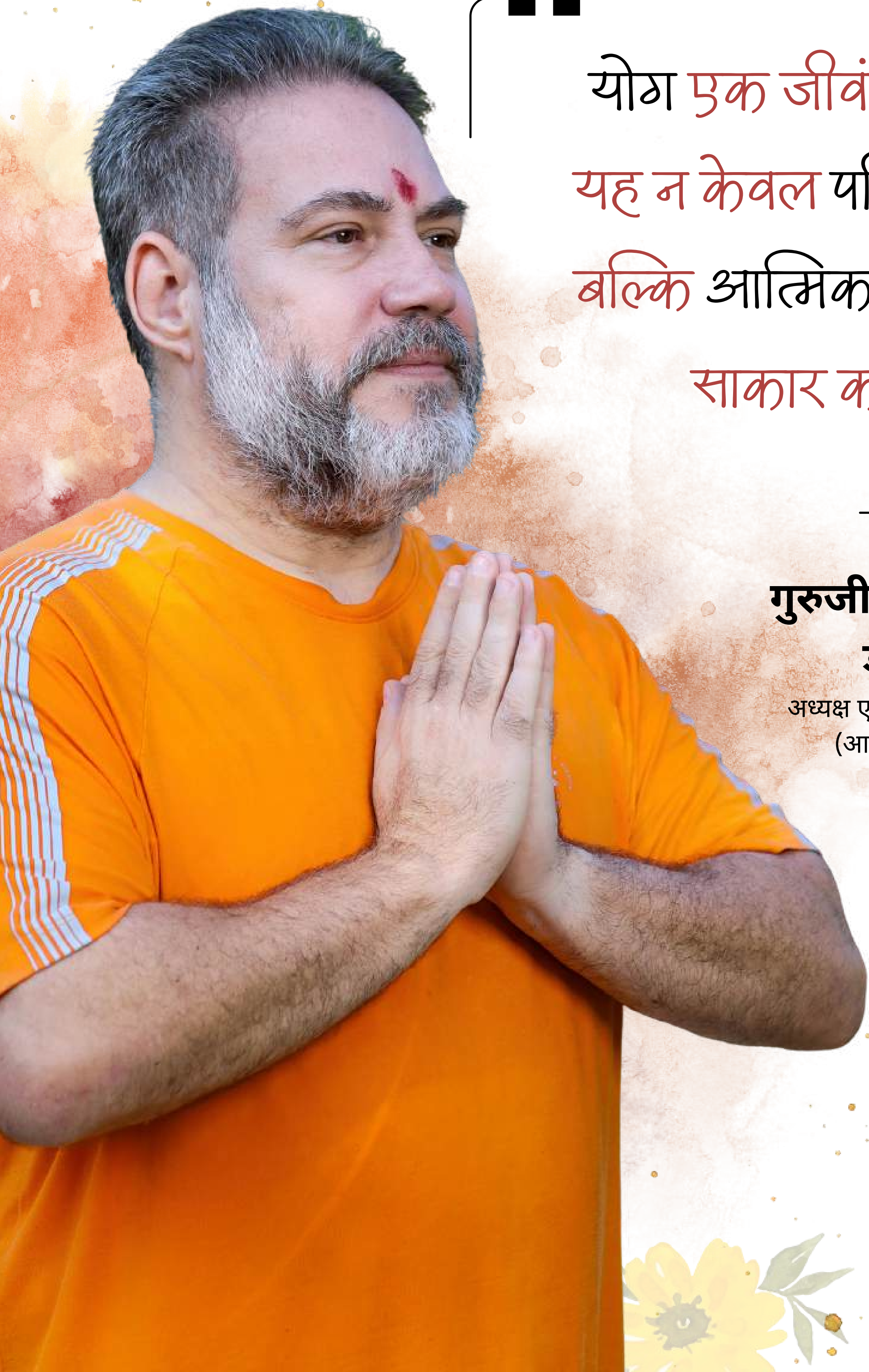
ANANDA ASHRAM™
PONDICHERRY, INDIA.

योग जीवन

अप्रैल - जून 2026 | खंड सं. 3 अंक सं. २

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं
पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय
पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ दीर्घायुरारोग्यमस्तु, सुयशः भवतु, विजयः भवतु ॥



“

योग एक जीवंत अनुभव है;
यह न केवल परिवर्तनकारी है
बल्कि आत्मिक उन्नति को भी
साकार करता है।

”

गुरुजी ऋषिपुत्र बालयोगी
डॉ. आनंद जी
अध्यक्ष एवं आश्रम आचार्य, आनंद आश्रम
(आई.सी.वाई.ई.आर), पांडिचेरी

ॐ

गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णु गुरु देवो महेश्वरः ।
गुरु साक्षात् परब्रह्मा तस्मै श्री गुरवे नमः ॥
श्री गुरुभ्यो नमः॥

Om
guru brahmā guru viṣṇu guru devo maheśvaraḥ |
guru sākṣāt parabrahmā tasmai śrī gurave namaḥ ||
śrī gurubhyo namaḥ ||

मार्गदर्शक

गुरुजी ऋषिपुत्र बालयोगी डॉ. आनंद जी

योग का महानतम रहस्य:

वह प्रत्यक्ष होते हुए भी ओझल है

मैं लोगों से अक्सर एक बात कहता हूँ कि वास्तव में यह प्रश्न नहीं है कि कौन वरिष्ठ है, कौन कनिष्ठ है, कौन परंपरा में नया है, या कौन दशकों से इस परंपरा से जुड़ा हुआ है। शिक्षाएँ स्वयं अपने गहरे आयाम केवल उसी साधक के सामने प्रकट करती हैं, जो उन्हें ग्रहण करने के लिए तैयार होता है।

यही प्रामाणिक योग की सुंदरता है। शिक्षाओं को छिपाना हमारा कार्य नहीं है। वास्तव में, मेरा मानना है कि यही उन बड़ी भूलों में से एक है जो लोग कर बैठते हैं। वे सोचते हैं कि आध्यात्मिक ज्ञान को बंद करके रखना चाहिए और दूसरों से बचाकर सुरक्षित रखना चाहिए। मैं इसे इस प्रकार बिल्कुल नहीं देखता।

आपको शिक्षाओं को छिपाने की आवश्यकता नहीं है। आप उन्हें सबके सामने रख सकते हैं, और मात्र वही लोग जो वास्तव में तैयार हैं, उन्हें ही सही ये शिक्षायें सही अर्थों में समझ आयेंगी। वे ही उसे आत्मसात कर पाएँगे और अपने जीवन में उतारेंगे। वहीं दूसरी ओर, अन्य लोग उन्हीं शब्दों को सुनकर भी अपने भीतर कोई स्थायी प्रभाव उत्पन्न किए बिना आगे बढ़ जाएँगे।

मैं अक्सर इसे ईश्वर की अवधारणा के संदर्भ में सोचता हूँ। लोग अपना पूरा जीवन ईश्वर की खोज में लगा देते हैं - यहाँ, वहाँ और हर जगह। वे तीर्थयात्राएँ करते हैं, पवित्र स्थलों पर जाते हैं और असाधारण अनुभवों की तलाश करते हैं। फिर भी दिव्यता कहाँ छिपी है? यहीं, हममें से प्रत्येक के भीतर। ईश्वर प्रत्यक्ष होते हुए भी ओझल है।

हम दिव्यता को इसलिए नहीं देख पाते कि ईश्वर छिपा हुआ है, बल्कि इसलिए कि हम स्वयं अभी प्रत्येक वस्तु में उसकी दिव्यता को पहचानने के लिए तैयार नहीं हुए हैं। हम बाहर खोजते रहते हैं, क्योंकि हमारी दृष्टि अभी इतनी परिपक्व नहीं हुई है कि हर वस्तु में उसी दिव्यता का दर्शन कर सके।

यही बात योगिक शिक्षाओं पर भी लागू होती है। हम उन्हें छिपा नहीं सकते, क्योंकि वे हमारी निजी संपत्ति नहीं हैं कि उन्हें छिपाकर रखें। हम इस ज्ञान के स्वामी नहीं, बल्कि केवल उसके संरक्षक हैं।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के इस पावन अवसर पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ। योग हमें यही सिखाता है कि हम अपने भीतर झांकें, अपनी चेतना को जागृत करें और उस दिव्यता को पहचानें जो सदैव हमारे भीतर विद्यमान है। आइए, इस योग दिवस पर हम संकल्प लें कि हम योग को केवल एक अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक सजग और संतुलित शैली के रूप में अपनाएँ। योग के इस अमूल्य ज्ञान को साझा करें, उसे आत्मसात करें और अपने जीवन को स्वस्थ, शांत, जागरूक और सार्थक बनाएं।

कलैमामणि गुरुजी ऋषिपुत्र योगाचार्य

डॉ. आनंद बालयोगी भवनानी

अध्यक्ष एवं आश्रम आचार्य,

आनंद आश्रम (आई.सी.वाई.ई.आर), पांडिचेरी

email: ananda@icyer.com

www.rishiculture.com

सम्पादक की कलम से

योग में साधना की आवश्यकता

योग केवल शरीर को मोड़ने, श्वास और प्राण को नियंत्रित करने या रोगों के प्रबंधन तक सीमित विषय नहीं है। अपितु योग जीवन को देखने, समझने और जीने की एक समग्र प्रक्रिया है। यह व्यक्ति को बाहर से भीतर की ओर, अभ्यास से अनुभव की ओर, और जानकारी से आत्मबोध की ओर ले जाने वाली यात्रा है। इसलिए योग को केवल सिखाया नहीं जा सकता; उसे पहले जिया जाना आवश्यक है।

एक योग साधक, योग अभ्यासी या योग शिक्षक या योग चिकित्सक के रूप में हमें यह सदैव स्मरण रखना चाहिए कि दूसरों की देखभाल करने से पहले स्वयं की साधना और आंतरिक स्थिति की देखभाल भी उतनी ही आवश्यक है। प्रत्येक व्यक्ति की व्यक्तिगत साधना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यही साधना उस व्यक्ति के सुधार, प्रगति और वास्तविक विकास का आधार बनती है। जब तक हम अपने लिए अभ्यास नहीं करते, तब तक योग का वास्तविक परिवर्तन हमारे भीतर घटित नहीं होता।

इसे हम हृदय के उदाहरण से समझ सकते हैं। हृदय का एक महत्त्वपूर्ण कार्य रक्त को पूरे शरीर में पहुँचाना है। वह शरीर के प्रत्येक अंग तक रक्त का संचार करता है और जीवन-प्रवाह को बनाए रखता है। परंतु इसी के साथ एक और उतना ही महत्त्वपूर्ण तथ्य है: हृदय को स्वयं भी रक्त की आवश्यकता होती है। यदि हृदय दूसरों तक रक्त पहुँचाए, पर स्वयं पोषण न पाए, तो पूरी संचार प्रणाली ही असंतुलित हो जाएगी।

सम्पादक की कलम से

यही स्थिति योग शिक्षक और योग चिकित्सक की भी है। एक ओर हम दूसरों को योग सिखाते हैं, उनका मार्गदर्शन करते हैं, उन्हें अभ्यासों की सही समझ देते हैं और उनके जीवन में संतुलन लाने का प्रयास करते हैं। यह सेवा महत्त्वपूर्ण है। परंतु दूसरी ओर हमारी अपनी साधना भी उतनी ही आवश्यक है। यदि हम केवल दूसरों को सिखाने में लगे रहें और अपनी साधना को उपेक्षित कर दें, तो धीरे-धीरे हमारी आंतरिक शक्ति, स्पष्टता और अनुभव की गहराई कम होने लगती है।

योग शिक्षक का वास्तविक आधार उसकी व्यक्तिगत साधना है। वही उसकी वाणी को प्रामाणिकता देती है, उसके मार्गदर्शन को गहराई देती है और उसके जीवन को योगमय बनाती है। अतः सभी को यह स्मरण रखना चाहिए कि साधना केवल व्यक्तिगत अनुशासन नहीं, बल्कि योगिक जीवन का हृदय है।

योगाचार्य
- नीलाचल पद्मशांति

सारणिका

- मेरे वैश्विक योग परिवार के नाम संदेश 01
- मन के दो राहें : संकल्प बनाम विकल्प 04
- योग शब्द की दुर्दशा: एक जागरण संदेश 06
- सांस्कृतिक उपयुक्तता अभिमुल्यन एवं सम्मान 16
- आश्रम समाचार 21
- शुभेच्छा विशेष 27

योग
जीवन

“

गुरु अपनी शिक्षाओं में निवास करते हैं, और जब हम उन शिक्षाओं को अपनाते हैं, तब वे हमारे माध्यम से जीवंत हो उठते हैं।

- योगाचारिणी कलईमामणि मीनाक्षी देवी भवनानी

”

मेरे वैश्विक योग परिवार के नाम संदेश

गुरुजी योगाचार्य डॉ. आनन्द बालयोगी भवनानी

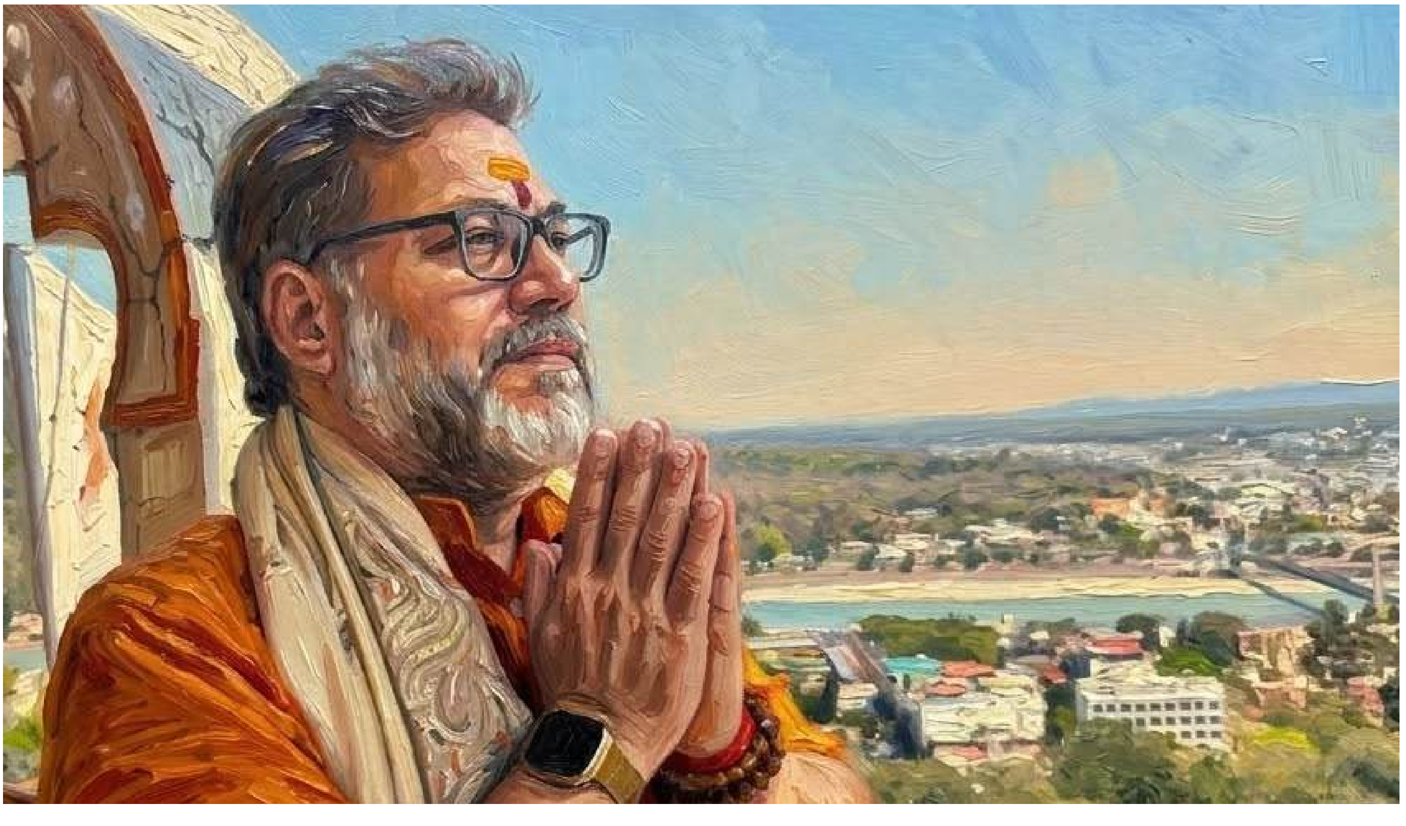
अध्यक्ष एवं आश्रम आचार्य,
आनंद आश्रम (आई.सी.वाई.ई.आर), पांडिचेरी

विनम्रता से भरे हृदय और पवित्र उत्तरदायित्व की गहन भावना के साथ, मैं अपने जीवन-यात्रा के एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण पड़ाव पर खड़ा हूँ। पूज्य श्री कम्बलिस्वामी मठ के मठाधिपति के रूप में 50 वर्ष पूर्ण करते हुए, और महान ऋषि-संस्कृति गीतानन्द योग परम्परा के एक विनम्र परम्परा-धारक के रूप में मैं अपने सामर्थ्य अनुरूप दायित्व का निर्वहन कर रहा हूँ।

ऐसे पड़ाव व्यक्तिगत महिमा के क्षण नहीं होते, बल्कि गहन आत्मनिरीक्षण, शांत चिंतन और सबसे बढ़कर, कृतज्ञता के अवसर होते हैं। कृतज्ञता... यह केवल "धन्यवाद" से कहीं अधिक कोमल, गहन और पवित्र अनुभूति है। इसमें स्मरण, संबंध, श्रद्धा और उस सबके प्रति जागृत चेतना समाहित होती है, जिसने हमें आकार दिया है। आज मैं उसी पवित्र भावना में पूर्णतः निमग्न हूँ उस दिव्य कृपा के प्रति अपार और अभिभूत कर देने वाली कृतज्ञता में, जिसने इस यात्रा के प्रत्येक चरण का मार्गदर्शन किया है।

सर्वप्रथम, मैं अपने प्रिय गुरु-पिता परम पूज्य योगमहर्षि डॉ. स्वामी गीतानन्द गिरि गुरु महाराज तथा अपनी माता-गुरु परम पूज्य अम्माजी योगाचारिणी श्रीमती मीनाक्षी देवी भवनानी के पावन चरणों में शाश्वत प्रणाम अर्पित करता हूँ।

उन्होंने मुझे केवल मानव जन्म ही नहीं दिया बल्कि उन्होंने मेरे जीवन को दिशा दी। मेरा पालन-पोषण एक जीवंत गुरुकुल में हुआ, ऐसे पवित्र वातावरण में जहाँ योग को किसी विषय की तरह नहीं पढ़ाया गया, बल्कि पल-पल जिया गया। प्रत्येक विचार, वचन और कर्म साधना था। प्रत्येक अनुभव जीवन का पाठ था। प्रत्येक सजग श्वास आत्म-विकास का अवसर था।



स्वामीजी ने अपने सत्य के सिंहनाद से हमारी प्राचीन ऋषि-संस्कृति परम्परा की पवित्रता और गहराई की रक्षा की। अम्माजी, जो वात्सल्य और शक्ति की साक्षात् मूर्ति थीं, उन्होंने उस सामर्थ्य को करुणा, प्रज्ञा और असीम प्रेम से पोषित किया।
यदि आज मुझमें कुछ भी सार्थक है, तो वह उनके तप और शिक्षाओं का ही प्रतिबिंब है।

इसी संदर्भ में मुझे श्रीमद्भगवद्गीता के अध्याय 6 में योगेश्वर श्रीकृष्ण द्वारा दिए गए उस गहन आश्वासन का स्मरण होता है, जहाँ वे योगभ्रष्ट अर्थात् उस साधक की बात करते हैं, जो योग-पथ पर पूर्णता प्राप्त करने से पूर्व कहीं रुक गया हो।

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते॥
अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्॥

- भागवत गीता 6.41-42

श्रीकृष्ण हमें आश्वस्त करते हैं कि आत्मा के ऐसे प्रयास कभी व्यर्थ नहीं जाते। ऐसा साधक पुनः एक श्रेष्ठ और अनुकूल वातावरण में जन्म लेता है, ताकि अपनी अनन्त आध्यात्मिक यात्रा को आगे बढ़ा सके।

जब मैं गहराई से विचार करता हूँ, तो मुझे यही अनुभव होता है कि मैं ऐसी दिव्य कृपा का प्राप्तकर्ता रहा हूँ, इस परम्परा में, योग की इस जीवंत धारा में जन्म लेने का सौभाग्य मुझे मिला। यह संयोग नहीं है, यह निरंतरता है। यह दिव्य करुणा की योजना है, जो सुनिश्चित करती है कि आत्मा की यात्रा आगे बढ़ती रहे।

और फिर, इस अनुभूति के साथ एक और गहन चिंतन उदित होता है, जिसे हमारे महान तमिल संत तिरुवल्लुवर ने तिरुक्कुरल में अत्यंत सुंदरता से व्यक्त किया है। उसका हिंदी भावार्थ है:

"पुत्र का अपने माता-पिता के प्रति कर्तव्य यह है कि संसार आश्चर्य से पूछे—
'ऐसे पुत्र को पाने के लिए उसके माता-पिता ने कौन-सा पुण्य किया होगा?'"

क्या अद्भुत शिक्षा है यह!

यदि मुझे ऐसी परम्परा में जन्म लेने का वरदान मिला है, तो मेरा धर्म स्पष्ट है, ऐसा जीवन जीना कि मैं उस जन्म के योग्य बन सकूँ। यह केवल बाहरी उपलब्धियों से नहीं, बल्कि चरित्र, सत्यनिष्ठा, विनम्रता और सजग जीवन से संभव है।

संत तिरुवल्लुवर हमें स्मरण कराते हैं कि संतान द्वारा माता-पिता को दी जाने वाली सर्वोच्च कृतज्ञता भौतिक नहीं, बल्कि नैतिक और आध्यात्मिक होती है - ऐसा जीवन जीना, जो उसके पालन-पोषण की महानता को प्रतिबिंबित करे।
यह शिक्षा मेरे अंतर में गहराई से प्रतिध्वनित होती है।

इस जीवन में मैं जो कुछ भी करने का प्रयास करता हूँ, प्रत्येक सेवा, प्रत्येक शिक्षण, प्रत्येक योगमय जीवन का प्रयास, वह मेरे प्रिय स्वामीजी और अम्माजी से प्राप्त अमूल्य उपहार का सम्मान करने का एक छोटा-सा प्रयास मात्र है।
और यह सम्मान केवल व्यक्तिगत आचरण तक सीमित नहीं है।

तिरुवल्लुवर आगे यह भी कहते हैं कि माता-पिता का आनंद अपने बच्चों को ज्ञान और प्रज्ञा में उनसे आगे बढ़ते देखने में है। यह प्रतियोगिता नहीं, बल्कि स्वाभाविक विकास है—उस बीज का पुष्पित होना, जिसे उन्होंने रोपा है।

अतः मेरी यात्रा केवल संरक्षण की यात्रा नहीं है। यह गहराने, विस्तार करने और शिक्षाओं को इस प्रकार जीने की यात्रा है कि वे वर्तमान में भी सार्थक रहें और फिर भी शाश्वत में जड़ित रहें। यही भी योग है।

क्योंकि योग केवल वह नहीं है, जो हम आसन-पट पर करते हैं—योग यह भी है कि हम संसार में कैसे जीते हैं, दूसरों से कैसे संबंध रखते हैं, और विचार, वचन तथा कर्म में धर्म को कैसे धारण करते हैं।

जैसे-जैसे मैं इस पथ पर आगे बढ़ता हूँ, मैं गुरु-परम्परा से और अधिक गहराई से जुड़ता हुआ अनुभव करता हूँ—केवल माता-पिता और शिक्षकों के रूप में नहीं, बल्कि अपनी चेतना के भीतर एक जीवंत उपस्थिति के रूप में। उस संबंध में भीतर कुछ खिलता है।

यह कोई उपलब्धि नहीं है। यह एक प्रस्फुटन है, एक स्वाभाविक आंतरिक विकास। और इस प्रस्फुटन में आप सभी की अत्यंत महत्त्वपूर्ण भूमिका है। हममें से कोई भी अकेले विकसित नहीं होता। समय के साथ यह सत्य और अधिक स्पष्ट होता जाता है। आत्म-प्रयास निस्संदेह विकास की मुद्रा है, परंतु यह संपूर्ण कथा नहीं है। जीवन हमें सही लोग, सही परिस्थितियाँ और सही चुनौतियाँ प्रदान करता है और इनमें से प्रत्येक हमारी अंतिम उन्नति में योगदान देता है।

अपने सभी शिक्षकों और मार्गदर्शकों के प्रति मैं अपनी गहनतम कृतज्ञता अर्पित करता हूँ। आपका मार्गदर्शन, आपकी सुधारात्मक दृष्टि, आपके अंतर्दृष्टिपूर्ण शब्द - और कभी-कभी आपका मौन भी - मेरी यात्रा को अनगिनत तरीकों से आकार देता रहा है।

कुछ ने मुझे सिखाया कि क्या बनना है।
कुछ ने मुझे सिखाया कि क्या नहीं बनना है।

दोनों अमूल्य हैं।

मेरे प्रिय विद्यार्थियों के प्रति भी मेरी हार्दिक कृतज्ञता।

आप केवल विद्यार्थी नहीं हैं, आप मेरे सहयात्री हैं। आपको सिखाते और आपसे साझा करते हुए मैंने स्वयं सीखा है। आपको मार्गदर्शन देते हुए मुझे भी मार्गदर्शन मिला है। आप दर्पण रहे हैं, जिन्होंने मेरी शक्तियों और सीमाओं दोनों को प्रतिबिंबित किया है, और मुझे निरंतर स्वयं को परिष्कृत करने में सहायता की है।

गुरु-शिष्य संबंध एक पवित्र और गतिशील आदान-प्रदान है - कृपा, जागरूकता और परिवर्तन की एक सतत धारा।
जब मैं विरासत के विषय में सोचता हूँ, तो मैं उसे किसी अलग या भव्य वस्तु के रूप में नहीं देखता। मेरी सबसे गहरी आकांक्षा केवल यह है कि मैं स्वामीजी और अम्माजी की विरासत को जी सकूँ और उसे पूर्णता की दिशा में आगे बढ़ा सकूँ।

फिर भी, मानवीय प्रश्न उठता है—मैं पीछे क्या छोड़कर जाऊँगा? मेरी विरासत क्या होगी?
शायद उत्तर सरल है:

- प्रामाणिक रूप से जीना।
- विनम्रता से जीना।
- सजगता से जीना।
- परम्परा को हमारे माध्यम से जीवंत और श्वास लेती हुई अभिव्यक्ति बनने देना।

यही अपने आप में विरासत है। क्योंकि योग को केवल सिद्धांत तक सीमित नहीं किया जा सकता, योग को जीना होता है। आज के संसार में, जहाँ योग को अनेक बार केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित कर दिया जाता है या उसका अत्यधिक व्यावसायीकरण कर दिया जाता है, वहाँ इसकी वास्तविक सार्थकता को बनाए रखना हमारा पवित्र उत्तरदायित्व बन जाता है, एक समग्र जीवन-पद्धति के रूप में, जो शरीर, मन, भावनाओं और आत्मा का एकीकरण करती है।

इस पवित्र अवसर पर, मैं अपनी दिव्य 'योग माता' के चरणों में स्वयं को पुनः समर्पित करता हूँ, और इस परम्परा की रक्षा, संरक्षण और प्रसार के लिए निष्ठा, सत्यनिष्ठा और ईमानदारी के साथ अपने संकल्प को नवीनीकृत करता हूँ। यह अधिकार नहीं है। यह विशेषाधिकार नहीं है। यह सेवा है।

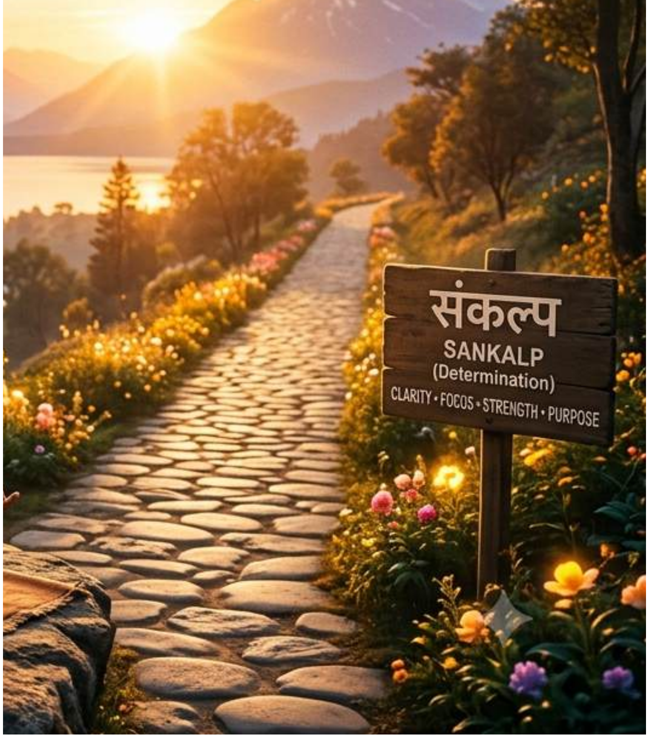
आइए, हम एक-दूसरे का सहारा बनें, साथ बढ़ें और साथ विकसित हों। आइए स्मरण रखें कि केवल मानव होने का अर्थ यह नहीं है कि हम दिव्य से अलग हैं, क्योंकि दिव्य ज्योति हममें से प्रत्येक के भीतर विद्यमान है। योग उस ज्योति को पहचानने, उसे पोषित करने और उसे प्रकाशित होने देने की यात्रा है। वह आंतरिक प्रकाश हम सभी के भीतर बढ़े, जागरूकता, करुणा और प्रज्ञा से दमके, और उन सभी जीवनों को आलोकित करे जिन्हें हम स्पर्श करते हैं। प्रत्येक श्वास के साथ जब मैं अपने आशीर्वादों की गणना करता हूँ, तब मैं सदैव सजग रहता हूँ कि जो कुछ भी प्राप्त हुआ है, वह केवल मेरा नहीं है; यह गुरु-परम्परा की सामूहिक कृपा है, जो हम सभी के माध्यम से प्रवाहित हो रही है। हम उस कृपा के योग्य बने रहें, आशीर्वादित रहें और उससे भी अधिक महत्त्वपूर्ण - 'स्वयं एक आशीर्वाद बनें।'

"योग से तात्पर्य हमारे द्वारा किए जाने वाले योग अभ्यासों की संख्या के बारे में नहीं है और न ही यह इस बारे में है कि हम उन अभ्यासों को कितनी बार या कितनी देर तक करते हैं। अपितु योग से तात्पर्य धर्म के साथ लयबद्ध रूप से जीवन जीना है।"

- योगाचार्य डॉ. आनंद बालयोगी भवनानी

मन के दो राहें :
संकल्प बनाम विकल्प

योगाचार्य डॉ. आनंद बालयोगी भवनानी
अध्यक्ष एवं आश्रम आचार्य,
आनंद आश्रम (आई.सी.वाई.ई.आर), पांडिचेरी



योग में हम प्रायः संकल्प की चर्चा करते हैं, परंतु उसके छाया पक्ष—विकल्प—पर कम ही ध्यान देते हैं। संकल्प को सही अर्थों में समझने के लिए हमें साहसपूर्वक विकल्प का भी परीक्षण करना होगा। हम जहाँ हैं और जहाँ पहुँचना चाहते हैं, उनके बीच की दूरी इस बात से मापी जा सकती है कि इस समय हमारे मन को इन दोनों शक्तियों में से कौन-सी शक्ति संचालित कर रही है।

संकल्प को प्रायः इरादा कहा जाता है, परंतु इसका अर्थ इससे कहीं अधिक गहरा है। संकल्प एक गंभीर व्रत है; एकाग्र, दृढ़ और केंद्रित निश्चय है, जो अवचेतन मन को चेतन इच्छा शक्ति के साथ जोड़ देता है।

मैं अक्सर पूछता हूँ:

यदि हम एक संकल्प लेकर उसका पालन नहीं कर सकते, तो क्या हम सचमुच मानव हैं?
मानव होना संकल्प करने की क्षमता रखना है। यही योगिक इच्छा शक्ति है, जो कहती है -

"यह मैं हूँ, और यही वह मार्ग है जिस पर मैं चलूँगा।"

यह अभिव्यक्ति का वह बीज है, जिससे हमारे अस्तित्व का श्रेष्ठतम रूप प्रस्फुटित हो सकता है।

यदि संकल्प सीधा छोड़ा गया बाण है, तो विकल्प वह हवा है जो उसे उसके मार्ग से भटका देती है। योगसूत्रों में विकल्प को चित्त वृत्तियों में से एक माना गया है, विशेष रूप से ऐसा कल्पनात्मक ज्ञान या शब्दजन्य कल्पना, जिसका वास्तविकता से कोई प्रत्यक्ष संबंध नहीं होता।

मानव मानस में एक खतरनाक क्रम चलता है। जब हमारे भीतर अपने संकल्प को बनाए रखने का अनुशासन नहीं होता, तो मन स्थिर नहीं रहता, वह फिसलने लगता है।

यही वह अवस्था है जहाँ हम मानव से अधोमानव की ओर बढ़ने लगते हैं। जब हम अपने उच्च संकल्पों को छोड़ देते हैं, तब यम और नियम पर हमारी पकड़ ढीली पड़ जाती है, हमारी अहिंसा डगमगाने लगती है, हमारा सत्य धुंधला पड़ने लगता है, और हमारा तप अर्थात अनुशासन शिथिल होने लगता है।

हम सब इस ब्रह्मांड की अनूठी अभिव्यक्तियाँ हैं, हमारी उँगलियों के निशान और हमारी वंश रचना इसका प्रमाण हैं। फिर भी, हम सभी में एक बात समान है: इन दो मानसिक अवस्थाओं: संकल्प और विकल्प के बीच सही चुनाव करने की जिम्मेदारी।

"क्या यह कर्म मेरे संकल्प से जन्मा है, या यह कोई विकल्प है जो मुझे पथ से भटका रहा है?"

योग वह प्रक्रिया है जो संकल्प शक्ति को मजबूत करती है, ताकि विकल्प हमें नीचे खींचने की अपनी शक्ति खो दे। हमें केवल योग की बातें नहीं करनी हैं, हमें योग को जीना है। हमें अपने संकल्पों को विचार, वचन और कर्म में अभिव्यक्त करना है।

दिनभर अपने कार्यों के बीच स्वयं से पूछें:

आपका संकल्प दृढ़ हो।
आपका उत्साह ऊँचा रहे।
और हम सब माता योग के प्रकाश में साथ साथ बढ़ें और दमकें।

"योग मन और शरीर की प्राचीन औषधि है। यह हमारी भारतीय संस्कृति का वह अनुपम रत्न है, जो संपूर्ण मानवता के लिए खज़ाना है।"

- योगाचार्य डॉ. आनंद बालयोगी भवनानी

'योग' शब्द की दुर्दशा:

एक जागरण संदेश

परम पूज्य अम्माजी योगाचारिणी मीनाक्षी देवी भवनानी

ब्रह्माण्डीय नियमों के रक्षकों को पुकारो! चेतावनी का बिगुल बजाओ! युद्ध के लिए तैयार हो जाओ! हमारे अनमोल रत्न, "योग" शब्द का अपहरण कर लिया गया है! इसके अपराधी हैं आत्मा के छह प्राचीन शत्रु, अर्थात् षड्-रिपु: काम, क्रोध, लोभ, मद, मात्सर्य और मोह।

ये बड़े चालाक हैं! व्यापारिक हितों, सामाजिक कल्याणकर्ताओं, मानवतावादियों, दार्शनिकों, धार्मिक नेताओं, संतों यहाँ तक कि योग शिक्षकों का रूप धारण कर उन्होंने हमारी अनमोल देवी को हथिया लिया है और उन्हें अपनी ही नीच प्रवृत्तियों की कैद में जकड़ रखा है। वे किस फिरौती की माँग कर रहे हैं? वे चाहते हैं कि सारे सद्गुण अहंकार की अतृप्त भूख के आगे पूर्णतः घुटने टेक दें। इस फिरौती को चुकाने का अर्थ होगा कि "योग" का वास्तविक अर्थ भौतिकवाद के भूस्खलन में सदा के लिए दब जाएगा।

"योग" आज विश्व का सबसे लोकप्रिय संस्कृत शब्द बन गया है—इतना प्रचलित कि कॉकटेल पार्टियों में शीर्ष मॉडल क्रिस्टी टर्लिंगटन और पॉप-स्टार मैडोना जैसी हस्तियाँ भी इसे सहजता से बोल जाती हैं। हर फिल्म सितारा, और उनके नस्लदार पालतू कुत्ते तक, "योग" में रुचि रखते हैं और Time जैसी विश्व-स्तरीय पत्रिकाओं के मुखपृष्ठ पर आकर्षक मुद्राओं में दिखाई देते हैं। योग को हर बीमारी की रामबाण औषधि की तरह प्रस्तुत किया जा रहा है—चाहे वह अत्यधिक ऊब हो, मुँहासे हों, कैंसर हो या अस्तित्वगत बेचैनी! विज्ञापन एजेंसियाँ भी इस बहती गंगा में हाथ धो रही हैं, और योग मुद्राओं का उपयोग जीवन-बीमा से लेकर विटामिन की गोलियों और यहाँ तक कि पुरुषों के अंतर्वस्त्र बेचने तक में किया जा रहा है!

हर कोई इस बड़े "योग" शब्द को पसंद करता है। यह शब्द इतना विशाल और लचीला है कि इसे किसी भी आवश्यकता के अनुसार खींचकर ढाला जा सकता है। ब्यूटी पार्लर इसे बेहद पसंद करते हैं, और यह उनके विज्ञापनों में "उपलब्ध सेवाओं" की लंबी सूची में शामिल हो जाता है—आमतौर पर "पीच फ्रूट फेशियल" और "आयुर्वेदिक तेल मालिश" के बीच कहीं जगह पाता हुआ। गर्मियों के बाल-शिविरों के आयोजक इसे गतिविधियों की लंबी सूची में रखते हैं—फिंगर पेंटिंग, रॉक क्लाइम्बिंग, कीबोर्ड और टेनिस के बाद। विशेष आवासीय विद्यालयों के पाठ्यक्रम में घुड़सवारी और तैराकी के साथ-साथ "योग" भी शामिल कर दिया जाता है। नए जमाने के स्वास्थ्य-विशेषज्ञ भी "योग" का उपयोग स्टीम बाथ और मड पैक जैसी अन्य आकर्षक उपचार-पद्धतियों के साथ करते हैं।

किसी से पीछे न रहने के लिए, हर रंग-ढंग के दार्शनिकों ने भी "योग" शब्द को अपना बना लिया है और इसका वही सीमित अर्थ निर्धारित कर दिया है, जो वे चाहते हैं—न उससे कम, न उससे अधिक। आध्यात्मिक गुरुओं, शिक्षकों और विद्वानों के पूरे-के-पूरे समूहों ने पाया है कि "योग" शब्द उनके होंठों से बड़ी सहजता और मधुरता के साथ निकलता है। ज्ञानीजन घोषणा करते हैं कि "योग" शरीर को टेढ़ा-मेढ़ा करना नहीं है। उनके अनुसार, आसन करने से मनुष्य शरीर के प्रति और अधिक आसक्त हो जाता है और उसी में उलझकर रह जाता है; इसलिए इसके स्थान पर टेनिस या बैडमिंटन खेलना चाहिए। कई आधुनिक आध्यात्मिक गुरु घोषणा करते हैं कि "योग का अर्थ है ब्रह्मांडीय चेतना के बादलों पर तैरना।" वे यम और नियम—योग के नैतिक और सदाचारी अनुशासन—को "पुराने जमाने का" और "आधुनिक मनुष्य के लिए अस्वीकार्य" बताते हैं। उनके अनुसार मनुष्य की स्वतंत्रता पर ऐसे प्रतिबंधात्मक आचरण-संहिताओं से रोक नहीं लगनी चाहिए। किसी भी लोकप्रिय गुरु की सफलता का रहस्य प्रायः लोगों की अहंकार-संबंधी आवश्यकताओं को पोषित करना ही होता है।

"योग" को चमकदार प्रकाशनों में पैक करके भौतिकवादी बाजार में बेचा जाता है, जहाँ सुंदर मॉडल कैमरे की ओर देखकर अपनी आकर्षक छवि दिखाने के लिए आसनों को विकृत कर देती हैं। "योग" का उपयोग "अनिवार्य सहायक वस्तुओं" की एक पूरी श्रृंखला तैयार करने में भी किया जा सकता है—जैसे विशेष योग-वस्त्र, चटाइयाँ, प्रॉप्स, रस्सियाँ आदि। इस प्रकार योग अब "न्यू एज" उद्योग भी बन गया है, जो संसार भर में लाखों लोगों को अच्छी आजीविका कमाने में सहायता कर रहा है।

"योग" का शब्द-अपहरण शिक्षाविदों और विद्वानों ने भी कर लिया है। वे इसे हाथीदाँत की मीनारों में सीमित रख देते हैं और इसके विद्वतापूर्ण विश्लेषणों के लिए स्नातकोत्तर उपाधियाँ तथा दर्शनशास्त्र में डॉक्टरेट प्रदान करते हैं। यह अध्ययन का एक "विषय" बन गया है—ऐसा विषय जो स्वयं से पूरी तरह अलग और दैनिक जीवन से लगभग असंबंधित है; जिसमें अवधारणाओं को वर्गीकृत करना, याद करना, बहस करना, श्रेणियों में बाँटना और परीक्षा-पत्रों पर फिर से उगल देना होता है। अन्य सभी विषयों की तरह इसे भी एक बाहरी रुचि की तरह पढ़ा जाता है, जिसका व्यक्ति के निजी जीवन या चरित्र से कोई अनिवार्य संबंध नहीं माना जाता। कारोबारियों ने योग को एक आकर्षक लेबल और कीमत वाले डिब्बे में बंद कर दिया है, जिसमें सेहत, धन, मन, स्मरण-शक्ति और जीवन की गुणवत्ता सुधारने जैसे अलग-अलग पैकेज सजाए गए हैं। "ग्राहक हमेशा सही होता है" और "मुस्कान के साथ सेवा" जैसे मंत्र उस दिव्य ध्वनि—कैश रजिस्टर की घंटियों—को निरंतर बजाते रहते हैं।

यह कितना पावन, प्राचीन और निष्कलंक शब्द है—हजारों वर्ष पुराना। संभव है कि यह सबसे पहले भारत के ऋषियों के पवित्र वन-आश्रमों में उच्चरित हुआ हो। आज वही शब्द हिंसक शिकारियों का शिकार बन गया है। यह अत्याचार कैसे हुआ? "योग"—वह संस्कृत ध्वनि, जो अपने मूल स्वरूप में ही मिलन, पूर्णता, जुड़ाव, संबंध और सामंजस्य का भाव धारण किए हुए है—अब वह अर्थ नहीं रखती, जो वास्तव में उसे अपने शुद्ध स्वरूप में रखना चाहिए।

जैसे-जैसे समय के अथक चक्र पर सहस्राब्दियाँ बीतती गईं, वैसे-वैसे योग से अनेक अर्थ जुड़ते चले गए। विशिष्ट जीवन-शैलियाँ, अस्तित्व के प्रति निश्चित दृष्टिकोण, उच्च लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए विशेष तकनीकें और साधन, तथा ऋषियों की वे खोजें जो गुरु से शिष्य तक पहुँचीं—ये सब इस सरल शब्द, इस दो-अक्षरी ध्वनि के इर्द-गिर्द समाहित होने लगीं। भारत की एकांत गुफाओं और घने वनों में साधना करने वाले आध्यात्मिक अन्वेषकों ने गहरे सत्यों की खोज की, और वे सत्य भी इस अद्भुत शब्द में समा गए। जीवात्मा और परमात्मा का पूर्ण एकत्व, समष्टि के साथ व्यष्टि के विलय की संभावना, और ब्रह्मांड के साथ व्यक्तित्व के एकाकार होने की संभावना—यही इस ध्वनि का सार थी। मन की प्रकृति, शरीर की प्रकृति और भावनाओं की प्रकृति ऋषियों की एकाग्र अंतर्दृष्टि के सामने प्रकट हुई, और ये सभी अनुभूतियाँ "योग" शब्द से जुड़ गईं।

ऋषियों ने ऐसे साधन खोज निकाले, जिनके द्वारा अन्य लोग भी उनके दिखाए मार्ग पर चल सकें और उन्हीं सत्यों का साक्षात्कार कर सकें जिन्हें उन्होंने अनुभव किया था। इन साधनों को उन्होंने "योग" का नाम दिया। "योग" अपने आप में एक विशिष्ट दर्शन बन गया—"यथार्थ को देखने का एक विशिष्ट दृष्टिकोण"—जो हिंदू धर्म के छह पारंपरिक दर्शनों, अर्थात् षड्दर्शनों, में से एक है: योग, सांख्य, वेदान्त, वैशेषिक, न्याय और मीमांसा।

योग मार्ग और लक्ष्य, दोनों का सूचक था। यह मनुष्य के जीवन-प्रयोजन का एक उच्च दर्शन था, जिसके साथ उसे पूर्ण चेतना में साकार करने की एक व्यावहारिक कार्य-पद्धति भी जुड़ी हुई थी। "योग" चेतना का विज्ञान और चेतन विकास का साधन बन गया। किसी भी अन्य विज्ञान की भाँति "योग" ने भी अपनी प्रविधि, पद्धति और पारिभाषिक शब्दावली विकसित की। किंतु आज, समाचार-पत्र बेचने वाले सामान्य व्यक्ति से लेकर उच्च राजनीतिक पदों पर बैठे व्यक्तियों तक, हर किसी ने अपनी सुविधा के अनुसार इस "योग" शब्द का अपहरण कर लिया है।

अब वर्तमान समय के उन शब्द-अपकर्ताओं पर लौटें, जिन्होंने "योग" को भौतिकवादी जंगलों में भटका कर उसका अपहरण कर लिया है। वे इस शब्द को बंधक बनाकर फिरौती माँग रहे हैं, और इसे स्वास्थ्य, आकर्षक शरीर, भावनात्मक उत्तेजना, भौतिक लाभ तथा चकाचौंध देने के लिए विवश कर रहे हैं। संक्षेप में कहें तो वे योग से कामधेनु—मनोकामना पूर्ण करने वाली गाय—की भाँति अपनी हर माँग पूरी करने की अपेक्षा कर रहे हैं!

पंथ-अग्रणियों को भी "योग" शब्द से बहुत प्रेम है। उन्होंने "योग" को अपने ही विशिष्ट व्यक्तित्व के दायरे में बंदी बना लिया है। इस प्रकार "योग" वास्तव में "गुरु की जीवनशैली और उनकी विचारधारा" बनकर रह गया है। इन करिश्माई व्यक्तित्वों ने "योग" को एक ऐसा मुख्य स्तंभ बना दिया है, जिसके चारों ओर उनके अनुयायी वैसे ही चक्कर काटते रहते हैं, जैसे कोई नर्तक उत्सव-स्तंभ के चारों ओर नाचते हैं। ये पंथ-अग्रणी जो पैकेज बेचते हैं, वह भजन, भक्ति, निष्काम श्रम, समाज-सेवा, घिसे-पिटे विचारों और केवल मन बहलाने वाले प्रवचनों तथा आदर्श वाक्यों का मिश्रण हो सकता है; किंतु जैसे ही इसमें "योग" शब्द जोड़ दिया जाता है, यह जादुई मिश्रण अत्यंत मादक प्रभाव के साथ उबलने-सुलगने लगता है। "इन गुरु का योग" और "उन गुरु का योग" अब वर्तमान समय का सबसे लोकप्रिय चलन बन चुका है।

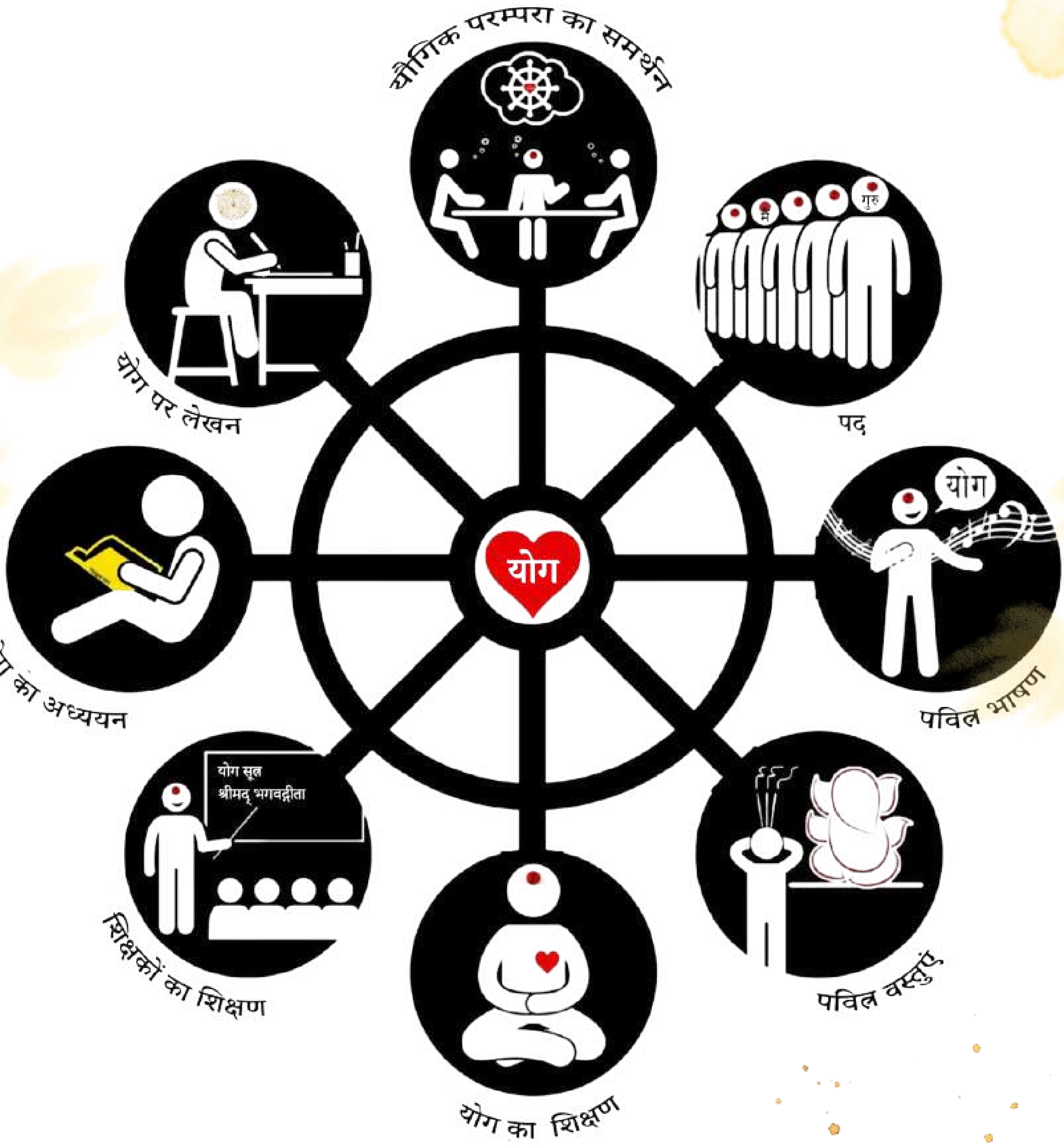
कट्टरपंथियों ने "योग" शब्द को बंदी बनाने के लिए सबसे मजबूत सलाखें तैयार की हैं। "यह आसन बिल्कुल वैसे ही किया जाना चाहिए जैसा मैं कह रहा हूँ, अन्यथा तुम सीधे नरक जाओगे"—यह नरक की अग्नि और प्रकोप का भय दिखाने वाला पुराना दृष्टिकोण ही है, जिसे आधुनिक रूप दे दिया गया है। "केवल पंद्रह आसनों की ही अनुमति है; क्या प्राचीन लेखक ने ऐसा नहीं कहा था?" "श्वास को ठीक 23:56 सेकंड तक ही भीतर रोकना है, न कम, न अधिक"—यह सर्वज्ञाता अपनी पूरी तरह भयभीत सभा पर गरजते हुए कहता है। "उँगलियों के बीच दो सेंटीमीटर और पैर के अंगूठों के बीच एक सेंटीमीटर की दूरी होनी चाहिए।" इन "क्या करें और क्या न करें" की अंतहीन सूचियों से उनके मनों, हृदयों और सबसे महत्त्वपूर्ण—उनकी जेबों—पर मजबूत और ठोस नियंत्रण सुनिश्चित हो जाता है। वास्तव में, अनादि काल से सभी कट्टरपंथियों के इस पागलपन का यही तौर-तरीका रहा है। इन तंग और बंद कालकोठरियों से बाहर निकलने का कोई द्वार नहीं है। प्रतिद्वंद्वी गिरोह मीडिया में, विज्ञापनों में, पुस्तकों और लेखों में आपस में लड़ते रहते हैं। सच कहें तो इस गुटीय युद्ध और नाटक की कहानी बहुत पुरानी है, जो हजारों वर्षों से अलग-अलग समय और स्थानों पर खेली जाती रही है। यह सब अंततः एक ही मुख्य विचार पर आकर टिक जाता है—"मेरा योग तुम्हारे योग से श्रेष्ठ है"—या अधिक संक्षेप में कहें तो—"मैं तुमसे श्रेष्ठ हूँ!" सैकड़ों जन्मों के अनुभवों से भरे व्यावसायिक अहंकारियों द्वारा "योग" शब्द का पूर्णतः अपहरण कर लिया गया है!

कट्टरपंथियों ने "योग" शब्द को बंदी बनाने के लिए सबसे मजबूत सलाखें तैयार की हैं। "यह आसन बिल्कुल वैसे ही किया जाना चाहिए जैसा मैं कह रहा हूँ, अन्यथा तुम सीधे नरक जाओगे"—यह नरक की अग्नि और प्रकोप का भय दिखाने वाला पुराना दृष्टिकोण ही है, जिसे आधुनिक रूप दे दिया गया है। "केवल पंद्रह आसनों की ही अनुमति है; क्या प्राचीन लेखक ने ऐसा नहीं कहा था?" "श्वास को ठीक 23:56 सेकंड तक ही भीतर रोकना है, न कम, न अधिक"—यह सर्वज्ञाता अपनी पूरी तरह भयभीत सभा पर गरजते हुए कहता है। "उँगलियों के बीच दो सेंटीमीटर और पैर के अंगूठों के बीच एक सेंटीमीटर की दूरी होनी चाहिए।" इन "क्या करें और क्या न करें" की अंतहीन सूचियों से उनके मनों, हृदयों और सबसे महत्त्वपूर्ण—उनकी जेबों—पर मजबूत और ठोस नियंत्रण सुनिश्चित हो जाता है। वास्तव में, अनादि काल से सभी कट्टरपंथियों के इस पागलपन का यही तौर-तरीका रहा है। इन तंग और बंद कालकोठरियों से बाहर निकलने का कोई द्वार नहीं है। प्रतिद्वंद्वी गिरोह मीडिया में, विज्ञापनों में, पुस्तकों और लेखों में आपस में लड़ते रहते हैं। सच कहें तो इस गुटीय युद्ध और नाटक की कहानी बहुत पुरानी है, जो हजारों वर्षों से अलग-अलग समय और स्थानों पर खेली जाती रही है। यह सब अंततः एक ही मुख्य विचार पर आकर टिक जाता है—"मेरा योग तुम्हारे योग से श्रेष्ठ है"—या अधिक संक्षेप में कहें तो—"मैं तुमसे श्रेष्ठ हूँ!" सैकड़ों जन्मों के अनुभवों से भरे व्यावसायिक अहंकारियों द्वारा "योग" शब्द का पूर्णतः अपहरण कर लिया गया है!

मानव अहंकार कितना चालाक है! इसने पृथ्वी पर उपस्थित उस एकमात्र शक्ति का बड़ी चतुराई से अपहरण कर लिया है, जो उसे स्वयं से परे जाने—आत्म-उत्थान—में सहायता कर सकती थी। “योग” को बंधक बनाकर यह अहंकार अपनी तुच्छता और नश्वरता के सत्य से, तथा अपनी वास्तविक असत्यता से सामना करने से बच सकता है।

चतुर, अत्यंत चतुर मानव अहंकार! और बेचारा, अति दयनीय योग!

सांस्कृतिक उपयुक्तता अभिमुल्यन एवं सम्मान

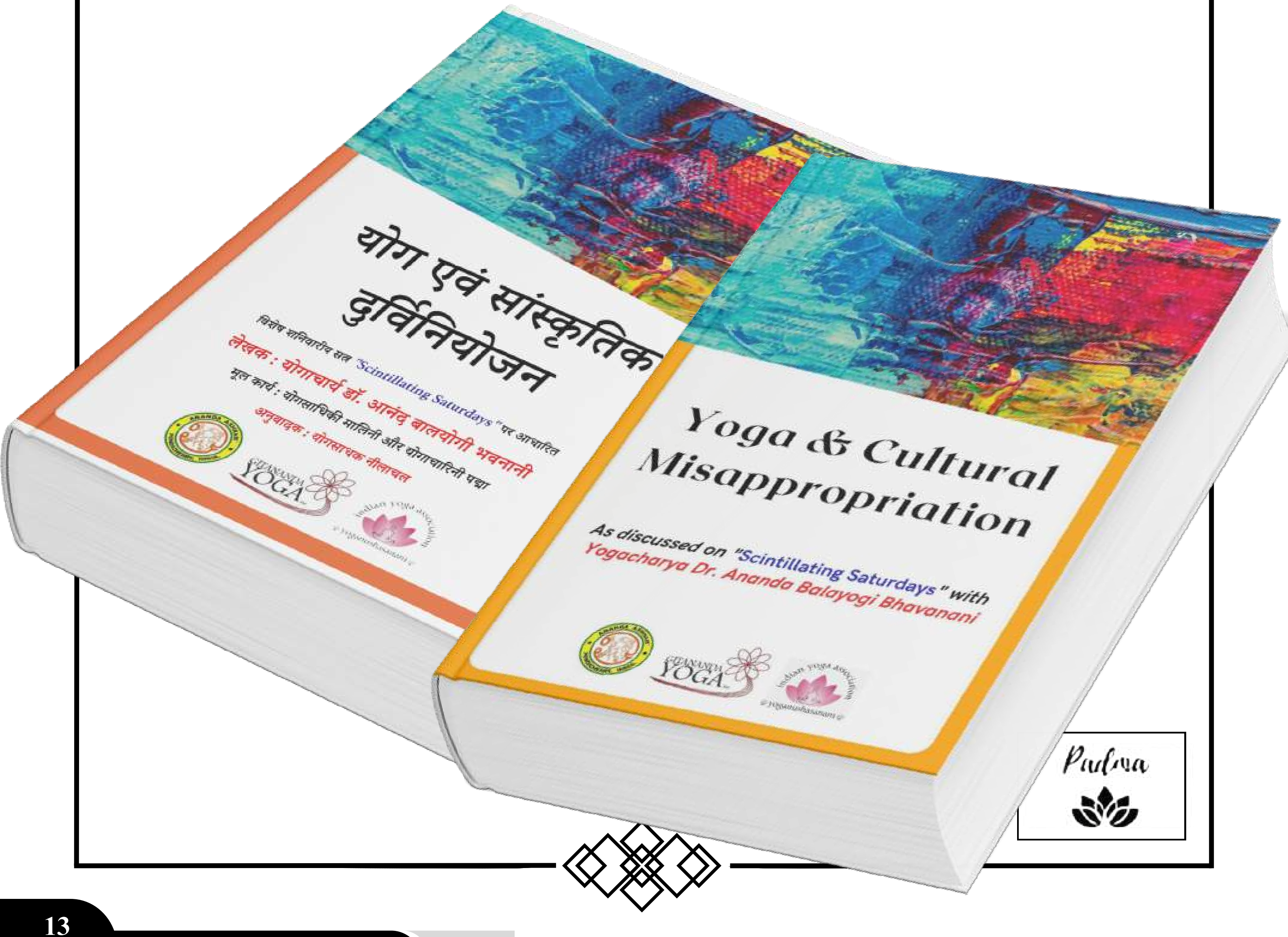


सांस्कृतिक उपयुक्तता अभिमुल्यन एवं सम्मान

पद

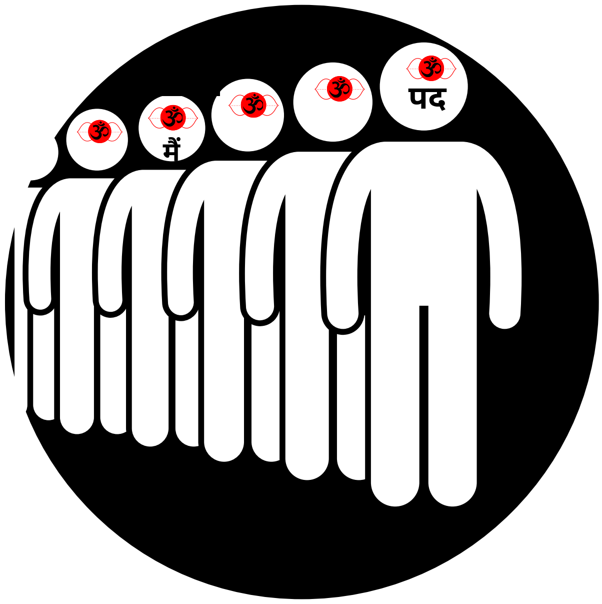
सांस्कृतिक उपयुक्तता, अभिमूल्यन एवं सम्मान का अर्थ है कि किसी भी पद को केवल प्रतिष्ठा या अधिकार का प्रतीक न मानकर, उसे उत्तरदायित्व, सेवा और परम्परा के संरक्षण का माध्यम समझा जाए। पद प्राप्त करने वाला व्यक्ति पारंपरिक सत्ता के प्रति जवाबदेह हो, अपने अधिकारों एवं कर्तव्यों का संतुलित निर्वहन करे, योग की वंशावली एवं परम्परा में अपने स्थान को समझे तथा अखंडता, प्रतिबद्धता और निष्ठा के साथ कार्य करे।

साथ ही, उसके भीतर संस्कृति एवं योग के प्रति प्रेम हो और वह अपने आचरण में यौगिक जीवनशैली का पालन करते हुए दूसरों के लिए प्रेरणास्रोत बने।



सांस्कृतिक उपयुक्तता अभिमुल्यन एवं सम्मान

पद



पद मिलने पर पूर्ण करने योग्य कर्तव्य हैं कि :

- पारंपरिक सत्ता के प्रति जवाबदेही हो।
- अपने अधिकारों की समझ हो और उनका कर्तव्यपूर्वक पालन किया जाए।
- परम्परागत योग व्यवस्था (वंशावली) में अपने स्थान का ज्ञान हो।
- अखंडता, प्रतिबद्धता और निष्ठा का भाव रखा जाए।
- संस्कृति के प्रति प्रेम हो।
- योग के प्रति निष्ठावान हो।
- यौगिक जीवनशैली का निर्वहन किया जाए।

आश्रम समाचार

(अप्रैल - जून 2026)

अप्रैल 2026

- **गीता जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत संगीत चिकित्सा सप्ताह का आयोजन**

गीता जागरूकता कार्यक्रम के अंतर्गत 10 से 15 अप्रैल 2026 तक संगीत चिकित्सा सप्ताह का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य प्रतिभागियों को संगीत, स्वर और ध्वनि के माध्यम से आंतरिक संतुलन, भावनात्मक शांति और समग्र स्वास्थ्य की ओर प्रेरित करना था।
कार्यक्रम का संदेश था—"संगीत को वह उपचार करने दें जो शब्द नहीं कर सकते।" इसमें प्रतिभागियों को अपने भीतर से पुनः जुड़ने, भावनात्मक अवरोधों को मुक्त करने और समग्र स्वास्थ्य को अपनाने के लिए प्रेरित किया गया। विशेष रूप से यह बताया गया कि व्यक्ति की अपनी आवाज़ भी शांति, उपचार और रूपांतरण का सशक्त माध्यम बन सकती है।

- **आनन्द आश्रम में गुरुजी ऋषिपुत्र आनन्द बालयोगी भवनानी जी के जन्मोत्सव पर सांस्कृतिक प्रस्तुति**

16-19 अप्रैल तक गुरुजी के जन्मोत्सव पर विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए। 18 अप्रैल 2026 को आनन्द आश्रम, पुदुच्चेरी स्थित (आई.सी.वाई.ई.आर), पांडिचेरी में गुरुजी के जन्मोत्सव के अवसर पर भक्ति और कला से परिपूर्ण सांस्कृतिक प्रस्तुति आयोजित की गई। यह आयोजन श्रद्धा, समर्पण और कलात्मक अभिव्यक्ति का सुंदर संगम रहा।

- **"बियॉन्ड द स्पाइन" सत्र में महिलाओं में कमर दर्द और समग्र स्वास्थ्य पर चर्चा**

22 अप्रैल 2026 को "बियॉन्ड द स्पाइन" विषय पर एक सार्थक सत्र आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में महिलाओं में कमर दर्द, उसके कारणों और समग्र स्वास्थ्य के महत्त्व पर विशेषज्ञों ने विचार रखे।
डॉ. शामली शंकर और योगाचारिणी धीया रामरक्षानी जी ने सत्र का मार्गदर्शन किया। इस कार्यक्रम में कमर दर्द की समझ, व्यावहारिक उपचार दृष्टिकोण और समग्र स्वास्थ्य की दिशा में उपयोगी सुझाव साझा किए गए।

- **सी.आर.आई.वाई.एन. झज्जर द्वारा 'सल्यूटोजेनेसिस एंड योगा थेरेपी' पर ऑनलाइन वेबिनार**

25 अप्रैल 2026 को सुबह 11 बजे से दोपहर 12 बजे तक सी.आर.आई.वाई.एन. झज्जर, हरियाणा द्वारा "सल्यूटोजेनेसिस एंड योगा थेरेपी" विषय पर ऑनलाइन वेबिनार आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में योगाचार्य डॉ. आनन्द बालयोगी भवनानी मुख्य वक्ता के रूप में सम्मिलित हुए।

25 अप्रैल 2026 को शाम 7:30 बजे 'माइंडफुल मेन' विषय पर ऑनलाइन सत्र आयोजित किया गया। डॉ. मोहनकृष्णन द्वारा संचालित इस सत्र का उद्देश्य पुरुषों को ठहरने, भीतर सुनने, संवाद करने और भावनात्मक रूप से स्वयं को समझने का सुरक्षित अवसर प्रदान करना था। सत्र में यह संदेश प्रमुख रूप से उभरा कि हर संघर्ष दिखाई नहीं देता और कभी-कभी सबसे सशक्त कदम रुककर स्वयं को सुनना होता है। यह कार्यक्रम आत्मचिंतन, वास्तविक संवाद और सार्थक संबंधों का एक सुंदर अवसर बना।

Celebrating 54th Birthday
&
50 Year-Golden Jubilee
of Guruji
Rishiputra Balayogi Dr Anandaji
Sangeeta Arangetram by
Sagalakalavalli Selvi.
Divya Priya Bhavanani
16 - 19 April 2026

Celebrating 54th Birthday
50 Year-Golden Jubilee
Guruji
Dr Anandaji
50 Year-Golden Jubilee
Sangeeta
Dhivya

आश्रम समाचार

(अप्रैल - जून 2026)

मई 2026

- **योग के अग्रणी विद्वानों के साथ मंच साझा करने का प्रेरणादायी अवसर**

16 मई 2026 को योग क्षेत्र के अग्रणी विद्वानों और प्रेरणास्रोतों के साथ मंच साझा करने का विशेष अवसर प्राप्त हुआ। यह क्षण अत्यंत विनम्र, प्रेरणादायी और अविस्मरणीय रहा।

इस अवसर पर डॉ. आनन्द बालयोगी भवनानी जी और योगथिलकम डॉ. मीना रामनाथन जी के मार्गदर्शन, आशीर्वाद और गुरु-कृपा के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की गई। कार्यक्रम में आमंत्रण और अवसर प्रदान करने के लिए डॉ. करुणा नागराजन के प्रति भी विशेष आभार व्यक्त किया गया।

- **महिलाओं के तनाव, चिंता और भावनात्मक स्वास्थ्य पर वेबिनार**

17 मई 2026, रविवार को शाम 7:30 बजे गीतानन्दा इंटीग्रेटिव थैरेपीज़ अकादमी द्वारा “स्ट्रेस, एंग्जायटी एंड इमोशनल वेलबीइंग इन वुमेन” विषय पर वेबिनार आयोजित किया गया।
इस कार्यक्रम में डॉ. नम्रता एस., डॉ. लोतिका एस. और योगाचारिणी दीपिका ने महिलाओं के भावनात्मक स्वास्थ्य, तनाव, चिंता, असंतुलन के प्रारंभिक संकेतों और व्यावहारिक सहयोग-उपायों पर चर्चा की। यह सत्र महिलाओं के लिए संवाद, आत्मचिंतन और सहयोग का सुंदर मंच बना।

- **‘बियॉन्ड द गेम’ सत्र में खिलाड़ियों के पुनर्वास और समग्र स्वास्थ्य पर चर्चा**

सत्र में डॉ. दयानिधि जी , सुश्री भुवना जी और योगसाधक आनंदराज भवनानी जी ने पुनर्प्राप्ति, पुनर्वास और सतत स्वास्थ्य पर अपने विचार साझा किए। कार्यक्रम में आंदोलन, चिकित्सा और समग्र देखभाल के माध्यम से दीर्घकालिक प्रदर्शन और स्वास्थ्य को समर्थन देने पर चर्चा हुई। इस कार्यक्रम का संचालन योगाचार्य नीलाचल द्वारा हुआ।

- **नैचुरोपैथी पर गीता वेबिनार: ‘“रिटर्न टू बैलेंस’**

29 मई 2026 को गीता द्वारा “रिटर्न टू बैलेंस: नेचुरल हीलिंग एंड इनर रेस्टोरेशन” विषय पर नैचुरोपैथी वेबिनार आयोजित किया गया। इस सत्र में डॉ. वसुंधरा वी.आर. ने नैचुरोपैथी का परिचय, गर्मियों में स्वास्थ्य बनाए रखने के प्राकृतिक उपाय, तथा संतुलन और कल्याण के लिए जीवनशैली और स्व-देखभाल के व्यावहारिक तरीकों पर प्रकाश डाला।

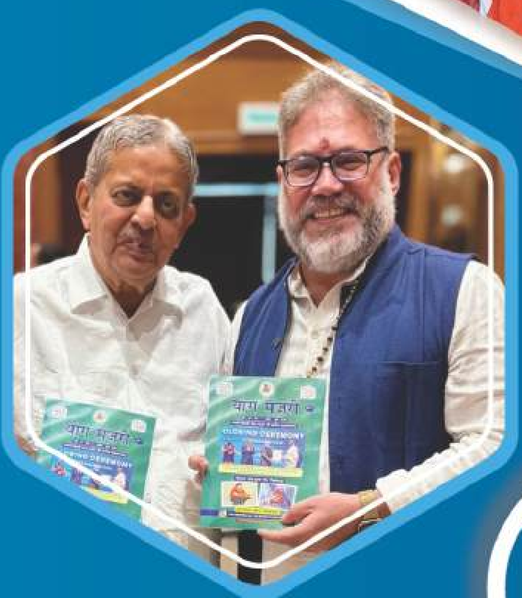
- **इंडियन योग एसोसिएशन के छठे राष्ट्रीय सम्मेलन में सहभागिता**

29 और 30 मई 2026 को महाराष्ट्र के लोनावला स्थित कैवल्यधाम योग संस्थान में भारतीय योग संघ के छठे राष्ट्रीय सम्मेलन “सेलिब्रेटिंग डाइवर्सिटी इन योगा — योगोत्सव 2026” का आयोजन हुआ। इस प्रतिष्ठित सम्मेलन में वक्ता के रूप में सहभागिता सम्मान और गौरव का विषय रही।

Welcome
to the launch of
"Standard Treatment
Workflow"
HYPERTENSION IN ADULTS
Cardiovascular Health
&Yoga Therapy
Yogacharya Kalaimamani
Dr. Ananda Balayogi Bhavanani
भारत
INDIA
500
icmr
स्वास्थ्य अनुसंधान विभाग
Department of Health Research
2022
VICHAR
AHAR
Right thoughts and right attitude towards life
FOCUS

Inter - Ministerial
Committee Meeting

Inter - Ministerial
Committee Meeting
on
International Day of Yoga
May 04, 2026



NATIONAL INSTITUTE OF YOGA

आश्रम समाचार

(अप्रैल - जून 2026)

जून 2026

- **स्वस्थ वृद्धावस्था, जोड़ों के स्वास्थ्य और समग्र जीवनशैली पर पैनल चर्चा**

13 जून 2026 को स्वस्थ वृद्धावस्था, जोड़ों की देखभाल और समग्र जीवनशैली पर केंद्रित एक विशेष संवाद आयोजित किया गया। इस चर्चा में चिकित्सा, योग और इंटीग्रेटिव वेलनेस के दृष्टिकोणों को एक साथ लाया गया। पैनल में डॉ. मीना रामनाथन, डॉ. सोबना जयगणेश और डॉ. शामली शंकर शामिल रहीं, जबकि योगसाधिका नीरू पराशर ने सत्र का संचालन किया। कार्यक्रम का मुख्य संदेश था कि वास्तविक स्वास्थ्य केवल जीवन में वर्ष जोड़ना नहीं, बल्कि वर्षों में जीवन जोड़ना है।

- **'प्राणा, योगा & हेल्दी एजिंग' पर सेमिनार-कम-वर्कशॉप**

19 जून 2026 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2026 के अवसर पर "प्राणा, योगा & हेल्दी एजिंग" विषय पर एक सार्थक सेमिनार-कम-वर्कशॉप आयोजित की गई। इस सत्र में पंच प्राण वायु की अनुभूति को श्वास-जागरूकता, सजग गति, ध्वनि-अनुनाद और गहरी विश्रांति के माध्यम से अनुभव कराया गया।

- **यमुना हॉल में योग और समग्र स्वास्थ्य पर अकादमिक सत्र**

20 जून 2026 को यमुना हॉल में आयोजित अकादमिक सत्र में योग और इंटीग्रेटिव हेल्थ के दो प्रतिष्ठित विद्वानों ने अपने विचार साझा किए। योगाचार्य डॉ. आनन्द बालयोगी भवनानी ने "योगा एंड साल्यूटोजेनेसिस: नैचुरल एलाइज फॉर वेलनेस" विषय पर व्याख्यान दिया

- **गीतानन्द योग फेस्टिवल का प्रथम संस्करण सफलतापूर्वक सम्पन्न**

21 जून 2026 को गीतानन्द योग फेस्टिवल का प्रथम संस्करण अत्यंत सुंदर और भावपूर्ण वातावरण में सम्पन्न हुआ। इस आयोजन में सरलता, प्रामाणिकता, श्रद्धा और गहरी जिज्ञासा का सुंदर संगम देखने को मिला।
कार्यक्रम में उपस्थित सभी साधकों, योग परिवार के सदस्यों और परंपरा से जुड़े लोगों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की गई। भारत, फ्रांस और विश्वभर के गीतानन्द योग परिवार के प्रति भी आभार प्रकट किया गया।

- **एस.वी.वाई.ए.एस.ए. विद्यार्थियों की आई.सी.वाई.ई.आर., आनन्द आश्रम तक योग यात्रा**

22 जून 2026 को एसवीवाईएएसए-डीम्ड टू बी यूनिवर्सिटी के विद्यार्थियों ने आईसीवाईईआर, आनन्द आश्रम, पुदुच्चेरी की योग यात्रा की। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने परम पूज्य अम्माजी मीनाक्षी देवी भवनानी से दिव्य आशीर्वाद प्राप्त किया।

- **पुदुच्चेरी जिला स्तरीय योगासन खेल प्रतियोगिता में SPYSA पदाधिकारियों का सम्मान**

27 और 28 जून 2026 को पुदुच्चेरी जिला स्तरीय योगासन खेल प्रतियोगिता के दौरान सिद्धर भूमि योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के पदाधिकारियों को माननीय मंत्री द्वारा सम्मानित किया गया। यह सम्मान योगासन खेलों के प्रचार, विकास और समर्पित सेवा के प्रति उनके महत्त्वपूर्ण योगदान की गर्वपूर्ण पहचान रहा।

Celebrating Diversity in Yoga
YOGOTSAV 2026
6th National Conclave of IYA

जन्मदिवस विशेष

योगचेम्मल रीना

श्रीमती प्रेमा राजशेकरन

डॉ. शोभना जयगणेश

॥ दीर्घायुरारोग्यमस्तु, सुयशः भवतु, विजयः भवतु ॥

विवाह दिवस

श्रीमान दयानिधि एवं रीना जी जोशेफ़

विवाह दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ !!

श्रीमती चारुलता एवं वेंकटेश्वरण

योग जीवन

अप्रैल - जून 2026 | खंड सं. 3 अंक सं. २