



भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान दिल्ली पाठ्यिक समाचार

सम्पर्क

75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

खण्ड—XXVIII अंक—12

30 जून, 2023

परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् । धर्मसंस्थापनार्थाय सम्भवामि युगे युगे ।।

साधु पुरुषों का उद्धार करने के लिए, पाप कर्म करने वालों का विनाश करने के लिए और धर्म की अच्छी तरह से स्थापना करने के लिए मैं युग-युग में प्रकट हुआ करता हूँ।

श्रीमद्भगवद्गीता 4/8

बधाई

- स्थापना अनुभाग-II से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/Estt.-2/2023/169679 दिनांक 30.06.2023 के अनुसार श्री अतुल व्यास ने 28.06.2023 से संस्थान के कुलसचिव कार्यालय में सातवें वेतन आयोग के वेतन लेवल-14 (1,44,200-2,18,200/-रु.) में प्रतिनियुक्ति (deputation) आधार पर संस्थान कुलसचिव के रूप में कार्यभार ग्रहण कर लिया है।

हिन्दी कक्ष की ओर से श्री अतुल व्यास को संस्थान कुलसचिव बनने पर बधाई व शुभकामनाएं।

स्वागत

- स्थापना अनुभाग-I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/2023/162160 दिनांक 06.06.2023 के अनुसार प्रो. अर्पण गुप्ता ने 01.06.2023 से संस्थान के यांत्रिक इंजीनियरी विभाग में सातवें वेतन आयोग के वेतन लेवल-13ए2 में सह प्रोफेसर के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।
- स्थापना अनुभाग-I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-3/2023/164755 दिनांक 13.06.2023 के अनुसार प्रो. (सुश्री) प्रिया वशिष्ठ ने 05.06.2023 से संस्थान के जैव चिकित्सा इंजीनियरी केन्द्र में सातवें वेतन आयोग के वेतन लेवल-13ए1 में सहायक प्रोफेसर ग्रेड-1 के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।
- स्थापना अनुभाग-I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/160659 दिनांक 01.06.2023 के अनुसार डॉ. सौगात मुखर्जी ने 01.06.2023 से संस्थान के विद्युत इंजीनियरी विभाग प्रोफेसर ऑफ प्रैक्टिस के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

आई.आई.टी. दिल्ली में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह-2023



संस्थान द्वारा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस 2023 के अवसर पर सफल कार्यक्रम आयोजित किए गए। इन कार्यक्रमों का उद्देश्य संस्थान समुदाय (जिसमें विद्यार्थी, संकाय, कर्मचारी आदि शामिल) के बीच योग के अभ्यास को बढ़ावा देना है।

13 जून, 2023 को संस्थान द्वारा “योग की उत्पत्ति और लक्ष्य (The Origin and Goal of Yoga)” नामक एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन हॉकी मैदान में किया गया। जिसमें लगभग 400 विद्यार्थियों, संकाय व कर्मचारियों ने भागीदारी की। इसका उद्देश्य प्रतिभागियों को योग की प्राचीन उत्पत्ति और गहन लक्ष्यों के बारे में अवगत कराना था। संस्थान समुदाय के साथ योग में अपनी विशेषज्ञता साझा करने के लिए दो प्रतिष्ठित प्रशिक्षकों प्रो. सुबिनॉय दास (भारतीय खगोल भौतिकी संस्थान) एवं डॉ. बनानी चक्रवर्ती (भारतीय विज्ञान संस्थान, बेंगलोर) को आमंत्रित किया गया था। उनकी बहुमूल्य अंतर्दृष्टि और

मार्गदर्शन ने प्रतिभागियों के बीच योग अभ्यास की गहरी समझ में योगदान दिया।

21 जून, 2023 को अन्तरराष्ट्रीय योग समारोह के एक भाग के रूप में संस्थान हॉकी मैदान में “सुबह की दौड़ (Morning Run)” का आयोजन किया गया जिसमें लगभग 400 विद्यार्थियों, संकाय, स्टाफ सदस्यों ने भाग लिया। दौड़ का उद्देश्य प्रतिभागियों के बीच शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देना था। सुबह की दौड़ के बाद, हॉकी मैदान में योग और ध्यान सत्र आयोजित किया गया जिसमें एक प्रसिद्ध योग शिक्षक और सॉफ्टवेयर इंजीनियर सुश्री गौरी पानसरे को विभिन्न योग मुद्राओं और ध्यान तकनीकों से प्रतिभागियों का मार्गदर्शन करने के लिए योग प्रशिक्षक के रूप में आमंत्रित किया गया था। इस अवसर पर योग के बारे में ज्ञान साझा करने पर लेक्चर हॉल कॉम्प्लेक्स में एक सत्र आयोजित किया गया जिसमें लगभग 100 विद्यार्थियों, संकाय, स्टाफ

सदस्यों ने भाग लिया। सत्र का संचालन **प्रो. तनुश्री चक्रवर्ती**, सह संकायाध्यक्ष; छात्र कल्याण और **सुश्री गौरी पानसरे** ने किया। प्रतिभागियों को योग के दर्शन, लाभ और अभ्यास के बारे में व्यावहारिक जानकारी प्रदान की गई। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह के समापन सत्र **संगीत और ध्यान (Music & Meditation)** का आयोजन सायंकाल में संस्थान के सेमीनार हॉल में किया गया जिसमें बड़ी मात्रा में विद्यार्थी, संकाय एवं स्टाफ सदस्यों ने भागीदारी की। एक शांत माहौल बनाने के लिए प्रतिभाशाली गायिका और टेक्सटाइल डिजाइनर **सुश्री तन्मयी मिश्रा** को उनकी संगीत टीम के साथ आमंत्रित किया गया था। सत्र में मधुर संगीत और तनाव मुक्त ध्यान का संयोजन हुआ।

सभी कार्यक्रमों में संस्थान के विद्यार्थियों, संकाय, स्टाफ सदस्यों एवं परिसर समुदाय की सक्रिय भागीदारी रही। आमंत्रित विशेषज्ञों और कलाकारों ने उत्सव को बहुत महत्व दिया, अपनी विशेषज्ञता साझा की और सभी के लिए एक यादगार अनुभव बनाया।

सेवानिवृत्तियाँ

संस्थान के निम्नलिखित स्टाफ सदस्य अधिवर्षिता की आयु होने पर 30 जून, 2023 को अपराह्न में संस्थान से सेवानिवृत्त हो रहे हैं :-

श्री सुरेन्द्र कुमार शर्मा (26224), उप तकनीकी अधिकारी, पदार्थ विज्ञान एवं इंजीनियरी विभाग



श्री सुरेन्द्र कुमार शर्मा ने 19.8.1985 को संस्थान में कनिष्ठ प्रयोगशाला सहायक के रूप में कार्यभार ग्रहण किया था। 01.09.1993 में

आपको आर.एन्ड सी.डी.एस. के अन्तर्गत वरिष्ठ प्रयोगशाला सहायक के रूप में चयनित किया गया। 01.05.1998 में आपको वरिष्ठ प्रयोगशाला सहायक के रूप में मैप किया गया तथा 01.09.2005 को आर.सी.पी.एस. के अन्तर्गत आपको कनिष्ठ तकनीकी अधीक्षक के रूप में

पदोन्नत किया गया तथा 19.08.2015 को एम.ए.सी.पी. के अन्तर्गत आपको 4600/-रु. के ग्रेड वेतन में उन्नयन दिया गया। 22.12.2022 को आपको आर. एन्ड पी.आर.एस. के अन्तर्गत कनिष्ठ तकनीकी अधिकारी के रूप में पुनर्पदनामित/नियोजित किया गया तथा 20.02.2023 को विभागीय पदोन्नति समिति के अन्तर्गत उप तकनीकी अधिकारी के रूप में पदोन्नत किया गया।

जून, 1989 में आपको डुपोंट विलमिंगटन, डेलावेयर, यू.एस.ए. में प्रशिक्षण के लिए प्रतिनियुक्त किया गया। वहां से प्राप्त ज्ञान संस्थान के बहुलक विज्ञान एवं इंजीनियरी केन्द्र में बहुलक विशेषीकरण प्रयोगशाला (Polymer Characterisation Lab) की स्थापना में सहायक रहा। अप्रैल, 2005 में आपको थर्मल इलेक्ट्रॉन कार्पोरेशन कार्ल्सरुहे, जर्मनी में प्रशिक्षण के लिए प्रतिनियुक्त किया। आपने 1997 में सर्वश्रेष्ठ कर्मचारी अवार्ड तथा 2005 में विशिष्ट उत्कृष्ट कर्मचारी अवार्ड प्राप्त किया।

विनम्र स्वभाव के श्री सुरेन्द्र कुमार शर्मा एक कर्मठ एवं मेहनती उप तकनीकी अधिकारी रहे हैं।

श्रीमती डिकी (26690), स्टाफ नर्स, भा.प्रौ.सं. अस्पताल



श्रीमती डिकी ने 07.10.2004 को संस्थान में नर्स के रूप में कार्यभार ग्रहण किया था।

07.10.2004 में आपको स्टाफ नर्स के रूप में मैप किया गया तथा 07.10.2014 में एम.ए.सी.पी. के अन्तर्गत आपको 4800/-रु. के ग्रेड वेतन में उन्नयन दिया गया। स्नेह भावना से ओतप्रोत श्रीमती डिकी एक कर्मठ एवं सेवामयी स्टाफ नर्स रही हैं।

श्री हरि शंकर (50561), माली, निर्माण संगठन (बागवानी एकक)



श्री हरि शंकर ने 07.02.1983 को संस्थान में क्लास IV माली के रूप में 750-940/-रु. के वेतनमान में कार्यभार ग्रहण किया था।

01.03.1988 में आपको 800-1150/-रु.

के वेतनमान में नियोजित किया गया। 01.03.1996 में आपको आर.एन्ड सी.डी. एस. के अन्तर्गत 3050-4590/-रु. के वेतनमान में चयनित किया गया। 01.03.2008 में आपको आर.सी.पी.एस. के अन्तर्गत ग्रेड वेतन 2400/-रु. में उन्नयन दिया गया तथा 01.03.2018 को एम.ए.सी.पी. के अन्तर्गत ग्रेड वेतन 2800/-रु. में उन्नयन दिया गया। विनम्र स्वभाव के श्री हरि शंकर एक मेहनती एवं योग्य माली रहे हैं।

श्री विजय कुमार (60132), केटरिंग सहायक, गिरनार छात्रावास



श्री विजय कुमार ने 10.04.1995 को संस्थान में कार्यभार ग्रहण किया था।

आपने लगभग 28 वर्षों तक संस्थान के छात्रावासों में अपनी सेवाएं प्रदान की हैं। श्री विजय कुमार एक कर्मठ एवं मेहनती केटरिंग सहायक रहे हैं।

संस्थान समुदाय उपरोक्त स्टाफ सदस्यों को भावभीनी विदाई देते हुए उनके एवं उनके परिवार के लिए सुख, समृद्धि एवं शांतिमय जीवन की कामना करता है।

योग के सूत्र

योग प्राचीन काल से भारतीय आध्यात्मिक संचेतना का केंद्र रहा है। इसके आदिम सूत्रधार परमयोगी भगवान शिव हैं। योग शब्द का प्रयोग विभिन्न अर्थों में होता रहा है। समाधि अर्थ में इसका प्रयोग आत्मा और परमात्मा के मिलन के लिए किया जाता है, जब साधक अपनी साधना की चरमावस्था में परमात्मा से एकाकार होकर उसका साक्षात्कार कर लेता है। अग्निपुराण में भी मन एवं आत्मा तथा आत्मा और परमात्मा के संयोग को योग कहा गया। सांख्यदर्शन के अनुसार प्रकृति और पुरुष का भेद होने पर भी पुरुष का आत्मस्वरूप में स्थित हो जाना योग कहलाता है। कठोपनिषद् के अनुसार जब इंद्रियां मन के साथ और मन अविचल बुद्धि के साथ स्थिर हो जाता है तो यह अवस्था योग की होती है। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने 'योगःकर्मसु

कौशलम्' कहकर योग का जो स्वरूप अर्जुन के समक्ष प्रस्तुत किया है वह सामान्य जन के सर्वाधिक निकट है। कोई भी मनुष्य एकाग्रचित होकर निष्काम भाव से कर्म करते हुए योग को सिद्ध कर सकता है।

योगसूत्र के प्रेणता महर्षि पतंजलि संयमन अर्थ में चित्तवृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं। उनके अनुसार यम, नियम, आसन, ध्यान, धारणा आदि आठ अंगों से संपन्न प्राणायाम की विविध क्रियाएं योग कहलाती हैं। इससे चित्त की एकाग्रता बढ़ती है। बुद्धि में स्थिरता आती है। चिंतन उत्कृष्ट होता है। मन में सद्विचारों का उदय होता है। नकारात्मक प्रवृत्तियां स्वतः समाप्त हो जाती हैं। परिणामतः आत्मिक और शारीरिक शक्तियों में वृद्धि होती है। इससे अपूर्व शांति का अनुभव होता है। फिर वह सत्संकल्प के साथ सत्पथ पर बढ़ता हुआ मानव जीवन के वास्तविक उद्देश्य प्राप्त कर लेता है। वास्तव में योग के सभी सूत्र सुदृढ़ मानव जीवन की आधारशिला हैं। इसलिए इसे समस्त संसार ने आत्मसात किया है। अतः दीर्घजीवन की संजीवनी शक्ति के लिए प्रत्येक मनुष्य को योग करना चाहिए। योग ही जीवन को पूर्णता प्रदान करता है।

—डॉ. सत्य प्रकाश मिश्र

श्री हरि सत्संग सभा

आई.आई.टी. दिल्ली

श्री हरि सत्संग सभा के सचिव से प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रो. अनिल कुमार सरोहा जी की अध्यक्षता में दिनांक 10.06.2023 को हुई आम सभा की बैठक में नई कार्यकारिणी के निम्नलिखित सदस्यों का सर्वसम्मति से चयन किया गया:—

श्री वीरभान	प्रधान
श्री आनंद सनसनवाल	उप प्रधान
श्री मनीष कुमार	सचिव
श्री राजू	सह सचिव
श्री कृष्ण कुमार	कोषाध्यक्ष
श्री राजेश तोमर	लेखा परीक्षक

कार्यकारिणी के अन्य सदस्य

श्री करण सिंह
श्री विशेष कुमार
श्री सुरेश शर्मा
श्री मनोरंजन कुंडू
श्री योगेश कुमार
श्री जीतेन्द्र कुमार
श्री शिव उपाध्याय
श्री नरेन्द्र कुमार
श्री विनय शर्मा
श्री गजराज सिंह
श्री एम.पी. सिंह
श्री अमित कुमार

दिनांक 12 जून, 2023 को कार्यकारिणी की प्रथम बैठक में वर्ष 2023-24 के लिए निम्नलिखित सदस्यों को कीर्तन संचालक, सहयोजित सदस्य एवं विशेष आमंत्रित सदस्यों के रूप में मनोनीत किया गया।

कीर्तन संचालक:

श्री कृपा शंकर त्रिपाठी
डॉ. संजय गुप्ता
श्री शिव उपाध्याय

सहयोजित सदस्य:

श्री गोविंद प्रसाद, श्री डालचंद शर्मा
श्री हीरा लाल, श्री नीम लाल
श्री राम सिंह, श्री सचिन (JE)
श्री ए.के. सिंह, श्री विजय (JE)
श्री हिमांशु, श्री देवेन्द्र सिंह

विशेष आमंत्रित सदस्य:

श्री वी.के. नाहर,
श्री आतम प्रकाश टुकराल
श्री डी.सी. शर्मा, श्री यशपाल शर्मा
श्री निर्मल कुमार, श्री विजय भारज
श्री राम सिंह राठौर, श्री सीताराम रॉय

कविता

तन—मन जोड़ो योग

धन लिप्सा को त्याग दो,
और छोड़ दो भोग।
खुशी अगर जो चाहते,
तन—मन जोड़ो योग।

योग क्रिया है प्रकृति की,
योग नहीं उपदेश।
रिश्तों में मृदु—योग हो,
कटते सकल कलेश।

‘योग’ योग आनंद का,
इन्द्रियजित साकार।
मन, शरीर और आत्मा,
होती एकाकार।

योग किये तन—मन खिले,
सुधरे रक्त—प्रवाह
जीवन को क्षण क्षण मिले,
नव ऊर्जा उत्साह।

नैसर्गिक विज्ञान है,
सकल योग साकार।
औषधि एक निःशुल्क ये,
ऋषियों का उपहार।

—डॉ. सुरेश अवस्थी
कानपुर, उत्तर प्रदेश

स्वागपत्र स्वीकृत

स्थापना अनुभाग-I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESIU-3//2023/163493 दिनांक 08.06.2023 के अनुसार डॉ. (सुश्री) भूमिका रे, पोस्ट-डॉक्टरल फेलो (कुसुमा जैव विज्ञान स्कूल) ने अपने पद से त्यागपत्र का अनुरोध किया था। जिसे सक्षम प्राधिकारी ने 09.06.2023 से स्वीकार कर लिया है। अतः डॉ. (सुश्री) भूमिका रे को 09.06.2023 से संस्थान कार्य से मुक्त कर दिया गया है।

आजादी का अमृत महोत्सव मनुष्यता के लिए अनुपम उपहार है योग

*हमें यह आत्मसात करना होगा कि
आनंद की तलाश तभी पूरी हो सकेगी,
जब हम अपने ऊपर नियंत्रण करेंगे।*

—गिरीश्वर मिश्र

दिल्ली विश्वविद्यालय के प्रोफेसर

आज के सामाजिक जीवन को देखें तो हर कोई सुख, स्वास्थ्य, शांति और समृद्धि के साथ जीवन में प्रमुदित और प्रफुल्लित अनुभव करना चाहता है। मन में इसकी अभिलाषा लिए आत्यंतिक सुख की तलाश में सभी व्यग्र हैं और सुख है कि अक्सर दूर-दूर भागता नजर आता है। आज जब हम सब योग दिवस मना रहे हैं। तब हमें इसकी अनदेखी नहीं करनी चाहिए कि हम ऐसे समय में जी रहे हैं जब हर कोई किसी न किसी आरोपित पहचान यानी टैग की ओट में मिलता है। मत, पंथ, पार्टी, जाति, उपजाति, नस्ल, भाषा, क्षेत्र समेत जाने कितने तरह के टैग भेद का आधार बन गए हैं और हम उसे लेकर एक-दूसरे के साथ लड़ने पर उतारू हो जाते हैं। हम भूल जाते हैं कि टैग से अलग भी हम कुछ हैं और इनसे इतर भी हमारा कोई अस्तित्व है। बाहर दिखने वाला प्रकट रूप ही सब कुछ नहीं होता। कुछ आंतरिक और सनातन स्वभाव भी हैं, जो जीवन और अस्तित्व से जुड़े होते हैं। हमारी पहचान हमें दूसरों से अलग करती है और सार्वभौमिक मनुष्यता और चैतन्य के बोध से दूर ले जाती है।

धरती पर रहने वाले सभी मनुष्य शारीरिक बनावट में एक से प्राणी हैं। सभी जन्म लेते हैं, जीते हैं और अंत में मृत्यु को प्राप्त करते हैं। जीवन काल में हममें चेतना होती है। हम सभी पीड़ा और दुख महसूस करते हैं, जो भौतिक सूचना हमारी आंतरिक और बाह्य ज्ञानेंद्रियों से मिलती है, हम सब उसका अनुभव करते हैं। विकसित मस्तिष्क के चलते मनुष्य के पास तर्क, बुद्धि, संवेग, कल्पना और स्मृति की क्षमताएं भी होती हैं, जिनके साथ संस्कार बनते हैं। इन सबके साथ मनुष्य भावनाओं और संवेगों की अनोखी दुनिया में जीता है। ऐसे में यह बात अत्यंत महत्व की हो जाती

है कि हम अपने आप को किस तरह देखते और पहचानते हैं। जब हम आरोपित पहचान के हिसाब से चलते हैं तो हमारी आशाएं—आकांक्षाएं भी आकार लेती हैं। उन्हीं के अनुरूप हम दूसरों के साथ आचरण भी करते चलते हैं। इस आपाधापी में आभासी, अस्थायी और संकुचित आधार वाली जीवनशैली अपनाते हैं और ऐसी भागमभाग वाली दौड़ में शामिल हो जाते हैं, जिसके चलते घोर प्रतिस्पर्धा जन्म लेती है। एक-दूसरे से आगे बढ़ने के चक्कर में हर कोई दूसरे का अतिक्रमण करने को तैयार है।

इस तरह वैमनस्य की नींव पड़ती है और बड़ी जल्द आक्रोश और हिंसा का रूप लेने लगती है। ऐसे में अनिश्चय, असंतोष और पारस्परिक तुलना के कारण तनाव और चिंता के भाव लगातार डेरा डाले रहते हैं। यही कारण है कि आज बड़ी संख्या में लोग अवसाद (डिप्रेशन) और कई तरह की दूसरी अस्वस्थ मनोदशाओं के शिकार होकर मनोरोगियों की श्रेणी में पहुंचने लगे हैं। मानसिक विकारों की सूची लंबी होती जा रही है और अमीर हो या गरीब, सभी उसमें शामिल हो रहे हैं। मानसिक रोगों की बहुतायत भौतिक जगत से कहीं ज्यादा हमारे मानसिक जगत की बनती—बिगड़ती बनावट और बुनावट पर निर्भर करती है। इसलिए उसकी देखभाल जरूरी लगती है। इसके लिए व्यक्ति को अपने जीवन की प्रक्रिया को सतत नियमित करते रहने की जो आवश्यकता है, योग उसकी पूर्ति करता है।

दुर्भाग्य से बाहर की दुनिया का प्रभाव इतना गहरा और सबको ढक लेने वाला होता है कि वही हमारा लक्ष्य बन जाता है और उसी से ऊर्जा पाने का भी अहसास होने लगता है। हम अपने अंतः की चेतना को भूल बैठते हैं और यह भी कि बाह्य चेतना और अंतः की चेतना परस्पर संबंधित हैं। मनुष्य खुद को विषय और विषयी, दोनों रूपों में ग्रहण कर पाता है। मनन करने की क्षमता का माध्यम और परिणाम आत्म—नियंत्रण से जुड़ा हुआ है। भारतीय परंपरा में आत्म—नियंत्रण पाने के उपाय के रूप में अभ्यास और वैराग्य की युक्तियां सुझाई गई हैं। इसमें अभ्यास आंतरिक है, वैराग्य

बहिर्मुखी। अर्थात् अंदर और बाहर, दोनों का संतुलन होना आवश्यक है। अभ्यास का आशय योग का अभ्यास है, जो हमें अपने मानसिक जगत को शांत और स्थिर रखने के लिए जरूरी है। दूसरी ओर बाह्य जगत के साथ अनुबंधित होने से बचने के लिए वैराग्य या अनासक्ति भी अपनानी होगी। वस्तुतः दोनों एक दूसरे के पूरक हैं और एक के बिना दूसरा संभव भी नहीं है। यदि बाहर की दुनिया ही अंदर भी भरी रहे तो अंतश्चेतना विकसित नहीं होगी। इसलिए अभ्यास यानी योग वैराग्य का सहायक या अनुपूरक समझा जाना चाहिए। इसके लिए विवेक की परिपक्वता चाहिए, जिसके लिए जगह बनानी होगी। आज के दौर में अंतश्चेतना और बाह्य चेतना, दोनों की ओर ध्यान देना जरूरी है। आनंद की तलाश तभी पूरी हो सकेगी, जब हम अपने ऊपर नियंत्रण करें। पूर्णता अंदर और बाहर की दुनिया के बीच संतुलन बनाने में ही है।

महर्षि पतंजलि यदि योग को चित्त वृत्तियों के निरोध के रूप में परिभाषित करते हैं तो उनका आशय है अपने आप को बाहर की दुनिया में लगातार हो रहे असंयत बदलावों को अनित्य मानते हुए अपने मूल अस्तित्व को उससे अलग करना। मिथ्या किस्म की चित्त—वृत्तियां भ्रम और अयथार्थ को जन्म देती हैं, जिन्हें महर्षि पतंजलि ने क्लिष्ट चित्त—वृत्ति की श्रेणी में रखा है। इससे बचने का उपाय योग है और उससे द्रष्टा अपने स्वरूप में वापस आ पाता है। योग द्वारा आत्म—नियंत्रण स्थापित होना हमारी घर वापसी की राह है। तब हम अपने में स्थित हो पाते हैं यानी स्वस्थ होते हैं। योग को अपनाना मनुष्य के लिए अस्तित्व के दायरों का विस्तार है। यह उसके लिए अपने समग्र अस्तित्व की वह तलाश है, जो उत्कर्ष का मार्ग प्रशस्त करती है। चूंकि योग समग्र जीवन को परिचालित करने वाला और भारत का मनुष्यता के लिए अनुपम उपहार है इसलिए उसे दैनिक जीवन का अंग बनाना हम सबका ध्येय होना चाहिए।

साभार—दैनिक जागरण
दिनांक-20 जून, 2022