

योगविद्या

वर्ष 13 अंक 3
मार्च 2024



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरिः 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।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर,
811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।
थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद,
121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2024

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 : 60 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर एवं अन्दर के प्लेट:

बिहार योग विद्यालय की गतिविधियाँ, 2023



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

दिव्य जीवन क्या है? दिव्य जीवन योग पर आधारित और वेदान्त की भावना से परिव्याप्त जीवन है। यह निःस्वार्थता, सेवा, आध्यात्मिक अभ्यासों और आत्म-ज्ञान से निर्मित है। योग और वेदान्त दिव्य जीवन के ताने-बाने हैं। इसके विषय में हमें जितनी अधिक जानकारी होती है, इसके महत्त्वपूर्ण पक्षों की समझ, स्मृति और अभिव्यक्ति जितनी अधिक होती है, हम अपने चयनित मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए उतने ही तत्पर होते हैं। याद रखिये कि दिव्य जीवन के विषय में जानने के साथ-साथ उतना ही महत्त्वपूर्ण है उसे जीना।

– श्री 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 13 अंक 3 मार्च 2024

(प्रकाशन का 62 वाँ वर्ष)



विषय सूची

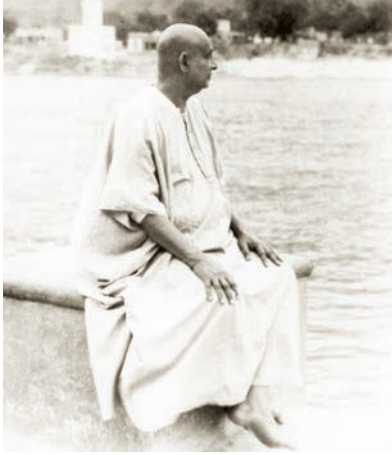
योगविद्या का यह विशेषांक बिहार योग विद्यालय की
वर्ष 2023 की गतिविधियों का संकलन है

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 4 दिव्य जीवन का सार | 41 नई दिल्ली में ज्ञानदान |
| 5 बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण | 45 बाल योग मित्र मण्डल |
| 14 बिहार योग भारती | 46 युवा योग मित्र मण्डल |
| 16 योग का प्रयोजन | 48 नश्वर जग के भोग त्यागो |
| 23 योग तरी तीरे तीरे | 49 योगपीठ के कार्यक्रम |
| 35 बिहार योग विद्यालय का ज्ञानयज्ञ | 53 शिवरात्रि |
| 36 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट | 54 ऑनलाइन प्रस्तुतियाँ |

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

दिव्य जीवन का सार

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



प्रत्येक साधक को याद रखना चाहिए कि दिव्य जीवन को छोटी-छोटी चीजों में भी जीना होता है। यदि आपकी छोटी बातों में दिव्यता है तो आप बड़ी चीजों में भी दिव्य हो सकते हैं। अगर छोटे-छोटे कार्यों में आप दिव्य न हों तो बड़े कार्यों में दिव्यता की अपेक्षा मत रखिये। यदि आपका योग छोटी-छोटी चीजों में अभिव्यक्त हो सकता है तो बड़ी-बड़ी उपलब्धियाँ सहज ही आ जायेंगी।

कुछ साधक सोचते हैं कि छोटी-छोटी बातों का कोई महत्त्व नहीं। यदा-कदा कठोर शब्दों का उपयोग करने में उन्हें कोई आपत्ति नहीं लगती। वे सोचते हैं, 'कठोर शब्द कहने में कोई हानि नहीं है। आन्तरिक रूप से तो मैं पूर्णतया शान्त हूँ। ईश्वर तो केवल हृदय देखता है!' लेकिन हृदय तब तक शान्त नहीं हो सकता जब तक प्रत्येक कर्म प्रेम और करुणा से भरा न हो। हृदय तो सभी छोटे-बड़े कर्मों और शब्दों का योगफल है। यह संभव नहीं कि अन्दर में हृदय कोमल हो, और बाहर के सभी कार्यों एवं शब्दों में कठोरता।

जैसे प्रत्येक बूँद मिलकर सागर का निर्माण करती है, वैसे ही आपका एक-एक कर्म मिलकर आपके चरित्र का निर्माण करता है। आपकी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियाँ दिव्य जीवन का, योग का सार हैं। आपको इस गलतफहमी में नहीं रहना चाहिए कि केवल एक महान् आदर्श अपना लेने से आपके विचार, वाणी और कर्म अपने आप पूर्णतया सम्यक् हो जायेंगे। जब तक आप अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में सावधान नहीं होते और अपने आदर्श के अनुरूप अपने जीवन को नहीं ढालते तब तक आपका आदर्श साकार नहीं हो सकता है। यदि दिव्य जीवन के प्रमुख सिद्धान्तों के पालन के प्रति आप सजग हैं तो दिव्य जीवन का भवन स्वतः खड़ा हो जायेगा।

बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण

केन्द्रिय औद्योगिक सुरक्षा बल (सी.आई.एस.एफ.)

इन विशेष प्रशिक्षण सत्रों के प्रतिभागी पूरे देश की विभिन्न सी.आई.एस.एफ. इकाइयों से चुने गये थे, ताकि लौटने पर वे अपने साथियों को भी प्रशिक्षित कर सकें। प्रशिक्षण के दौरान उन्हें हठयोग कक्षा, स्वाध्याय सत्र, राजयोग कक्षा, स्वामीजी के साथ सत्संग और संध्या के समय भक्तियोग और ज्ञानयोग सत्र के साथ-साथ आश्रम सेवा और कर्मयोग में भाग लेने का अवसर मिला। सभी समूहों के शिक्षक स्वामी शिवध्यानम् थे। सहायकों के रूप में संन्यासी देवदर्शी, संन्यासी सत्कीर्ति, संन्यासी शिवंकरी, संन्यासी विद्याधरी, संन्यासी विद्याशक्ति, जिज्ञासु आदित्यमूर्ति, कार्तिक और देव विश्वनाथ ने सहयोग प्रदान किया।

- 8 से 19 जनवरी तक 93 सी.आई.एस.एफ. सदस्यों के समूह ने दस-दिवसीय योग प्रशिक्षण सत्र में भाग लिया।
- 19 फरवरी से 1 मार्च तक 93 सी.आई.एस.एफ. सदस्यों के समूह ने नव-दिवसीय योग प्रशिक्षण सत्र में भाग लिया।
- 14 से 25 मई तथा 1 से 12 जून तक 92 सी.आई.एस.एफ. सदस्यों के दो समूहों ने दस-दिवसीय योग प्रशिक्षण सत्रों में भाग लिया।





- 16 से 25 जुलाई तक 100 सी.आई.एस.एफ. सदस्यों के समूह ने, जो पिछले समूहों में प्रारम्भिक प्रशिक्षण प्राप्त कर चुके थे, दस-दिवसीय उच्चतर योग प्रशिक्षण सत्र में भाग लिया।
- 26 नवम्बर से 1 दिसम्बर तक केन्द्रिय औद्योगिक सुरक्षा बल के वरिष्ठ अधिकारियों ने अपने परिवार के सदस्यों सहित गंगा दर्शन में योग प्रशिक्षण प्राप्त किया। प्रातःकालीन हठयोग एवं स्वाध्याय कक्षाओं, अपराह्न-कालीन राजयोग कक्षाओं, स्वामीजी के साथ सत्संगों, कर्मयोग तथा संध्या के

समय भक्तियोग और ज्ञानयोग सत्रों के माध्यम से प्रतिभागियों को योग का समग्र-आत्मिक अनुभव प्राप्त हुआ। अपने सत्संगों में स्वामीजी ने योग चक्र की अवधारणा को समझाते हुए सम्पूर्ण योग की रूपरेखा प्रस्तुत की तथा जीवन में स्वास्थ्य, सुख-शांति और सामंजस्य की प्राप्ति हेतु यौगिक जीवनशैली एवं कैप्सूल साधना के महत्त्व तथा उपयोगिता को उजागर किया।



पूर्ण स्वास्थ्य योग कैप्सूल



6 से 11 फरवरी तक गंगा दर्शन में पूर्ण स्वास्थ्य योग कैप्सूल संचालित हुआ जिसके प्रतिभागी बिहार, नई दिल्ली, गोवा, हरियाणा और झारखण्ड से आये थे। डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने सत्र का संचालन किया तथा स्वामी वसुन्धरा ने सहयोग प्रदान किया।

योग शिक्षकों के लिए बिहार योग का पारम्परिक शिक्षण

1 से 30 मार्च तक गंगा दर्शन में योग शिक्षकों के लिए बिहार योग का पारम्परिक प्रशिक्षण संचालित किया गया। अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने गुरु परम्परा से जुड़े रहने तथा उसकी शिक्षाओं का अनुसरण करते रहने के महत्त्व को उजागर किया। योग के विशुद्ध स्वरूप को बनाये रखना तथा अपने विद्यार्थियों को निरन्तर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते रहना ही बिहार योग परम्परा के योग शिक्षकों का मुख्य दायित्व है।

प्रशिक्षण के अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रिया, बल्गेरिया, कैंनेडा, फ्रांस, जर्मनी, हंगरी, आयरलैण्ड, इटली, नेपाल, न्यू





ज़ीलैण्ड, सर्बिया, स्लोवेनिया, उरुग्वे तथा संयुक्त राज्य अमेरिका से आये थे। राष्ट्रीय प्रतिभागी गुजरात, मध्य प्रदेश, नई दिल्ली, ओडिशा तथा तमिल नाडु से आये थे।



प्रत्याहार एवं धारणा प्रशिक्षण

4 से 11 अप्रैल तक गंगा दर्शन में प्रत्याहार एवं धारणा प्रशिक्षण संचालित किया गया। स्वामीजी ने अपने सत्संगों में प्रत्याहार के सिद्धान्तों को विस्तार से समझाते हुए बाहरी विक्षेपों से सम्बन्ध-विच्छेद करके स्वयं को अन्तर्मुखी होने की आवश्यकता पर जोर दिया।



प्रशिक्षण के राष्ट्रीय प्रतिभागी छत्तीसगढ़, नई दिल्ली, गुजरात, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, तमिल नाडु, तेलंगाना, उत्तराखण्ड तथा पश्चिम बंगाल से और अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, बल्गेरिया, कैनेडा, फिन्लैण्ड, फ्रांस, ग्रीस, लिथुएनिया, नेपाल, न्यूज़ीलैण्ड, रोमेनिया, सर्बिया, उरुग्वे तथा संयुक्त राज्य अमेरिका से आये थे। कक्षाओं का संचालन स्वामी शिवध्यानम्, स्वामी विजयशक्ति और स्वामी योगतीर्थ ने किया।

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन



18 से 24 अप्रैल तक गंगा दर्शन में 'स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन' का प्रशिक्षण संचालित किया गया। सत्र में आन्ध्र प्रदेश, बिहार, हरियाणा, झारखण्ड, कर्णाटक, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल के प्रतिभागी शामिल थे जिनके लिए प्रतिदिन तीन कक्षाएँ संचालित होती थीं। कक्षाओं का संचालन स्वामी अपरोक्षानन्द और स्वामी वसुन्धरा ने किया। इस सत्र को स्वामी निरंजनानन्द जी की प्रेरणा और मार्गदर्शन में सन् 2020 में कोरोना महामारी के समय तैयार करके लोगों को बेहतर श्वसन की ओर उन्मुख करने हेतु ऑनलाइन प्रस्तुत किया गया था।

योग चक्र अनुभव

जुलाई से दिसम्बर तक छः महीने का अंतरंग योग प्रशिक्षण संचालित किया गया जिसका प्रयोजन कर्मयोग, भक्तियोग तथा ज्ञानयोग की समझ और अनुभव प्राप्त करना था। प्रशिक्षण का लक्ष्य इन शिक्षाओं को दैनिक जीवन में उतारना था। प्रशिक्षण के प्रतिभागी बिहार एवं कर्णाटक राज्यों तथा ईरान, जापान, कजाकस्तान तथा रूस देशों से आये थे।



हठयोग एवं कर्मयोग प्रशिक्षण

20 से 28 सितम्बर तक गंगा दर्शन में हठयोग एवं कर्मयोग पर आधारित योगविद्या प्रशिक्षण संचालित किया गया। अपने सत्संगों में स्वामी





निरंजनानन्द जी ने समझाया कि योग चक्र में हठयोग एवं कर्मयोग एक-दूसरे के सम्पूरक माने गये हैं क्योंकि दोनों प्राणों के आयाम से सम्बन्धित हैं।

प्रतिभागी भारत के 14 राज्यों – बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, गुजरात, हरियाणा, झारखण्ड, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, तमिल नाडु, तेलंगाना, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से आए थे। अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी ऑस्ट्रेलिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, जर्मनी, आयरलैण्ड, इस्राएल, लैटविया, लेबनॉन, हॉलैण्ड, न्यूज़ीलैण्ड, रूस, स्पेन, इंग्लैण्ड, उरुग्वे, संयुक्त राज्य अमेरिका और वियतनाम से थे।



राजयोग एवं भक्तियोग प्रशिक्षण

4 से 12 अक्टूबर तक राजयोग एवं भक्तियोग का प्रशिक्षण आयोजित किया गया। स्वामी निरंजनानन्द जी ने योग की इन दोनों शाखाओं की समानता और अंतर पर प्रकाश डाला। राजयोग का सम्बन्ध मन के प्रबंधन से है और इसके मुख्य चरण प्रत्याहार एवं धारणा हैं। भक्तियोग भावनाओं के प्रबंधन का योग है जिसका मुख्य प्रयोजन सकारात्मकता और एकाग्रता को विकसित करना है।

प्रतिभागी भारत के निम्नलिखित 12 राज्यों से आए थे – बिहार, दिल्ली, गुजरात, हरियाणा, कर्णाटक, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, तेलंगाना, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल। विदेशी प्रतिभागी ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलंबिया, आयरलैंड, इटली, न्यूज़ीलैंड, रोमानिया, रूस, दक्षिण कोरिया, स्पेन, उरुग्वे, संयुक्त राज्य अमेरिका और वियतनाम से आए थे।



प्रगतिशील योगविद्या प्रशिक्षण

15 से 29 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में पाँचवाँ प्रगतिशील योगविद्या प्रशिक्षण आयोजित किया गया। प्रशिक्षण के दौरान स्वामीजी ने समझाया कि कैसे आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध के माध्यम से प्राण की जागरूकता और अनुभूति को बढ़ाया जा सकता है।

प्रतिभागी भारत के 6 राज्यों – छत्तीसगढ़, गुजरात, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र और तमिल नाडु से आए थे। विदेशी प्रतिभागी इन 27 देशों से आए – अर्जेंटीना, ब्राज़िल, बल्गेरिया, कनाडा, कोलंबिया, क्रोएशिया, फिनलैंड, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, आयरलैंड, इटली, लिथुएनिया, मॉरीशस, नेपाल, हॉलैंड, न्यूज़ीलैंड, पेरू, पुर्तगाल, रोमानिया, सर्बिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्जरलैंड, उरुग्वे, संयुक्त राज्य अमेरिका और वियतनाम।





द्वितीय मुंगेर योग संगोष्ठी

4 से 11 नवंबर तक आयोजित दूसरी मुंगेर योग संगोष्ठी उन योग साधकों का सम्मेलन था, जिन्होंने 2018 की पहली संगोष्ठी में भाग लिया था। संगोष्ठी श्री स्वामी सत्यानन्द जी की मूल शिक्षाओं पर केन्द्रित थी। अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने उदाहरणों और उपाख्यानों के साथ श्री स्वामीजी के जीवन एवं शिक्षाओं को जीवंत किया, और इस बात को उजागर किया कि कैसे श्री स्वामीजी ने अपने जीवन के हर पल अपनी और अपने गुरु, स्वामी शिवानंद जी की शिक्षाओं को जिया। अभ्यास सत्रों के माध्यम से प्रतिभागियों को योगाभ्यासों का नया और गहरा अनुभव हुआ। संगोष्ठी के भारतीय प्रतिभागी आंध्र प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, गोवा, गुजरात, हरियाणा, झारखंड, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, पंजाब, राजस्थान, तमिल नाडु, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड और पश्चिम बंगाल से आए थे। विदेशी प्रतिभागी





34 देशों से आए – अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, ऑस्ट्रिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, कनाडा, कोलंबिया, क्रोएशिया, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, इराक, आयरलैंड, इटली, लिथुएनिया, मॉरीशस, मैक्सिको, नेपाल, हॉलैंड, न्यूज़ीलैंड, पेरू, पुर्तगाल, रोमानिया, सर्बिया, स्लोवेनिया, दक्षिण कोरिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्जरलैंड, इंग्लैंड, उरुग्वे, संयुक्त राज्य अमेरिका और वियतनाम।

क्रियायोग एवं ज्ञानयोग प्रशिक्षण

20 से 29 नवंबर तक क्रियायोग एवं ज्ञानयोग का प्रशिक्षण संचालित किया गया। स्वामी निरंजनानन्द जी ने बताया कि कैसे योग की ये दोनों शाखाएँ एक-दूसरे की सम्पूरक हैं। क्रियायोग मन से परे जाने की विधि है, और ज्ञानयोग मन को साफ़ करता है। प्रशिक्षण के राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, कर्णाटक, तमिल नाडु और उत्तर प्रदेश राज्यों से आये थे। विदेशी प्रतिभागी अर्जेंटीना, ऑस्ट्रिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, चेक गणराज्य, इराक, नेपाल, हॉलैंड, न्यूज़ीलैंड, सर्बिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्जरलैंड, उरुग्वे और संयुक्त राज्य अमेरिका से आए थे। कक्षाओं का संचालन स्वामी योगतीर्थ ने किया।



बिहार योग भारती के सौजन्य से 2023 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

द्विमासिक यौगिक अध्ययन (अंग्रेजी)



15 अप्रैल से 15 जून तक गंगा दर्शन में द्विमासिक यौगिक अध्ययन (अंग्रेजी) संचालित किया गया। सत्र के राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, गुजरात, हरियाणा, कर्णाटक एवं ओडिशा से, तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलंबिया, जर्मनी तथा सियेरा लेओन से आये थे। प्रमाणपत्र वितरण समारोह में विद्यार्थियों ने अपने अनुभवों को साझा करते हुए तथा अपने आभार को अभिव्यक्त करते हुए एक मनमोहक, रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया। सत्र की कक्षाओं का संचालन स्वामी अमृतबिन्दु, स्वामी वसुन्धरा, स्वामी योगतीर्थ तथा संन्यासी आत्मार्पण ने किया।





द्विमासिक यौगिक अध्ययन (हिन्दी)

गंगा दर्शन में 7 अगस्त से 7 अक्टूबर तक हिन्दी माध्यम में दो महीने का यौगिक अध्ययन संचालित किया गया। विद्यार्थी बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, गुजरात, झारखंड, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड और पश्चिम बंगाल राज्यों से आए थे। प्रमाणपत्र वितरण समारोह के दौरान विद्यार्थियों ने गीत, नृत्य, नाटक और आसन के माध्यम से अपनी शिक्षाओं और अनुभवों को अभिव्यक्त करते हुए एक हृदयस्पर्शी कार्यक्रम प्रस्तुत किया। शिक्षक स्वामी सत्यमूर्ति, स्वामी श्रद्धामती, स्वामी वसुंधरा और संन्यासी आत्मार्पण थे।



योग का प्रयोजन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

योग को प्राचीन काल से ही मानवीय दुःखों से मुक्ति दिलाने के उपाय के रूप में स्वीकार किया गया है। यहाँ संकेत केवल आध्यात्मिक दुःखों की ओर है, आधिदैविक या आधिभौतिक दुःखों की ओर नहीं, क्योंकि पहली श्रेणी के दुःख मनुष्य स्वयं उत्पन्न करता है और इसीलिए वही उन्हें दूर भी कर सकता है।

विभिन्न संस्कृतियों ने दुःख-सुख, कष्ट-आनंद जैसे विषयों पर अपने-अपने सिद्धांत प्रतिपादित किये हैं जो एक-दूसरे से संगत भी नहीं हैं। पवित्रता के बारे में ईसाई परम्परा में जो मत है, वह वैदिक, इस्लामी, बौद्ध, जैन या यौगिक परम्पराओं से अलग है। ये सब भिन्न-भिन्न हैं क्योंकि ये अपनी साधनाओं के लक्ष्य को परिभाषित कर रहे हैं। यह आवश्यक भी नहीं है कि विश्व में सभी विचारधाराएँ और सिद्धांत आपस में मेल खायें। इनमें भिन्नता तो होती ही है, और मानव अनुभव भी भिन्न-भिन्न होता है। इसी कारण वैदिक परम्परा में कुछ भी निश्चयात्मक नहीं है। इस परम्परा में बहुतों ने अपना योगदान दिया है, परंतु उन्होंने अपने-अपने अनुभव और समझ के आधार पर ही अपनी बात रखी है। चारों वेद लिख डालने के बाद भी उन्होंने 'नेति-नेति' कहकर यह संकेत दिया है कि यह भी अंतिम सत्य नहीं है, भावी पीढ़ियाँ ज्ञान के इस भण्डार में अपना योगदान देती रह सकती हैं। इस प्रकार भारतीय आध्यात्मिकता में कोई भी तथ्य अंतिम सत्य के रूप में वर्णित नहीं किया गया है, बल्कि इस बात पर जोर दिया गया कि प्रत्येक व्यक्ति सत्य का साक्षात्कार करने में सक्षम है और उस साक्षात्कार की प्रक्रिया का अन्वेषण करना ही महत्त्वपूर्ण है। भारतीय परम्परा में इसी पद्धति का अनुसरण किया गया है।

योग का मूल सिद्धांत

योग का समूचा विषय आध्यात्मिक दुःख की विचारधारा से उभरा है। यह एक व्यापक विषय है क्योंकि हमारे जीवन के सभी अनुभव इसकी परिधि में आ जाते हैं। आपके जीवन के प्रत्येक क्षण ने आपके अनुभवों के विकास में योगदान दिया है, इसलिए आपको समस्त परिस्थिति का अवलोकन इस

परिप्रेक्ष्य से करना होगा कि आप कैसे अपने भीतर सामंजस्य और शांति की स्थापना कर मानसिक दुःख, पीड़ा, कुण्ठा और भ्रम की स्थिति से बाहर आ सकते हैं। यही विचार योग के विकास का आधार बना। इसलिए समाधि भी योग का लक्ष्य नहीं है, बल्कि यह तो योग की एक अवस्था है जिसे आप प्राप्त भी कर सकते हैं और छोड़ भी सकते हैं, उसी तरह जैसे आप प्रसन्नता की स्थिति को पाने और छोड़ने में सक्षम हैं। योग का प्रयोजन हमेशा से मानसिक विकल्पों और अशुद्धियों को कम कर मानव मन की उथल-पुथल को सम्भालना रहा है।

अशुद्धियाँ दो प्रकार की होती हैं – मल एवं विकार। मल बाह्य परिस्थितियों द्वारा मन पर आरोपित होता है, जैसे कोई व्यक्ति आपकी सोच बदल दे या आपकी मानसिक शान्ति भंग कर दे। परंतु विकार आपके मूल स्वभाव का परिणाम है। जैसे कुछ व्यक्ति स्वाभाविक रूप से बहुत ज्यादा प्रतिक्रिया कर देते हैं, छोटी-छोटी बातों पर भड़क उठते हैं, और इसलिए शांति प्राप्त करने की उनकी इच्छा अधूरी रह जाती है। ऐसे व्यक्ति अगर चुपचाप बैठकर शान्ति खोजने के लिए अपने मन से जबरदस्ती संघर्ष करेंगे तो यह समय और मेहनत की बर्बादी ही होगी। ऐसी प्रकृति वाले व्यक्तियों को कुछ और करना चाहिए। उन्हें अपनी प्रतिक्रियावादी प्रकृति को रचनात्मक तरीके से अभिव्यक्त कर शान्ति पाने का प्रयास करना चाहिए, न कि जबरदस्ती तनावग्रस्त स्थिति में शांत बैठने का प्रयास।

वास्तव में ऐसी समझदारी कितने लोग दिखा पाते हैं? यहाँ तक कि शिक्षक भी ऐसे व्यक्तियों की मनोदशा को नहीं समझ पाते हैं, बल्कि उन्हें चुपचाप शांतचित्त होकर बैठने को कहते हैं। स्थिरता और शांति का यह आरोपित निर्देश असफल ही सिद्ध होता है। इसलिए मैं इस बात को दोहरा रहा हूँ कि योग का प्रयोजन ऐसे मानसिक दुःखों एवं समस्याओं का समाधान खोजना है, आत्म-साक्षात्कार या समाधि नहीं।

योग की शाखाएँ

योग की अनेक शाखाएँ हैं, लेकिन इतिहास में मुख्य रूप से हठयोग, राजयोग, क्रियायोग तथा कुण्डलिनी योग को बहिरंग साधना के रूप में तथा कर्मयोग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग को अंतरंग साधना के रूप में स्वीकार किया गया है। एक निश्चित समय और स्थान पर, एक विशिष्ट विधि के द्वारा तथा एक

विशिष्ट लाभ को प्राप्त करने की इच्छा से की गई साधनाएँ हठयोग, राजयोग, क्रियायोग तथा कुण्डलिनी योग के अंतर्गत आती हैं। इनकी साधना के माध्यम से आप एक अनुशासित जीवनचर्या जीने लग जाते हैं। शारीरिक तथा मानसिक रूप से किया गया यह प्रयत्न बहिरंग योग के अन्तर्गत आता है। श्री स्वामीजी द्वारा विकसित क्रम के अनुसार आपको सर्वप्रथम हठयोग की साधना प्राथमिक शिक्षा के रूप में पूरी करनी चाहिये। फिर आपको मिडिल स्कूल की शिक्षा के रूप में राजयोग का अभ्यास करना चाहिए, और अंततः आप कॉलेज स्तर की शिक्षा के रूप में क्रियायोग और कुण्डलिनी योग में प्रवीणता प्राप्त कर सकते हैं।

बहिरंग साधना के पश्चात् श्री स्वामीजी ने तीन अन्य योग शाखाओं पर जोर दिया जो अंतरंग साधना कहलाती हैं। इस आंतरिक साधना का सम्बन्ध अपने व्यक्तित्व, व्यवहार और विचारधारा के रूपान्तरण से है। इसके दायरे में हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, अनुभूतियाँ और विभिन्न मानसिक अभिव्यक्तियाँ आती हैं। भक्तियोग, ज्ञानयोग एवं कर्मयोग की इन योग-शाखाओं के माध्यम से साधक अपने मन को व्यवस्थित करके अपनी मनोदशाओं, भावनाओं



और व्यवहारों में सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास करता है। इन बहिरंग एवं अंतरंग साधनाओं को नादयोग, लययोग आदि अन्य योग-शाखाओं से भी सहायता प्राप्त होती है। यही सब साधनाएँ सम्मिलित रूप से उस प्रगति-पथ का निर्माण करती हैं जिसे श्री स्वामीजी ने शरीर, मन, प्राण, चेतना और आत्मा की जागृति के लिए परिकल्पित किया है।

बहिरंग योग अर्थात् हठयोग, राजयोग, क्रियायोग एवं कुण्डलिनी योग में आप नियमित रूप से एक या दो घंटा प्रतिदिन अभ्यास कर उनमें प्रवीणता प्राप्त करने का प्रयास करते हैं, जबकि ऐसी आवश्यकता कर्मयोग, भक्तियोग या ज्ञानयोग के अभ्यासों के लिए नहीं है। इनका अभ्यास तो आप प्रतिक्षण कर सकते हैं। ये तो आपकी सजगता, अनुभूति और अभिव्यक्ति के अंग हैं। इसलिए ये अंतरंग योग के हिस्से हैं।

भक्तियोग

सामान्यतया भक्तियोग को भक्ति और श्रद्धा जैसी धार्मिक भावनाओं की अभिव्यक्ति के रूप में समझा जाता है। यह भक्तियोग की अधूरी समझ है, क्योंकि वास्तव में भक्तियोग तीन भागों में विभक्त है। इसका पहला पक्ष है कर्म-काण्ड, जिसके अन्तर्गत विभिन्न रीति-रिवाज और कर्मकाण्ड सम्मिलित हैं और यह भक्तियोग की धार्मिक अभिव्यक्ति है। इसके पश्चात् आता है उपासना-काण्ड, जिसके अन्तर्गत आराधना, पूजा आदि आते हैं। यह धार्मिक सम्प्रदायों की चर्या का अंग हो सकता है और अपने भीतर दिव्यता का अन्वेषण करने की व्यक्तिगत रुचि भी हो सकती है। उपासना के द्वारा आप अपने उच्चतर आयाम से सम्बंध जोड़ने का प्रयास कर सकते हैं और इस प्रकार यह कर्मकाण्ड से आगे बढ़कर लिया गया कदम है। यहाँ धर्म आपको चेतना के उच्चतर आयामों से जोड़ने का माध्यम बन जाता है। उपासना कर्मकाण्ड से सूक्ष्म है, यह कट्टर, रूढ़ीवादी मान्यताओं से परे है। इसके बाद ज्ञान-काण्ड आता है, जो यौगिक भक्तियोग है।

कर्म-काण्ड धार्मिक और साम्प्रदायिक भक्ति है। उपासना मनुष्य का परमतत्त्व से व्यक्तिगत सम्बंध है, जो साम्प्रदायिक विधि-निषेधों से नहीं, बल्कि अपनी इच्छा और रुचि से प्रेरित होता है। ज्ञान-काण्ड उस उपासना से प्राप्त अनुभवों की यौगिक अभिव्यक्ति है जिसमें उस विशुद्ध परमतत्त्व की पवित्रता को जीवन में उतारा जाता है। इस प्रकार भक्ति एक विचारधारा है

जिसे धर्म ने पूजा-पाठ जैसे कर्मकाण्डों के रूप में तथा योग ने आंतरिक समझ के रूप में अपनाया है। भक्तियोग के मध्यभाग, उपासना को आप पर छोड़ दिया गया है कि आप उस गुण को अपने भीतर कैसे अनुभव करना चाहते हैं।

भक्ति के नौ सोपान हैं। अपने भीतर के विशुद्ध तत्त्व को खोजने के लिए रूपान्तरण और परिवर्तन की इन नौ सीढ़ियों को पार करना होता है। इनमें ध्यान की विभिन्न विधियों के अतिरिक्त ऐसे दृष्टिकोण और मनोभाव भी शामिल हैं जिन्हें धीरे-धीरे विकसित करना होता है। जिस प्रकार योगनिद्रा के अभ्यास में आपको बार-बार सजग रहने का निर्देश देते हैं, उसी प्रकार भक्तियोग में भी विभिन्न निर्देशों के माध्यम से आपके यौगिक अनुभव को गहन बनाने का प्रयास किया जाता है।

समाज में कर्म-काण्ड एवं उपासना-काण्ड की जड़ें गहरी होने के कारण इन पर तो सभी का ध्यान रहता है, पर भक्ति का यौगिक पक्ष प्रायः उपेक्षित ही रहता है। धार्मिक आन्दोलनों में, मंदिरों-गिरजाघरों में कर्मकाण्ड का ही बोलबाला है। इनसे अलग लोग अपने घरों में स्वतंत्र रूप से अपने हृदय की भावनाओं को ही अभिव्यक्त करते हैं। वहाँ हृदय की शुद्ध भावनाओं का ही महत्त्व होता है। हृदय की गहराई से निकली प्रार्थना हमेशा सही परिणाम देती है, चाहे प्रार्थना के वाक्य या शब्द गलत क्यों न हों। इसमें इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप नास्तिक हैं या आस्तिक। ऐसा कुछ तो है जो आपको संतोष, शांति एवं पवित्रता से जोड़ता है।

इस सम्बन्ध को केवल आप ही विकसित कर सकते हैं। मैं या कोई दूसरा व्यक्ति इसमें आपकी मदद नहीं कर सकता। किताबें और ग्रन्थ भी इसमें आपकी कोई मदद नहीं कर सकते। आखिर माँ और संतान के बीच प्रेम कैसे विकसित होता है? क्या कोई इसकी व्याख्या कर सकता है? नहीं, यह तो एक स्वाभाविक अनुभूति और अभिव्यक्ति मात्र ही है।

कर्मयोग

इसी तरह बहुत-से लोगों के लिए कर्मयोग का अर्थ मात्र साथ मिलकर काम खत्म करना है, इससे ज्यादा कुछ नहीं। लेकिन वास्तव में कर्मयोग का त्रिविध प्रयोजन है – आत्मशुद्धि अर्थात् आन्तरिक पवित्रता, अकर्ता भाव अर्थात् कर्तृत्व-अभिमान का परित्याग और नैष्कर्म्य सिद्धि अर्थात् कर्म के फलों से मुक्ति। ये तीन प्रयोजन कर्मयोग की साधना का संकेत देते हैं।

ज्ञानयोग

ज्ञानयोग का मार्ग भी सात सोपानों से होकर गुजरता है। लोग समझते हैं कि यह 'मैं कौन हूँ' का चिंतन मात्र है। लेकिन आप 'मैं कौन हूँ' का उत्तर कैसे दे सकते हैं? बहुत कठिन है यह। आप क्या उत्तर देंगे और किस परिप्रेक्ष्य से? अगर आप कहें कि आप शरीर नहीं, अजर-अमर आत्मा हैं तो आपकी इस बात को कोई-न-कोई चुनौती दे सकता है। आप कुछ भी कहें, उस पर विवाद हो सकता है। इसलिए ज्ञानयोग को इस प्रकार की बौद्धिक अटकलों की बजाय चेतना के विकास की प्रक्रिया के रूप में देखना चाहिए और ये सात सोपान इस प्रक्रिया के क्रम को दर्शाते हैं।

लोग चेतना की जागृति की बात करते हैं, जिसे प्रायः कमल के खिलने से दर्शाया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं की चेतना की जागृति या कमल के खिलने का वास्तविक तात्पर्य क्या है? स्वयं को ज्ञान में स्थापित करना। क्या आप मूलाधार चक्र के ज्ञान में पारंगत हैं? क्या आप स्वाधिष्ठान चक्र के ज्ञान में स्थापित हैं? ज्ञान का मतलब किसी विषय की पूरी जानकारी, उस पर सम्पूर्ण प्रभुत्व। ज्ञान के अभाव में अविद्या और नासमझी ही शेष रहती है।

ज्ञानयोग को स्वयं से 'मैं कौन हूँ?' प्रश्न पूछने की विधि के रूप में गलत रूप से समझा गया है। वास्तव में यह तो आत्म-निरीक्षण के माध्यम से अपनी



अंतश्चेतना को व्यवस्थित करके उस बिंदु तक पहुँचने का मार्ग है जहाँ से आप स्वयं में संकल्पशक्ति और सकारात्मकता का विकास कर सकते हैं।

सकारात्मकता की शक्ति

पूर्व में हमने सर्वव्यापी विद्युत-चुम्बकीय तरंगों एवं उनके हमारे मन-मस्तिष्क एवं व्यवहार पर होने वाले प्रभावों की विवेचना की है, जिसका परिणाम मानसिक अस्थिरता और विक्षेप होता है। क्या इस परिस्थिति को सुधारा जा सकता है? हाँ, यह सम्भव है, लेकिन तभी जब आप सकारात्मक एवं सात्त्विक विचारों को अपनाकर हमेशा प्रसन्नचित्त रहने का प्रयास करें। यदि आप ऐसा कर पायेंगे तो निश्चित रूप से आपके जीवन में वांछित परिवर्तन आयेगा। आपकी संकल्प-शक्ति आपकी स्वरोपित नकारात्मकता को बदल सकती है। ज्ञानयोग का लक्ष्य भी यही है, स्वयं से 'मैं कौन हूँ' का प्रश्न पूछना नहीं।

अगर आप इस प्रश्न के जवाब में कह भी देते हैं कि 'मैं पवित्र आत्मा हूँ' तो इससे आपको क्या मिला? क्या ऐसा कहने मात्र से आप पवित्र एवं शुद्ध स्थिति प्राप्त कर लेंगे? यह तो मात्र आपके अहंकार का पोषण है और जैसे ही आप अहंकार के वश में आते हैं आप आत्मा के क्षेत्र से दूर होकर अपनी निम्न प्रकृति के समीप आ जाते हैं। इसलिए योग में अपने अंदर दिव्यता का नहीं, बल्कि पवित्रता और सकारात्मकता का अन्वेषण किया जाता है। योग की सभी शाखाएँ और पद्धतियाँ इसमें सहयोग देती हैं और ज्ञानयोग इस दिशा में एक महत्त्वपूर्ण साधन है।

ज्ञानयोग को वास्तव में जीने के लिए साधक में अत्यधिक मानसिक स्पष्टता और संकल्प-शक्ति होनी चाहिए। आपको प्रतिदिन संसार में काम-क्रोध, मोह-माया, राग-द्वेष, मात्सर्य-घृणा आदि से प्राप्त प्रबल नकारात्मक आवेगों का डट कर सामना करना होगा। आपका ज्ञान सुदृढ़ होना चाहिए, जीवन की सभी नकारात्मकताओं से अधिक सबल होना चाहिए। यदि ज्ञान कमजोर हुआ तो इसे बिखरने में क्षणभर की देर भी नहीं लगेगी। इसलिए ज्ञानयोग का प्रयोजन मात्र ग्रन्थों को पढ़ना या कोरे सिद्धांतों को एकत्र करना नहीं, बल्कि अपने अंदर विवेक और संकल्प की शक्ति को जागृत एवं विकसित करना है। इसके लिए साधक को गम्भीर, निष्ठावान् और अपने लक्ष्य के प्रति कटिबद्ध होना पड़ेगा।

– 1 नवम्बर 2015, गंगा दर्शन

योग तरी तीरे तीरे

राष्ट्रीय

बिहार



7 मार्च को स्वामी शिवध्यानम् ने डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रिय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर में नये विद्यार्थियों के लिए आयोजित एक नूतन 'दीक्षारम्भ' कार्यक्रम के उद्घाटन समारोह में भाग लिया, जिसका उद्देश्य नये छात्र-छात्राओं का समग्र व्यक्तित्व-विकास है। कार्यक्रम में भाग लेने वाले लगभग 500 विद्यार्थियों और 40 शिक्षकों के साथ योग और शिक्षा पर अपने विचार साझा करते हुए स्वामी शिवध्यानम् ने शिक्षा क्षेत्र में योग को एक उपयोगी संसाधन के रूप में प्रस्तुत किया। उन्होंने स्वास्थ्य, सुख-शांति और सामंजस्य के लिए बिहार योग विद्यालय की यौगिक पहल की चर्चा करते हुए इस दिशा में अनेक व्यावहारिक एवं उपयोगी विधियों पर प्रकाश डाला।

21 से 26 मार्च तक जमुई में केन्द्रिय रिजर्व पुलिस बल की 215वीं वाहिनी के लिए योग शिविर संचालित किया गया जिसका प्रयोजन सम्पूर्ण स्वास्थ्य तथा तनाव प्रबन्धन था। शिविर में भाग लेने वाले 40 से अधिक प्रतिभागियों ने अपने दैनिक जीवन में योग की विधियाँ अपनाकर सुखद परिवर्तनों का अनुभव किया। कक्षाओं का संचालन राहुल कुमार मिश्र ने किया तथा अरविन्द माधव ने सहयोग प्रदान किया।

2 से 6 अप्रैल तक हर्बल पार्क, पटना में एक योग शिविर संचालित किया गया। राहुल मिश्र एवं अरविन्द माधव द्वारा संचालित इस शिविर में 160 से अधिक पुरुष, महिलाएँ और बच्चे सम्मिलित हुए।



3 अप्रैल को राजा देवकीनन्दन एवं डायमण्ड जुबली कॉलेज का 125वाँ स्थापना दिवस मनाया गया। इस अवसर पर स्वामी निरंजनानन्द जी मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे और उन्होंने अपने प्रेरक आशीर्वचनों से सभी को कृतार्थ किया।

29 अप्रैल को बिहार के माननीय मुख्यमंत्री, श्री नीतिश कुमार ने पटना में स्वामी निरंजनानन्द जी एवं राज्य के अन्य मंत्रियों तथा गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति में 'योग एवं ध्यान केन्द्र' का उद्घाटन किया। वहाँ उपस्थित भक्तों, शिष्यों एवं शुभचिन्तकों को सम्बोधित करते हुए स्वामीजी ने कहा कि इस केन्द्र की शुरुआत के साथ बिहार का पचास वर्ष पुराना स्वप्न साकार हुआ है। पटना ने श्री स्वामीजी के मिशन के प्रारम्भ से ही योग प्रचार में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायी है और उनके शताब्दी वर्ष में बिहार राज्य द्वारा इस केन्द्र का निर्माण स्थानीय लोगों के लिए एक वरदान सिद्ध होगा।



22 जून को पटना में आयोजित जी-20 संगोष्ठी में भाग ले रहे प्रतिनिधियों के लिए तीन स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित किये गये। स्वामी शिवध्यानम्, मनीष पोद्दार, योगेश, मनीषी प्रसाद, रश्मि तथा राजमणि ने सत्रों में योगदान दिया, तथा सत्यानन्द योग केन्द्र, पटना की ओर से शिवेन्द्र सत्यार्थी, हिमालय वर्मा तथा आलोक कुमार ने सहयोग प्रदान किया।



छत्तीसगढ़

14 फरवरी को ज्ञान दर्शन योगाश्रम, भिलाई में स्वामी निरंजनानन्द जी के जन्मदिवस को बाल योग दिवस के रूप में मनाया। आश्रम से जुड़े बच्चों ने इस अवसर पर मनमोहक कीर्तन, नृत्य, आसन, नाटक और गायन प्रस्तुत किया।



मध्य प्रदेश

2 से 13 फरवरी तक शासकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय में योग शिविर आयोजित किया गया जिसमें 40 से अधिक छात्राओं ने भाग लिया। शिविर का संचालन स्वामी हरिश्रद्धानन्द ने किया।



महाराष्ट्र

7 से 9 अप्रैल तक मराठा मंदिर हॉल, रत्नगिरि में स्वामी शिवराजानन्द ने एक योग साधना शिविर संचालित किया।

30 मई से 3 जून तक स्पिकमैके ने नागपुर के विश्वेश्वरैया इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलजी में अपनी अन्तरराष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया। स्वामी त्यागराज ने प्रतिदिन तीन योग सत्रों का संचालन



किया। बोलांगीर के रश्मि रंजन तथा कोलकाता के द्वैपायन ने सहयोग प्रदान किया। अन्तिम सत्र में विद्यार्थियों ने सत्यानन्द योग पर प्रस्तुति देते हुए दैनिक जीवन में योग के महत्त्व को उजागर किया।



तेलंगाना

21 से 23 नवम्बर तक राष्ट्रीय औद्योगिक सुरक्षा अकादमी, हैदराबाद में केन्द्रिय औद्योगिक सुरक्षा बल के अधिकारी प्रशिक्षुओं के लिए तीन-दिवसीय योग कार्यक्रम संचालित किया गया, जिसमें स्वामी शिवध्यानम् ने प्रतिभागियों को बिहार योग की समग्रात्मक पद्धति का परिचय और अनुभव प्रदान किया।



अन्तरराष्ट्रीय

7 जनवरी को हुआन क्लार्क क्वे, रिवर वैली रोड, सिंगापुर में 'स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सामंजस्य हेतु योग अभियान' विषय पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का संचालन करते हुए स्वामी रत्नशक्ति ने योग को मानवता के लिए एक बहुमूल्य उपहार के रूप में प्रस्तुत किया जो बुद्धि, भावना और कर्म का समन्वित विकास करते हुए सम्पूर्ण जीवन का उत्थान करता है।

















बिहार योग विद्यालय का ज्ञान यज्ञ



ऋषिकेश के श्री स्वामी शिवानन्द जी द्वारा ज्ञानयज्ञ की जिस परम्परा का श्रीगणेश हुआ और जिसे श्री स्वामी सत्यानन्द जी और स्वामी निरंजनानन्द जी ने जारी रखा है, वह परम्परा योग अभियान 2023 के अन्तर्गत भी पल्लवित होती रही। जनवरी 2023 में देश के 35 विश्वविद्यालयों को योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की हिन्दी और अंग्रेजी पुस्तकें भेजी गयीं।

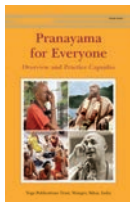
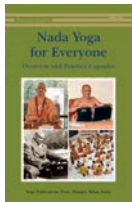
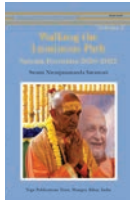
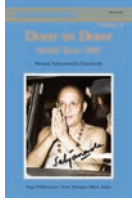
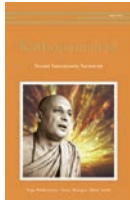
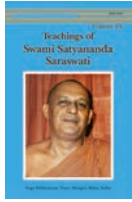
इस अभियान का प्रयोजन इन विश्वविद्यालयों के शिक्षकों, विद्यार्थियों और कर्मियों को योग विद्या से जुड़ने के लिए प्रेरित करना था, ताकि वे ऋषि-मुनियों के पारम्परिक ज्ञान को आत्मसात् कर उसे अपने जीवन में उतार सकें तथा एक यौगिक जीवनशैली जीते हुए स्वास्थ्य, सुख-शान्ति एवं सामंजस्य का अनुभव कर सकें।

विश्वविद्यालयों ने इन बहुमूल्य पुस्तकों के दान के लिए आभार व्यक्त किया, जिनसे सभी शिक्षक, विद्यार्थी और कर्मचारी लाभ उठा सकेंगे। ये सभी पुस्तकें योगपीठ की गुरु परम्परा की ओर से प्रसाद स्वरूप प्रदान की गयीं।

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के सौजन्य से 2023 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

पुस्तकें

सन् 2022 के अंत तक अँग्रेजी में 243 पुस्तकें एवं 103 पुस्तिकाएँ और हिंदी में 101 पुस्तकें एवं 42 पुस्तिकाएँ उपलब्ध थीं। साथ ही हिंदी-अँग्रेजी में 15 पुस्तकें एवं 4 पुस्तिकाएँ भी उपलब्ध थीं। सन् 2023 में अँग्रेजी की 25 नई पुस्तकों एवं 2 नई पुस्तिकाओं तथा हिंदी की 6 नई पुस्तकों एवं 1 नई पुस्तिका का प्रकाशन हुआ। अँग्रेजी की 4 पुस्तकों एवं 10 पुस्तिकाओं तथा हिंदी की 13 पुस्तकों एवं 12 पुस्तिकाओं का पुनर्मुद्रण भी हुआ।



2023 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा

- कठोपनिषद्
- टीचिंग्स ऑफ स्वामी सत्यानन्द, भाग 9-12
- सत्यम् स्पीक्स – प्राणायाम
- सत्यम् स्पीक्स – शंखप्रक्षालन
- डोर टू डोर, भाग 1 – 1968 विश्व यात्रा

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा

- ज्योतिर्मय पथ पर चलो
- हठ योग यात्रा 4
- हठ योग यात्रा 5
- ऑन द विंग्स ऑफ द स्वॉन, भाग 9 एवं 10

सबके लिए योग शृंगला –

- सबके लिए पवनमुक्तासन
- सबके लिए षट्कर्म
- सबके लिए प्राणायाम
- सबके लिए नाद योग
- सबके लिए अन्तमौन
- सबके लिए प्रत्याहार
- सबके लिए धारणा

- सबके लिए मन्त्र योग
 - सबके लिए जप एवं अजपाजप
- अन्य लेखकों द्वारा
- हमारे स्वामी निरंजन – सबके हितैषी
 - काम का रूपान्तरण
स्वामी रत्नशक्ति

2023 में प्रकाशित नई अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

- संक्रान्ति दान
- सत्यम् टेलस – डिस्कवरींग सत्यम्

2023 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तकें

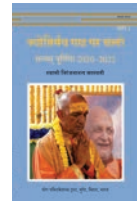
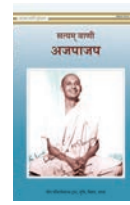
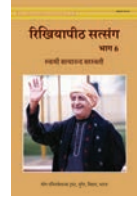
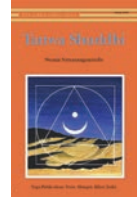
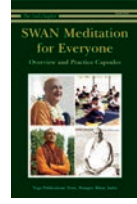
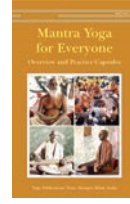
- तत्त्व शुद्धि
स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती
- रोग और योग
डॉ. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती

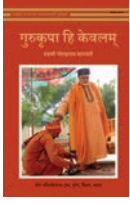
2023 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

- योग का द्वितीय अध्याय
- वॉटर द रूट्स

2023 में प्रकाशित नई हिंदी पुस्तकें

- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा
- रिखियापीठ सत्संग – 6
 - सत्यम् वाणी – अजपाजप
 - सत्यम् के भावी संकेत
- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा
- ज्योतिर्मय पथ पर चलो
- अन्य लेखकों द्वारा
- गुरुकृपा हि केवलम्
स्वामी गोरखनाथ सरस्वती





2023 में प्रकाशित नई हिंदी पुस्तिकाएँ

- सत्यम् गाथाएँ – धन्यवाद सत्यम्



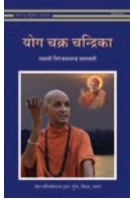
2023 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा

- भक्ति योग सागर, भाग 1, 6 एवं 7
- स्वर योग
- सूर्य नमस्कार
- योग निद्रा

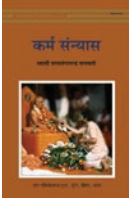
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा

- बुद्धि, भावना और कर्म
- योग चक्र चन्द्रिका



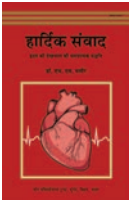
अन्य लेखकों द्वारा

- कर्म संन्यास
स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती
- नव योगिनी तन्त्र



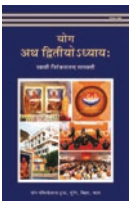
स्वामी मुक्तानन्द सरस्वती

- हार्दिक संवाद
डॉ. एच.एस. वसीर
- सत्यम् आराधना
- सिद्ध प्रार्थना



2023 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तिकाएँ

- आकाश का तारा, धरती का फूल
- माली सींचे मूल को (9 पुस्तिकाएँ)
- बिहार योग विद्यालय का इतिहास
- योग – अथ द्वितीयोऽध्यायः

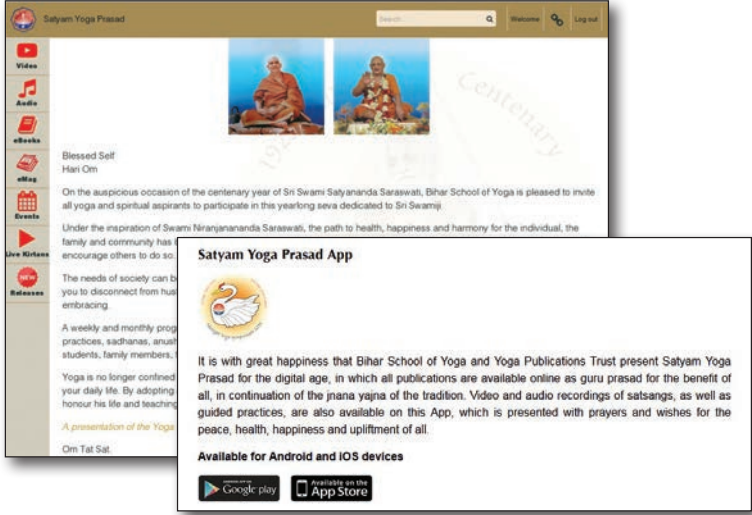


2023 में पुनर्मुद्रित हिंदी-अंग्रेजी पुस्तकें

- शिव स्तोत्र माला

सत्यम् योग प्रसाद

2023 में 133 देशों के नागरिक सत्यम् योग प्रसाद एप्प और वेबसाइट से जुड़े।



अल्बानिया

एल्जीरिया

अंगोला

अर्जेंटीना

ऑस्ट्रेलिया

ऑस्ट्रिया

बहरीन

बांग्लादेश

बारबाडोस

बेलारूस

बेल्जियम

बोलीविया

ब्राज़िल

ब्रिटिश वर्जिन द्वीप

बल्गेरिया

कंबोडिया

कैमरून

कनाडा

केमन द्वीपसमूह

चिले

चीन

कोलंबिया

कांगो

कोस्ता रिका

क्रोएशिया

क्यूबा

साइप्रस

चेकिया

डेनमार्क

डोमिनिकन गणराज्य

इक्वेडोर

मिस्र

एस्तोनिया

इथियोपिया

फिनलैंड

फ्रांस

फ्रेंच गयाना

फ्रेंच पोलिनेशिया

जॉर्जिया

जर्मनी

घाना

यूनान

ग्वातेमाला

ग्वेर्नसे

हांगकांग

हंगरी

आइसलैंड

भारत



इंडोनेशिया
 ईरान
 इराक
 आयरलैंड
 इस्राएल
 इटली
 जमैका
 जापान
 कज़ाखस्तान
 केन्या
 कुवैत
 किर्गिज़स्तान
 लाओस
 लेबनान
 लिथुएनिया
 लक्समबर्ग
 मकाओ
 मेडागास्कर
 मलेशिया
 मालदीव
 माली
 माल्टा
 मार्टीनिक
 मॉरीशस
 मेक्सिको
 मोलदोवा
 मंगोलिया
 मोंटेनेग्रो

मोरक्को
 म्यांमार (बर्मा)
 नामिबिया
 नेपाल
 नीदरलैंड
 न्यूजीलैंड
 निकारागुआ
 नाइजर
 नाइजीरिया
 उत्तर मैसेडोनिया
 नॉर्वे
 ओमान
 पाकिस्तान
 फलस्तीन
 पनामा
 पेरू
 फिलिपींस
 पोलैंड
 पुर्तगाल
 पुएर्तो रिको
 कतर
 रेयूनियन
 रोमानिया
 रूस
 रवांडा
 सऊदी अरब
 सेनेगल
 सर्बिया

सिंगापुर
 स्लोवाकिया
 स्लोवेनिया
 दक्षिण अफ्रीका
 दक्षिण कोरिया
 स्पेन
 श्रीलंका
 सेंट लूसिया
 सेंट विंसेंट एवं ग्रेनेडाइंस
 स्वीडन
 स्विट्ज़रलैंड
 ताइवान
 तंज़ानिया
 थाईलैंड
 टोगो
 ट्रिनिडाड एवं टोबैगो
 ट्यूनीशिया
 तुर्की
 यूक्रेन
 उरुग्वे
 संयुक्त अरब अमीरात
 इंग्लैण्ड
 संयुक्त राज्य अमेरिका
 उज़्बेकिस्तान
 वेनेज़ुएला
 वियतनाम
 जाम्बिया
 जिम्बाब्वे

नई दिल्ली में ज्ञानदान



25 फरवरी से 5 मार्च तक योग अभियान के अंग के रूप में योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट ने प्रगति मैदान, नई दिल्ली में आयोजित नई दिल्ली विश्व पुस्तक मेले में पहली बार एक बुकस्टॉल लगाया। बिहार योग परंपरा के यौगिक ज्ञान की गहनता और व्यापकता को देखने के लिए कई साधक और योग प्रेमी बुकस्टॉल पर आए। बुकस्टॉल की व्यवस्था संन्यासी धर्मज्योति ने सेवकों के एक समर्पित समूह के साथ मिलकर की।

अपनी परंपरा की पुस्तकों के माध्यम से हमें योग अभियान का अंग बनाने के लिए मैं स्वामीजी के प्रति अपना आभार व्यक्त करना चाहती हूँ। यह मेरे लिए बिल्कुल नया और रोचक अनुभव था। चाहे किताबें जमाने की बात हो या सेवकों का रोस्टर बनाने की या स्टॉल पर स्टॉक की जाँच करने की बात हो, मैंने हर मोड़ पर स्वामीजी का मार्गदर्शन महसूस किया। पुस्तक मेला अपने आप में एक बहुत ही जीवंत स्थान था जहाँ सभी आयु वर्ग के लोग उमड़ रहे थे। मेला शुरू होने के बाद मुझे प्रकाशन उद्योग की विशालता का एहसास हुआ। दुनिया की दिग्गज प्रकाशन संस्थाओं के बीच हमारा छोटा-सा स्टॉल था। यह श्री स्वामीजी का आशीर्वाद ही था कि हम इन दिग्गजों की बराबरी कर पाए और अपना आधे से अधिक स्टॉक का विक्रय करने में सक्षम हुए। यह देखकर खुशी हुई कि सोशल मीडिया के इस युग में भी किताबें इतने सारे लोगों को आकर्षित कर सकती हैं। मेले में हमने 700 से अधिक पत्रिकाएँ सभी स्टॉलों के दुकानदारों और आगंतुकों को प्रसाद रूप में वितरित भी कीं।



अपने स्टॉल पर हमें ऐसा लगा मानो हम आश्रम में सेवा कर रहे हों। सेवा का समय सुबह 10.30 बजे से रात 8 बजे तक था। स्टॉल पर एक समय में 5 से 6 सेवकों का रोस्टर उनकी उपलब्धता के आधार पर बनाया गया था। 5 मार्च को गुरु भक्ति योग के अवसर पर, हमने अपने गुरुओं को समर्पित हवन और कीर्तन के साथ विश्व पुस्तक मेले में दस दिनों की सेवा की पूर्णाहुति की। श्री स्वामीजी की वरिष्ठतम शिष्या, विश्वप्रेमजी ने इस अवसर की शोभा बढ़ाई और परमहंसजी के साथ अपनी आपबीतियाँ सब के साथ साझा कीं। ऐसा लगा जैसे परमहंसजी ने उनके माध्यम से हमें अपना आशीर्वाद भेजा हो।

– संन्यासी धर्मज्योति

मैंने पहले ऐसी सेवा नहीं की थी, लेकिन यह बड़ी आसानी से हो गई और मुझे पता ही नहीं चला कि समय कैसे बीत गया। मैं करीब साढ़े छह घंटे तक लगातार बैठा रहा, लेकिन मुझे कभी इसका एहसास भी नहीं हुआ। लगा कि मैं देश और काल की सीमाओं से परे चला गया हूँ। मुझे स्टॉल पर हमेशा श्री स्वामीजी की दिव्य उपस्थिति महसूस होती थी। वे भले ही भौतिक रूप में मौजूद न हों, लेकिन किताबों के रूप में वे हमारे बीच उपस्थित थे।

सेवा के दौरान मुझे गुरु के मिशन के साथ गहरा जुड़ाव महसूस हुआ और साथ ही अन्य सेवकों के साथ एकता भी, खासकर जब हम भोजन के लिए एक साथ बैठते थे और अपने भोजन को आपस में बाँटते थे। एक साथ भोजन करना एक दिव्य अनुभूति थी, जो आश्रम में प्रसाद ग्रहण करने का स्मरण कराती थी। यह रिखिया या मुंगेर जैसा ही अनुभव था। मुझे वही अनुभूति हुई जो आश्रम में सेवा करते समय होती थी।

– संन्यासी शिवचित्तम्

मैं पुस्तक मेले में अपनी सेवाएँ देने के लिए उत्साहित थी और साथ ही सेवा का यह अवसर पाने के लिए हृदय में कृतज्ञता भी थी। अन्य सेवक भी मेरी तरह उत्साहित थे, और जल्द ही हम सभी एक परिवार के सदस्य बन गए, मानो हम एक-दूसरे को वर्षों से जानते हों। मैंने आश्रम की पुस्तकों का प्रदर्शन करने और हॉल 2 के स्टॉलों पर प्रसाद रूप में योग पत्रिकाएँ वितरित करने की जिम्मेवारी संभाली। साथ ही हर दिन विक्रय हुई पुस्तकों की गिनती और लेखा-जोखा भी रखती। यह मेरे लिए एक बड़ा शिक्षाप्रद अनुभव था और मुझे गर्व महसूस हुआ कि लोगों ने हमारे आदरणीय गुरुओं और संन्यासियों द्वारा लिखी गई पुस्तकों में इतनी रुचि दिखायी।

– मीनू ढींगरा



8 और 9 अगस्त को संरक्षिका (सी.आई.एस.एफ. की महिला कल्याण संस्था) ने बिहार योग विद्यालय के सहयोग से केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल मुख्यालय, सी.जी.ओ. कॉम्प्लेक्स, नई दिल्ली में 'बिहार योग प्रकाशन अभियान 2023' नामक एक अनूठा कार्यक्रम आयोजित किया। बिहार योग विद्यालय ने स्वामी सत्यानंद सरस्वती के जन्म शताब्दी समारोह के उपलक्ष्य में दिल्ली के नागरिकों के लिए प्रसाद स्वरूप 30,000 से अधिक पुस्तकें प्रदान कीं।



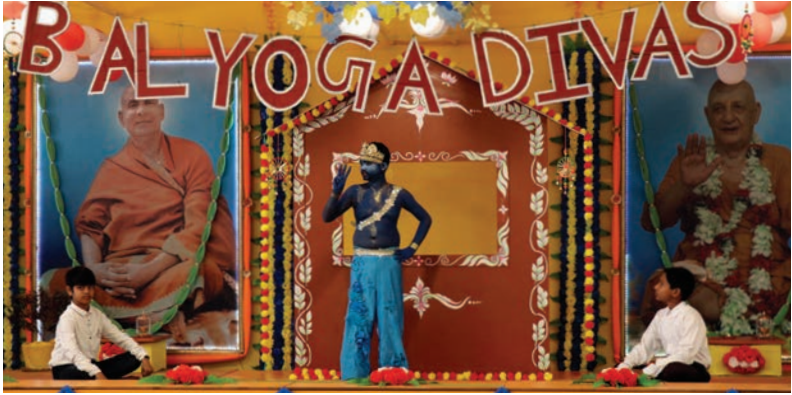
संरक्षिका का एक प्रमुख लक्ष्य सामाजिक कल्याण और उत्थान भी है। यह कार्यक्रम सभी के स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सद्भाव हेतु यौगिक ज्ञान के प्रसार के लिए आयोजित किया गया था। इन दो दिनों में समाज के विभिन्न वर्गों के लगभग 3,300 लोगों ने बहुत ही व्यवस्थित तरीके से इन पुस्तकों का प्रसाद ग्रहण किया। प्रसाद रूप में कुल 28,160 पुस्तकें और 10,000 पत्रिकाएँ दी गयीं। सी.आई.एस.एफ. कर्मियों ने दिल्ली के नागरिकों के लाभ के लिए सेवा की भावना से इस कार्यक्रम का आयोजन किया। जिस निष्ठा और खुशी के साथ इसे संचालित किया गया, वह देखते ही बनती थी। पंजीकरण की कतारें लम्बी थीं। लोगों को यकीन ही नहीं हो रहा था कि योग और आध्यात्म की सबसे बेहतरीन पुस्तकें निःशुल्क दी जा रही हैं। इतनी सारी पुस्तकें उपलब्ध होने के कारण, सर्वश्रेष्ठ दस पुस्तकों का चयन करना कठिन था।

इस कार्यक्रम की पहुँच व्यापक रही, अधिकांश लोग नए और इस परम्परा से अपरिचित थे। 52 कार्यालयों और संगठनों की भागीदारी के साथ यह अनूठा आयोजन सामुदायिक कल्याण का माध्यम बना जिसे निश्चित रूप से सभी प्रतिभागी याद करेंगे। सेवा का यह अनोखा अवसर प्रदान करने के लिए मैं सी.आई.एस.एफ. की ओर से स्वामीजी और बिहार योग विद्यालय के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करती हूँ।

‘ज्ञानदान’ को सबसे बड़ा दान कहा जाता है। सी.आई.एस.एफ. और संरक्षिका इस शुभ कार्यक्रम का हिस्सा और समाज-सेवा का साधन बनकर गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं। हमें भविष्य में भी इस तरह के सेवा अवसरों की प्रतीक्षा रहेगी। आशा है कि हमारे संगठनों का यह परस्पर सहयोग आने वाले समय में अनेक लोगों के जीवन में सुखद बदलाव लाता रहेगा।

– संन्यासी धर्मज्योति

बाल योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2023 की गतिविधियों का प्रतिवेदन



बाल योग दिवस

14 फरवरी को बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने इस बाल-आन्दोलन के इतिहास को बड़े सुन्दर ढंग से प्रस्तुत किया। आश्रम के अन्तेवासियों, अतिथियों तथा अपने परिजनों के समक्ष उन्होंने अपनी प्रतिभाओं तथा स्वामीजी के प्रति अपनी श्रद्धा को बखूबी प्रदर्शित किया। इस कार्यक्रम में अनेक नये बच्चे भी शामिल थे जो सन् 2022 में भर्ती हुए थे और उन्होंने भी अपने आत्मविश्वास और प्रतिभा से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।



युवा योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2023 की गतिविधियों का प्रतिवेदन



21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर संन्यासी चंद्रमणि और अमित ने देवघर कॉलेज, देवघर, झारखंड में एक कार्यक्रम आयोजित किया, जिसका आयोजन गोड्डा, झारखंड के माननीय सांसद, श्री निशिकांत दूबे ने किया था। कार्यक्रम में पांच हजार से अधिक लोग शामिल हुए।



28 नवंबर से 9 दिसंबर तक रिमांड होम, मुंगेर में योग प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। युवा योग मित्र मंडल के दो सदस्यों, शिवम् और करण ने 14 से 17 वर्ष की आयु के लगभग चालीस युवाओं के लिए कुल आठ सत्र आयोजित किए जिनका प्रयोजन सामान्य स्वास्थ्य की प्राप्ति और व्यक्तित्व का विकास था।



युवा योग मित्र मंडल के सदस्य गंगा दर्शन और पादुका दर्शन में अपनी एक विशिष्ट पहचान बना चुके हैं। हर बड़े कार्यक्रम के लिए वे विभिन्न आयोजन स्थलों की सजावट हेतु अथक प्रयास करने के लिए तत्पर रहते हैं। उनकी निष्ठा और निरंतर बढ़ते कौशल की सभी अन्तेवासियों और अतिथियों द्वारा सराहना की जाती है।





नश्वर जग के भोग त्यागो

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

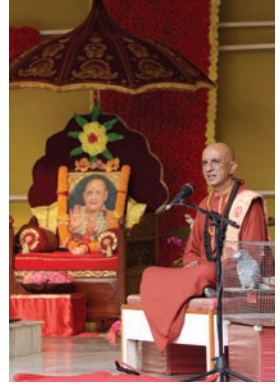
बीत गया हा! समय हमारा,
नश्वर जग के भोगों में ही।
महाभ्रमण से थके हुए हैं,
तब से जग की पथिका में ही॥
आज चलें गंगा तट पर,
ईश्वर-वंदन करते करते।
नश्वर जग का त्याग किये हैं,
'शिव, शिव, शिव' ही होंगे रटते॥

— योग-वेदान्त के जनवरी 1956 अंक से साभार उद्धृत

योगपीठ के कार्यक्रम

बसन्त पंचमी

24 से 26 जनवरी तक गंगा दर्शन में बसन्त पंचमी का कार्यक्रम मनाया गया। अपने सत्संगों में स्वामीजी ने श्री स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन और शिक्षाओं पर प्रकाश डाला और बताया कि गंगा दर्शन में नवनिर्मित 'सत्यम् सेतु' श्री स्वामीजी के अपने गुरु, स्वामी शिवानन्द सरस्वती के प्रति समर्पण का सारगर्भित प्रतीक है।



शिवरात्रि

18 फरवरी को स्थानीय शिवालय मन्दिर में शिवरात्रि मनायी गयी, जहाँ बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने हवन, कीर्तन एवं शिव-पार्वती विवाह का मंचन किया। संध्या के समय अखाड़ा परिसर में स्तोत्र एवं मन्त्र पाठ के साथ हवन सम्पन्न किया गया। स्वामीजी ने इस दिवस का महत्त्व समझाते हुए कहा कि यह मानव चेतना के प्रस्फुटन एवं विकास का द्योतक है।



होली

8 मार्च को यज्ञशाला में होली का पर्व मनाया गया। इस अवसर पर स्वामीजी ने कहा कि होली के रंग प्रसन्नता, हर्ष और आनन्द के प्रतीक हैं। स्तोत्रपाठ और कीर्तन के दौरान आश्रम के अन्तेवासियों, विद्यार्थियों और अतिथियों ने श्री स्वामीजी की पादुकाओं को रंगों के माध्यम से श्रद्धांजलि अर्पित की और स्वयं भी होली के रंगों में रंगे गये।





महामंत्र आराधना

स्वामी सत्यानन्द जी की अपने गुरु, स्वामी शिवानन्द जी से प्रथम भेंट की स्मृति में 18 अप्रैल को स्वामी निरंजनानन्द जी ने गंगा दर्शन में वर्ष पर्यन्त कीर्तन साधना का श्रीगणेश किया। अस्सी साल पहले इस भेंट के साथ हमारी परम्परा का बीजारोपण हुआ था। स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी की आराधना करने के बाद स्वामी निरंजनानन्द जी ने इस ऐतिहासिक क्षण के महत्त्व को उजागर करते हुए कहा कि पूरे शताब्दी वर्ष के दौरान हमारी गुरु-परम्परा को श्रद्धांजलि देते हुए गंगा दर्शन में महामंत्र कीर्तन जारी रहेगा। आश्रम के संन्यासियों ने कीर्तन का शुभारम्भ किया तथा सभी उपस्थित लोगों ने तन्मय होकर इसमें भाग लिया।



बुद्ध पूर्णिमा

5 मई को यज्ञशाला में हवन, स्तोत्र पाठ और सुन्दरकाण्ड पाठ के साथ बुद्ध पूर्णिमा मनायी गयी। इस अवसर पर श्री स्वामीजी की प्रथम शिष्या, स्वामी धर्मशक्ति के जन्मदिवस को भी श्रद्धा और उल्लास के साथ मनाया गया।





अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

21 जून को बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रतिपादित कार्यक्रम के साथ अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया, जिसमें आश्रम के सभी अन्तेवासियों, अतिथियों एवं विद्यार्थियों ने भाग लिया। स्वामी विजयशक्ति ने गंगा दर्शन में और स्वामी योगकान्ति ने पादुका दर्शन में कार्यक्रम का संचालन किया।

भारत और विश्व के अनेक स्थानों पर इस कार्यक्रम के माध्यम से योग के सन्देश को समाज के सभी वर्गों तक पहुँचाया गया और उन्हें यौगिक जीवनशैली जीने के लिए प्रेरित किया गया।



गुरु पूर्णिमा उत्सव

1 से 3 जुलाई तक पादुका दर्शन में गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम संचालित किया गया। अपने सत्संगों में स्वामीजी ने स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन-चरित्रों पर प्रकाश डालते हुए आध्यात्मिक साधकों के जीवन में शिवम् और सत्यम् के महत्त्व को उजागर किया। कार्यक्रम का लाईव-स्ट्रीमिंग के माध्यम से सीधा प्रसारण हुआ जिससे विश्वभर के शिष्य एवं भक्त गुरुओं को अर्पित श्रद्धांजलि में भाग ले सके।





दीपावली

12 नवम्बर को गंगा दर्शन में दीपावली का पर्व मनाया गया। इस अवसर पर प्रस्तुत गीत, नृत्य, क्रिस्टल बॉल प्रस्तुति तथा फायर डांस ने श्री स्वामी सत्यानन्द जी की शिक्षाओं को रोचक ढंग से उजागर किया।



सत्यम् पूर्णिमा

29 से 31 दिसम्बर तक पादुका दर्शन में सत्यम् पूर्णिमा का आयोजन किया गया। इस अवधि में गंगा दर्शन और पादुका दर्शन में वेद पारायण का भी आयोजन किया गया।



क्रिसमस

24 और 25 दिसम्बर को गंगा दर्शन में क्रिसमस ईव और क्रिसमस के पर्व कैरोल्स और कीर्तन के साथ मनाये गये।



वर्षान्त कार्यक्रम

31 दिसम्बर को सत्यम् पूर्णिमा के समापन पर छाया समाधि में गुरु पूजा के साथ वर्षान्त कार्यक्रम मनाया गया। साथ ही पूरे आश्रम में दीप प्रज्ज्वलित किये गये।

शिवरात्रि

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



3 मार्च, 1954 को शिवरात्रि का पवित्र पर्व है। उसी दिन तपोभूमि में आश्रमों के प्रांगण, नदियों के तट और देवालयों के गर्भगृह 'हर हर बम् बम् नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' के परम पवित्र उच्चारण से मंत्र-पुनीत हो उठेंगे। अनेक साधक पवित्र आश्रम में दीक्षित किये जाएँगे। यह दिन त्याग और तपश्चर्या का है, आत्मसंयम और आत्म-निष्ठा का है।

शिवरात्रि साधक के जीवन की निशा में अतंद्रित चेतना है, संघर्षमय जागृति है और नवजीवन की ऊषा की जननी है। न केवल आराधना से, अर्चना, अभिषेक और मन्त्रपाठ से साधक की शिवरात्रि पूर्ण होती है; न केवल व्रत, उपवास और जागरण से संन्यासी की शिवरात्रि सार्थक होती है, बल्कि चाहिए अज्ञान के अन्धकार में प्रकाश की अमित राशि के निरन्तर दर्शन, और उस प्रकाश में जीवन के बीहड़ प्रदेशों में दिव्य पथ को खोज सकने वाली आँखें।

तो आओ हम अपने गुरु की सन्निधि में बैठ कर गंगा के किनारे पवित्र प्रतिज्ञाओं का पुनरुच्चारण करें।

— योग-वेदान्त के फरवरी 1954 अंक से साभार उद्धृत

2023 की ऑनलाइन प्रस्तुतियाँ



ऑनलाइन प्रशिक्षण

ऑनलाइन योग चक्र शृंखला नाड़ी शोधन विषय के साथ जारी रही। यह उन साधकों के लिए केन्द्रित थी जो पहले से योग विद्या प्रशिक्षण ले चुके हैं।

मुम्बई क्षेत्र के योग साधकों के लिए लोभ के रूपान्तरण विषय पर ऑनलाइन प्रशिक्षण जारी रहा। स्वामी रत्नशक्ति ने अभ्यास, मार्गदर्शन और प्रश्नोत्तर के माध्यम से यह ऑनलाइन प्रशिक्षण संचालित किया। प्रशिक्षण का लक्ष्य दैनिक जीवन में प्रत्याहार को आत्मसात्, अनुभव और अभिव्यक्त करना है।

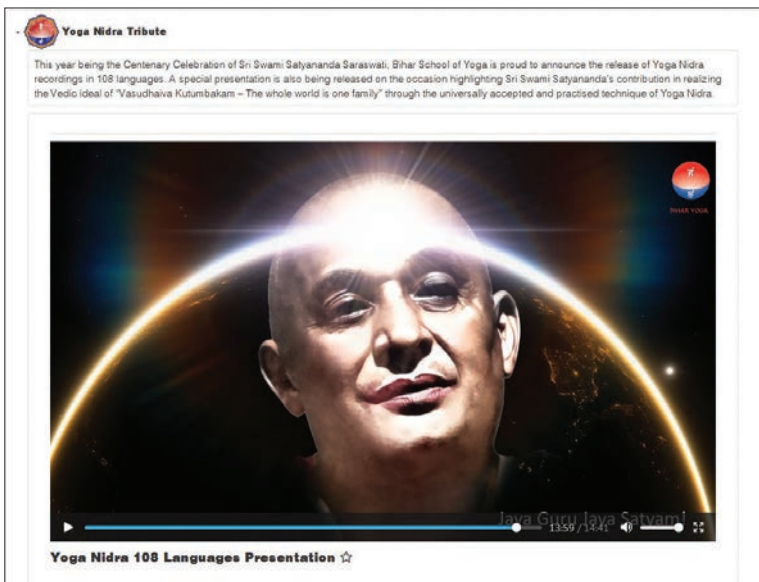


डिजिटल प्रसाद

- बसन्त पंचमी तथा बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में डिजिटल प्रसाद उपलब्ध कराया गया।
- अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बिहार योग विद्यालय का कार्यक्रम विमोचित किया गया।



<p>5th INTERNATIONAL DAY OF YOGA 2023 Shri Ashd of Yoga, Yogi's present <i>Yoga for Health, Happiness and Harmony</i></p> <p>2023 is a most important year for the Yogis throughout the Nation as the Nation celebrates the 75th Anniversary of the Republic of India. The Ashd of Yoga, Yogi's present is proud to be a part of this celebration and to be a part of the Yoga for Health, Happiness and Harmony program. The Ashd of Yoga, Yogi's present is proud to be a part of this celebration and to be a part of the Yoga for Health, Happiness and Harmony program.</p> <p>Health, Happiness and Harmony Health is the most important aspect of our lives. It is the foundation of our well-being. The Ashd of Yoga, Yogi's present is proud to be a part of this celebration and to be a part of the Yoga for Health, Happiness and Harmony program.</p>	<p><i>Your Program for the International Day of Yoga 2023</i></p> <p>Early morning, at the time of waking</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sublimation: 10 minutes with: 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony. 2. Light: 10 minutes with: 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony. 3. 12 names of Yoga: 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony. 	<p>Morning, early/late before breakfast</p> <p>1. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>2. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>3. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>4. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>5. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>6. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>7. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>8. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>9. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>10. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p>	<p>Afternoon, before the day</p> <p>1. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>2. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>3. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>4. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>5. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>6. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>7. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>8. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>9. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p> <p>10. 10 minutes for health, 10 minutes for happiness, 10 minutes for harmony.</p>
---	--	---	--



- 12 सितम्बर, श्री स्वामी सत्यानन्द जी के संन्यास दिवस पर योग निद्रा की 100 भाषाओं में ऑडियो रिकॉर्डिंग विमोचित की गयीं और साथ ही biharyoga.net वेबसाइट पर एक विशेष वीडियो प्रस्तुति भी प्रकाशित की गयी। वर्ष के अन्त तक यह संख्या 108 तक पहुँच गयी थी। अंतिम रिकॉर्डिंग स्वामी निरंजनानन्द जी द्वारा संस्कृत भाषा में थी, जो श्री स्वामीजी के दिल के सबसे करीब भाषा थी।



On 18th of April 1943, Swami Satyananda arrived in Rishikesh and met his guru. In 2023 on this same day 18th of April, Swami Niranjanananda inspired the daily singing of Mahamantra kirtan to honour and commemorate the divine teachings and the connection of Swami Sivananda and Swami Satyananda.



- सत्यम् पूर्णिमा के अवसर पर गुरु कीर्तनों का डिजिटल प्रसाद प्रस्तुत किया गया।

वेबिनार

11 मार्च को 'मिलेनियल मैम्स' द्वारा आयोजित वेबिनार में स्वामी निरंजनानन्द मुख्य अतिथि थे। इस संस्था के सदस्यों को सम्बोधित करते हुए स्वामीजी ने जीवन में स्वास्थ्य, सुख-शान्ति एवं सामंजस्य के विकास में योग की भूमिका को सटीक, सुबोध ढंग से उजागर किया।



3 अप्रैल को स्वामी शिवध्यानम् ने अखिल भारतीय मारवाड़ी महिला सम्मेलन द्वारा आयोजित वेबिनार में भाग लेते हुए स्वामी शिवानन्द जी द्वारा प्रतिपादित तथा स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा प्रचारित योग के समग्र स्वरूप को निरूपित किया तथा साथ ही सन् 2023 में बिहार योग विद्यालय द्वारा स्वास्थ्य, सुख-शान्ति तथा सामंजस्य की दिशा में यौगिक पहल पर भी प्रकाश डाला।


7 अप्रैल को इंटरनैश्रल रिलेशन्स काउंसिल, कोलकाता द्वारा 'योग और अध्यात्म का समन्वय' विषय पर आयोजित वेबिनार में स्वामी शिवध्यानम् एक आमन्त्रित वक्ता थे। अपने व्याख्यान में स्वामी शिवध्यानम् ने योग के जीवनशैली पक्ष को उजागर किया जो मानव व्यक्तित्व के सकारात्मक,

आनन्दमय तथा सृजनशील आयामों को विकसित कर उसे आत्मा एवं दिव्यता के अनुभव के समीप लाता है।

27 अगस्त को स्वामी शिवध्यानम् ने योगाचार्य श्रीकृष्ण व्यवहारे (स्वामी सत्यकर्मानन्द) की चौथी पुण्यतिथि पर घण्टाली मित्र मण्डल, मुम्बई द्वारा आयोजित वेबिनार में भाग लिया। वेबिनार का विषय ‘जीवन में यौगिक शास्त्रों का प्रयोग’ था जिसके अन्तर्गत स्वामी शिवध्यानम् ने अजपा साधना पर चर्चा की। अपने व्याख्यान में उन्होंने अजपा जप के शास्त्रीय सन्दर्भों का उल्लेख करते हुए इस विधि को व्यवस्थित और क्रमबद्ध स्वरूप देने में श्री स्वामी सत्यानन्दजी के योगदान को उजागर किया तथा इसके परिणामों एवं लाभों की चर्चा की। व्याख्यान में अजपा जप का संक्षिप्त अभ्यास भी कराया गया।

15 अक्टूबर को स्वामी शिवध्यानम् ने यंग प्रेज़िडेन्ट्स ऑर्गनाइज़ेशन के मुम्बई चैप्टर द्वारा ‘योग एवं निद्रा’ पर आयोजित वेबिनार में भाग लिया। अपने व्याख्यान में स्वामी शिवध्यानम् ने योग के समग्र स्वरूप तथा यौगिक दृष्टिकोण से विश्रान्ति के महत्त्व को निरूपित किया। उन्होंने योग निद्रा और भ्रामरी प्राणायाम जैसी प्रभावी विधियों तथा सरल जीवनशैली परिवर्तनों की चर्चा की जिनके द्वारा अनिद्रा की समस्या का निराकरण और निद्रा की गुणवत्ता में सुधार किया जा सकता है। व्याख्यान के दौरान योग निद्रा का लघु अभ्यास भी कराया गया।






INTERNATIONAL RELATIONS COUNCIL

Convergence of Yoga & Spirituality


Episode 1

Friday 7th April 2023 at 6pm IST




IRC presents : Swami Shivadyanam Saraswati

Webinar link: <https://meet.google.com/ewz-wfcp-mpw>



Ghantali Mitra Mandal,
Thane (TIA Member Institute)

Invites you all for an Online webinar on the occasion of



Fourth Memorial Day of
Yogacharya Shrikrishna Vyavahare
(Swami Satsyankarmanand)

Theme : Application of Yogic Scriptures in Life

Honorable Speakers

- Dr. Madhusudan Penna,**
Ex-Vice Chancellor, Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University, Ramtek
Topic: **PATANJAL YOGA DARSHAN**
- Swami Shivdhyanamji, Sanyasi,**
Bihar School of Yoga, Munger
Topic: **AJAPA SADHANA**
- Dr. Manmath Gharote, Director,**
Lonavala Yoga Institute, Lonavala
Topic: **HATHATATVAKAUMUDI,**
The treasure trove of Yogic wisdom

Date : Sunday, 27/08/2023, 8 AM to 12 Noon
Venue : Zoom and YouTube

All are requested to attend.

Sujata Bhide President	Shrikrishna Mhaskar Head, Yoga Department
Dr. Mrudula Chaudhari Secretary	Ninad Athalye Executive President

दान सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

आश्रम के लिए दान राशि केवल निम्नलिखित श्रेणियों के अन्तर्गत स्वीकार की जाएगी –

1. सामान्य दान

जो बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट अथवा योग रिसर्च फाउण्डेशन को दिया जा सकता है और जिसका उपयोग यौगिक गतिविधियों के विकास एवं संवर्द्धन के लिए किया जाएगा।

2. मूलधन निधि के लिए दान

बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट अथवा योग रिसर्च फाउण्डेशन की मूलधन निधि के लिए।
मूलधन निधि से प्राप्त ब्याज राशि का उपयोग संस्था/न्यास की सभी गतिविधियों के लिए किया जाएगा।

3. सी.एस.आर. दान

जिसका उपयोग सी.एस.आर. गतिविधियों के लिए किया जाएगा।

इसलिए भक्तों से निवेदन है कि वे केवल उपर्युक्त श्रेणियों के अन्तर्गत अपनी दान राशि भेजें।

बिहार स्कूल ऑफ योग को दान 'SB Collect Online Donation Facility' के माध्यम से निम्नलिखित वेबसाइट द्वारा सीधे दिया जा सकता है – <https://www.onlinesbi.sbi/sbicollect/icollecthome.htm?corpID=2277965>

आप चेक, डी.डी. अथवा ई.एम.ओ. द्वारा भी दान दे सकते हैं जो बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट या योग रिसर्च फाउण्डेशन के नाम से हो और मुंजर में देय हो।

दान राशि के साथ एक पत्र संलग्न रहे जिसमें आपके दान का प्रयोजन, डाक पता, फोन नम्बर, ई-मेल और PAN नम्बर स्पष्ट हों।



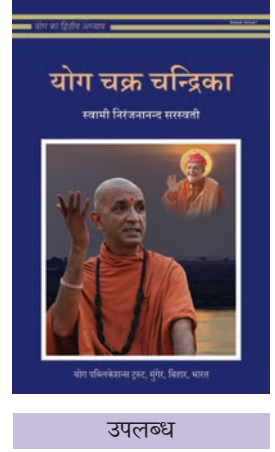
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

योग चक्र चन्द्रिका

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 70, ISBN: 978-81-949328-1-9

यह पुस्तक गंगा दर्शन विश्व योगपीठ में जुलाई 2021 में युवा योग मित्र मण्डल के लिए आयोजित योग शिक्षा सत्र में स्वामीजी द्वारा दिए सत्संगों का संकलन है। इन सत्संगों में स्वामीजी ने योग चक्र विचारधारा की विहंगम व्याख्या प्रस्तुत करते हुए योग के साधनात्मक तथा व्यवहारात्मक आयामों को उद्घाटित किया है। योग के प्रादुर्भाव पर प्रकाश डालकर उन्होंने क्रमशः हठयोग, राजयोग, क्रियायोग, कर्मयोग, भक्तियोग तथा ज्ञानयोग के विषयों को सरल, सुबोध एवं व्यावहारिक ढंग से निरूपित किया है।



उपलब्ध

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 के समस्त ऑडियो, वीडियो तथा पुस्तक प्रकाशन प्रसाद रूप में satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में प्रस्तुत हैं।

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) एवं कार्यक्रम

- 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
- स्वस्थ जीवन हेतु biharyoga.net तथा satyamyogaprasad.net पर यौगिक जीवनशैली साधना का कार्यक्रम उपलब्ध है

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2024

बिहार योग विद्यालय योगविद्या प्रशिक्षण

फरवरी 11-जुलाई 11	योग चक्र अनुभव
जुलाई 2022-जुलाई 2024	आश्रम जीवन प्रशिक्षण
मार्च 1-30	योग शिक्षकों के लिए पारम्परिक बिहार योग प्रशिक्षण
अप्रैल 1-7	प्रत्याहार एवं धारणा प्रशिक्षण
अप्रैल 10-16	प्राणायाम - स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन प्रशिक्षण
जुलाई 18-जनवरी 18 2025	योग चक्र अनुभव
सितम्बर 22-30	हठ योग एवं कर्म योग प्रशिक्षण
सितम्बर 24-30	हठ योग यात्रा 5
अक्टूबर 3-12	राज योग एवं भक्ति योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 6-12	राज योग यात्रा 5
अक्टूबर 17-30	प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण
नवम्बर 3-10	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

नवम्बर 17-23	मुंगेर योग संगोष्ठी
--------------	---------------------

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