

**बीबीसी हिंदी सेवा के विशेष कार्यक्रम 'एक मुलाकात' में हम भारत के जाने-माने लोगों की ज़िंदगी के अनछुए पहलुओं से आपको अवगत कराते हैं.**

इसी श्रृंखला में हम इस बार आपकी मुलाकात करवा रहे हैं विश्व और भारत में योग का पुनर्जन्म करने वाले और भारतीय संस्कृति का अहसास कराने वाले स्वामी रामदेव यानी बाबा रामदेव से.

**सबसे पहले यह बताएँ कि आप बाबा कसे बने?**

देखिए कोई बाबा बनता नहीं हूँ मैं अपनी ज़िंदगी के बारे में महसूस करता हूँ कि जब मैं लगभग नौ बरस का था तब से मेरे मन में यह विचार पढ़ा हुआ कि मुझे ऐसा ही बनना हूँ अब इसे भारतीय संस्कृति के पुनर्जन्म से जोड़कर देखें तो कहना चाहूँगा कि पूर्वजन्म के संस्कार थे जिसने मुझे इस रास्ते पर आगे बढ़ाया. विज्ञान का भी सिद्धांत हूँकि कभी कोई चीज समाप्त नहीं होती, परिवर्तित जरूर होती हूँ तो पूर्वजन्म के मेरे कुछ संस्कार होंगे कि बन गया बाबा रामदेव.

**इस सवाल से मेरा मतलब यह था कि स्वामी रामदेव के जो रूप हम आज देख रहे हैं, यानी शरीर के अंगों को किसी भी तरह हिला-पुला सकते हैं, इसके लिए मेहनत तो बहुत करनी पड़ी होगी?**

देखिए मझे प्रारंभिक दौर में योग की सारी कठिन क्रियाओं को किया. आज भी मैं कभी-कभार इन क्रियाओं को लोगों के सामने करता हूँ, लेकिन मैं इनकी बहुत अधिक आवश्यकता आम आदमी के जीवन में नहीं समझता. मैं लोगों का शीर्षासन नहीं कराता, यद्यपि मेरे प्राणायाम कराने से बहुत लोगों का शीर्षासन हो जाता हूँ और फिर मुझपर वाद-विवाद की लंबी श्रृंखला भी शुरू हो जाती हूँ मैं मानता हूँ कि योग की जो कठिन क्रियाएँ हैं उनकी हमारी जीवन में ज्यादा उपयोगिता नहीं हूँ मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि योग करने के लिए ज़िंदगी नहीं हूँ ज़िंदगी को संवारने के लिए योग हूँ

**मगर हमारी दिलचस्पी इस बात में हूँकि आप कसे सीखे. अगर कोई अगला स्वामी रामदेव बनना चाहे तो वह किस गुफा में बसे, कहाँ वनवास करे, कितने बरस का वनवास होगा. आखिर वह क्या करे. कहने का आशय हूँकि आपने क्या किया?**

मैं शुरू में करीब एक घंटा योग करता था. जब गुरुकुल में आया तो योग-आसनों के साथ-साथ कुछ कठिन व्यायाम भी करने लगा. मैं एक साथ 500 दंड बढक लगाता था और पसीने से तर-बतर हो जाता था. चार-पाँच किलोमीटर दौड़ता भी था. पहलवानी का भी शौक था और कुश्ती में अपने से षेड गुना वजनी पहलवान को चित कर देता था. गुरुकुल में हर दिन एक-दो घंटा योगाभ्यास किया करता था. जब हम पढ़ा करते थे कुछ बच्चे मानते थे कि शारीरिक व्यायाम से व्यक्ति पहलवान हो जाता हूँ और बुद्धि मोटी जाती हूँ लेकिन मझे इसे नहीं माना और व्यायाम जारी रखा. प्राणायाम मेरे साथ 20 साल पहले गहराई के साथ जुड़ा. शुरू में मझे इसे साधना के तौर पर लिया. इससे मेरी ज़िंदगी में नया मोड़ तब आया जब बिजनौर के एक संत महात्मा ने मुझसे कहा कि कपाल भांति, अनुलोम-विलोम करना चाहिए. फिर मझे इसे खुद भी किया और लोगों से भी कराया. इससे लोगों की बीमारियाँ दूर होने लगी, यानी हम व्याधि से समाधि की ओर लौटे.

**बचपन में जब आप गाँव में रहते थे और पहलवानी करते थे तो किस तरह से गाने पसंद थे, किस तरह की धुन गुनगुनाने का मन करता था?**

दरअसल मैं जिस गाँव में पढ़ा हुआ, वहाँ जब तक मैं रहा तब तक कोई टेलीविजन नहीं था. रेणियो पर भी समाचार अधिक सुने जाते थे. गाँव में हिंदी नहीं बोली जाती थी, ठेठ देसी भाषा बोली जाती थी, हिंदी समझ में ही नहीं आती थी. बहुत बाद में हिंदी समझ में आई. फिल्म आज तक नहीं देखी. इसलिए गानों में बहुत समय बाद रुचि हुई. 'हृषीकेश जहाँ कि रीत सदा, मैं गीत वहाँ के गाता हूँ' जस्र राष्ट्रभक्ति के गाने मुझे बहुत पसंद हैं.

मुझे राष्ट्रीयता बहुत पसंद हूँ इसलिए राष्ट्रभक्ति के गीत मेरे पसंदीदा गाने हैं. इन्हीं को मैं अपने शिविरों में भी गुनगुनाता हूँ, लोग भी इन पर खूब झूमते हैं और मस्त हो जाते हैं. मैं लोगों से कहता हूँ कि मैं भक्ति के

साथ-साथ शक्ति का भी उपासक हूँ और मैं उन्हें भीतर से संन्यासी बनाना चाहता हूँ. क्योंकि अगर उन्हें वस्त्रों से संन्यासी बना दिया तो उनके घरवाले उन्हें भगा देंगे. इसलिए मैं उन्हें भीतर से राष्ट्रभक्ति के रंग में रंगता हूँ. यही वजह है कि मुझे 'मेरा रंग दे बसंती चोला....' बहुत पसंद है जो इतनी फिट बाँपी हैकाले बाल, लंबी दाढ़ी. इसका क्या राज है योग तो आप करते ही हैं, ये तो हमें पता है इसके अलावा खाते पीते क्या हैं और आपकी दिनचर्या क्या है मैं बहुत साधारण भोजन में विश्वास रखता हूँ. मैं जमीन पर दरी में सोने में यकीन रखता हूँ और दो वक्त खाना खाता हूँ.

### नाश्ता नहीं?

मैं समझता हूँ कि समय का नाश क्यों किया जाए. जब दो बार खाने से गुजारा हो सकता है तो तीन बार क्यों. पहला भोजन सुबह लगभग 11 बजे करीब और शाम को सात से आठ बजे के बीच होता है उबली हुई सब्जी और उसमें भी ज्यादातर लौकी, तुरई, परवल, टिण्डो, हरी सब्जियाँ और गाजर आदि. गाय का दूध पीता हूँ. अनाज खाए हुए मुझे लगभग 10 साल हो गए हैं. बहुत से लोग मुझसे पूछते हैं कि आपको खाने में क्या पसंद है मैं कहता हूँ जो तुम्हें अच्छा लगता हो, मुझे खिला दो. दरअसल, भोजन की पसंद के बारे में कभी सोचा ही नहीं. हम तो गुरुकुल में थे तो वहाँ भी छह-छह महीने अनाज खाए बगल गुजार देते थे.

अवगत होना: être informé, पुनर्जन्म= दूसरा जन्म, परिवर्तित = बदला हुआ, प्रारंभिक दौर में= शुरू में, निष्कर्ष conclusion, शीर्षासन= सिर + आसन (posture), तर-बतर हो जाना : être en nage, कुश्ती: lutte, प्राणायाम : respiration, आशय : intention चित कर देता : mettre KO, कपाल भ्रांति, अनुलोम-विलोम : 2 techniques de respiration du yoga (par le ventre et par narines alternée), व्याधि affliction, maladie, प्रीत heureux, cher, वस्त्र = कपड़ा, शिविर camp

- Quelle réponse donne-t-il à la question sur sa vocation ?
- Quel argument emprunte-t-il à la science ?
- Pratique-t-il des exercices physiques difficiles ou y a-t-il renoncé ?
- Sur quel critère choisit-il les exercices qu'il enseigne ?
- A quelle conclusion générale sur le yoga est-il parvenu ?
- Au début, par quels exercices a-t-il commencé ?
- Quel adversaire pouvait-il affronter à la lutte ?
- Combien passait-il de temps à s'exercer au yoga quand il allait à l'école ?
- Quels préjugés avaient les enfants de cette époque ?
- Quelle rencontre a constitué un tournant dans sa vie ?
- Qu'est-ce qui permet d'éloigner les maladies selon lui ?
- Quel type de chants apprécie-t-il ?
- quel est son chant préféré ?
- Pourquoi chante-t-il des chants patriotiques à ses dévots ?
- Quelle réaction risque d'avoir la famille de ses dévots et pourquoi ?
- Combien de repas fait-il par jour ?
- Que mange-t-il ? (cherchez le sens des aliments que vous ne connaissez pas)
- Que boit-il ?
- Qu'a-t-il éliminé de son régime alimentaire ?
- Depuis combien de temps ?
- Comment se comporte-t-il quand il est invité ?