



# ई-राजभाषा

अनुक्रमणिका

अंक - नौवां

जुलाई-सितंबर, 2014

1. राजभाषा समारोह में माननीय राष्ट्रपति जी से पुरस्कार प्राप्त करते हुए अध्यक्ष, रेलवे बोर्ड
2. रेलवे बोर्ड राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 117वीं बैठक के दृश्य
3. पुरस्कार वितरण समारोह के दृश्य
4. लाल बहादुर शास्त्री (लेख)
5. काश.....(कविता)
6. रेल अंचलों में राजभाषा संबंधी गतिविधियां
7. राजभाषा संबंधी जानकारियां
8. योग जीवन जीने की कला
9. मां सब जानती है

पता : राजभाषा निदेशालय,  
रेल मंत्रालय (रेलवे बोर्ड),  
कमरा नं.544,  
रेल भवन, रेलवे बोर्ड  
नई दिल्ली - 110001.  
Email : dol@rb.railnet.gov.in

## संरक्षक

अरुनेन्द्र कुमार  
अध्यक्ष, रेलवे बोर्ड  
ए.के. मित्तल  
सदस्य कार्मिक

## प्रधान संपादक

रागिनी यचुरी  
कार्यपालक निदेशक (औ.सं.)

## संपादक

के.पी. सत्यानंदन  
निदेशक, राजभाषा

## उप संपादक

नीरू पटनी

उप निदेशक, राजभाषा

## सह संपादक

अमरीक लाल

अनुभाग अधिकारी, राजभाषा

## तकनीकी सहयोग

शिव चरण गौड़

वरिष्ठ अनुवादक



नेतृत्व करने वालों के शब्दकोशों में असंभव शब्द नहीं होता.  
कितनी भी बड़ी चुनौतियां क्यों न हों,  
मजबूत इरादे और संकल्प से  
उन्हें सुलझाया जा सकता है.

---- विवेकानंद





## इंदिरा गांधी राजभाषा शील्ड



15.11.2014 को विज्ञान भवन में आयोजित राजभाषा समारोह में माननीय राष्ट्रपति श्री प्रणब मुखर्जी एवं श्री राजनाथ सिंह, गृह मंत्री, भारत सरकार से इंदिरा गांधी राजभाषा शील्ड-2013-14 का द्वितीय पुरस्कार प्राप्त करते हुए श्री अरुनेन्द्र कुमार, अध्यक्ष, रेलवे बोर्ड.



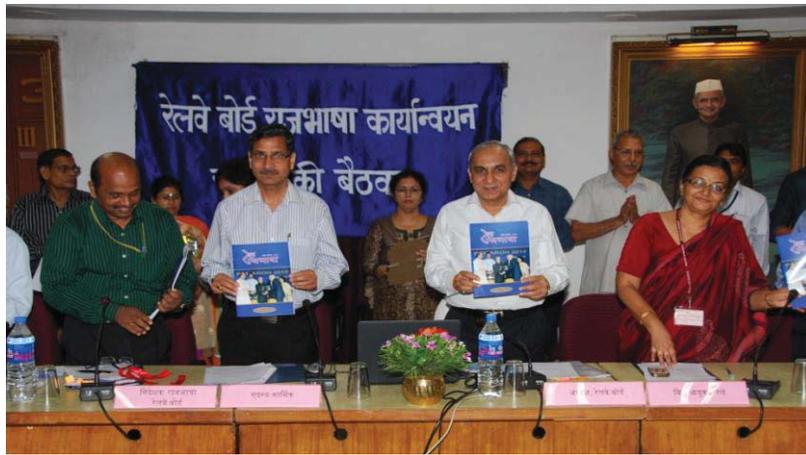


रेलवे बोर्ड राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 117वीं बैठक के दृश्य





रेलवे बोर्ड राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 117वीं बैठक के दृश्य





रेलवे बोर्ड राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 117वीं बैठक के दृश्य





रेलवे बोर्ड राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 117वीं बैठक के दौरान आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह





रेलवे बोर्ड राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 117वीं बैठक के दौरान आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह





रेलवे बोर्ड राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 117वीं बैठक के दौरान आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह





रेलवे बोर्ड राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 117वीं बैठक के दौरान आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह





## लालबहादुर शास्त्री

### संक्षिप्त जीवनी

लालबहादुर शास्त्री का जन्म 2 अक्टूबर 1904 में मुगलसराय (उत्तर प्रदेश) में मुंशी शारदा प्रसाद श्रीवास्तव के यहाँ हुआ था। उनके पिता प्राथमिक विद्यालय में शिक्षक थे अतः सब उन्हें मुंशीजी ही कहते थे। बाद में उन्होंने राजस्व विभाग में लिपिक (क्लर्क) की नौकरी कर ली थी। लालबहादुर की माँ का नाम रामदुलारी था। परिवार में सबसे छोटा होने के कारण बालक लालबहादुर को परिवार वाले प्यार से नन्हें कहकर ही बुलाया करते थे। जब नन्हें अठारह महीने का हुआ दुर्भाग्य से पिता का निधन हो गया। उसकी माँ रामदुलारी अपने पिता हजारीलाल के घर मिर्जापुर चली गयी। कुछ समय बाद उसके नाना भी नहीं रहे। बिना पिता के बालक नन्हें की परवरिश करने में उसके मौसा रघुनाथ प्रसाद ने उसकी माँ का बहुत सहयोग किया। ननिहाल में रहते हुए उसने प्राथमिक शिक्षा ग्रहण की। उसके बाद की शिक्षा हरिश्चन्द्र हाई स्कूल और काशी विद्यापीठ में हुई। काशी विद्यापीठ से शास्त्री की उपाधि मिलते ही प्रबुद्ध बालक ने जन्म से चला आ रहा जातिसूचक शब्द श्रीवास्तव हमेशा-हमेशा के लिए हटा दिया और अपने नाम के आगे 'शास्त्री' लगा लिया। इसके पश्चात् शास्त्री शब्द लालबहादुर के नाम का पर्याय ही बन गया।

1928 में उनका विवाह मिर्जापुर निवासी गणेश प्रसाद की पुत्री ललिता से हुआ। ललिता शास्त्री से उनकी छः संतानें हुईं, दो पुत्रियाँ- कुसुम व सुमन और चार पुत्र- हरिकृष्ण, अनिल, सुनील व अशोका। उनके चार पुत्रों में दो- अनिल शास्त्री और सुनील शास्त्री अभी हैं, शेष दो दिवंगत हो चुके हैं।

### राजनीतिक जीवन

संस्कृत भाषा में स्नातक स्तर तक की शिक्षा समाप्त करने के पश्चात् वे भारत सेवक संघ से जुड़ गये और देश सेवा का व्रत लेते हुए यहीं से अपने राजनैतिक

जीवन की शुरुआत की। शास्त्रीजी सच्चे गांधीवादी थे जिन्होंने अपना सारा जीवन सादगी से बिताया और उसे गरीबों की सेवा में लगाया। भारतीय स्वाधीनता संग्राम के सभी महत्वपूर्ण कार्यक्रमों व आंदोलनों में उनकी सक्रिय भागीदारी रही और उसके परिणामस्वरूप उन्हें कई बार जेलों में भी रहना पड़ा। स्वाधीनता संग्राम के जिन आंदोलनों में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका रही उनमें 1921 का असहयोग आंदोलन, 1930 का दांडी मार्च तथा 1942 का भारत छोड़ो आंदोलन उल्लेखनीय हैं।



दूसरे विश्व युद्ध में इंग्लैण्ड को बुरी तरह उलझता देख जैसे ही नेताजी ने आजाद हिन्द फौज को "दिल्ली चलो" का नारा दिया, गांधीजी ने मौके की नजाकत को भांपते हुए 8 अगस्त 1942 की रात में ही बम्बई से अंग्रेजों को "भारत छोड़ो" व भारतीयों को "करो या मरो" का आदेश जारी किया और सरकारी सुरक्षा में यरवदा पुणे स्थित आगा खान पैलेस में चले गये। 9 अगस्त 1942 के दिन शास्त्रीजी ने इलाहाबाद पहुँचकर इस आंदोलन के गांधीवादी नारे को चतुराईपूर्वक "मरो नहीं, मारो!" में बदल दिया और अप्रत्याशित रूप से क्रान्ति की दावानल को पूरे देश में प्रचण्ड रूप दे दिया। पूरे ग्यारह दिन तक भूमिगत रहते हुए यह आंदोलन चलाने के बाद 19 अगस्त 1942 को शास्त्रीजी गिरफ्तार हो गये।





शास्त्रीजी के राजनीतिक दिग्दर्शकों में पुरुषोत्तमदास टंडन और पण्डित गोविंद बल्लभ पंत के अतिरिक्त जवाहरलाल नेहरू भी शामिल थे। सबसे पहले 1929 में इलाहाबाद आने के बाद उन्होंने टण्डनजी के साथ भारत सेवक संघ की इलाहाबाद इकाई के सचिव के रूप में काम करना शुरू किया। इलाहाबाद में रहते हुए ही नेहरूजी के साथ उनकी निकटता बढ़ी। इसके बाद तो शास्त्रीजी का कद निरन्तर बढ़ता ही चला गया और एक के बाद एक सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ते हुए वे नेहरूजी के मंत्रिमंडल में गृहमंत्री के प्रमुख पद तक जा पहुँचे और इतना ही नहीं, नेहरू के निधन के पश्चात् भारतवर्ष के प्रधानमंत्री भी बने।



### प्रधानमंत्री

उनकी साफ सुथरी छवि के कारण ही उन्हें 1964 में देश का प्रधानमंत्री बनाया गया। उन्होंने अपने प्रथम संवाददाता सम्मेलन में कहा था कि उनकी शीर्ष प्राथमिकता खाद्यान्न मूल्यों को बढ़ने से रोकना है और वे ऐसा करने में सफल भी रहे। उनके क्रियाकलाप सैद्धांतिक न होकर पूर्णतः व्यावहारिक और जनता की आवश्यकताओं के अनुरूप थे।

निष्पक्ष रूप से यदि देखा जाए तो शास्त्रीजी का शासनकाल बेहद कठिन रहा। पूंजीपति देश पर हावी होना चाहते थे और दुश्मन देश हम पर आक्रमण करने की फिराक में थे। 1965 में अचानक पाकिस्तान ने भारत पर हवाई हमला कर दिया। परम्परानुसार राष्ट्रपति ने आपात बैठक बुला ली जिसमें तीनों रक्षा अंगों के प्रमुख व मंत्रिमंडल के सदस्य शामिल थे। संयोग से प्रधानमंत्री उस बैठक में कुछ देर से पहुँचे। उनके आते ही विचार-विमर्श प्रारम्भ हुआ। तीनों प्रमुखों ने उनसे सारी वस्तुस्थिति समझाते हुए पूछा: "सर! क्या हुक्म है?" शास्त्रीजी ने एक वाक्या में तत्काल उत्तर दिया : "आप देश की रक्षा कीजिए और मुझे बताइए कि हमें क्या करना है?"



शास्त्रीजी ने इस युद्ध में नेहरू के मुकाबले राष्ट्र को उत्तम नेतृत्व प्रदान किया और जय जवान-जय किसान का नारा दिया। इससे भारत की जनता का मनोबल बढ़ा और सारा देश एकजुट हो गया। इसकी कल्पना पाकिस्तान ने कभी सपने में भी नहीं की थी।





भारत-पाक युद्ध के दौरान 6 सितम्बर को भारत की 15वीं पैदल सैन्य इकाई ने द्वितीय विश्व युद्ध के अनुभवी मेजर जनरल प्रसाद के नेतृत्व में इच्छोगिल नहर के पश्चिमी किनारे पर पाकिस्तान के बहुत बड़े हमले का डटकर मुकाबला किया। इच्छोगिल नहर भारत और पाकिस्तान की वास्तविक सीमा थी। इस हमले में खुद मेजर जनरल प्रसाद के काफिले पर भी भीषण हमला हुआ और उन्हें अपना वाहन छोड़कर पीछे हटना पड़ा। भारतीय थलसेना ने दूनी शक्ति से प्रत्याक्रमण करके बरकी गांव के समीप नहर को पार करने से सफलता अर्जित की। इससे भारतीय सेना लाहौर के हवाई अड्डे पर हमला करने की सीमा के भीतर पहुँच गयी। इस अप्रत्याशित आक्रमण से घबराकर अमेरिका ने अपने नागरिकों को लाहौर से निकालने के लिये कुछ समय के लिए युद्धविराम की अपील की।

आखिरकार रूस और अमरीका की मिलीभगत से शास्त्रीजी पर जोर डाला गया। उन्हें एक सोची समझी साजिश के तहत रूस बुलवाया गया जिसे उन्होंने स्वीकार कर लिया। हमेशा उनके साथ जाने वाली उनकी पत्नी ललिता शास्त्री को बहला फुसलाकर इस बात के लिए मनाया गया कि वे शास्त्रीजी के साथ

रूस की राजधानी ताशकंद न जाएं और वे भी मान गयीं। अपनी इस भूल का श्रीमती ललिता शास्त्री को मृत्युपर्यंत पछतावा रहा। जब समझौता वार्ता चली तो शास्त्रीजी की एक ही जिद थी कि उन्हें बाकी सब शर्तें मंजूर हैं, परंतु जीती हुई जमीन पाकिस्तान को लौटाना हरगिज मंजूर नहीं। काफी जद्दोजहेद के बाद शास्त्रीजी पर अंतर्राष्ट्रीय दबाव बनाकर ताशकंद समझौते के दस्तावेज पर हस्ताक्षर करा लिए गए। उन्होंने यह कहते हुए हस्ताक्षर किए थे कि वे हस्ताक्षर जरूर कर रहे हैं पर यह जमीन कोई दूसरा प्रधानमंत्री ही लौटाएगा, वे नहीं। पाकिस्तान के राष्ट्रपति अयूब खान के साथ युद्धविराम के समझौते पर हस्ताक्षर करने के कुछ घण्टे बाद 11 जनवरी 1966 की रात में ही उनकी मृत्यु हो गयी। यह आज तक रहस्य बना हुआ है कि क्या वाकई शास्त्रीजी की मौत हृदयाघात के कारण हुई थी? कई लोग उनकी मौत की वजह जहर को ही मानते हैं।

शास्त्रीजी को उनकी सादगी, देशभक्ति और ईमानदारी के लिए आज भी पूरा भारत श्रद्धापूर्वक याद करता है। उन्हें मरणोपरांत वर्ष 1966 में भारतरत्न से सम्मानित किया गया।

## काश.....

### कविता

हमने उनको बुलाया था, खुबसूरत सपनों को सजाया था,  
हमें आहट तक न थी, कि मौत आएगी,  
दबे पांव हमें ले जाएगी, हमने उसे चौखट पे आने से रोका था,  
यह हमारा भ्रम नहीं धोखा था, लोग सोचते हैं कि वे सजाएंगे,  
टूटते सपनों को अपना बनाएंगे, जिंदगी हसीन से और हसीन होगी,  
मगर ऐसा कुछ नहीं होता, लोग सोचते हैं कुछ और, होता है कुछ और  
प्यार-दुलार से पाले गए बच्चे बड़े होते हैं,  
जिनके लिए आपने सपने संजोए होते हैं,  
वे पंख फड़फड़ाते हैं और आकाश में उड़ जाते हैं,

और जब तक आप उनके लौटने की बाट जोहते हैं,  
तब तक वे अपने नए साथी में मग्न होते हैं,  
वे हँसते हैं, खिलखिलाते हैं, खुशियाँ मनाते हैं,  
यदि वे आपको अपने घर भी बुलाते हैं,  
तो अपने बच्चों की आया के पैसे बचाते हैं,  
लोग क्या सोचते हैं और अंत में क्या पाते हैं,  
यही सृष्टि का नियम है,  
फिर हम क्यों बौखलाते हैं.....

सुधा मिश्रा  
राजभाषा अधिकारी  
दक्षिण पूर्व रेलवे





## रेल अंचलों में राजभाषा से संबंधित गतिविधियां

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (केन्द्रीय सरकारी कार्यालय) मुंबई की दिनांक 14.11.2014 को आयोजित बैठक का दृश्य।



इरिएन संस्थान में दिनांक 12.08.2014 को आयोजित राजभाषा कार्यान्वयन समिति की तिमाही बैठक का दृश्य.



राजभाषा समापन समारोह तथा क्षेत्रीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति, जयपुर की बैठक में अध्यक्ष एवं महाप्रबंधक श्री आर.सी. अग्रवाल सदस्यों को संबोधित करते हुए. बाईं ओर हैं श्री दीपक दवे, मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं मुख्य परिचालन प्रबंधक.





## रेल अंचलों में राजभाषा से संबंधित गतिविधियां

भारतीय रेल राष्ट्रीय अकादमी, वदोदरा में 29.09.2014 को राजभाषा पखवाड़ा के दौरान आयोजित पुरस्कार वितरण समारोह.



पश्चिम रेलवे, राजकोट मंडल द्वारा 9.10.2014 को आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं पुरस्कार वितरण समारोह के दौरान श्री विनय बाबती वाले, मंडल रेल प्रबंधक से पुरस्कार प्राप्त करते हुए लेखा विभाग के विजेजा कर्मचारी

राजभाषा संगोष्ठी के अवसर पर मध्य रेल राजभाषा विभाग की ई-गृह पत्रिका उड़ान का विमोचन करते हुए श्री के. पी. सत्यानंदन, निदेशक (राजभाषा), श्री विपिन पवार उप महाप्रबंधक (राजभाषा), मध्य रेल तथा डॉ. विभावरी मोरे. वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी, मध्य रेल, मुंबई मंडल, श्रीमती आशा मिश्रा, राजभाषा अधिकारी (मुख्यालय), मध्य रेल





## रेल अंचलों में राजभाषा से संबंधित गतिविधियां

भारतीय रेल राष्ट्रीय अकादमी, वदोदरा में समापन समारोह एवं पुरस्कार वितरण कार्यक्रम के दौरान हिंदी गीत प्रस्तुत करते हुए प्रतिभागी श्री अमरेंद्र नाथ मिश्रा.



राजभाषा के लिए सर्वोत्कृष्ट विभाग की शील्ड सुरक्षा विभाग को प्रदान करते हुए मंडल रेल प्रबंधक श्री सुनीत शर्मा.

दिनांक 25.09.2014 को समाचार बुलेटिन "जोधाणा रेल" के आठवें अंक का विमोचन करते हुए बांए से श्री रेवती लाल मीणा, वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी, श्री अभय कुमार गुप्ता, अपर मंडल रेल प्रबंधक, श्री राजीव शर्मा, मंडल रेल प्रबंधक





## राजभाषा संबंधी महत्वपूर्ण जानकारियां

- ❖ विश्व के लगभग 133 विश्वविद्यालयों में हिंदी पढ़ाई जाती है.
- ❖ ऐसे देशों में जहां भारतीय मूल के लोगों की संख्या अधिक है, जैसे फिजी, गुआना, मॉरीशस, नेपाल, कम्बोडिया, त्रिनिदाद आदि के स्कूलों में हिंदी अनिवार्य विषय के रूप में पढ़ाई जाती है.
- ❖ प्रथम विश्व हिंदी सम्मेलन नागपुर, दूसरा मॉरीशस तथा तीसरा विश्व हिंदी सम्मेलन नई दिल्ली में हुआ था.
- ❖ पश्चिम देशों में लंदन विश्वविद्यालय का 'स्कूल ऑफ ओरिएंटल एण्ड अफ्रीकन स्टडीजक सबसे प्राचीन संस्था है जिसमें हिंदी पढ़ाने की व्यवस्था है.
- ❖ फ्रांस दूसरा बड़ा देश है, जहां हिंदी एक विषय के रूप में पढ़ाई जाती है.
- ❖ उत्तरी अमेरिका में हिंदी पढ़ाने वाले 114 केन्द्र हैं, जबकि सोवियत रूस में 7 हिंदी शोध संस्थान हैं.
- ❖ दक्षिण भारत हिंदी प्रचार सभा की स्थापना मद्रास में 1927 में हुई थी.
- ❖ ब्रिटिश भारत में, 1803 में पहला परिपत्र जारी किया गया ताकि सभी नियमों, विनियमों का हिंदी में अनुवाद किया जाए.
- ❖ दक्षिण में हिंदी का आगमन अलाउद्दीन खिलजी द्वारा 1296 के आक्रमण के बाद शुरू हुआ.
- ❖ 14वीं सदी में अहमदनगर, बीजापुर, गोलकुण्डा, बीदर, आदिलशाही, कुतबशाही, बरीदशाही आदि राज्यों ने हिंदी को अपनी राजभाषा बनाया था.
- ❖ 'हिन्दुस्तान लैंग्वेज' नामक पहला हिंदी ग्रामर जान जोशना केटलर ने 1698 में लिखा.
- ❖ 'तारिक फरिश्ता' नामक पुस्तक के अनुसार बीजापुर और गोलकुण्डा के बहमनी साम्राज्य की राजभाषा हिंदी था.
- ❖ तंजावुर के राजा ने हिंदी में 'विश्वजी' और 'आधाविलास' नामक दो नाटक क्रमशः 1674 और 1711 में लिखे.
- ❖ देवनागरी टाइप अक्षर सर्वप्रथम 1667 में यूरोप में तैयार किए गए.
- ❖ प्रसिद्ध पश्चिमी विद्वानों- एडबीनग्रीव्स, ग्राउस, ग्रियर्स, ग्रिफिथन, हार्नले, रोडाल्फ, टेसीदरी, ओल्डाम, पीनकैट इत्यादि ने हिंदी के विकास में बहुत योगदान दिया.
- ❖ संयुक्त राष्ट्र में हिंदी स्वीकार करने का प्रस्ताव मारीशस द्वारा रखा गया.
- ❖ वर्ष 1909 में मॉरीशस में 'हिन्दुस्तान' नामक तथा फिजी में 'फिजी समाचार' नाम से हिंदी साप्ताहिक छप रहे हैं.
- ❖ प्रतिवर्ष करीब 3000 हिंदी पुस्तकें प्रकाशित होती हैं.
- ❖ विश्व में बोली जाने वाली भाषाओं में हिंदी का दूसरा स्थान है.





## योग जीवन जीने की कला

समय परिवर्तनशील होता है. आज से 30-40 वर्षों पूर्व तक समाज का एक बड़ा वर्ग 'योग' को बूढ़ों का व्यायाम मान उसे हेय दृष्टि से देखा करता था. 'योग' को सन्यास का पर्याय माना जाता था. अतः परिवारों में योग के प्रति उत्साह कमोबेश न के बराबर था. समय ने करवट बदली. कुछ योग पुरुषों ने इस प्राचीन विद्या को पुनर्जीवित करने का बीड़ा उठाया. वे अपने मिशन में सफल भी हुए जिसके परिणाम आश्चर्यजनक रहे. 'योग' के प्रति लोगों का नजरिया ही बदल गया. वे लोग जो कुछ समय पहले तक 'योग' से बचते थे आज चलते-फिरते नाखुन घिसते देखने को मिल जाते हैं. यही नहीं धनाड्य वर्ग ने तो 'योग' को स्टेट्स सिंबल ही बना लिया है.

वह योग है. राग-द्वेष, सुख-दुख, लाभ-हानि, जय-पराजय से उठकर जब हम "सर्वे भवन्तु सुखिनः" की भावना से कार्य करे वह योग है.

किन्तु इस लक्ष्य को प्राप्त करना उतना ही कठिन भी है. इसीलिए महर्षि पातंजलि ने अष्टांग योग की संकल्पना प्रतिपादित की अर्थात् आठ सोपान से गुजर कर ही इस लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है. वे आठ सोपान हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि.

समाज के कल्याण की कामना 'यम' के अंतर्गत है. स्वयं का आचरण, व्यवहार, 'नियम' से निर्धारित होता है. शरीर की स्थिरता 'आसन' से संभव है. 'प्राणायाम'



योग का शाब्दिक अर्थ है- 'जुड़ना'. संभवतः यही 'योग' का वास्तविक अर्थ भी है. योग संस्कृत धातु 'युज' से मिलकर बना है जिसका अभिप्राय जुड़ना ही है. स्वयं से स्वयं का साक्षात्कार, अपने आपको पहचानना या यूँ कहें 'अन्तर्मुखता' ही योग की कसौटी है. इसीलिए अष्टांग योग के जनक महर्षि पातंजलि ने योग का परिभाषित करते हुए कहा "योगः चित्त वृत्ति निरोधाः" अर्थात् चित्त की वृत्तियों का शमन कर देना योग है. मन में उठ रही लघु-लहरियों को शान्त कर देना योग है. ऐसी शान्ति जिससे कर्तव्य-अकर्तव्य का बोध होने लगे

मानसिक शुद्धि का साधन है. 'प्रत्याहार' इन्द्रियों को अन्तर्मुखी बनाने का कौशल है. एकाग्रता विकसित करने का साधन 'धारणा' है जबकि मन का निर्विकार, निर्विषय होना 'ध्यान' है. चैतन्य रहते हुए अपने कर्तव्य में लीन हो जाना समाधि है.

यदि हम इस पूरी प्रक्रिया को ध्यानपूर्वक देखें तो पाएंगे कि 'समाज' से प्रारम्भ होकर 'व्यक्ति विशेष', 'स्थूल' शरीर से 'सूक्ष्म' शरीर और अंत में 'कारण' शरीर तक पहुंचा देना ही योग का मूल लक्ष्य है. यही अन्तर्मुखता भी है. परम आनन्द की अनुभूति अन्तर्मुखता में ही निहित है.





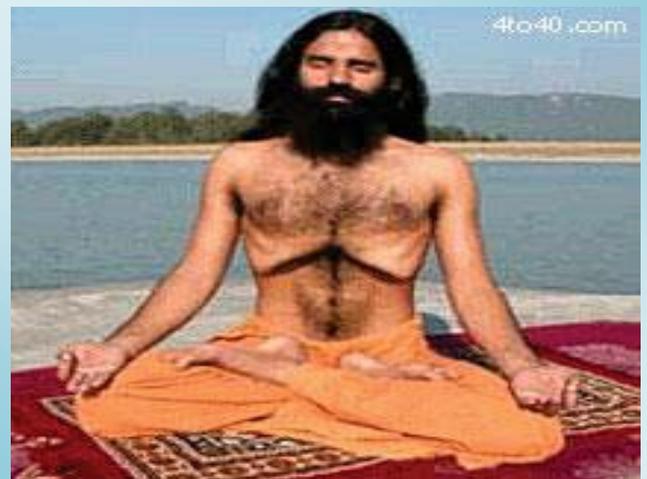
हमारे ऋषि-मुनियों का यह दृढ़ विश्वास था कि यदि हमारे समाजे में सुख-शांति नहीं है तो उसका दुष्परिणाम मानव-जीवन पर अवश्य पड़ेगा. मनुष्य का आचरण यदि संयमित नहीं है तो उसका प्रतिकूल प्रभाव स्वयं के शरीर पर अवश्य होगा. यदि मनुष्य अपने शरीर को नियंत्रित करने में असमर्थ हैं तो उसका मन भी चंचल बना रहेगा और यदि उसका मन चंचल है तो चित्त की निर्मलता की कल्पना नहीं की जा सकती. इस प्रकार कहा जा सकता है कि योग के आठों सोपान एक-दूसरे के साथ मजबूती से शृंखलाबद्ध हैं. किसी भी एक कड़ी के कमजोर हो जाने से अंतिम लक्ष्य को प्राप्त करने में रुकावट आ सकती है. दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि योग को पूर्ण समग्रता से अपनाना अपेक्षित है क्योंकि इसका कोई शार्टकट नहीं होता.

आजकल 'योग' को रोग भगाने का एक अहम साधन मान लिया गया है. इसमें कोई संदेह नहीं कि योग शारीरिक स्वस्थता के लिए बहुत उपयोगी है किन्तु यह भी उतना ही सत्य है कि रोगों को दूर करना ही 'योग' का ध्येय नहीं है. वास्तव में योग जीवन जीने की कला है. हर देश, काल, परिस्थिति में शांत एवं स्थिर बने रहना योग का सबसे बड़ा गुण है. आज के आपाधापी भरे जीवन में हर व्यक्ति तनाव ग्रस्त है. एक-दूसरे से आगे निकल जाने की होड़ मन का चैन उड़ा रही है. हमारा शरीर मस्तिष्क से नियंत्रित होता है. मानसिक तनाव शारीरिक व्याधियों को जन्म देता है.

'योग' मानसिक तनाव को दूर करने का सबसे उपयोगी साधन है. नियमित योगाभ्यास से शरीर निरोगी, आचरण संयमित एवं मन शांत बनता है.

यहां यह स्पष्ट कर देना भी जरूरी है कि योगाभ्यास कोई व्यायाम नहीं है. यौगिक क्रियाएं सहज होती हैं. वे श्रमसाध्य नहीं होतीं. अतः योगाभ्यास जहां तरो-ताजगी एवं शरीर के हल्केपन का अहसास दिलाता है वहीं व्यायाम या वर्जिश थकान को जन्म देती हैं.

प्रातः किया जाने वाला योगाभ्यास लाभ की दृष्टि से अधिक उपयोगी है क्योंकि वातावरण की ताजगी, ऑक्सीजन की अधिकता, प्रदूषण की कमी, शान्त माहौल साधना को दृढ़ करने में सहायक होते हैं. दैनिक कर्म से निवृत्त हो साधना खुली जगह पर करना उपयोगी होता है. योगाभ्यास कमरे या हॉल में करते समय ध्यान रखें कि वह हवादार हो, नमी रहित हो, जमीन समतल हो और कपड़े साफ-सुथरे व ढीले हों. योगाभ्यास की कई क्रियाएं खाली पेट ही की जानी अनिवार्य होती हैं. शाम के समय करने पर भोजन के बाद 4 घंटे का अन्तराल रखना उपयोगी रहेगा ताकि क्रिया से पूर्व भोजन पूर्ण रूप से पच जाए.





सर्वप्रथम सूक्ष्म क्रियाएं करनी चाहिए ताकि शरीर खुल जाए. तदुपरान्त शरीर की स्थिरता के लिए आसनों का अभ्यास करें. मन की स्थिरता के लिए शरीर की स्थिरता बहुत जरूरी है. यह ठीक उसी प्रकार है जैसे पानी से भरे बर्तन को हिलाएं और चाहें कि पानी में कोई हलचल न हो, जो संभव नहीं है. शरीर की स्थिरता आसन से ही आती है. अपनी आयु, शारीरिक बनावट आदि को ध्यान में रखकर आसनों का चयन करना चाहिए. प्रयास करें खड़े होकर, बैठकर, पेट के बल लेटकर व पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले एक-एक अथवा दो-दो आसन अवश्य करें. आसनों में ठहराव आवश्यक हैं किन्तु शरीर के साथ हिंसा वर्जित अर्थात जोर-जबरदस्ती नहीं करना.

आसनों के बाद कुछ प्राणायाम भी अवश्य करें क्योंकि प्राणायाम स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर की ओर जाने की एक महत्वपूर्ण कड़ी है. आसन से प्राप्त शरीर की स्थिरता अंततोगत्वा प्राणायाम के माध्यम से मन को स्थिर एवं अन्तर्मुखी बनाने में सहायक होती है.

प्राणायाम के बाद ध्यान करना बहुत उपयोगी होता है. यह समझ लेना नितान्त आवश्यक है कि ध्यान कैसे किया जाए, किस वस्तु पर किया जाए और किसके लिए किया जाए क्योंकि मन, बुद्धि, चित्त को निर्मल और शान्त बनाने में ध्यान का अभ्यास जरूरी है.

.....साभार

**माँ सब जानती है.**



चौदह वर्षीय पुत्र अपनी मां से—मां तुम बहुत अच्छी हो।  
मां: ---बेटा तुम भी बहुत अच्छे हो।



सोलह वर्षीय पुत्र अपनी मां से—मां तुम बहुत अच्छी हो।  
मां कहती है----माँफ करना मेरे पास कोई पैसा नहीं है।

इक्कीस वर्षीय पुत्र अपनी मां से—मां तुम बहुत अच्छी हो।  
मां कहती है----कौन है वो? कहां रहती है?

इक्कतीस वर्षीय पुत्र अपनी मां से—मां तुम बहुत अच्छी हो।  
मां कहती है----बेटा पहले ही कहा था, उससे शादी मत कर।

इक्यावन वर्षीय पुत्र अपनी मां से—मां तुम बहुत अच्छी हो।  
मां कहती है----साफ-साफ सुन ले, मैं किसी कागज़ पर साइन नहीं करूंगी।

