

❧ दशम अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 ❧

बिहार योग विद्यालय, मुंगेर द्वारा प्रस्तुत

सत्संबंध वर्ष के लिए योग

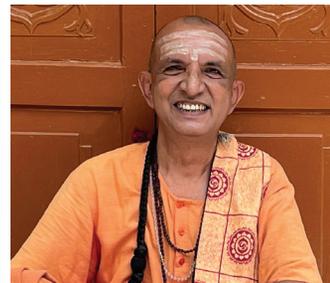
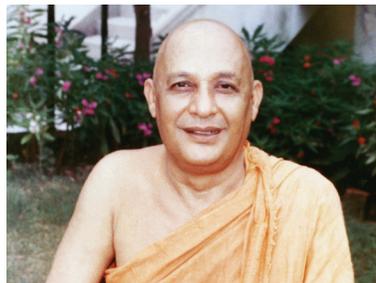
बिहार योग विद्यालय वर्ष 2024 को सत्संबंध के विकास हेतु समर्पित करता है। बिहार योग परम्परा में सत्संबंध पर हमेशा जोर दिया गया है, चाहे वह हमारी बुद्धि, भावना और कर्म में सामंजस्यपूर्ण संबंध हो, या परिवार के सदस्यों का आपसी संबंध, या विद्यालय, कार्यालय और समाज में सद्भावना का संबंध, अथवा प्रकृति और धरती माँ के साथ सम्मान और देखभाल का संबंध। दसवें अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बिहार योग विद्यालय की वार्षिक साधना योग साधकों को अपने शरीर, मन, भावनाओं, सामाजिक एवं प्राकृतिक वातावरण तथा अपने भीतर की सकारात्मकता से संबंध जोड़ने, और उस सकारात्मकता को सद्भावनापूर्ण संबंधों एवं व्यवहारों द्वारा अभिव्यक्त करने के लिए प्रेरित करती है।

सत्संबंध और सद्भावना की ओर

आसन, प्राणायाम, विश्रान्ति और ध्यान के अभ्यास सत्संबंध के पहले स्तर को स्थापित करते हैं, जहाँ हम स्वस्थ, संतुलित शरीर एवं मन प्राप्त करते हैं। इसके साथ-साथ एक सुव्यवस्थित, यौगिक जीवनशैली हमें एक संयमित दिनचर्या से जोड़कर हमारे स्वास्थ्य को संवर्धित करती है।

अद्वेष अर्थात् द्वेष और घृणा का अभाव, तथा मैत्री अर्थात् मित्रता और सद्भावना का भाव, ऐसे यम-नियम हैं जो स्वयं तथा अन्यो के साथ सत्संबंध और एकता विकसित करने में सहायक होते हैं। अद्वेष के द्वारा दूरी, भेद एवं द्वैत का भाव क्षीण होते जाता है और उसके स्थान पर दूसरों के साथ एकात्मकता एवं जुड़ाव महसूस होता है।

मैत्री सहज मित्रता का भाव है जिसमें कोई स्वार्थपरक प्रयोजन नहीं होता। आप जिस किसी परिस्थिति में, जिस किसी से मिलें, सहज ढंग से मैत्री और करुणा युक्त व्यवहार अभिव्यक्त करें। सद्भावना और खुले दिल के साथ दूसरों से व्यवहार करने पर आपके भीतर भी हल्कापन और आनन्द उत्पन्न होगा। इस यम और नियम का प्रभाव भीतरी और बाहरी वातावरण में अनायास अनुभव होगा।



अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के लिए आपका योग कार्यक्रम

सबेरे, जगते ही

तीन मंत्र साधना

1. महामृत्युंजय मंत्र – आरोग्य, ऊर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि के संकल्प के साथ (11 बार)

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

2. गायत्री मंत्र – विवेक, आन्तरिक स्पष्टता, अन्तर्प्रज्ञा, विद्या और बुद्धि के सुषुप्त क्षेत्रों को जाग्रत करने के संकल्प के साथ (11 बार)

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

3. दुर्गा जी के बत्तीस नाम – जीवन से दुर्गति को दूर कर, शान्ति और सामंजस्य का अनुभव करने के संकल्प के साथ (3 बार)

ॐ दुर्गादुर्गार्तिशमनीदुर्गापद्मिनिवारिणी । दुर्गमच्छेदिनीदुर्गसाधिनीदुर्गनाशिनी ॥
दुर्गतोद्धारिणीदुर्गनिहन्त्रीदुर्गमापहा । दुर्गमज्ञानदादुर्गदैत्यलोकदवानला ॥
दुर्गमादुर्गमालोकादुर्गमात्मस्वरूपिणी । दुर्गमार्गप्रदादुर्गमविद्यादुर्गमाश्रिता ॥
दुर्गमज्ञानसंस्थानादुर्गमध्यानभासिनी । दुर्गमोहादुर्गमगादुर्गमार्थस्वरूपिणी ॥
दुर्गमासुरसंहन्त्रीदुर्गमायुधधारिणी । दुर्गमांगीदुर्गमतादुर्गम्यादुर्गमेश्वरी ॥
दुर्गभीमादुर्गभामादुर्गभादुर्गदारिणी ।



सबेरे, नाश्ते से पहले

आसन कैप्सूल *

- काष्ठ तक्षणासन
- नमस्कारासन
- मकरासन
- मार्जारि आसन
- शशांक भुजंगासन
- अर्ध उष्ट्रासन
- बद्ध हस्त उत्तानासन
- आकर्ण धनुरासन
- सूर्य नमस्कार (सूर्य मंत्रों के साथ)
- कन्धरासन
- शवासन (आवश्यकतानुसार)

- * अपनी क्षमतानुसार अधिकतम 10 चक्रों तक अभ्यास कीजिये। पहले 5 चक्रों में सजगता शारीरिक गतिविधि और संवेदनाओं पर, अगले 5 चक्रों में श्वास और प्राणों के प्रवाह पर रहे।

प्राणायाम कैप्सूल

- नाड़ी शोधन 1:1:1:1 (10 बार)
- भ्रामरी (15 बार)

दोपहर या शाम के समय

शिथिलीकरण कैप्सूल

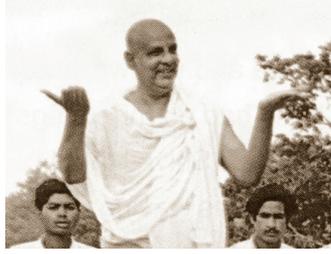
- योग निद्रा या दीर्घ शवासन

रात को सोने से पहले

ध्यान कैप्सूल

- दिवस की समीक्षा – सुबह से रात तक की घटनाओं और परिस्थितियों का अवलोकन करते हुए भविष्य में बेहतर करने पर आत्म-चिंतना।
- अजपा जप – नाभि से कण्ठ के प्राणिक पथ में सोऽहं मंत्र की सजगता के साथ।





पूरे दिवस के दौरान

- कर्म योग और सेवा की भावना से दैनिक क्रिया-कलापों को करते हुए अपने नियत कार्यो तथा साथी-सहयोगियों के साथ निष्ठा और ईमानदारी का संबंध बनाए रखने का प्रयास कीजिए।
- अपने आस-पास के लोगों तथा वातावरण के साथ व्यवहार करते समय *आत्मभाव*, अर्थात् स्वयं को दूसरों में देखने के आदर्श को सामने रखिये। उन्हें सम्मान और सहयोग दीजिए, यह आपके जीवन में भक्ति योग की व्यावहारिक अभिव्यक्ति होगी।
- अद्वेष के यम को अपने जीवन में उतारते हुए भेद, दूरी और अलगाव कम करने का प्रयास कीजिए, चाहे आप जिसे किसी परिस्थिति में हों। एकता और सामंजस्य बनाये रखने के अपने संकल्प का स्वयं तथा दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ रहा है, इसके प्रति सजग बनिए।
- मैत्री के नियम को अपने जीवन में अपनाते हुए स्वीकृति की भावना विकसित कीजिए – अपने प्रति, दूसरों के प्रति तथा जीवन में आने वाली परिस्थितियों के प्रति। हर परिस्थिति को दूसरों के साथ मित्रता और सद्भावना के साथ जुड़ने का अवसर बनाइये। इस उदार मानसिकता से स्वयं तथा दूसरों पर पड़ रहे प्रभाव को अनुभव कीजिए।

सभी निष्ठावान् योग साधकों को सलाह दी जाती है कि वे एक वर्ष तक इस योग कार्यक्रम के अधिकाधिक अंशों को अपनी दिनचर्या में सम्मिलित करें और फिर इससे होने वाले परिवर्तनों एवं उपलब्धियों पर चिंतन करें। हम आशा एवं प्रार्थना करते हैं कि योग की प्रेरणा आपके जीवन में बनी रहेगी, और आप दूसरों को भी यौगिक जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित कर सकेंगे।

हरिः ॐ तत्सत्
योग दिवस संयोजक

