

योगविद्या

वर्ष 11 अंक 3

मार्च 2022

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: ॐ

योगविद्या का सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जाता है। इसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान के क्रियाकलापों की जानकारीयों प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योग विद्या मासिक पत्रिका है। देर से सदस्यता ग्रहण करने पर भी उस वर्ष के जनवरी से दिसम्बर तक के सभी अंक भेजे जाते हैं।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर, 811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद, 121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2022

पत्रिका की सदस्यता एक वर्ष के लिए पंजीकृत की जाती है। कृपया अपने आवेदन अथवा अन्य पत्राचार निम्नलिखित पते पर करें –

बिहार योग विद्यालय

गंगा दर्शन,

फोर्ट, मुंगेर, 811201

बिहार

✉ अन्य किसी जानकारी हेतु स्वयं का पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।

कुल पृष्ठ संख्या : 56 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती – योग चक्र शृंखला 2021

अन्दर के रंगीन फोटो: बिहार योग विद्यालय गतिविधियाँ, 2021



श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के प्रति गुरु-भाइयों की श्रद्धांजलि

स्वामी सत्यानन्द जी एक पूर्ण ऋषि हैं। उनके जीवन में ज्ञान, कर्म और भक्ति, तीनों योगों का सम्मिश्रण है। उनका एक क्षण भी व्यर्थ नहीं जाता। जनता की निन्दा-स्तुति की परवाह किए बिना वे कर्मयोग में अटल हैं। जनता-जनार्दन की सेवा हर तरह से करने के लिए वे सर्वदा प्रस्तुत रहते हैं।

स्थितप्रज्ञ के जो लक्षण हैं, वे सभी सत्यानन्द जी में वर्तमान हैं। सभी मानवीय इच्छाओं का परित्याग कर वे आत्मा में ही सन्तुष्ट हैं। उनके राग, भय, क्रोध सभी नष्ट हो गये हैं। अपने मन और इन्द्रियों पर पूर्ण अधिकार रखते हुए विषयों के बीच विचरण करते हुए भी वे धर्म परायण ही हैं। उनके विषय में जितना कहा जाये सब थोड़ा ही होगा। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी को वे ऐसे प्रिय हैं, जैसे किसी मनुष्य को अपना प्राण प्रिय होता है।

– स्वामी ईश्वरानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर–811201, बिहार के लिए स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित

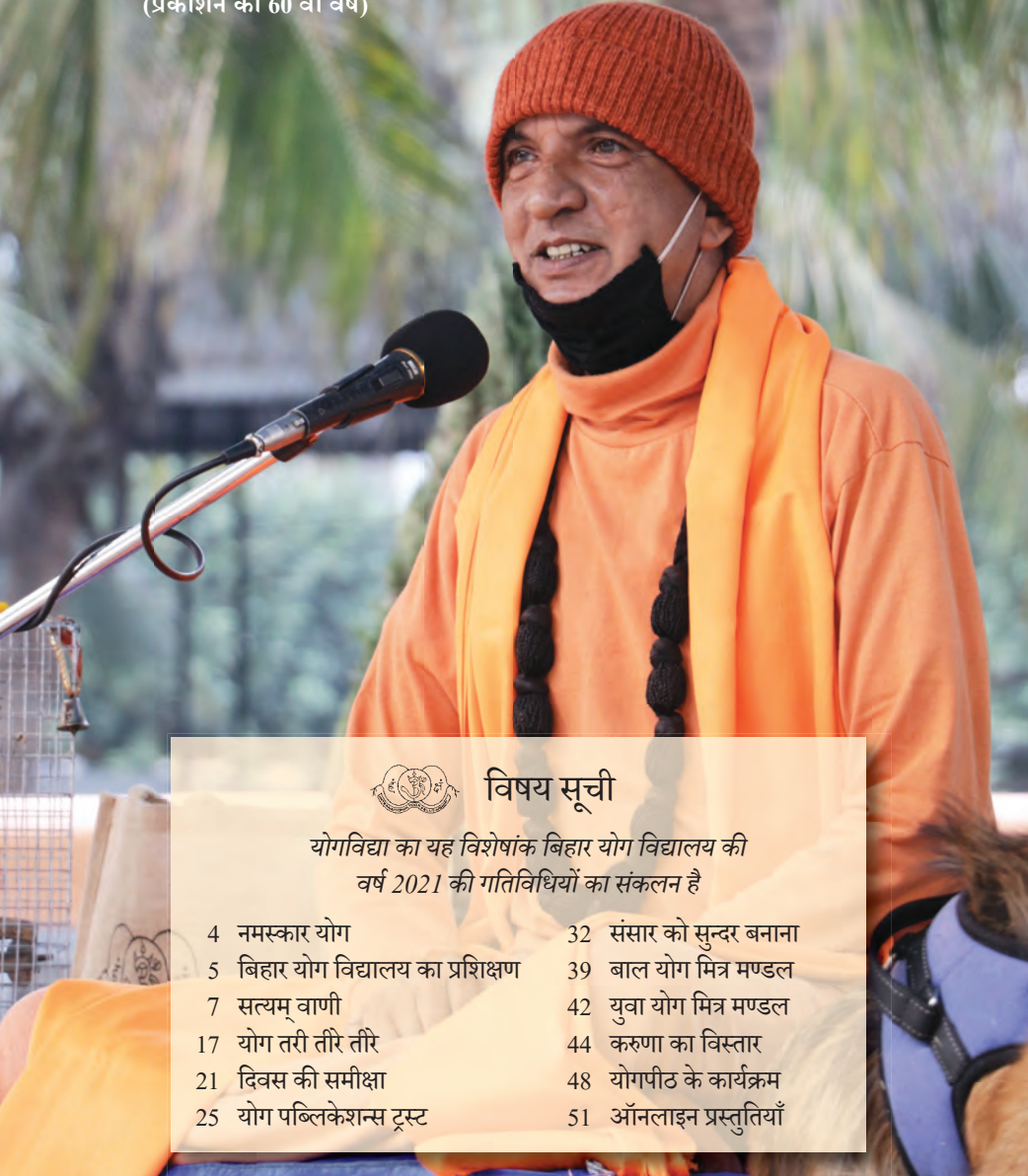
मुद्रक – थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, 18/35 माइलस्टोन, दिल्ली मथूरा रोड, फरीदाबाद–121007, हरियाणा

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 11 अंक 3 मार्च 2022
(प्रकाशन का 60 वाँ वर्ष)



विषय सूची

योगविद्या का यह विशेषांक बिहार योग विद्यालय की
वर्ष 2021 की गतिविधियों का संकलन है

4 नमस्कार योग	32 संसार को सुन्दर बनाना
5 बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण	39 बाल योग मित्र मण्डल
7 सत्यम् वाणी	42 युवा योग मित्र मण्डल
17 योग तरी तीरे तीरे	44 करुणा का विस्तार
21 दिवस की समीक्षा	48 योगपीठ के कार्यक्रम
25 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट	51 ऑनलाइन प्रस्तुतियाँ

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

नमस्कार योग

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



किसी के भी सामने दण्डवत् होने में कोई हानि नहीं है, क्योंकि सभी ईश्वर के स्वरूप हैं। मैं गाय तो क्या, गाय के गोबर को भी प्रणाम करता हूँ, क्योंकि सब ब्रह्म-स्वरूप है। यहाँ तक कि गधे जैसे जानवरों को भी मैं मानसिक प्रणाम करता हूँ। मैं अपने शिष्यों और भक्तों को पहले नमस्कार करता हूँ। मैं सभी नामों और रूपों के पीछे उसी परम तत्त्व का दर्शन करता हूँ। यही दैनिक जीवन में व्यावहारिक वेदांत है।

दण्डवत् प्रणाम करना अपने आप में एक साधना है, नमस्कार साधना। आपको यह नहीं सोचना चाहिए कि यह चोर है या वह दुष्ट है। क्या भगवान ने स्वयं यह नहीं कहा है, *द्यूतं छलयतामस्मि* – छलने वालों में मैं जूए का खेल हूँ। प्रणाम करने से दीर्घ आयु और अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त होता है। महाराष्ट्र के एक संत गधे-घोड़ों को प्रणाम करते थे। एक बार उन्होंने मरे हुए गधे को प्रणाम किया और वह गधा जीवित हो गया! नमस्कार की ऐसी शक्ति होती है। आप वास्तव में प्रणाम न भी करें, लेकिन क्या आप बैलों, गधों और सूअरों के सामने दण्डवत् होने के लिए मानसिक रूप से तैयार हैं? सभी भगवान के रूप हैं, इसलिए सभी को प्रणाम करने के लिए तैयार रहना चाहिए। इसमें कोई आंतरिक द्वन्द्व नहीं होना चाहिए। आपका प्रणाम हार्दिक और निष्ठापूर्ण होना चाहिये।

बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण

ऑनलाइन योग चक्र शृंखला

ऑनलाइन योग चक्र शृंखला फरवरी 2021 में प्रारम्भ होकर अगस्त में समाप्त हुई। इसका विषय शवासन था, जिसे स्वामी निरंजनानन्द जी ने विस्तार से समझाया। उन्होंने इस अभ्यास के विविध पक्षों पर प्रकाश डालते हुए बताया कि किस प्रकार इस विधि से शारीरिक थकान दूर होती है और मानसिक विश्रान्ति प्राप्त होती है। इस ऑनलाइन शृंखला में उन साधकों को निमंत्रित किया गया था जिन्होंने पूर्व में प्रगतिशील योगविद्या प्रशिक्षण में भाग लिया था।



युवा योग मित्र मण्डल प्रशिक्षण

युवा योग मित्र मण्डल के 22 प्रतिभागियों ने 14 से 27 जुलाई तक गंगा दर्शन में आवासीय योग प्रशिक्षण प्राप्त किया। सत्र में प्रातःकालीन आसन-प्राणायाम की कक्षा, अपराह्न में योगनिद्रा और स्वामीजी के प्रेरक सत्संग सम्मिलित थे। साथ ही अध्ययन सत्र में वे विभिन्न विषयों पर लघु वार्ताएँ तैयार करते एवं प्रश्नों के समाधान करते। वे आश्रम की दैनिक गतिविधियों में पूर्णतया सम्मिलित हुए और गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम के आयोजन में भी सहयोग दिया।



4 से 14 सितम्बर तक युवा योग मित्र मण्डल के 38 सदस्यों ने गंगा दर्शन में प्रारम्भिक योग प्रशिक्षण प्राप्त किया। इस समूह में 15 से 21 वर्ष की आयु के नवचयनित युवा शामिल थे। उनके लिए प्रातः और अपराह्नकालीन सत्र स्वामी





गोरखनाथ ने संचालित किये। अधिकांश प्रतिभागियों के लिए यह प्रथम आश्रम प्रवास था। वे आश्रम की सभी गतिविधियों में मनोयोग के साथ सम्मिलित हुए और श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ के दौरान यज्ञ परिसर की साज-सजावट तथा कार्यक्रम के संचालन में योगदान दिया। पूरे यज्ञ के दौरान उनकी सृजनात्मकता, सेवा भावना, अनुशासन और उत्साह को सभी ने सराहा।

तब से ये दोनों समूह प्रत्येक रविवार को आश्रम आकर योग प्रशिक्षण प्राप्त करते रहे हैं और अपनी सेवा अर्पित करते रहे हैं।



सत्यम् वाणी

वेदांत में जो दर्शन है वह सत्य तो है, मगर केवल बोलने से काम नहीं चलता। अब यहाँ बैठकर पानी-पानी बोलोगे, प्यास तो बुझेगी नहीं। उसी तरह से अहं ब्रह्मास्मि बोलने से कुछ नहीं होता। मन का शांत होना जरूरी है। भक्ति उपाय है, योग उपाय है, केवल ब्रह्म-ब्रह्म बोलने से कुछ नहीं होगा। गीता पढ़ना भी एक उपाय है। गीता में लिखा है कि हर प्राणी को कर्म करना चाहिये, मगर उससे आसक्ति नहीं होनी चाहिये। आसक्ति से ही सुख-दुःख होता है। कोई बीमार पड़ जाता है तो दुःख होता है, वह ठीक हो जाता है तो सुख मिलता है, यह स्वाभाविक है। मगर हमें सुख-दुःख नहीं होता है क्योंकि हमारा तुम्हारे साथ कोई सम्बन्ध नहीं है। यह अनासक्ति है।

गृहस्थ भी अनासक्ति विकसित कर सकता है। बच्चों की सेवा करो, लड़का-लड़की को पढ़ाओ, जो भी करो, केवल अपना कर्तव्य समझकर करो, उसको आसक्ति से मत करो। तुम्हारे बाल-बच्चे हैं, उनको खिलाओ-पिलाओ, पर बाल-बच्चों को अपने मनोरंजन का साधन मत बनाओ। यही गीता का सिद्धान्त है। निष्काम कर्मयोग गृहस्थ के लिये है। गृहस्थ निष्काम कर्मयोग किस प्रकार करे? जो गृहस्थ व्यवसाय करता है, जिसके बाल-बच्चे हैं, जमीन-पैसा है, इन सबके प्रति कैसा दृष्टिकोण होना चाहिये? डॉक्टर की तरह। डॉक्टर कितने बीमारों को देखता है, लेकिन उस पर कोई असर नहीं पड़ता है। सबकी नब्ज देखता है, सबको दवाई देता है, सबको चंगा करता है, क्योंकि मरीजों के साथ उसकी कोई आसक्ति नहीं है। वह अपना काम पूरा करता है और अपना पैसा वसूल करता है। मगर जब उसका अपना बेटा बीमार हो जाता है तब उसका असर उस पर पड़ जाता है। गीता का यही सिद्धान्त है, जैसे एक डॉक्टर मरीज को देखता है, वैसे ही गृहस्थ को जीना चाहिए, वैसे ही माँ-बाप को बाल-बच्चों को देखना चाहिये।

अक्सर होता क्या है? घर में लड़का-लड़की हैं, माँ-बाप उनके बारे में सपने देख रहे हैं। सपना पूरा नहीं होने से निराशा होती है। अठारह साल के बाद, लड़का हो या लड़की, उसे स्वतंत्र छोड़ देना चाहिये। माँ-बाप की कामना और महत्वाकांक्षा तो रहती ही है, मगर हमेशा बच्चे के बारे में सोचते रहना ठीक नहीं है। बेटा-बेटी के लिये जिन्दगी भर भागते रहोगे क्या? हमारे

यहाँ कहा गया है कि पचास साल के बाद वानप्रस्थ आश्रम में रहना चाहिये और पचहत्तर साल में संन्यास लेना चाहिये। सनातन धर्म में चार आश्रम हैं, पहले पचीस साल पढ़ाई-लिखाई के लिए, फिर पचीस साल संसार बसाने के लिए। तीसरा आश्रम है एकान्त में रहना पचीस साल और चौथा आश्रम है संन्यास, पचीस साल।

आसक्ति का मतलब होता है, दिल से लगाना। आसक्ति आंतरिक विषय है, बाह्य नहीं। हम तुम्हारे साथ रह सकते हैं, फिर भी आसक्ति नहीं हो सकती, जबकि हम और तुम अलग-अलग रह सकते हैं, फिर भी आसक्ति हो सकती है। आसक्ति का साथ रहने या दूर रहने से कोई मतलब नहीं है। अनासक्ति के लिये घर से दूर चले जाना या बाल-बच्चों को छोड़ देना जरूरी नहीं, घर में ही रहकर आदमी अनासक्ति का अभ्यास कर सकता है। जब तक तुमको जीने का कोई दूसरा उपाय नहीं मिलेगा तब तक आसक्ति नहीं जाएगी। आसक्ति तो जीने का सार है। तुम्हारा मन संगीत या किसी हॉबी में लग जाए तो अपने आप बच्चों से हट जाएगा। तुम बच्चों को कहते रहते हो, 'यह मत करो, वह मत करो।' उसको बोलना चाहिये, 'जो चाहो करो।' बच्चों के साथ यही दिक्कत हो जाती है। मन को पकड़ने के लिये कोई रस्सी चाहिये, अभी तुम्हारे बाल-बच्चे हैं उसमें मन लगा हुआ है, अगर तुम्हें दूसरा कुछ मिल जाए तो मन उसी तरफ जायेगा।



लेकिन बच्चों को पढ़ाने के लिये पैसा तो लगाना ही पड़ेगा।

ज्यादा-से-ज्यादा अठारह साल तक, उसके बाद वह खुद कमाए और पढ़े। अठारह साल के बाद बोलना चाहिये, 'बेटा, कमाओ और खाओ।' हम लोग अपने बच्चों पर बहुत अधिक पैसा खर्च करते हैं, जो हमें नहीं करना चाहिये। धर्म शास्त्र के अनुसार सामान्य समाज में सोलह-अठारह साल के बाद बच्चे को कहना चाहिये, अपनी पढ़ाई तुम खुद सम्भालो, अपना पैसा तुम खुद कमाओ। यह उसको पहले ही मालूम होना चाहिये कि ऐसा होने वाला है।

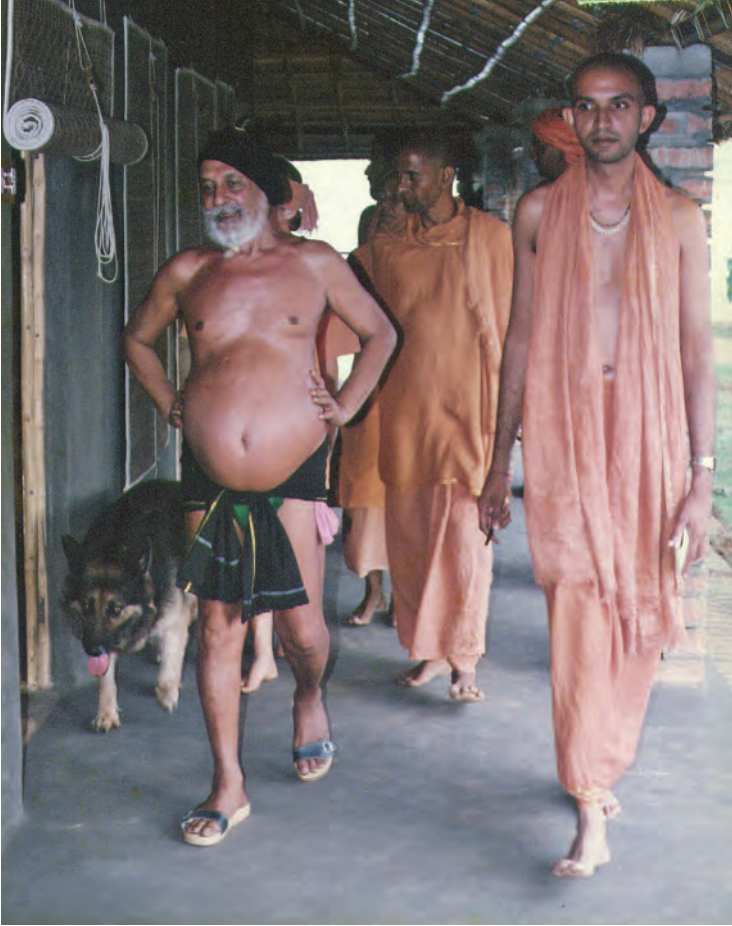
हमारे गाँवों में बाप कहता है, 'कमाओ, नहीं तो मेरे घर में मत आओ।' देहात में तो बच्चों को पढ़ाते ही नहीं हैं। कुछ पैसा माता-पिता को वृद्धावस्था के लिये रखना चाहिये। ऐसा नहीं करोगे तो वृद्धावस्था में उन पर निर्भर रहना पड़ेगा। वृद्धावस्था में बच्चों पर निर्भर रहना अच्छा नहीं है, क्योंकि लड़का तुम्हारा है, मगर बहू तुम्हारी नहीं है। वह दूसरे घर की है और आजकल की बहू पति को अपने अंगुलियों पर नचाना चाहती है।

प्राकृतिक परम्परा क्या है? चिड़िया अंडा पैदा करती है, उसे सेंकती है, बच्चे की संभाल रखती है, बच्चे को उड़ना भर सिखा देती है उसके बाद 'सटक सीताराम' हो जाती है। उसके बाद कोई मतलब नहीं। यह प्राकृतिक नियम है। कुत्ता-कुतिया है, बच्चे को चाटती है, दूध पिलाती है, उसकी दूसरे कुत्ते से रक्षा भी करती है, पर जहाँ वे बच्चे भोजन करने लग जाते हैं, छोड़ देती है। कुतिया और उसका बच्चा कभी चार साल के बाद मिलते हैं तो उसे यह याद नहीं रहता कि यह मेरा बच्चा था। गाय, भैंस, चिड़िया, बिल्ली या कुत्ता हो, सभी में यह प्रकृति ने नियम बनाया है ताकि नियंत्रण हो।

मनुष्यों में प्राकृतिक नियम यही है कि जब बच्चा सोलह साल का हो जाए तो वह तुम्हारा बेटा नहीं है, वह तुम्हारा दोस्त हो जाता है। मनुस्मृति में कहा गया है –

*पंचवर्षाणि पालयेत् दशवर्षाणि ताडयेत् ।
प्राप्ते तु षोडशे वर्षे मित्रमिव समाचरेत् ॥*

जब संतान सोलह साल की हो जाय तो उसके साथ पुत्र की तरह नहीं, मित्र की तरह व्यवहार करना चाहिए। यह नियम प्रकृति से आया है – कौआ, घोड़ा, हाथी, कुत्ता, बिल्ली और हम। हम दो पैर वाले जानवर हैं, वे चार पैर वाले जानवर हैं, इतना ही फर्क है। वे हाथ से नहीं पकड़ सकते हैं, मुँह से



पकड़ते हैं। दो पैरों पर नहीं चलकर चार पैरों पर चलते हैं। पशु योनि उत्तम योनि है, वह प्रकृति के नियमों के मुताबिक चलती है, जबकि हम लोगों ने प्रकृति का नियम तोड़ा है। इसलिये बच्चे को पच्चीस साल तक पालते हैं, फिर उसकी शादी करते हैं, फिर नाती-पोतों की देखभाल करते हैं।

बच्चों को अठारह साल में छोड़ो, अपना अलग रहने को बोलो। तब तुम्हारा लड़का, तुम्हारी लड़की जिन्दगी में कुछ रहना सीखेंगे। नहीं तो लड़की कभी बाहर जायेगी तो फँस जायेगी। तुम्हारा लड़का अगर बाहर जायेगा तो फँस जायेगा क्योंकि उसको तो कुछ मालूम ही नहीं है। मगर यह प्रथा ही तो कोई फँसा नहीं सकेगा। अपने बच्चे को हमने बहुत कमजोर कर दिया है।

आदिकाल में पंद्रह साल में तो शादी हो जाती थी।

नहीं, कभी पंद्रह साल में शादी नहीं होती थी। तुम चार-पाँच सौ साल पहले की बात कर रहे हो। आदि काल में लड़की की शादी अठारह साल के पहले होती ही नहीं थी। बारह साल तक तो वह कन्या है, उसके बाद वह किशोरी है, अठारह साल के बाद वह युवती है, पच्चीस साल के बाद वह स्त्री है, पचास साल के बाद वृद्धा है, ऐसा शास्त्रों में लिखा है। हमारे यहाँ अठारह साल से पहले विवाह की प्रथा नहीं थी। विज्ञान भी कहता है कि स्त्री का गर्भाशय अठारह साल के पहले तैयार नहीं होता है। कच्ची सब्जी खाओगे तो पेट खराब होगा, और कच्चे गर्भ में बच्चा आयेगा तो बीमार रहेगा, ताकत नहीं रहेगी, उसका वजन भी कम होगा। स्त्री का गर्भाशय, जिसमें हम सब पले हैं, वह अठारह साल में तैयार होता है। गर्भाशय का स्वस्थ रहना जरूरी है, नहीं तो कई बार औरत मर जाती है या बाद में बीमार रहती है। वह बीमार क्यों रहती है, यह सब सोचना पड़ेगा। आप सब सभ्य समाज में रहते हैं, पढ़े-लिखे हैं, अपने बच्चों को यह सब सिखाएँ। शादी ठीक ढंग से होनी चाहिये, ठीक समय पर होनी चाहिये और यह कोई जरूरी नहीं कि उसी जाति में होनी चाहिये।

मगर दहेज वगैरह के कानून सबके अलग-अलग होते हैं।

दहेज तब होगा जब सिंधी, सिंधी से शादी करेगा और गुजराती, गुजराती से शादी करेगा। जब इतने अरबों लोगों में से किसी लड़की की किसी लड़के से शादी होगी तो दहेज खत्म हो जायेगा। माल का दाम कब कम होता है? जब सामान मार्केट में पड़ा हुआ है। पाँच अरब लोग पड़े हैं, मगर तुमको तो सिंधी से ही शादी करनी है। सिंधी से करोगे तो सीमित माल मिलेगा ही।

रीति-रिवाज भी तो अलग-अलग हैं न?

रिवाज तो समाज ने बनाया है, इन्सान ने बनाया है, राजा ने बनाया है, भगवान ने रिवाज नहीं बनाया है। रिवाज होना चाहिये, लेकिन समझकर बनाना चाहिये। समाज को चलाने के लिये रीति-रिवाज जरूरी है, लेकिन यह रीति-रिवाज, यह परम्परा समय के मुताबिक चलती है। आज का रीति-रिवाज क्या है? पहले, जमीन पर बैठकर खाते थे, अब कुर्सी-टेबुल पर बैठकर खाते हैं। पहले लोग प्रातः चार बजे उठते थे, अब छः बजे उठते हैं। समय के मुताबिक जैसी जरूरत होती है, उसके अनुसार रीति-रिवाज बदलते हैं। पंजाब में जाते



हो तो सलवार-कमीज पहनते हो, यूरोप में जाते हो तो वहाँ के कपड़े पहनते हो। जैसा देश वैसा रीति-रिवाज चलता है।

लड़की यदि दूसरी जाति में विवाह करेगी तो वहाँ के रीति-रिवाज में समायोजन करना पड़ेगा न?

क्यों करना पड़ेगा? लड़की ही क्यों समायोजन करेगी, लड़का क्यों नहीं करेगा?

भाषा में भी फर्क पड़ जाता है।

भाषा में कुछ फर्क नहीं पड़ता है। आखिर सिंधी क्या है, आधी तो हिन्दी है। यह सब हमारी खोपड़ी का कूड़ा-कचरा है। मोटर-कार में चार पहिये होते हैं। एक साथ रखोगे तो गाड़ी चलेगी नहीं, अलग-अलग रखना पड़ेगा। पुरुष और स्त्री अलग-अलग प्रकृति के होने चाहिये, बस उनमें पटरी बैठनी चाहिये। आखिर ऐसा हो ही कैसे सकता है कि पति और पत्नी एक तरीके से सोचें? तब तो मोटर के दोनों पहिये एक तरफ हो गये, गाड़ी चलेगी ही नहीं। दायाँ पहिया दायाँ तरफ हो, बायाँ पहिया बायाँ तरफ। एक सरीखे का होना जरूरी नहीं है और यहीं हम लोग गलती करते हैं।

लड़की भगवान की बनायी हुई है और लड़का भी। दोष होता है माता पिता का। माता-पिता के लिये बच्चे खिलौने की तरह मनोरंजन के साधन होते हैं। गीता में कहा है कि अपना कर्तव्य समझकर सब करो। तुम्हारा कर्तव्य क्या

है, उतना करो। अब अठारह साल के बच्चे को अंगुली पकड़कर चलाते हो, वह ठीक नहीं है। स्वामी सत्संगी कहती है कि उसके माता-पिता राधास्वामी पंथ के हैं, इसलिये उसने यहाँ संन्यास लिया। वे रोज कहते, 'ब्रश किया क्या? स्नान किया कि नहीं?' उसने सोचा, हमारे माता-पिता पर तो सनक सवार है। इसलिए वह अलग हॉस्टल में रहती थी, घर नहीं जाती थी। बोलती थी, फिर वे लोग यही कहेंगे, 'ब्रश कर लिया क्या? उस लड़के से बात मत करो, वह अच्छा नहीं है, लड़कियों को ऐसा नहीं करना चाहिए, वैसा नहीं करना चाहिए।' बड़ी परेशान रहती थी, कहती थी कि हम घर जायेंगे ही नहीं। यहाँ आकर खुश हो गई क्योंकि मैं कुछ नहीं कहता। मैं तो उसे बोलता हूँ कि जो कुछ करना है करो, हमारी दाल-रोटी पहुँचा दो बस।

लड़की हो या लड़का, माता-पिता की नुक्ताचीनी बहुत होती है। मजे की बात यह कि अगर तुम यह नुक्ताचीनी छोड़ दोगे तो बच्चा सोचेगा, माता का मेरी तरफ से दिल टूट गया है! इसलिए उसको शुरू से ही ऐसी ट्रेनिंग देनी चाहिये। हिन्दुस्तान में गरीबी ज्यादा इसलिए है कि बुढ़ापे में माता-पिता के पास पैसा नहीं रहता है। सब बच्चे की शादी में, पढ़ाई में खर्चा कर देते हैं और बुढ़ापे में लड़के से आशा करते हैं, मगर वह क्या करेगा?

साठ-सत्तर साल के बाद तुम्हारा एक ही कर्तव्य है। दिनभर या तो भगवान का भजन करो या गीता पढ़ो, रामायण पढ़ो, दान-धर्म-परोपकार का काम करो, या थोड़ा साधु-महात्माओं का चक्कर मार लो, तीर्थ करो। इसका मतलब अपने परिवार के प्रति तुम्हारा कोई दायित्व नहीं है। जो भी तुम कर सकते हो दूसरे के लिए करो और अपनी आत्मा के लिये करो। चाहे घर में रहकर करो, चाहे कहीं ओर रहकर करो।

मेरे बेटा-बहू दोनों काम पर चले जाते हैं, पीछे बच्चे रह जाते हैं, उनका खाना बनाना, उनकी देखभाल तो करनी पड़ती है।

तुम यह सब क्यों करोगे? किसी खाना बनाने वाली को रख लो, या फिर बहू क्यों नहीं खाना बनाती है? तुम क्यों खाना बनाओगे? यह अपनी कमजोरी है जो तुम उन पर लादते हो। हम तो साफ-साफ बोलते हैं, हमने 1983 में संस्था से इस्तीफा दिया, उस वक्त हमारी उम्र साठ साल होगी। उसके बाद एक-दो साल हम इधर-उधर घूमे, तब से यहाँ बैठे हैं, कुछ सोचते भी नहीं। यहाँ के काम से कोई मतलब नहीं, चुप बैठे रहते हैं। किसी को यहाँ आने नहीं देते,

कोई आता भी नहीं है। हमारे पास जो कुत्ता है न, हिम्मत नहीं किसी को आने की। स्वामी आत्मानन्द सुबह यहाँ सफाई करने आती है तो पहले कुत्ते को बन्द करना पड़ता है। यहाँ सबको काटा है, इसलिये यहाँ मेरे पास कोई आता नहीं है।

मैं हमेशा खुश रहता हूँ। आखिर एक दिन तो चुप होना है, अपने कर्तव्य थोड़े ही अपने साथ ले जाने है। मेरा कर्तव्य खत्म हो गया। आखिर कर्तव्य क्या है? कर्तव्य मनुष्य की अपनी माया का बहाना है। आश्रम बनाना, पैसा जमा करना, दीक्षा देना, यह माया है, प्रपंच है। जिसके अन्दर माया है वही यह सब करता है। साधु तो भगवद्-भजन करता है और परोपकार के लिये जिन्दा रहता है क्योंकि उसके पास और कोई काम नहीं है। भगवान का भजन करो और दूसरों की सेवा करो, हम अब यही करते हैं। मगर पहले मालूम नहीं था। पैसा इकट्ठा करना, बाहर देशों में जाना, किताब लिखना, किताब बेचना, सब प्रपंच किये। यह बहाना है। उस समय ऊर्जा थी तो क्या करते।

अब हम अपना खाना खुद बना लेते हैं। यही तुम लोगों को भी करना चाहिये। हम शाम को चना-मूँग जैसी चार-पाँच दालें भिगा देते हैं और सबेरे उसमें सेंधा नमक, हल्दी, धनिया पाउडर डालकर प्रेशर-कुकर में बंद करके चूल्हे पर चढ़ा देते हैं। पांच मिनट में तैयार, उसके बाद जब ठण्डा हो जाता है तो पंचफोरन से छोंक दे देते हैं। लहसुन-प्याज कुछ नहीं। किसी दिन चार रोटी बना लेते हैं और अगर किसी दिन सब्जी हो तो सब्जी भी बना लेते हैं।

शाम को कुछ खाना है नहीं, कभी खीर बनती है तो खा लेते हैं, या कभी स्टीमड सब्जी खा लेते हैं। आलू नहीं खाते हैं, मैदा नहीं लेते हैं। अब उम्र नहीं है, शरीर को भी तो चलाना है न ताकि यह पुरानी गाड़ी खराब न हो। पालक, मिर्ची, टमाटर जैसी सब्जियाँ भी नहीं लेते क्योंकि हमें मालूम है इस उम्र में कौन-सी चीज नहीं खानी चाहिये। पालक में ऑक्जेलिक एसिड होता है, टमाटर में भी होता है जिससे गुर्दे में पत्थरी हो सकती है। हाँ, पालक उसके लिये अच्छा है जिसके खून में लाल कोशिकाओं की कमी है, मगर हमारी उम्र वालों के लिए नहीं क्योंकि हमारी उम्र में मशीन धीरे काम करती है। 75 साल में धीरे काम करने वाली मशीन में जो रस इकट्ठा होता है वह कम हो तो ठीक है। इसका मतलब यह नहीं कि कभी नहीं खाते हैं, दो-चार महीने में एक बार खा लेते हैं।

जिस दिन चावल बनाते हैं उस दिन और कुछ नहीं, केवल अरहर की दाल और घी ले लेते हैं। सरसों का तेल एक हफ्ता और मूँगफली का तेल

एक हफ्ता। 75 की उम्र में शरीर में भोजन पचाने वाले रस-रसायन कम हो जाते हैं। यह तो प्रकृति का धर्म है। आखिर बाल भी तो सफेद होंगे ही। जब आदमी की उम्र हो जाए तो उसे आगे के सफर की तैयारी करनी चाहिये। मान लो हम यहाँ हैं और हमें कलकत्ता जाना है तो हमें कलकत्ता की तैयारी करनी होगी, देवघर की थोड़े ही करनी होगी। इसी तरह आगे के जन्म की तैयारी है। मनुष्य जब शरीर छोड़ता है तो अन्तिम क्षणों में जिस चीज को याद करता है उसी योनि को प्राप्त करता है। अब अन्तिम क्षणों में तुम किसको याद करोगे? अभी तो कहोगे, 'भगवान को याद करेंगे' मगर भगवान से तो तुम्हारा कोई रिश्ता है नहीं। तुम्हारा रिश्ता है अपने लोगों से, बेटा-बेटी, पोता-पोती, वही याद आयेंगे, फिर दुबारा आकर यहीं फँसना। अन्तकाल में वही विचार आता है जिसका तुमने अभ्यास किया हो। अब जीवन भर माया का विचार किया तो मरते वक्त ब्रह्म का विचार कभी आयेगा क्या? नहीं, कभी नहीं। जैसे तोते को कितना ही राम-राम सिखाओ मरते वक्त टें-टें ही कहता है।

संसार से मुक्त होने के दो ही उपाय हैं, पहला – भगवान का किसी-न-किसी रूप में स्मरण, प्रार्थना के द्वारा, भजन के द्वारा, कीर्तन के द्वारा। दूसरा उपाय – दूसरों का भला करना। अगर यह न कर सको तो संसार में गरीबी के बारे में सोचना, दूसरों के दुःख को अपना दुःख समझना। मान लो हम बहुत गरीब आदमी हैं, हम तुम्हारी मदद तो नहीं कर सकेंगे, पर इतना तो जरूर





सोच सकते हैं, 'हे भगवान! उसका दुःख दूर करो।' दूसरे के उपकार की बात सोचना, दूसरों का यथासम्भव उपकार करना, उसमें भी जो भूखे हैं, बीमार हैं, नंगे हैं और कंगाल हैं, पैसा हो तो पैसे से, कपड़ा हो तो कपड़े से, नहीं कुछ हो तो प्रार्थना से, यही सब तुम्हारे काम आयेगा, बाकी कुछ नहीं। तुम्हारे बेटा-बेटी, पोता-पोती, कोई काम नहीं आने वाले। सारा पैसा घर में रह जायेगा, कार गैरेज में रह जायेगी, पति और पत्नी

हो तो घर के दरवाजे तक साथ देते हैं, सम्बन्धी लोग श्मशान तक साथ देते हैं, शरीर चिता तक साथ देता है, आगे नहीं जाता। मनुष्य का जन्म सुधारने के लिए केवल दो चीजें काम आती हैं – भगवान की भक्ति और दूसरे की कल्याण की कामना।

हर लड़की में समाज में अकेले रहने की शक्ति होनी चाहिये, अपना घर बसाने की ताकत होनी चाहिये, पैसा कमाने की ताकत होनी चाहिये। ऐसे बच्चे माता-पिता को कभी भूलेंगे नहीं। संसार में बच्चे कभी माता-पिता को भूलते नहीं हैं। उनको माता-पिता के प्रति ख्याल जरूर आता है। ये सब बातें अपने बच्चों के दिमाग में डालनी चाहिये और जहाँ तक अपना सवाल है, अपने लिये भजन करो, भागवत-गीता-रामायण रख लो, गुरुग्रंथ साहब रख लो, सुबह में कुछ पढ़ो, कहीं भजन-कीर्तन-सत्संग हो रहा हो वहाँ जाओ। भोजन नियम-संयम से करो। दो सब्जी के बदले एक ही सब्जी खाओ न! पहले घरों में औरतों को काम तो था नहीं, इसलिए गाजर का हलवा बन रहा है, तो गाजर की सब्जी बन रही है, तो गाजर का आचार बन रहा है। उन लोगों ने अपना काम बढ़ा दिया। भोजन भोग के लिये नहीं किया जाता है। भोजन शरीर के लिये पेट्रोल माफिक ईंधन है, जो तुम खाते हो उससे तुम्हारे शरीर की गाड़ी चलती है। इन छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दोगे तो वृद्धावस्था में ज्यादा समस्या नहीं आयेगी।

–3 मार्च 1998, रिखियापीठ

योग तरी तीरे तीरे

बिहार

25 अक्टूबर को बिहार सरकार के स्वास्थ्य विभाग द्वारा पटना में 'पूर्ण स्वास्थ्य और योग' विषयक कार्यक्रम में स्वामी निरंजनानन्द जी मुख्य अतिथि और वक्ता के रूप में आमन्त्रित थे। कार्यक्रम का आयोजन पटना के नवनिर्मित बापू सभागार में किया गया था, जहाँ 1200 से अधिक श्रोता उपस्थित थे।

कार्यक्रम के प्रारम्भ में स्वामीजी ने एक पुस्तिका का विमोचन किया। 'बुद्धि, भावना और कर्म' नामक यह पुस्तिका वर्ष 2019 में स्वामीजी के पटना में दिये व्याख्यान पर आधारित थी। इसका प्रकाशन स्थानीय सत्यानंद योग केंद्र के सौजन्य से किया गया।

इसके पश्चात् स्वामीजी ने उपस्थित श्रोताओं को, जिनमें अनेक डॉक्टर और स्वास्थ्य कार्यकर्ता शामिल थे, विज्ञान और विवेक के समन्वय हेतु प्रेरित किया ताकि जीवन में विजय और सफलता प्राप्त की जा सके। जीवन में विवेक का उचित प्रयोग यौगिक जीवनशैली का परिचायक है, तथा जीवन में संयम और अनुशासन लाकर हम न केवल रोगोपचार कर सकते हैं, बल्कि रोगों की रोकथाम तथा स्वास्थ्य का संवर्द्धन भी कर सकते हैं। स्वामीजी ने मंत्र, आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण और ध्यान की एक सरल, पंचमुखी योग कैप्सूल साधना निरूपित की जिसे अपने जीवन में उतारकर लोग पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।





6 से 10 दिसम्बर तक वैदिक योग केन्द्र, खड़िया, बरियारपुर में पंच दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में प्रतिभागियों को योग को अपनाकर अपने जीवन की गुणवत्ता और स्वास्थ्य को सुधारने के लिए प्रोत्साहित किया गया। शिविर का आयोजन श्री अवध बिहारी सिंह और कक्षाओं का संचालन संन्यासी मुक्तिदेव द्वारा किया गया।

संन्यासी देवश्रद्धा ने पटना में अनेक योग शिविर आयोजित किये –

- 1 से 20 फरवरी तक पटना विश्वविद्यालय के मगध महिला कॉलेज में योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का समापन बिहार की उप-मुख्य मंत्री, श्रीमती रेणु देवी तथा पटना विश्वविद्यालय की प्रति-उपकुलपति की उपस्थिति में हुआ। प्रतिभागी महिलाओं ने अपने अनुभवों को साझा करते हुए बताया कि योगाभ्यास से उनमें शारीरिक बल का विकास, कमर दर्द में कमी, आत्मविश्वास और प्रसन्नता में वृद्धि, शारीरिक स्फूर्ति और उर्जा में वृद्धि तथा रात्रि में गहरी नींद का अनुभव हुआ है। एक महिला ने पूरे समूह के अनुभव को संक्षेप में बताते हुई कहा, 'योग हमारे सम्पूर्ण व्यक्तित्व पर असर करता है, यह सभी के लिए केवल लाभदायक ही नहीं बल्कि अनिवार्य है।'





- 20 से 25 मार्च तक इनटेलिजेन्स ब्यूरो, पटना में एक योग शिविर का आयोजन किया गया। प्रतिभागियों ने अनुभव किया कि पवनमुक्तासन की पहली और दूसरी शृंखला तथा योगनिद्रा के अभ्यास कार्यक्षेत्र में मानसिक तनावों को दूर करने में बहुत मदद करते हैं।
- 18 से 20 मार्च तक बी.आई.सी.ए., हाजीपुर, वैशाली में योग शिविर का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम बिहार राज्य के जेल अधीक्षकों और सहायक अभियोजन अधिकारियों के लिए था। 150 महिला जेल वार्डन अधिकारियों के लिए एक ऐसे ही शिविर का निवेदन आया था, लेकिन कोविड-19 महामारी के कारण उसे निरस्त कर दिया गया।



तमिल नाडु

संन्यासी शिवऋषि ने सत्यानन्द योग केन्द्र, त्रिप्लिकेन, चेन्नई में एक वर्ष के साधना शिविरम् का आयोजन किया जिसमें लगभग 55 कक्षाएँ शामिल थीं। सप्ताह के अंत में आयोजित इन प्रातःकालीन कक्षाओं की अवधि लगभग चार घंटे की रहती थी, जिसमें अभ्यास और विचार-विमर्श सम्मिलित थे। महामारी के बावजूद भी प्रतिभागी योग परम्परा से सम्बन्ध जोड़ पाए और गुरु परम्परा की शिक्षा और प्रेरणा पाकर अनुगृहीत हुए।



नेपाल

14 से 20 जनवरी तक रामपुर, पाल्पा में एक योग शिविर संचालित किया गया जिसमें शिक्षकों, स्थानीय सरकारी प्रतिनिधियों, विद्यार्थियों, उनके अभिभावकों और योग साधकों ने भाग लिया। इसका आयोजन रामपुर योग समिति और रामपुर आयुर्वेद केन्द्र, पाल्पा के सौजन्य से राष्ट्रीय योग सप्ताह के उपलक्ष्य में किया गया। कक्षाओं का संचालन काठमाण्डू योग विद्यालय के संन्यासी प्रेमानंद तथा रामपुर योग समिति के सुदीप गैर और सूर्य प्रसाद श्रेष्ठ ने किया।



16 से 18 अप्रैल तक मणिग्राम, लुम्बिनी में स्थानीय तिलोत्तमा नगरपालिका द्वारा एक योग शिविर का आयोजन किया गया। सभी प्रतिभागियों ने, जिनकी उम्र चालीस से सत्तर वर्ष के बीच थी, शिविर की अवधि को बढ़ाने का अनुरोध किया क्योंकि उन्होंने इसके पूर्व कभी भी इतने विश्रान्तक और प्रेरक योगाभ्यास का अनुभव नहीं किया था। सभी कक्षाओं का संचालन संन्यासी प्रेमानंद ने किया तथा दामोदर बासियाल, विष्णु खरेल और राधेश्याम शर्मा ने सहयोग प्रदान किया।



दिवस की समीक्षा

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

मानवीय बुद्धि की अपनी एक प्रकृति, अपनी एक पहचान होती है। हम एक विशेष तरीके से सोचते हैं, विशेष तरह की मान्यताएँ रखते हैं और एक निर्धारित ढंग से अवलोकन एवं विश्लेषण करते हैं। हमारी बुद्धि हमारे समाज, संस्कृति, धर्म और जीवनशैली से प्रभावित होती है। हमारा समाज और हमारी संस्कृति यह निश्चित करती है कि हमारी बुद्धि किस प्रकार काम करने जा रही है। हमारा परिवेश और हमारी धार्मिक मान्यताएँ यह निर्धारित करते हैं कि हम किन बातों को बौद्धिक रूप से सत्य स्वीकार करने जा रहे हैं।

ज्ञान योग को योग की एक शाखा के रूप में क्यों लिया गया है? यौगिक प्रणाली में ज्ञान क्यों महत्त्वपूर्ण है? सुकरात और रमण महर्षि जैसे अनेक आचार्य कहते हैं कि अपने आपको जानना आवश्यक है, लेकिन स्वयं से यह प्रश्न पूछना कि 'मैं कौन हूँ?' एक अस्पष्ट अवधारणा है। लोगों ने इस प्रश्न का धार्मिक, आध्यात्मिक और व्यक्तिगत दृष्टिकोणों से विश्लेषण करने का प्रयास किया है, लेकिन काफी चिन्तन के बाद भी कोई संतोषजनक उत्तर नहीं मिल पाया है, क्योंकि 'मैं कौन हूँ' का वास्तविक अनुभव कभी हुआ नहीं है। दार्शनिक दृष्टि से कुछ लोग कह सकते हैं, 'मैं चेतना हूँ' या 'मैं आत्मा हूँ' अथवा 'मैं शरीर और मन हूँ', पर यह अनुभव जनित प्रक्रिया नहीं है, और इसीलिए ऐसे लोग प्रायः बौद्धिक उलझनों में ही फंसे रहते हैं।

बुद्धि की जटिलताओं को जानने-समझने की एक प्रक्रिया अवश्य है। हमें उन प्रभावों के प्रति सजग होना है जिन्होंने हमारी बुद्धि को स्वरूप प्रदान किया है, जिन्होंने हमें वह बनाया है जो हम आज हैं, जिन्होंने हमें एक विशेष ढंग से सोचने, विश्लेषण करने और व्याख्या करने की क्षमता दी है, जिन्होंने हमें सही और गलत, सकारात्मक और नकारात्मक, उचित और अनुचित पहचानने का विवेक दिया है। ज्ञान योग मनुष्य की सूक्ष्म प्रकृति के अन्वेषण की एक अमूर्त प्रक्रिया मात्र नहीं है, यह अपनी बुद्धि पर पड़े प्रभावों को धीरे-धीरे समझने और समायोजित करने की एक व्यावहारिक प्रक्रिया है क्योंकि बुद्धि हमारे व्यक्तित्व का एक महत्त्वपूर्ण पक्ष है।

सौम्य गुणों का विकास

हमारे जीवन में एक मौलिक त्रुटि है कि हम सुशिक्षित नहीं हैं। मैं स्कूलों, कॉलेजों या विश्वविद्यालयों में दी जाने वाली शिक्षा की बात नहीं कर रहा हूँ। वहाँ हम अपनी बुद्धि को विकसित और परिष्कृत करने की शिक्षा पाते हैं, परन्तु हमें जीवन का कोई अनुभव नहीं मिलता। किसी ने हमें यह नहीं सिखाया कि 'यदि ऐसी समस्या से सामना होने जा रहा है तो उसके साथ किस प्रकार निबटें।' किसी ने यह नहीं बताया कि 'जब आपको तनाव का अनुभव हो तो बिस्तर पर लेट जाओ और अपनी श्वास को तीस से एक तक गिनो।' ऐसी सरल चीज भी हम नहीं जानते। हम एम.बी.ए. डिग्री के लिए पढ़ाई करते हैं, हम चिकित्सा, कानून और विज्ञान जैसे विभिन्न विषयों का अध्ययन करते हैं, परन्तु इस अध्ययन में मानव चरित्र और व्यवहार को समझने और उसे रूपान्तरित करने के बारे में कुछ जानकारी नहीं मिलती। हमारी शिक्षा प्रणाली



में यह एक बहुत बड़ी त्रुटि है। एक दिन मानवता को इस भूल का मूल्य चुकाना पड़ेगा। वह दिन दूर नहीं जब हमें पता चलेगा कि हम अपने जीवन में एक प्रतिशत तनाव और दबाव का सामना भी नहीं कर सकते, तनाव का सामना होते ही हमें उच्च रक्तचाप या हृदयाघात होने लगेगा।

आपको अपनी भावनाओं को अधिक व्यापक और सौम्य बनाना है। इसके लिए यह जरूरी है कि जीवन के प्रति आपका एक स्पष्ट दर्शन और दृष्टिकोण हो। यह दर्शन कोई धार्मिक विश्वास या मान्यता नहीं है। आप किसी भी धर्म या सम्प्रदाय का अनुसरण कर सकते हैं, आप आस्तिक हो सकते हैं या नास्तिक, यह सब अप्रासांगिक है, लेकिन आपके जीवन में एक दर्शन की आवश्यकता है, जो आपके कर्मों का मार्गदर्शन करे और जो आपके लक्ष्य को परिभाषित करे, जिसे आपको मृत्यु के पूर्व प्राप्त कर लेना है। वह दर्शन किस प्रकार का होना चाहिए? जीवन की नकारात्मक एवं प्रतिबन्धक प्रवृत्तियों पर विजय प्राप्त करना और जीवन में उदारता एवं सौम्यता विकसित करना, यही वह दर्शन होना चाहिए।

दिवस की समीक्षा का ध्यानात्मक अभ्यास

इसे किस प्रकार साधा जाए? हर रात को सोने से पहले दस मिनट ध्यान का अभ्यास कीजिये। यह आपके अपने मानसिक संतुलन और शान्ति के लिए एक प्रयास है जिसे अवश्य करना चाहिए। दिन के तेईस घण्टे और पचास मिनट आप अपने परिवार, व्यवसाय, समाज और संसार को दे सकते हैं, लेकिन केवल दस मिनट आपको अपने हित, शान्ति और कल्याण के लिए देने हैं।

इन दस मिनटों के दौरान शान्त होकर बैठ जाइये और मन में एक भाव विकसित कीजिये, 'मैं यह शरीर नहीं हूँ, न शारीरिक सुख और दुःख का अनुभव हूँ। मैं यह मन भी नहीं हूँ, न मानसिक सुख-दुःख का अनुभव हूँ।' इस तरह अपने शारीरिक और मानसिक अनुभवों से पूर्ण सम्बन्ध-विच्छेद कर दीजिये। यदि आप शरीर नहीं हैं, यदि आप मन नहीं हैं तो फिर आप हैं क्या? आप मात्र आप हैं, इससे अधिक कुछ नहीं। स्वयं के इस अनुभव में आन्तरिक विस्तार का, आन्तरिक स्थिरता और नीरवता का अनुभव कीजिये। साक्षी भाव को जाग्रत कीजिये और उसके बाद दिनभर की गतिविधियों की संक्षिप्त समीक्षा कीजिये। अगर आप एक चुनौतिपूर्ण परिस्थिति पाते हैं जिसमें आपकी प्रतिक्रिया संतोषजनक नहीं थी तो उस परिस्थिति पर कुछ देर रुक

जाइये और सोचिये, 'अगर इसी परिस्थिति का पुनः सामना होता है तो किस प्रकार इसे बेहतर ढंग से सम्हाल सकता हूँ?'

अगर आप यह अभ्यास कम-से-कम एक महीने तक निरन्तर करते हैं तो आप पायेंगे कि एक उन्मत्त हाथी की भाँति जहाँ-तहाँ उत्पात मचाने की बजाय आप अपने क्रियाकलापों में अधिक सावधान और सजग तथा अपनी प्रतिक्रियाओं में अधिक नियंत्रित और संयत हैं। अपने तनाव को देख-समझ कर, अपने आप से यह कहकर, 'कल मैं इस परिस्थिति से बेहतर ढंग से निबटूँगा। आज मैं जिस परेशानी में पड़ा उसमें दुबारा नहीं पडूँगा,' आप अपने तनाव को बेहतर तरीके से सम्हाल पायेंगे।

ध्यान का यह अभ्यास हर रात दस मिनट कर लेने से सजगता विकसित होगी। दिनभर के क्रियाकलापों की समीक्षा कर लेने के बाद पाँच मिनट तक अपने स्वाभाविक श्वास के प्रवाह को देखते रहें और गहरी, धीमी श्वास लेने-छोड़ने का प्रयास करें। सोने के पूर्व यही आपका ध्यान का अभ्यास होना चाहिए।

इस ध्यान को अपने जीवन में एक आदत के रूप में अपना लीजिये। कुछ जबर्दस्ती कर रहे हैं, ऐसा नहीं। बिना किसी उलझन के आराम से बैठ जाइये, स्थिर हो जाइये, शरीर और मन के साथ तादात्म्य छोड़ दीजिये और फिर दिनभर के क्रिया-कलापों की समीक्षा और विश्लेषण कीजिये। अपने आप से कहिये, 'कल मैं ऐसी परिस्थिति का सामना बेहतर ढंग से करूँगा।' सकारात्मक योजना बनाइये, श्वास को देखिये, विश्रांत होकर सो जाइये। यही है इस ध्यान की प्रक्रिया।

इस प्रक्रिया द्वारा जैसे-जैसे आप अपनी अचेतन प्रतिक्रियाओं के प्रति सजग होंगे, आप पायेंगे कि आपने जीवन में उन सौम्य गुणों का विकास करना प्रारम्भ कर दिया है, जो समझदारी के साथ आते हैं, दूसरों की परिस्थिति और उनकी कठिनाई को जानने से आते हैं। आप स्वाभाविक रूप से अपनी और दूसरों की महत्वाकांक्षाओं में एक समझौता और सामंजस्य लाना प्रारम्भ कर देंगे। ज्ञानयोग यहाँ से प्रारम्भ होता है, 'मैं आत्मा हूँ' या 'मैं भगवान का अंश हूँ' ऐसा सोचने से नहीं। दिवस की समीक्षा ज्ञानयोग का एक अभ्यास है, अपने परिवेश के साथ अपने व्यवहार को जानने-समझने की प्रक्रिया है। इससे आपको अपने बारे में बेहतर समझ मिलेगी, आपकी बुद्धि और भावना में सामंजस्य विकसित होगा। यह आपको उदार बनायेगा, अपने विचारों और भावों को सकारात्मक रूप से समझने में सहायता करेगा।

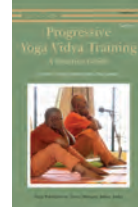
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के सौजन्य से 2021 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

पुस्तकें

सन् 2020 के अंत तक अंग्रेजी में 213 पुस्तकें एवं 82 पुस्तिकाएँ और हिंदी में 77 पुस्तकें एवं 29 पुस्तिकाएँ उपलब्ध थीं। साथ ही हिंदी-अंग्रेजी में 15 पुस्तकें एवं 3 पुस्तिकाएँ भी उपलब्ध थीं। सन् 2021 में अंग्रेजी की 2 नई पुस्तकों एवं 11 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ तथा हिंदी की 7 नई पुस्तकों एवं 2 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ। अंग्रेजी की 1 पुस्तक एवं 9 पुस्तिकाओं का तथा हिंदी की 4 पुस्तकों का पुनर्मुद्रण हुआ।

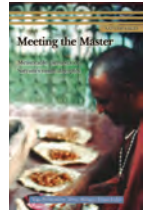
2021 में प्रकाशित नई अंग्रेजी पुस्तकें

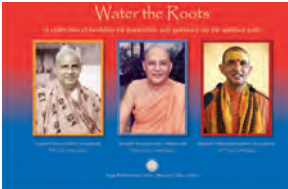
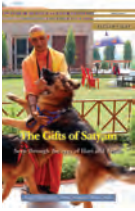
- प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण, छठी शृंखला: अभ्यास निर्देशिका, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- दान: सकारात्मकता का मार्ग, स्वामी रत्नशक्ति सरस्वती



2021 में प्रकाशित नई अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

- प्रधानमन्त्री पुरस्कार 2019 सत्यम् टेल्स :
 - गुरु से भेंट, सत्यम् के अनेक शिष्यों के मधुर संस्मरण
 - योग चक्र के साथ चलते हुए जीवन धारा में निर्बाध बहना, मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 की झाँकियाँ
 - अंतरिक्ष और औषधिक्ष, एवं सत्यम् की बाल निरंजन के साथ अन्य गाथाएँ
 - गुरु के साथ और मुलाकातें, सत्यम् के गृहस्थ शिष्यों के संस्मरण





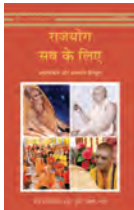
- सत्यम् के उपहार, हरि और आर्यन के दृष्टिकोण से
- श्रीगणेश से प्रार्थना, दिशा, पथ और लक्ष्य
- महादेव उवाच, भगवान शिव ने सत्यम् के विषय में जो कहा
- जीवन भर के लिए प्रेरणा, कैलास यात्राएँ
- प्रेरणा का अनुसरण, दिव्यता से अंतरंग सम्बन्ध

2021 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तकें

- दमा और मधुमेह,
डॉ. स्वामी शंकरदेवानन्द सरस्वती

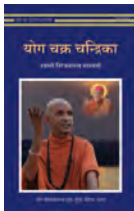
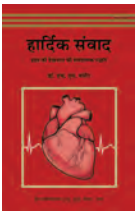
2021 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

- वॉटर द रूट्स (9 पुस्तिकाओं का सेट)



2021 में प्रकाशित नवीन हिंदी पुस्तकें

- योग चक्र चन्द्रिका,
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- रामचरितमानस बालकाण्ड 3,
अवलोकितेश्वर
- रामचरितमानस बालकाण्ड 4,
अवलोकितेश्वर
- रामचरितमानस बालकाण्ड 5,
अवलोकितेश्वर
- हार्दिक संवाद, डॉ. एच.एस. वसीर











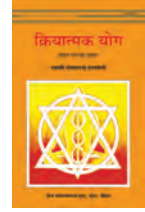
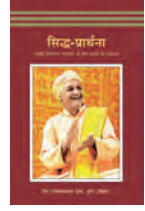
2021 में प्रकाशित नवीन हिंदी पुस्तिकाएँ

- लिखित जप,
स्वामी शिवानन्द सरस्वती
सत्यम् गाथाएँ :
- सत्यम् के संग बीता बचपन, आश्रम जीवन
के स्वर्णिम संस्मरण



2021 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तकें

- सूर्य नमस्कार,
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- सिद्ध प्रार्थना
- रोग और योग,
डॉ. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती
- क्रियात्मक योग,
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- यौगिक जीवन,
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



सत्यम् योग प्रसाद

प्रतिमाह गुरु भक्ति योग अनुष्ठान के उपलक्ष्य में अंग्रेजी और हिंदी भाषा में कुल 44 नई डिजिटल पुस्तकें विमोचित की गयीं। साथ ही बल्गेरियन, जर्मन, हंगेरियन, इटालियन, उड़ीया, पुर्तगाली, रोमेनियन, सर्बियन तथा स्पेनिश भाषाओं में 18 पुस्तकें प्रकाशित की गयीं।

योगनिद्रा की ऑडियो रिकॉर्डिंग अन्य भाषाओं में भी उपलब्ध करायी गयी। 2021 के अंत तक 63 भाषाओं में योगनिद्रा के ऑडियो उपलब्ध हैं।

डिजिटल प्रसाद के रूप में तीन ऑडियो सत्यम् गाथाएँ प्रकाशित हुयीं –

- सत्यम् एण्ड हनुमान (अंग्रेजी)
- दी गिफ्ट्स ऑफ सत्यम् (अंग्रेजी)
- गगन का पंछी (हिंदी)

बसंत पंचमी, गुरु पूर्णिमा, श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ और सत्यम् पूर्णिमा के शुभ अवसरों पर भक्तों के लिए डिजिटल प्रसाद प्रस्तुत किया गया।

संसार को सुन्दर बनाना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

योग के नये अध्याय को विकसित और प्रस्तुत करने में अध्यात्म संस्कारों की मुख्य भूमिका है। अध्यात्म संस्कारों का तात्पर्य उन आध्यात्मिक गुणों से है जो जीवन की सुंदरता को अनुभव करने और अनका महत्त्व समझने के लिए उपयोगी होते हैं। आखिर हम सब इस पृथ्वी लोक के आजीवन सदस्य हैं। एक बार जब हम यह ग्रह छोड़ देते हैं तो हमारी सदस्यता समाप्त हो जाती है। जब हम इस सदस्यता का उपभोग करते हैं तब हमारे कुछ बाह्य और आंतरिक कर्तव्य होते हैं। बाह्य कर्तव्य इंद्रियों और इंद्रिय विषयों से सम्बन्धित होते हैं। इंद्रियों और इंद्रिय विषयों का बाह्य जगत् से सम्पर्क मन के द्वारा होता है। आत्मा इन सब से अलग रहती है।

आत्मा का अनुभव

जिस तरह हम मन का अनुभव करते हैं उसी तरह आत्मा का अनुभव भी कर सकते हैं। लोग कहते हैं, 'हम अपनी आत्मा को कैसे अनुभव करें? यह बहुत ही सूक्ष्म और आंतरिक है।' पर वास्तव में हम आत्मा का अनुभव रोज करते हैं। जीवन में केवल तीन तत्त्व हैं – इंद्रियाँ, मन और आत्मा। इंद्रियाँ आपको बाहरी जगत् से जोड़ती हैं, मन आपको मानसिक संसार से जोड़ता है और आत्मा आपको आध्यात्मिक आयाम से जोड़ती है। जिस प्रकार आपको मन का अनुभव विचारों, इच्छाओं, आकांक्षों, घृणा, ईर्ष्या, क्रोध, कुण्ठा और चिंता जैसी मनोवृत्तियों के रूप में होता है, वैसे ही आत्मा की अनुभूति सहानुभूति, उदारता, प्रसन्नता, शांति और संतोष जैसे सद्गुणों की अभिव्यक्ति से होती है। आत्मा के यही गुण जीवन में अभिव्यक्त होते हैं, पर आप उनके स्रोत के प्रति सजग नहीं रहते बल्कि मन की अभिव्यक्तियों से सम्बन्ध जोड़ लेते हैं। किंतु उन क्षणों में जब सकारात्मक अभिव्यक्तियाँ मन की नकारात्मकता को परास्त कर देती है या किसी तनावपूर्ण स्थिति में भी आप आनंद और शान्ति का अनुभव कर पाते हैं, तो यह आत्मा की ही अनुभूति है। यह मन का अनुभव नहीं है, क्योंकि मन में वास्तविक अच्छाई को अभिव्यक्त करने की क्षमता नहीं है।



मन की प्रकृति काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य – इन ‘छः साथियों’ के माध्यम से प्रकट होती है। भौतिक जगत् में मन के ये छः शिक्षक हैं, और यहाँ होने वाली सभी प्रतिक्रियायें इन छः में से किसी-न-किसी एक के द्वारा प्रभावित होती है। मन का विकास ऐसे ही होता है, वह प्रेम और करुणा से परिपूर्ण वातावरण में विकसित नहीं होता। ये गुण पारिवारिक वातावरण में उपस्थित हो सकते हैं, लेकिन इनसे उस वातावरण का निर्माण नहीं होता जिनसे मन का स्वभाव विकसित हो।

जीवन के दो पक्ष हैं, बाह्य और आंतरिक। बाह्य पक्ष ग्रहण किया जाता है और आंतरिक पक्ष अभिव्यक्त किया जाता है। ये दोनों संस्कार हैं जिन्हें हम अपने जीवन में जीते हैं। जो सकारात्मकता आप अभिव्यक्त करते हैं वह आपकी आत्मा की गुणवत्ता दर्शाती है, जबकि जीवन में नकारात्मकता की अभिव्यक्ति और अनुभूति मानसिक होती है। ये छः साथी आपको प्रभावित

करते रहते हैं, ये आपकी अच्छाइयों को अभिव्यक्त होने से रोकते हैं जबकि जीवन का उद्देश्य सकारात्मकता से जुड़ना और ज्योति-स्वरूप आत्मा के निकट जाना है। इस उद्देश्य को सिद्ध करने के लिए कई प्रक्रियाएँ हैं।

योग की वर्तमान समझ

योग एक प्रभावी प्रक्रिया है क्योंकि मानव मन यौगिक विचारधाराओं के प्रति ग्रहणशील रहा है। हम यह नहीं जानते कि पचास वर्ष बाद क्या होगा, किंतु अब तक मानव मन ने योग के सिद्धान्तों को आवश्यकतानुसार ग्रहण किया है। फिर भी आप योग को कितना समझ पाये हैं? योग शब्द को आप दर्शन से जोड़ते हैं, इसका मतलब मोक्ष, ईश्वर-साक्षात्कार या निर्वाण लगाते हैं। पूरे विश्व में प्रत्येक व्यक्ति जिसे योग की थोड़ी भी समझ या ज्ञान है, वह यही कहेगा कि योग ईश्वर-साक्षात्कार का विषय है।

योग के बारे में लोगों ने क्या पढ़ा है? वे किस शास्त्रीय साहित्य से परिचित हैं? दो पुस्तकों से ही, महर्षि पतंजलि के योग सूत्र और सम्भवतः हठयोग प्रदीपिका। एशिया से लेकर अमेरिका और अफ्रीका तक लोग योग की इन्हीं दोनों पुस्तकों को जानते हैं।

आज विश्वभर में लोग योग के कौन-से अभ्यास करते हैं? केवल आसन-प्राणायाम, इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं। ऐसे कुछ समूह हो सकते हैं जो एकाग्रता और ध्यान के विभिन्न प्रकार के अभ्यास करते होंगे, लेकिन उनकी संख्या कम है। अधिकतर योगाभ्यासी आसनों का अभ्यास करते हैं, उनमें से कुछ ही प्राणायाम के अभ्यास करते हैं और उनमें से बहुत थोड़े ध्यान का अभ्यास करते हैं। इस प्रकार योग की गगनचुम्बी अवधारणा दो पुस्तकों और दो शारीरिक अभ्यासों तक ही सीमित रह गई है।

पिछले पचास वर्षों में योग के क्षेत्र में यही देखने को मिला है। यह योग का पहला अध्याय था। योग शिक्षकों और योगाचार्यों ने योग के उद्देश्यों पर इन्हीं दो योग साहित्यों के संदर्भ में चर्चा की जो आसानी से समझ में आ सके। उन्होंने अपना शिक्षण आसन-प्राणायाम तक ही सीमित रखा, क्योंकि लोग शारीरिक लाभ ही चाहते थे। हालाँकि योग की यही मुख्य धारा रही, फिर भी समय-समय पर विभिन्न प्रयोग होते रहे जिन्होंने योग के वैज्ञानिक, उपचारात्मक, ध्यानात्मक और अतीन्द्रिय पक्षों को उभारा। लेकिन जनसाधारण में योग का अभ्यास केवल आसन-प्राणायाम और थोड़े जप-ध्यान तक ही सीमित रहा।



योग के नये आयाम में प्रवेश

सन् 2013 में बिहार योग विद्यालय ने अपनी स्वर्ण जयंती मनाई थी। उस समय यह घोषणा की गई थी कि योग के प्रचार का प्रथम अध्याय पूरा हो गया है और अब हम दूसरे अध्याय की तैयारी कर रहे हैं। इसका लक्ष्य योग के अनुभव की गहराइयों में जाना है। हमने इस के लिए दो वर्ष का समय लिया, उन विचारों और अवधारणाओं को सूत्रबद्ध किया जो योग प्रचार के अगले अध्याय से सम्बन्धित हैं। इसमें कुछ और समय भी लग सकता है, लेकिन योग के नये आयाम में प्रवेश करने का पहला कदम लिया जा चुका है।

योग का यह नया आयाम क्या है? इसका संबंध जीवनशैली से है। यह तो प्रमाणित हो चुका है कि शारीरिक लाभ के लिए योग अच्छा है। योग के इस सिद्धान्त को बहुत-से लोग स्कूलों, कॉलेजों, व्यावसायिक क्षेत्रों, पुलिस, सेना, रेल और अन्य उद्योगों में उपयोग कर रहे हैं। यह तो चलता रहेगा क्योंकि यह आज की एक आवश्यकता है। यह कार्य रुकेगा नहीं, बल्कि इसे बेहतर रूप दिया जाता रहेगा। इसके अलावा आने वाले दशकों में हमारा क्या लक्ष्य रहना चाहिए? वह जीवनशैली है।

जीवनशैली का स्तर सभी जगह गिर रहा है। जीवन के तनाव और दबाव प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक क्षमताओं को कमजोर कर रहे हैं। यदि इसे सुधारा नहीं गया तो कुछ पीढ़ियों बाद मानवता अवश्य संकट में पड़ जायेगी। जन्म से बच्चे कमजोर शरीर, कमजोर तंत्रिका तंत्र तथा सीमित मानसिक क्षमता वाले होने लगेंगे। विज्ञान क्रमविकास की बात करता है,

लेकिन वास्तव में मानव जीवन का हास हो रहा है। मानव जीवन के असंतुलन में सुधार ला कर उसे संतुलित करने का कोई प्रयास नहीं किया जा रहा है। हिंसा, क्रोध, ईर्ष्या और घृणा जैसी नकारात्मक अभिव्यक्तियाँ बढ़ती जाएँगी। यदि आप अपनी जीवनशैली और मानसिकता में परिवर्तन लाने का प्रयास नहीं करते हैं तो आप ऐसे ही समाज में रहने को विवश होंगे। अगर आप विनाशकारी समाज में रहना चाहते हो तो इसी तरह चलते रहो। हो सकता है आप किसी कोने में थोड़ी-सी शांति प्राप्त कर लें, लेकिन यदि आप समाज के लिए, स्वयं अपने लिए, अपने परिजनों और मित्रों के लिए परिवर्तन लाना चाहते हैं तो योग के अगले अध्याय के विषय में सोचना होगा।

परिवर्तन जीवनशैली से आरम्भ होगा, न कि आसन और ध्यान के अभ्यास से, न ही हर सुबह पाँच बजे उठने के प्रयास से। ये कुछ लाभदायक आदतें हैं जिनका अभ्यास अवश्य करना चाहिए, परंतु वास्तविक परिवर्तन तब आयेगा जब आप अपनी जीवनशैली पर गौर करेंगे और उसे समन्वित करेंगे। जिस क्षण आप ऐसा करते हैं और अपने सकारात्मक पक्ष को अभिव्यक्त करने लगते हैं, तभी से आप नये संस्कार, विचार और दृष्टिकोण ग्रहण करने लगते हैं और स्वयं को नये ढंग से अभिव्यक्त करने लगते हैं। योग के नये आयाम का यही विषय है।

यम-नियम – सकारात्मकता के शाश्वत सिद्धान्त

इसके लिए योग के प्रारम्भिक यम-नियमों का परिचय पाना आवश्यक है। योग के पहले यम-नियम वे नहीं जो आप महर्षि पतंजलि के योग सूत्रों में पढ़ते



हैं। महर्षि पतंजलि के यम-नियम मन के प्रबंधन से सम्बन्धित हैं, जीवन के प्रबंधन से नहीं। उनका लक्ष्य जीवन की संकटपूर्ण परिस्थितियों, भावनात्मक परिवर्तनों और व्यवहार का प्रबंधन नहीं है। योग जीवन के बहुत-से पक्षों पर ध्यान देता है। महर्षि पतंजलि निष्णात योगियों में से केवल एक हैं, उनके पहले भी यौगिक साहित्य में यम-नियम थे और मानवता के बदलने पर भी ये बने रहेंगे। ये वे शाश्वत सिद्धान्त हैं जो जीवन के सकारात्मक गुणों को परिभाषित करते हैं, जो जीवन में सुंदरता, शांति, आनंद, सत्य और व्यापकता का अनुभव करने के मानव प्रयासों की पराकाष्ठा हैं।

प्रारम्भिक यम-नियमों का सम्बन्ध मन के पहले दो साथियों – काम और क्रोध से है। काम का तात्पर्य इच्छा, वासना, आवश्यकता और महत्त्वाकांक्षा से है जो आपको बाह्य संसार से कुछ प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है। काम के प्रबंधन के लिए पहला यम विहित है, जो मन-प्रसाद कहलाता है।

इस यम में निरंजन चुनौती भी निहित है। आध्यात्मिक जीवन के लिए अपनी योग्यता प्रमाणित करने के लिए आपको पहले निरंजन चुनौती में उत्तीर्ण होना होगा। क्या आप दिन के बारह घंटे प्रसन्न रह सकते हैं? यदि ऐसा कर सकते हैं तो आप आध्यात्मिक जीवन के योग्य हैं। यदि आपकी प्रसन्नता डाँवाडोल होती है तो आप आध्यात्मिक जीवन के योग्य नहीं हैं, अभी आपको प्रशिक्षण और अनुशासन की आवश्यकता है। सिर्फ मुस्कराने से आप आध्यात्मिक नहीं हो जाते, यह मन की एक अवस्था है जिसे दिन के बारह घंटे कायम रखना है। यही निरंजन चुनौती है।

इसके साथ का नियम है जप। जप वह क्षमता देता है जिसके माध्यम से आप बाह्य जगत् से हटकर आंतरिक जगत् से जुड़ते हैं, और फिर दुबारा अंदर से निकलकर बाहर से जुड़ते हैं। जप से यह मानसिक नम्यता आती है, अन्यथा आप स्वप्न देखते समय भी तनाव में रहते हैं। मनोवैज्ञानिक विश्रान्ति होती ही नहीं, लोग स्वप्न में भी चिंता करते रहते हैं।

क्रोध मन का दूसरा निवासी है जिससे स्वभाव और व्यवहार में आक्रामकता, लापरवाही और हिंसा आ जाती है। इसका प्रतिकार दूसरे यम, क्षमा के द्वारा किया जाता है। क्षमा मानव मन में बहुत बड़ा परिवर्तन लाती है, यह आपको दुःख और आत्मपीड़न की प्रवृत्ति से मुक्त करती है। प्रत्येक मानव स्वपीड़ित है, दुःख-दर्द बीत जाने पर भी उस दर्द को याद कर रोने में उसे विचित्र आनंद आता है। आप नकारात्मकता से ज्यादा और सकारात्मकता

से कम जुड़े रहते हैं। आप दूसरों के साथ नकारात्मकता ज्यादा साझा करते हैं और सकारात्मकता बहुत कम। ये सब स्वपीड़ा के लक्षण नहीं तो और क्या हैं?

इस प्रकार के व्यवहार से निपटने के लिए क्षमा के यम को जीवन में समाविष्ट करना आवश्यक है। क्षमा के द्वारा आप नकारात्मकता से मुक्त हो पाते हैं। आप पेड़ को पकड़े हुए हैं और कहते हैं कि पेड़ मुझे छोड़ नहीं रहा है। जिस क्षण आप उसे छोड़ देते हैं आप मुक्त हैं, आप उसे भूल सकते हैं। यह गुण और क्षमता बहुत कम लोगों में होती है। लोग पूछते हैं, 'हम क्या क्षमा करें और क्या भूलें?' जरा सोचिये, आपने क्षमा के बारे में बहुत कुछ सुना है, परंतु क्या आपने कभी किसी को गलती करने पर वास्तव में क्षमा किया है? क्या क्षमा केवल मुँह से निकली बात है और आपके दिल में वही घृणा बसी हुई है? क्षमा पर भाषण देना बहुत सरल है, लेकिन उसे एक ऐसी अवस्था के रूप में अपनाना बहुत कठिन है, जिसमें आप अपने नकारात्मक भावों को छोड़कर स्वतन्त्रता और प्रसन्नता का अनुभव करते हैं।

दूसरा नियम बहुत सरल और सुंदर है – नमस्कार। बस सभी को देखकर मुस्कुराइये, सभी का अभिवादन कीजिये, सभी को आदर और सम्मान दीजिये। नमस्कार नम्रता का संकेत है। जब आप नमस्कार करते हैं आप नम्रता को अभिव्यक्त करते हैं और तब अहंकार पीछे चला जाता है। नमस्कार और अभिवादन इंद्रियों की एक अभिव्यक्ति है जो आपको एक भावना और मनोदशा से जोड़ती है। जब आप लोगों को नमस्कार करते हैं, 'हरि ॐ' कहते हैं, उनकी तरफ देखते हैं और मुस्कुराते हैं तो वास्तव में आप उनके जीवन में प्रसन्नता लाते हैं। अगर आप अप्रसन्न हैं या गुस्से में हैं तो आप वह प्रसन्नता नहीं ला सकते। आपको किसी को देखकर मुस्कुराने में क्या परेशानी होती है? वास्तव में यह चमत्कार कर सकता है।

जब आप सड़क पर जा रहे हों और आपके सामने एक अपरिचित व्यक्ति आ जाए तो उसे देखकर एक बड़ी मुस्कान दीजिये। पूरे दिन वह व्यक्ति सोचता रहेगा, 'आखिर वह व्यक्ति कौन था जो सुबह मुझे देखकर मुस्कुराया?' जब भी उस व्यक्ति को वह मुस्कान याद आयेगी उसे प्रसन्नता होगी। हो सकता है दूसरे दिन वह किसी और को देखकर मुस्कुराये। तब यह तीसरा व्यक्ति किसी और को देखकर मुस्कुरायेगा। इस तरह से आदर, सम्मान और नम्रता के साथ पूरा संसार एक सुन्दर स्थान बन जायेगा।

– 25 जुलाई 2015, गंगा दर्शन

बाल योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2021 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

हनुमान चालीसा

नव वर्ष का शुभारम्भ आश्रम परम्परा के अनुसार हनुमान चालीसा के 108 बार अखण्ड पाठ से हुआ। बाल योग मित्र मण्डल के कुछ बच्चे भी अंतेवासियों के साथ गायन और वाद्य-वादन में शामिल हुए। उनकी ऊर्जा, उत्साह और प्रतिभा को सभी उपस्थित लोगों ने सराहा। आराधना का समापन स्वामीजी के नव वर्ष संदेश और मंगल आशीष के साथ हुआ।



बाल योग दिवस

14 फरवरी को बाल योग दिवस मनाया गया और संयोग से इसी दिन बसंत पंचमी का कार्यक्रम भी प्रारम्भ हुआ। बाल योग दिवस के उपलक्ष्य में बाल योग मित्र मण्डल के बारह बच्चों को आमंत्रित किया गया जो पूरे समूह का प्रतिनिधित्व कर रहे थे। अपने हिंदी और अंग्रेजी सम्भाषणों में उन्होंने कोविड-19 महामारी का बहुत ही स्पष्ट और मार्मिक ढंग से वर्णन करते हुए बताया कि कैसे योग ने उन्हें इस दौरान संतुलन बनाये रखने में मदद की और





किस प्रकार वे ऑनलाईन कीर्तन तथा लघु योग कक्षाओं के माध्यम से सब की सहायता करते रहे। स्वामीजी और अंतेवासियों के समक्ष नृत्य, कराते और योगासनों के उच्च अभ्यासों का प्रदर्शन करके उन्होंने प्रमाणित कर दिया कि वे अपने कौशल को भूले नहीं हैं।

नासिक, महाराष्ट्र के भक्तिधाम आश्रम से पधारे स्वामी संविदानन्द जी ने बच्चों को बधाई दी और सकारात्मकता के साथ इसी तरह आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया।



ऑडियो रिकॉर्डिंग

बाल योग मित्र मण्डल के एक समूह ने सत्यम् गाथाओं की ऑडियो रिकॉर्डिंग में भाग लिया। वे गाथा के अर्थ और उसमें निहित शिक्षा को बहुत ही रोचक और आनंदमय ढंग से प्रस्तुत करने में सफल हुए। साथ ही बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने बहुत-से कीर्तन भी रिकॉर्ड किये जो



वर्षभर विभिन्न ऑनलाइन कार्यक्रमों में प्रस्तुत किये गये।

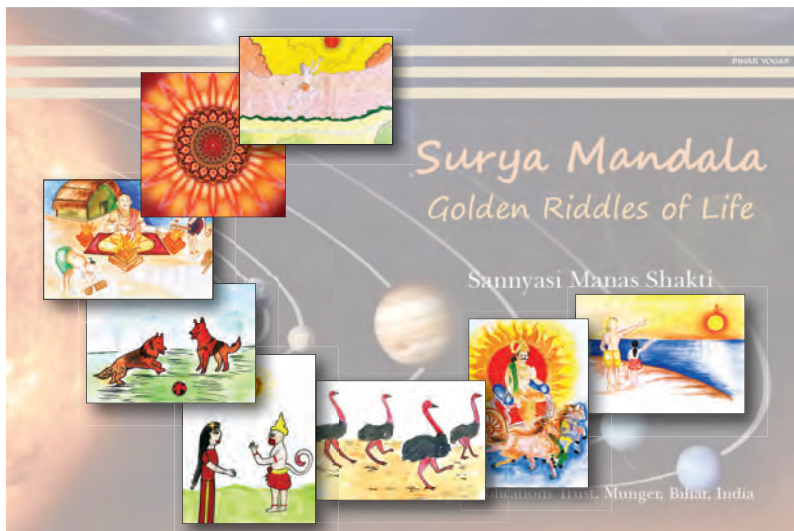
अभिनय

बाल योग मित्र मण्डल का एक अन्य समूह स्वामीजी की प्रथम ऑनलाइन योग चक्र शृंखला – शवासन में सम्मिलित हुआ। उनके कुशल अभिनय के माध्यम से शवासन के विविध आयामों को समझाने में सुविधा हुई। उनके इस प्रयास ने ऑनलाइन कार्यक्रम की शोभा बढ़ा दी।



कलाकारी

छः प्रतिभाशाली बच्चों ने सूर्य मण्डल नामक पुस्तिका के सृजन में योगदान दिया। इस कथा में हनुमान की सूर्य यात्रा और जीवन के उद्देश्य की खोज का वर्णन किया गया है। अपनी प्रचुर कल्पनाशक्ति से उन्होंने हनुमान के अनेक साहसिक क्रिया-कलापों को जीवन्त बना दिया।



युवा योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2021 की गतिविधियों का प्रतिवेदन



आश्रम की सजावट

पूरे वर्ष के दौरान युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने अपने रचनात्मक कौशल और उत्साह के साथ गंगा दर्शन को सुन्दर एवं दर्शनीय बनाया। विभिन्न कार्यक्रमों के दौरान यज्ञशाला, ज्योति मंदिर, सत्यम् वाटिका, छाया समाधि और मुख्य भवन जैसे स्थलों को आकर्षक ढंग से सजाकर उन्होंने कार्यक्रमों की शोभा में चार चाँद लगा दिये।



दान

युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने अप्रैल में बरियारपुर के एक गाँव में हुई आग त्रासदी से ग्रस्त लोगों के लिए आवश्यक सामग्री पहुँचाने में सहयोग दिया। राहत सामग्री को शीघ्रता के साथ तैयार करके ट्रक पर लादकर गाँव तक पहुँचाया गया और वहाँ भजन-कीर्तन गाते हुए गाँववासियों को दिया गया।



स्थापना दिवस

2 अक्टूबर को युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने गंगा दर्शन में अपना स्थापना दिवस मनाया। योगविद्या परिसर में स्वामीजी और आश्रम अंतेवासियों के समक्ष युवओं ने आसनों का विलक्षण प्रदर्शन किया। संन्यासी विवेकचंद्र ने युवा योग मित्र मण्डल की अब तक की गतिविधियों और उपलब्धियों की जानकारी दी। अन्य सदस्यों ने अपने हृदयस्पर्शी अनुभव साझा किये जिसमें उन्होंने बताया कि कैसे युवा योग मित्र मण्डल से जुड़ने के बाद उनके जीवन, समझ और दृष्टिकोण में सकारात्मक परिवर्तन आये। स्वामीजी ने अपने सन्देश में युवाओं को योग और सेवा के पथ पर आगे बढ़ते रहने तथा समाज के एक योग्य, जिम्मेदार नागरिक बनने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के समापन पर युवाओं को सत्यम् योग प्रसाद दिया गया और तत्पश्चात् दृढ़निश्चय एवं सद्भावना के साथ उन्होंने परिसर से प्रस्थान किया।



करुणा का विस्तार

संन्यासी विवेकचन्द्र, मुंगेर

26 मार्च 2021 को सुबह मुझे स्वामी शाश्वत जी ने बतलाया कि बरियारपुर के सीतारामपुर नजीरा गाँव में महेशानंद जी के घर में आग लग गई है और सब जल गया। मैंने खेद के साथ पूछा कि लोग जीवित तो हैं न? उन्होंने कहा कि लोगों को कुछ नहीं हुआ है, केवल घर जला है, और न केवल उनका घर, पूरा गाँव ही जल गया है। मैंने सिर्फ सुना था कि कोई गाँव पूरा जल गया है, पर कभी देखा नहीं था। मैं रातभर सोचता रहा कि पता नहीं लोग कैसे रह रहे होंगे।

उन लोगों के मदद की तैयारी के लिए अगले दिन स्वामीजी ने एक मीटिंग बुलायी। मैं वहाँ पहुँचा तो देखा कि स्वामीजी मीटिंग में तौलिया, बाल्टी, कढ़ाई, चकला, बेलन, तवा इत्यादि चीजों का निरीक्षण कर रहे थे। उन्होंने हमलोगों से कहा कि 72 घर जलकर राख हो गये हैं, हमलोग उनको एक घर बसाने जितना सामान दे रहे हैं। स्वामीजी ने चंद्रमणि भैया से कहा, 'एक बार सारा सामान इकट्ठा हो जाता है तो पैकिंग शुरू करते हैं। कुछ युवाओं को बुला लो, हम सब मिलकर पैक कर लेंगे।' फिर स्वामीजी ने स्वामी शाश्वत जी से कहा, 'तुम चंद्रमणि और विवेकचंद्र के साथ मिलकर एक बार गाँव का निरीक्षण कर लो और देख लो कि राहत सामग्री कैसे वितरित करनी है।



गाँव का हाल खुद देखकर अंदाजा लगा लो कि कुछ और जरूरत है क्या। महादेवानंद जी के घर में सब कुछ जल गया है, अगर बचा है तो सिर्फ एक अंगोछा जिसे वे पहने थे।’ मुझे सुनकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि घर इतना जल गया कि कुछ बचा ही नहीं। मैं अब तक सोच रहा था कि घर का कुछ हिस्सा जला होगा। मीटिंग खत्म होने पर मैंने और चंद्रमणि भैया ने मिलकर विचार-विमर्श किया और इस काम में पूरे जोश के साथ लग गए।

अगले दिन अखाड़ा सेवा के दौरान स्वामीजी से मिला तो वे परमहंसजी और सीतारामपुर नजीरा के सम्बन्ध के बारे में बताने लगे, ‘एक दिन गंगा दर्शन के मुख्य द्वार पर कुछ लोग आये। वे परमहंसजी से मिले और अपने गाँव का हाल बताने लगे कि किस तरह हर बार गंगा नदी के पानी का स्तर बढ़ने से उनके गाँव का किनारा कटता जा रहा है और इसमें कई घर भी कट गये हैं। तब परमहंसजी ने उन्हें एक विष्णु-यज्ञ करने का सुझाव दिया। उन लोगों ने अगले ही दिन यज्ञ शुरू कर दिया। यज्ञ के दौरान परमहंसजी ने आश्रम से एक संन्यासी को यह कहकर भेजा कि तुम पूरे गाँव के किनारे-किनारे एक परिक्रमा कर लेना। वह संन्यासी परमहंसजी के निर्देशानुसार गाँव की परिक्रमा कर आए। इसके बाद गंगा जी का पानी गाँव के उस किनारे तक आया जरूर, लेकिन जहाँ से संन्यासी ने परिक्रमा की थी वहीं तक पानी आया, गाँव में पानी ने प्रवेश नहीं किया। बारह वर्षों से भी अधिक ऐसा होता रहा।’

उस गाँव में सभी के घरों में बंदूकें थीं, सभी लोग हिंसा में विश्वास रखते थे, परंतु सन् 1993 के विश्व योग सम्मेलन में वही बंदूक चलाने वाले लोग स्वामीजी के स्वयंसेवक थे। स्वामीजी ने उन लोगों को निर्देश दिया था कि पुलिसवाले कुछ भी करें पर तुम्हें याद रखना है कि तुम आश्रम के हो, इसलिए किसी से उलझना नहीं है। स्वामीजी ने उन लोगों को ‘बी.एस.एफ.’ नाम दिया था यानि बरियारपुर सेक्यूरिटी फोर्स, और उनमें से कुछ लोगों ने पुलिस के सामने अपने हथियार भी समर्पण किये थे। स्वामीजी ने आगे कहा, ‘तुम युवाओं से पहले वही तो आश्रम के सेवक थे और सभी में परिवर्तन आया। कुछ ने तो कर्म संन्यास की दीक्षा भी ली।’

तब मुझे लगा कि स्वामीजी कितना सोचते हैं लोगों के बारे में। स्वामीजी को जैसे ही पता चला कि आग लग गई है तो स्वामीजी ने राहत की तैयारी शुरू करवा दी। हमलोग भी सब मिलकर तैयारी में जुट गए और 4 तारीख को हमलोग गाँव निरीक्षण पर गए। गाँव में प्रवेश करते ही मैंने देखा कि उन

लोगों की आँखों में एक आस दिखलायी पड़ रही थी कि स्वामीजी ने हमारे लिए कुछ भेजा होगा। हमलोग जब पूरा गाँव घूमने निकले तो स्तब्ध रह गए कि यह क्या है। पूरा गाँव जैसे राख का एक ढेर था। किसी के हाथ जल गए थे, एक की तो गाय जल गई जिससे वे कुछ पैसा कमा पाते थे। सरकार की तरफ से राहत के नाम पर एक काली प्लास्टिक दी गई और एक टैंकर पानी जिसमें पानी दो दिन के लिए ही था, उसके बाद वह ऐसे ही पड़ा था।

हमलोग निरीक्षण करके चले आए और स्वामीजी को सब बतलाया। स्वामीजी यह सुनकर बहुत द्रवित थे। उन्होंने अगले दिन से पैकिंग का काम शुरू करवा दिया और आश्रम के सभी संन्यासियों की सेवा पैकिंग में लगी। सभी लोग सामान उठाने और बाँधने में मदद कर रहे थे, तभी स्वामीजी वहाँ पहुँचकर खुद सामान उठाकर रखने लगे। स्वामीजी को यह करते देख सभी लोगों का उत्साह और ऊर्जा दुगुनी हो गई।

हमलोग स्वामीजी के साथ मिलकर पूरे जोश के साथ तैयारी करने लगे। स्वामीजी सारा सामान अपने हाथों से खुद पैक कर रहे थे और साथ ही किस्से सुना रहे थे कि कैसे परमहंसजी और वे खतरनाक जगहों पर जाकर राहत कार्य किया करते थे। पूरे दिन में हमलोगों ने अनाज, दाल, तेल, मसाला, कपड़ा, गद्दा, तिरपाल, तकिया, चादर, रस्सी, पूरे परिवार के लिए अलग-अलग बर्तनों को छाँटकर पैक कर दिया।



अगले दिन हम युवाओं ने सुबह 6 बजे सारा सामान ट्रक में भरना शुरू कर दिया और 7.30 बजे हमलोग निकलने के लिए तैयार थे। निकलने से पहले स्वामीजी ने हमें निर्देश दे दिए कि कैसे प्रसाद बाँटना है, लोग किधर से आएँगे, कहाँ प्रसाद लेंगे और कैसे जाएँगे। मैं स्वामीजी की तरफ देखकर बस यही सोच रहा था कि हमलोग कितने सौभाग्यशाली हैं कि हमें यह पुण्य कार्य करने का अवसर दिया। स्वामीजी को हरिओम कहकर हमलोग निकल गए। आश्रम के प्रतिनिधि के तौर पर स्वामी

सत्यमूर्ति, संन्यासी अपरोक्षानन्द और संन्यासी शिवचित्तम् जी थे, उनके साथ संन्यासी धर्मरक्षित जी और श्रीहरि जी तथा पंद्रह युवाओं को भेजा गया।

हमलोग जब वहाँ पहुँचे तो स्वामीजी के निर्देशानुसार सबको एक-एक कूपन देकर कतार में बैठा दिया गया था। वहाँ स्वामी शिवानंद जी और परमहंसजी की तस्वीर लगायी गयी थी और महामन्त्र का कीर्तन चल रहा था। सभी के मुख पर प्रसन्नता दिखलायी पड़ रही थी। हमने प्रसाद सामग्री को अच्छे से व्यवस्थित किया और प्रसाद वितरण के लिए तैयार हो गए। स्वामी सत्यमूर्ति जी ने आश्रम की तरफ से आयी इस राहत सामग्री के बारे में कुछ शब्द कहे और स्वामीजी के आशीर्वाद के तौर पर लेने का आग्रह किया। प्रसाद वितरण का कार्य प्रारम्भ हुआ, शिवचित्तम् जी, स्वामी सत्यमूर्ति जी और अपरोक्ष जी ने अपने हाथों से प्रसाद देकर उन लोगों का अभिवादन किया। सभी युवा पूरे उत्साह और जोश में सेवा कर रहे थे। कुल 72 परिवारों को सहायता दी गई, एक-एक पैकेट का वजन पचास किलो से अधिक था।।

प्रसाद बाँटने के बाद हम जाने के लिए तैयार थे कि एक महिला ने हमारे पास आकर कहा, 'मैं तो आश्रम के बारे में जानती भी नहीं हूँ, पर आपने हमें इतना दिया है कि हम कल्पना भी नहीं कर सकते थे। हम आपका धन्यवाद कैसे करें, हमें समझ में नहीं आ रहा।' मैंने उन्हें स्वामीजी की कही बात दुहराई कि आप लोग 'आश्रम योग परिवार' हैं, आप के लिए हमलोग हमेशा तैयार हैं। सारी योजना युवाओं के सहयोग और स्वामीजी के आशीर्वाद से सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। सभी लोग आनंद में थे क्योंकि आज सात दिन बाद वे लोग खाना पकाकर खा सकते थे। सभी को हरि ॐ कहकर हम वहाँ से प्रस्थान कर गए।



योगपीठ के कार्यक्रम



बसंत पंचमी

14 से 16 फरवरी तक यज्ञशाला में बसंत पंचमी का वार्षिकोत्सव आयोजित किया गया जिसमें आश्रम के अन्तेवासियों ने श्री यंत्र अभिषेक, शृंगार, हवन और स्तोत्र पाठ सम्पन्न किया। इस अवसर पर स्वामीजी ने ब्रह्मा और सरस्वती की भूमिका एवं विद्या और ज्ञान के अन्तर को समझाते हुए सभी को शुभकामनाएँ दीं। बिहार योग विद्यालय के 58वें स्थापना दिवस पर स्वामी शिवध्यानम् ने बिहार योग परम्परा के इतिहास तथा द्वितीय अध्याय पर प्रकाश डाला।



शिवरात्रि

11 मार्च को शिवरात्रि अखाड़ा परिसर में शिव आराधना, हवन और स्तोत्र पाठ के साथ मनाई गई।

होलिका दहन

28 मार्च को होलिका दहन यज्ञशाला में हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। स्वामीजी ने अपने सत्संग में प्रह्लाद की कथा और श्रद्धा एवं समर्पण की अपराजेय शक्ति पर चर्चा की।



होली

29 मार्च को छाया समाधि में गुरु पादुका पूजन के साथ होलिका उत्सव का शुभारम्भ हुआ, फिर यज्ञशाला में संन्यासियों ने हवन और स्तोत्र पाठ किया तथा स्वामीजी ने इस त्यौहार में निहित शिक्षाओं पर प्रकाश डाला।



स्वामी धर्मशक्ति का जन्मदिवस

26 मई, बुद्ध पूर्णिमा के अवसर पर श्री स्वामीजी की प्रथम शिष्या, स्वामी धर्मशक्ति का 98वाँ जन्मोत्सव मनाया गया। इस अवसर पर सुंदरकाण्ड के साथ हवन हुआ। स्वामीजी ने इस विशेष अवसर पर एक आकर्षक एवं भावपूर्ण वीडियो प्रस्तुति तैयार कर सभी को उपहारस्वरूप दी। संन्यासियों ने अम्माजी के साथ बिताये अपने अनुभव साझा कर उनकी स्मृति को जाग्रत किया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर गंगा दर्शन में अंतेवासियों के लिए बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रचारित योग कार्यक्रम संचालित किया। इस वर्ष के कार्यक्रम का लक्ष्य स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन था। कार्यक्रम में आसन, प्राणायाम, मंत्रोच्चारण, शिथिलीकरण और ध्यान के कैप्सूल सम्मिलित थे। अपनी दिनचर्या में इन कैप्सूलों का समावेश करने से ये एक यौगिक जीवनशैली का निर्माण करते हैं, जिसके लाभ सभी अनुभव कर सकते हैं।

अपराह्न में सभी अंतेवासियों ने गंगा दर्शन और पादुका दर्शन के विभिन्न स्थानों पर मंत्र एवं स्तोत्र पाठ किया। यह मंत्र पुष्पांजलि श्री स्वामी सत्यानन्द जी को समर्पित थी जो योग को एक विश्व संस्कृति बनाने के सूत्रधार थे।

गुरु पूर्णिमा

24 जुलाई को गुरु पूर्णिमा का आयोजन सत्यम् वाटिका में किया गया। स्वामीजी ने पादुका पूजन और सन्यासियों ने हवन और स्तोत्र पाठ सम्पन्न



किया। इस अवसर पर स्वामीजी का सत्संग लाईव स्ट्रीम हुआ और विश्व के सभी भक्तों ने स्वामीजी के प्रेरक सन्देश को आत्मसात् किया।

दीपावली

4 नवम्बर को यज्ञशाला में स्तोत्र पाठ और भजन-कीर्तन के साथ दिवाली मनाई गई। इस अवसर पर पूरे आश्रम में सैकड़ों दीपक प्रज्ज्वलित किये गये।



श्री स्वामी सत्यानन्द जी का जन्मोत्सव

श्री स्वामी सत्यानन्द जी का जन्म दिवस सत्यम् पूर्णिमा के रूप में बहुत आनंद, उल्लास और श्रद्धा के साथ मनाया गया। माँ गंगा के किनारे द्वादश शिवलिंगों और सत्यमेश्वर महादेव का अभिषेक पण्डितों और संन्यासियों के मंत्र एवं स्तोत्रपाठ के साथ किया गया। स्वामीजी ने श्री स्वामीजी की शिक्षाओं पर प्रकाश डालते हुए गुरु भक्ति और पुरुषार्थ पर भावपूर्ण सत्संग दिये।



क्रिसमस

24 दिसम्बर को गंगा दर्शन में क्रिसमस की पूर्व संध्या क्रिसमस गीतों और कैरोल्स के साथ मनायी गयी। 25 दिसम्बर को इशु-नामावलि और सत्यानंद-अष्टोत्तर-शत-नामावलि के साथ हवन सम्पन्न हुआ।



वर्षान्त कार्यक्रम

31 दिसम्बर को छाया समाधि के सामने आश्रम के अन्तेवासियों ने हवन सम्पन्न किया और आगामी वर्ष के लिए स्वामीजी के शुभकामना सन्देश को ग्रहण करके वर्ष का समापन किया।

संस्कृति विभाग, मध्य प्रदेश सरकार द्वारा आयोजित की जाती है। स्वामी शिवध्यानम् ने 'योग तथा अद्वैत वेदान्त' पर व्याख्यान देते हुए बताया कि किस प्रकार स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी एवं स्वामी निरंजनानन्द जी द्वारा प्रचारित समग्र योग पद्धति सभी लोगों के लिए जीवन में वास्तविक वेदान्तिक अनुभव को आत्मसात् करने का व्यावहारिक मार्ग प्रशस्त करती है।

वेबिनार

16 अप्रैल 2021 को स्वामी शिवध्यानम् ने भारतीय खेल प्राधिकरण लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा कॉलेज, तिरुवनन्तपुरम् द्वारा आयोजित अन्तरराष्ट्रीय वेबिनार में भाग लिया जिसका विषय 'कोविड-19 महामारी के दौरान खेल विज्ञान, शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग' था। वेबिनार में भाग ले रहे 900 से अधिक प्रतिभागियों को सम्बोधित करते हुए स्वामी शिवध्यानम् ने मानव शरीर में चित्त और प्राण शक्तियों को संतुलित करने में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला और समझाया कि किस प्रकार इससे लोगों को स्वास्थ्य, ऊर्जा एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता की प्राप्ति हो सकती है तथा खिलाड़ी बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।

30 मई को स्वामी शिवध्यानम् ने बिहार सरकार के वन एवं पर्यावरण विभाग द्वारा आयोजित वेबिनार में भाग लिया जिसका प्रयोजन कोविड-19 महामारी द्वारा उत्पन्न भय, विषाद एवं नकारात्मकता के वातावरण से निपटना था। प्रतिभागियों को सम्बोधित करते हुए स्वामी शिवध्यानम् ने स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सामंजस्य को वर्तमान समय की मुख्य आवश्यकताओं के रूप में प्रस्तुत किया तथा समझाया कि किस तरह योग की विभिन्न शाखाओं के कैम्पसूल और सिद्धान्त इन उद्देश्यों की प्राप्ति में सहायक हो सकते हैं।

13 जून को स्वामी शिवध्यानम् छत्तीसगढ़ कूर्मी-क्षत्रिय चेतना मंच, बिलासपुर द्वारा 13 से 21 जून तक आयोजित ऑनलाइन योग प्रशिक्षण शिविर के उद्घाटन सत्र में सम्मिलित हुए। अपने उद्घोषण में उन्होंने वर्तमान समय में योग के समुचित प्रयोग पर प्रकाश डालते हुए दर्शाया कि किस प्रकार इससे हमारे जीवन में स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सामंजस्य का प्रादुर्भाव हो सकता है।



5 अगस्त को स्वामी शिवध्यानम् ने पुलिस अनुसंधान एवं विकास विभाग, राष्ट्रीय पुलिस मिशन, गृह मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा आयोजित वेबिनार में भाग लिया। 'जीवनशैली रोगों के प्रबन्धन एवं निरोध में योग की भूमिका' विषय पर आयोजित यह वेबिनार 2 से 6 अगस्त 2021 तक संचालित 'राष्ट्रीय पुलिस मिशन सप्ताह' का अंग था। देशभर के पुलिस अधिकारियों एवं कर्मियों को प्रसारित सन्देश में स्वामी शिवध्यानम् ने योग के समग्रतात्मक स्वरूप को समझाया जो जीवन में स्वास्थ्य, प्रसन्नता और सामंजस्य की वृद्धि करता है। साथ ही यौगिक अभ्यासों और जीवनशैली के कुछ उपयोगी एवं व्यावहारिक पहलुओं को भी प्रस्तुत किया गया।

22 अगस्त को स्वामी निरंजनानन्द जी ने बिहार सरकार के वन एवं पर्यावरण विभाग द्वारा आयोजित अन्तरराष्ट्रीय वेबिनार में स्वास्थ्य, आनन्द और सामंजस्य प्राप्त करने की आवश्यकता पर व्याख्यान दिया। उन्होंने बताया कि इसका आधार यौगिक जीवनशैली है जिसमें योग की विविध शाखाओं के कैप्सूल एवं सिद्धान्त सन्निहित रहते हैं जैसे आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण और मनःप्रसाद का यम। साथ ही अपने कर्म और दायित्व के प्रति उचित सम्बन्ध भी उतना ही आवश्यक है जिसमें हम अपनी ओर से सर्वोत्तम प्रयास करते हैं और दूसरों को पूर्ण सहयोग देते हैं। अपने आपको बेहतर समझकर, स्वयं को दूसरों में देखकर और पूरे विश्व को अपना परिवार मानकर हम अपने जीवन में सामंजस्य, सन्तोष और सम्पूर्णता का अनुभव कर सकते हैं।

3 अक्टूबर को स्वामी निरंजनानन्द जी ने पटना मेनोपॉज़ सोसायटी द्वारा आयोजित वेबिनार में अनेक स्त्री-रोग विशेषज्ञों, हृदय-रोग विशेषज्ञों, कैंसर-रोग विशेषज्ञों तथा अन्य डॉक्टरों के साथ परिचर्चा की। उन्होंने मानव स्वास्थ्य पर यौगिक अभ्यासों एवं जीवनशैली के सकारात्मक प्रभावों को उजागर करते हुए आसन, प्राणायाम और ध्यान की ऐसी विधियों का निरूपण किया जो विशेष रूप से प्रभावकारी और लाभदायक हो सकती हैं।



26 से 28 अक्टूबर तक स्वामी शिवध्यानम् ने नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला द्वारा खेल प्रशिक्षकों के लिए ऑनलाइन योग प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किया। ये खेल प्रशिक्षक भारतीय खेल प्राधिकरण के विभिन्न राष्ट्रीय केन्द्रों से थे जो विविध खेलों में राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों के प्रशिक्षण में संलग्न थे। अपने व्याख्यानों में स्वामी शिवध्यानम् ने खिलाड़ियों के प्रदर्शन को सुधारने में हठयोग एवं राजयोग की विधियों की भूमिका पर प्रकाश डाला। प्रश्नोत्तर सत्रों में उन्होंने प्रशिक्षकों के विविध खेल सम्बन्धी प्रश्नों का समाधान किया।

7 नवम्बर को स्वामी रत्नशक्ति ने अपनी पुस्तक, 'क्रोध का रूपान्तरण' पर एक वेबिनार संचालित किया। यह वेबिनार उन योग साधकों के लिए आयोजित किया गया था जो इस पुस्तक में वर्णित साधनाओं का अनुसरण कर रहे थे।



Form IV (See Rule 8)

Statement about ownership and other particulars about newspaper, YOGAVIDYA, to be published in the first issue every year after the last day of February.

Place of publication: Munger. Periodicity of its publication: monthly. Printer's name: Thomson Press India Ltd., 18/35 Milestone, Delhi Mathura Road, Faridabad, Haryana – 121007. Nationality: Indian. Publisher's name: Bihar School of Yoga. Nationality: Indian. Address: Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Fort, Munger – 811201, Bihar. Editor's name: Swami Gyansiddhi Saraswati. Nationality: Indian. Address: Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Fort, Munger – 811201, Bihar.

Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital: Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Fort, Munger – 811201 Bihar.

I, Swami Gyansiddhi Saraswati, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date: 1 March 2022

Sd/- (Swami Gyansiddhi Saraswati) Editor



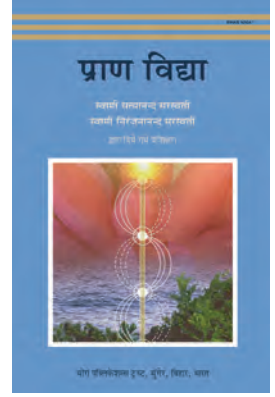
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

प्राण विद्या

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती एवं स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 290, ISBN: 978-81-949328-0-2

प्राण विद्या शास्त्रीय परम्परा का एक उच्च यौगिक अभ्यास है, जिसे बिहार योग पद्धति के अनुरूप व्यावहारिक स्वरूप दिया गया है। इसमें प्राण का गहन अन्वेषण करना और अस्तित्व के इस मूल तत्त्व को उपयुक्त दिशा प्रदान करने की क्षमता का विकास करना सम्मिलित है। इस पुस्तक का पहला खण्ड यौगिक, सांस्कृतिक एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोणों से प्राण विद्या के सैद्धान्तिक पक्ष पर प्रकाश डालता है। दूसरे खण्ड में प्रारम्भिक एवं मूल विधियों से आरम्भ कर क्रमशः उच्च विधियों के अभ्यासों को सम्मिलित किया गया है।



नया प्रकाशन

पुस्तकों की मूल्य सूची एवं क्रयादेश प्रपत्र प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें –

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गरुड विष्णु, पी.ओ. गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

दूरभाष : 91-6344-222430, 9162783904

☑ जवाब के लिए अपना पता लिखा, डाकटिकट लगा लिफाफा भेजें, अन्यथा आपके आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा



वेबसाइट और एप्प

www.biharyoga.net

बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट पर बिहार योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान संबंधी जानकारीयाँ उपलब्ध हैं।

सत्यम् योग प्रसाद

बिहार योग परम्परा की समस्त प्रकाशित कृतियाँ satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में प्रस्तुत हैं।

यौगिक जीवनशैली साधना

biharyoga.net तथा satyamyogaprasad.net पर स्वस्थ जीवन हेतु यौगिक जीवनशैली साधना उपलब्ध है।

योगा एवं योगविद्या ऑनलाइन

www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/

www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/

योगा एवं योगविद्या पत्रिकाएँ Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में भी उपलब्ध हैं।

अन्य एप्प (Android एवं iOS उपकरणों के लिए)

- योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की लोकप्रिय पुस्तक, ए.पी.एम.बी. अब सुविधाजनक एप्प के रूप में उपलब्ध है
- Bihar Yoga एप्प साधकों के लिए प्राचीन और नवीन यौगिक ज्ञान आधुनिक ढंग से पहुँचाता है
- For Frontline Heroes एप्प कोरोनावायरस के विरुद्ध अभियान में संघर्षरत कार्यकर्ताओं के लिए सरल योग अभ्यास प्रस्तुत करता है जो महामारी से उत्पन्न तनाव को सम्हालने में सहायक हैं

- Registered with the Department of Post, India
Under No. MGR-01/2020-23
Office of posting: Ganga Darshan TSO
Date of posting: 1st-7th of every month
- Registered with the Registrar of Newspapers, India
Under No. BIHHIN/2002/6306

issn 0972-5725

सभी ग्राहकों के लिए महत्वपूर्ण सूचना

आत्मस्वरूप

हरि: ॐ

हमें यह सूचित करते हुए हर्ष हो रहा है कि जनवरी 2021 से मासिक योगा (अंग्रेजी) तथा योगविद्या (हिन्दी) पत्रिकाएँ सभी ग्राहकों, सहयोगियों, योगप्रेमियों, भक्तों तथा आध्यात्मिक साधकों के लिए निम्नांकित वेबसाइटों पर निःशुल्क उपलब्ध हैं –

www.satyamyogaprasad.net

www.biharyoga.net

वर्तमान कोरोनावायरस महामारी और उससे उत्पन्न अनिश्चितता के कारण योगा और योगविद्या की प्रकाशित प्रतियाँ 2022 में ग्राहकों के लिए उपलब्ध नहीं रहेंगी। इसलिए 2022 में इन पत्रिकाओं के लिए नए सदस्यता आवेदन या पुरानी सदस्यता को बढ़ाने के आवेदन स्वीकार नहीं किए जा रहे हैं। अतः इन पत्रिकाओं के लिए सदस्यता आवेदन मत भेजिए।

पत्रिकाओं सम्बन्धी परिस्थिति की जानकारी आपको समय-समय पर मिलती रहेगी।

इस बीच श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती और श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की शिक्षाओं को ग्रहण कर उन्हें अपनी दिनचर्या में आत्मसात् एवं अभिव्यक्त कीजिये ताकि आपका जीवन उदात्त और उन्नत बन सके।

आपके स्वास्थ्य, कल्याण और शांति के लिए श्री स्वामी सत्यानन्द जी के आशीर्वाद सहित,

ॐ तत्सत्

सम्पादक