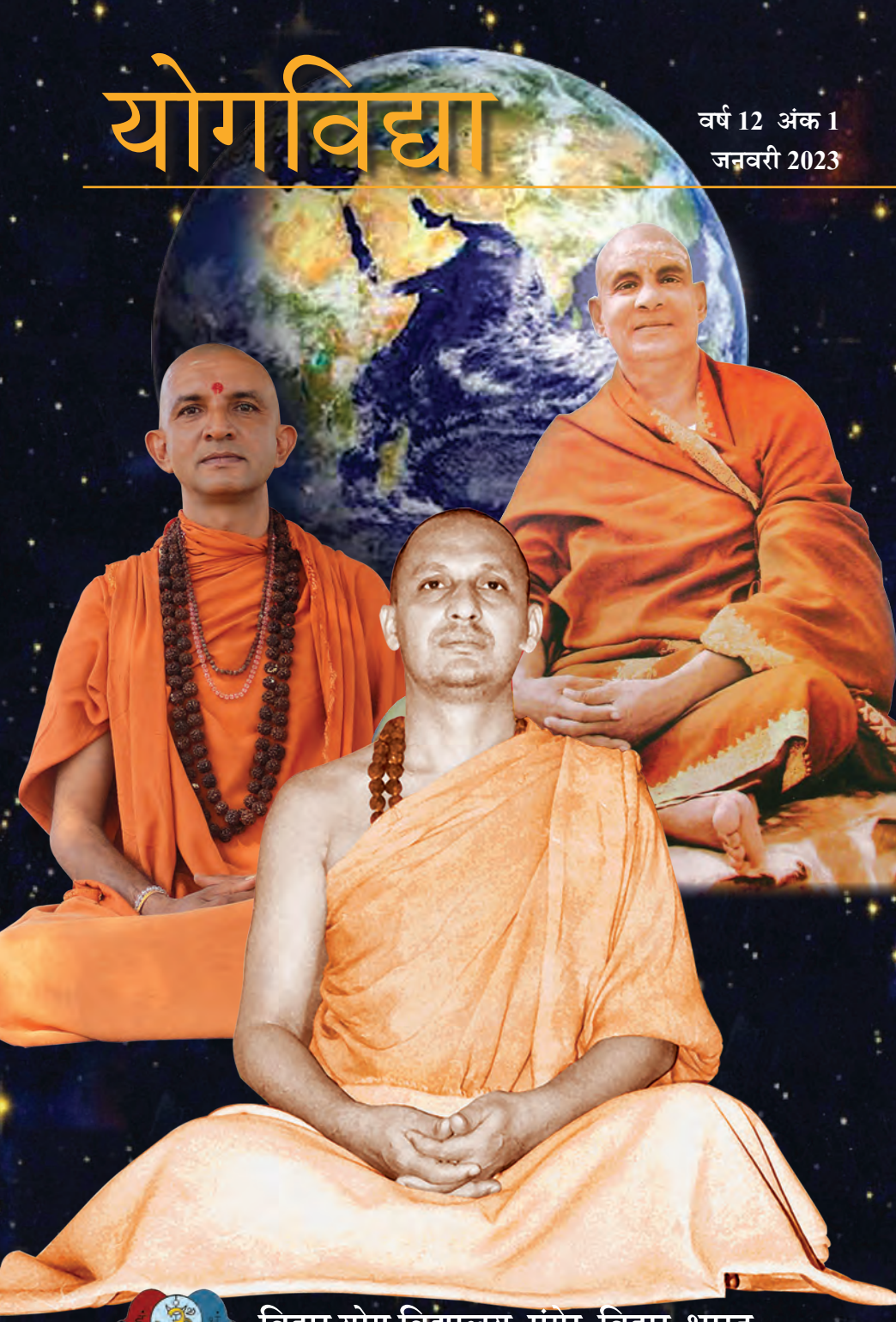
योगविद्या

वर्ष 12 अंक 1
जनवरी 2023



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 जानकारियाँ प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योग विद्या मासिक पत्रिका है।

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

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

© Bihar School of Yoga 2023

उपयोगी संसाधन

वेबसाइट :

www.biharyoga.net
www.sannyasapeeth.net
www.satyamyogaprasad.net

एप्प : (Android एवं iOS उपकरणों के लिए)
Bihar Yoga
APMB
YOGA (अंग्रेजी पत्रिका)
YOGAVIDYA (हिन्दी पत्रिका)
FFH (For Frontline Heroes)

कुल पृष्ठ संख्या : 56 *(कवर पृष्ठों सहित)*

कवर:
स्वामी शिवानन्द सरस्वती
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

अन्दर के प्लेट: नक्षत्र मानचित्र

सत्यम् के प्रति उनके गुरु, स्वामी शिवानन्द जी के उद्गार

अद्य मया मनोऽभिलषितो योग्य: शिष्य: प्राप्त:। भविष्ये मे कार्यविस्तारेऽयं सहायक: सफलश्च भविष्यति।

आज मैंने एक प्रिय, योग्य शिष्य पा लिया। भविष्य में यह मेरे कार्यविस्तार में सहायक और सफल होगा।

– स्वामी शिवानन्द 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 मथुरा रोड, फरीदाबाद–121007, हरियाणा
स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय **सम्पादक** – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 12 अंक 1 जनवरी 2023
(प्रकाशन का 61 वाँ वर्ष)

विषय सूची

4 एक पुनीत परम्परा का सृजन
5 श्री स्वामी विश्वानन्द सरस्वती
8 शिवानन्द दिग्विजय
12 शिवानन्द दिग्विजय क्या है?
16 विश्व व्रजन
51 चरैवेति चरैवेति
53 विश्व के कोने-कोने में

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिक:। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

एक पुनीत परम्परा का सृजन

योगविद्या पत्रिका का यह विशेषांक हमारी गुरु परम्परा को समर्पित है जिनके संकल्प और पुरुषार्थ के बल पर समस्त संसार में एक बृहत् यौगिक क्रांति फैल गयी।

श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के शताब्दी वर्ष का श्रीगणेश करते हुए *योगविद्या* पत्रिका उस मार्ग का अनुसरण कर रही है जिस पर चलते हुए हमारे गुरुओं ने योग कल्पतरु के फूल और फल सबको मुक्तहस्त वितरित किये। इस कल्पतरु का बीजारोपण ऋषिकेश में माँ गंगा के तट पर सन् 1924 के जून महीने की पहली तारीख को हुआ . . .

श्री स्वामी विश्वानन्द सरस्वती

हमारे परम गुरुदेव, स्वामी शिवानन्द जी के गुरु थे, स्वामी विश्वानन्द जी महाराज। उन्होंने 1 जून, 1924 को ऋषिकेश के स्वर्ग आश्रम में स्वामी शिवानन्द जी को संन्यास परम्परा में दीक्षित किया। शिवानन्द जी से वे केवल एक दिन के लिए ही मिले थे और तुरन्त ही उन्हें संन्यास की पावन परम्परा में दीक्षित कर दिया।

स्वामी विश्वानन्द महान् तपस्वी थे। वे प्रकटतः पंजाबी मूल के थे। यह भाषा वे अच्छी तरह बोल लेते थे और प्रायः इससे उद्धरण भी देते थे। उन्होंने विवाह नहीं किया था और वे हिमालय में ही रहते थे, जहाँ वे अधिकांश समय समाधि में डूबे रहते थे। ऐसा कहा जाता है कि वे कई दिनों तक, यहाँ तक कि कई सप्ताहों तक समाधि में बैठे रहते थे। वे कुछ अवसरों पर काशी भी गए थे। स्वामी विश्वानन्द जी सन् 1945 के लगभग पद्मासन में बैठकर महासमाधि में लीन हो गये। वे एक सौ पन्द्रह वर्ष की आयु तक जीवित रहे, यद्यपि वे ऐसे लगते नहीं थे। अपने अन्तिम दिनों में भी वे पैंतालीस-पचास वर्ष के हृष्ट-पुष्ट व्यक्ति के जैसे दिखते थे। हिमालय के शीतकाल में भी उन्हें वस्त्रों की आवश्यकता नहीं होती थी, वे केवल लँगोटी पहनते थे।

स्वामी विश्वानन्द जी सभी प्राणियों के साथ पूर्ण सामंजस्य से रहते थे। वे वन के जंगली जानवरों के साथ भी वार्त्तालाप करते थे। एक बूढ़ा बैल, जिसे उसके मालिक ने घर से निकाल दिया था, उनके साथ रहता था और वे उसकी देख-भाल करते थे। जंगल से लकड़ी लाते समय वे उस बैल को अपने साथ ले जाते थे।

ऐसा कहा जाता है कि एक दिन एक शेर उनके पास आ पहुँचा, जिससे डर कर वह बैल भाग खड़ा हुआ। जब स्वामी विश्वानन्द जी ने बैल को भागते हुए देखा, तो उन्होंने उस शेर के सामने खड़े होकर पूछा, 'तुम कौन हो? यहाँ क्या कर रहे हो?' उसके बाद उन्होंने शेर को वश में करके बैल की जगह काम पर लगा दिया! बाद में वे बैल को भी वापस ले आए और फिर तीनों साथ रहकर काम करने लगे।

स्वामी विश्वानन्द जी के तीन समर्पित शिष्य थे – स्वामी शिवानन्द, स्वामी विद्यानन्द और स्वामी विशुद्धानन्द। स्वामी शिवानन्द और स्वामी विद्यानन्द

(पहले ऋषिकेश में और फिर नासिक में रहे) के हजारों शिष्य हुए, किन्तु स्वामी विशुद्धानन्द के एकमात्र शिष्य हुए स्वामी ब्रह्मानन्द। उन्हीं से हमें स्वामी विश्वानन्द जी के बारे में उपर्युक्त जानकारी मिली है।

एक महात्मा ने स्वामी ब्रह्मानन्द को बताया था कि कुछ समय तक स्वामी विश्वानन्द जी के साथ रहने और काम करने के बाद उस शेर ने माँ पार्वती के रूप में अपनी असली पहचान अनावृत्त की और उनसे अति प्रसन्न होकर उन्हें वरदान माँगने के लिए कहा। विश्वानन्द जी ने कहा, 'मुझे किस चीज की आवश्यकता है? मैं तो आपका ही दर्शन चाहता था, आपके अतिरिक्त कुछ भी तो नहीं चाहिए।' यह सुनकर देवी माँ उन पर आशीषों की वर्षा करके अन्तर्धान हो गयीं।

स्वामी विश्वानन्द जी भगवान् शंकर के अवतार माने जाते हैं। जब वे स्वामी शिवानन्द जी से मिले, तो वह मिलन बहुत थोड़े समय का रहा था। जब तक विश्वानन्द जी ऋषिकेश में थे, बहुतों ने उनके दिव्य और प्रेरणादायक प्रवचनों को सुना। अपने शिष्यों – स्वामी शिवानन्द, स्वामी विद्यानन्द और स्वामी विशुद्धानन्द से विदा लेते समय उन्होंने कहा था कि उनका मिलन पूर्व-निर्धारित था, पर अब वे उनसे दुबारा कभी नहीं मिलेंगे।

स्वामी विश्वानन्द जी की कुछ शिक्षायें और उपदेश नीचे दिए जा रहे हैं –

1. परमात्मा की कृपा के बिना ब्रह्म की अनुभूति नहीं हो सकती है।
2. सन्त और महात्मा भगवान के ही प्रतिनिधि हैं। इसलिए उन्हें सदैव आदर और विश्वास से देखो।
3. आम आदमी को अपनी महानता दिखाने और प्रभावित करने के लिए सिद्धियों का प्रयोग कभी मत करो।
4. सभी जड़-चेतन चीजों में ईश्वर की सर्वव्यापकता का गहन अनुभव करो।
5. समस्त ब्रह्माण्ड को अपने में देखने का प्रयास करो।
6. सदा संतुलित रहो, किसी भी परिस्थिति में क्रोध मत करो।
7. जो वस्तुएँ तुम्हें अत्यधिक प्रिय हों, उनका प्रयोग कम-से-कम करो।
8. अपनी आत्मा में शाश्वत ज्योति का दर्शन करो।

श्री स्वामी शिवानन्द जी ने जो कुछ किया है, वह विश्वविख्यात है और जो कुछ करने जा रहे हैं, भविष्य का इतिहास उसे स्वर्णलिपि में अवश्य अंकित करेगा। उन्होंने सम्पूर्ण विश्व के लाखों-करोड़ों लोगों को जो महान् आध्यात्मिक मार्ग दिखाया, उसके लिए सारा संसार उनके प्रति कृतज्ञ है।

– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

शिवानन्द दिग्विजय

स्वामी शिवानन्द सरस्वती न तो कभी पूर्व में गये और न कभी पश्चिम में, लेकिन उन्होंने विश्व भर में लाखों-करोड़ों साधकों और जिज्ञासुओं का दिल छू लिया। वे सन् 1924 में ऋषिकेश आये और आठ वर्षों की कठोर साधना और तपस्या के बाद उन्होंने सन् 1932 में शिवानन्दाश्रम की तथा सन् 1936 में दिव्य जीवन संघ की स्थापना की। वे किसी कार्यक्रम या कीर्तन में बुलाये जाने पर ही ऋषिकेश से निकलते। सन् 1937 में जब एक भूकम्प ने मुंगेर को तहस-नहस कर दिया था तब स्वामी शिवानन्द जी मुंगेर आये थे और उन्होंने अपने संन्यासियों सहित पूरे नगर में अखण्ड कीर्तन किया था।

सन् 1950 में 9 सितम्बर से 7 नवम्बर तक उन्होंने पूरे भारत और लंका का दौरा किया। अपनी आत्मकथा में इन 61 दिनों का वर्णन करते हुए उन्होंने लिखा है –

> मैं सारे देश के सहस्रों सच्चे आध्यात्मिक साधकों के निकट सम्पर्क में आया। मुझे अत्यधिक आनन्द है कि अखिल भारत एवं लंका यात्रा के माध्यम से ईश्वर ने मुझे उनकी तथा उनकी सन्तानों की सेवा का अवसर प्रदान किया। भारत तथा लंका की जनता की भक्ति, संन्यास के प्रति उनका सम्मान तथा उनकी योग एवं वेदान्त का ज्ञान प्राप्त करने की उत्कण्ठा को मैं बहुत आदर और आनन्द के साथ स्मरण किया करता हूँ।
>
> मैंने भारत के सभी प्रमुख नगरों, कस्बों और गाँवों की यात्रा की, अनेक सार्वजनिक सभाएँ बुलायीं तथा कीर्तन किये। मैंने बहुत-से स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में सदाचार और यथार्थ शिक्षा पर प्रवचन दिये, साथ ही आध्यात्मिक विषयों पर अनेक सभाओं में व्याख्यान दिये। इस ऐतिहासिक अखिल भारत लंका यात्रा में हजारों रुपये की पुस्तकें जनता में नि:शुल्क वितरित की गयीं।
>
> अपनी आदत के मुताबिक मैंने योग, भक्ति और वेदान्त पर लम्बे-चौड़े भाषण तैयार करने में समय नहीं गँवाया। गीत-संगीत-कीर्तन के साथ मैं साधना के सम्बन्ध में व्यावहारिक शिक्षण दिया करता

था। इसका श्रोताओं पर आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ा। कभी-कभी मैं भक्तों के साथ आनन्द-विभोर होकर भगवान शिव या भगवान कृष्ण की तरह नृत्य भी किया करता था जिससे सभी लोग आह्लादित हो जाते थे। आज भी हजारों लोग 'अगड़ बम्', 'सच्चिदानन्द हूँ' और 'पिला जा श्याम रे' जैसे मेरे प्रिय भजन-कीर्तनों को गाया करते हैं। कई स्थानों में भक्तजन भी खड़े होकर घण्टों तक ईश्वरीय भाव में नृत्य किया करते थे।

जहाँ भी मैं गया, जनता के प्रेम से विभोर हो गया। मैंने सर्वत्र लोगों की भक्ति और श्रद्धा का आनन्द उठाया। मैंने कोटिश: भक्तों की ईश्वर-भक्ति के पवित्र सागर में पुन: पुन: स्नान किया और भगवन्नाम के अमृत का बारम्बार पान किया जिसे लोग भावातिरेक में गाते थे।

दिग्विजय के अवसर पर ऋषिकेश से यात्रा का श्रीगणेश हुआ। तदुपरान्त स्वामी शिवानन्द जी ने इन 43 प्रमुख नगरों का दौरा किया – हरिद्वार, लखनऊ, फैजाबाद, बनारस, पटना, हाजीपुर, गया, कलकत्ता, वाल्टेयर, राजमहेन्द्रवरम्, विजयवाड़ा, मद्रास, विल्लुपुरम्, चिदम्बरम्, मायावरम्, धर्मपुरम्, तन्जावर, तिरुचिरापल्ली, पुदुकोटै, कनडुकातान्, रामेश्वरम्, धनुषकोटि, तलैमनार, कोलम्बो, कुरुनेगल, मदुरा, विरुधनगर, तिरुनेलवेली, पटामडाई, नागरकोविल, कन्याकुमारी, त्रिवेन्द्रवरम्, कोचीन, कोइम्बेतूर, बंगलूर, मैसूर, हैदराबाद, पूना, बम्बई, अमलसाद, बड़ौदा, अहमदाबाद, दिल्ली। यही दिग्विजय का राजमार्ग था।

दिग्विजयी शिव ने –

ईस्ट इण्डियन रेलवे की टूरिस्ट कार से	3530 मील की यात्रा की।
साउथ इण्डियन रेलवे की टूरिस्ट कार से	527 मील की यात्रा की।
वायुयान से	700 मील की यात्रा की।
जलयान से	24 मील की यात्रा की।
साधारण रेलगाड़ी से	374 मील की यात्रा की।
लंका-राज्यस्थ सैलून से	418 मील की यात्रा की।
अग्नियान से	20 मील की यात्रा की।
साधारण कार से	2040 मील की यात्रा की।
अश्वरथ से	35 मील की यात्रा की।
वृषभ शकट से	4 मील की यात्रा की।
	योग – 7672 मील

क्या आप जानते हैं कि स्वामी शिवानन्द जी ने

37 विभिन्न संगठित संस्थाओं में,

28 विभिन्न उपसंस्थाओं में,

144 सार्वजनिक सभाओं में और 'दिग्विजय मण्डल' के

45 प्रमुख केन्द्रों में व्याख्यान और दर्शन दिए? इसके अतिरिक्त,

125 भक्तों के घरों में कीर्तन की गंगा बहाई,

8 विश्वविद्यालयों में सन्देश दिया

25 महाविद्यालयों तथान्य शिक्षण-संस्थाओं में आत्मा की गीता गाई,

5 पत्रकार परिषदों में अपने उपदेश दिए,

7 रेडियो स्टेशनों से आकाश वाणी प्रत्युच्चरित की,

30 प्रख्यात देवालयों के दर्शन किए,

35 बार शास्त्रोक्त-विधान से पादपूजा ग्रहण की,

127 अभिनन्दन-पत्र स्वीकार किए

5 रजताभिनन्दन-पत्र स्वीकार किए,

809 बार शास्त्रोक्त मर्यादापूर्वक पूर्णकुम्भों से पूजा स्वीकार की,

7499 रुपयों की लागत के धर्म ग्रन्थ विभिन्न स्थानों में वितरित किए।

शिवानन्द दिग्विजय क्या है?

महामण्डलेश्वर श्री स्वामी शिवानन्द जी के नेतृत्व में 8 सितम्बर, सन् 1950 के अरुणोदय में दिव्य जीवन संघ द्वारा 'दिग्विजय मण्डल' की स्थापना हुई। विश्व-व्यापिनी-अशान्ति के निवारण का श्रेय युगान्तरों से भारतवर्ष को ही रहा है। अपनी संस्कृति की वैदिक-परम्परा को सजीव रखते हुए, भारतवर्ष ने शताब्दियों से सामन्तशाही साम्राज्य की निरंकुशवादिता से टक्करें ली हैं। हमारा सनातन धर्म सदियों की पराधीनता के बाद भी यथावत् ही है। हाँ, यह बात अवश्य है कि हमारे देशवासी समय-समय पर चोट खाये हुये, तथा पाश्चात्य-सभयता की गहन-रात्रि में अपने पथ से विचलित हुये, '*धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे*' की युगान्तर-ध्वनि की पूर्ति की आशा में रहते हैं।

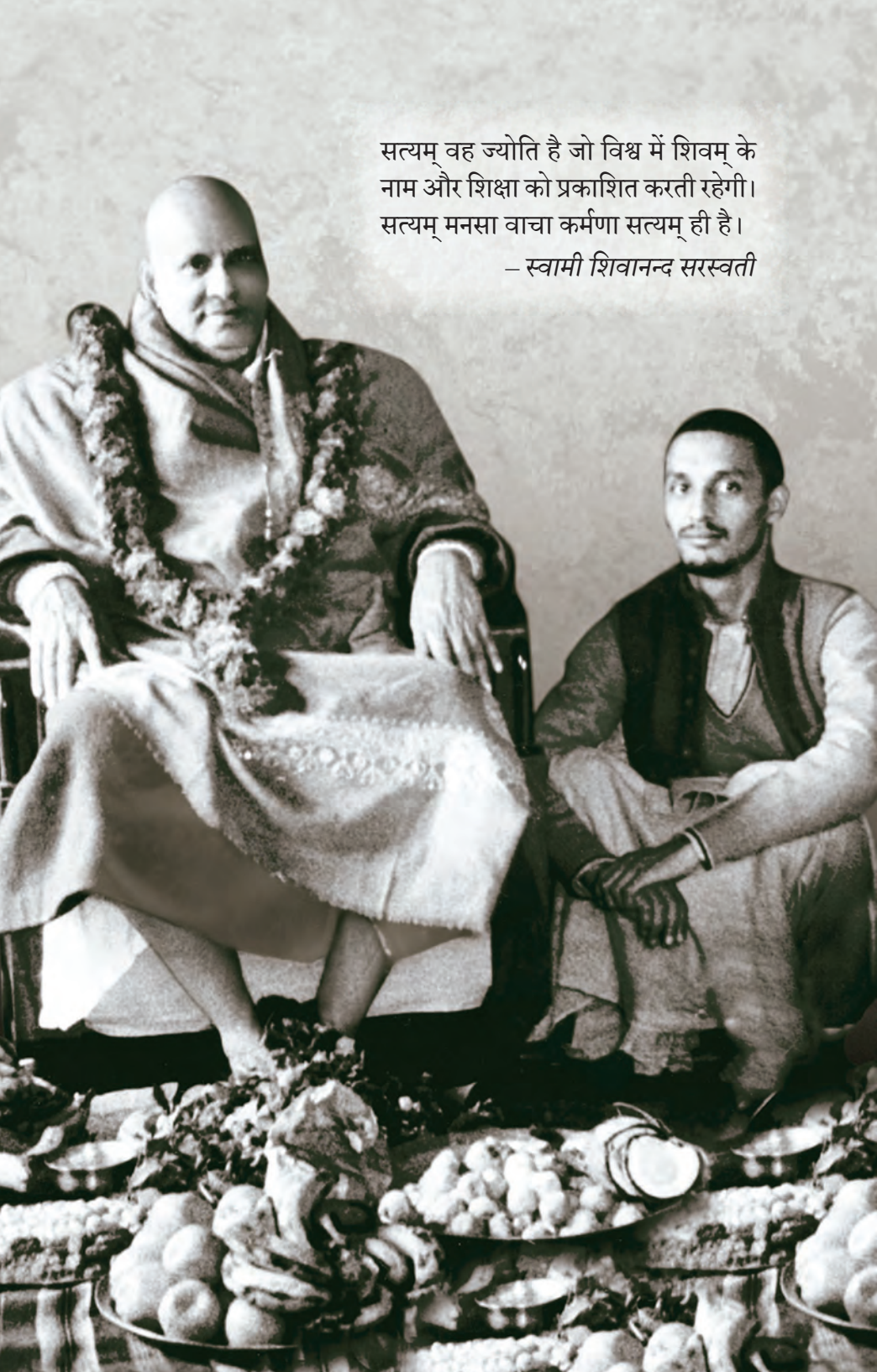
भारतीय संस्कृति की परम्परा को बनाए रखने का श्रेय हमारे देश के उन संत-महापुरुषों को है, जिन्होंने समयानुकूल इस स्वर्णभूमि में जन्म लिया। इन महात्माओं ने जिस प्रकार भूमण्डल को एक नया तथा सुगम पथ बतलाया, उसी आदर्श की आधारशिला पर हमारे स्वामी शिवानन्द जी के जीवन-प्रासाद का निर्माण हुआ। उन्हीं महर्षियों के पदचिन्हों का अनुगमन कर, हमारे स्वामीजी ने भारतीय-संस्कृति और भारतीय योगसम्पत्ति का सुरक्षण किया है और अभ्युदय की विशाल चेतना भरी है। हमारा असीम गौरव है कि आज भी पदार्थवाद तथा निरंकुशवादिता के विशाल-संग्राम में भारत का योगी अपने देश की दिग्विजयिनी-पताका को उन्नत-मस्तक बनाये है, जिसके परिणाम स्वरूप हम और हमारा धर्म सार्वभौमिक तथा युगान्तरजीवी रहेगा।

अतः 8 सितम्बर, सन् 1950 को भारतवर्ष की द्विमासिक यात्रा का संकल्प किया गया। प्रत्येक नगर, ग्राम और निवासस्थल इस समाचार से प्रतिध्वनित हो उठे – 'श्री स्वामी शिवानन्द जी धर्मसंस्थापन के लिये प्रयाण कर रहे हैं।' शान्तिप्रिय जनता पुलकित हो उठी। उसी दिन स्वामी जी ने कहा – 'हमारा कर्त्तव्य मानवता को प्रगहन-निद्रा से जागृत करना है। मनुष्य को मनुष्य के कर्त्तव्यों का ज्ञान कराना है। भगवद्भजन तथा नाम-संकीर्तन की मोक्ष प्रदायिनी नामावलि जन-जन की भावुकता में जगानी है। भारत को जन-कल्याण के नेतृत्व के लिये तैयार करना है। दिव्य जीवन का संस्थापन कर, सत्य-सनातन धर्म को चिरंजीव बनाना है।'

इस प्रकार 'शिवानन्द दिग्विजय मण्डल' की स्थापना हुई और निश्चित हुआ कि 9 सितम्बर सन् 1950 को पुण्य श्लोक स्वामीजी अपने योगसिद्ध शिष्य वर्ग के साथ अखिल भारत-लंका यात्रा के लिये प्रयाण करेंगे। यात्रा में श्री स्वामीजी ने स्थान-स्थान पर अपने सन्देश दिए और जनता को धर्म तथा आत्मा की ओर आकृष्ट किया। यह भारत की चेतना का उदय काल था। बर्बर शक्तियों से भी उसने लोहा लेना था, साथ-साथ आत्मशक्ति भी जागृत करनी ही थी। श्री स्वामीजी का यह दिग्पर्यटन उस के नवीन-इतिहास का प्रथम अध्याय था, जिसने पवित्र मंगलाचरण से इतिहास का श्री-गणेश किया और रामनाम की आनन्ददायिनी वाणी से उसकी प्रतिष्ठा की। इस चेतना के अपूर्वकाल में उन्होंने भगवान बुद्ध के धर्मचक्रप्रवर्तन की पुनरावृत्ति की और किया श्री कृष्ण भगवान के धर्मस्थापन का पुनरभ्युदय।

हम लोग भी उनके साथ थे, अतः हमने अपनी आँखों से वे अभूतपूर्व और अविस्मरणीय युगानुजीवी दृश्य देखे, जिनका स्मरण करते ही हम आज भी मन्त्रमुग्ध हो जाते हैं, आश्चर्यचकित और निर्वाक् हो जाते हैं – लेखनी तटस्थ हो जाती है। वे हमारे पथप्रदर्शक थे और हम उनके चरणों की छाया को देख-देखकर चलते थे, उनका अनुसरण करते थे। महाराज ने धर्म के सभी अंगों को शक्ति प्रदान की, उसकी कट्टरता को धोया, उसके प्रति जनता के अज्ञान की निवृत्ति की और ज्ञान का आलोक विकीरित किया – न जाने और क्या-क्या किया, भविष्य ही उसका निर्णय कर सकेगा।

उनके ही चरणों का सेवक,
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

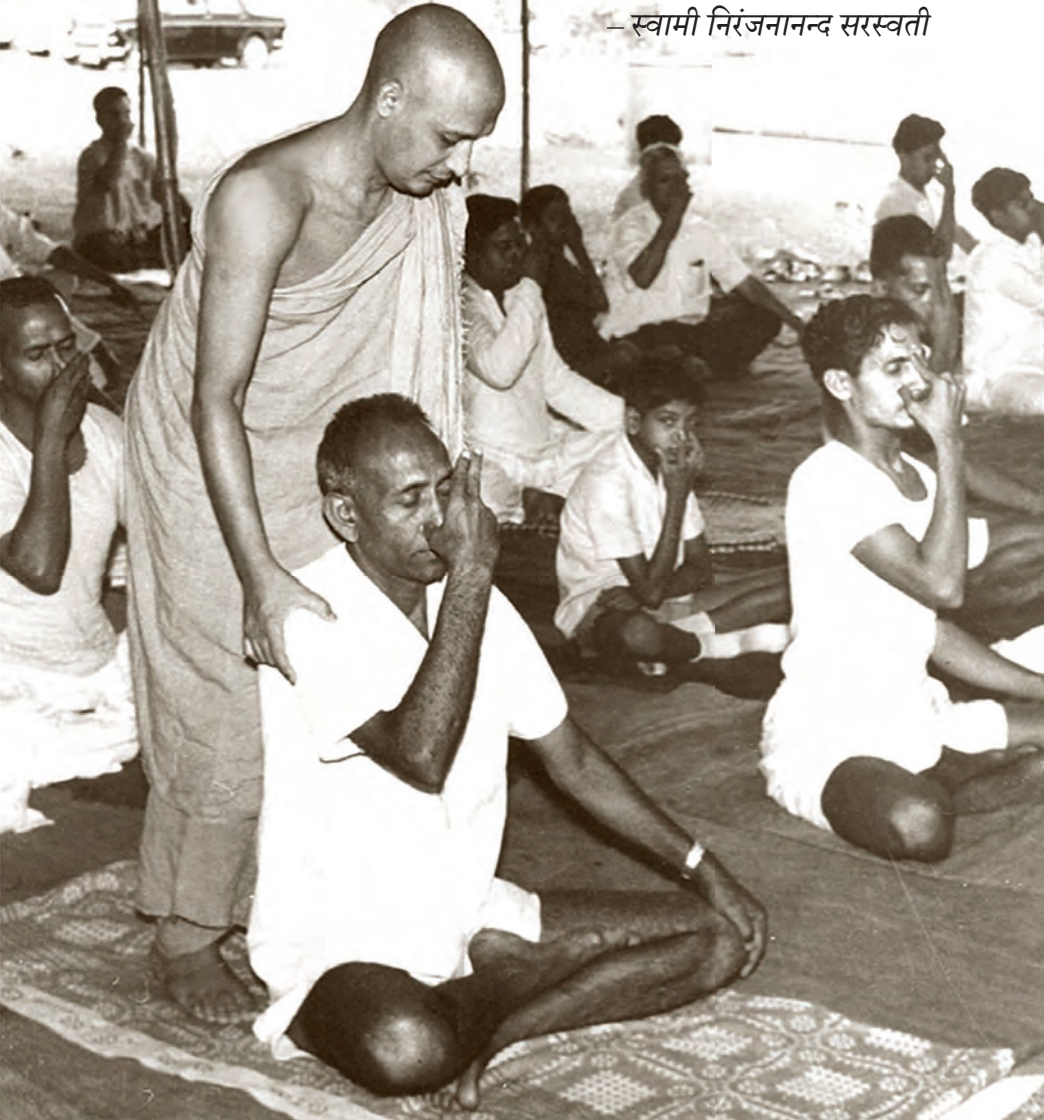


सत्यम् वह ज्योति है जो विश्व में शिवम् के
नाम और शिक्षा को प्रकाशित करती रहेगी।
सत्यम् मनसा वाचा कर्मणा सत्यम् ही है।

– स्वामी शिवानन्द सरस्वती

श्री स्वामी सत्यानन्द जी का लक्ष्य अपने गुरु की आध्यात्मिक शिक्षाओं का प्रचार कर दीन-दु:खियों का कल्याण करना था। उनका मार्ग स्पष्ट था – 'मैं यह कार्य आसन, प्राणायाम, संकीर्तन, स्मरण और सेवा के माध्यम से करूँगा।' इस प्रकार उन्होंने अपनी दृष्टि अपने गुरु के आदेश पर केन्द्रित रखी और पूरे भारत में परिव्राजक के रूप में भ्रमण किया। अपनी यात्राओं के दौरान वे अनेक प्रकार के लोगों के सम्पर्क में आये। कुछ प्रकाण्ड विद्वान् थे तो कुछ एकदम निरक्षर। वे समाज के सभी वर्गों से मिले, उनके साथ रहे, उनकी समस्याओं को समझते रहे, और उन्हें कुछ उपयोगी अभ्यास सिखाते रहे।

– स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



विश्व व्रजन

आठ साल तक पूरे भारत में परिव्राजन करने के बाद स्वामी सत्यानन्द जी सन् 1963 में मुंगेर में बस गये जहाँ उन्होंने बिहार योग विद्यालय की स्थापना की।

शुरुआत में मैं पन्द्रह दिन के सत्र चलाने लगा जिनमें मैं ही शिक्षक, रसोइया, प्रशासक और गुरु, सब कुछ होता। मैंने एक योग अनुसंधान लाइब्रेरी की भी स्थापना की और मैं ही उसका लाइब्रेरियन था। मेरी योजना सटीक थी क्योंकि मैं मानव मनोविज्ञान अच्छे से समझता था। तुरन्त ही सैकड़ों विद्यार्थी योग विद्यालय आने लगे। अगर योग हॉल में जगह नहीं होती तो लोग बाहर बरामदे या बगीचे में सो जाते। वे दूर-दूर से आते, यात्रा के खर्चे या तकलीफ की परवाह किये बगैर। वे जानते थे कि जिस योग को मैं सिखा रहा था उससे उनका ही फायदा होने वाला था।

मेरे गुरु ने मुझे योग को प्रतिष्ठित करने का आदेश देकर ऋषिकेश से भेजा था। यह कार्य बिहार योग विद्यालय ने भली-भाँति कर दिया है और इस प्रकार मेरे द्वारा गुरु का आदेश पूर्ण हुआ। मैंने योग को एक सम्मानजनक पद दिया है।

यह सन् 1968 की बात है जब मैंने पहली बार विश्व का भ्रमण किया। मैं समझ गया कि दुनियाभर में लोग स्वयं को खोज रहे हैं।

स्वामी सत्यानन्द जी की पहली विश्व यात्रा एक ऐतिहासिक घटना थी जिसने योग के विश्वव्यापी प्रचार का शंखनाद किया। जिस समय स्वामी सत्यानन्द जी अपनी पहली विदेश यात्रा पर निकल रहे थे, उस समय दूर-संचार या अन्य सुविधाओं के लिए कोई आधुनिक डिजिटल उपकरण उपलब्ध नहीं थे। बस कंधे पर एक झोला लटकाकर चल पड़े, चार-पाँच दिनों की यात्रा पर नहीं, बल्कि पूरी पृथ्वी की पाँच महीने की परिक्रमा पर, जिसमें कहीं एक दिन का विश्राम तक नहीं था! स्वामी सत्यानन्द जी ने इस यात्रा के लगभग तीस साल बाद इसकी शुरुआत के बारे में ये शब्द कहे –

आश्रम बनाने का हमें कभी सपना तक नहीं आया। न ही कभी एक पल के लिए भी विदेश जाने का ख्याल आया। सब अपने आप होता गया। एक बार बम्बई में हमारा एक बड़ा कार्यक्रम था, जिसका वहाँ के राज्यपाल ने उद्घाटन किया। वहाँ टाटा कम्पनी के एक वरिष्ठ अधिकारी भी थे, वे चाहते थे कि मैं द्वारिका के निकट पोरबन्दर में बनी टाटा की नयी फर्टीलाइज़र फैक्ट्री का उद्घाटन करूँ। उन्होंने मेरे लिए टाटा के निजी विमान का प्रबन्ध भी कर दिया था।

23 फरवरी को हम पोरबन्दर गये। हम हवाई जहाज में पायलट की बगल वाली सीट पर बैठे थे। वैसे हमने युवावस्था में लखनऊ के फ्लायिंग क्लब से हवाई जहाज चलाना सीखा था। पूरा कोर्स नहीं किया था, जवानी के जोश में दो-तीन महीने ही सीखा था। थोड़ी देर बाद बगल में बैठे पायलट से मैंने उसका नाम पूछा। उस नाम को मैं फ्लायिंग क्लब से जानता था। मैंने अपने पूर्वाश्रम का नाम बताते हुए पूछा, 'क्या इस नाम के व्यक्ति को तुम जानते थे?' उसने कहा, 'हाँ।' मैंने कहा, 'मैं वही हूँ।' तब उसने कहा, 'फिर आप ही स्टेयरिंग सम्भालिए!' मैंने कहा, 'नहीं, मैं सब भूल गया हूँ।' लेकिन उसने स्टेयरिंग छोड़ दिया और कहा कि अब आप ही इसे सम्भालिए।

जैसे ही मैंने स्टेयरिंग पर हाथ रखा, अचानक मुझे भविष्य की एक स्पष्ट झलक दिखाई दी। मेरा पश्चिम के लिए उड़ान भरना, वहाँ अनेक लोगों से मिलना, जगह-जगह व्याख्यान देना, सारा का सारा दृश्य मेरी आँखों के सामने से गुजर गया! और उसी समय मैंने विदेश जाने का निर्णय ले लिया। मैं उसी दिन बम्बई लौटा और अपने एक परिचित

व्यक्ति से पासपोर्ट बनाने के लिए कहा। उसने 24 घण्टे में पासपोर्ट बनवा दिया और जल्द ही हवाई जहाज के दो वर्ल्ड टिकट भी बनवा दिये। मेरे साथ मेरी सचिव भी थी। दो महीने के अन्दर हमने भारत से प्रस्थान किया! जब हम निकले तो मैं और मेरी सचिव को कुछ पता नहीं था कि वीसा क्या होता है, कहाँ जाते हैं, कैसे जाते हैं। हम दोनों अनाड़ी के अनाड़ी गए थे। हमने कभी विदेश जाने का सोचा होता, तब न जानकारी होती। इसे भगवत्कृपा और गुरुकृपा नहीं तो और क्या कहोगे? हमने तो कोई पुरुषार्थ नहीं किया। बाहर के देशों में हम जहाँ-जहाँ गये, हमें भगवान द्वारा भेजा गया, हम अपनी इच्छा से नहीं गये।

गुरु का आशीर्वाद

अपनी इस अभूतपूर्व यात्रा पर निकलने से पहले स्वामीजी अपने गुरु का आदेश और आशीर्वाद लेना चाहते थे। वे अपने साथ एक बड़ा समूह लेकर अपने गुरु आश्रम पहुँचे। इस समूह में स्वामी निरंजन जी भी शामिल थे, जो उस समय मात्र आठ वर्ष के बालक थे। यहाँ उन्हीं की बाल लेखनी से इस ऋषिकेश यात्रा का वृत्तान्त प्रस्तुत है –

अप्रैल 1968 में विदेश जाने के पन्द्रह दिन पहले स्वामीजी ऋषिकेश गये थे, अपने गुरु जी की समाधि के दर्शन करने तथा उनसे आशीर्वाद लेने। नौ माह के योग टीचर ट्रेनिंग वाले विद्यार्थी भी थे, मैं और अम्माजी भी थे। हम लोग 3 अप्रैल की शाम को ऋषिकेश पहुँचे। जब हम स्वामी शिवानन्द जी की कुटिया में गये तो वहाँ सब को ही विशेष अनुभूति हुई। उनका आसन, कुर्सी, बिस्तर, ध्यान की जगह, टाइप राईटर, पुस्तकें – सब हमें दिखाये गये। ऐसा लगता था कि स्वामी शिवानन्द जी कहीं से भी आते ही होंगे।

स्वामीजी सब को अपने गुरुदेव की बातें बता रहे थे, पर मेरी आँखें देख रही थीं कि कभी उनकी आँखें चमक जाती हैं, कभी कुछ ढूँढने लगती हैं, कभी गला भर आता है, कभी कुछ सोचने लगते हैं। अचानक मुझे लगा कि स्वामीजी, शिवानन्द जी बन गये हैं और मैं सत्यानन्द जी बन गया हूँ। स्वामीजी मुझसे कह रहे हैं, 'ओ स्वामी सत्यानन्द जी! पुस्तकें सब को दीजिये,' और मैं चौंक पड़ा . . .

6 तारीख की सुबह मैं और अम्माजी गंगा किनारे घूमने निकले। घूमते-घूमते स्वामी शिवानन्द जी की कुटिया की तरफ चले गये। उधर गहराई और चट्टानों के कारण नहाने वाले नहीं रहते। कुटिया की ओर गंगा किनारे सुनसान में मुझे कुछ उजाला-सा लगा। मैं जल्दी से आगे बढ़ा और वापस आकर बोला, 'अम्माजी, वहाँ बड़े स्वामीजी की ज्योति है, जल्दी चलिये,' और हाथ पकड़कर दिखाया, 'ये देखिये।'

अम्माजी ने धीरे से कहा, 'ये बड़े स्वामीजी नहीं, अपने स्वामीजी हैं, ध्यान कर रहे हैं।' फिर वापस आकर उन्होंने बताया, 'कई बार मंत्र देते समय बड़े स्वामीजी के चेहरे से ज्योति इसी प्रकार निकलती थी। स्वामीजी अपने गुरु का ध्यान कर रहे होंगे, और यह ज्योति ध्यान की होगी या गुरु जी के आशीर्वाद की होगी।'

यात्रा का पहला पड़ाव – गुरु की कर्मभूमि

अपने गुरु का आदेश और आशीर्वाद पाकर 26 अप्रैल 1968 को स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने सारे विश्व में योग की ज्योति प्रज्वलित करने हेतु अपनी मातृभूमि से प्रस्थान किया। इस अवसर पर स्वामीजी ने कहा –

मेरी इस यात्रा का उद्देश्य विश्वशांति तथा विश्वबन्धुत्व की वृद्धि तथा योग के माध्यम से मानवता की खोई हुई गरिमा की पुनर्प्राप्ति है। आज मानव समाज बड़ी तेजी से भौतिक विकास की ओर अग्रसर है, परन्तु उससे मानव अस्तित्व स्वयं खतरे में पड़ गया है। योग एवं शान्ति का सन्देश मेरे गुरुजी का प्रमुख आदेश था, और इसे पूरा करने के लिए मेरा विश्व व्रजन अनिवार्य हो गया है।

उन्हें लेकर बम्बई से उड़ान भरने वाला 747 बोइंग वायुयान गैरिक रंग में सजा था और उसकी दीवारों पर अजन्ता की कलाकृतियाँ चित्रित थीं। लगा स्वामीजी बादलों की गोद में सिर रखकर शून्य गगन के शान्त वातावरण और मुक्त वायुमण्डल में विचर रहे हैं।

इस विश्व यात्रा का पहला पड़ाव सिंगापुर था। यह एक छोटा-सा स्वतन्त्र राज्य है जहाँ की अधिकांश जनता चीनी मूल की है। सिंगापुर के हवाई अड्डे पर नगर के गणमान्य व्यक्तियों, योग-शिक्षकों, विभिन्न व्यवसायियों तथा डालामल एंड सन्स के मालिक ने, जो सिंगापुर में स्वामीजी के मेज़बान थे, स्वामीजी की अगवानी की। पुष्पहारों से स्वामीजी का स्वागत हुआ और हवाई अड्डे पर उपस्थित पत्रकारों ने तत्काल स्वामीजी के साथ साक्षात्कार की मांग की। स्वामीजी के लिये शहर के मध्य स्थित मलेशिया होटल में ठहरने की व्यवस्था की गयी थी और वे अपने पूरे सिंगापुर प्रवास काल के दौरान वहीं रुके।

शहर के अधिकांश प्रशिक्षित योग शिक्षकों ने घंटों तक स्वामीजी के साथ होटल में योग विषयक चर्चाएँ कीं। वे उनकी योग संबंधी विचारधाराओं और विधियों से बड़े प्रभावित हुए। गम्भीर साधकों के लिये ध्यान की कक्षाएँ भी संचालित की गयीं। प्रतिदिन शाम को अलग-अलग स्थानों पर स्वामीजी के कार्यक्रम आयोजित किये जाते थे जिनमें वे प्रेरणाप्रद वाणी में योग का डंका बजाते थे। उनके ओजस्वी सन्देश ने बहुत-से लोगों में योग के प्रति रुचि और उत्साह का संचार किया ।

सिंगापुर रेडियो ने स्वामीजी से जो साक्षात्कार लिया वह देशभर में प्रसारित किया गया। उनकी मलेशिया यात्रा में सिंगापुर योग हेल्थ सेन्टर का प्रवचन बड़ा महत्त्वपूर्ण था जिसमें विभिन्न योग संस्थाओं के शिक्षक आये। इस प्रवचन में स्वामीजी ने ध्यान की आवश्यकता तथा हठयोग के लाभ बताते हुए कहा कि इन क्रियाओं का प्रभाव मनुष्य के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है और मानव व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास होता है। उन्होंने कहा कि योग का अभ्यास प्रारंभ करने के पूर्व उसकी विधियों और प्रक्रियाओं को अच्छी तरह समझ लेना जरूरी है। व्याख्यान की समाप्ति के बाद सेन्टर के अध्यक्ष तथा अन्य सदस्यों ने स्वामीजी का एक अति विशिष्ट अतिथि के रूप में शानदार अभिनंदन किया।

इस यात्रा का अविस्मरणीय तथा रोमांचकारी क्षण वह था जब स्वामीजी सिंगापुर के पास स्थित जोहोर बारु पहुँचे, जहाँ स्वामी शिवानन्द जी संन्यास के

पूर्व चिकित्सक के रूप में रहते हुए पीड़ित मानवता की अथक सेवा किया करते थे। अपने ब्रह्मलीन गुरु की कर्मभूमि का दर्शन कर स्वामीजी भावविभोर हो गए।

स्वामीजी से जो लोग बड़े प्रभावित हुए उनमें प्रमुख थीं योगशिक्षिका मार्गरिट वाँग (इंदिरा देवी)। उन्होंने बड़ी श्रद्धा और लगन से स्वामीजी के उपदेश सुने तथा उनकी कक्षाओं में भाग लिया। उन्होंने स्वामीजी से दीक्षा भी ग्रहण की और सिंगापुर में योग प्रचार के लिये स्वयं को समर्पित कर दिया। वे भारतीय संस्कृति एवं योग परम्परा के साथ बहुत घुलमिल गयीं और स्वामीजी को स्पष्ट हो गया कि योग के लिये वे सिंगापुर में बहुत कुछ कर सकती हैं।

सिंगापुर में एक सप्ताह रहने के बाद स्वामीजी ने इंदिरा देवी के साथ हाँगकाँग के लिये प्रस्थान किया।

हाँगकाँग

3 मई को स्वामीजी अपनी विश्व-यात्रा के मुख्य प्रायोजक, श्री वधूमल डालामल के साथ हाँगकाँग पहुँचे। हवाई अड्डे पर बड़ी गरमजोशी के साथ उनका स्वागत किया गया और फिर वे यात्री विश्राम कक्ष पहुँचे जहाँ पत्रकार उनके लिये प्रतीक्षारत थे।

प्रेस साक्षात्कार के बाद स्वामीजी के लिये मेंडरिन होटल में ठहरने की व्यवस्था की गयी। अगले दिन प्रात:काल रेडियो ने पूरे हाँगकाँग में स्वामीजी के आगमन का समाचार प्रसारित किया। पाँच दिनों तक साऊथ चाइना एथलेटिक ऐसोसियेशन में स्थानीय दिव्य जीवन संघ शाखा के तत्त्वावधान में स्वामीजी ने ध्यान की कक्षाएँ संचालित कीं। इन कक्षाओं से वे सभी

योगाभ्यासी बड़े प्रभावित हुए जो स्वामीजी के हाँगकाँग आगमन से पूर्व केवल हठयोग का अभ्यास करते थे।

योग साधकों ने ध्यान की क्रिया में उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास बड़ा सहायक पाया। पूरे हाँगकाँग कार्यक्रम के दौरान इंदिरा देवी ने योगासनों का प्रदर्शन किया। दो दिनों तक स्वामीजी दोपहर और शाम के समय हाँगकाँग के भारतीय प्रवासियों से मिले। उन्हें स्वामीजी ने योग की विभिन्न विधियों की जानकारी देते हुए यह भी बताया कि किस प्रकार दैनिक जीवन में योग को समाहित किया जा सकता है।

8 मई को स्वामीजी के प्रस्थान के पूर्व हाँगकाँग के हिन्दू एसोसियेशन ने मेंडरिन होटल में भव्य अभिनन्दन समारोह आयोजित किया, जिसमें 200 से अधिक भक्त एवं शुभचिंतक स्वामीजी के चरणों में श्रद्धासुमन अर्पित करने के लिये उपस्थित हुए।

इस अवसर पर स्वामीजी ने कहा, 'हाँगकाँग आध्यात्मिक दृष्टि से बड़ा जागृत है, किन्तु प्रशिक्षण तथा आध्यात्मिक विकास के लिये यहाँ योग शिक्षकों को भेजना बड़ा जरूरी है।'

ऑस्ट्रेलिया

स्वामीजी की ऑस्ट्रेलिया यात्रा की सफलता का मुख्य श्रेय स्वामी निर्मलानन्द (रोमाँ ब्लेयर) को जाता है, जो स्वामीजी की समर्पित शिष्या हैं। उन्होंने स्वामीजी के निर्देशन में बिहार योग विद्यालय, मुंगेर में प्रशिक्षण प्राप्त करके और अनेक अन्तरराष्ट्रीय योग सम्मेलनों में भाग लेकर अपने गुरु की शिक्षाओं को पूरी तरह आत्मसात् किया है। स्वामी निर्मलानन्द ने रेडियो

तथा टेलिविजन के माध्यम से पूरे ऑस्ट्रेलिया में योग का बड़ा प्रचार-प्रसार किया है। स्वामीजी के कार्यक्रम तथा योग सन्देश भी रेडियो तथा टेलीविजन के माध्यम से ऑस्ट्रेलिया की जनता तक पहुँचाये गये।

ऑस्ट्रेलिया में योग के प्रति बड़ी जागृति है। उस समय वहाँ हठयोग के एक हजार से अधिक प्रशिक्षित शिक्षक थे, जिन्होंने स्वामीजी की उपस्थिति को अपना सौभाग्य समझा और बड़ी तत्परता से उनका स्वागत किया।

स्वामीजी 9 मई को सिडनी पहुँचे। हवाई अड्डे पर उनकी अगवानी स्वामी निर्मलानन्द एवं उनके साथ आए अनेक योग शिक्षकों, जॉन तथा पेट्रिशिया मम्फोर्ड तथा डालामल एंड संस के एक मालिक, श्री कृपलानी ने की। हवाई अड्डे पर प्रेस के अनेक प्रतिनिधियों ने स्वामीजी से वार्तालाप किया। उसी दिन शाम को स्वामीजी के साथ साक्षात्कार तथा उनके सिडनी आगमन का समाचार रेडियो द्वारा प्रसारित किया गया। इसके बाद स्वामीजी का सिडनी का तूफानी दौरा शुरू हुआ!

10 मई को स्वामीजी ने न्यूजरील पर इन्टरव्यू दिये, न्यू साउथ वेल्स के गवर्नर, सर रोडेन कटलर के साथ निजी भेंट की, सिडनी विश्वविद्यालय में योग पर व्याख्यान दिया और आर्चबिशप स्लोएन के साथ निजी वार्ता की। उसी दिन शाम को हीब्रू टेम्पल में डा. रब्बी ब्राश ने स्वामीजी का स्वागत किया।

11 मई को स्वामीजी ने पेट्रिशिया कैमेरॉन स्कूल ऑफ योग और उसके बाद ट्रियाड स्कूल ऑफ योग में योग पर प्रवचन दिये।

12 मई को स्वामीजी ने बहाई टेम्पल, एनज़ाक ऑडिटोरियम तथा दिव्य जीवन संघ की स्थानीय शाखा का दौरा किया। वहाँ आयोजित सत्संग में श्रद्धालुओं को बहुमूल्य आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। उसी दिन शाम को वेसाइड चेपेल में स्वामीजी का व्याख्यान आयोजित किया गया।

13 मई को स्वामीजी ने स्वामी निर्मलानन्द के स्टूडियो में योगशिक्षकों की एक बड़ी सभा को सम्बोधित किया। हेज़ेल फिलिप्स शो पर स्वामीजी का टेलिविजन इन्टरव्यू प्रसारित किया गया जिसमें उन्होंने यौगिक शिथिलीकरण पर प्रकाश डाला। इसके बाद स्वामी कर्मानन्द के स्टूडियो में स्वामीजी का प्रवचन हुआ।

14 मई को स्वामीजी ने सिडनी विश्वविद्यालय में 'ध्यान द्वारा पूर्ण विश्रान्ति' विषय पर व्याख्यान दिया। इसके बाद चैनल 9 के टुनाइट शो में उनका लाइव टेलिविजन इन्टरव्यू प्रसारित किया गया।

15 मई को स्वामीजी ने मेलबोर्न के लिए प्रस्थान किया जहाँ उन्होंने गीता स्कूल ऑफ योग में व्याख्यान और प्रशिक्षण दिया। मेलबोर्न प्रवास में उनकी मेज़बान मार्गरेट सेगेस्मन थीं। 16 मई की संध्या को स्वामीजी सिडनी वापस आये।

17 मई को उनकी कार्डिनल गिलरॉय से निजी मुलाकात हुई, इसके बाद दोपहर और शाम के समय स्वामी निर्मलानन्द के स्टूडियो में प्रवचन दिये।

ऑस्ट्रेलिया के इस तूफानी दौरे को समाप्त करने के बाद स्वामीजी ने अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा –

> ऑस्ट्रेलिया आध्यात्मिक दृष्टि से बड़ा जागरूक है। अब हजारों लोग ध्यान के माध्यम से योग के उच्च सोपानों की ओर आकर्षित होंगे। यह अब यहाँ के सैकड़ों प्रशिक्षित योग शिक्षकों का उत्तरदायित्व है कि वे ध्यान की कक्षाओं तथा हठयोग के प्रशिक्षण को सतत् जारी रखें ताकि यह आध्यात्मिक जागरण स्थायी तथा प्रभावशाली बना रहे। बीजारोपण हो चुका है, ठोस बुनियाद भी पड़ गई है। ऑस्ट्रेलिया तीव्र गति से विकसित होगा।

जापान

18 मई की दोपहर को तोकियो के अन्तरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर कोदो क्योदान बुद्धिस्ट फैलोशिप की अध्यक्ष, आर्चबिशप ओकानो के साथ आए अनेक

जापानी श्रद्धालुओं तथा श्री वधूमल डालामल ने स्वामीजी की अगवानी की। उसी दिन शाम को योकोहामा के इंडियन क्लब ने अपने सदस्यों के लिए एक भोज आयोजित किया जिसमें स्वामीजी मुख्य अतिथि के रूप में निमन्त्रित थे। स्वामीजी के हॉल में प्रवेश करते ही करीब सौ लोगों ने उन्हें घेर लिया। स्वामीजी से मिलकर वे अपनी मातृभूमि की पावन परम्पराओं की स्मृति में खो गए।

दूसरे दिन स्वामीजी कोदो क्योदान बुद्धिस्ट फेलोशिप गए जहाँ उन्होंने महात्मा बुद्ध के अस्थि-अवशेषों के दर्शन किये। इस संस्था के सदस्य बड़े अनुशासित ढंग से स्वामीजी के उपदेशों को पूरे समय वज्रासन में स्थिर बैठकर सुनते रहे। इस महान् भारतीय आध्यात्मिक विभूति की वाणी को सुनने वहाँ 1500 से अधिक लोग एकत्र हुए थे। स्वामीजी ने 'आधुनिक विश्व तथा योग' विषय पर अपने विचार प्रस्तुत किये। इसके बाद बिहार योग विद्यालय, मुंगेर में आयोजित अन्तरराष्ट्रीय योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र पर बनी फिल्म का प्रदर्शन किया गया।

20 मई, सोमवार को जापान-भारत सोसायटी के अध्यक्ष, डॉ. हाजिमे नाकामूरा द्वारा तोकियो विश्वविद्यालय में आयोजित सभा को स्वामीजी ने प्रभावशाली शब्दों में सम्बोधित किया। इसके बाद प्रेस साक्षात्कार हुआ जिसमें स्वामीजी से वैदिक मंत्रोच्चारण करने का आग्रह किया गया तथा उसे रिकॉर्ड भी किया गया।

21 मई, मंगलवार को तोकियो विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों ने विश्वविद्यालय परिसर में स्वामीजी के पुनरागमन पर उनका हार्दिक स्वागत किया। वहाँ उन्होंने योग दर्शन के मौलिक सिद्धान्तों पर प्रकाश डाला तथा श्रोताओं के प्रश्नों के उत्तर दिये। यह कार्यक्रम प्रोफेसर दोई द्वारा आयोजित किया गया था जो जापान के हिन्दी तथा संस्कृत भाषाओं के राष्ट्रीय विद्वान् तथा तोकियो विश्वविद्यालय में भारतीय दर्शन विभाग के निदेशक थे।

उसी दिन शाम को स्वामीजी ट्रेन से कोबे के लिए रवाना हुये जहाँ वे दो दिन ठहरे। यहाँ के इंडियन क्लब तथा इंडियन एसोसियेशन ने उनके सत्संग सुनकर अपने को धन्य माना। स्वामीजी के सम्मान में एक भोज का आयोजन भी किया गया जिसमें नगर के 150 गणमान्य व्यक्तियों ने भाग लिया।

24 मई को स्वामीजी तोकियो लौटे। उसी दिन कोदो क्योदान बुद्धिस्ट फेलोशिप में उनका व्याख्यान हुआ जिसमें 2000 लोग उपस्थित थे।

शाम को स्वामीजी ने भारतीय दूतावास के सदस्यों को संबोधित किया तथा तनावों से मुक्ति पाने के लिये ध्यान का महत्त्व समझाया। तोकियो विश्वविद्यालय के प्रोफेसर दोई तथा तोकियो में जापान-भारत सोसायटी के अध्यक्ष इस कार्यक्रम के मेज़बान थे।

25 मई को स्वामीजी के जापान से प्रस्थान के पूर्व कोदो क्योदान बुद्धिस्ट फेलोशिप के श्रीमती तथा श्री ओकानो ने ग्रैंड होटल में अभिनन्दन कार्यक्रम आयोजित किया जिसके बाद हवाई अड्डे पर उन्हें भावभीनी विदाई दी गई।

संयुक्त राज्य अमेरिका

हवाई

25 मई को प्रात:काल स्वामीजी होनोलूलू पहूँचे जहाँ वैकीकी समुद्र तट पर स्थित प्रिंसेस कौयिलानी होटल में उनके ठहरने की व्यवस्था की गयी थी।

शाम को हवाई विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों की विशाल सभा में स्वामीजी का व्याख्यान आयोजित हुआ। वहाँ श्रोताओं ने आध्यात्मिक जीवन के उच्चतर आयामों और जीवन में सच्ची शान्ति पाने की विधि से संबंधित अनेक प्रश्न पूछे, जिनके उन्हें संतोषजनक उत्तर मिले।

होनोलूलू रेडियो पर स्वामीजी के साथ साक्षात्कार प्रसारित हुआ। परिणामस्वरूप स्वामीजी की मेज़बान, श्रीमती सुन्दरी वाटमल के निवास स्थान पर आयोजित शाम के सत्संग में दो दिन तक अनेक लोगों की भीड़ लगी रही।

शाश्वत स्मृति में

आकाश के उत्तरी भाग में सदैव आलोकित रहने वाला सप्तर्षि तारामण्डल, सात दिव्य, शाश्वत ऋषियों का प्रतीक है। ये सात दीप्तिमान् नक्षत्र मानो विराट् पुरुष के सात दिव्य नेत्र हैं, जो समस्त सृष्टि की सतत् निगरानी करते रहते हैं। इनका आकाशगामी पथ धरा और स्वर्ग को विभाजित करता है। ये सप्त ऋषि दिव्यता के उत्तुंग शिखर हैं, इनसे प्रवाहित होने वाली अजस्र अमृतधारा सारी सृष्टि का भरण-पोषण करती है। शतपथ ब्राह्मण के अनुसार ये सप्तर्षि – विश्वामित्र, जमदग्नि, भरद्वाज, गौतम, अत्रि, वसिष्ठ और कश्यप ही वैदिक ऋचाओं के मन्त्रद्रष्टा ऋषि हैं।

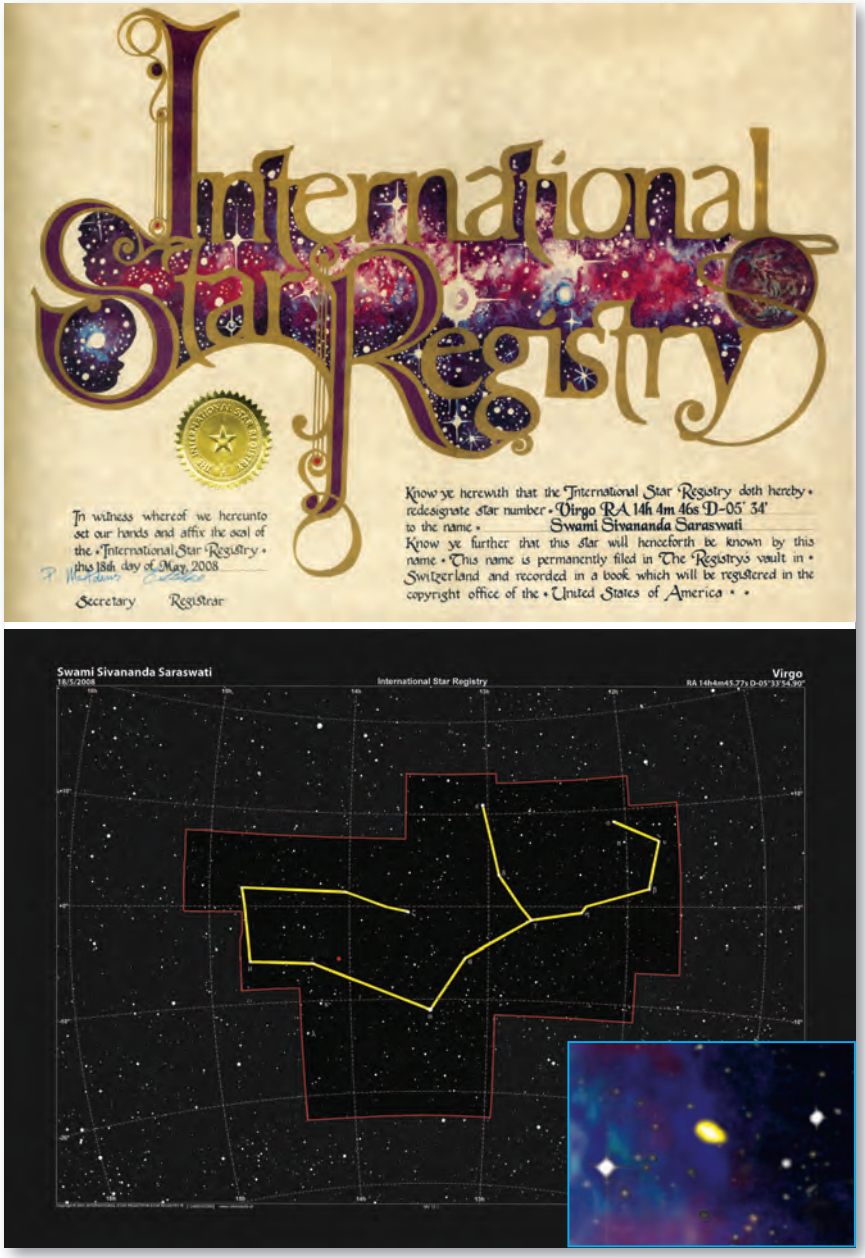
ऋषि मसीहा नहीं होते, न ही वे देवी-देवता, अवतार, पैगम्बर या ईशपुत्र होते हैं। ऋषि वे हैं जिन्होंने अनेक स्तरों पर अपनी साधना को सिद्ध किया है। उन ज्योतिर्मय ऋषियों की उपलब्धियाँ साधारण नहीं होतीं, क्योंकि उनकी पहुँच समस्त ज्ञान, शक्ति और ऐश्वर्य के स्रोत तक होती है तथा वे इस ज्ञान और शक्ति को प्रकाश के रूप में सर्वत्र सम्प्रेषित करते रहते हैं।

ऋषियों का मुख्य प्रयोजन ब्रह्माण्ड का कल्याण है और इसके लिए वे सदा सत्त्व के उपार्जन में संलग्न रहते हैं। सत्त्व ही सृष्टि का आधार है। सत्त्व का उपार्जन एक अनवरत चलने वाली प्रक्रिया है, क्योंकि सृष्टि की विभिन्न सृजनात्मक गतिविधियों से सत्त्व की मात्रा लगातार घटती रहती है। मानवता की अधिकाधिक व्यापक होती तामसिक और राजसिक गतिविधियाँ सत्त्व के संरक्षण के लिए गंभीर खतरा बनी हुई हैं। सृष्टि के इस नाजुक संतुलन को बनाए रखने के लिए ही ऋषियों द्वारा ऋषि-परम्परा कायम रखी जाती है ताकि इस अत्यधिक महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया में कोई विघ्न न आए।

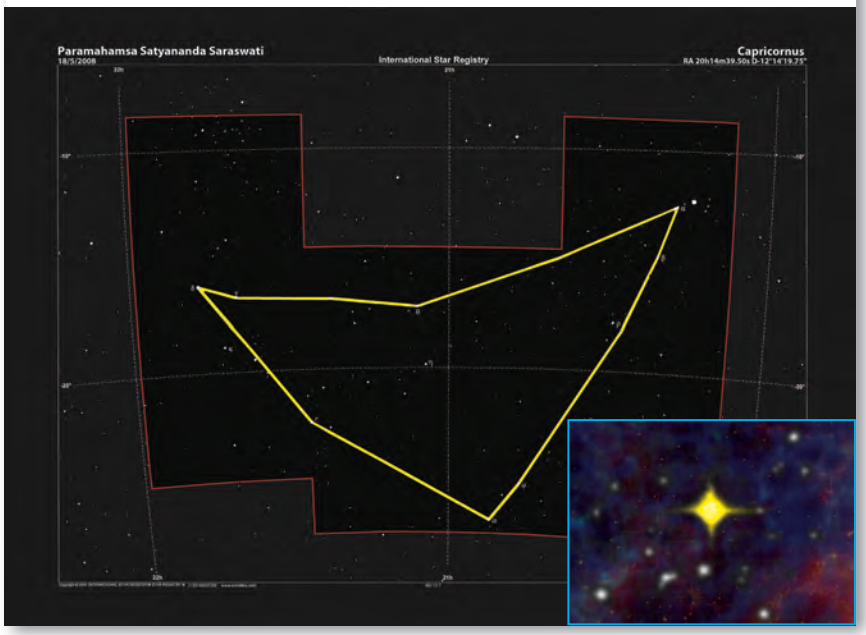
आप पाएँगे कि प्रत्येक मन्वन्तर में इन आद्य सप्तर्षियों के स्थान पर अन्य ऋषि प्रतिष्ठित किए जाते रहे हैं, जिन्हें तत्कालीन सभ्यता ने आद्य सप्तर्षियों के समकक्ष होने तथा ऋषि परम्परा के सच्चे प्रतिनिधि होने के योग्य समझा है। उदाहरणस्वरूप, कालान्तर में इन आद्य सप्तर्षियों का स्थान भार्गव, व्यास, दीप्तिमान्, अश्वत्थामा, गौतम, रुरु और विश्वामित्र ने लिया, क्योंकि उस समय की सभ्यता के सामने यह स्पष्ट था कि ऋषि-परम्परा की दिव्य ऊर्जा और ज्योति इन विभूतियों में प्रवाहित हो रही है।

यह परम्परा आज तक चली आ रही है और इस आधुनिक युग में भी लोगों ने अपना मत व्यक्त किया है। सारी दुनिया के लोगों ने तीन ऐसे तेजस्वी प्रकाशपुंजों को स्वीकारा है, जो ऋषि-परम्परा के सच्चे प्रतिनिधि एवं प्राणवाहक हैं और जिनके माध्यम से सत्त्व का तेजोमय प्रकाश दुनिया के सभी कोनों को आलोकित कर रहा है। ऋषिकेश के स्वामी शिवानन्द सरस्वती, जो माँ गंगा के किनारे ही निवास करते थे; उनके शिष्य, रिखिया के स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, जो पहले ऋषिकेश में और फिर मुंगेर में गंगा के पावन सान्निध्य में रह चुके हैं; तथा उनके शिष्य, मुंगेर के स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, जिन्हें इस समय गंगा तट पर रहने का सौभाग्य प्राप्त है।

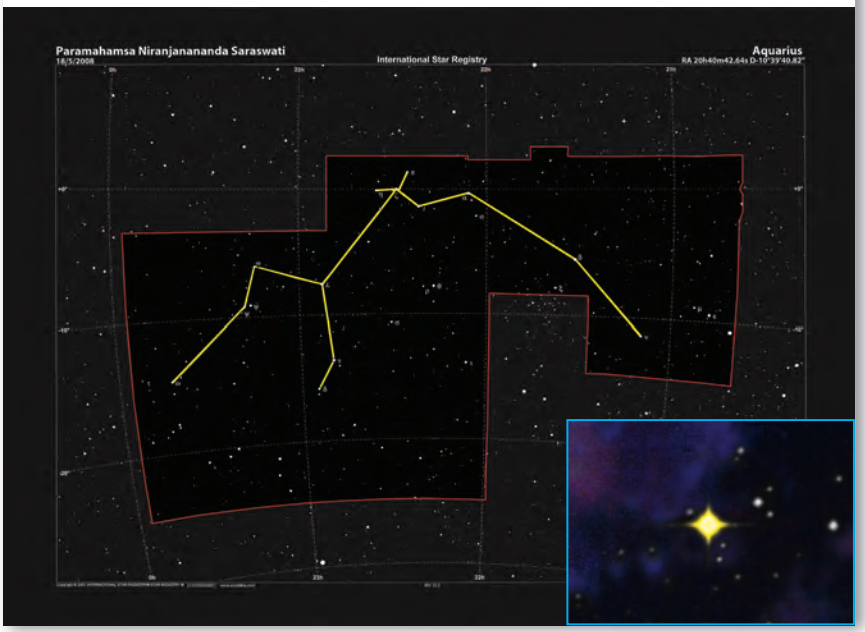
हमें उन नक्षत्र-मानचित्रों को यहाँ प्रस्तुत करते हुए अत्यंत गर्व एवं हर्ष का अनुभव हो रहा है, जिनमें इन तीन प्रकाशस्तम्भों के नाम पर तीन देदीप्यमान् नक्षत्रों का नामकरण कर, इन नामों को अमर कर दिया गया है। आप जहाँ भी हों, बस आकाश की ओर नजरें घुमाकर इन दिव्य विभूतियों का दर्शन करें, इन्हें अपने श्रद्धा-सुमन अर्पित करें और इनके मंगल आशीष प्राप्त करें।



स्वामी शिवानन्द सरस्वती



परमहंस सत्यानन्द सरस्वती



परमहंस निरंजनानन्द सरस्वती

होनोलूलू में ही स्वामीजी की हिप्पियों से पहली बार मुलाकात हुई। स्वामीजी के व्याख्यान सुनने हिप्पी बड़ी संख्या में आए। होनोलूलू के अनेक नवयुवकों तथा हिप्पियों से मिलकर स्वामीजी ने अनुभव किया कि वहाँ समुचित आध्यात्मिक पथप्रदर्शन की बड़ी आवश्यकता है। इन लोगों के योग के प्रति रुझान और उत्साह से स्वामीजी प्रभावित हुए और 28 मई को अमेरिका प्रस्थान के लिये विमान पर चढ़ते समय कहा –

> ये युवा बड़े निष्ठावान्, गम्भीर तथा ग्रहणशील हैं। ये जीवन के उच्च मूल्यों की खोज में हैं और योग सीखने के लिये बड़े उत्सुक हैं। मुझे यहाँ से इतनी जल्दी जाने का खेद है। मैं चाहता हूँ कि ये युवा योग का अधिक प्रशिक्षण प्राप्त करें, क्योंकि यही लोग मानवता के भविष्य को गढ़ेंगे।

सान फ्रांसिस्को

स्वामीजी के 29 मई की सुबह सान फ्रांसिस्को पहुँचने पर वहाँ की कल्चरल इंटिग्रल फेलोशिप के अध्यक्ष, डॉ. हरिदास चौधरी ने उनकी अगवानी की। डॉ. चौधरी ने स्वामीजी के सान फ्रांसिस्को कार्यक्रम का जिम्मा लेते हुए अपनी संस्था के हॉल को योग की प्रायोगिक कक्षाओं तथा व्याख्यानों के आयोजन के लिए स्वामीजी के हवाले कर दिया।

30 मई को एक विशाल जनसमूह ने स्वामीजी का जीवनोपयोगी सन्देश सुना। स्वामीजी ने योग की विधियों के व्यावहारिक प्रयोग की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने कहा –

> योग का निरन्तर और निष्ठापूर्वक अभ्यास ही आध्यात्मिक विकास का राजमार्ग है।

आगामी तीन दिनों तक इस संस्था में आयोजित कार्यक्रमों में स्वामीजी ने कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग और राजयोग जैसे योग के विभिन्न अंगों पर विस्तार से प्रकाश डाला। व्याख्यानों के बाद ध्यान की कक्षाएँ चलती थीं जिनमें उसकी प्रायोगिक विधि समझाई जाती थी।

2 तथा 3 जून को मेटाफिज़िकल लायब्रेरी में संध्याकालीन सभाएँ आयोजित हुयीं जहाँ भारतीय संस्कृति तथा दर्शन से संबंधित ग्रंथों को पढ़ने बड़ी संख्या में लोग आते थे। यहाँ स्वामीजी ने 'दैनिक जीवन में योग को कैसे

समाहित किया जाय' तथा 'योग द्वारा आंतरिक शांति की प्राप्ति' विषयों का विवेचन करते हुए भक्तियोग की विधियों एवं साधनाओं पर प्रकाश डाला।

स्वामीजी की हिप्पियों से मुलाकात उनके लिए बड़ी रोचक सिद्ध हुई। उन्होंने कहा –

> हिप्पी वर्ग अमेरिका में विखण्डित परिवार-पद्धति की उपेक्षित सन्तान है। उन्होंने जीवन के प्रयोजन तथा उद्देश्य को पाने के लिये योग को सहर्ष ग्रहण किया है।

सान फ्रांसिस्को में अपने प्रवास की अंतिम संध्या को स्वामीजी तथा योग के निष्ठावान् अनुयायी, जिम ब्रैडली ने उन्हें अपने निवास पर आमंत्रित किया। वहाँ आध्यात्मिक जीवन विषयक प्रश्नों के स्वामीजी ने बड़े सरल तथा सुबोध उत्तर दिये।

लॉस एंजेलेस

अगले दिन प्रात:काल स्वामीजी ने लॉस एंजेलेस के लिए प्रस्थान किया। हवाई अड्डे पर अस्टारा फाउण्डेशन के निदेशकों, श्रीमती तथा श्री चैनी ने स्वामीजी का स्वागत किया। यह संस्था सूक्ष्म अध्यात्म विद्याओं तथा आध्यात्मिक उपचार पर अनुसंधान में संलग्न है। हवाई अड्डे से चैनी दम्पति स्वामीजी को सीधे लॉस एल्तोस स्थित इंटरनेशनल होटल ले गए, और कुछ समय बाद स्वामीजी को आसपास के क्षेत्र का भ्रमण कराया।

अगले दिन सबेरे लॉस एंजेलेस रेडियो ने स्वामीजी से साक्षात्कार लिया। इसके बाद स्वामीजी श्रीमती तथा श्री चैनी के साथ अस्टारा फाउण्डेशन गये। वहाँ के कार्यकलापों में स्वामीजी ने गहरी रुचि दिखायी ।

अस्टारा फाउण्डेशन के बाद स्वामी विवेकानन्द के शिष्य, स्वामी परमानन्द द्वारा स्थापित आनन्दाश्रम ने स्वामीजी को आमन्त्रित किया।

शाम को चैनी दम्पत्ति ने अस्टारा फाउण्डेशन में कार्यक्रम आयोजित किया। स्वामीजी के प्रवचन को सुनने के लिये बड़ी संख्या में श्रोतागण उपस्थित हुए। यहाँ स्वामीजी ने आधुनिक मानव के लिये यौगिक मनोविज्ञान की आवश्यकता प्रतिपादित करते हुए बताया –

> मानसिक चिंता, कुण्ठा और तनाव से मुक्ति तभी मिल सकती है जब हम यौगिक विधियों को अपने जीवन में उतारें। जपयोग अर्थात् भगवन्नाम का सतत् स्मरण ही मानसिक शांति का वास्तविक आधार है। आध्यात्मिक प्रकाश की प्राप्ति के लिये मानसिक शान्ति और संतुलन बहुत आवश्यक है।

अगले दिन पुन: अस्टारा फाउण्डेशन में स्वामीजी का व्याख्यान हुआ जिसमें उन्होंने मन के रहस्यों तथा चेतना के विभिन्न स्तरों को समझाते हुए मन की सीमाओं के अतिक्रमण हेतु ध्यान के महत्त्व को प्रतिपादित किया।

अगले दिन मंत्र-दीक्षा तथा व्यक्तिगत मार्गदर्शन के लिये बड़ी संख्या में लोग स्वामीजी के पास आये। दोपहर में स्वामीजी अपने गुरुभाई, स्वामी विष्णुदेवानन्द द्वारा संचालित शिवानन्द योग आश्रम गये।

उसी दिन संध्या के समय डॉ. ज्युडिथ टायबर्ग ने ईस्ट-वेस्ट कल्चर सेन्टर में एक सुन्दर कार्यक्रम आयोजित किया। डॉ. टायबर्ग श्री अरविन्द की शिष्या और स्वयं भारतीय दर्शन की प्रकांड विद्वान थीं। यहाँ पर स्वामीजी ने योग के वास्तविक अर्थ को निरूपित करते हुए व्यष्टि चेतना और समष्टि चेतना के मिलन को समझाया। उन्होंने कहा –

> परम चेतना तक पहुँचने का रास्ता योग ही है। यह मानवता में एकता स्थापित करने का एकमात्र साधन है। योग धर्म नहीं, विज्ञान है। यह किसी सम्प्रदाय विशेष की धरोहर नहीं है। जब योग का अभ्यास किया जाता है तो पूर्ण मानसिक सन्तुलन तथा आनन्द की प्राप्ति होती है।

शिकागो

8 जून को स्वामीजी ने शिकागो के लिये प्रस्थान किया। शिकांगो हवाई अड्डे पर केनेथ टेनी तथा श्री उमरोलिया ने स्वामीजी का स्वागत किया। शाम को उन्होंने प्रेसवालों से भेंट की। उसके बाद फर्स्ट लिबरल साइकिक साइंस चर्च में ध्यान की विधियों और सोपानों पर व्याख्यान दिया।

अगले दिन सबेरे विवेकानन्द वेदान्त सोसायटी के स्वामी भाष्यानन्द ने स्वामीजी को अपने मिशन में आमन्त्रित किया। यहाँ स्वामीजी ने ज्ञानयोग तथा उसके व्यावहारिक प्रयोग पर व्याख्यान दिया। उन्होंने ज्ञानयोग के एक बिन्दु पर जोर देते हुए कहा –

> योग तथा ध्यान की विधियों से व्यक्तिगत चेतना का ब्रह्माण्डीय चेतना में विलय हो जाता है तथा सच्चा ज्ञान अपने आप प्रकाशित हो उठता है।

शाम के समय फर्स्ट प्रोग्रेसिव स्पिरिचुवल चर्च में स्वामीजी का कार्यक्रम हुआ, जहाँ उन्होंने भक्तियोग पर अपने मौलिक विचार प्रकट करते हुए समझाया –

> मस्तिष्क के साथ-साथ हृदय का भी विकास कीजिये ताकि आप सत्य के समीप आ सकें। आपके पास चाहे कितना भी बौद्धिक ज्ञान संचित हो जाय, मगर उसका आत्मा पर प्रभाव नहीं पड़ेगा।

10 जून की शाम को स्वामीजी ने यूनिटी यूनिटेरियन चर्च में उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित किया। उनके सारगर्भित व्याख्यान से श्रोताओं पर बड़ी अनुकूल प्रतिक्रिया हुई। 11 जून को स्वामीजी का अंतिम व्याख्यान थियोसॉफिकल सोसायटी के तत्त्वावधान में अकबर हाल में हुआ। वहाँ श्रोतागण स्वामीजी के इस विदाई संदेश से बड़े प्रभावित हुए कि 'योग आज की संस्कृति तथा कल की आशाकिरण है।'

न्यू यॉर्क

12 जून को स्वामीजी केनेडी हवाई अड्डे पहुँचे। वहाँ अन्तरराष्ट्रीय योग मित्र मण्डल की न्यू यॉर्क प्रतिनिधि, माँ योगभक्ति (ब्लिथ गिल्लमर) ने आपकी अगवानी की। प्रेस प्रतिनिधियों से वार्तालाप करने के बाद स्वामीजी को उनके लिये निर्धारित होटल में ले गये।

न्यू यॉर्क प्रवासकाल में स्वामीजी ने विश्वविद्यालयों, साइकिक संस्थाओं, महिलाओं की एक कारा, यंग विमेन्स क्रिश्चियन एसोसियेशन तथा न्यू यॉर्क की अग्रणी योग संस्थाओं में योग पर प्रेरक प्रवचन दिये। उन्होंने न्यू यॉर्क के यूनिवर्सलिस्ट चर्च एवं कम्यूनिटी चर्च में भी व्याख्यान दिये तथा वाल मोरिन,

कैनेडा में स्वामी विष्णुदेवानन्द द्वारा संचालित शिवानन्द योग कैम्प और मोनरो, न्यू यॉर्क में डॉ. मिश्रा द्वारा स्थापित आनन्द आश्रम का दौरा भी किया।

स्वामीजी न्यू यॉर्क शहर की गरीब बस्तियों में भी गये तथा वहाँ के हिप्पियों और अन्य अल्पसंख्यक समुदायों के लोगों से खूब हिलमिल कर बातें कीं। रेडियो और टेलिविजन पर उनका कई बार साक्षात्कर हुआ। इन कार्यक्रमों के प्रसारण से उनका सन्देश बृहत् जनसमूह तक पहुँचा।

स्वामीजी के न्यू यॉर्क प्रवास का एक महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम वहाँ के टाउन हॉल में एक हजार से अधिक श्रोताओं के समक्ष व्याख्यान था। इस संध्याकालीन कार्यक्रम के मेज़बान लिटिल सिनेगॉग, न्यूयॉर्क के रब्बी, डा. जोसेफ गिल्बरमैन थे। स्वामीजी के गुरुभाई तथा इंटिग्रल योग इंस्टिट्यूट के संस्थापक, स्वामी सच्चिदानन्द भी इस कार्यक्रम में उपस्थित थे। अपने व्याख्यान में स्वामीजी ने विभिन्न योगासनों के लाभ उजागर किये और इन आसनों का प्रदर्शन भी किया गया।

स्वामीजी के न्यू यॉर्क में अंतिम दो दिन बहुत व्यस्त रहे। हर पन्द्रह मिनट वे लोगों के साथ व्यक्तिगत भेंट करते और हर घण्टे प्रायोगिक कक्षाएँ देते।

26 जून को स्वामीजी ने लन्दन के लिये प्रस्थान किया। हवाई अड्डे पर बड़ी संख्या में भक्तों और साधकों ने उन्हें भावभीनी विदाई दी।

इंग्लैण्ड

27 जून को लन्दन हवाई अड्डे पर स्वामीजी के लन्दन कार्यक्रम के संयोजक, श्री किशु डालामल सहित अनेक श्रद्धालु भक्तों ने स्वामीजी का स्वागत किया। स्थानीय हिन्दू सेन्टर के अध्यक्ष, श्री सोधी तथा भारतीय व्यापारिक संस्थानों के अनेक सदस्य भी उपस्थित थे। हवाई अड्डे के महाराजा लाउंज में स्वामीजी का पत्रकारों के साथ साक्षात्कार भी हुआ।

28 जून को लन्दन के कैक्सटन हॉल में कार्यक्रम का आयोजन किया गया जहाँ स्वामीजी ने योग विषयक भ्राँतियों का निवारण किया तथा पाश्चत्य देशों में योग के भविष्य को सुन्दर और आशाप्रद बताया।

29 जून को स्वामीजी साईं बाबा सेन्टर पहुँचे जहाँ अजय भाई बनारसी ने उनका स्वागत किया। स्वामीजी ने यहाँ हिन्दी में व्याख्यान दिया और उसके बाद भजन-कीर्तन का आयोजन हुआ। शाम को हिन्दू सेन्टर में आयोजित सत्संग में स्वामीजी ने जपयोग तथा ईश्वर के नाम स्मरण के महत्त्व को समझाते हुए कहा कि आंतरिक शांति के लिये यह सबसे सुगम और सरल उपाय है।

30 जून को साउथाल के हिन्दू सेन्टर में एक सभा आयोजित हुई जिसे स्वामीजी ने हिन्दी में सम्बोधित किया। स्वामीजी का उपदेश बड़ा प्रेरणाप्रद रहा तथा उपस्थित भारतीयजन अपने देश की संस्कृति के संरक्षण और उसके लन्दन में संवर्द्धन पर चिंतन के लिये प्रेरित हुये। संध्या के समय श्री सौधी द्वारा स्थापित अन्य हिन्दू सेन्टर में स्वामीजी का व्याख्यान हुआ।

1 जुलाई को श्रीमती तथा श्री फ्रांसिस द्वारा स्थापित एकेशिया हीलिंग सेन्टर के सदस्यों को स्वामीजी ने सम्बोधित किया। अपने व्याख्यान में उन्होंने ध्यान योग की चर्चा करते हुए इसे मानव मन को विकसित करने के साधन के रूप में प्रस्तुत किया।

2 जुलाई को लन्दन के कैक्सटन हॉल में स्वामीजी ने अपना अन्तिम प्रवचन ध्यान योग पर दिया। पूरा हॉल श्रोताओं से खचाखच भरा था।

3 जुलाई को स्वामीजी ने लन्दन सोसायटी फॉर साइकिक रिसर्च के सदस्यों को संबोधित किया।

4 जुलाई को स्वामीजी ने लन्दन से मैन्चेस्टर के लिये प्रस्थान किया। संध्या को मैन्चेस्टर कॉलेज ऑफ टेक्नॉलजी में आपका कार्यक्रम रखा गया था जहाँ बड़ी संख्या में भारतीय तथा यूरोपियन लोग उपस्थित थे। व्याख्यान की समाप्ति पर उस क्षेत्र के अनेक योग शिक्षक आध्यात्मिक मार्गदर्शन हेतु स्वामीजी के पास आये।

5 जुलाई को स्वामीजी वायुयान से लन्दन वापस आये तथा 6 जुलाई को पेरिस के लिये प्रस्थान किया। लन्दन में अनेक मित्रों तथा भक्तों ने उन्हें विदाई दी।

फ्रांस

पेरिस के औरली हवाई अड्डे पर स्वामी देवात्मानन्द तथा अनेक भक्तों ने स्वामीजी की अगवानी की जिसके बाद उन्हें डॉ. सी. गिनबर्ट के निवास स्थान ले गये। वहाँ स्वामीजी ने अनेक साधकों से भेंट की और संध्या के समय ध्यान का अभ्यास कराया।

अगला कार्यक्रम डॉ. डौनार्स के निवास पर रखा गया था जहाँ लगभग साठ महिला तथा पुरुष चिकित्सकों ने स्वामीजी का सन्देश सुना तथा योग में बड़ी अभिरुचि व्यक्त की।

7 जुलाई को ग्रेट्ज़ में स्थित रामकृष्ण सेन्टर पहुँचकर स्वामीजी ने स्वामी ऋतजानन्द एवं स्वामी विद्यात्मानन्द से भेंट की। यहाँ उनके व्याख्यान का विषय था 'ईश्वर को कैसे खोजें।' रात्रि में श्रीमती सूज़ैन आन्द्रे के निवास स्थान पर स्वामीजी का हार्दिक अभिनंदन हुआ।

8 जुलाई को रेडियो लक्सेम्बर्ग को स्वामीजी ने साक्षात्कार दिया। अगला कार्यक्रम हठयोग का प्रदर्शन था जिस दौरान स्वामीजी ने अभ्यासों की विस्तारपूर्वक व्याख्या की। इसके बाद ध्यान का भी अभ्यास कराया गया।

संध्या को मूस्सी देला होम में एक हजार श्रोताओं के बीच स्वामीजी का व्याख्यान हुआ जिसका विषय था 'महर्षि पतंजलि के योगसूत्र'।

9 जुलाई को आप स्वामी देवात्मानन्द के निवास स्थान गये जहाँ दिनभर लोगों से निजी भेंट और परामर्श का क्रम जारी रहा। दोपहर को एक सार्वजनिक सभा हुई जिसके बाद ध्यान की व्यावहारिक कक्षा हुई।

संध्या के समय 'मानव और ज्ञान केन्द्र' में भारतीय संस्कृति प्रेमी, श्रीमती सूज़ैन आन्द्रे ने स्वामीजी का स्वागत और अभिनन्दन किया। यहाँ स्वामीजी

के व्याख्यान का विषय था – 'ध्यान की विधियाँ आंतरिक सुख-शान्ति का राजमार्ग हैं।'

10 जुलाई गुरु-शिष्य परम्परा के लिये अति पावन गुरु पूर्णिमा का दिन था। इस दिन फल, फूल तथा आरती द्वारा शिष्यों ने स्वामीजी का पूजन किया तथा उनका आशीर्वाद प्राप्त किया। उस दिन सबेरे डॉ. डौनार्स के निवास स्थान पर स्वामीजी ने 'योग की मनोवैज्ञानिक विधियों' पर प्रकाश डाला।

दोपहर के समय अनेक भक्तों ने स्वामीजी से निजी भेंट की। इसके पश्चात् एक सार्वजनिक सभा आयोजित हुई जिसके बाद ध्यान की कक्षा हुई।

11 जुलाई को स्वामीजी स्वामी देवात्मानन्द के निवास स्थान पर अनेक साधकों को मंत्र दीक्षा, परामर्श तथा सत्संग लाभ देते रहे। संध्या को त्राटक की विधि पर व्याख्यान दिया।

12 जुलाई का दिन निजी मुलाकातों, सार्वजनिक सभाओं और संध्याकालीन ध्यान की कक्षा में व्यतीत हुआ।

फ्रेंच फिल्म कम्पनी ने कई घंटों की फिल्म बनाई जिसमें पेरिस में स्वामीजी के विभिन्न कार्यक्रमों तथा ध्यान की कक्षाओं के दृश्य लिये गये। यह फिल्म सम्पूर्ण फ्रांस में योग चेतना का संचार करने के उद्देश्य से बनाई गई थी।

13 जुलाई स्वामीजी के पेरिस प्रवास का अन्तिम दिन था। अनेक लोगों ने आकर अपना हार्दिक आभार प्रकट किया क्योंकि स्वामीजी के माध्यम से उनमें एक नई आध्यात्मिक जागृति आई थी।

शाम के समय सभी श्रद्धालु भक्तों ने मिलकर स्वामी देवात्मानन्द के निवास स्थान पर स्वामीजी का हार्दिक अभिनन्दन किया। अगले दिन स्वामी देवात्मानन्द के साथ कार से स्वामीजी ने ब्रसेल्स के लिये प्रस्थान किया।

बेल्जियम

14 जुलाई को स्वामीजी ब्रसेल्स पहुँचे। वहाँ की योग इंस्टिट्यूट में उसके संस्थापक, आन्द्रे वान लिस्बेथ तथा अन्य योग साधकों ने स्वामीजी का बड़ी गरमजोशी के साथ स्वागत किया। योग इंस्टिट्यूट में आयोजित स्वागत कार्यक्रम में स्वामीजी ने अपनी विश्वयात्रा का उल्लेख किया। शाम को इंस्टिट्यूट में 'योग में विश्राम की विधियाँ' विषय पर स्वामीजी का व्याख्यान सुनने अनेक लोग आये।

अगले दिन संध्या को उसी स्थान पर अनेक लोग अन्तरराष्ट्रीय योग प्रशिक्षण सत्र पर बनी फिल्म देखने के लिये आये। इसके बाद स्वामीजी ने संक्षिप्त चर्चा भी की।

16 जुलाई को घेन्ट में मैडम बेयर्टसोयेन के निवास स्थान पर स्वामीजी भोजन के लिये पधारे, जहाँ भारत के वाणिज्य दूत, श्री रॉबर्ट देस्प्रेशिन्स ने उनका हार्दिक स्वागत किया। इसके बाद ड्रॉन्जन में स्वामीजी ने बालकों के एक कैम्प का दौरा किया। शाम को योग इंस्टिट्यूट के खचाखच भरे हॉल में स्वामीजी ने अपना अंतिम व्याख्यान दिया।

17 जुलाई को स्वामीजी ने श्री वान सीलेन के साथ ब्रूज़ के लिये प्रस्थान किया। वहाँ की सुन्दर बेनेडिक्टिन मोनास्टरी में स्वामीजी ने सामूहिक प्रार्थना सभा में भाग लिया। मोनास्टरी के बेनेडिक्टिन पादरियों ने अनेक आध्यात्मिक मामलों में स्वामीजी से परामर्श और मार्गदर्शन प्राप्त किया, साथ ही सभी वैश्विक धर्मों की दार्शनिक पृष्ठभूमि पर गहन विचार-विनिमय भी किया।

शाम को ब्रूज़ में स्वामीजी ने योग साधकों की सभा को संबोधित किया। उनके व्याख्यान का विषय था – 'योग दर्शन का गत्यात्मक पक्ष तथा दैनिक जीवन में उसका प्रयोग।'

ब्रूज़ से स्वामीजी अपने भक्तों के साथ कार से आल्स्ट गये जहाँ अनेक भक्तों ने उनका हार्दिक स्वागत किया। 18 जुलाई को आल्स्ट में तीन दिनों के लिये 'राष्ट्रीय योग दिवस' घोषित किया गया। यहाँ स्वामीजी सीता और राम (श्री सैनी) के साथ ठहरे। पूरे बेल्जियम से लोग स्वामीजी को सुनने वहाँ एकत्र हुए। टाउन हॉल में आयोजित स्वामीजी के प्रवचनों तथा व्यावहारिक कक्षाओं में लोगों ने बड़ी संख्या में भाग लिया।

हॉलैण्ड

21 जुलाई को स्वामीजी हॉलैण्ड पहुँचे। यहाँ उनके मेज़बान, श्री वंडरिंक के निवास स्थान पर लोगों ने बड़े उत्साह के साथ उनका स्वागत किया। अपराह्न का समय निजी मुलाकातों में बीता। शाम को एक आम सभा तथा प्रश्नोत्तर कार्यक्रम रखा गया जिसमें प्रेस प्रतिनिधियों को भी आमंत्रित किया गया।

अगला दिन भी निजी भेंटों तथा साधकों को आध्यात्मिक मार्गदर्शन देने में व्यतीत हुआ। शाम को स्वामीजी ने शेवेनिन्जन में योग प्रेमियों के एक उत्साहित समूह को संबोधित करके तथा पाँच दिनों के व्यावहारिक योग सत्र का श्रीगणेश किया।

अगली सुबह एमस्टर्डम के प्रतिष्ठित समाचारपत्र 'दि टेलिग्राफ' के पत्रकारों के साथ लम्बी भेंट-वार्ता चलती रही। दिनभर लोग स्वामीजी से मिलने आते रहे।

दोपहर में इडे नगर के लोगों की एक अनौपचारिक बैठक में स्वामीजी का प्रवचन हुआ। संध्या को वागेनिन्जन के इंटरनेशनल क्लब में स्वामीजी ने अपने विश्व भ्रमण के दिलचस्प अनुभव लोगों को सुनाये। साथ ही अन्तरराष्ट्रीय योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र की फिल्म भी दिखाई गई।

अगले दिन सुबह श्री वंडरिंक के निवास स्थान पर योग विद्यार्थियों की एक सभा में स्वामीजी ने भाग लिया। दोपहर में अनेक जिज्ञासु आध्यात्मिक परामर्श और साधना के निर्देश लेने पधारे। संध्या को स्वामीजी पुन: इडे गये जहाँ श्री समशुएज़ेन के घर पर योग साधकों को संबोधित किया। वहीं पर स्वामीजी के साथ एक भेंट वार्ता रिकॉर्ड की गई जिसे अगले दिन प्रसारित किया गया।

25 जुलाई का दिन प्रेस साक्षात्कार, सामूहिक सभाओं तथा अनौपचारिक वार्ताओं में बीता। श्री वंडरिंक के घर योग कक्षाएँ प्रारम्भ हुयीं और उनका घर आश्रम में परिवर्तित हो गया। उसी दिन शाम को स्वामीजी ने उट्रेक्ट में 'ध्यान द्वारा चेतना का विस्तार' विषय पर व्याख्यान दिया, उसके बाद श्रोताओं के प्रश्नों के उत्तर दिये।

शेवेनिन्जन में चल रहे पाँच दिनों के योग सत्र के अंतिम दिन स्वामीजी वहाँ गए। वहाँ से कार द्वारा एमस्टर्डम गए जहाँ उन्होंने हिप्पियों की बस्ती, फेन्टेसियो देखी। वहाँ स्वामीजी एक घंटा ठहरे, लोगों से वार्तालाप किया तथा उनकी शंकाओं का समाधान किया।

27 जुलाई स्वामीजी के हॉलैण्ड प्रवास का अंतिम दिन था। उस दिन स्वामीजी का एक व्याख्यान और सार्वजनिक अभिनन्दन समारोह आयोजित किया गया था। संध्या के समय स्वामीजी एमस्टर्डम के एक हिप्पी नाइट क्लब 'पैराडाइसो' गये जहाँ उन्होंने योग पर अनौपचारिक वार्तालाप किया। विशेष अनुरोध पर स्वामीजी ने 900 से अधिक युवा लोगों को ध्यान का अभ्यास कराया। उन्होंने कहा, 'निश्चित रूप से जानिये कि इतने लोगों में से दो-तीन तो अवश्य योग मार्ग को अपनायेंगे, मैं उन्हीं लोगों के लिये विशेषकर आया हूँ।'

लन्दन (दूसरी यात्रा)

28 जुलाई को स्वामीजी लन्दन पहुँचे। हवाई अड्डे पर श्रीमती तथा श्री फ्रांसिस एवं अन्य भक्तों ने उनकी अगवानी की। दोपहर को एकेशिया हीलिंग सेन्टर में अन्तर्मौन पर आयोजित संगोष्ठी को स्वामीजी ने सम्बोधित किया।

29 जुलाई से 3 अगस्त तक कैक्सटन हॉल में स्वामीजी ने ध्यान की व्यावहारिक कक्षाएँ संचालित कीं जिनमें लोगों ने बड़ी संख्या में भाग लिया। इन पाँच दिनों में अन्तर्मौन, जपयोग तथा योगनिद्रा जैसी अनेक ध्यानात्मक विधियों का प्रशिक्षण दिया गया।

प्रतिदिन ध्यान की कक्षा के बाद स्वामीजी विभिन्न भारतीय परिवारों के घरों पर भक्तों से मिलते थे तथा एकेशिया हीलिंग सेन्टर में योगासन की कक्षाएँ चलाते थे। दिन का शेष समय निजी मुलाकातों, मंत्र-दीक्षा और युवा समूहों को परामर्श देने में बीतता था।

4 अगस्त को स्वामीजी का बड़ा व्यस्त कार्यक्रम रहा। साउथाल के हिन्दू सेन्टर ने स्वामीजी को अपने देशवासियों को हिन्दी में संबोधित करने के लिये आमंत्रित किया। वहाँ स्वामीजी ने भक्तियोग पर प्रवचन दिया और उसके बाद भजन गायन तथा रामायण के कुछ प्रसंगों का पाठ किया। संध्या के समय एक अन्य हिन्दू सेन्टर में स्वामीजी का अंग्रेजी में व्याख्यान हुआ जिसमें बड़ी संख्या में भारतीय तथा अंग्रेज श्रोता आए।

स्वामीजी के लन्दन प्रवास का एक महत्त्वपूर्ण प्रसंग वेस्टमिंस्टर एब्बी में ईसाई श्रोताओं के बीच व्याख्यान था। इस विख्यात चर्च के लम्बे इतिहास में पहली बार किसी भारतीय संन्यासी का सत्संग हो रहा था। इस अवसर पर चर्च के डीन तथा आर्चडीन भी उपस्थित थे। स्वामीजी ने अपना सत्संग हिन्दी में प्रारंभ किया, फिर श्रोताओं के आग्रह पर संस्कृत में कुछ मन्त्रों और श्लोकों का पाठ किया तथा शेष व्याख्यान अंग्रेजी में दिया। उन्होंने कहा –

> योग धर्म नहीं है। इस पर किसी विशेष वर्ग या समुदाय का एकाधिकार नहीं, बल्कि यह सबके लिये है। योग एक विज्ञान और एक जीवन पद्धति है। आज के अशांत युग में आंतरिक शांति तथा स्थिरता प्राप्त करने के लिये प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन में योग को अपनाना चाहिये।

6 अगस्त को बरमिंघम में स्वामीजी के दो कार्यक्रम थे। प्रथम कार्यक्रम गीता भवन के श्री वर्मा ने आयोजित किया था। बरमिंघम के हिन्दू बड़ी संख्या में स्वामीजी का हिन्दी में उपदेश सुनने के लिये एकत्र हुए थे। इसके बाद कीर्तन का कार्यक्रम भी हुआ। तत्पश्चात् ब्रिटिश योग स्कूल द्वारा आयोजित सभा को भी स्वामीजी ने संबोधित किया।

डेनमार्क

7 अगस्त को स्वामीजी लंदन से हवाई जहाज द्वारा कोपेनहेगन आए। हवाई अड्डे पर श्रीमती गुनी मार्टिन तथा सुलभा (एल्सी हेलैंड) समेत उनके अनेक शिष्यों ने उनकी अगवानी की। दोपहर में स्वामीजी ने पत्रकारों से भेंट की तथा संध्या के समय उनका सत्संग आयोजित किया गया। दिनभर लोग आध्यात्मिक मार्गदर्शन तथा मन्त्र दीक्षा के लिए उनके पास आते रहे।

कोपेनहेगेन के सभी योग शिक्षकों ने नेशनल म्यूज़ियम में एक सार्वजनिक सभा का आयोजन किया जिसमें 600 से अधिक शिक्षकों ने स्वामीजी के व्याख्यान को सुना। इसके बाद स्वामीजी ने उनको ध्यान की विधियाँ बतायीं जिनके अभ्यास से आंतरिक शांति और आनंद का अनुभव हो सके।

डेनमार्क से संदेश

आत्मस्वरूप

हरि: ॐ

अपनी विश्व यात्रा के अंतिम दौर में पहुँच कर अब मैं यह खुलेआम घोषित कर देना चाहता हूँ कि योग के क्षेत्र में एक महान् पुनर्जागरण शुरू हो चुका है।

सारी दुनिया भारतीय संस्कृति को पसंद करती है। योग, वेदान्त और हिन्दुत्व मानवता की भावी संस्कृति हैं।

योग के प्रचार में मैं इतना व्यस्त हूँ कि मुझे पता ही नहीं चलता कि कब दिन शुरू हुआ और कब रात हो गई। तुम लोगों को बिल्कुल भी अंदाज नहीं कि किस हद तक दुनिया योगविद्या की अमृतबूँदों के लिए प्यासी है, और टकटकी लगाए हिन्दुस्तान की ओर देख रही है।

मेरी यात्रा अब समाप्त ही होने वाली है और मैं तुन लोगों को बतला देना चाहता हूँ कि भारत की आध्यात्मिकता महान् है, और इसमें पले-बढ़े लोग उससे भी महान्!

अशांति और अराजकता के इस दौर से भारत ही विश्व को सुनहरे भविष्य की ओर ले जा सकता है।

तुम सब के लिए मेरा प्रेम और मंगल आशीष,

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

अगस्त 1968

पश्चिम जर्मनी

13 अगस्त को स्वामीजी कोपेनहेगन से हेम्बर्ग पहूँचे। हवाई अड्डे पर श्री पी.जी. नेभनानी ने स्वामीजी की अगवानी की तथा अपने निवास ले गए जहाँ स्वामीजी अपने पूरे प्रवास भर ठहरे। हेम्बर्ग पहुँचते ही स्वामीजी की पत्रकारों के साथ भेंट-वार्ता भी हुई। संध्या के समय अनेक भारतीय भक्त अपनी श्रद्धा निवेदित करने पहुँचे। उनसे स्वामीजी ने कहा, 'अपनी आध्यात्मिक धरोहर कभी न भूलिये, हर परिस्थिति में ईश्वर का स्मरण निरंतर बना रहे।'

14 अगस्त की सुबह निजी मुलाकातों में बीती। दोपहर को स्वामीजी ने टेलीविजन पर साक्षात्कार दिया। संध्या को लोटस योग ज़ेन्ट्रम में स्वामीजी का व्याख्यान हुआ जहाँ अनेक लोगों ने योग पर उनकी ओजस्वी वाणी सुनी।

15 अगस्त को भी स्वामीजी ने अनेक लोगों के साथ निजी भेंट की। संध्या को सीमेन्स हॉल में स्वामीजी का व्याख्यान हुआ। पूरा हॉल खचाखच भरा था तथा सम्पूर्ण कार्यक्रम टेलीविजन पर भी दिखाया गया। स्वामीजी ने श्रोताओं को बताया, 'योग, व्यक्तिगत चेतना का दिव्य चेतना से मिलन कराता है। योग धर्म नहीं बल्कि विज्ञान है, जिसके अभ्यास से आंतरिक शांति प्राप्त होती है। योग वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम अपने भीतर जाते हैं, अपनी अन्तरात्मा से जुड़ते हैं।'

अगले दिन इंडो-जर्मन सोसायटी द्वारा ब्रेमेन के हॉपकिन्स रुह हाल में एक सार्वजनिक सभा का आयोजन किया गया।

17 अगस्त को स्वामीजी स्टुटगर्ट में स्वामी देवमूर्ति के आश्रम गये जहाँ उन्होंने जपयोग को आंतरिक शांति तथा आनन्द पाने का सबसे सुगम और द्रुत मार्ग बताया। उन्होंने कहा, 'ईश्वर का सतत् स्मरण मानसिक विषाद को क्षीण करके मानसिक शांति प्रदान करता है।'

अगले दिन स्वामीजी हेम्बर्ग वापस आ गए तथा श्री नेभनानी के

घर पर सत्संग दिया। 20 अगस्त को हेम्बर्ग विश्वविद्यालय में स्वामीजी का कार्यक्रम रखा गया था जिसके आयोजक श्री जैन तथा प्रोफेसर बर्नहार्ड थे।

21 अगस्त स्वामीजी के हेम्बर्ग प्रवास का अंतिम दिन था। अमेरिकन हाउस में उन्होंने एक सभा को संबोधित किया जिसका टेलीविजन पर सीधा प्रसारण किया गया। अगले दिन विमान से ज़्यूरिख के लिये प्रस्थान किया।

स्विट्ज़रलैंड

22 अगस्त को स्वामीजी ज़्यूरिख पहुँचे। हवाई अड्डे पर अनेक श्रद्धालु भक्तों ने उनका हार्दिक स्वागत किया। श्री केरिसेक स्वामीजी के मेज़बान तथा कार्यक्रमों के संयोजक थे। स्वागत के बाद वे स्वामीजी को कार्लटन होटल ले गये जहाँ वे तीन दिन ठहरे। शाम को उन्होंने होटल में योग पर प्रवचन दिया जिसे सुनने बड़ी संख्या में व्यापारिक समुदाय के लोग आए।

अगले दिन स्वामीजी बेसेल में श्रीमती श्नाइडर के यहाँ पधारे जिनके योग विद्यार्थी स्वामीजी का बेसब्री से इन्तेजार कर रहे थे। दोपहर में वे परामर्श और सत्संग के लिये आये। संध्या को आठ सौ लोग बेसेल विश्वविद्यालय के हॉल में स्वामीजी का व्याख्यान सुनने के लिये एकत्र हुए। उन्होंने बताया –

> योग जीवन से पलायन का नहीं, बल्कि जीवन को भली-भाँति समझने का मार्ग है।

24 अगस्त को बहुत लोग मार्गदर्शन के लिये स्वामीजी के पास पहुँचे। दोपहर को वे ज़्यूरिख लौटे जहाँ अनेक लोगों ने उनके सत्संग से लाभ उठाया। संध्या को उन्होंने एक छोटे समूह को मानसिक विश्रान्ति की क्रियाएँ सिखायीं।

25 अगस्त को स्वामीजी फ्रीबर्ग पहुँचे जहाँ के संयोजक डॉ. रॉबर्ट बॉश थे। फ्रीबर्ग के योगाश्रम में स्वामीजी तीन दिन ठहरे। अगली सुबह उन्होंने आश्रम के योग साधकों को संबोधित किया तथा आसनों के लाभ समझाए। इसके बाद टेलीविजन वार्ता हुई। पूरा कार्यक्रम टेलीविजन पर प्रसारित हुआ।

27 अगस्त को स्वामीजी ने फ्रीबर्ग विश्वविद्यालय में सार्वजनिक सभा को संबोधित किया। अगले दिन स्वामीजी ने जिनीवा के लिये प्रस्थान किया जहाँ उनके मेज़बान श्री जीन रूस्ट ने दो सभाएँ आयोजित की थीं। प्रेस प्रतिनिधियों से उनका साक्षात्कार हुआ जिसमें उन्होंने आधुनिक युग में योग की आवश्यकता पर जोर दिया। संध्या को सेलेडी हॉल में एक सार्वजनिक सभा हुई।

29 अगस्त को अनेक लोग व्यक्तिगत भेंट तथा आध्यात्मिक मार्गदर्शन के लिये स्वामीजी के पास आए। शाम को उन्होंने ध्यान की कक्षा ली। अगले दिन स्वामीजी लूसेन गए जहाँ के विश्वविद्यालय हॉल में उनका व्याख्यान था। 31 अगस्त को स्वामीजी चार दिनों के लिए पेरिस के लिए रवाना हुए।

पेरिस (दूसरी यात्रा)

31 अगस्त की दोपहर में स्वामीजी पेरिस पहुँचे जहाँ बड़ी संख्या में भक्त तथा साधक उनकी अगवानी के लिये उपस्थित थे। दो दिनों तक वे स्वामी देवात्मानन्द के आध्यात्मिक निवास, 'शिवानन्दाश्रम' में ठहरे।

1 सितम्बर को स्वामीजी ने ध्यान की कक्षा ली तथा अपराह्न में सूफी सेंटर में साधकों को सम्बोधित किया।

अगले दिन सुबह उन्होंने योगनिद्रा की कक्षा ली। इसके बाद निजी मुलाकातें प्रारंभ हुयीं। आध्यात्मिक मार्गदर्शन के लिए बड़ी संख्या में लोग उपस्थित हुए। शाम को शिवानन्दाश्रम में आपने अजपाजप का अभ्यास कराया तथा उसके बाद इंस्टिट्यूट दि मूवमेन्ट में एक सार्वजनिक सभा को संबोधित किया।

3 सितम्बर की सुबह स्वामीजी ने मंत्रयोग पर प्रकाश डाला। इसके बाद बड़ी संख्या में चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक तथा मनोरोग विशेषज्ञ स्वामीजी के साथ आध्यात्मिक मार्गदर्शन के लिये बैठे। शाम को एक विशाल सभा को संबोधित करते हुए स्वामीजी ने कुंडलिनी योग पर चर्चा की। अगले दिन प्रात:काल हवाई जहाज से वियेना के लिये प्रस्थान किया।

ऑस्ट्रिया

4 सितम्बर को वियेना हवाई अड्डे पर स्वामीजी का जोरदार स्वागत हुआ। 5 तारीख को स्वामीजी के पास बड़ी संख्या में लोग आध्यात्मिक परामर्श के लिए आए। संध्या को उन्होंने ध्यान की कक्षा संचालित की जिसमें भारतीय राजदूत, श्री त्रिवेदी भी अपनी पत्नी सहित उपस्थित थे।

6 सितम्बर को निजी भेंट के लिए काफी लोग आए तथा संध्या को स्वामीजी ने एफ्रो-एशियाटिक इंस्टिट्यूट हॉल में श्रीमती तथा श्री कैसरलिंग द्वारा आयोजित एक योग संगोष्ठी का शुभारम्भ किया।

7 से 10 सितम्बर तक स्वामीजी सबेरे के समय आसन, प्राणायाम एवं ध्यान की क्रियायें सिखाते रहे तथा शाम को योगनिद्रा की व्यावहारिक कक्षाएँ लेते रहे।

ईरान

11 सितम्बर को स्वामीजी तेहरान पहुँचे। हवाई अड्डे पर श्री वधूमल डालामल तथा स्वामीजी के तेहरान मेज़बान, श्री हिन्दूजी सहित अनेक भक्तों और शुभचिंतकों ने उनकी अगवानी की। हालाँकि स्वामीजी ईरान के शाह के शाही मेहमान थे, उन्होंने स्थानीय सिक्ख गुरुद्वारे में ठहरना पसन्द किया।

स्वामीजी का आग्रह था कि कोई आम सभा न रखी जाय क्योंकि वे यहाँ कुछ दिन एकान्तवास करना चाहते थे। अगला दिन श्री हिन्दूजी के घर पर व्यतीत हुआ, जहाँ अनेक अधिकारियों ने उनसे निजी मुलाकातें कीं। उन्होंने प्रेस-प्रतिनिधियों से भी भेंट की और अगले दिन उन्हें टेलीविजन पर पन्द्रह मिनट की चर्चा करने का आग्रह किया गया। टेलीविजन कार्यक्रम समाप्त होने पर दर्शकों को फोन द्वारा प्रश्न करने का अवसर दिया गया। एक बार प्रश्न आने शुरू हुए तो खत्म होने का नाम ही नहीं ले रहे थे। ये प्रश्न कुंडलिनी, चक्र, नाड़ियों, सूक्ष्म लोकों, मंत्रों, शक्तिपात एवं समाधि जैसे विषयों पर थे, और इनकी वजह से पन्द्रह मिनट का कार्यक्रम दो घण्टे से ज्यादा चलता रहा।

कई सालों बाद इस यात्रा को याद करते हुए स्वामीजी ने कहा, 'ईरान के लोग मुझसे बहुत खुश थे। आखिरी दिन उन्होंने मुझे भोज देना चाहा। उस समय मैं एक सिक्ख गुरुद्वारे में रुका हुआ था, वहाँ सिक्ख भाइयों ने लंगर लगा दिया। मैंने ईरानियों को गुरुद्वारे में निमन्त्रित किया और भोज वहीं हुआ, रोटी, तड़का और हल्वा। भोज में ईरान के रक्षा मंत्री भी आये। जब मैं खाना खाने बैठा तो वे लोग सब खड़े हो गये। उन्होंने पारसी में कुछ कहा। केवल आखिरी शब्द मैंने सुना – नौकरम्-चाकरम्। माने हम आपके नौकर-चाकर हैं। फिर मुझसे कहा, अब आप खाना खाइये। मेरे मन में ईरान और वहाँ के लोगों की बहुत अच्छी स्मृति है।'

17 सितम्बर को अपनी विश्व यात्रा समाप्त कर स्वामीजी ने हवाई जहाज से भारत के लिए प्रस्थान किया।

उपसंहार

इस प्रकार स्वामीजी का प्रथम विश्व-भ्रमण सम्पन्न हुआ, जिसकी अवधि 26 अप्रैल से 17 सितम्बर यानि 144 दिन की रही। संयोग की बात यह कि इतने ही महीने स्वामीजी ने अपने गुरु आश्रम में व्यतीत किये थे। शायद इस यात्रा के हर दिन योग का गुरु-निर्देशानुसार द्वारे-द्वारे, तीरे-तीरे प्रचार करके स्वामीजी एक-एक महीने का गुरु ऋण चुका रहे थे . . .

गुरु के साथ रहने वाला हर शिष्य एक दिन गुरुकुल, आश्रम या संस्था को छोड़ देगा और बाहर निकलने के बाद उसे गुरु ऋण चुकाना होगा। स्वामी शिवानन्द जी ने मुझसे पैसा नहीं माँगा। ऋण चुकाने के लिए उन्होंने मुझे योग सिखाने और उसे दुनियाभर में लोकप्रिय बनाने के लिए कहा। उन्हें मुझ पर पूरा भरोसा था।

संख्या का विशेष महत्त्व हो या न हो, एक बात तो निश्चित है। इन पाँच महीनों में स्वामीजी ने दुनिया भर में योग की ज्योति प्रज्वलित कर दी, पूरे विश्व को योग परिवार का अंग बना लिया। स्वामीजी ने सैकड़ों स्थानों में हजारों लोगों के बीच दिन-रात कार्यक्रम संचालित किये। एक मिनट का भी आराम नहीं, भोजन के समय भी लगता इन्टरव्यू चल रहा है! वहाँ के प्रसिद्ध गिरजाघर, वेस्टमिंस्टर एब्बी में भी उनके प्रवचन का आयोजन हुआ। उस गिरजाघर में एक भारतीय संन्यासी भारतीय वेशभूषा में गये थे, बस एक धोती पहने और एक ओढ़े हुए। यह एक अभूतपूर्व घटना थी, पर स्वामीजी का व्यक्तित्व इतना तेजस्वी और वाणी इतनी ओजस्वी थी कि सभी लोगों ने उनका सन्देश सहर्ष स्वीकार किया। और भारत लौटने के बाद स्वामीजी ने क्या किया? आराम और विश्राम? बिल्कुल नहीं! 17 सितम्बर को दिल्ली पहुँचते ही वे भारत भ्रमण पर निकल पड़े। पोरबंदर, अहमदाबाद, जयपुर, खामगाँव, अमरावती, नागपुर, सभी जगह एक-एक दिन रहे। गोंदिया और नन्दग्राम में तीन-तीन दिन रहे। भिलाई, रायपुर, बिलासपुर, कटक, भुवनेश्वर और कलकत्ता में भी एक-एक दिन का कार्यक्रम किया। सभी जगह उनका हार्दिक स्वागत और अभिनन्दन हुआ।

इस अद्भुत विश्व यात्रा के बाद अनेकों ऐसी यात्राएँ हुयीं जिनके माध्यम से श्री स्वामीजी योग को द्वारे-द्वारे तीरे-तीरे प्रसारित करते रहे। उनका समय यात्राओं तथा मुंगेर में बिहार योग विद्यालय के विकास में ही व्यतीत होता। जब उन्हें आभास हुआ कि उनके गुरु का आदेश पूर्ण हो गया है तो उन्होंने सब कुछ छोड़कर अपने जीवन के अगले पड़ाव के लिए प्रस्थान किया . . .

सन् 1963 में मैंने ईश्वर से अनुरोध किया कि वे बीस साल तक मुझे अपना कार्य करने में मदद करें, और सन् 1983 में मैंने सब कुछ छोड़ दिया। मेरा एक ही लक्ष्य था, योग को उसकी मूल प्रतिष्ठा और गरिमा दिलाना। यही मेरे गुरु का आदेश था, और मेरे माध्यम से यह कार्य सम्पन्न हुआ, योग को पूरे विश्व में स्वीकार और सम्मानित किया गया।

मुझे विश्वास है कि इस घिरते हुए अन्धकार में स्वामी निरंजन तुम्हारा मार्गदर्शन कर सकेंगे। जब भी तुम्हारे जीवन में अंधेरा छाने लगे और तुम रास्ता भूलने लगो, वही है जो तुम्हें बता सकता है कि कहाँ जाना है और क्या करना है।

– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

चरैवेति चरैवेति

फरवरी 1971 में ग्यारह वर्षीय स्वामी निरंजन एक दीर्घ यात्रा पर निकल पड़े, श्री स्वामीजी की शिक्षाओं को एक नयी पीढ़ी और एक नयी संस्कृति तक पहुँचाने। इस यात्रा में उनके गुरु के ये शब्द उन्हें सदा प्रेरित करते रहे – 'लोगों के बीच चलते रहो, चलते रहो, ताकि उनका उत्थान कर सको। अपनी हर प्रतिभा का उपयोग दूसरों के कल्याण के लिये करो। स्वयं पर निर्भर और स्वयं में सन्तुष्ट रहो।'

यह यात्रा उत्तरी आयरलैंड से प्रारम्भ हुई और फिर यूरोप के अनेक देशों की ओर बढ़ी। सन् 1973 से 1975 तक स्वामी निरंजन कोलोम्बिया में रहे जहाँ उन्होंने स्पैनिश भाषा में महारत हासिल करके वहाँ की प्राचीन सभ्यता पर अनुसंधान किया तथा 1975 के योग सम्मेलन के आयोजन में सहयोग दिया। साथ ही उन्होंने कई पड़ोसी देशों का भी दौरा किया। फिर वे ऑस्ट्रेलिया पहुँचे जहाँ उन्होंने विश्व योग सम्मेलन में भाग लिया। इसके बाद वे कुछ समय तक न्यू ज़ीलैंड में रहे और तत्पश्चात् मुंगेर में प्रवास किया। फिर दो वर्षों तक संयुक्त राज्य अमेरिका में रहे जहाँ उन्होंने अनेक योग केन्द्रों की स्थापना की और साथ ही कई वैज्ञानिक अनुसंधानों में भाग लिया। सन् 1983 में स्वामी निरंजन मुंगेर लौटे जहाँ उन्हें बिहार योग विद्यालय का अध्यक्ष नियुक्त किया गया। मुंगेर से उन्होंने देशभर के योग केन्द्रों और आश्रमों का दौरा किया और सन् 1994 से उन्होंने पुन: विदेश यात्राएँ प्रारम्भ कीं जिसमें वे 2009 तक ऑस्ट्रेलिया, यूरोप, दक्षिण अमेरिका आदि महाद्वीपों के अनेक स्थानों पर जाते रहे।

अपनी यात्राओं में स्वामीजी ने निम्नांकित देशों का दौरा कर वहाँ योग एवं अध्यात्म का अलख जगाया तथा साधकों को यौगिक पथ पर चलने के लिए प्रेरित किया – ऑस्ट्रेलिया, ऑस्ट्रिया, बेल्जियम, बल्गेरिया, चिले, कोलोम्बिया, क्रोएशिया, इक्वेदॉर, एल सल्वादॉर, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, गुआतेमाला, हॉलैण्ड, हंगरी, आयरलैण्ड, इटली, मेक्सिको, नेपाल, मेक्सिको, न्यू ज़ीलैंड, स्लोवेनिया, स्पेन, स्विटज़र्लैण्ड, ताहिती, इंग्लैण्ड, संयुक्त राज्य अमेरिका और वेनेज़ुएला।

सन् 2013 के विश्व योग सम्मेलन तथा बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती के बाद स्वामी निरंजनानन्द जी भारत योग यात्राओं पर निकले और इस क्रम में मुम्बई, कोलकाता, काठमाण्डू, नई दिल्ली, गुवाहाटी, लुधियाना तथा चण्डीगढ़ का दौरा किया। सन् 2014 से 2016 तक चली इन यात्राओं का विषय *'स्वयं को जानो और जीवन में दिव्यता को पाओ'* था।

विश्व के कोने-कोने में

आयरलैण्ड 1971

उत्तरी आयरलैण्ड स्वामी निरंजन का पहला पड़ाव था, जहाँ उसे दाँतों के बीच जीभ की तरह रहना पड़ा! वहाँ उसने जीवन को यथार्थ में जीना सीखा, यह जाना कि जीवन में सफलता पाने के लिए कैसा आचरण और व्यवहार करना चाहिए। हर दिन लोग उसके दरवाजे पर अजीबोगरीब बातें लिख जाते थे, जैसे 'योगी भालू रहता है यहीं, उसके सिर पर बाल हैं ही नहीं!'

– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

कोलोम्बिया 1973

मैं मात्र पाँच साल का था जब मेरी इस चौदह साल के नौजवान से भेंट हुई। वह गेरू कपड़े पहनता था, उसका सिर सफाचट था, लेकिन वह बाकी सभी से कहीं ज्यादा नेकदिल और हँसमुख था। वह योग की कक्षाएँ चलाता और मेरी उम्र के बच्चों के संग भी खेलता। मुझे बड़ा अचरज होता क्योंकि उसकी कक्षाएँ तो बहुत गंभीर होतीं जिससे लगता कि यह वयस्क व्यक्ति है, लेकिन हम बच्चों के साथ खेलते समय एकदम बच्चा बन जाता। इस नवयुवक का नाम था स्वामी निरंजन। जब स्वामी निरंजन सन् 1973 में कोलोम्बिया आये तो एक नयी, निराली दुनिया उनका इंतेजार कर रही थी। यहाँ उन्होंने स्पैनिश बोलना, घुड़सवारी करना और गाड़ी चलाना सीखा, साथ ही दक्षिण अमेरिका की प्राचीन सभ्यताओं पर गहन शोध भी किया।

– संन्यासी गोपालधर्म

फ्रांस 1978

मेरा हमेशा से मानना रहा है कि दुनिया में कुछ ऐसे दुर्लभ, विशिष्ट लोग होते हैं जो अपने हर कर्म, अपने हर शब्द को सकारात्मक और सार्थक बना देते हैं। मन में यही ख्याल उस समय आया जब स्वामी निरंजन से पहली भेंट हुई। उस समय वे लगभग अठारह बरस के थे। मुझे आज भी याद है कि उनकी वाणी सुनकर मैं अन्य श्रोताओं के साथ किस प्रकार मंत्रमुग्ध हो गयी थी। मैं यही सोचती रह गयी कि इतनी कम उम्र में इन्होंने इतना ज्ञान कैसे अर्जित कर लिया! चाहे वे व्याख्यान हों या लोगों के साथ मिलना-जुलना – जीवन की हर परिस्थिति में उनकी उमंग, उत्साह और जिंदादिली देखकर मैं मन-ही-मन उनकी तारीफ करती नहीं थकती। वे बड़े ही सहज और उन्मुक्त ढंग से जीवन के सार तत्त्व को अभिव्यक्त किया करते थे। तब से मैं उनकी मुस्कान, उनकी नज़र, उनकी हर अदा की कायल हो गयी हूँ, जिनमें मुझे प्रेम और प्रज्ञा, भक्ति और ज्ञान जैसे प्रतिपक्ष तत्त्वों में सुन्दर सामंजस्य का प्रत्यक्ष अनुभव होता है।

– स्वामी योगभक्ति

ग्रीस 1979

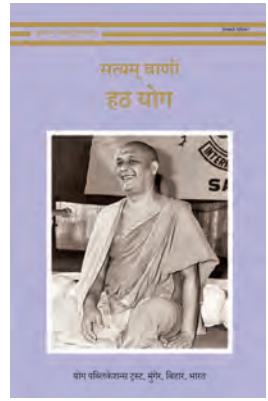
मैं एयरपोर्ट पर उनके आने की प्रतीक्षा कर रही थी। अचानक आगमन का क्षण आ पहुँचा। वे मेरे सामने कुछ ही दूरी पर खड़े थे। लम्बे कद के नवयुवक, चेहरे पर अपूर्व चमक, सिर पर गेरू धोती लपेटे हुए – मैं उस क्षण को कभी नहीं भूल सकती। फिर वे मुस्कुरा दिये और मैंने आगे बढ़कर उनका ग्रीस में स्वागत किया। कहते हैं कि पहला परिचय ही सबसे प्रभावशाली होता है, और स्वामी निरंजन का पहला परिचय सचमुच अविस्मरणीय था। मैंने उनके व्यक्तित्व में उमंग, उत्साह, ऊर्जा, बाल-सुलभ नटखटपन, दृढ़ संकल्प शक्ति और सबसे अधिक एक गहरी, करुणामयी समझ का एक साथ दर्शन और अनुभव किया।

– स्वामी शिवमूर्ति

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

सत्यम् वाणी – हठ योग

पृष्ठ 194, ISBN: 978-93-94604-16-2



नया प्रकाशन

हठयोग का मतलब है शरीर के अन्दर दो प्रणालियों के बीच संतुलित सम्बन्ध स्थापित होना। इन प्रणालियों में एक है प्राण, दूसरा है मन।

इस पुस्तक में श्री स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा सन् 1950 से 1980 के दशकों के बीच दिये गये हठयोग विषयक सत्संगों का संकलन है। श्री स्वामीजी की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में पुस्तक रूप में प्रथम बार प्रकाशित ये सत्संग हठयोग के प्रायः सभी सैद्धान्तिक और व्यावहारिक आयामों पर प्रकाश डालते हैं, तथा इस विद्या के अनेक गूढ़ एवं सूक्ष्म पक्षों को उजागर करते हैं जो एक सिद्ध योगी की अनुभूति-जनित-वाणी से ही सम्भव है।

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 जानकारियाँ 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

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2023

बिहार योग विद्यालय योगविद्या प्रशिक्षण

जनवरी 1–जून 30	योग चक्र अनुभव
जुलाई 2022–जुलाई 2024	आश्रम जीवन प्रशिक्षण
फरवरी 6–11	पूर्ण स्वास्थ्य कैप्सूल (हिन्दी)
मार्च 1–30	बिहार योग शिक्षक प्रशिक्षण
अप्रैल 4–10	प्रत्याहार एवं धारणा प्रशिक्षण
अप्रैल 18–24	प्राणायाम – स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन प्रशिक्षण
जुलाई 1–दिसम्बर 31	योग चक्र अनुभव
सितम्बर 20–28	हठ योग एवं कर्म योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 4–12	राज योग एवं भक्ति योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 15–29	प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण
नवम्बर 20–29	क्रिया योग एवं ज्ञान योग प्रशिक्षण

बिहार योग भारती योगविद्या प्रशिक्षण

अप्रैल 15–जून 15	द्विमासिक यौगिक अध्ययन (अंग्रेजी)
अगस्त 7–अक्टूबर 7	द्विमासिक यौगिक अध्ययन (हिन्दी)

कार्यक्रम

जनवरी 24–26	बसंत पंचमी महोत्सव तथा बिहार योग विद्यालय का 60वाँ स्थापना दिवस
फरवरी 13-14	बाल योग दिवस
नवम्बर 4-15	मुंगेर योग संगोष्ठी 2

मासिक कार्यक्रम

प्रत्येक शनिवार	महामृत्युंजय हवन
प्रत्येक एकादशी	भगवद् गीता पाठ
प्रत्येक पूर्णिमा	सुन्दरकाण्ड पाठ
प्रत्येक 4, 5 एवं 6 तारीख	गुरु भक्ति योग
प्रत्येक 12 तारीख	अखण्ड रामचरितमानस पाठ