प्रतिभा के बल पर बोस्टोनियन चित्रकारों के बीच सम्मानजनक जगह बना ली थी। १८९७ में जिब्रान ने अपनी अरबी भाषा की पढ़ाई को पूरा करने के लिए वापस लेबनान जाने का मन बनाया। बेटे की रुचि और तीव्रबुद्धि को देखते हुए कामिला ने उसकी बात मान ली और बेरुत जाने की सहमति दे दी। १८९७ में जिब्रान को लेबनान के मेरोनाइट बिशप जोसेफ डेब्स द्वारा संस्थापित स्कूल मदरसात अल-हिकम: में प्रवेश दिलाया गया। वहाँ वे पाँच साल तक देवदारों के साए में रहे और पढ़ाई के साथ-साथ चित्रकला के अपने जन्मजात गुण को संवारते रहे। कक्षा में पढ़ाने के दौरान एक बार फादर फ्रांसिस मंसूर ने उनके हाथ में एक कागज़ देखा। उन्होंने उनसे वह ले लिया। देखा - जिब्रान ने उस पर एक नग्न लड़की की तस्वीर बनाई हुई थी जो पादरी के सामने घुटनों के बल बैठी थी। फादर मंसूर ने 'बदमाश लड़का' कहते हुए जिब्रान के कान खींचे और स्कूल से नाम काट देने की धमकी तक दे डाली। यहाँ रहते हुए अपने मित्र युसुफ अल-इवाइक के साथ मिलकर एक पत्रिका 'अल-मनर:' (आकाशदीप) शुरू की। उसे संपादित करने के साथ-साथ वह चित्रों से भी सजाते थे। डे की मदद से सन १८९८ में मात्र १५ वर्ष की आयु में जिब्रान द्वारा बनाए गए चित्र पुस्तकों के कवर-पृष्ठ पर छपने शुरू हो गए थे। १८९९ में वे बोस्टन लौट आए थे। फिर एक अमेरिकी परिवार के दुभाषिण के तौर पर १९०२ में पुनः लेबनान लौट गए। परंतु कुछ ही समय बाद सुलताना के गंभीर रूप से बीमार हो जाने की खबर पाकर उन्हें बोस्टन लौट आना पड़ा। अप्रैल १९०२

में सुलताना की मृत्यु हो गई। यह एक उल्लेखनीय तथ्य है कि १९०२ के प्रारंभ में बेहतर आमदनी की तलाश में उनका भाई पीटर क्यूबा चला गया था। उस दौरान किराने की दुकान संभालने का जिम्मा जिब्रान के कंधों पर आ पड़ा। सुलताना की मौत के सदमे से उबरने तथा घर का खर्च चलाने के लिए दुकान संभालने की जिम्मेदारी ने उन्हें रचनात्मक कार्यों से अलग-थलग कर दिया। इस कठिन काल में डे और जोसेफिन ने बोस्टन में होने वाली कला-प्रदर्शनियों और मीटिंग्स में बुला-बुलाकर उन्हें मानसिक तनाव से बाहर निकालने की लगातार कोशिश की। शर्मालापन छोड़कर उन्होंने उन्हें घर के मौत और बीमारी से भरे वातावरण से बाहर निकलने को प्रेरित किया। कुछ ही महीनों में पीटर जानलेवा बीमारी लेकर क्यूबा से बोस्टन लौट आया। १२ मार्च १९०३ को उसका निधन हो गया। उसी वर्ष जून में उनकी माँ कामिला भी देह त्याग गई। इससे वह पूरी तरह टूट गए। मरियाना भी टी.बी. की चपेट में आ गई थी। परिवार में दो ही व्यक्ति बचे थे जो गहरे आर्थिक और मानसिक संकट की स्थिति में पड़ गए थे। संभवतः घोर आर्थिक तंगी के क्षणों में ही ये पंक्तियाँ लिखी गई होंगी जो उनके १९३२ में प्रकाशित संग्रह 'सैंड एंड फोम' में संग्रहीत हैं। कला की शिक्षा के लिए जिब्रान १ जुलाई १९०८ को बोस्टन से पेरिस गए। पेरिस में अपने कला अध्ययन के दौरान उन्होंने मिश्र, इटली और स्पेन की यात्राएँ कीं। उसी दौरान (१९०९-१०) उन्होंने 'द एजिज़ ऑव वूमन' शीर्षक चित्र-शृंखला बनाई तथा ऑगस्ट रोडिन (१९१०) का एक पोर्ट्रेट बनाया। वहाँ वह फ्रांस के ईश्वरवादी कवि व चित्रकार विलियम ब्लेक (१७५७-१८५७) की रचनाओं से बहुत प्रभावित हुए। १९१० में पेरिस में ही वह अमीन रिहानी और अपने पूर्व लेबनानी मित्र यूसुफ हवाइक के संपर्क में आए जिनके साथ मिलकर उन्होंने अरब संसार के सांस्कृतिक उत्थान के लिए योजनाएँ बनाईं। जून १९०९ में वहाँ उन्हें पिता के देहांत का समाचार मिला। पढ़ाई पूरी करके ३१ जुलाई, १९१० को वे अमेरिका लौटे। उनके और मेरी के बीच यह विमर्श हुआ कि बृहत्तर कला-समाज से जुड़ने के मद्देनजर जिब्रान को बोस्टन छोड़कर स्टूडियो के लिए न्यूयॉर्क में जगह देखनी चाहिए। बोस्टन में उनकी अनपढ़ और अविवाहित बहन मरियाना की देखभाल मेरी कर लेगी। अंततः १९१२ में उन्होंने न्यूयॉर्क में अपना स्टूडियो 'द हरमिटेज खोल लिया। जिब्रान अनेक बार गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर से मिले। १६

दिसंबर १९१६ को लिखे एक पत्र में उन्होंने मेरी हस्कल को बताया। 'मैं टैगोर से मिला। उनको देखना और उनके साथ रहना रोमांचित करता है। उनकी वाणी ने मेरे भीतर बेवैनी भर दी।' ३ जनवरी १९१७ के पत्र में उन्होंने लिखा - '... वह भारतीय अपने देश का समूचा सौंदर्य और आकर्षण अपने में समेटे है। टैगोर ईश्वर की पूर्ण कृति हैं।' टैगोर से एक अन्य मुलाकात के बाद १२ जनवरी १९१७ के पत्र में उन्होंने मेरी को लिखा कि पढ़ने के लिए उसे वह 'कुछ और बोधकथाएँ' भेज रहे हैं। १८ दिसंबर, १९२० के अपने जर्नल में मेरी ने खलील के हवाले से लिखा था '... एक डिनर पार्टी में टैगोर से बातचीत की। जानती हो, टैगोर ने अमेरिका को पूँजी पर खड़ा दृष्टिहीन देश कहा...' सुहैल बुशरई ने लिखा है- 'अमेरिका के बारे में टैगोर के इस कथन से जिब्रान सहमत नहीं थे। लेकिन कुछ ही माह बाद उन्होंने शिकायत की कि अमेरिका पूँजीखोर बन गया है।' इसलिए यह आश्चर्यजनक नहीं है कि 'द मैडमैन' की एक समीक्षा में लिखा गया था कि 'द मैडमैन में संकलित काव्यकथाएँ टैगोर के लंबे उत्प्रेरक गीतिकाव्य की याद दिलाती हैं।' टैगोर ने १९१२-१३, १९१६-१७, १९२०-२१, १९२६ और १९३० में अमेरिका की यात्राएँ कीं। इन यात्राओं की बदीलत अनेक अमेरिकी भारतीय चिंतन और संस्कृति से तथा उसके आधुनिक परिप्रेष्य से परिचित हुए। स्टीफन हे ने लिखा है कि टैगोर की उक्त यात्राओं के दौरान दिए गए उनके व्याख्यान उपनिषदों, वेदों, गीता और बुद्ध-सिद्धांतों पर आधारित हैं तथा 'साधना' नामक पुस्तक में संकलित हैं।

खलील जिब्रान की कुछ लघुकथाएँ

मोती

एक बार, एक सीप ने अपने पास पड़ी हुई दूसरी सीप से कहा, "मुझे अंदर ही अंदर अत्यधिक पीड़ा हो रही है। इसने मुझे चारों ओर से घेर रखा है और मैं बहुत कष्ट में हूँ।"

दूसरी सीप ने अंकार भरे स्वर में कहा, "शुक्र है। भगवान का और इस समुद्र का कि मेरे अंदर ऐसी कोई पीड़ा नहीं है। मैं अंदर और बाहर सब तरह से स्वस्थ और संपूर्ण हूँ।"

उसी समय वहाँ से एक केकड़ा गुजर रहा था। उसने इन दोनों सीपों की बातचीत सुनकर उस सीप से, जो अंदर और बाहर से स्वस्थ और संपूर्ण थी, कहा, "हाँ, तुम स्वस्थ और संपूर्ण हो, किंतु तुम्हारी पड़ोसन जो पीड़ा सह रही है वह एक नायाब मोती है।"

निद्राजीवी

मेरे गाँव में एक औरत और उसकी बेटी रहते थे, जिनको नींद में चलने की बीमारी थी। एक शांत रात में, जब बाग में घना कोहरा छाया हुआ था, नींद में चलते हुए माँ बेटी का आमना-सामना हो गया।

माँ उसकी ओर देखकर बोली, "तू? मेरी दुश्मन, मेरी जवानी तुझे पालने-पोसने में ही बर्बाद हो गई। तूने बेल बनकर मेरी उमंगों के वृक्ष को ही सुखा डाला। काश! मैंने तुझे जन्मते ही मार दिया होता।"

इस पर बेटी ने कहा, "ऐ स्वार्थी बुढ़िया! तू मेरे सुखों के रास्ते के बीच दीवार की तरह खड़ी है। मेरे जीवन को भी अपने जैसा पतझड़ी बना देना चाहती है! काश तू मर गई होती!"

तभी मुर्गे ने बाग दी और वे दोनों जाग पड़ीं।

माँ ने चकित होकर बेटी से कहा, "अरे, मेरी प्यारी बेटी, तुम!"

बेटी ने भी आदर से कहा, "हाँ, मेरी प्यारी माँ!"

हरेक में

एक बार मैंने धुंध को मुट्ठी में भर लिया।

जब मुट्ठी खोली तो देखा, धुंध एक कीड़े में तब्दील हो गई थी।

मैंने मुट्ठी को बंद कर फिर खोला, इस बार वहाँ एक चिड़िया थी।

मैंने फिर मुट्ठी को बंद किया और खोला, इस बार वहाँ उदास चेहरे से ऊपर ताकता आदमी खड़ा था।

मैंने यह क्रिया फिर दोहराई तो इस बार मुट्ठी में धुंध के सिवा कुछ नहीं था, पर अब मैं बहुत मीठा गीत सुनने लगा था। इससे पहले मैं खुद को इस धरती पर रेंगने वाला निरीह प्राणी समझता था। उस दिन मुझे पता चला कि पूरी पृथ्वी और उस पर का जीवन मेरे भीतर ही धड़कता है।

कोरा कागज

बर्फ से सफेद कागज ने कहा, इसी शु (सफेद रूप में मेरा निर्माण हुआ था और मैं सदैव सफेद ही रहना चाहूँगा। स्याही अथवा कोई और रंग मेरे पास आकर मुझे गंदा करे इससे तो मैं जलकर सफेद राख में बदल जाना पसंद करूँगा।'

स्याही से भरी दवात ने कागज की बात सुनी तो मन ही मन हँसी, फिर उसने कभी उस कागज के नजदीक जाने की हिम्मत नहीं की। कागज की बात सुनने के बाद रंगीन पेंसिल भी कभी उसके पास नहीं आई।

बर्फ-सा सफेद कागज शुद्ध और कोरा ही बना रहा... शुद्ध कोरा...और रिक्त।

सफाई

दार्शनिक ने गली के सफाईकर्मी से कहा, 'मुझे तुम पर दया आती है, तुम्हारा काम बहुत ही गंदा है।'

मेहतर ने कहा, 'शुक्रिया जनाब, लेकिन आप क्या करते हैं?'

प्रत्युत्तर में दार्शनिक ने कहा, 'मैं मनुष्य के मस्तिष्क उसके कर्मों और चाहतों का अध्ययन करता हूँ।' तब मेहतर ने गली की सफाई जारी रखते हुए मुस्कराकर कहा, 'मुझे भी आप पर तरस आता है।'

विद्वान

प्राचीन शहर अपकार में दो विद्वान रहते थे, जो एक दूसरे की विचारधारा को नापसंद करते और छोटा समझते थे। उनमें से एक ईश्वर के अस्तित्व को नकारता था जबकि दूसरा आस्तिक था।

एक दिन दोनों बाजार में मिले और अपने-अपने अनुयायियों के बीच ईश्वर के अस्तित्व को लेकर आपस में बहस करते हुए झगड़ने लगे। कई घंटों की कहा-सुनी के बाद अलग हो गए।

उस शाम नास्तिक पहली बार मंदिर गया और ईश्वर के आगे गिरकर पिछली हठधर्मी के लिए क्षमा मांगते हुए गिड़गिड़ाते लगा। ठीक उसी समय दूसरे विद्वान ने अपनी पूज्य पुस्तकें जला डालीं। अब उसे ईश्वर के अस्तित्व पर विश्वास नहीं था।

पीड़ा के बाद

'मेरे पेट में बहुत जोरों का दर्द हो रहा है,' एक सीप ने अपने पड़ोस की सीप से कहा, भीतर कुछ भारी और गोल-सा है, जिसकी वजह से बहुत तकलीफ है।'

'शुक्र है भगवान का, यह दर्द मुझे नहीं है,' दूसरी सीप ने घमंड भरे अंदाज में कहा, मैं हर तरह से खुशहाल हूँ।'

वहाँ से गुजर रहे एक केकड़े ने उनकी बातचीत सुनी और खुशहाल सीप से कहा, यह ठीक है कि तुम हर प्रकार से सुखी हो लेकिन तुम्हारी पड़ोसिन के दर्द का कारण उसके

भीतर का एक अत्यधिक सुंदर मोती है।'

नशा

उस धनी आदमी को अपने पास जमा शराब के भंडार पर बहुत नाज था। उसके पास बहुत पुरानी शराब से भरा एक जग था, जिसे उसने किसी खास मौके के लिए संभाल कर रखा हुआ था।

राज्य का गवर्नर उसके यहाँ आया तो उसने सोचा, एक मामूली गवर्नर के लिए इस जग को नहीं खोलना चाहिए। बिशप का आना हुआ तो उसने मन ही मन कहा, नहीं, मैं जग नहीं खोलूँगा। भला वह इसकी कीमत क्या जाने, उसकी नाक तो इसकी सुगंध को भी नहीं महसूस कर पाएगी।

राजा ने आकर उसके यहाँ भोजन किया तो उसने सोचा यह कीमती शराब एक राजा के लिए नहीं है।

यहाँ तक कि अपने भतीजे की शादी पर भी उसने खुद को समझाया-इन मेहमानों के लिए जग खोलना बेकार है।

वर्ष बीतते गए और एक दिन वह मर गया। उस बूढ़े आदमी को भी दूसरे लोगों की तरह दफना दिया गया।

जिस दिन उसे दफनाया गया, पुरानी शराब से भरा जग भी दूसरी शराब के साथ बाहर लाया गया। अड़ोस-पड़ोस के किसानों ने उस शराब का आनंद लिया, पर किसी को भी शराब की उम्र की जानकारी नहीं थी। उनके लिए तो प्यालों में ढाली जा रही शराब महज शराब थी।

जखुरत

सूर्योदय के समय एक लोमड़ी ने अपनी परछाई देखकर कहा, 'मुझे आज दोपहर के खाने के लिए एक ऊँट की जखुरत होगी।'

उसने सारी सुबह ऊँटों की तलाश में बिता दी। दोपहर को उसकी नजर फिर अपनी परछाई पर पड़ी तो उसने कहा, 'मेरे लिए तो चूहा ही काफी होगा।'

दायरे

एक मछली ने दूसरी से कहा, हमारे इस समुद्र से अलग एक और समुद्र है, जिसमें जीव तैरते हैं और हमारी तरह ही जीवन व्यतीत करते हैं।'

दूसरी मछली ने कहा, बिल्कुल झूठ। ये तो कोरी सनक है। तुम्हें तो अच्छी तरह मालूम है कि हममें से कोई भी समुद्र से चाहे एक इंच ही बाहर बने रहने की कोशिश करता है तो मर जाता है। फिर तुम किस आधार पर अन्य समुद्र में अन्य जीवों की बात कर रही हो?'

आजादी

उसने मुझसे कहा, 'किसी गुलाम को सोते से मत जगाओ. हो सकता है कि वह आजादी के सपने देख रहा हो।'

मैंने कहा, 'अगर किसी गुलाम को सोते देखो तो उसे जगाओ और आजादी के बारे में बताओ।'

जिंदगी

मेरा घर मुझसे कहता है, 'मुझे मत छोड़ो क्योंकि तुम्हारा अतीत मुझसे जुड़ा है।'

और सड़क मुझसे कहती है, 'आओ मेरे साथ चलते चलो क्योंकि मैं तुम्हारा भविष्य हूँ।'

मैं घर और सड़क दोनों से कहता हूँ, 'न कोई मेरा अतीत है और न कोई भविष्य। अगर मैं यहाँ रुकता हूँ तो मेरे रुकने में जाना है, अगर मैं जाता हूँ तो मेरे जाने में रुकना निहित है। केवल जन्म और मृत्यु ही सभी चीजों को बदलते हैं।'

जिंदगी भर

पूर्णमा का चाँद जैसे ही अपनी खूबसूरती के साथ उस शहर पर उगा, सभी कुत्ते उसकी ओर देखकर भौंकने

लगे।

केवल एक कुत्ता नहीं भौंका और गंभीर आवाज़ में दूसरे कुत्तों से बोला, 'चाँद की नींद नहीं टूटेगी और न ही तुम भौंक कर उसे धरती पर ला सकोगे।'

इस पर सभी कुत्तों ने भौंकना बंद कर दिया और वहाँ विचित्र-सी चुप्पी छा गई लेकिन वह अकेला कुत्ता रात भर उन्हें मौन रहने की हिदायतें देता हुआ भौंकता ही रहा।

अहंकार

बूढ़े मधुआरे ने मुझे से कहा, 'तीस साल पहले की बात है, एक नाविक मेरी बेटी को भगा कर ले गया था। मैंने उन दोनों को बहुत बद्दुआएँ दीं, बहुत कोसा। मैं अपनी बेटी को बहुत प्यार करता था। मेरे शाप का असर हुआ और वह युवा नागरिक जहाज सहित समुद्र तल में पहुँच गया। उसी के साथ मेरी प्यारी बेटी भी खत्म हो गई। मुझे ही उन दोनों का हत्यारा माना जाना चाहिए। ये मेरा शाप ही था जिसने उन्हें खत्म कर दिया। मेरे जीवन के दिन ही कितने बचे हैं! मैं ईश्वर से क्षमा मांगता हूँ।'

कहकर बूढ़ा खामोश हो गया। उसके शब्दों से शेखी मारने जैसे भाव टपक रहे थे और ऐसा लग रहा था मानो उसे अब भी अपनी शाप देने की शक्ति पर बहुत गर्व है।

पाप

अगर दुनिया में पाप जैसी किसी चीज का अस्तित्व है तो हममें से कुछ इसे अवश्य करते हैं... जब हम पीछे मुड़कर अपने पूर्वजों के पदचिह्नों पर चलने लगते हैं या फिर जब हम आगे बढ़ते हुए भावी पीढ़ी को ही नकार देते हैं।

पवित्र नगर

मैं यह देखकर हैरान रह गया कि नगर के सब निवासियों के केवल एक हाथ और एक आँख थी। मैंने मन ही मन में कहा, 'पवित्र नगर के नागरिक... एक हाथ और एक आँख वाले?'

मैंने देखा, वे भी आश्चर्य में डूबे हुए थे और मेरे दो हाथ, दो आँखों को किसी अजूबे की तरह देखे जा रहे थे। जब वे मेरे बारे में आपस में बातचीत कर रहे थे तो मैंने पूछा, 'क्या यह वही पवित्र नगर है जहाँ के निवासी धर्म ग्रंथों का अक्षरशः पालन करते हुए जीवन व्यतीत करते हैं?'

उन्होंने कहा, 'हाँ, यह वही शहर है।'

मैंने पूछा, 'तुम लोगों की यह दशा कैसे हुई? तुम लोगों के दाहिने हाथ और दाहिनी आँख को क्या हुआ?'

वे सब एक दिशा में बढ़ते हुए बोले, 'आओ... खुद ही देख लो।'

वे मुझे नगर के बीचों-बीच स्थित मंदिर में ले गए, जहाँ हाथों और आँखों का ढेर लगा हुआ था। वे कटे हुए अंग निस्तेज और सूखे हुए थे।

मैंने कहा, 'किस निर्दय ने तुम लोगों के साथ ऐसा सलूक किया है?'

सुनकर वे सब आपस में फुसफुसाने लगे और उनमें से एक बूढ़े आदमी ने आगे बढ़कर कहा, 'यह हमने खुद ही किया है। ईश्वर के आदेश पर ही हमने अपने भीतर की

बुराइयों पर विजय पाई है।'

वह मुझे एक ऊँचे स्थान पर ले गया। बाकी लोग भी पीछे हो लिए। वहाँ एक शिलालेख गड़ा हुआ था, मैंने पढ़ा- 'अगर तुम्हारी दाहिनी आँख अपराध करे तो उसे बाहर निकाल फेंको, क्योंकि जीते जी सशरीर नरक झेलने से बेहतर है कि एक अंग नष्ट हो जाए। यदि तुम्हारा दाहिना हाथ अपराध करे तो उसे तत्काल काट फेंको क्योंकि इससे पूरा शरीर तो नरक में नहीं जाएगा।'

मैं सब कुछ समझ गया। मैंने उनसे पूछा, 'क्या तुम लोगों में कोई भी ऐसा नहीं जिसके दो हाथ और दो आँखें हों?'

वे बोले, 'कोई नहीं। केवल कुछ बच्चे हैं जो अभी इस शिलालेख को पढ़ और समझ नहीं सकते हैं।'

जब हम उस मंदिर से बाहर आए तो मैं तुरंत ही उस पवित्र नगर से निकल भागा क्योंकि मैं कोई बच्चा नहीं था और उस शिलालेख को अच्छी तरह पढ़ सकता था।

अंतर

मैं अपने मृत नौकर को दफना रहा था, तभी कन्न खोदने वाला मेरे पास आकर बोला, 'यहाँ मुर्दा को दफनाने के लिए आने वाले तमाम लोगों में आप मुझे बहुत अच्छे लगे।'

सुनकर मुझे खुशी हुई, मैंने कहा, 'पर वजह भी तो पता चले!'

'क्योंकि,' उसने जवाब दिया, दूसरे लोग यहाँ रोते हुए आते हैं और रोते हुए चले जाते हैं। केवल आप ही हैं, जो हँसते हुए आए और हँसते हुए जा रहे हैं।'

न्याय

जब आप केवल अपने ज्ञान के आधार पर ही दूसरों के खिलाफ फैसले सुनाते हैं। तब आप ही बताइए हममें से कौन अपराधी है और कौन निरपराध?

पछतावा

अंधेरी रात में एक आदमी चुपके से अपने पड़ोसी के बाग में घुसा और सबसे बड़ा खरबूजा चुराकर अपने घर ले आया।

उसने जब खरबूजा काटा तो देखा, वह भी कच्चा ही था। तभी एक विचित्र बात हुई। उसका विवेक जागा और उसे धिक्कारने लगा। अब वह खरबूजा चुराने पर पछला रहा था।

विज्ञापन

एक आदमी के बाग में अनार के बहुत से पेड़ थे। फल उतरते ही वह उन्हें चाँदी के थालों में सजाकर घर के बाहर रख देता था और पास ही रखे साइन बोर्ड पर उसने लिखा था, 'एक सेब मुफ्त में लें। आपका स्वागत है।'

लोग गुजरते रहते थे, पर कोई भी फलों की ओर आकर्षित नहीं होता था।

वह इस विषय में गंभीरता से सोचने लगा। अगली फसल के उतरने पर उसने एक भी अनार चाँदी के थालों में घर के बाहर नहीं रखा बल्कि एक बड़ा बोर्ड बाहर लगा दिया, जिस पर लिखा था, 'देश के सबसे अच्छे अनार। इसलिए

हमें कीमत अधिक रखनी पड़ रही है।'

साइन बोर्ड पढ़ने के बाद पास-पड़ोस के सभी स्त्री पुरुष अनार खरीदने के लिए दूट पड़े।

ठहरे हुए लोग

जिंदगी कभी न खत्म होने वाली समूह-यात्रा है। धीमी चाल वाले व्यक्ति को इसकी गति बहुत तेज मालूम देती है, वह इसकी संगति नहीं कर पाता और इससे बाहर आ खड़ा होता है और तेज चाल वाले को इसकी गति बहुत धीमी मालूम देती है, वह इससे मेल नहीं बिठा पाता और वह भी इसे छोड़कर बाहर आ खड़ा होता है।

लीडर

पवित्र नगर की तलाश में जाते हुए मेरी मुलाकात एक दूसरे यात्री से हुई, मैंने उससे पूछ लिया, पवित्र नगर पहुँचने का सही रास्ता यही है क्या?'

उसने कहा, मेरे पीछे-पीछे चले आओ, चौबीस घंटों के भीतर तुम पवित्र नगर पहुँच जाओगे।'

मैं उसके पीछे चल पड़ा। हम दिन-रात चलते रहे, कई दिन बीत गए, पर हम पवित्र नगर नहीं पहुँचे।

तभी अप्रत्याशित बात हुई, वह मुझपर बरस पड़ा क्योंकि मैं जान गया था कि उसे पवित्र नगर के रास्ते के बारे में कोई जानकारी नहीं है।

जमाखोर

एक आदमी के पास सुइयों का बहुत बड़ा भंडार था। एक दिन पड़ोस की एक महिला ने उसके पास आकर कहा, 'भैया! मेरे बेटे के कपड़े फट गए हैं। उसके मंदिर जाने के पहले मैं कपड़े सिल देना चाहती हूँ। क्या तुम मुझे थोड़ी देर के लिए एक सुई दोगे?'

उस व्यक्ति ने महिला को सुई तो नहीं दी पर लेन-देन को लेकर भारी भरकम भाषण सुना दिया और ताक़ीद की कि बेटे को भी मंदिर जाने से पहले यह भाषण अवश्य सुना दे।

विडंबना

एक बार मैंने एक नाले से समुद्र का जिक्र किया तो नाले ने मुझे अतिवादी और गप्पी समझा। और एक दिन जब मैंने समुद्र से नाले का जिक्र किया तो उसने मुझे -निंदक और नीच समझा।

गहराई


जब ईश्वर ने मुझे एक कंकड़ी के रूप में संसार रूपी इस अद्भुत झील में फेंका तो मैंने असंख्य लहरों से इसकी शांत सतह को अस्त-व्यस्त कर दिया।

लेकिन जब मैं इसकी गहराइयों में उतरा तो एकदम शांत हो गया।

पंख

कितने कुंठित है आप! न जाने कितने लोग आपको पंखों की बदीलत उड़ते हैं और माँगने पर आप उन्हें एक पंख भी नहीं देना चाहते।

स्रोत- <http://www.hindisamay.com>



साक्षात्कार और खबरों के चैनल को सबस्क्राइब करें

सर्व करें : ओपन डोर न्यूज

ओपन डोर न्यूज यूट्यूब चैनल हेतु आवश्यकता है प्रतिनिधि की

वर्ष : २ अंक : १८ मंगलवार, २१ जून, २०२२

126

शोधदार्श

संदर्भित एवं समीक्षित शोध आलेखों की त्रैमासिक पत्रिका

बिजनौर जनपदवासियों के लिए
होगा यह विशेषांक

बिजनौर विशेषांक

क्या आप बिजनौर विशेषांक में
अपने संस्थान का विज्ञापन देना
चाहते हैं अथवा बिजनौर से संबंधित
कोई ऐतिहासिक जानकारी आपके
पास है? तब आप संपर्क करें

Email-shodhadarsh2018@gmail.com

Mob- 9897742814

साक्षात्कार
और खबरों
के चैनल को
सबस्क्राइब
करें

सर्व करें : ओपन डोर न्यूज



ओपन डोर
न्यूज
यूट्यूब चैनल
हेतु आवश्यकता
है प्रतिनिधियों की

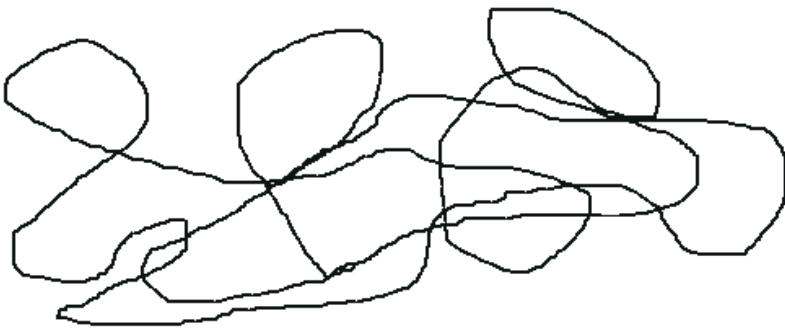


ओपन डोर की प्रस्तुति

७ जुलाई २०२२ से प्रत्येक माह की ७ तारीख को
धारावाहिक रूप में पढ़ सकेंगे निधि मिथिल का उपन्यास

‘अम्मा’





सच्ची सेवा

विनय की मृत्यु के बाद तनु बहुत कमजोर हो गयी थी। दिन रात बच्चों की चिंता, कैसे होगी उनकी पढ़ाई लिखायी और साथ-साथ घर का खर्चा सोचकर रातों को नींद नहीं आती थी। शुक्र है समय रहते बी.एड. कर लिया था तो एक इन्टर कॉलेज में नौकरी मिल गयी। जैसे-तैसे खर्च चल रहा था। विनय की इच्छा थी कि उनकी बेटी डॉक्टर बने। पर मेडिकल कॉलेज में एडमिशन के लिये फीस जुटाना मुश्किल काम था। भाईयों से पूछने के लिये हिम्मत नहीं हुयी। जैसे भी विनय की मृत्यु के बाद सबका व्यवहार बदल गया था। फोन किया तो वह अपना दुखड़ा रोने लगा, “दीदी अभी तो लोन लेकर मकान बनाया है, उसी की किश्तें भरने में लगा हूँ।”

उम्मीद नहीं थी कि तनु कुछ कर पायेगी। लेकिन एक दिन एक मैसेज ने उसे आश्चर्य चकित कर दिया। किसी ने तनु के एकाउंट में कुछ धनराशी ट्रांसफर की थी। ऐसे समय में यह किसी चमत्कार से कम नहीं था। मैसेज कलकत्ता से किसी वेणी प्रसाद घोष का था। नाम सुन कर कुछ-कुछ याद आया। एक बीस साल पुरानी घटना का दृश्य आंखों में तैर गया। तनु और विनय की नई-नई शादी हुई थी, ट्रेन से घूमने जा रहे थे कलकत्ता। ट्रेन में ही मुलाकात हुयी एक हंसते खिलते परिवार से। वेणी प्रसाद जी के साथ उनकी पत्नी, बेटा, बहू और एक पोता-पोती थे। रात का खाना खाकर सब अपनी-अपनी बर्थ पर आराम कर रहे थे कि अचानक चीख पुकार मच गयी। ट्रेन की बहुत भयानक टक्कर हुयी थी। चारों तरफ खून और चीखते-चिल्लाते लोग नजर आ रहे थे। विनय और तनु को भी गहरी चोटें आयी थी। पर यह क्या हमारे सामने वाले परिवार तो बुरी तरह तबाह हो चुका था। केवल वेणी प्रसाद जी बच्चे थे, वो भी बुरी तरह जख्मी थे। उन्हें विनय अपने साथ घर ले आये थे। उन्हें गहरा सदमा पहुंचा था। एक महीने तक विनय और तनु ने उनकी काफ़ी सेवा की और उन्हें उनके घर पहुंचाया। उन्होंने तनु और विनय को तमाम आशीष दिये।

फोन की घंटी बजी तो तनु पुरानी यादों से वापस आयी। फोन उठाया तो आवाज आयी “मैं वेणी प्रसाद बोल रहा हूँ बेटा पैसे मिले क्या?”

अपनत्व भरे ये शब्द सुनकर तनु भावुक हो उठी, शब्द मुंह में ही अटक गये जैसे। फोन से फिर आवाज आयी, “पहचाना नहीं बेटा, तुमने तो मेरी बहुत सेवा की थी, विनय बेटा के बारे में पता चला, बहुत दुख हुआ” “वैसे मुझे भी कैसर है, पता नहीं कब सांसे छोड़ दू। “मैंने अपनी सारी सम्पत्ति अनाथ आश्रम को दान कर दी, तथा कुछ धनराशि तुम्हें भेजी है, बच्चों के काम आयेगी। “किसी के मदद करने में बड़ा सुख है” ये तुम्हीं से सीखा था।

“धन्यवाद बाऊजी” कुछ अटकते हुये तनु की आवाज निकली लेकिन ये शब्द बहुत छोटा नजर आ रहा था। सच ही कहा गया है जो हम देते हैं वो किसी न किसी रूप में

सामने आता ही है, यही सच्ची सेवा है।

खुदा की रज़ा

प्रार्थना समाप्त हुई। अध्यापक और छात्र-छात्राएं अपनी-अपनी कक्षाओं की ओर चल दिये। मगर मोहन सिंह रावत सर नल के पास पहुंच अपने चेहरे पर पानी की छींटे मारने लगे। वह नहीं चाहते थे कि छात्र-छात्राएं या अध्यापक साथी उनकी आंखों का गीलापन देखें और उदास हो उठें। हर रोज़ ऐसा ही होता है। पिछली जुलाई से होता आ रहा है।

सन् २०१३ मई माह का आखिरी सप्ताह था। विद्यालय में गर्मियों की छुट्टियाँ थीं, उनके बेटे दिनेश रावत ने गौरी कुण्ड जाने की ज़िद पकड़ रखी थी। पिता ने बहुत समझाया, फिर कभी चले जाना, पर वह नहीं माना। “घर जाना है। छुट्टियाँ घर पर बितानी हैं।” मोहन सिंह को बेटे की ज़िद के आगे झुकना पड़ा। जाने की इज़ाज़त दे दी। तब वह नाराज़ होकर बोला, “अब नहीं जाना मुझे।” तब माँ के बहुत समझाने पर राज़ी हो गया, माँ को भी साथ ले गया।

१६ जून २०१३ को जब केदारनाथ जल प्रलय से गौरीकुण्ड में कई लोगों की जान चली गई, तो उनमें दिनेश और उसकी माँ भी भगवान को प्यारे हो गए। दिनेश विद्यालय के अच्छे अध्यापकों में से था। विद्यालय की प्रार्थना वही करवाता था। अब सुबह विद्यालय की प्रार्थना के समय बेटे और पत्नी को याद कर मोहन सिंह रावत सर की आँखें नम हो आती हैं। उनकी उदासी छात्र-छात्राओं को, साथी अध्यापकों को उदास न कर दे इसलिए प्रार्थना के बाद नल पर चले जाते हैं। चेहरे पर पानी की छींटे लगाते हैं। रूमाल से चेहरा पोंछते हैं। कक्षा में जाते हैं और बच्चों को पढ़ाने में जुट जाते हैं। अपने कार्य को प्रभु की पूजा मानते हैं। वह अक्सर खुद से कह उठते हैं, “प्रभु चाहता है, मैं यह पूजा अभी करता रहूँ तभी तो दिनेश और मंजू के साथ मैं गौरीकुण्ड नहीं गया।” फिर मन ही मन गुनगुनाने लगते हैं-

“जो रखते हैं विश्वास गहरा खुद की रज़ा में,
वह मुस्कुरा लेते हैं गहरे दुःख की फिज़ा में।”

परिवर्तन

समीर और अनु का प्रेम विवाह हुआ था। समीर एक प्राइवेट फ़ैक्ट्री में कार्य करता था। सीधा-सादा, सच्चा-ईमानदार, सहनशील और प्यार मुहब्बत की कसमें निभाने वाला इन्सान। अनु तेज-तरार, खुद गर्ज, आधुनिकता की गुलाम। एक ब्यूटी-पॉलर चलाती थी। ब्यूटी-पॉलर के साथ और भी बहुत कुछ जोड़ रखा था। उसने बहुत सोच समझ कर समीर से प्यार किया और फिर उससे शादी की।

विवाह की पहली रात। दोनों पास-पास बैठे थे। समीर ने बाहों में भर लिया। तभी अनु ने उससे पूछ लिया-‘समीर! एक बात तो सच-सच बताओ, तुमने प्यार मेरे शरीर से किया है या मेरे दिल से?’

‘तुम्हारे दिल से’ समीर ने तुरन्त मुस्कुराते हुए उत्तर दिया। तभी अनु ने बड़ी गम्भीरता से कहा-‘तुम्हें याद

डॉ. सुशील कुमार त्यागी ‘अमित’



गुरुकुल महाविद्यालय,
ज्वालापुर, हरिद्वार।
मोबा. 9456069271

रखना होगा, यह दिल ही तुम्हारा है, यह शरीर नहीं।’ यह सुनकर समीर को एक जोर का झटका लगा, मगर कुछ देर बाद उसने अपने आपको सम्भाल लिया। फिर वह कभी भूला नहीं, अनु का दिल ही उसका है, शरीर नहीं। तीन वर्ष बीत गए हैं। समीर और अनु दो से तीन नहीं हो पाए। इसका कारण उसका जिगरी दोस्त किशोर ही जानता है और कोई नहीं।

अभी-अभी किशोर के पास समीर के किसी पड़ोसी का फोन आया है-‘आप तुरन्त किशोर के घर पहुंचो।’

किशोर वहाँ पहुंचा। मुहल्ले वालों की भीड़ लगी थी। उसे बताया गया। चार बदमाश टाईप युवक आए थे। अनु के साथ कहा-सुनी हुई। फिर हाथा-पाई होने लगी। समीर ने अनु को बचाने की कोशिश की तो चारों उससे मार-पीट करने लगे। शोर सुनकर आस-पास के लोग आ गए जिन को देखकर चारों भाग गए। लेकिन बाहर जाने से पहले कमरे की एक अल्मारी से कुछ निकाल कर भी ले गए।

किशोर ने समीर को अस्पताल पहुंचाया। अनु भी साथ गई। इस बीच अनु ने किशोर को बताया कि ब्यूटी-पॉलर के साथ-साथ जुआ खिलाने का भी कार्य कर रही थी। उस दिन उसे एक लाख रुपये मिले जिसे लूट कर कर वे चार युवक ले गए थे। तब किशोर ने पूछा था-‘भाभी अब आपने क्या सोचा है?’ कुछ देर खामोश रहने के बाद अनु बोली- ‘मैं अपने आपको बदल देना चाहती हूँ। मैंने ब्यूटी-पॉलर के साथ बहुत कुछ गलत जोड़ रखा है। ब्यूटी-पॉलर को बन्द करने जा रही हूँ और सब भी बन्द। समीर के साथ पारिवारिक जीवन जीना चाहती हूँ। यदि समीर मुझे माफ कर दे तो।’

किशोरों ने समीर को अस्पताल पहुंचाया। अनु भी साथ गई। इस बीच अनु ने किशोर को बताया कि ब्यूटी-पॉलर के साथ-साथ जुआ खिलाने का भी कार्य कर रही थी। उस दिन एक लाख रुपये मिले जिसे लूट कर वे चार युवक ले गए थे। तब किशोर ने पूछा था- ‘भाभी अब आपने क्या सोचा है?’ कुछ देर खामोश रहने के बाद अनु बोली- ‘मैं अपने आपको बदल देना चाहती हूँ। मैंने ब्यूटी-पॉलर के साथ बहुत कुछ गलत जोड़ रखा है। ब्यूटी-पॉलर को बन्द करने जा रही हूँ और सब भी बन्द। समीर के साथ पारिवारिक जीवन जीना चाहती हूँ। यदि समीर मुझे माफ कर दे तो।’

किशोर ने समीर की ओर देखा। उसके होंठों पर मुस्कुराहट नाच रही थी। उसने धीरे से अपना हाथ अनु के हाथ पर रख दिया। अनु ने आँखें मूँद लीं और उसके होंठों पर भी मुस्कुराहट नाच उठी। किशोर भी मुस्कुरा रहा था यह सोचकर कि ‘यह परिवर्तन उनको दो से तीन बना देगा।’

मदद

मैं बस में प्रवेश करता हूँ, सवारियाँ अधिक नहीं है। कुछ सीटों पर एक-एक दो-दो यात्री बैठे हैं। एक तरफ पांच युवक बैठे हैं। एक सीट पर तीन, एक पर दो। सबके चेहरों पर मस्ती छाई है, किसी कॉलेज के छात्र हैं। उनके आगे की सीट खाली है। उससे अगली सीट पर एक

अकेली लड़की बैठी है। वे उससे छेड़छाड़ कर रहे हैं। भद्दी फब्तियाँ कस रहे हैं तथा एक-दूसरे से कह रहे हैं, “तू उनके पास जाके बैठ जा, बाहों में कस ले, किस कर ले, ऐसी प्यारी लड़की को यूँ ही छोड़ देना, उसका अपमान करना है। जाओ उसे सम्मानित करो।” मैंने जब बस में प्रवेश किया था तब एक क्षण उसने प्रवेश द्वार की ओर देखा था। सचमुच बड़ी भोली-भाली मासूम सी लड़की है। मुझे इस बात से हैरानी नहीं होती कि बस में बैठी दूसरी संवारियाँ यूँ अंधी, बहरी और गूंगी बनकर बैठी हैं। सब संवारियाँ मिलकर पांचों पर भारी पड़ सकते हैं, मगर हम सोचने-समझने, करने की ताकत खो चुके हैं। हर बात पर समझौता करना सदियों से हमारे खून में बसा है। आज भी हम भ्रष्टाचार, गंदगी, बेहयाई, बदमाशी सबसे समझौता किए बैठे हैं। मैं उस लड़की मदद करना चाहता हूँ अगर मैं भी अंधा, गूंगा, बहरा बना रहा तो औरों की आलोचना कैसी? मुझे मदद करनी ही है। मगर कैसे! मैं उन पांचों से झगड़ नहीं सकता। तभी मन में विचार आता है। शायद कामयाब हो जाऊँ। कुछ पल उन छात्रों की ओर घूर कर देखता हूँ। उनको भी अहसास होता है मैं उनकी ओर देख रहा हूँ। उनमें कुछ परिवर्तन आया है। मैं उस लड़की के पास पहुँचता हूँ, “सविता इस समय कैसे लौट रही हो?” वह चौंकर मेरी ओर देखती है। खड़ी होती है, समझदार है। जरा ऊँची आवाज में कहती है, “भैया! घर से फोन आया था, मम्मी की तबीयत ठीक नहीं, दवाई लेकर जा रही हूँ।” मैं एक बार पीछे मुड़कर देखता हूँ, अब शान्त बैठे हैं। उनके चेहरे पर कुछ घबराहट सी भी है। वे शैतान हैं गुण्डे नहीं।

मैं खामोश हूँ

सिक्वोरिटी गार्ड मेरे पास आया। उसने मुझे एक पत्र देते हुए कहा, “दीपति मेम साहब ने दिया है, साथ ही कह रही थी कि इसे मैं केवल आपके ही हाथ में दूँ और उत्तर भी लेता आऊँ। मैं पत्र पढ़ता हूँ, उसे लौटाते हुए कहता हूँ—“यह उन्हें लौटा देना।” “क्या बात है साहिब आप तो काँप रहे हैं। डर गए क्या? उत्तर लिखकर नहीं देंगे क्या? मैंने कहा— न, इसे दीपति मेम साहब को लौटा दो।” वह चला गया। मेरा मन तरह-तरह की शंकाओं से घिर गया। मैं सेठ राम बिहारी के मेन ऑफिस में कार्य करता हूँ। यह जाँब मुझे बड़े धक्के खाने के बाद मिली है, अगर मैं कहीं कि सेठ जी के रहम दिल होने के कारण मिली है तो जरा भी गलत न होगा। मुझ पर भरोसा भी बहुत करते हैं। शायद इस भरोसे के कारण ही उन्होंने मुझे दीपति जो कि इंग्लिश विषय से एम.ए. फाइनल की तैयारी कर रही है, उसे गाईड करने के लिए घर बुलाने लगे। ऐसे हालात में दीपति से प्रेम पत्र पाकर मैं डरता नहीं तो क्या करता। चौंकता नहीं तो क्या करता। कहाँ राजा भोज और कहाँ गंगू तेली। इस दुनिया में मेरी हैसियत ही क्या है? सौतेली माँ का सताया हुआ। पिता की बेरुखी को सहन न कर पाने के कारण घर से तब भाग खड़ा हुआ था, जब आठवीं में पढ़ता था। अपने शहर से दूर एक दूसरे शहर में पहुँच गया। तरह-तरह के काम करता रहा। पढ़ता भी रहा, फिर एम.ए. में टॉप किया। और आज सेठ जी के पास... ऐसे में मैं दीपति के प्यार के सन्देश को कैसे स्वीकार कर सकता था।

आज अचानक ही सेठ जी मेरी टेबल के पास आकर खड़े हो गए। उनकी गम्भीर मुद्रा को देख मैं सिर-पैर तक काँप गया। आदर के साथ खड़ा हो गया। मेरी दोनों टांगें काँप रही थी। मैंने दोनों हाथ अपनी मेज पर टिका दिए। उनके गम्भीर चेहरे की ओर ताक रहा था। तभी उन्होंने कहा, “आज काम जल्दी समाप्त कर देना, तुम्हें पांच बजे बंगले पर पहुँचना है।” इतना कहने के बाद सेठ जी चले गए। मैं फिर शंकाओं में घिर गया। शायद दीपति का पत्र सेठ

जी के हाथ लग गया है। लगता है यह नौकरी गई। मगर उसने पत्र लिखा तो इसमें मेरा क्या कसूर? मैं ठीक पांच बजे सेठ जी के घर पहुँचता हूँ। सेठ जी और दीपति दोनों अच्छे मूंड में बैठे नजर आते हैं। मुझे बैठने को कहा जाता है, तभी नौकर खाने-पीने का सामान रख जाता है, उसके बाद सेठ जी कहते हैं— “दीपति मेरी इकलौती बेटी है, इसकी हर खुशी में मेरी खुशी है। अब यह तुम्हें अपना जीवन साथी बनाना चाहती है। अगर तुम्हें कोई एतराज है तो निसंकोच कर सकते हो। तुम्हारी खामोशी को हम तुम्हारी रजामन्दी मानेंगे। अगले सप्ताह हम शादी कर देना चाहते हैं। तुमने अपने परिवार के बारे में मुझे सबकुछ बता रखा है। तुम्हारी इच्छा हो तो उन्हें बुला सकते हो। मैं तुम्हें एक बात और बताना चाहता हूँ कि दीपति ने आज से दो साल पहले इंग्लिश में एम.ए. कर लिया था। इसको गाईड करना तुम्हारी परीक्षा थी। मैं खामोश बैठा हूँ, कुछ कहने को सूझ ही न रहा था।

आंसू

कालबेल बज उठी। सविता के भाई बलदेव ने दरवाजा खोला। सामने उसका जीजा राकेश खड़ा था।

अभी तीन दिन पहले ही, सुबह-सुबह समाचार पत्र पढ़ते ही वर्मा परिवार के सदस्यों के मन पर मिली-जुली प्रतिक्रिया हुई थी। कुछ सदस्य मन ही मन सोच रहे थे, जो पैसा बोतल है, वैसा ही काटता है। सविता सोच रही थी जो कुछ भी हुआ, जिसने भी किया, उसमें चोपड़ा पापा शामिल नहीं हो सकते। वह तो प्यार के देवता हैं। सबसे प्यार करते हैं, मुझ पर जब राकेश ने हाथ उठाया था तो पापा ने तीन दिन तक खाना नहीं खाया था। राकेश से बोलना बन्द कर दिया था। राकेश भी तो अपने आप में कितना अच्छा है। मुझसे कितना प्यार करता है। यह तो सासु माँ और ननद ने ही ऐसे हालात पैदा कर दिए थे कि राकेश अपना आपा खो बैठा।

तब मैं मायके आने वाली थी। बस चलने के लिए खड़ी थी। तभी ननद ने चिल्लाना शुरू कर दिया, “अभी-अभी यहाँ फ्रिज पर मम्मी का हार पड़ा था किसने उठाकर रखा है। बाहर से तो घर पर कोई आया ही नहीं।” सासु माँ और ननद में आपस में फुसफुसाहट भरी बातें हुई। राकेश के कानों में कुछ कहा गया। मेरे बैग की तलाशी ली गई। हार बैग में निकला। दुख और दर्द से राकेश पागल हो उठा। उसने मुझे मारा। मुझसे कभी भी बात न करने की कसम उठाई। मैंने घर फोन किया, भाई आया और ले गया।

तीन दिन पहले समाचार पत्र के मुख्य पृष्ठ पर समाचार छपा था, “आर.सी. चोपड़ा परिवार की छोटी बहु रजनी की जलने से मौत। रजनी के पिता द्वारा लिखाई गई रिपोर्ट के आधार पर आर.सी. चोपड़ा उनकी पत्नी, बेटी और बेटा महेश पुलिस हिरासत में। बड़ा बेटा राकेश पिछले दो माह से मुम्बई गया हुआ है। सुना है, परिवार के अत्याचारों से तंग आकर बड़ी बहु भी पिछले कई महीनों से मायके में है।”

राकेश को देखते ही बलदेव ने बेरुखी से पूछा—

“कहो! क्या काम है?”

“मैं सविता से मिलना चाहता हूँ।”

“हम लोग आपसे सम्बन्ध तोड़ चुके हैं। अब तुम सविता से नहीं मिल सकते हैं।”

“बस एक बार मुझे सविता से माफ़ी मांग लेने दो। फिर आप जैसा चाहेंगे वैसा ही होगा। अब मुझे यकीन हो गया है, सविता बेकसूर है। सारी चाल मेरी बहन और माँ की थी। वे सविता को मेरी नजरों से गिराना चाहते थे।”

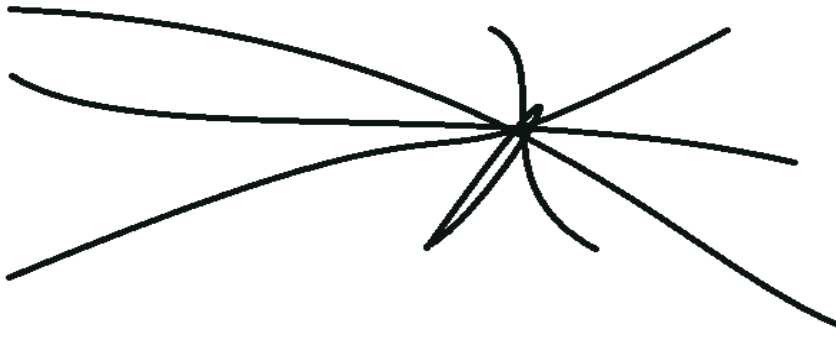
ऐसा कहते-कहते राकेश की आंखों में आंसू बहने लगे। तभी वहाँ सविता भी आ गई। उसने राकेश की बात सुन ली थी। राकेश की आंखों में आंसू देख उसकी आंखें भी

भीगी आई, उसे लगा उसमें कुछ भी कहने की हिम्मत नहीं। उसने चुपचाप राकेश का हाथ पकड़ा और उसे अन्दर ले गई। इस समय वर्मा परिवार के सभी सदस्यों की आंखों में अजीब सी अनुभूति के आंसू मचल रहे थे।

तेवर लोगों के

गाड़ी प्लेटफार्म पर रुकती है। मैं कम्पार्टमेंट में प्रवेश करता हूँ। मेरी बर्थ की सामने वाली बर्थ पर दो युवक बैठे हैं। उनके पास ही टी.टी. खड़ा है। तीनों के हाथों में गिलास है, गिलासों में शराब है। मैं एक ठण्डी सांस भर अपनी बर्थ पर बिस्तर लगाता हूँ। उन्होंने गिलास खाली कर दिए हैं। एक युवक ने अपने बैग से दो पैकेट सिग्रेट निकाले हैं। एक पैकेट टी.टी. की ओर बढ़ाया है, वह लेकर चला गया है। जाने से पहले उसने एक उड़ती सी निगाह युवकों वाली बर्थ पर बैठी लड़की पर डाली। लड़की ने जीन्स और लो-कट शर्ट पहन रखी है। उसके कंधे पर लटका पर्स उसकी गोद में पड़ा है। मानो कोई छोटा बेबी आराम कर रहा हो। उसने अपनी एक टांग दूसरी पर रखी, ठोड़ी एक हथेली पर टिका अनमने मन से कभी-कभी इधर-उधर देख लेती तथा कभी खिड़की के बाहर झाँक लेती है।

युवकों ने सिग्रेट का पैकेट खोला, सिग्रेट होंठों से लगा सुलगा ली है। वे इस प्रकार कानून का मजाक तो उड़ा ही रहे हैं, साथ ही साथ शालीनता का भी। धुएँ के रिंग बना लड़की की ओर उछाल रहे हैं। साईड बर्थ पर बैठा एक वरिष्ठ व्यक्ति उनकी ओर देखकर फुसफुसाते हुए कहता है, “कैसा जमाना आ गया है, आज के युवक तो बिल्कुल ही बेलगाम हो गए हैं, देखो! पहले कानून तोड़ा अब गुण्डागर्दी पर उतर आए हैं, उस लड़की की ओर सिग्रेट का धुआँ फेंक रहे हैं।” तभी उनके पास बैठे लोगों ने अपने होंठों पर उंगली रखते हुए उन्हें खामोश रहने के लिए इशारा किया। शायद धीरे से यह भी कहा, “आप क्यों अपने ऊपर मुसीबत लेते हो। सभी देख रहे हैं और किया। शायद धीरे से यह भी कहा, “आप क्यों अपने ऊपर मुसीबत लेते हो। सभी देख रहे हैं और देखे को अनदेखा कर रहे हैं।” उधर युवकों ने गिलास उठाए, पानी डाला, शराब डाली और लड़खड़ाते कदमों से लड़की के पास पहुँच गए। एक युवक ने गिलास उसके मुँह की ओर बढ़ाते हुए कहा, “लो जानी! थोड़ी सी पी लो और जिन्दगी का मजा लो।” मैं ओरों की बात नहीं कहता, मगर मुझे तो यह देखकर बड़ी हैरानी हुई। उसके चेहरे से अनमनेपन के सभी भाव गायब हो गए। होंठों पर एक अजीब सी मुस्कान नाच उठी। तभी उसने काफी ऊँची आवाज में कहा— “यारों! जब यहाँ तक आ ही गए हो तो अपने हाथों से पिला दो ना।” युवकों को इस प्रकार के स्वागत की उम्मीद नहीं थी। वे सोच कर आए थे, लड़की घबरा जाएगी, चिल्लाएगी, मदद के लिए पुकारेगी, आस-पास बैठे कायर लोग क्या मदद करेंगे और वे उसके मुँह में शराब उड़ेल देंगे। बड़ा मजा आएगा। वे भौंचक से लड़की से चेहरे पर नाचती मुस्कराहट में खो गए। इससे पहले कि वे संभल पाते, लड़की अपने सीन से उठी, दोनों ओर की ऊपर की बर्थों पर अपने हाथ रखे, चीते की फुर्ती के साथ उछली, लोगों ने चीख की आवाजें सुनी। दोनों युवक लड़खड़ाते हुए लोगों के पैरों में जा गिरे। लड़की दूसरी ही पल उनके सिर पर खड़ी थी। “आओ बच्चों! मुझे शराब पिलाओ ना।” वह उन पर दूसरा हमला करने वाली थी कि कुछ लोग अपनी जगह से उठे, और उनकी धुनाई शुरू कर दी। सबके मुँह से गोलियों की बौछाड़ हो रही थी। शोर सुन टी.टी. आया। बिगड़े हालात देख चुपचाप लौट गया। लड़की ने ही उन्हें भीड़ की मार से बचाया। अगले स्टेशन पर गाड़ी रुकते ही, अपना सामान उठा कम्पार्टमेंट से चले गए।



प्यार का दर्द

आज छोटी बहन दीप्ति का फोन आया-‘जानती हो दीदी, आज मुझे ट्रेन में कौन मिलेगा?’

तुप्ति हँस दी -‘पगली, बिना बताये कैसे पता चलेगा?’

‘आज मुझे ट्रेन में अनमोल सर मिले थे।’

‘अनमोल।’

‘हाँ दीदी, आपको बहुत याद कर रहे थे।’ आगे की बात सुनकर तुप्ति के समक्ष बहुत कुछ तैर गया।

पापा के परिचित के स्कूल में पढ़ती थी दीप्ति। दीप्ति के काम से ही स्कूल गई थी वह, आठ साल छोटी थी दीप्ति उससे। इसलिये तुप्ति की बहुत दुलारी थी, अपने हर काम के लिये, हर जरूरत के लिये दीदी के ही पास आती थी। मम्मी भी तुप्ति के सामने उसे कुछ कह नहीं सकती थी, वरना तुप्ति नाराज हो जाती थी। आज भी दो सयाने होते बच्चों की माँ होते हुये भी वह तुप्ति के लिये वही दुलारी दीप्ति है। तुप्ति उस समय ग्रेजुएशन के बाद आगे की पढ़ाई और नौकरी की तैयारी कर रही थी।

प्राइवेट छोटा सा स्कूल था, उस समय प्राइवेट स्कूलों में टीचर्स को बहुत कम वेतन मिलता था, अधिक से अधिक हजार पन्द्रह सौ रुपये। चूँकि प्रबंधक उस समय स्कूल में ही थे, इसलिये काम के बाद उन्होंने तुप्ति को अपने कक्ष में बुला लिया। उसकी पढ़ाई आदि के विषय में पूँछने के बाद उससे बहुत मिनत करके कहा कि जब तक उनकी गणित और अंग्रेजी की टीचर प्रसव के बाद वापस नहीं आ जाती, वह बच्चों को पढ़ा दिया करे।

तुप्ति का मन तो नहीं था लेकिन फिर पापा के कहने से मान गई। वहीं मिले थे उसे अनमोल। अनमोल का छुप छुपकर उसे प्यार से निहारना तुप्ति से छुपा नहीं रहा। अनमोल एल.एल.बी. कर रहे थे उस समय। तुप्ति को भी अच्छा लगता था अनमोल का यूँ देखना। अनमोल ने अपना प्यार न कभी बताया और न ही जताया, लेकिन छोटी छोटी बातों में उनका प्यार झलकता अवश्य था। तुप्ति को कुल्हड़ की चाय पसंद थी तो पूरे स्टाफ को कुल्हड़ की ही चाय पीनी पड़ती, तुप्ति को रातरानी का परफ्यूम पसंद था तो अनमोल के कपड़ों से रातरानी की सुगन्ध आने लगी। लोग समझते भी तो मुस्करा देते।

एक बार सबके सामने तुप्ति ने अनमोल से कहा-‘कितनी अच्छी खुशबू आती है आपके पास से। जरा देर पास में खड़े हो जाओ तो मन खुश हो जाता है।’

‘अब परफ्यूम तो यहां पर है नहीं, अपना रुमाल दे दो तो कोट में रगड़ कर दे दूँगा, तुम्हारा सारा दिन महकता रहेगा।’

‘रुमाल क्यों खुद...।’ सकपका गया कहने वाला सबकी घूरती नजरें देखकर और जल्दी से ‘सारी’ कहकर भागा। प्रसव के बाद टीचर ने अपनी छुट्टियाँ बढ़ा दीं, आठ महीने बीत गये। तुप्ति की बैंक में नौकरी लग गई और दीप्ति ने भी आगे की पढ़ाई के लिये स्कूल छोड़ दिया। एक प्रेम कहानी बनने के पहले ही समाप्त हो गई। स्कूल में कोई प्रोग्राम होता तो उसे जरूर बुलाया जाता, तुप्ति वहां जाकर बहुत खुश होती। अनमोल उससे पहले की तरह ही बात करता, तुप्ति की पसंद का परफ्यूम अब भी उसके कपड़ों से महकता।

सब कुछ जानते हुये भी कभी इसके आगे कुछ नहीं। न कुछ शुरू हुआ और न कुछ खतम हुआ। आफिस से आते समय कभी अनमोल मिल जाता तो दोनों एक सहकर्मी के अनुसार बात भी कर लेते हालांकि दोनों का पुलकित, रोमांचित हृदय कुछ और ही सुनना चाहता था। एल.एल.बी. पूर्ण होने को बाद अनमोल ने भी स्कूल छोड़ दिया। अब तुप्ति भी स्कूल के प्रोग्रामों में व्यस्तता बताकर नहीं जाती थी। फिर कभी नहीं मिले अनमोल। उस समय मोबाइल और सोशल मीडिया तो था नहीं।

आज तीस साल बाद दीप्ति ने प्यार के उस दर्द को ताजा कर दिया, उसके कानों में गुँज रहे थे दीप्ति के शब्द -‘दीदी, वो कह रहे थे कि बहुत चाहते थे आपको, इसीलिये जब तक आपकी शादी नहीं हो गई, उन्होंने शादी नहीं की थी कि शायद ईश्वर कोई चमत्कार कर दे। मैंने उनसे कहा कि आपको एक बार दीदी से कहना तो चाहिये था, मुझे भी आप बहुत अच्छे लगते थे।’

‘उन्होंने कहा कि तुम्हारी दीदी इतनी निश्चलता और सादगी से बात करती थीं कि मैं डरता था कि कहीं मुझे देखकर उनके चेहरे पर जो खुशी आ जाती है वह नफरत में न बदल जाये, दूर से मुझे देखकर जो वो मुस्कराती हुई पास आती हैं, कहीं मुझे अनदेखा करके रास्ता न बदल दें।’ तुप्ति क्या करे अब यह जानकर। फोन पर दीप्ति की आवाज लगातार आ रही थी - ‘मैंने उन्हें आपका नम्बर और पता देना चाहा तो उन्होंने मना कर दिया-’ ‘रहने दो दीप्ति, बंद और अनजान रास्तों की ओर कदम बढ़ाना बुद्धिमानी नहीं होती। अब मेरी जिन्दगी में प्यार का यह दर्द ऐसे ही बना रहने दो, मुझे बहुत सुख मिलता है उन स्मृतियों में चुपके से झुककर देखना और फिर वैसे ही बंद कर देना।’

‘क्या मुझे भी अपना नम्बर नहीं दोगे?’ दीप्ति ने उदास स्वर में कहा। मुस्करा दिया अनमोल तो दीप्ति ने भी दुबारा नहीं कहा। चलते समय अनमोल ने दीप्ति के सिर

बीना शुक्ला अवस्थी

19/166 ‘ए’ पटकापुर,

बिरहाना रोड,

कानपुर-208001 (उ०प्र०)

मो० नं० : 7905074966

व्हाट्सअप नं० : 9450730752



पर हाथ रख दिया। दोनों की अहर्षे छलछला आईं।

तुप्ति के हृदय के प्यार का दर्द अहर्षे से छलकने लगा।

पुरस्कार

तेजी से कार चलाते उसकी आँखों के सामने बार बार बेटे का उदास चेहरा और भीगी पलकें नृत्य कर रही थीं। प्रांजल के स्कूल के वार्षिकोत्सव के कारण जरूरी मीटिंग छोड़कर आ गया था बेटे के चेहरे पर उगते सूर्य सी खुशी देखने के लिये। अभी दो दिन पहले ही तो ...

‘पापा, मुझे पूरे स्कूल में सर्वोत्तम छात्र का स्थान प्राप्त हुआ है। मुख्यमंत्री स्वयं मुझे पुरस्कार करेंगे साथ ही आपको और मम्मी को भी सम्मानित किया जायेगा, इसलिये प्रिंसिपल सर ने आप दोनों को विशेष रूप से आमंत्रित किया है। यह देखिये निमंत्रण पत्र।’ प्रांजल से अधिक जया बेटे की सफलता के कारण प्रसन्नता और उत्साह से खिली जा रही थी।

‘बधाई हो बेटा’ प्रांजल को खींचकर उसके माथे और कपोलों पर चुम्बन अंकित कर दिये उसने- ‘मुझे बेहद खुशी है बेटे लेकिन मेरा उपस्थित रह पाना असम्भव है। मुझे तो आज रात ही निकलना है।’

‘मेरे लिये मत जाइये पापा’ प्रांजल के स्वर में याचना उभर आई- ‘सभी बच्चों की छोटी से छोटी उपलब्धि पर उनके मम्मी पापा उपस्थित रहते हैं। दर्शक दीर्घा में अपने मम्मी पापा को देखकर हम बच्चे अपने को गौरवान्वित अनुभव करते हैं, लेकिन मुझे तो सिर्फ अपनी मम्मी दिखती हैं। मेरे दोस्त और सहपाठी मेरा मजाक बनाते हैं।’ प्रांजल का कंठ आर्द्र हो उठा - ‘मैं भी स्टेज पर आप दोनों के बीच में खड़ा होकर खुद को गौरवान्वित अनुभव करना चाहता हूँ।’

‘समझने की कोशिश करो प्रांजल।’

‘समझ गया पापा, आपके पास इस फालतू काम से जरूरी और भी बहुत काम हैं।’

आँसू भरी आँखों से प्रांजल नाश्ता अधूरा छोड़कर उठ गया तो वह बरस पड़ा जया पर- ‘यही सिखाया है तुमने बच्चे को? दस साल का बच्चा इतना बोल गया? सारा दिन मेहनत सिर्फ अपने लिये ही करता हूँ न? सारा ऐश आराम अकेले मैं ही भोग रहा हूँ ना’ जया सहमी सी खड़ी थी।

‘बिना मेहनत के सब कुछ मिल जाता है ना, इसलिये क्या जानो कि सब कुछ पाने के लिये क्या क्या करना पड़ता है?’

‘मैंने आपसे आज तक माँगा ही क्या है क्योंकि शादी बाद ही जान गई थी कि आपके पास मुझे देने के लिये पैसे के

सिवा कुछ नहीं है।' जया की आवाज भरा गई-' पर आपके बेटे का क्या करूँ जो मैंहगी से मैंहगी सुविधा के बदले आपका सामीप्य, साहचर्य और समय चाहता है। मैंने तो मना किया था उससे लेकिन उसकी आँखों में तो इन्द्रधनुषी सपनों की कतारें सजी हैं। उसे विश्वास था कि उसके पापा उसकी इतनी बड़ी सफलता और सम्मान के बदले अपनी एक शाम उसे दे देंगे। उसे क्या पता कि...।' 'यही सब बकवास भरती रहती हो उसके दिमाग में वरना इतना सा बच्चा इतना कुछ न बोल जाता।' जया की बात पूरी न होने दी उसने-' उसे समझाओ कि...।' 'कितने समझाऊँ? आप ही बच्चे का मन रख लीजिये। आज तक उसने कोई जिद नहीं की है। हम दोनों साथ चलेंगे तो प्रांजल खुश हो जायेगा। दो साल हो गये उसे इस स्कूल में आये, आप कभी गये ही नहीं। उसके प्रिंसिपल, टीचर, सहपाठी किसी ने आपको देखा तक नहीं। देखियेगा प्रांजल के कारण मिलने वाले सम्मान और बेटे की खुशी के समक्ष अब तक जो भी पाया है, तुच्छ लगेगा।' 'तुम जानती हो कि ऐसा सम्भव नहीं है। मार्केटिंग मैनेजर मिस्टर बंसल से बोल दूँगा, साथ चले जायेंगे।' 'स्कूल में प्रांजल के पापा को बुलाया गया है और शायद आप भूल गये कि मिस्टर बंसल प्रांजल के पापा नहीं हैं। आप रहने दीजिये, हमेशा की तरह मैं अकेली ही चली जाऊँगी।' 'अभी तुमने कहा कि मुझे वहाँ कोई नहीं पहचानता' एक विल हँसी-'थोड़ी देर के लिये मिस्टर बंसल ही पापा बन जायें तो क्या फर्क पड़ेगा? तुम्हें और बंसल को साथ देखकर कौन जान पायेगा कि...।' 'बोलने के पहले कुछ तो सोचा कीजिये।' जया एकदम सकते में आ गई। 'फालतू बकवास करके सुबह सुबह दिन खराब मत करो।' जया चुप रह गई। चला तो आया लेकिन प्रांजल और जया ने एक पल भी उसे चैन नहीं लेने दिया। बराबर यही लगता रहा कि कुछ गलत हो गया। जया से भी कुछ ज्यादा गलत कह गया। कोई बात नहीं, जाकर मना लेगा। फोन भी नहीं किया, एकदम से जाकर खड़ा हो जायेगा। 'सरप्राइज' कहकर बेटे को गले लगा लेगा और जया.. वह तो विस्फारित नेत्रों से बस देखती रह जायेगी। सोचकर स्वयं ही मुस्करा दिया। रास्ते में कार खराब न हुई होती तो अब तक पहुँच चुका होता। देर इतनी हो चुकी थी कि घर जाने का कोई औचित्य न था। गाड़ी की पार्किंग करके जैसे ही आगे बढ़ा, अनाउन्सर के शब्द उसके कानों में पड़े-'अब मुख्यमंत्री महोदय इस स्कूल के सर्वोत्तम छात्र के माता पिता मिसेज और मिस्टर खन्ना को सम्मानित करेंगे।' तालियों के शोर के बीच अनाउन्सर का शोर दब गया। जल्दी से आगे बढ़ा। लेकिन पैर जैसे जड़ हो गये। ठीक सामने स्टेज पर जया और बंसल के बीच में मुस्कराता प्रांजल - मुख्यमंत्री का जया और बंसल से हँसते हुये कुछ

कहना- फोटोग्राफरों के चमकते कैमरे - मुख्यमंत्री द्वारा दिये पैकेट और ट्राफी को लेते हुये जया और बंसल सब कुछ गहड़म हो गया।

भागकर कार की पिछली सीट तक पहुँचा और हॉफने लगा। उसके मस्तिष्क में संग्राम मचा हुआ था, शोर से कान के पर्दे फटे जा रहे थे-'स्टेज पर मैं आप और मम्मी के बीच में...।

चोरी और सीनाजोरी

मेरे घर से बेटे नमिता की घड़ी खो गई। घर के भीतर बाहर सब जगह ढूँढा, लेकिन नहीं मिली। हम सब स्कूल, कालेज, आफिस या कहीं भी बाहर से लौटकर अपनी अपनी घड़ियाँ उतारकर हमेशा ड्रेसिंग टेबल पर रखे एक बाउलनुमा डिब्बे में रख देते हैं।

मैंने बेटे को ही डाँटा -'इधर उधर रख दी होगी या रास्ते में गिरा दी होगी। तुम लोग ध्यान तो रखते नहीं। किसी चीज की कीमत नहीं समझते तुम लोग। लापरवाही की भी कोई सीमा होती है। जो माँगती हो तुरन्त मिल जाता है इसलिये यह सब है।'

नमिता रोने लगी -'एक तो मेरी इतनी प्यारी घड़ी खो गई उस पर आप बेकार में ही मुझे इतनी देर से डाँट रही है। कालेज फंक्शन के कारण पहन गई थी। मैंने शनिवार को कालेज से लौटकर इसी डिब्बे में रखी थी।'

'अच्छा रोना बंद करो, इसमें रखी थी तो कहाँ चली जायेगी। देखो घर में ही होगी।'

फिर हम दोनों ने मिलकर बहुत ढूँढा लेकिन सब व्यर्थ। मैंने काम वाली बाई से भी पूँछा -'श्यामा, नमिता की घड़ी नहीं मिल रही है, कहीं तुमने तो नहीं देखा?'

'नहीं भाभी, मुझे मिलती तो मैं आपको बता देती।'

'ठीक है, सफाई करते समय ध्यान देना पलंग,सोफा, डाइनिंग टेबल के नीचे और अलमारियों के पीछे भी अच्छे से सफाई कर लेना शायद कहीं गिर गई होगी। घर में रखी सामान जायेगी कहाँ?' लेकिन घड़ी को न मिलना था और न मिली।

मुझे नमिता की स्मरणशक्ति पर संदेह था, मुझे लग रहा था कि नमिता ने कालेज या रास्ते में कहीं घड़ी गिरा दी है जबकि नमिता का बार बार यही कहना था कि उसने घड़ी ड्रेसिंग टेबल पर ही रखी थी।

वह घड़ी नमिता को उसके दादाजी ने अपने स्कूल में ग्यारहवीं में सर्वोच्च स्थान प्राप्त होने पर दी थी और पिछले साल ससुर जी देहांत हो गया है। इसलिये उसे वह घड़ी बहुत प्रिय थी जिसे वह विशेष अवसरों पर ही पहनती थी। आखिर नमिता रो धोकर शान्त हो गई।

करीब एक साल बाद कल मैं और नमिता बाजार से लौट रहे थे, रास्ते में बाई श्यामा की बेटे रुचि मिल गई। रुचि अक्सर हमारे घर आती थी। मैंने ही रुचि की पढ़ाई के प्रति लगन देखकर श्यामा को समझा बुझाकर रुचि को स्कूल भिजवाया था। इस समय रुचि पाँचवीं कक्षा की छात्रा थी। इन्तहान के दिनों में तो रुचि बराबर नमिता से कुछ न कुछ पढ़ने आ जाती थी और नमिता भी उसे बहुत प्यार करती थी। अपने जेबखर्च से पैसे बचाकर अक्सर

कभी पेन, रजिस्टर, किताब आदि कुछ न कुछ लाती रहती थी।

लेकिन नमस्ते के लिये जुड़े उसके हाथ देखकर मैं और नमिता दोनों चौंक गये। उसके हाथ में नमिता की वही प्रिय घड़ी बंधी थी। हम माँ बेटे कुछ क्षणों तक एक दूसरे का मुँह देखते रह गये, लेकिन नमिता ने इशारे से मुझे चुप रहने को कहा और रुचि से उसकी पढ़ाई आदि के संबंध में बात करने लगी। नमिता ने धीरे से रुचि का हाथ अपने हाथ में लेकर कहा - 'घड़ी तो तेरी बहुत सुंदर है, कौन लाया है?'

'एक साल पहले अम्मा लाई थी दीदी' रुचि ने चहकते हुये बताया -'मुझे भी बहुत अच्छी लगती है, इसीलिये कभी कभी ही बाँधती हूँ।'

दूसरे दिन श्यामा आई तो सब कुछ सामान्य था, शायद रुचि उसे हमारे मिलने के बारे में बताना भूल गई थी। प्रतिदिन की तरह जब वह काम करके जाने लगी तो मैंने उसे रोक लिया और सीधे कहा- 'देखो श्यामा, कल मैंने और नमिता ने रुचि के हाथ में खोई हुई घड़ी देखी है। इसलिये मुकरने से कोई फायदा नहीं, तुम तो बस इतना बता दो कि मैं तुम्हें घर के सदस्य की तरह समझती थी और तुमने मेरे विश्वास का यह फल क्यों दिया?'

पहले तो वह कुछ नहीं बोली, मैंने ही कहा- 'तुम मुझसे कहतीं तो मैं रुचि के लिये खुद ही घड़ी ला देती। फिर तुमने चोरी क्यों की?'

अब तो वह गुस्से से भड़ककर बोली- 'इतनी सारी कटोरे भर घड़ियाँ हैं आपके घर में, एक छोटी-सी घड़ी के लिये क्या मरे जा रहे हैं आप लोग?'

मैं उसकी चोरी और सीनाजोरी देखकर दंग रह गई-' हमने तुम्हें और रुचि को इतना प्यार दिया, कम से कम इस बात का तो लिहाज किया होता।'

'खा नहीं गई आपकी पुरानी घड़ी। ले लिया तो क्या हुआ, इतने दिन पहन तो चुकी थी नमिता बिटिया।'

मेरे ऊपर आश्चर्य के दौरे पड़ रहे थे। किस बेशर्मा से यह अपने गलत काम को सही सिद्ध कर रही है -'तुम मेरे घर से मेरे ससुर की निशानी बिना मुझसे पूँछे घड़ी चुरा कर ले गई, हम परेशान होते रहे और कह रही हो क्या हुआ? और भी पता नहीं क्या क्या ले गई होगी? इतना बड़ा विश्वासघात कैसे कर दिया तुमने?'

अब तो उसने रौद्र रूप धारण कर लिया और जोर जोर से चीखने लगी -'बस भाभी, मैं तुम्हारी इज्जत करती हूँ इसलिये इतनी देर से बर्दाश्त कर रही हूँ। अब मुझे चोर कहा तो अच्छा नहीं होगा। एक छोटी सी पुरानी चीज ले ली तो हंगामा मचा कर रख दिया। आप बड़े लोगों के दिल कितने छोटे होते हैं, देख लिया है। हमेशा कहती थीं कि आप कि इसे अपना घर समझो और अपने घर से कुछ ले लिया तो बार बार चोर कह रही हैं। मुझे ऐसे ओछे लोगों के यहाँ काम नहीं करना, रखो अपना काम।'

और श्यामा बड़बड़ाते हुये सीढ़ियाँ उतरती चली गई। मैं समझ नहीं पा रही थी कि इस चोरी और सीनाजोरी को क्या कहूँ? अवाक बैठी रह गई।



आजादी का
75 अमृत
महोत्सव

महान पत्रकार भी थे हिंदी के पहले कहानीकार माधवराव सप्रे

माधवराव सप्रे हिन्दी के प्रथम कहानी लेखक के रूप में जाने जाते हैं। उन्होंने राष्ट्रीय कार्य के लिए उपयुक्त अनेक प्रतिभाओं को परख कर उनका उन्नयन किया। भारत के स्वतंत्रता संग्राम में भी उनकी अग्रणी भूमिका थी। प्रखर संपादक के रूप में लोक प्रहरी व सुधी साहित्यकार के रूप में उनकी भूमिका लोक शिक्षक की है। कोशकार और अनुवादक के रूप में उन्होंने हिंदी भाषा को समृद्ध किया। वर्ष १९०२ में उन्होंने काशी नागरी प्रचारिणी सभा के 'विज्ञान शब्दकोश' योजना को मूर्तरूप देने की जिम्मेदारी अपने हाथों में ली। उन्होंने न केवल विज्ञान शब्दकोश का सम्पादन किया, बल्कि अर्थशास्त्र की शब्दावली की खोजकर उन्होंने इसे संरक्षित और समृद्ध भी किया। कहा जाता है कि हिंदी में अर्थशास्त्रीय चिंतन की परंपरा प्रारंभ सप्रे जी ने ही किया। कुछ लोग उन्हें हिन्दी का प्रथम समालोचक भी मानते हैं।

माधवराव सप्रे का जन्म १९ जून, १८७१ ई. में दमोह जिले के पथरिया ग्राम में हुआ था। बिलासपुर में मिडिल तक की पढ़ाई के बाद मैट्रिक शासकीय विद्यालय रायपुर से उत्तीर्ण किया। १८९६ में कलकत्ता विश्वविद्यालय से बीए करने के बाद उन्हें तहसीलदार के रूप में शासकीय नौकरी मिली लेकिन सप्रे जी ने भी देश भक्ति प्रदर्शित करते हुए अंग्रेजों की शासकीय नौकरी की परवाह न की। सन १९०० में जब समूचे छत्तीसगढ़ में प्रिंटिंग प्रेस नहीं थी तब इन्होंने बिलासपुर जिले के एक छोटे से गांव पेंड्रा से 'छत्तीसगढ़ मित्र' नामक मासिक पत्रिका निकाली। हालांकि यह पत्रिका सिर्फ तीन साल ही चल पाई। सप्रे जी ने लोकमान्य तिलक के मराठी केसरी को यहाँ हिंदी केसरी के रूप में छापना प्रारम्भ किया तथा साथ ही हिंदी साहित्यकारों व लेखकों को एक सूत्र में पिरोने के लिए नागपुर से हिंदी ग्रंथमाला भी प्रकाशित की। उन्होंने कर्मवीर के प्रकाशन में भी महती भूमिका निभाई। संस्थाओं को गढ़ना, लोगों को राष्ट्र के काम के लिए प्रेरित करना सप्रे जी के भारतप्रेम का अनन्य उदाहरण है। रायपुर, जबलपुर, नागपुर, पेंड्रा में रहते हुए उन्होंने न जाने कितने लोगों का निर्माण किया और उनके जीवन को नई दिशा दी। २६ वर्षों की उनकी पत्रकारिता और साहित्य सेवा ने मानक रचे। पंडित रविशंकर शुक्ल, सेठ गोविंददास, गांधीवादी चिंतक सुन्दरलाल शर्मा, द्वारका प्रसाद मिश्र, लक्ष्मीधर वाजपेयी, माखनलाल चतुर्वेदी, लल्ली प्रसाद पाण्डेय, मावली प्रसाद श्रीवास्तव सहित

अनेक हिंदी सेवियों को उन्होंने प्रेरित और प्रोत्साहित किया। जबलपुर को संस्कारधानी बनाने में सप्रे जी ने एक अनुकूल वातावरण बनाया जिसके चलते जबलपुर साहित्य, पत्रकारिता और संस्कृति का केंद्र बन सका। १९२० में उन्होंने जबलपुर में हिंदी मंदिर की स्थापना की, जिसका इस क्षेत्र में सांस्कृतिक और साहित्यिक गतिविधियों को बढ़ाने में अनूठा योगदान है।

१९२४ में हिंदी साहित्य सम्मेलन के देहरादून अधिवेशन में सभापति रहे सप्रे जी ने १९२१ में रायपुर में राष्ट्रीय विद्यालय की स्थापना की और साथ ही रायपुर में ही पहले कन्या विद्यालय जानकी देवी महिला पाठशाला की भी स्थापना की। यह दोनों विद्यालय आज भी चल रहे हैं।

माधवराव सप्रे के जीवन संघर्ष, उनकी साहित्य साधना, हिन्दी पत्रकारिता के विकास में उनके योगदान, उनकी राष्ट्रवादी चेतना, समाजसेवा और राजनीतिक सक्रियता को याद करते हुए माखनलाल चतुर्वेदी ने ११ सितम्बर १९२६ के कर्मवीर में लिखा था- पिछले पच्चीस वर्षों तक पं. माधवराव सप्रे जी हिन्दी के एक आधार स्तम्भ, साहित्य, समाज और राजनीति की संस्थाओं के सहायक उत्पादक तथा उनमें राष्ट्रीय तेज भरने वाले, प्रदेश के गाँवों में घूम-घूम कर, अपनी कलम को राष्ट्र की जरूरत और विदेशी सत्ता से जकड़े हुए गरीबों का करुण क्रंदन बना डालने वाले, धर्म में धँस कर, उसे राष्ट्रीय सेवा के लिए विवश करने वाले तथा अपने अस्तित्व को सर्वथा मिटा कर, सर्वथा नगण्य बना कर अपने आसपास के व्यक्तियों और संस्थाओं के महत्व को बढ़ाने और चिरंजीवी बनाने वाले थे।

सप्रे जी की कहानी 'एक टोकरी भर मिट्टी' को हिंदी की पहली कहानी होने का श्रेय प्राप्त है। सप्रे जी ने मौलिक लेखन के साथ-साथ विख्यात संत समर्थ रामदास के मूलतः मराठी में रचित 'दासबोध', लोकमान्य तिलक रचित 'गीतारहस्य' तथा चिन्तामणि विनायक वैद्य रचित 'महाभारत-मीमांसा' जैसे ग्रन्थ-रत्नों के अतिरिक्त दत्त भार्गव, श्री राम चरित्र, एकनाथ चरित्र और आत्म विद्या जैसे मराठी ग्रंथों, पुस्तकों का हिंदी में अनुवाद भी बखूबी किया।

माधवराव सप्रे की कहानियाँ-१९८२ (सं.- देवीप्रसाद वर्मा, हिंदुस्तानी एकेडमी, इलाहाबाद से)
माधवराव सप्रे - प्रतिनिधि संकलन (सं.- मैनेजर पांडेय, नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया, नयी दिल्ली से)

श्रीमद्भगवद्गीतारहस्य (मूल लेखक- बाल गंगाधर तिलकय नारायण पेट, तिलक मंदिर, पुणे से, प्रथम संस्करण-१९१७ ई., २८वाँ संस्करण-२००६)

महाभारत मीमांसा (मूल लेखक- चिन्तामणि विनायक वैद्य, लक्ष्मीनारायण प्रेस, बनारस से प्रथम संस्करण-१९२० ई, हरियाणा साहित्य अकादमी, चंडीगढ़ से १९६० ई.)

माधवराव सप्रे की स्मृति में भोपाल में माधवराव सप्रे स्मृति समाचारपत्र संग्रहालय एवं शोध संस्थान की स्थापना की गयी थी। विजयदत्त श्रीधर इसके संस्थापक-संयोजक थे। १९ जून १९८४ को माधवराव सप्रे समाचारपत्र संग्रहालय का मिशन प्रारम्भ हुआ। सन १९८४ में रानी कमलापति महल के पुराने बर्ज से सप्रे संग्रहालय की यात्रा आरम्भ हुई। स्थान की कमी पड़ने लगी तब, सन १९८७ में आचार्य नरेन्द्रदेव पुस्तकालय भवन के ऊपर नगरपालिका निगम भोपाल ने एक मंजिल का निर्माण कर ३००० वर्गफुट स्थान उपलब्ध कराया। यह जगह भी कम पड़ी तब १९ जून १९९६ को सप्रे संग्रहालय अपने भवन में स्थानांतरित हुआ। अब संग्रहालय के पास ११००० वर्गफुट स्थान उपलब्ध है।

विगत वर्षों में सप्रे संग्रहालय में १९८४६ शीर्षक समाचार पत्र और पत्रिकाएँ, २८०४८ संदर्भग्रंथ, १४६७ अन्य दस्तावेज, २८४ लब्ध प्रतिष्ठ साहित्यकारों- पत्रकारों- राजनेताओं के ३५०० पत्र, १६३ गजेटियर, १७९ अभिनंदन ग्रंथ, २८२ शब्दकोश, ४६७ रिपोर्ट और ६५३ पाण्डुलिपियाँ संग्रहीत की जा चुकी हैं। शोध संदर्भ के लिए महत्वपूर्ण यह सामग्री २५ लाख पृष्ठों से अधिक है। संचित सामग्री में हिन्दी, उर्दू, अंग्रेजी, मराठी, गुजराती भाषाओं की सामग्री बहुतायत में है।

सप्रे संग्रहालय को बरकतउल्ला विश्वविद्यालय, भोपाल, माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय, भोपाल, रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय, जबलपुर और कुशाभाऊ ठाकरे पत्रकारिता एवं जनसंचार विश्वविद्यालय, रायपुर ने शोध केंद्र के रूप में मान्यता प्रदान की है।

सप्रे संग्रहालय में संचित सामग्री का सन्दर्भ लाभ उठाते हुए ६०० से अधिक शोधार्थियों ने डी.लिट., पीएच.डी. और एम.फिल. उपाधियों के लिये थीसिस पूरी की है। लाभान्वितों में देश-विदेश के शोध छात्र सम्मिलित हैं।

साक्षात्कार और खबरों के चैनल को सबस्क्राइब करें

सर्व करें : ओपन डोर न्यूज



ओपन डोर
न्यूज
यूट्यूब चैनल
हेतु
आवश्यकता
है प्रतिनिधियों
की

व्यंग्य

हमने आकाश में सुराख करने
में कोई कसर नहीं रख छोड़ी

दुष्यंत कुमार मेरे प्रिय कवि हैं और उनका ये शेर तो बहुत ही प्रिय है मुझे-

कैसे आकाश में सुराख नहीं हो सकता,
एक पत्थर तो तबीयत से उछालो यारो।
अत्यंत प्रेरणास्पद और उत्साहवर्धक है ये शेर लेकिन कई बार विशेष रूप से पर्यावरण दिवस के मौके पर सोचता हूँ कि दुष्यंतजी ने ये शेर क्यों कहा? प्रेरक अथवा उत्साहवर्धक रचना तो उस काम को करने के लिए कमर कसने के लिए कही जाती है जो हमने न किया हो अथवा जिसे करने से डरते हों। दुष्यंतजी ने तबीयत से पत्थर फेंक कर आकाश में सुराख या छेद करने की बात की है पर क्या हमने पहले ही इस नेक काम को नहीं कर डाला है और बखूबी व तबीयत से नहीं कर डाला है? छेद-वेद करने में तो हम वैसे ही माहिर हैं। इसके लिए हमें किसी प्रेरणा-त्रेरणा की जरूरत नहीं पड़ती। हमने तो आकाश में बहुत ऊँचाई पर स्थित ओजोन परत तक में छेद कर डाला है और वो भी ऐसा जो लगातार बढ़ता ही जा रहा है।
वैसे तो उस छेद के लिए हम साल में कई बार मातम भी मना लेते हैं लेकिन इसके बावजूद क्या मजाल जो छेद की निरंतर वृद्धि में बाल भर की भी कमी आ जाए। आखिर तबीयत से पत्थर उछाल कर ही तो किया है हमने ये छेद। उसे और ज्यादा बढ़ाने के लिए सालों से मेहनत भी कम नहीं कर रहे हैं हम। उस छेद को बढ़ाने के लिए हम दिन-रात अथक परिश्रम करके प्रति का दोहन करने में लगे हुए हैं। जंगलों तक का सफाया कर डाला है। धरती के गर्भ तक को खोद डाला है। धरती के तापमान को कई डिग्री बढ़ा दिया है। अब और कितने पत्थर उछालें और और कितने छेद करें? हमने अपनी पृथ्वी के आकाश का काम तो लगभग तमाम कर ही डाला है अब क्या इस ब्रह्माण्ड की समस्त आकाशगंगाओं के ग्रहों-उपग्रहों के आसमानों में भी हमी छेद करें?हाँ, वहाँ आने-जाने के साधन विकसित हो गए तो ये काम भी एक न एक दिन

सीताराम गुप्ता

ए.डी. १०६ सी., पीतमपुरा,

दिल्ली - 110034

मोबा० नं० 9555622323

Email : srgupta54@yahoo.co.in



कर ही डालेंगे।

हमने अपने ग्रह पर तो हवा में घातक गैसों की मात्रा बढ़ाने में कोई कसर नहीं रख छोड़ी है और अगर मौका मिला तो समस्त ब्रह्माण्ड की भी ऐसी-तैसी करने में कमी नहीं रखेंगे ये हमारा वादा है। मजे की बात तो ये है कि हमने अपने आकाश की ऐसी-तैसी करने के बावजूद तबीयत से पत्थर उछालना नहीं छोड़ा है। हम इतने बेवकूफ नहीं हैं कि एक काम खत्म हो जाने के बाद हाथ पर हाथ धरे बैठे रहें। पत्थर उछालने के क्षेत्र में भी हमने बहुराष्ट्रीय कंपनियों की तर्ज पर डाइवर्सिफिकेशन कर लिया है और अपने पत्थर फेंकने के हुनर को स्थाई रूप दे दिया है। अब हम आकाश में न सही एक दूसरे पर पत्थर उछालने का नेक काम तो बखूबी कर ही रहे हैं। ये क्या कम महत्वपूर्ण है कि इससे पूरे देश में न सही कम से घाटी में तो रोजगार बढ़े ही हैं।

हमने पत्थर उछालने को एक कला, एक हुनर के रूप में विकसित कर लिया है जिसे तकनीकी भाषा में पत्थरबाजी कहते हैं और जो इस कला में निष्णात होता है उसे पत्थरबाज कहते हैं। यह पूरी तरह से प्रदूषणरहित कला व साधन है अतः इसका आकाश की सेहत पर तो कम से कम कोई दुष्प्रभाव नहीं ही होगा। ये कला देश में सीमापार से आने वाले शत्रुओं पर बेशक कारगर न हो लेकिन देश को अंदर से कमजोर करने के हिसाब से आज तक इससे अच्छा शायद ही कोई दूसरा हथियार ईजाद हुआ हो? दुष्यंत जी ने तो सिर्फ एक पत्थर उछाल कर आकाश में एक सुराख करने की बात कही थी लेकिन आज हमने इतने पत्थरबाज तैयार कर लिए हैं कि आकाश के साथ-साथ धरती की भी खैर नहीं। आज दुष्यंत जी होते तो घबराकर यही कहते कि बहुत हुआ तबीयत से पत्थर उछालना। मैं अपना शेर वापस लेता हूँ। बंद करो आकाश में और लोगों की खोपड़ियों और दिलों में सुराख करना।



आपकी
किताब
आपके
द्वार...

प्रकाशन

ओपन डोर

नजीबाबाद

पुस्तक प्रकाशित कराएं

ओपन डोर लघु कथा पढ़ें और निर्णय करें

लेखकगण अपनी रचनाओं को शामिल न करें, जबकि पाठक को जो भी रचनाएं अच्छी लगें उनके बारे में तीन रचनाएं एवं उनके लेखक का नाम प्राथमिकता के क्रम में नीचे लिखें-

७ जून, २०२२ अंक में प्रकाशित

१. आपको सबसे अच्छी लघुकथा कौन-सी लगी? किन्हीं तीन लघु कथा के शीर्षक एवं लेखक का नाम लिखें-

लघु कथा का शीर्षक	लेखक का नाम
१.
२.
३.

हस्ताक्षर निर्णयकर्ता

नोट- सभी लेखकों को यह क्रम बनाकर भेजना अनिवार्य है। यदि कोई लेखक अपना निर्णय नहीं देता है तो उसे 'ओपन डोर' साप्ताहिक की 'लघुकथा प्रतियोगिता' से बाहर मान लिया जाएगा। बराबरी की स्थिति में संपादक मंडल का निर्णय सभी को मानना होगा। आप अपने निर्णय प्रारूप का फोटो खींचकर मोबा. 9897742814 पर वाट्स एप करें।

निर्णयकर्ता का नाम व पता

प्रथम विजेता को ११००/-, प्रमाण-पत्र द्वितीय विजेता को ५०१/-, प्रमाण-पत्र तृतीय विजेता को २५१/-, प्रमाण-पत्र सभी प्रतिभागियों को प्रतिभाग प्रमाण-पत्र

'ओपन डोर' साप्ताहिक के नियमित ग्राहक बनें

Title-Code-UPHIN49431/RNI-UPHIN/2021/79954/MSME-UDYAM-UP-17-0002703



समयावधि	रुपए डाक खर्च सहित	पीडीएफ/प्रिंट अंक	सभी विशेषांक
वार्षिक	- १०००	४८/३८	४
द्विवार्षिक	- १६००	६६/७६	८
पंचवार्षिक	- ४८००	२४०/१६०	२०

रजि. पता- ए/७, आदर्श नगर, तारपुर लालु, नजीबाबाद-२४६७६३ बिजनौर, उप्र संपादकीय कार्यालय- साईं एंक्लेव, निकट धनौरा देवता, नजीबाबाद-२४६७६३ बिजनौर, उप्र
Bank- INDIAN OVERSEAS BANK, Branch- NAJIBABAD AC- 368602000000245/ IFSC- IOBA0003686 PAN- AABAO7251R
Email- opendoornbd@gmail.com / Mob.- 9897742814

आगामी आयोजन

RNI UPJIN/2018/77444 ISSN 2582-1288
 ₹ 200 पृ: 4 संक: 3 जून-अगस्त, 2022
शोधादर्श
 संदर्भित एवं समीक्षित शोध आलेखों की त्रैमासिक पत्रिका

संदर्भित एवं समीक्षित शोध आलेखों की पत्रिका 'शोधादर्श' (त्रैमासिक) में साहित्य, मानविकी आदि विषयों पर शोधपरक लेखों का प्रकाशन होता है, जिससे शोध प्रवृत्ति को बढ़ावा मिलता है और उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे छात्रों, शोधार्थियों एवं शिक्षकों के साथ ज्ञानपिपासु पाठकों के ज्ञान में भी वृद्धि होती है। पत्रिका का आगामी अंक 'आजादी का अमृत महोत्सव' को ध्यान में रखते हुए 'जनपद बिजनौर' विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया जाना है। जिसमें जनपद बिजनौर का इतिहास, साहित्य, भूगोल, प्रतिभा, स्वास्थ्य, शिक्षा, पत्रकारिता, उद्योग, राजनीति, संस्कृति एवं समाजसेवा आदि विषय समाहित रहेंगे। जिसमें आप अपने विभाग, निकाय, संस्थान, मंत्रालय, प्रतिष्ठान, उत्पाद, उत्कृष्ट सेवाओं आदि की विशिष्टताओं तथा उनकी प्रगति से संबंधित विज्ञापन देकर उनका प्रचार प्रसार जन-जन तक कर सकते हैं।



जून-अगस्त 2022
बिजनौर विशेषांक

सितम्बर-नवम्बर 2022
दुष्यंत कुमार त्यागी विशेषांक

दिसंबर 2022-फरवरी 2023
प्रो. ऋषभ देव शर्मा विशेषांक

अपने शोध लेख समयानुसार
 shodhadarsh2018@gmail.com
 पर भेजने का कष्ट करें।
 अधिक जानकारी के लिए
 9897742814 पर सम्पर्क करें

शोध लेखों की त्रैमासिक पत्रिका 'शोधादर्श' की सदस्यता लेकर प्रकाशन और पढ़ने का लाभ उठाएं। प्रकाशनोपरांत पत्रिका आपके पंजीकृत पते पर रजिस्टर्ड पार्सल से पहुंच जाएगी।

वार्षिक सदस्य - 1000 रुपए
 पांच वर्ष - 5000 रुपए
 Name - Shodhadarsh
 Bank - Indian overseas bank
 Branch - Najibabad
 Account no - 368602000000186
 IFSC - IOBA0003686

ऑनलाइन सदस्यता के लिए फार्म भर्नें
<https://forms.gle/B4T6AKwXxRePSNs9>

जून-अगस्त 2022 (बिजनौर विशेषांक) में संभावित सामग्री

- जनपद बिजनौर का भौगोलिक परिचय
- स्वतंत्रता आंदोलन एवं जनपद के स्वतंत्रता सेनानी
- जनपद बिजनौर की राजनीति एवं राजनेता
- जनपद बिजनौर में समाजसेवी एवं सामाजिक संस्थाएं
- जनपद बिजनौर में स्वास्थ्य सेवाएं
- जनपद बिजनौर में महिला सशक्तीकरण
- जनपद बिजनौर और सिने जगत
- जनपद बिजनौर में कृषि
- जनपद बिजनौर की संस्कृति
- जनपद बिजनौर के ऐतिहासिक एवं पौराणिक स्थल
- जनपद बिजनौर का ग्रामीण विकास
- जनपद बिजनौर में वन एवं पर्यावरण आदि
- जनपद बिजनौर का इतिहास
- जनपद बिजनौर का साहित्य एवं साहित्यकार
- जनपद बिजनौर की पत्रकारिता एवं पत्रकार
- जनपद बिजनौर में शिक्षा एवं विद्यालय
- जनपद बिजनौर में सहकारिता
- जनपद बिजनौर के लोकगीत
- जनपद बिजनौर और खेल जगत
- जनपद बिजनौर के उद्योग धंधे
- जनपद बिजनौर के प्रसिद्ध मेले
- जनपद बिजनौर का नगरीय विकास
- जनपद बिजनौर की नदियाँ
- अन्य ऐसे विषय जो आवश्यक समझे जाएंगे

शोधादर्श में प्रकाशित विज्ञापन रेट

क्रम	विज्ञापन स्थान संपूर्ण पृष्ठ	मूल्य रुपए में	विज्ञापन स्थान आधा पृष्ठ	मूल्य रुपए	विज्ञापन स्थान चौथाई पृष्ठ	मूल्य रुपए
1	कवर पृष्ठ अंतिम (रंगीन)	26,000.00	कवर पृष्ठ अंतिम (रंगीन)	13,000.00	कवर पृष्ठ अंतिम (रंगीन)	7,000.00
2	कवर पृष्ठ २ या ३ (रंगीन)	22,000.00	कवर पृष्ठ २ या ३ (रंगीन)	11,000.00	कवर पृष्ठ २ या ३ (रंगीन)	6,000.00
3	आन्तरिक पृष्ठ (रंगीन)	20,000.00	आन्तरिक पृष्ठ (रंगीन)	10,000.00	आन्तरिक पृष्ठ (रंगीन)	5,000.00
4	श्वेत श्याम पृष्ठ	10,000.00	श्वेत श्याम पृष्ठ	5,000.00	श्वेत श्याम पृष्ठ	2,500.00

मकैनिकल डाटा- 10.75x8.5 inch, कवर-आर्ट पेपर कलर प्रिंटिंग, अंदर पेपर-मैफलिथो श्वेत-श्याम प्रिंटिंग, आवश्यक होने पर अंदर के कुछ पृष्ठ रंगीन भी प्रकाशित होते हैं। प्रिंटिंग एरिया-9.75x7 inch (नोट- पत्रिका के आकार, छपाई और उपयोगी कागज़ में बदलाव आवश्यकतानुसार संभव है)

प्रकाशनाधीन

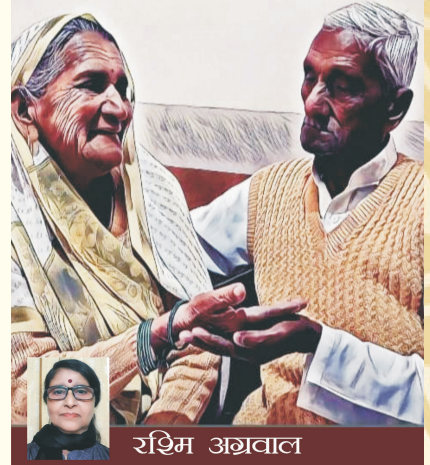
दर्दीला गीतकार
रामावतार त्यागी



अमन कुमार 'त्यागी'

ओपन डोर
प्रकाशन से
शीघ्र प्रकाशित
होने
वाली पुस्तकें

वृद्धावस्था
(सामाजिक अध्ययन)



रश्मि अग्रवाल

हमारी संस्कृति और
हमारा पर्यावरण
(शोध आलेख)



अमन कुमार 'त्यागी'
डॉ. अमित कुमार

वृद्धावस्था
की
कहानियाँ



अमन कुमार 'त्यागी'

हिंदी की अस्मिता
अस्मिता की हिंदी



डॉ. सत्यनारायण आलोक

स्थापना 14 फरवरी, 2021 Title-Code-UPHIN49431/RNI-UPHIN/2021/79954/MSME-UDYAM-UP-17-0002703
रजिस्टर्ड 08 जुलाई, 2021

YouTube OPEN DOOR NEWS f ओपन डोर B Blog-opendoorweekly.blogspot.com

आपकी
किताब
आपके
द्वार...

प्रकाशन
ओपन डोर

नजीबाबाद

समाचारपत्र भी
पुस्तकें भी



रजि. पता- ए/7, आदर्श नगर, तातारपुर लालु, नजीबाबाद-246763 बिजनौर, उप्र संपादकीय कार्यालय- साईं एंक्लेव, निकट धनौरा देवता, नजीबाबाद-246763 बिजनौर, उप्र
Bank- INDIAN OVERSEAS BANK, Branch- NAJIBABAD AC- 36860200000245/ IFSC- IOBA0003686 PAN- AABAO7251R
Email- opendoornbd@gmail.com / Mob.- 9897742814