



कुद इंदु सम देह उमा रमन करुना अयन। जाहि दीन पर नेह करउ कृपा मर्दन मयन।।
जिनका कुन्द के पुष्प और चन्द्रमा के समान (गौर) शरीर है, जो पार्वती जी के प्रियतम और दया के धाम हैं और जिनका दीनों पर स्नेह है, वे कामदेव का मर्दन करने वाले (शंकर) जी मुझ पर कृपा करें।
श्रीरामचरितमानस (बालकाण्ड) / 4

बधाई (पदोन्नति)

स्थापना अनुभाग-1 से प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार निम्नलिखित संकाय सदस्यों को उनके नाम के आगे दिए गए पद के लिए चयनित / पदोन्नत किया गया है-

संकाय सदस्य का नाम	पिछला पदनाम	नया पदनाम	विभाग / केन्द्र	वेतनमान
 प्रो. अमिताभ भट्टाचार्य	सह प्रोफेसर	प्रोफेसर	अनुप्रयुक्त यांत्रिकी	1,59,100-2,20,200 (लेवल-14ए)
 प्रो. एस. प्रद्युमना	सह प्रोफेसर	प्रोफेसर	अनुप्रयुक्त यांत्रिकी	1,59,100-2,20,200 (लेवल-14ए)
 प्रो. (सुश्री) सुषमा संतापुरी	सहायक प्रोफेसर	सह प्रोफेसर	अनुप्रयुक्त यांत्रिकी	1,39,600-2,11,300 (लेवल-13ए2)
 प्रो. अंकुर गुप्ता	सहायक प्रोफेसर	सह प्रोफेसर	अनुप्रयुक्त इलेक्ट्रानिकी अनुसंधान केन्द्र	1,39,600-2,11,300 (लेवल-13ए2)
 प्रो. (सुश्री) प्रीति श्रीवास्तव	सह प्रोफेसर	प्रोफेसर	जैव रासायनिक इंजीनियरी एवं जैव प्रौद्योगिकी	1,59,100-2,20,200 (लेवल-14ए)
 प्रो. (सुश्री) अर्चना चुग	सह प्रोफेसर	प्रोफेसर	कुसुमा जैव विज्ञान स्कूल	1,59,100-2,20,200 (लेवल-14ए)
 प्रो. शोबन श्रीरंगाराजन	सहायक प्रोफेसर	सह प्रोफेसर	विद्युत इंजीनियरी	1,39,600-2,11,300 (लेवल-13ए2)
 प्रो. अभिषेक दीक्षित	सहायक प्रोफेसर	सह प्रोफेसर	विद्युत इंजीनियरी	1,39,600-2,11,300 (लेवल-13ए2)

सेवानिवृत्तियाँ

संस्थान के निम्नलिखित संकाय एवं स्टाफ सदस्य अधिवर्षिता की आयु होने पर 30 जून, 2022 को अपराह्न में संस्थान से सेवानिवृत्त हो रहे हैं—

प्रो. अशोक गुप्ता, प्रोफेसर, सिविल इंजीनियरी विभाग



प्रो. अशोक गुप्ता ने 1 अगस्त, 1979 को संस्थान के सिविल इंजीनियरी विभाग में वरिष्ठ अनुसंधान सहायक के पद पर कार्यभार ग्रहण किया था। 24 दिसम्बर, 1981 में आपको वरिष्ठ वैज्ञानिक अधिकारी-II; 28 मई, 1986 को वरिष्ठ वैज्ञानिक अधिकारी-I तथा 25 फरवरी, 1988 को सहायक प्रोफेसर के रूप में चयनित किया गया। 27 मई, 1999 को आपको सह प्रोफेसर एवं 31 जुलाई, 2002 को प्रोफेसर के पद पर पदोन्नत किया गया।

प्रो. अशोक गुप्ता 1974 में स्नातकपूर्व छात्र के रूप में संस्थान में शामिल हुए। 1979 में आप संस्थान के ऑफशोर रिसर्च सेल में वरिष्ठ अनुसंधान सहायक के रूप में शामिल हुए तथा इसके बाद सिविल इंजीनियरी विभाग में संकाय के रूप में कार्यभार ग्रहण किया। आपकी पीएच.डी. थिसिस इंजीनियरी सीरीज के लेक्चर नोट्स में खण्ड 22 के रूप में स्प्रिंगर वेरलाग द्वारा प्रकाशित की गई। 1992 में MIT रिसर्च फेलो के रूप में आपको इण्डो-यू.एस. साइंस ऐन्ड टेक्नोलॉजी फेलो से सम्मानित किया गया। आप NTU, सिंगापुर में दो साल (1997-99) तथा EPFL स्विट्जरलैण्ड में दो महीने (2001) के लिए विजिटिंग फ़ैकल्टी रहे। आपने इन्टरएक्टिव इंजीनियरिंग मैकेनिक्स पाठ्यक्रम विकसित किया तथा 1999 में पीयर्सन (सिंगापुर) द्वारा इसे प्रकाशित किया गया।

आपने संस्थान में शिक्षण, अनुसंधान तथा परामर्श में सक्रिय रहते हुए कई प्रशासनिक पदों पर अपने कर्तव्यों का निर्वहन किया। आप कुमाऊँ छात्रावास के वार्डन (1993-96); जेईई, उपाध्यक्ष (2001 एवं 2002); प्रोफेसर प्रभारी योजना (2003-07); संकायाध्यक्ष, अल्युमनी मामले एवं अन्तरराष्ट्रीय कार्यक्रम (2007-2011),

संकायाध्यक्ष, अवसंरचना (2012-14); अभिशासक परिषद (BOG) के सीनेट नामिती (2013-15) तथा उप निदेशक (प्रचालन) (2016-2019) रहे। आप सेल बोर्ड (SAIL Board) में स्वतंत्र निदेशक (2015-19) भी रहे। प्रो. गुप्ता अपने सभी सहयोगियों के समर्थन सहयोग के प्रति आभार व्यक्त करते हैं।

सौभ्य स्वभाव, सहयोग की भावना के साथ न्यायप्रिय प्रवृत्ति के धनी प्रो. अशोक गुप्ता अपने संकाय सदस्यों, विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों के बीच अत्यन्त लोकप्रिय संकाय रहे हैं। वास्तव में आपके मार्गदर्शन में हिन्दी कक्ष ने अनेक नई गतिविधियाँ प्रारंभ की।

प्रो. अरविंद कुमार जैन, प्रोफेसर, सिविल इंजीनियरी विभाग



प्रो. अरविंद कुमार जैन ने 17 अगस्त, 1979 को संस्थान के सिविल इंजीनियरी विभाग में वरिष्ठ अनुसंधान सहायक (SRA) के पद पर कार्यभार ग्रहण किया था। 24 दिसम्बर, 1981 में आपको वरिष्ठ वैज्ञानिक अधिकारी-II; 28 मई, 1986 को वरिष्ठ वैज्ञानिक अधिकारी-I तथा 25 फरवरी, 1988 को सहायक प्रोफेसर के रूप में चयनित किया गया। 1 अप्रैल, 1991 को आपको सह प्रोफेसर एवं 31 जुलाई, 2002 को प्रोफेसर के पद पर पदोन्नत किया गया।

प्रो. ए.के. जैन ने रुड़की विश्वविद्यालय से सिविल इंजीनियरी में बी.ई एवं भा.प्रौ.सं. दिल्ली से स्ट्रक्चरल इंजीनियरी में पीएच.डी. की उपाधि प्राप्त करने के बाद संस्थान के सिविल इंजीनियरी विभाग में कार्यभार ग्रहण किया।

आपने अध्यक्ष, सम्पदा एवं निर्माण; अध्यक्ष, खेल गतिविधि; नीलगिरी छात्रावास के वार्डन; उपाध्यक्ष, गेट तथा सिविल इंजीनियरी विभाग के अध्यक्ष के रूप में बहुत से पदों पर प्रशासनिक कर्तव्यों का निर्वहन किया। इसके अतिरिक्त आप इन्टरनेशनल सोसाइटी ऑफ ऑफशोर ऐन्ड पोलर इंजीनियर्स, यू.एस. के सदस्य; अमेरिकन सोसाइटी ऑफ सिविल इंजीनियर्स (USA) के सह सदस्य; इण्डियन सोसाइटी ऑफ अर्थक्वेक

टेक्नोलॉजी, इण्डिया के सदस्य; अमेरिकन सोसाइटी ऑफ सिविल इंजीनियर्स—इण्डिया सेक्शन के सदस्य; इंस्टिट्यूट ऑफ इंजीनियर्स (इण्डिया) के फेलो; इण्डियन सोसाइटी फॉर टेक्नीकल एज्यूकेशन, इण्डिया के आजीवन सदस्य; सुनामी विरुद्ध संरचनाओं के जोखिम को कम करने के लिए भारतीय मानक दिशानिर्देश, BIS के सदस्य तथा इण्डियन एसोशिएशन ऑफ स्ट्रक्चरल इंजीनियर्स के फेलो रहे हैं।

ऑफशोर स्ट्रक्चरल डायनैमिक्स के क्षेत्र में आपका अनुसंधान अत्यन्त महत्वपूर्ण रहा है। इस अनुसंधान का विषय सामान्यतः अनुप्रयोगों की एक विस्तृत श्रृंखला कवर करता है जैसे सुनम्य प्रकार के ऑफशोर प्लेटफार्म, फिक्स्ड-बेस ऑफशोर प्लेटफार्म, पाइप लाइनों की गतिशील प्रतिक्रिया; लम्बी संरचनाओं का पवन प्रेरित कम्पन। आपके विभिन्न अनुसंधान कार्यों के परिणाम विश्वभर के सभी प्रमुख ऑफशोर इंजीनियरी सम्मेलनों की प्रोसिडिंग्स संस्करणों में प्रकाशित किए गए हैं। अर्थात् इन्टरनेशनल सोसाइटी ऑफ ऑफशोर ऐन्ड पोलर इंजीनियरी कान्फ्रेंस (ISOPE), ASME द्वारा ऑफशोर मैकेनिक्स ऐन्ड आर्कटिक इंजीनियरी कान्फ्रेंस (OMAE), डीप ऑफशोर टेक्नोलॉजी कान्फ्रेंस (DOT), ASME द्वारा आयोजित ओशियन स्ट्रक्चरल डायनैमिक्स सिम्पोजियम (OSDS) तथा एनर्जी रिसोर्स टेक्नोलॉजी कान्फ्रेंस (ETCE)।

आपके विभिन्न पेपर्स विदेशों की कई प्रतिष्ठित जर्नलों में प्रकाशित किए गए हैं इसमें प्रमुख हैं ASCE इंजीनियरिंग मशीन डिजिजन, ASME जर्नल, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ कम्प्यूटर ऐन्ड स्ट्रक्चर्स, इन्टरनेशनल शिप बिल्डिंग प्रोग्रेस, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ इंजीनियरिंग स्ट्रक्चर्स, इन्टरनेशनल जर्नल ऑफ ओशियन इंजीनियरी (पेर्गमोन प्रेस), जर्नल ऑफ इंजीनियरिंग फॉर इंडस्ट्री, ASME।

आपने कई पीएच.डी., एम.टेक. तथा बी.टेक. प्रोजेक्टों का मार्गदर्शन किया। विभिन्न गतिशील भार (Dynadmic Loads) की संरचनाओं के विश्लेषण तथा डिजाइन के क्षेत्रों में आपने औद्योगिक परामर्श दिया। आपने पानी की टंकियों, बहुमंजिला इमारतों, संचार टावरों, स्राव

उपचार संयंत्रों, फ्रेमयुक्त नीवों आदि को डिजाइन किया। आपने ऑफशोर गार्ड टावर्स, ऐंकरड स्टोरेज सिस्टम, ऑफशोर पाइपलाइन, जैकेट टाइप ऑफशोर स्ट्रक्चर्स तथा आर्किटेक्चरल मॉडलिंग के लिए कम्प्यूटर समर्थित डिजाइन के क्षेत्र में कई अनुसंधान परियोजनाएं की हैं।

सौम्य स्वभाव व सहयोगी भावना से परिपूर्ण प्रो. अरविंद कुमार जैन अपने संकाय साथियों, विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों के बीच अत्यन्त लोकप्रिय संकाय रहे हैं।

श्री गोपाल कृष्ण तनेजा (26335)
कार्यपालक अभियन्ता, निर्माण संगठन



श्री गोपाल कृष्ण तनेजा ने 31 मई, 1994 को संस्थान में सहायक रेजिडेन्ट अभियन्ता के रूप में कार्यभार ग्रहण किया था।

2 जुलाई, 1998 में आपको सहायक कार्यपालक अभियन्ता (विद्युत) के रूप में नियुक्त किया गया तथा 2 जुलाई, 2006 को सहायक कार्यपालक अभियन्ता (व.वे) के रूप में उन्नयन दिया गया। 15 मार्च, 2007 को आपको कार्यपालक अभियन्ता (विद्युत) के रूप में तथा 1 दिसम्बर, 2013 में कार्यवाहक संस्थान अभियन्ता के रूप में नियुक्त किया गया। 2 जुलाई, 2016 को एम.ए.सी.पी. के अन्तर्गत तथा 2 जुलाई, 2021 को आर. ऐन्ड पी.आर.एस. के अन्तर्गत लेवल-13 में उन्नयन दिया गया।

विनम्र स्वभाव के श्री गोपाल कृष्ण तनेजा कर्तव्यपरायण एवं मेहनती कार्यपालक अभियन्ता रहे हैं

श्री अयोध्या प्रसाद (26732), वरिष्ठ प्रयोगशाला सहायक, यांत्रिक इंजीनियरी विभाग



श्री अयोध्या प्रसाद ने 2 जुलाई, 1991 को संस्थान में अटेन्डेन्ट के पद पर वेतनमान 800-1150/-रु. में कार्यभार ग्रहण किया था।

1 अगस्त, 2001 को एम.ए.सी.पी. के अन्तर्गत आपको उन्नयन दिया गया। 17 जनवरी, 2006 को आपको प्रयोगशाला सहायक के रूप में चयनित तथा कनिष्ठ प्रयोगशाला सहायक के रूप में मैप किया गया। 18 जनवरी, 2016 को एम.ए.सी.पी. के अन्तर्गत आपको उन्नयन दिया गया।

5 नवम्बर, 2016 को इसी योजना के अन्तर्गत आपको लेवल-5 में मैप किया गया। 24 सितम्बर, 2019 को सीमित विभागीय परीक्षा के अन्तर्गत आपको वरिष्ठ प्रयोगशाला सहायक के पद पर नियुक्त किया गया। श्री अयोध्या प्रसाद एक कर्मठ, मेहनती एवं मिलनसार वरिष्ठ प्रयोगशाला सहायक रहे हैं।

श्री हीरा दास (60105), मसालची, जंस्कार छात्रावास



श्री हीरा दास ने 25 सितम्बर, 1987 को संस्थान के छात्रावास में कार्यभार ग्रहण किया था।

आपने 34 वर्ष से भी अधिक समय तक संस्थान के विभिन्न छात्रावासों में अपनी सेवाएं प्रदान की हैं। श्री हीरा दास एक मेहनती एवं कर्मठ मसालची रहे हैं।

श्री विजय लाल (60113), मसालची, जंस्कार छात्रावास



श्री विजय लाल ने 12 जनवरी, 1990 में संस्थान के छात्रावास में कार्यभार ग्रहण किया था। आपने 32 वर्ष से भी अधिक समय तक

संस्थान के विभिन्न छात्रावासों में अपनी सेवाएं प्रदान की हैं। श्री विजय लाल एक मेहनती एवं कर्मठ मसालची रहे हैं।

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

संस्थान में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्सव -2022

कोविड-19 के कारण 2 वर्ष के अंतराल के बाद अंतरराष्ट्रीय योग दिवस उत्सव (16 से 21 जून) विविध गतिविधियों जैसे कि-हार्ट फुलनेस ध्यान कार्यशाला, ब्रह्मकुमारी कार्यशाला, प्रातःकालीन योग सत्र, आर्ट ऑफ लिविंग आदि से परिपूर्ण रहा। अंतिम दिन 21 जून को इस प्रोग्राम का उत्साहवर्धक नजारा अत्यंत मोहक रहा। लगभग 100 प्रतिभागियों (संकाय, स्टाफ एवं विद्यार्थीगण) ने खुशी के साथ भाग



लिया। प्रोग्राम के समापन पर सात्विक नाश्ता सभी ने enjoy किया। प्रो. पूर्णिमा सिंह (Head, NRCVVE) के नाश्ता लेने के मधुर आग्रह से सात्विक भोजन का आनंद मुखरित हो उठा। प्रो. राहुल गर्ग (Former Head, NRCVVE) का Wellness Club के विद्यार्थी प्रतिनिधियों के साथ समर्पित भाव से कार्य करने का परिणाम अत्यंत सुखद रहा।

(आयोजक : Wellness Club, NRCVVE and Student Affairs)

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, उत्तरप्रदेश

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 अंतस की चेतना को भूल बैठते हैं और यह भी कि बाह्य चेतना और अंतस 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