

योगविद्या

श्वर्ण जयन्ती

वर्ष 2 अंक 8

अगस्त 2013

सदस्यता डाकखर्च - ₹50

बिहार योग विद्यालय
के 50 वर्ष



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि ॐ

योग विद्या 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 जानकारीयाँ प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

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

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

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

© Bihar School of Yoga 2013

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

बिहार योग विद्यालय

गंगा दर्शन,

फोर्ट, मुंगेर, 811201

बिहार

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

कवर फोटो : स्वामी सत्यसंगानन्द, बलोरिया 2011

अन्दर के रंगीन फोटो : 1: गुरु पूर्णिमा, शिवानंद आश्रम 2005; 2: रुद्राभिषेक, मुंगेर 2005; 3: जगदलपुर, 2005; 4: वेनिस, 2006; 5: श्रीमद् भागवत सप्ताह, मुंगेर 2007; 6: योगविद्या परिसर, मुंगेर, 2009; 7: मुंगेर, 2011; 8: सत्यम् उद्यान, मुंगेर 2012;



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

दिव्य जीवन

दिव्य जीवन का मार्ग समस्त योग-प्रणालियों तथा धर्मों के प्रमुख सिद्धान्तों का सार-तत्त्व है। इस मार्ग पर चलकर प्रत्येक व्यक्ति अपने-अपने धर्म या विश्वास के अनुसार जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। दिव्य जीवन के आदर्शों को उत्साहपूर्वक क्रियान्वित करने की आवश्यकता आज सबसे अधिक है क्योंकि विज्ञान, राजनीति तथा समाजशास्त्र में हुए आधुनिक अनुसन्धानों ने मानव-जाति को आत्मविनाश की भयंकर खाई के किनारे पर ला छोड़ा है। घृणा, हिंसा, असत्य, अशुद्धता, पाप और धोखेबाजी आज की सभ्यता के अंग बनते जा रहे हैं।

इस अधोमुखी प्रवृत्ति को कोई दृढ़ विरोधी शक्ति ही रोक सकती है। दिव्य जीवन की विचारधारा ऐसी ही शक्ति है, जिसके माध्यम से मैं शान्ति, शुभेच्छा, आध्यात्मिक बन्धुत्व तथा आत्मा की एकता के साक्षात्कार का सन्देश प्रसारित करता हूँ।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर-811201, बिहार के लिए स्वामी ज्ञानभिक्षु 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 शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 2 अंक 8 • अगस्त 2013

(प्रकाशन का 51 वाँ वर्ष)

BIHAR SCHOOL OF YOGA



1963-2013

GOLDEN JUBILEE

विषय सूची

बिहार योग विद्यालय
स्वर्ण जयन्ती

पंचम दशक – 2004-2012

2	साधक का गीत	38	योगदृष्टि सत्संग श्रृंखला
5	योगासन-अंतर्ज्ञान के आलोक में	41	योग का विकास-क्रम सत्र तथा संन्यासी
12	योग का लक्ष्य	44	बाल योग मित्र मण्डल
23	कर्मयोग	45	युवा योग मित्र मण्डल
35	जपयोग	47	निर्भय बनो
		48	

साधक का गीत



मैं हर दिन एक नयी चीज सीखूँगा।
मैं हर दिन एक शुभ कर्म करूँगा।
मैं नित्य आसन करूँगा तमस् हटाने के लिए।
मैं सूर्य-नमस्कार करूँगा आलस्य भगाने के लिए।
मैं सद्गुणों का अभ्यास करूँगा मन को सात्त्विक बनाने के लिए।
मैं मन को बनने न दूँगा नकारात्मक या तामसिक।
मैं सदा सावधान और संलग्न रहूँगा।
मैं सदा आगे बढ़ूँगा जीवन-लक्ष्य पाने के लिए।
मैं उसमें कभी न रमूँगा, जिसमें सांसारिक रमते हैं।
मैं अपने मन को उनकी नकल न करने दूँगा।
मैं उस मार्ग पर चलूँगा जिस पर बुद्ध गये हैं।
मैं वैसा जीवन बिताऊँगा जैसा कबीर, नानक, रामदास ने बिताया।
मैं भगवान कृष्ण तथा व्यास के उपदेशों पर चलूँगा।
मैं असावधान बन कर ऐसा न कहूँगा, 'खतरा नहीं है'।
अविद्या के प्रलोभनों से बचने के लिए,
माया के सूक्ष्म कार्यों से किलेबन्दी करूँगा।
भविष्य में ऐसा न कहूँगा कि 'एक बार ही यह भोग करूँगा'।
यह 'एक बार' बढ़कर 'हजार बार' हो जायेगा।
यह 'एक बार' मुझे गहरे गर्त में गिरायेगा।
ईश्वर और गुरु की कृपा से मैंने माया की चाल जान ली है।
सुअवसर एक बार आते तथा शीघ्र चले जाते हैं,
शुभ कर्मों में अब मैं विलम्ब न करूँगा।

— स्वामी शिवानन्द सरस्वती

जनवरी-फरवरी – ईरान से आए महिलाओं के दल के लिए गंगा दर्शन में 12 जनवरी से 7 फरवरी तक विशेष साधना सत्र आयोजित हुआ।

26 जनवरी के दिन, बसंत पंचमी के शुभ अवसर पर बिहार योग विद्यालय का चालीसवाँ स्थापना दिवस उत्साह के साथ मनाया गया।

14 फरवरी को मुंगेर के पोलो ग्राउंड में आयोजित बाल योग दिवस समारोह में

भारत गणराज्य के राष्ट्रपति, महामहिम डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम मुख्य अध्यक्ष रहे। इस कार्यक्रम में 20,000 से ज्यादा बच्चों ने भाग लिया।

23 से 26 फरवरी के बीच स्वामी निरंजनानंद ने मुंबई के जे.जे. स्कूल ऑफ आर्ट्स और हाय माउंट स्टेट गेस्ट होम में आयोजित कार्यक्रम में सत्संग दिए।

27 फरवरी से 1 मार्च के बीच स्वामीजी ने नासिक में कार्यक्रम संचालित किए। उन्होंने 1,800 स्कूली बच्चों को सूर्य नमस्कार, भ्रामरी प्राणायाम और गायत्री मंत्र से परिचित कराया और अनेक स्थानों पर सत्संग दिए।

मार्च – 21 से 30 तारीख तक गंगा दर्शन और चण्डीस्थान मंदिर में नवरात्रि मनाई गई।

अप्रैल – 9 से 12 अप्रैल तक स्वामी निरंजनानंद ने ऑस्ट्रेलिया के मैग्रोव माउंटेन आश्रम में योग कार्यक्रम संचालित किया।

मई – 19 से 23 मई के बीच स्वामीजी ने स्पेन के मार्योका में कार्यक्रम संचालित किया।

जून – 19 जून को स्वामीजी ने बरियारपुर के जवायत गाँव में सत्संग दिया।

जुलाई – 26 जून से 3 जुलाई के बीच स्वामीजी ने भुज में गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम संचालित किया। इस कार्यक्रम के दौरान उन्होंने शिवानंद बालकाश्रम का भी उद्घाटन किया। गुरु पूर्णिमा की पूर्वसंध्या पर भारत के विभिन्न सत्यानंद आश्रमों से आए आचार्यों के साथ हवन सम्पन्न हुए और गुरु पूर्णिमा के दिन स्वामी शिवानंद को समर्पित पादुका पूजन कार्यक्रम हुआ।

4 से 8 जुलाई के बीच स्वामीजी ने भीलवाड़ा, राजस्थान के देव दर्शन आश्रम का दौरा किया। भीलवाड़ा प्रवास के दौरान उन्होंने मेवाड़ चेंबर ऑफ कॉमर्स और टाउन हॉल में सत्संग दिए।

6 जुलाई को स्वामीजी ने मेवाड़ के चार धामों – श्री नाथद्वारा, एकलिंग महादेव, चौभुजी और कांकरोली के दर्शन किए। उन्होंने मूक-बधिर बच्चों के साथ एक विशेष कार्यक्रम में भी भाग लिया।



अगस्त – 5 तारीख को स्वामी निरंजनानंद ने योग शिक्षण के प्रथम डिप्लोमा सत्र के छात्रों को प्रमाण-पत्र प्रदान किए।

7 अगस्त को स्वामीजी ने मुंगेर के पाँच गाँवों में सत्संग दिए।

15 तारीख को झारखंड शिक्षण परियोजना समिति द्वारा आयोजित शिविर में स्वामीजी ने शिक्षकों और विद्यार्थियों को संबोधित किया। 16 तारीख को उन्होंने पत्रातु थर्मल पावर स्टेशन में सत्संग दिया, और 17 को इंडियन इन्सटीट्यूट ऑफ कोल मेनेज्मेंट में।

सितंबर – 12 सितंबर को श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने रिखिया में बिहार योग भारती के 2002-2004 सत्र के विद्यार्थियों को सत्संग दिया। विद्यार्थियों ने स्वामी सत्यसंगानन्द से शपथ ग्रहण की, और कार्यक्रम के समापन पर स्वामी निरंजनानन्द ने उन्हें आशीर्वचन दिए।

18 से 20 तारीख के बीच स्वामी निरंजन ने कोलकाता में कार्यक्रम संचालित किए।

अक्टूबर-नवंबर – 6 से 9 अक्टूबर के बीच स्वामी निरंजनानंद ने जबलपुर, मध्य प्रदेश में आयोजित योग सम्मेलन में भाग लिया।

15 अक्टूबर से 13 नवंबर के बीच गंगा दर्शन में देश-विदेश के सत्यानंद योग शिक्षकों के लिए रिफ्रेशर सत्र आयोजित हुआ। स्वामी निरंजनानंद ने प्रतिभागियों को स्वामी सत्यानंद जी की मौलिक पद्धति के अनुसार प्रशिक्षित किया। साथ ही मोटापा और पीठदर्द जैसी समस्याओं तथा वृद्धों और बच्चों जैसे वर्गों के लिए विशेष सत्र हुए।

यूरोप में सत्यानंद योग के क्रमबद्ध विकास, प्रचार और प्रशिक्षण हेतु सुदृढ़ आधार बनाने के उद्देश्य से इस वर्ष सत्यानंद योग अकादमी यूरोप (एस.वाय.ए.ई.) की स्थापना हुई।



योगासन – अंतर्ज्ञान के आलोक में

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग का मतलब होता है मिलन। सामान्य रूप से हमारे यहाँ जीवात्मा और परमात्मा के मेल को योग कहते हैं। हठयोग में इड़ा और पिंगला के मेल को और वैष्णव सम्प्रदायों में राधा-कृष्ण के मिलन को योग कहा जाता है। योग में दो विपरीत शक्तियाँ मिलती हैं, और भौतिक शास्त्र में भी इसी को योग कहते हैं। परमाणु तकनीकी में जो अणु विस्फोट होता है, उसमें दो तत्व विपरीत दिशा में जाते हैं, एक-दूसरे से मिलते हैं।

यह योग कैसे सिद्ध होगा? सबसे पहले शरीर की शुद्धि होनी चाहिए, क्योंकि जो कुछ भी होगा, इसी मंदिर में होगा। यह मंदिर साफ होना चाहिए। इस मंदिर में नसें हैं, नाड़ियाँ हैं, खून है। सारे मल को साफ करना है। इसके लिए हमारे ऋषि-मुनियों ने हठयोग का अभ्यास बतलाया। इसमें नेति, धौति, कपालभाति, त्राटक, नौलि और बस्ति – ये छः कर्म बतलाए गए हैं। इन छः कर्मों को करने के बाद फिर आसन होता है।

आसन – जाग्रतावस्था में सुषुप्ति

आसन का मतलब शारीरिक व्यायाम नहीं होता है। इस शब्द को आपको थोड़ा बदलना चाहिए। आसन का मतलब होता है, शरीर की एक स्थिति। अभी हम इस आसन में बैठे हैं। यदि हम लेट जाते हैं, तो दूसरे आसन में आ जाएँगे। यदि

हम खड़े हो जाते हैं, तो दूसरी स्थिति में आ जाएँगे। आसन का मतलब होता है, शारीरिक स्थिति या भंगिमा। योगासन का मतलब होता है, ऐसी स्थिति जो योग के लिए ठीक है। जैसे पद्मासन में बैठ गए, चिन्मुद्रा या कोई मुद्रा लगा ली, आँखें बन्द कर लीं, शरीर शान्त हो गया। हिलना-डुलना बन्द हो गया। इससे शरीर में हृदय को आराम मिलेगा। रक्त का चाप गिरेगा। मस्तिष्क में जो तरंग-प्रणाली है, उसमें परिवर्तन आएगा। शरीर में जो हॉर्मोन इधर से उधर, उधर से इधर चक्कर लगा रहे हैं, उनका चक्कर लगाना बन्द हो जाएगा। दिमाग में जो रासायनिक क्रिया है, वह थोड़ी देर के लिए चुप हो जाएगी। तुम सोए नहीं हो, जगे हो। फिर भी तुम्हारे शरीर में वही स्थिति पैदा होती है, जो निद्रा या सुषुप्ति की अवस्था में रहती है।

जाग्रत अवस्था में सुषुप्ति के लक्षणों को शरीर में प्रकट करना, यह योगासन में होता है। और साथ ही जाग्रत अवस्था में शरीर में ऐसे लक्षणों को प्रकट करना, जो मछली, साँप, टिड्डी, मेंढक, आदि जानवरों के शरीर में होते हैं। जो रासायनिक क्रियायें उनके शरीर में होती हैं, वे तत्सम्बन्धी आसन में आने पर इस शरीर में भी पैदा होती हैं। उदाहरण के तौर पर मत्स्यासन को ले लो। मत्स्यासन का मतलब होता है मछली-आसन। मछली के अंदर कौन-सी क्रियाएँ होती हैं? मछली तो बिना ऑक्सीजन के पानी में चौबीसों घण्टे रहती है और अपने पंख हिलाती रहती है। इसका मतलब होता है कि उसकी मांसपेशियाँ बहुत मजबूत हैं।

मछली की मांसपेशियाँ इतनी मजबूत क्यों हैं, इसका वैज्ञानिक कारण क्या है? समुद्र के तल में पानी का इतना भार होता है कि जो गोताखोर नीचे जाते हैं, उनके मस्तिष्क के अंदर नाइट्रोजन पैदा हो जाती है। जब लोग समुद्र के तल में जाते हैं, तो एक हद तक जाते हैं, नहीं तो मस्तिष्क में नाइट्रोजन पैदा होने की संभावना रहती है। लेकिन मछली के अन्दर नाइट्रोजन पैदा नहीं होती। मत्स्यासन का अर्थ यह हुआ कि तुम एक ऐसी स्थिति में आ रहे हो जो मछली जैसी है, और उस मछली की स्थिति द्वारा तुम अपने शरीर में उन तत्वों को पैदा कर रहे हो या रोक रहे हो या दबा रहे हो, जिनकी वजह से शरीर में नाइट्रोजन, ऑक्सीजन और कार्बन-डाई-ऑक्साइड का संतुलन नियंत्रित होता है।

शरीर की रासायनिक क्रियाएँ

नाइट्रोजन, कार्बन-डाई-ऑक्साइड और ऑक्सीजन जैसी गैसों का संतुलन बिगड़ने से शरीर में अनेक रोग पैदा हो सकते हैं। आदमी मर भी सकता है। आदमी के अंदर गुस्सा पैदा हो सकता है। आदमी के अंदर काम पैदा हो सकता है, और काम खत्म भी हो सकता है। बलात्कार की खबर तो आपको रोज अखबारों में मिलती है, कलकत्ता की खबर है, तो राजस्थान और गुजरात की खबर है। यह सब क्यों होता है? इसलिए कि आदमी के अंदर एक ऐसी मानसिक अवस्था पैदा होती है, एक ऐसी



हॉर्मोन की स्थिति पैदा होती है, एक ऐसी रासायनिक अवस्था तैयार होती है, ऐसे विद्युत-चुम्बकीय परिपथ बनते हैं कि उसका अपने ऊपर कोई नियंत्रण नहीं रहता। दस साल की लड़की से कोई बलात्कार करे, दिमाग ठीक होगा उस आदमी का! उसका पूरा इलेक्ट्रॉनिक सर्किट, उसका पूरा रासायनिक सर्किट बिगड़ गया है। मैं यह उदाहरण आपको इसलिए दे रहा हूँ कि आसन को शारीरिक कहना ही गलत है।

शरीर, आत्मा और मन

हमारे योग में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक, ये तीन विभाजन केवल बोलने के लिए हैं। कहाँ पर शरीर खत्म होता है और कहाँ पर मन शुरू होता है, कहाँ पर मन खत्म होता है और कहाँ पर आत्मा शुरू होती है, यह विभाजन रेखा नहीं बतलायी जा सकती। गंगाजी और यमुनाजी मिलती जरूर हैं, लेकिन कहाँ पर मिलती हैं, वह मिलन रेखा नहीं बतलायी जा सकती। गंगाजी का पानी समुद्र में जब मिल जाता है, कुछ पता ही नहीं चलता कैसे विलीन हो जाता है।

उसी तरह से शरीर, मन और आत्मा, ये जो तीन नाम हैं, केवल समझाने के लिए प्रतीकात्मक रूप से कहे गए हैं। जिस तरह से पृथ्वी अनन्त होती है, तुम इधर-उधर केवल निशान लगा देते हो, वैसे ही यह जीवन अनन्त है। इसके एक भाग का नाम शरीर है, दूसरे भाग का नाम मन और तीसरे भाग का नाम आत्मा है।

इसलिए आजकल जो बोला जाता है कि योगासन शारीरिक व्यायाम है, वह गलत है। हाँ, दण्ड-बैठक जरूर शारीरिक व्यायाम है। लेकिन योग को व्यायाम

मानना गलत है, क्योंकि योग में व्यायाम होता ही नहीं! भुजंगासन में पड़े हैं, इसमें व्यायाम क्या है? यह तो एक स्थिति है। हम मत्स्यासन में चले जाते हैं, उसमें पड़े रहते हैं, यह व्यायाम कहाँ है? व्यायाम तो तब होता है जबकि शरीर को लगातार हिलाया जाता है। यहाँ पर तो शरीर को स्थिर रखा जाता है। अभी आप बैठे हुए हैं तो एक स्थिति में हैं या व्यायाम कर रहे हैं? आसन का मतलब होता है स्थिति। आसन की परिभाषा है – स्थिरंसुखमासनम्। भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन, इस प्रकार चौरासी आसन हैं और सभी आसनों के नाम जानवरों के नाम पर आधारित हैं।

प्राचीन काल में ऋषि-मुनि तो जंगल में रहा करते थे, बम्बई जैसे शहर में तो रहते ही नहीं थे। अगर बम्बई में होते तो 'चौपाटी आसन', 'भेल-पुड़ी आसन' बोलते! वे तो जंगलों में, तालाब के किनारे, झील के किनारे रहते थे। वहाँ पीपल या आम के पेड़ रहते थे, उधर शेर रहता था, इधर साँप घूमते थे, ऐसी जगह पर रहकर उन्होंने इन सब चीजों का अनुभव किया। उन्होंने देखा कि साँप कैसे चलता है, टिड्डी कैसे चलती है। उन्होंने ऐसे जानवरों के अंदर होने वाली रासायनिक प्रक्रिया को, विद्युत-चुम्बकीय प्रक्रिया को देखा, क्योंकि ये जो प्रक्रियाएँ हैं, प्राणों की जो क्रियाएँ हैं, वे ब्रह्मकीटपर्यन्त हैं, याने सभी प्राणियों में हैं।

ये प्रक्रियाएँ मनुष्य में ही नहीं, वाइरस में भी हैं, बैक्टीरिया में भी हैं, छोटे-छोटे कीड़ों में भी हैं। बिना किसी विद्युत-चुम्बकीय या रासायनिक या प्राणिक क्रिया के, बिना ऑक्सीजन, कार्बन या नाइट्रोजन के प्राणी जीवित रह ही नहीं सकता। इनके बिना अस्तित्व असम्भव है। इसलिए हमारे ऋषि-मुनियों ने योगासनों को शरीर, मन और आत्मा के विभाजनों में नहीं बाँटा। उन्होंने इतना ही कहा कि अगर तुम योग की ऊँची अवस्था में पहुँचना चाहते हो, तो पहले इस मंदिर को ठीक बनाओ। अगर तुम्हारे शरीर में दर्द है, रोग है, तो तुम क्या ध्यान करोगे? अगर ध्यान करोगे, तो ध्यान के वक्त सपना दिखाई देगा कि कोई तलवार लेकर तुम्हें मारने आ रहा है। गलत अनुभव होगा। ध्यान को सही रूप से चलाने के लिए यह आवश्यक है कि मैं जैसा हूँ वैसा ही अपने को देख सकूँ। मैं अपने को भूत, प्रेत, राक्षस या काली-गोरी बुढ़िया स्त्री के रूप में न देखूँ, मैं अपने को किसी-भी अटपटे रूप में न देखूँ। मैं अपने को उसी रूप में देखूँ जिस रूप में मैं हूँ। इसके लिए आपको अपना आइना साफ करना पड़ेगा, अपना फिल्टर साफ करना पड़ेगा।

जो मुखड़ा देखन चाहिए, तो दर्पण मांजत रहिए।

आपका फिल्टर कैसे साफ होगा? रगड़ने से। और रगड़ने का तरीका है – आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध।

रिखियापीठ, 22 अगस्त 2004

फरवरी – ईरान से आए योग शिक्षकों के लिए गंगा दर्शन में एक महीने का योग चिकित्सा सत्र आयोजित किया गया।

24 से 27 फरवरी तक स्वामी निरंजनानंद ने इंदौर के अभय प्रशाल इन्डोर स्टेडियम में आयोजित योग महोत्सव की अध्यक्षता की। 26 तारीख को स्वामीजी ने इंदौर बाल योग मित्र मण्डल द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सत्संग दिया।



मार्च – 1 से 3 मार्च तक स्वामी निरंजन ने भोपाल, मध्य प्रदेश के विट्टेन

मार्केट ग्राउंड्स में कार्यक्रम संचालित किया और शाम में भारत हेवी इलेक्ट्रीकल लिमिटेड में सत्संग दिए। भोपाल प्रवास के दौरान स्वामीजी ने मध्य प्रदेश विधान सभा में राज्य के मंत्रियों, विधायकों तथा वरिष्ठ प्रशासनिक पदाधिकारियों को भी संबोधित किया। मध्य प्रदेश विधान सभा के इतिहास में पहली बार किसी आध्यात्मिक विभूति का सत्संग हुआ। 3 तारीख को स्वामीजी ने भारत हेवी इलेक्ट्रीकल लिमिटेड के कस्तूरबा अस्पताल के चिकित्सकों और चिकित्सा कर्मचारियों को संबोधित किया।

10 मार्च को स्वामीजी ने डॉ. मंजु मेहरिया मेमोरियल मारवाड़ी महिला कार्यक्रम में सत्संग दिया। साथ ही बोकारो स्टील प्लान्ट और स्थानीय चेंबर ऑफ कॉमर्स में भी सत्संग दिए।





25 मार्च से 2 अप्रैल के बीच स्वामी निरंजनानंद ने ऑस्ट्रेलिया के मैंग्रोव माउंटेन आश्रम का दौरा किया। 2 अप्रैल को सिडनी के डार्लिंग हारबर में आयोजित सिडनी योग एक्सपो में स्वामीजी मुख्य अतिथि रहे।

अप्रैल – गंगा दर्शन और चण्डीस्थान मंदिर में नवरात्रि मनाई गई।

मई – 16 से 26 तारीख के बीच स्वामीजी ने बोगोता, कोलंबिया में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन में भाग लिया। कोलंबिया यात्रा के दौरान उन्होंने सेंटियाना फाउंडेशन, राष्ट्रीय विश्वविद्यालय तथा

होर्हे तादेओ विश्वविद्यालय में व्याख्यान दिए।

27 से 29 तक उन्होंने कार्ताहेना में कार्यक्रम संचालित किया।

जून – 3 से 5 जून के बीच स्वामी निरंजनानंद ने ग्रीस में सत्संग दिए और 6 को कोलोन, जर्मनी में।

जुलाई – 18 से 21 तारीख के बीच भुवनेश्वर के सत्यानंद योग आश्रम में आयोजित गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम में स्वामीजी उपस्थित रहे।

29 जुलाई को स्वामीजी ने ऊर्जानगर, महागमा, बिहार के ऑफिसर्स क्लब में वहाँ के अधिकारियों को सत्संग दिया।



अगस्त – 5 से 7 अगस्त के बीच स्वामीजी दिल्ली में थे। इस दौरान उन्होंने दिल्ली विश्वविद्यालय, फेडरेशन ऑफ इंडियन चेंबर ऑफ कॉमर्स एण्ड इंडस्ट्रीस, हयात रीजन्सी होटल और चिन्मय मिशन सेंटर में सत्संग दिये।

सितंबर – 2 से 8 तारीख तक स्वामी निरंजनानंद ने संबलपुर के योग दर्शन आश्रम में आयोजित श्रीमद् भागवत सप्ताह में भाग लिया।

श्री स्वामी सत्यानंद जी की संन्यास जयंती, 12 सितंबर को गंगा दर्शन में

बिहार योग भारती का चौथा दीक्षांत समारोह आयोजित हुआ।

22 से 25 तारीख तक स्वामी निरंजनानंद ने छत्तीसगढ़ के जगदलपुर और बस्तर क्षेत्र में आयोजित योग महोत्सव की अध्यक्षता की। 24 तारीख को डिम्रीपाल में आदिवासी लड़कियों के आश्रम, माता रुक्मिणी देवी सेवा संस्थान में स्वामीजी ने यौगिक जीवनशैली विषय पर सत्संग दिया। 26 तारीख को उन्होंने कोंडागाँव में भक्तों और श्रद्धालुओं की सभा को संबोधित किया।



अक्टूबर- 2 से 14 के बीच भारत के विभिन्न सत्यानंद योग केंद्रों के शिक्षकों के लिए गंगा दर्शन में प्रशिक्षण सत्र आयोजित हुआ।

नवरात्रि के दौरान स्वामी निरंजनानंद ने गंगा दर्शन, चण्डीस्थान और दशभुजीस्थान मंदिर में सत्संग दिए।

नवंबर- स्वामी निरंजनानंद ने कोलकाता के जी.डी. बिड़ला सभागार में आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया।



योग का लक्ष्य

स्वामी निरंजनाब्द सरस्वती

योग सिखलाया नहीं जाता, योग का अनुभव किया जाता है। अगर हम योग सीखते हैं और यंत्रवत् ही इसका अभ्यास करते हैं, तो इससे कोई खास फायदा नहीं होता। लेकिन यदि योग के विचारों से जुड़कर योगाभ्यास किया जाए और यौगिक मूल्यों को अपने जीवन में अपनाया जाए, तब योग का असर शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तर पर पड़ता है तथा इसके प्रभाव को अपने विचार, व्यवहार और कर्मों में देखा जा सकता है। न मोक्ष योग की उपलब्धि है, न ही समाधि, बल्कि जीवन में अपनी प्रतिभाओं का सही प्रकार से उपयोग करना योग की वास्तविक उपलब्धि है।

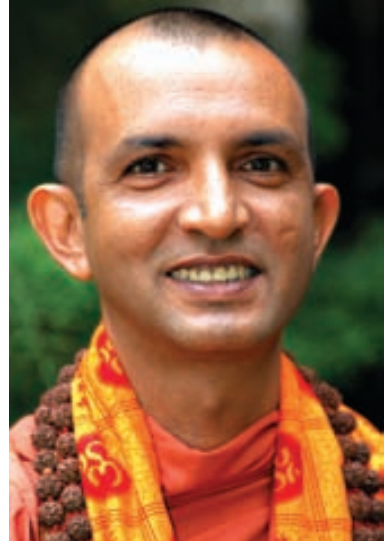
स्वास्थ्य की परिभाषा

योग यह मानता है कि हर मनुष्य के जीवन में दो प्रधान शक्तियाँ होती हैं, जिनके कारण इन्द्रियाँ और मन अपना कार्य करते हैं। योग की भाषा में इन्हें सूर्यशक्ति अथवा प्राणशक्ति और चन्द्रशक्ति अथवा चित्तशक्ति कहा गया है। प्राणशक्ति का सम्बन्ध मनुष्य के शरीर के साथ, इन्द्रियों के व्यवहार के साथ होता है, और चित्तशक्ति का मन के साथ। जिस प्रकार से बाह्य इन्द्रियों को प्राणशक्ति ऊर्जा प्रदान करती है, उसी प्रकार बाह्य इन्द्रियों के आन्तरिक अनुभवों को चित्तशक्ति ऊर्जा प्रदान करती है। यही दो शक्तियाँ मनुष्य के जीवन को हमेशा संचालित करती हैं। प्राणशक्ति में अगर कोई विकार आ जाए, तो फिर रोग की उत्पत्ति होती है। यह एक छोटा-सा सूत्र है, जिसे हमेशा याद रखना। प्राण और चित्त, इन दोनों शक्तियों के महत्व एवं उपयोगिता को अगर हम समझ पाएँ, तो हमें योग की पूरी प्रक्रिया समझ में आ जाएगी।

आज विज्ञान कहता है कि बीमारियाँ अनुवांशिक होती हैं और विज्ञान यह प्रयास कर रहा है कि जीन्स के ही स्तर पर जाकर भविष्य में होने वाले रोगों की संभावनाओं को समाप्त कर दिया जाए। लेकिन जो इस जीवन की प्राकृतिक घटना है, क्या उसे पूर्ण रूप से रोका जा सकता है? नहीं। पानी को कितने दिन तक बाँध कर रख सकोगे? जहाँ बाँध कमजोर होगा, वहाँ से पानी बहेगा ही। स्वास्थ्य का मतलब नीरोगी जीवन नहीं होता। स्वास्थ्य का मतलब होता है अपने प्रति सजग बनकर, अपने शरीर के स्वभाव के अनुसार एक सकारात्मक और व्यवस्थित जीवन व्यतीत करना। 'स्व' का मतलब स्वयं में और 'स्थ' का मतलब स्थित होना। जो स्वयं में स्थित है, वह व्यक्ति स्वस्थ है।

इसको आप अच्छी तरह से याद रखिये कि जीवन में बीमारियों का अभाव स्वास्थ्य की पहचान नहीं है, बल्कि अपने जीवन का सही प्रबन्धन स्वास्थ्य की पहचान

है। इसका प्रभाव शरीर में प्राणशक्ति और मन में चित्तशक्ति पर पड़ता है। व्यक्ति अगर ठीक से भोजन नहीं करे, तो पेट की गड़बड़ी होगी। पेट की गड़बड़ी को अगर ठीक तरीके से व्यवस्थित न करे, तो धीरे-धीरे वह एक रोग का रूप ले लेगा। हम सोचते हैं कि तनाव, चिन्ता या परेशानी मामूली चीजें हैं, हम इन सबको झेल सकते हैं। लेकिन इनका परिणाम ऐसा ही होता है जैसे किसी पेड़ को काटने के लिए हम कुल्हाड़ी के बदले छुरी से उसको धीरे-धीरे छीलना शुरू कर दें। कुल्हाड़ी से पेड़ को काटते हैं तो मालूम रहता है कि पेड़ पर चोट लग रही है, लेकिन छुरी से काटने पर मालूम नहीं पड़ता और अंत में पेड़ गिर जाता है। वैसे ही तनाव भी है, जिसको हमलोग सोचते हैं कि आराम से झेल सकते हैं, कोई बड़ी चीज नहीं है, किन्तु वह छुरी का काम करता है और जीवन के मजबूत यन्त्र को धीरे-धीरे कमजोर करता जाता है। आज तनाव एक बड़ी समस्या के रूप में उभरा है, जिसका सामना करने का उपाय किसी के पास नहीं है।



शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक एकाग्रता

आज हमलोगों की मुख्य आवश्यकता है – शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक एकाग्रता। मनुष्य को इन दो चीजों की प्राप्ति हो जाए, तो समझ लेना कि उसके जीवन में शान्ति, समृद्धि और सम्पूर्णता आ जाएगी। शारीरिक स्वास्थ्य के साथ योग का जो सम्बन्ध है, वह बहुत ही स्पष्ट है। योग चिकित्सा विज्ञान तो है नहीं। पिछले पाँच हजार वर्षों में योग की जो भी व्याख्या हुई है या योग के बारे में मनीषियों ने जो भी कहा है, वह एक चिकित्सा या शारीरिक विज्ञान के रूप में नहीं, बल्कि एक जीवन-पद्धति के रूप में कहा है। जीवन-पद्धति के रूप में आप अपने सामान्य जीवन में कुछ नियमों का पालन करते हैं, जिसके कारण आपका स्वास्थ्य ठीक रहता है। वे कौन-से नियम हैं? सबरे उठने पर क्या करते हैं? हाथ-मुँह धोते हैं, फिर नाश्ता करते हैं, उसके बाद काम पर जाते हैं।

जिस प्रकार से दिनचर्या में हम एक क्रम का पालन करते हैं, उसी प्रकार से अगर हम योग को भी एक आदत, एक व्यवहार के रूप में इस क्रम में शामिल कर लें, तो यह योग इस शरीर को स्वस्थ बनाने में बहुत ही कामयाब होता है। नहीं तो

अपने जीवन में स्वास्थ्य प्रबन्धन के लिए तो आप समय देते नहीं हैं। स्वास्थ्य को बिगाड़ने के लिए आप कितना समय देते हैं, वह तो आप जानते ही हैं अच्छे से। दिन में दस बार चाय पीएँगे, तो याद रखिये कि दस बार अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ने के लिए आप रास्ता खोल रहे हैं। दिन में दस बार अगर नमकीन, गुलाबजामुन और समोसा फाँकते रहेंगे, तो याद रखिये कि उतनी ही बार आप आरोग्य के दुश्मनों को प्रवेश दे रहे हैं।

स्वास्थ्य को पाने के लिए चौबीस घण्टे में आप क्या-क्या करते हैं? अगर कहियेगा कि हम दस मील पैदल चलते हैं, तो चलने से स्वास्थ्य की प्राप्ति नहीं होती है। अगर केवल चलने से शरीर बनता, तो और कुछ करने की आवश्यकता ही नहीं रहती। सबेरे क्या करते हैं उठकर? अखबार पढ़ते हैं, टेलिविजन देखते हैं। इससे शरीर बना या मन बना? आप खुद सोचिए कि हम अपने स्वास्थ्य को प्राप्त करने के लिए दिन में कितना समय देते हैं, दस मिनट, पाँच मिनट, आधा घण्टा? अगर पूरे दिन में आधा घण्टा भी समय नहीं निकाल सकते हैं, तो आरोग्य की कामना ही न करें और न किसी चमत्कार के पीछे भागें, क्योंकि चमत्कार के लिए भी आपने सभी दरवाजे बन्द कर लिये हैं।

इसलिए दिनचर्या का सूक्ष्म नियमन, जो यौगिक जीवन-पद्धति का एक महत्वपूर्ण अंग है, आवश्यक है। केवल सबेरे उठकर आधा घण्टा योगाभ्यास कर लिया और कहने लगे कि मैं तो बहुत आध्यात्मिक हूँ, बहुत अच्छा लग रहा है, विचार बदल रहे हैं, दुनिया रंगीन दिखलाई दे रही है, ये सब स्वयं को बहलाने की बातें हैं।

योग कोई सीखने की चीज नहीं है, अनुभव करने की चीज है और यह अनुभव दो क्षेत्रों में होता है – प्राण के क्षेत्र में स्वास्थ्य की प्राप्ति एवं चित्त के क्षेत्र में मानसिक एकाग्रता और शान्ति की प्राप्ति के रूप में। स्वास्थ्य केवल शारीरिक नहीं होता, यह मानसिक, वैचारिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक भी होता है। जब ये सम्यक् रूप से, संतुलित तरीके से, एक-दूसरे का सहयोग करते हुए मनुष्य के जीवन में गुणात्मक परिवर्तन लाते हैं, तभी स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है।

मन का प्रबंधन

हमारे मन का जो वर्तमान स्वरूप है, वह एकाग्र स्वरूप नहीं है। लोग पूछते हैं, 'मन को कैसे नियंत्रित किया जाए?' आदिकाल से यह प्रश्न किया जाता रहा है। अर्जुन गीता में श्रीकृष्ण से पूछता है कि मन को कैसे नियंत्रित किया जाए? हवा को बाँधना सरल है, लेकिन मन को अपने वश में करना सरल नहीं है। मन के बारे में अपनी परम्परा एवं संस्कृति में जो भी विचार आए हैं, उन सभी का एक ही निष्कर्ष है कि मन को समझते हुए, मन की विभिन्न आवश्यकताओं को अपने नियंत्रण में करते हुए, विवेक और वैराग्य द्वारा जीवन में सुख-शान्ति प्राप्त करो।

गीता में भगवान श्रीकृष्ण समझाते हैं कि व्यक्ति का सम्बन्ध किसी वस्तु या विषय के साथ इतना गहरा हो जाता है कि उसकी चाह में वह सब कुछ भूल जाता है, और उसके प्राप्त न होने पर वह उत्तेजित हो जाता है, क्रोधित हो जाता है। संग से कामना की उत्पत्ति होती है और कामना के पूरा न होने पर क्रोध की उत्पत्ति होती है। क्रोध और उत्तेजना के होने पर वह इतना मोहग्रस्त या आसक्त हो जाता है कि सब कुछ भूलने लगता है। मूढ़ता की अवस्था में उसे कुछ भी ख्याल नहीं रहता, स्मरण



नहीं रहता कि उचित क्या है, अनुचित क्या है। जब उचित-अनुचित का ख्याल नहीं रहता, तो उसका यही अर्थ हुआ कि उसकी बुद्धि का नाश हो गया है। और एक बार जब बुद्धि का नाश हो जाए, तो समझिये कि वह व्यक्ति की मृत्यु है।

यहाँ पर श्री कृष्णजी ने जो सूत्र बतलाया है, उससे यह स्पष्ट है कि मन को व्यवस्थित करने की शिक्षा जान लेना योग का एक अनिवार्य अंग है। जो योग शरीर के साथ सम्बन्ध रखते हैं, उन्हें बहिरंग योग, और जो योग मन के साथ सम्बन्ध रखते हैं, उन्हें अन्तरंग योग कहा गया है। बहिरंग योग में आसन, प्राणायाम, यम, नियम आदि आते हैं, जिनसे प्राणों को व्यवस्थित किया जाता है। अन्तरंग योग में प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, जप, मन्त्र आदि विभिन्न प्रकार के योग आते हैं, जो व्यक्ति की सजगता को विकसित करते हुए उसकी चेतना को सूक्ष्म बनाते हैं। आसन, प्राणायाम, योग निद्रा, ध्यान आदि योग की प्रारम्भिक शिक्षा है, जो शरीर और मन के क्रमिक सूक्ष्म रूपान्तरण के लिए आवश्यक है। लेकिन प्रारम्भिक अभ्यास के बाद योगाभ्यास का एक विशेष प्रयोजन होना चाहिए, और वह है 'प्राणोत्थान'।

प्राणों का उत्थान

योग कहता है कि इस भौतिक शरीर के भीतर एक और सूक्ष्म शरीर है, जिसे प्राणमय शरीर कहते हैं। प्राणमय शरीर को भौतिक शरीर में विभिन्न चक्रों के रूप में दर्शाया गया है। योगदर्शन कहता है कि इस शरीर में सात चक्र हैं, जो चेतना या ऊर्जा के केन्द्र हैं। ये चक्र मेरुदण्ड में स्थित हैं। इस शरीर में सबसे निम्न चक्र है मूलाधार और सबसे उच्च चक्र है सहस्रार। इन दोनों चक्रों के बीच, मेरुदण्ड में अलग-अलग स्थानों पर विभिन्न चक्र हैं, जिनका सम्बन्ध चित्तशक्ति के आचरण, व्यवहार, गुण, स्वभाव और जागृति से रहता है।



ये चक्र अभी हमलोगों के शरीर में सोए पड़े हैं, क्योंकि इन चक्रों का जो स्विच है, वह कुण्डलिनी का स्विच है, और यह कुण्डलिनी मूलाधार चक्र में सोई पड़ी है। कुण्डलिनी योग में कहा जाता है कि योगाभ्यासों के द्वारा इस कुण्डलिनी को धीरे-धीरे जाग्रत किया जाता है और जागने पर यह कुण्डलिनी इन विभिन्न चक्रों का भेदन करते हुए, इन विभिन्न चक्रों के स्विच को ऑन करते हुए, ऊपर की ओर बढ़ती है और अन्त में सहस्रार में आकर स्थिर हो जाती है। इसी कुण्डलिनी की वापसी को आत्मज्ञान के विभिन्न सोपानों का अनुभव कहते हैं। इन्हीं चक्रों की जागृति को प्राणोत्थान की अवस्था कहते हैं।

योग में ऐसे अभ्यास बताए गये हैं, जो एक-एक चक्र को जगाते हैं। किन्तु अभी से आप यह मत सोच लेना कि प्राणोत्थान से आपकी कुण्डलिनी जग जायेगी। अभी तो अपने जीवन की एक छोटी से आदत को आप बदल नहीं पाते हैं, तो फिर जो चीज अति सूक्ष्म है, उसे कैसे बदल पायेंगे। इसलिए यह मत सोचना कि प्राणोत्थान से हमारी कुण्डलिनी जग जायेगी। नहीं, बिल्कुल नहीं। हमारा प्रयोजन है आपको जाग्रत बनाना। निर्णय आपको लेना है कि आपको गाड़ी कहाँ पर चलानी है। वह सजगता आपमें होनी चाहिए। अन्त में देखा जाए तो वही हमलोगों के जीवन की उपलब्धि भी होती है। बैसाखी के सहारे आदमी कितने दिन चलेगा?

यहाँ प्राणोत्थान की शिक्षा देने का प्रयोजन है कि भौतिक शरीर से ऊपर उठकर अब हम प्राणमय शरीर के साथ अपने को जोड़ें। वह एक दूसरी उपलब्धि है योग की। और इन चक्रों को धीरे-धीरे स्पन्दित करें, जाग्रत करें, क्योंकि ये चक्र चेतना के विशिष्ट अनुभव के केन्द्र होते हैं। अभी यह प्रतिभा हमलोगों के भीतर सुषुप्त है, लेकिन जब प्राणोत्थान के द्वारा इस प्रतिभा को हम विकसित कर पाते हैं, तो हमारी चेतना का विस्तार होता है। हमें विश्वास है कि यहाँ से प्रस्थान करने के पहले कुछ सरल सूत्रों को आप लोग अवश्य अपनायेंगे, ताकि योग के कल्याणकारी परिणामों को अपने जीवन में अनुभव कर सकें।

इन्दौर योग सम्मेलन, 24 फरवरी 2005

जनवरी – गंगा दर्शन के नए योग विद्या परिसर में 2 से 8 जनवरी के बीच श्रीमद् भागवत सप्ताह आयोजित किया। सप्ताह के दौरान वाराणसी के डॉ. अखिलानंद शास्त्री और उनकी सुपुत्री, भक्तिकिरण ने सरस कथावाचन किया।

19 तारीख को स्वामी निरंजनानंद अशोक धाम शिव मंदिर के उद्घाटन समारोह के मुख्य अध्यक्ष रहे।

29 से 30 जनवरी के बीच स्वामी निरंजनानंद पटना में थे। वहाँ उन्होंने नागा ठाकुर बाड़ी में सत्संग दिया और बाद में न्यायपालिका अधिकारियों तथा स्टेट बैंक ऑफ इंडिया के अधिकारियों को संबोधित किया। उन्होंने भारतीय चिकित्सक संघ के 61वें वार्षिक सम्मेलन, एपिकोन 2006 के उद्घाटन समारोह में भी व्याख्यान दिया।

फरवरी – 3 फरवरी को बसंत पंचमी के मंगलकारी अवसर पर आयोजित बिहार योग विद्यालय स्थापना दिवस कार्यक्रम की अध्यक्षता स्वामी निरंजनानंद और स्वामी सत्यसंगानंद ने की।

4 फरवरी को स्वामी निरंजनानंद ने मुंगेर के नोट्रे डेम अकादमी के विद्यार्थियों को सत्संग दिया।

मार्च – स्वामी निरंजनानंद 2 से 5 मार्च के बीच मुंबई के शाहजी राजे भोंसले स्टेडियम में आयोजित योग महोत्सव के अध्यक्ष रहे। अपनी महाराष्ट्र यात्रा के दौरान उन्होंने तालवाडी, नासिक के योग विद्या धाम आश्रम का उद्घाटन भी किया। साथ ही नासिक में 7 से 9 मार्च तक सत्संग और योग प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किए।



अप्रैल – 14 से 21 अप्रैल के बीच स्वामीजी ने ऑस्ट्रेलिया में सत्यानंद योग से जुड़े शिक्षकों का मार्गदर्शन किया और मैग्नोव माउंटन में एस.आर. आई. रिसर्च टीम से मिले।

मई-जून – 6 मई को स्वामी निरंजनानंद ने संग्रामपुर, बिहार में आयोजित योग साधना शिविर में सत्संग दिया।

मई और जून में स्वामीजी ने यूरोप का दौरा किया। 19 से 21 मई तक वेनिस कन्वेंशन सेंटर में आयोजित कार्यक्रम में

33 देशों से आए प्रतिभागी सम्मिलित हुए। 24 से 28 के बीच स्वामीजी ने स्लोवेनिया की राजधानी ल्युबल्याना में कांकरयेव डोम और होटल कॉन्वेंट में सत्संग दिए। 30 मई से 1 जून के बीच फोल्कलिंग्स, जर्मनी के सत्यम् साधना केंद्र में आयोजित कार्यक्रम में 31 राष्ट्रों के योग साधकों ने भाग लिया।

16 से 18 जून के बीच स्वामी निरंजनानंद ने बोकारो के विद्यालयों में विद्यार्थियों और शिक्षकों को सत्संग दिए और बोकारो स्टील प्लांट के प्रबंधकों और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों को संबोधित किया। उन्होंने स्थानीय रोटरी क्लब में भी व्याख्यान दिया।



जुलाई— 30 जून से 2 जुलाई तक स्वामी निरंजनानंद ने रायपुर में आयोजित योग सम्मेलन की अध्यक्षता की।

3 जुलाई को स्वामीजी ने भिलाई के ज्ञानदर्शन योगाश्रम में सत्संग दिया।

7 से 11 जुलाई के बीच राजनांदगाँव में, जहाँ श्री स्वामी सत्यानंद जी ने सन् 1956 में अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्रमण्डल की स्थापना की थी, सत्यानंद योग के स्वर्ण जयन्ती कार्यक्रम का आयोजन हुआ। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए स्वामी निरंजनानंद ने कक्षाओं का संचालन किया



और प्रेरक सत्संग दिए। 11 जुलाई को धूमधाम से गुरु पूर्णिमा मनाई गई।

21 से 25 जुलाई के बीच स्वामी निरंजनानंद ने ब्रिटनी, फ्रांस में योग कार्यक्रम संचालित किया।

सितंबर— 7 सितंबर को स्वामी निरंजनानंद ने मुंगेर के दशभुजी मंदिर परिसर में दशभुजी संस्कार केंद्र की आधारशिला रखी।

8 से 12 तारीख तक स्वामी निरंजन गंगा दर्शन के वार्षिक कार्यक्रम के अध्यक्ष रहे।

14 से 17 के बीच स्वामीजी ने सतना, मध्य प्रदेश का दौरा किया जहाँ उन्होंने आदित्य बिड़ला अस्पताल के डॉक्टरों और कर्मचारियों को तथा स्थानीय विद्यालयों के छात्र-छात्राओं को संबोधित किया।

18 से 20 के बीच स्वामी निरंजन कटनी, मध्य प्रदेश में आयोजित योग सत्संग महोत्सव के अध्यक्ष रहे। उन्होंने वहाँ के डायमंड हायर सेकंडरी स्कूल के विद्यार्थियों को भी संबोधित किया।

अक्टूबर— 13 से 15 के बीच स्वामी निरंजनानंद ने राँची में आयोजित झारखंड योग महोत्सव की अध्यक्षता की। उन्होंने 23वीं इन्फेंटी डिविज़न, राँची के जवानों और अफसरों तथा इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ कोल मैनेजमेंट, स्टील अथॉरिटी ऑफ इंडिया लिमिटेड, बिड़ला कृषि विश्वविद्यालय, राँची न्यायपालिका और राज्य प्रशासन के अधिकारियों को भी संबोधित किया। स्वामीजी ने बिड़ला इन्स्टीट्यूट ऑफ टेक्नॉलोजी के विद्यार्थियों और शिक्षकों को भी सत्संग दिया।

दिसंबर— 10 से 26 दिसंबर के बीच स्पোর্ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया ने अपने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों के लिए गंगा दर्शन में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया।

जनवरी - 3 से 9 जनवरी तक पुणे के स्वामी गोविंद गिरि ने गंगा दर्शन में आयोजित श्रीमद् भागवत सप्ताह संचालित किया।

10 से 22 जनवरी के बीच स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया ने गंगा दर्शन में युवा खिलाड़ियों और उनके प्रशिक्षकों के लिए योग कार्यक्रम आयोजित किया।

23 जनवरी को बसंत पंचमी के शुभ अवसर पर गंगा दर्शन में बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस आनन्द और उत्साह के साथ मनाया गया।



फरवरी - 18 फरवरी को स्वामी निरंजन ने सूर्यगढ़ा के ज़ाकिर हुसैन मिडल स्कूल में सत्संग दिया।

20 से 28 फरवरी तक स्वामी निरंजन ने दक्षिण भारत का दौरा किया। चेन्नई के चिन्मय हेरिटेज सेंटर में उन्होंने सत्संग दिया और शिव दर्शन योग विद्यालय में मंत्र ध्यान करवाया। उन्होंने डी.ए.वी. गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल की छात्राओं को भी सम्बोधित किया।

23 से 25 फरवरी तक स्वामीजी बेंगलूरु में थे। वहाँ उन्होंने कोरमंगला के सत्य साई ऑडिटोरियम, सोफिया स्कूल और आत्म दर्शन योगाश्रम में सत्संग दिए। उन्होंने यंग प्रेज़िडेंट ऑर्गनायज़ेशन के सदस्यों को भी संबोधित किया।





26 तारीख को स्वामीजी ने शिमोगा के बॉडी टेंपल योग सेंटर और कुर्वेपु रंग मंदिर में सत्संग दिये।

28 तारीख को स्वामीजी ने शृंगेरी मठ के शंकराचार्य, श्री स्वामी भारती तीर्थ जी के दर्शन किए।

मार्च – 10 मार्च को बिहार राज्य के मुख्यमंत्री, श्री नितीश कुमार गंगा दर्शन पधारे।

11 मार्च को, संग्रामपुर योग मित्र मण्डल द्वारा आयोजित श्रीमद्भागवत् कथा सप्ताह के अवसर पर स्वामी निरंजन ने कीर्तन और भक्ति पर सत्संग दिया।

21 तथा 22 को स्वामीजी ने मुंगेर के चंडीस्थान मंदिर में सत्संग दिया।

31 मार्च को स्वामीजी ने भागलपुर के शिव भवन कैम्पस में आयोजित कार्यक्रम में 2000 भक्तों को यौगिक जीवन शैली पर उद्बोधन दिया और उन्हें 'यौगिक कैप्सूल' से परिचित कराया।

अप्रैल – 26 अप्रैल को स्वामी निरंजन ने बिलासपुर के सत्यम् ॐ योग विद्यालय में हवन, कीर्तन और सत्संग का कार्यक्रम संचालित किया।

मृत्युंजय आश्रम, अमरकण्टक के स्वामी शारदानंद सरस्वती के आमंत्रण पर स्वामी निरंजन 27 से 29 अप्रैल तक वहाँ रहे।

30 अप्रैल को स्वामी निरंजन ने रायगढ़ के सिटी हॉल में और जिंदल स्टील एण्ड पावर कॉर्पोरेशन क्लब में सत्संग दिए।

मई - 5 मई को स्वामी निरंजनानंद ने योग शिक्षा केंद्र, जमुई के साधना हॉल का उद्घाटन किया।

30 मई को स्वामीजी ने मुंगेर के गंगा सेतु के निर्माण स्थल पर महामृत्युंजय हवन किया और सत्संग दिया।

जून - 6 से 9 जून तक फुल्का हाई स्कूल में योग सम्मेलन आयोजित हुआ। स्वामी निरंजन ने प्रतिभागियों को 'योगिक कैम्पस साधना' का परिचय दिया।

जुलाई - 1 तारीख को स्वामी निरंजनानंद ने मुंगेर के संकल्प गुरुकुल का उद्घाटन किया।

स्वामीजी की उपस्थिति में बेंगलूरु में 27 से 30 जुलाई तक गुरु पूर्णिमा महोत्सव आयोजित किया गया जिसमें 6000 से अधिक भक्तों ने भाग लिया।

सितंबर - 12 तारीख को स्वामी निरंजन की उपस्थिति में गंगा दर्शन में श्री स्वामीजी का संन्यास दीक्षा दिवस मनाया गया।

10 से 12 तथा 14 से 16 तारीख तक गंगा दर्शन में आयोजित विशेष योग प्रशिक्षण कार्यक्रमों में लखीसराय के 43 उच्च माध्यमिक विद्यालयों के प्रधानाचार्यों और वरिष्ठ शिक्षकों ने भाग लिया। स्वामीजी ने सत्र के समापन पर सभी शिक्षकों को संबोधित किया।

22 सितंबर को स्वामी निरंजन ने लखीसराय के अमरपुर उच्च स्कूल के विद्यार्थियों और शिक्षकों को संबोधित किया।

अक्टूबर - नवरात्रि के दौरान स्वामी निरंजन ने गंगा दर्शन और मुंगेर के चंडीस्थान और दशभुजी मंदिरों में सत्संग दिए।



22 अक्टूबर से 6 नवंबर के बीच, गंगा दर्शन में स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया द्वारा प्रायोजित योग कार्यक्रम में पंजाब, हरियाणा और जम्मू-कश्मीर के राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर के युवा खिलाड़ियों ने भाग लिया।

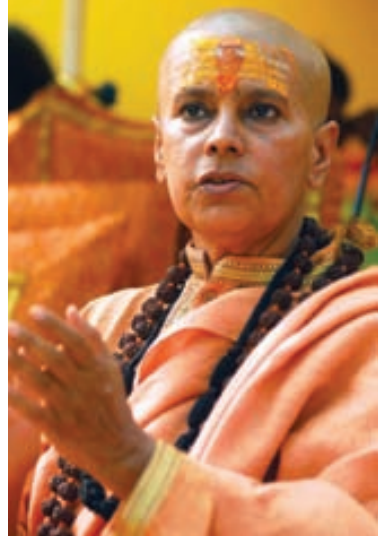
नवंबर - 3 नवंबर को स्वामी निरंजनानंद ने दिल्ली में वर्ल्ड प्रेसिडेंट्स ऑर्गनाइजेशन द्वारा आयोजित विशेष सम्मेलन में समापन संदेश दिया।

4 नवंबर को भारतीय चिकित्सक संघ के सदस्यों ने गंगा दर्शन आकर प्रारंभिक योगाभ्यास सीखे।

कर्मयोग

स्वामी सत्यसंगाजब्द सरस्वती

नाम, रूप और आकार के इस सीमित संसार में जिस दिन हम पैदा हुए, उसी क्षण से हम कर्म के नियमों के अधीन हो गए। कर्म के मूलभूत सिद्धांत के अन्तर्गत ही सारी सृष्टि चलती है। जो भी कर्म करोगे, उसका फल अवश्य मिलेगा। बीज बोओगे तो पेड़ निकलेगा। उस पेड़ से फिर फल निकलेगा, फल में बीज होगा और यह निरन्याम्बे का चक्कर चलते ही रहेगा।



कर्मों का चक्रव्यूह

जन्म, मृत्यु और पुनर्जन्म भी इसी कर्म के आधार पर तय होता है। यह जान लेना आवश्यक है कि कर्म की परिभाषा केवल शारीरिक स्तर पर होने वाले गतिविधियों तक ही सीमित नहीं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक आदि स्तरों को भी सम्मिलित करती है। वाणी, विचारों, भावनाओं, दैनंदिन सम्बन्धों और आसक्तियों के द्वारा भी कर्म बनते हैं। एक से दूसरे का जन्म होता है और इनके आपसी चक्रव्यूह से निकल पाना बिलकुल असम्भव-सा लगता है। धीरे-धीरे पल-दर-पल कर्म का संचय होते जाता है। कर्म से फल बनता है और उस फल से दुबारा नये कर्म का निर्माण होता है। देर-सबेर हमें इन कर्मों के भार का अनुभव होने लगता है।

तुम्हारी स्मृति में हो या न हो, लेकिन जो कर्म तुमने पहले किया था, उसी की बदौलत आज तुम्हें फल मिल रहा है। और जो तुम आज करोगे उसी का फल तुम्हें कल मिलेगा। जो कर्म तुमने किये हैं उनको तो भोगना ही पड़ेगा। उन्हें बदलना सम्भव नहीं है, परन्तु अपने भविष्य का निर्माण जरूर अपने हाथ में है, क्योंकि आज जो कर्म हम करने जा रहे हैं, वे ही हमारे भविष्य को तय करेंगे। इसलिए कर्म करते समय यदि हम विवेक का इस्तेमाल करें, तो हम अपना भविष्य निश्चित ही सकारात्मक और उज्ज्वल बना सकते हैं।

सवाल उठता है कि कर्म करते समय विवेक का इस्तेमाल कैसे करें? योग का उद्देश्य, बल्कि मैं कहूँगी कि केवल योग ही नहीं, जीवन का भी यही उद्देश्य है, अविद्या से ज्ञान की तरफ बढ़ना – *तमसो मा ज्योतिर्गमय।* ज्ञान का क्या मतलब होता

है? सामान्य मान्यता है कि ज्ञान कोई बाहरी चीज है जिसे हम सीखकर अपने भीतर समाते हैं। लेकिन वास्तव में ज्ञान का भण्डार तो हमारे भीतर ही समाया है और हमें केवल उसके ऊपर चढ़े आच्छादनों को हटाना है। अज्ञान से ज्ञान की तरफ बढ़ने का असली अर्थ यही है कि हम अन्दर में बसे उस प्रकाश पर चढ़े अनेकानेक पर्दों को एक-एक करके हटाएँ और उस प्रकाश को पूरी तरह से उजागर करें। असली ज्ञान बाहर से थोपने से नहीं आता, वह तो अपने अन्दर से प्रस्फुटित होता है।

तुम जो अपने भीतर बसे ज्ञान का अनुभव नहीं कर सकते उसका कारण तुम्हारा मन या इन्द्रियाँ नहीं हैं। तुम्हारे अतीत के कर्म, संस्कार, वासनाएँ, आदतें, वृत्तियाँ और उन कर्मों से उत्पन्न इच्छाएँ, अपेक्षाएँ और उनके प्रति आसक्ति ही तुम्हें उस ज्ञान के अनुभव से वंचित रखती है। हर बार जब तुम ज्ञान की दिशा में बढ़ते हो तब कोई ताकत तुम्हें पीछे खींचती है। तुम्हारे हर विचार, आचार और व्यवहार के कारण बने कर्मों और संस्कारों का 'गुरुत्वाकर्षण' ही तुम्हें वापस खींचता है और तुम्हारी प्रगति में एक अवरोध बनता है। तो कर्मों और उनके फलों के इस कठिन 'चेन रिएक्शन' से हम कैसे निकलें? उसका रास्ता क्या है?

योग: कर्मसु कौशलम्

इस घनी अन्धेरी रात में आशा की किरण है, और उसका नाम है—कर्मयोग। भगवद्गीता में योग की व्याख्या दी है—योग: कर्मसु कौशलम्। कार्य में निपुणता ही योग कहलाता है। मतलब कि जब भी तुम कोई कार्य निपुणता और उत्कृष्ट रूप से करते हो तब वह कर्म नहीं कर्मयोग है। कैसे? क्योंकि कार्यकुशलता तभी सम्भव है जब तुम अपने आपको पूरी तरह उस काम में झोंक देते हो। सम्पूर्ण एकाग्रता से जब कोई काम किया जाता है तब वह अनायास ही सर्वोत्तम ढंग से होता है। लेकिन ऐसा तो कभी-कभार ही हो पाता है, क्योंकि प्रायः हमारा मन विक्षिप्त ही रहता है। परिणामतः हमारे सभी कार्य भी आधे-अधूरे ही रहते हैं। काम करते समय हमारा मन या तो उस कार्य के फल के बारे में सोचते रहता है या कहीं और ही रहता है। मतलब मन वर्तमान में एकाग्र रहने के बदले भविष्य में उड़ान भरते रहता है या अतीत में गोते खाते रहता है।

परिणामतः हमारे सभी कार्यों में त्रुटियाँ रहती हैं। अगर गौर करोगे तो जब भी तुम्हारे मन ने एकाग्र होकर कोई भी काम किया है, भले ही वह संगीत की रचना हो, काव्य रचना हो या चाहे वह खाना बनाना या बच्चों की देखभाल करना हो, तब वह कार्य निपुणता और कुशलता से होता है।

कर्मयोग का रहस्य

अगर हम मान लेते हैं कि हम जो भी करते हैं वह केवल अपने मन को बहलाने के लिए करते हैं, उसे व्यस्त रखने के लिए करते हैं तो ऐसी स्थिति में 'हम क्या कर रहे

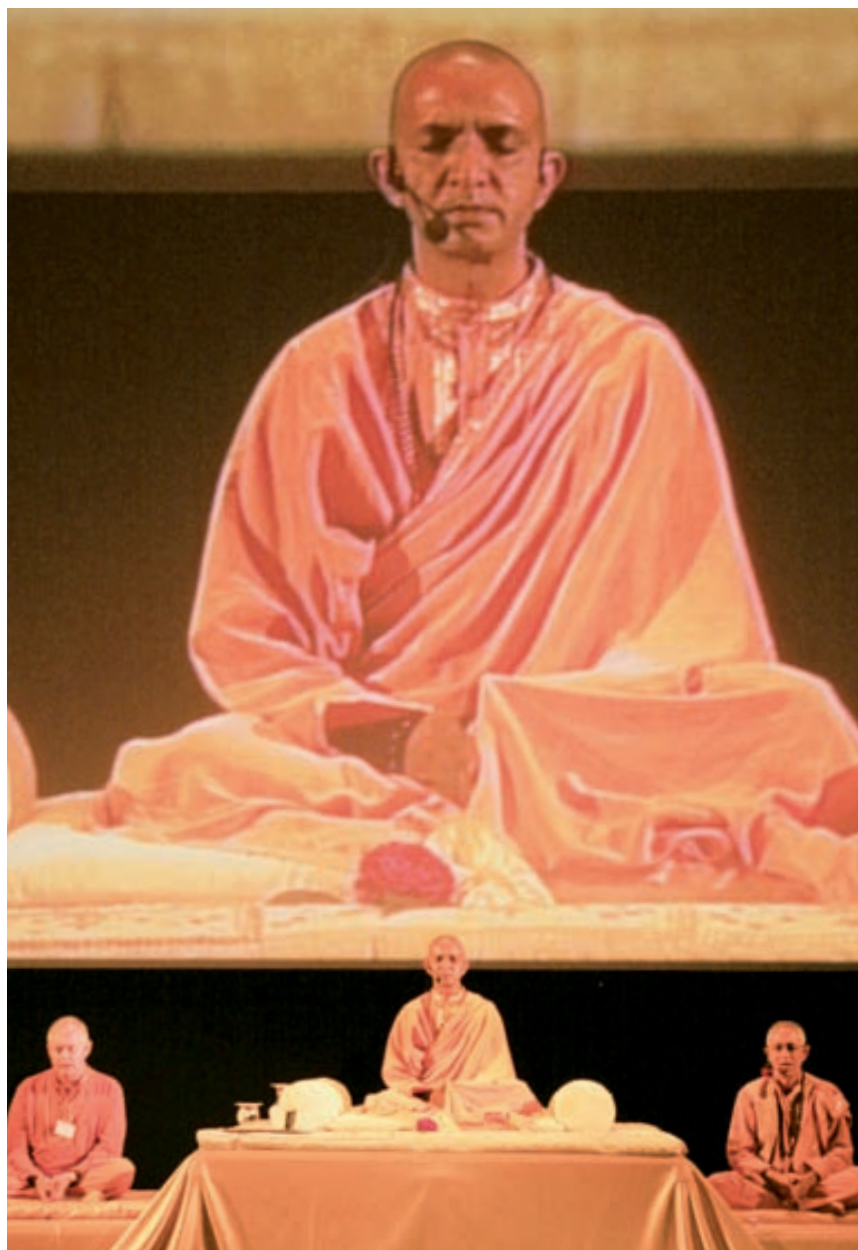


2005





2005



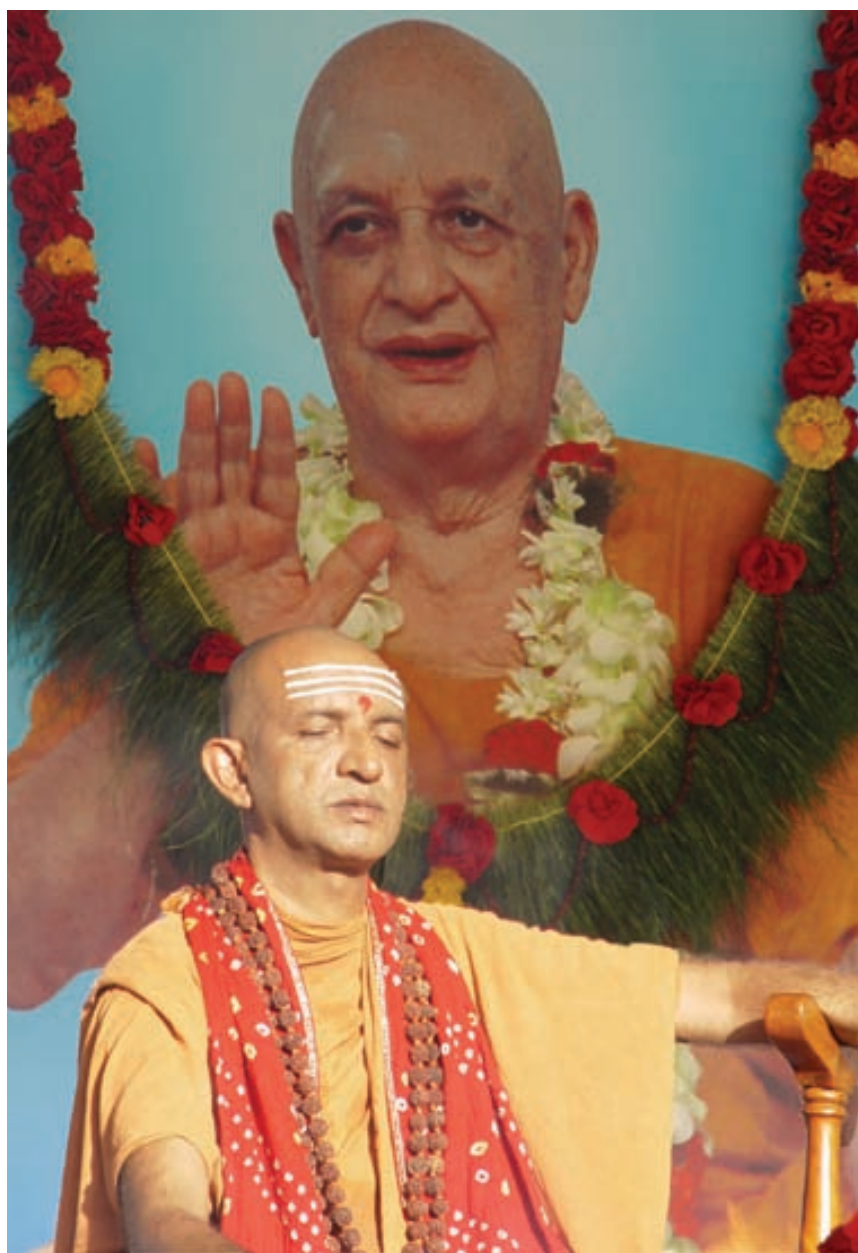
2006



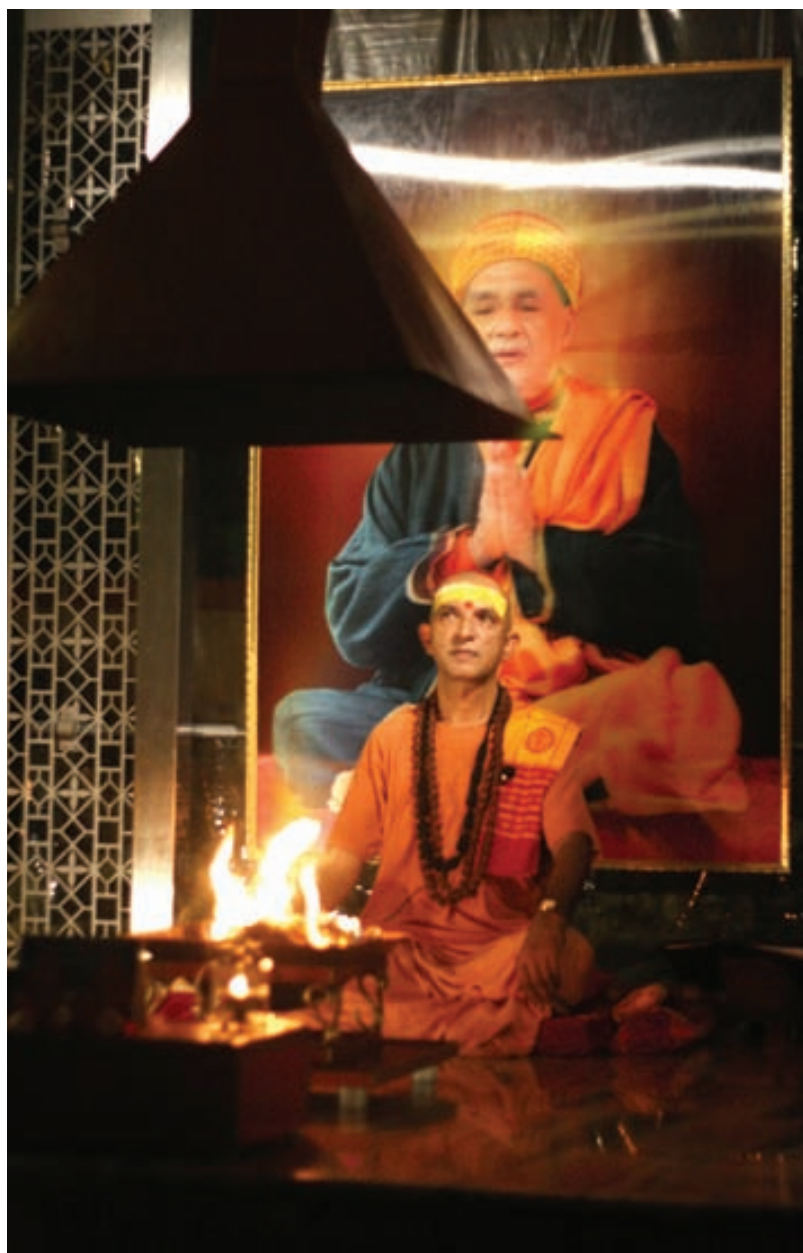
2007



2009



2011



2012

हैं' से ज्यादा जरूरी है 'हम जो भी कर रहे हैं वह कैसे कर रहे हैं'। कर्मयोग के बारे में समझने की सबसे पहली और अहम बात यही है। काम के प्रति हमारा दृष्टिकोण क्या है? दूसरी बात है कि कर्म के फल से मन को अलग रखना सीखना पड़ेगा। जो भी तुम करते हो उसका फल कैसे होगा यह तय करना तुम्हारे दायरे के बाहर है। फल का त्याग नहीं करना है। अरे भाई, काम किया है तो फल तो मिलना ही है, वह जाएगा कहाँ? उसका उपभोग तो तुम्हें ही करना है। फल तो तुम्हीं को मिलना है, चाहे वह फल इष्ट, अनिष्ट या मिला-जुला हो, उसे कोई तुमसे छीन नहीं सकता। जब फल तुम्हें ही मिलने वाला है तो उसके बारे में सोचकर अपने मन की एकाग्रता को क्यों तोड़ना? फल पर नजर रखकर काम करने से तो काम में त्रुटियाँ ही आती हैं।

जब कोई नृत्यांगना दर्शकों के सामने अपना नृत्य पेश करती है तो बढ़िया नाचने पर उसे दर्शकों की वाह-वाह तो मिलती ही है। पर यदि उसका मन वाह-वाह पर केन्द्रित हो जाए और नाच भूल जाए तो? तब तो नाच गड़बड़ा जाएगा और दर्शकों की वाह-वाह के बदले कुछ और ही मिलेगा। मन को नाचने पर केन्द्रित करना है या वाह-वाह पर? सच पूछो तो रहस्य की बात बस यही है। एकाग्र मन से काम करो, फल की आशा पर नजर टिकाये बिखरे हुए मन से नहीं। ऐसे खण्डित मन से कुछ होने वाला नहीं है।

पर ऐसा होता नहीं है। सारा लक्ष्य फल पर रहता है और काम तो बगल में ही रह जाता है। जीवन में जो भी हम करते हैं वह किसी-न-किसी अपेक्षा से ही करते हैं। पत्नी अपने पति से प्रेम करती है, क्योंकि वह उसके बदले में कुछ चाहती है। बेटा बाप से प्रेम करता है, क्योंकि उसकी नजर बाप की जायदाद पर है। उसे यदि पता चले कि बाप ने तो अपने वसीयतनामे में बेटे के नाम एक नया पैसा तक नहीं लिखा है, तो उसी प्रेम को खूंखार गुस्से में बदलने में पलभर की देर भी नहीं लगेगी।

आसक्ति

यही आसक्ति की जड़ है। किसी वस्तु या व्यक्ति से कुछ-न-कुछ अपेक्षा रहती है। उसी कारण दुःख भी होता है और सुख भी मिलता है। इच्छित फल मिले तो खुशी होगी और अनिच्छित फल मिले तो दुःख। इन दोनों ध्रुवों के बीच जिन्दगीभर हम झूलते रहते हैं। जन्म-जन्मांतरों तक यही सिलसिला चलते रहता है और आखिर इस चक्कर से हमारा मन थककर जर्जर हो जाता है। कर्मयोग से जीवन को एक सकारात्मक और सृजनात्मक दिशा मिलती है। फिर जीवन तुम्हारे वश में होता है, तुम जीवन के वश में नहीं।

जब तुम केवल कर्तव्य भाव से काम करोगे, उसके फल से आसक्त होकर नहीं, तब तुम एक अद्भुत स्वतंत्रता का अनुभव करोगे। और उस आज़ादी में तुम आने वाले सुख और दुःख, दोनों से सीख सकोगे। जब तुम इस प्रकार से कर्मयोग को एकाग्र चित्त

से करोगे तब तुमने अपने मन को सभी बाधाओं से अलग करने में सफल होगे। सामने आये काम पर मन को पूरी तरह से लगा दिया है, उसके अलावा मन कहीं भटकता नहीं है। यहाँ तक कि मन अपने आपको भी भूल जाता है। यही तो ध्यान की परिभाषा है।

ध्यानात्मक कर्म

महर्षि पतंजलि के योग सूत्रों में ध्यान की व्याख्या यही है – मन को विषयों से हटाकर किसी एक बिन्दु पर केन्द्रित करना और उसमें सम्पूर्ण रूप से समा जाना। दृष्टि, शब्द, रस, गन्ध और स्पर्श को लाँघकर मन को एक बिन्दु पर लगाने को ध्यान कहते हैं। मन एकाग्र हो गया है, तुम न तो भूत काल में हो, न भविष्य में। तुम्हारा मन सामने आये काम पर पूरी तरह से केन्द्रित है। जब कर्मयोग के द्वारा तुम इस अवस्था तक पहुँचोगे तो वह ध्यान की अवस्था है। फर्क बस इतना है कि तुम्हारी आँखें बन्द नहीं, खुली हैं। तुम भीड़-भड़ाके के बीच में हो और ध्यान भी कर रहे हो और उसका परिणाम सकारात्मक भी है। बिल्कुल उसी तरह जैसे अर्जुन ने कुरुक्षेत्र की युद्धभूमि में लड़ते हुए किया था।

यह भी जान लो कि इस अवस्था को पाना कोई आसान काम नहीं है। पग-पग पर वासना, काम, क्रोध, लोभ, इच्छाएँ, सभी तुम्हें पीछे खींचने पर तुली रहती हैं। और मन पर इनका प्रभाव बहुत ही तगड़ा होता है। कर्मयोग को सिद्ध करने के लिए कठोर परिश्रम, नियमित अभ्यास और लगन की आवश्यकता होती है। और इसका अभ्यास करने का सही स्थान है आश्रम, क्योंकि आश्रम का वातावरण इन चीजों के बहुत ही अनुकूल होता है।

आश्रम वातावरण

जिस आश्रम में कर्मयोग न हो, वहाँ के अंतेवासियों को अपनी प्रगति के लिए एक बहुत ही रामबाण अस्त्र से वंचित रखा जा रहा है। आश्रम में निष्काम भावना से किये कर्म से ही कर्म-क्षय होता है। जब तुम आश्रम में कोई भी काम करते हो तो वह तुम अपने लिए नहीं करते। बहुत बार तो उस काम का फल किसे मिलेगा, यह भी तुम नहीं जानते हो। तब तो कर्मफल की अपेक्षा का सवाल ही नहीं उठता। जब तुम्हें बोला जाता है – आलू छीलना है, तो तुम बस आलू छील देते हो। यदि बोला जाए – जाओ, दवाखाने में जाकर मरीजों की देखभाल करो, तो वहाँ चले गये। हाँ, आश्रम में हो तो फल की अपेक्षा न होने पर भी काम को सर्वोत्तम ढंग से करने का प्रयास रहता है। 'योग: कर्मसु कौशलम्' के भाव को अपने हर काम में निभाना है, मन में यही विचार रहता है। यही करते-करते तुम निष्काम कर्म की कला सीख सकते हो।

आश्रम से लौटने पर अपने घर में भी फिर इसका अभ्यास करना चाहिए। ऐसा भाव रखने से सारा जीवन ही कर्मयोग की अभिव्यक्ति बन जाएगा। और जब इस



भावना से कर्मयोग में तुम सिद्ध हो जाओगे तब कर्म और कर्मफल के अभेद्य चक्रव्यूह को तुम पार करने में सक्षम बनोगे। तब फिर तुम्हारे कर्म का दुष्परिणाम तुम पर न आकर उस दिव्य शक्ति में विलीन हो जाता है और तुम उससे मुक्त होते हो। शनैः शनैः कर्मों और संस्कारों का यह बोझ हल्का होने लगता है और एक दिन वह पूरी तरह से खत्म हो जाता है।

फिर जैसे ही ध्यान के लिए आँखें बन्द करोगे, तो मन झट से अन्दर की उड़ान लगाएगा। बिना किसी परिश्रम के वह आन्तरिक अनुभव तुम्हें मिलेगा। नहीं तो आँखें बन्द करने पर अनेकानेक प्रकार के भद्र-अभद्र विचार और दृश्य दिखाई देंगे। कभी तुम दुःखी हो जाओगे, कभी रोना-धोना शुरू करोगे। मन में अनेक क्लेश पैदा हो जायेंगे और ध्यान टूट जाएगा। यह सब कर्मों की गति के कारण ही है। इसीलिए ध्यान के अभ्यास में यदि प्रगति करनी है, तो योग के हर साधक को कर्मयोग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बना लेना चाहिए। तभी जाकर ध्यान के अभ्यास में प्रगति संभव है।

रिखियापीठ, जनवरी 2007

*हथकड़ी चाहे सोने की हो या लोहे की, बाँधने का काम एक-सा ही करेगी।
अनासक्त भाव से कर्म करने वाला मनुष्य कर्म करते हुए भी अकर्ता रहता है,
सुख-दुःख भोग कर भी अभोक्ता रहता है। यही कर्मयोग का रहस्य है।*

- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



फरवरी – स्वामी निरंजनानंद 21 से 24 फरवरी तक आयोजित लखनऊ योग महोत्सव के अध्यक्ष रहे। उद्घाटन सभा में 1500 से अधिक लोग शामिल रहे। 22 फरवरी को उन्होंने एम.आर. जयपुरिया स्कूल के 1000 बच्चों और लखनऊ विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों तथा 24 तारीख को स्थानीय न्यायाधीशों, प्रशासनिक अधिकारियों एवं पुलिस अफसरों को संबोधित किया।

ईरान से आई 24 महिला योग शिक्षिकाओं के लिए 1 से 29 फरवरी तक गंगा दर्शन

में गहन योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित हुआ।

बसंत पंचमी के शुभ अवसर पर गंगा दर्शन में 9 से 11 फरवरी तक बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस समारोह मनाया गया।

28 फरवरी को स्वामी निरंजन ने पटना के राजेन्द्र स्मृति संग्रहालय में 400 लोगों को सत्संग दिया। शाम को एल.एन.मिश्रा इन्स्टिट्यूट ऑफ बिजनेस मैनेजमेंट में उन्होंने प्रबन्धन के विषय को यौगिक दृष्टिकोण से समझाया।

मार्च – 6 मार्च को गंगा दर्शन में अखण्ड रामचरितमानस और शिव स्तोत्रों के पाठ के साथ शिवरात्रि मनाई गई।

14 से 16 मार्च तक स्वामी निरंजनानंद और स्वामी सत्यसंगानंद ने हैदराबाद में त्रिदिवसीय योग साधना शिविर संचालित किया। सुबह के सत्रों में स्वामीजी ने 3000 से अधिक लोगों को आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण तथा ध्यान के अभ्यासों का प्रशिक्षण प्रदान किया। संध्याकालीन सत्रों में स्वामीजी तथा स्वामी सत्संगी ने 6000 से अधिक श्रोताओं को जीवन में मंत्र के महत्त्व तथा दैनिक जीवन में योग के व्यावहारिक पक्ष से अवगत कराया।

अप्रैल – 16 से 25 अप्रैल तक स्वामी निरंजन ने ऑस्ट्रेलिया का दौरा किया। 18 अप्रैल को उन्होंने डार्लिंग हारबर कन्वेंशन सेन्टर, सिडनी में आयोजित 'स्वास्थ्य और आरोग्य सम्मेलन' में उपस्थित योग शिक्षकों को सम्बोधित किया। 22 से 24 अप्रैल तक उन्होंने सत्यानन्द योग अकादमी, मैंग्रोव माउन्टेन में 'द स्पिरिट ऑफ योग' नामक कार्यक्रम का निर्देशन किया, जिसमें उन्होंने भक्तियोग पर प्रबोधक प्रवचन दिये। इस कार्यक्रम में लगभग 500 व्यक्तियों ने भाग लिया। 24 अप्रैल की संध्या को स्वामीजी ने सत्यानन्द योग शिक्षक संघ द्वारा आयोजित

एक त्रिदिवसीय संगोष्ठी का उद्घाटन किया, जिसमें 300 से अधिक योग प्रशिक्षकों ने भाग लिया।

गंगा दर्शन में 6 से 14 अप्रैल के बीच चैत्र नवरात्रि मनाई गई।

मई - 15 से 31 मई तक स्वामी निरंजन ने यूरोप का दौरा किया।

15 मई को उन्होंने स्लोवेनिया के ल्युबल्याना विश्वविद्यालय के सामाजिक विज्ञान प्रभाग में 'तंत्र और योग' पर 2000 से अधिक लोगों को व्याख्यान दिया। 17 मई को स्वामीजी स्टुन्जन पहुँचे, जहाँ पर 23 देशों से आए 600 प्रतिभागियों के लिए 'योग और तंत्र' पर एक सेमिनार का संचालन किया।

20 मई को स्वामीजी क्रोशिया के ब्रियुनि शहर पहुँचे जहाँ उन्होंने 400 से अधिक प्रतिभागियों के लिए 'योग द्वारा तनाव प्रबन्धन' सत्र का संचालन किया। इसी विषय पर उन्होंने पुला सिटी सेन्टर में करीब 1500 लोगों को संबोधित किया।

22 मई को स्वामीजी ने हंगरी के लेक बालातोन में सत्यानंद योग फाउंडेशन, हंगरी के नवीन केंद्र का भूमिपूजन सम्पन्न किया। वहाँ 23 देशों से आए 600 साधकों के लिए स्वामीजी ने योग को जीवन में उतारने का व्यावहारिक मार्गदर्शन दिया। 25 मई को उन्होंने बुदापेस्त में तंत्र और योग पर सार्वजनिक व्याख्यान दिया।

27 से 29 मई तक स्वामीजी ने पायनिया, ग्रीस में प्रवास किया।

29 मई को स्वामीजी सोफिया, बुल्गेरिया पहुँचे। 30 को उन्होंने नेशनल पैलेस ऑफ कल्चर में सत्संग दिया, पत्रकार सम्मेलन को संबोधित किया और काँग्रेस हॉल में सार्वजनिक व्याख्यान दिया।

जून - 23 जून से 3 जुलाई के बीच स्वामी निरंजन ने दक्षिण अफ्रीका का दौरा किया। 24 जून को उन्होंने जोहेनेस्बर्ग में पत्रकारों के साथ भेंटवार्ता की। 26 जून



को वे ओर्लेंडो बाल अनाथाश्रम गए और वहाँ के बच्चों को प्रसाद सामग्री वितरित की। लेनासिया के लक्ष्मी नारायण मंदिर में उन्होंने 500 से अधिक भक्तों को संबोधित किया। 27 को स्वामीजी ने ग्रेस्टन के दा विंची स्कूल ऑफ बिज़नेस में सत्संग दिया और 200 से अधिक प्रतिभागियों के लिए आयोजित योग सम्मेलन का उद्घाटन किया। यात्रा के अंत में हार्टिबीसपूर्ट डैम के गुड शेफर्ड रिट्रीट सेंटर में 70 से अधिक साधकों के लिए त्रिदिवसीय साधना सत्र आयोजित



हुआ। 2 जुलाई को स्वामीजी ने जोहानेस्बर्ग के महिला गीता अध्ययन समूह को संबोधित किया।

जुलाई – 14 से 19 जुलाई के बीच स्वामी निरंजन ने इंदौर, मध्य प्रदेश का दौरा किया और वहाँ गुरु पूर्णिमा महोत्सव का निर्देशन किया। कार्यक्रम के दौरान स्वामीजी ने प्रतिभागियों के लिए प्रतिदिन आसन, प्राणायाम और ध्यान की कक्षाओं का संचालन किया।

15 जुलाई को स्वामीजी ने इंडियन इन्स्टीट्यूट ऑफ मेनेजमेंट, इंदौर में व्याख्यान दिया, जिसमें उन्होंने बतलाया कि योग का लक्ष्य मोक्ष नहीं बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में श्रेष्ठता और उत्तमता प्राप्त करना है।

गुरु पूर्णिमा के दिन स्वामीजी ने पादुका पूजन सम्पन्न किया और 4000 से अधिक श्रद्धालुओं ने गुरु-परम्परा को श्रद्धा अर्पित की।

अगस्त – 25 अगस्त को स्वामी निरंजन ने पटना के बेयुर सेंट्रल जेल में बिहार सरकार द्वारा 26 राज्य जेलों में आयोजित एक वर्षीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्घाटन किया। इस अवसर पर उन्होंने जेल में पुस्तकालय, योग केंद्र और सुरक्षा केंद्र का भी उद्घाटन किया।

24 अगस्त को गंगा दर्शन में कृष्ण जन्माष्टमी मनाई गई।

सितंबर – 8 से 12 सितंबर के बीच गंगा दर्शन में स्वामी शिवानंद जयंती और स्वामी सत्यानंद संन्यास जयंती मनाई गई।

30 सितंबर से 8 अक्टूबर के बीच गंगा दर्शन और चंडीस्थान मंदिर में नवरात्रि मनाई गई।

अक्टूबर - 15 और 16 अक्टूबर को स्वामीजी देहरादून में आयोजित 'विरासत' महोत्सव के प्रथम आध्यात्मिक सत्र में शामिल थे। इस अंतर्राष्ट्रीय महोत्सव का उद्देश्य पारम्परिक लोक कला और संस्कृति को प्रोत्साहन देना है।

28 तारीख को गंगा दर्शन में 5000 दीपक जलाकर और यौगिक अध्ययन सत्र के छात्रों के गायन और नृत्य कार्यक्रम के साथ दिवाली मनाई गई।

नवंबर - 6 नवंबर को स्वामीजी ने जमालपुर के इंडियन रेलवेज़ इन्स्टीट्यूट ऑफ मेकेनिकल एन्ड इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग के वार्षिक सावधानी सजगता सप्ताह में सत्संग दिया।

9 नवंबर को स्वामीजी ने बरियारपुर में आयोजित एक मासीय रामचरितमानस पाठ कार्यक्रम में उपस्थित 6000 से अधिक श्रद्धालुओं को संबोधित किया।

दिसंबर - 15 से 21 दिसंबर के बीच गंगा दर्शन में 'आश्रम जीवन, योग और सत्संग' सप्ताह आयोजित हुआ। स्वामीजी ने प्रातःकालीन कक्षाएँ संचालित कीं, और अपने सत्संगों में बतलाया कि योगाभ्यास, यौगिक जीवनशैली, यज्ञ और सत्संग आध्यात्मिक जीवन के मुख्य अंग हैं। सत्र में 150 से अधिक साधक शामिल थे।





जनवरी - 1 जनवरी को गंगा दर्शन में 300 से अधिक साधकों ने हनुमान चालीसा का 108 बार पाठ किया।

18 जनवरी को स्वामी निरंजन ने पटना के खुदा बख्स ओरियंटल पब्लिक लायब्रेरी में सत्संग दिया।

24 जनवरी को स्वामी सूर्यप्रकाश ने किउल, बिहार के दुर्गा मंदिर में आयोजित वार्षिक कार्यक्रम में भाग लिया।

29 से 31 जनवरी के बीच, बसंत पंचमी के मंगलमय अवसर पर गंगा दर्शन में बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस मनाया गया।

फरवरी - मार्च - 13 से 20 फरवरी के

बीच मुंगेर के शिवालय मंदिर में शिव चरित्र और आराधना कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की विशिष्टता थी स्वामी निरंजन के शिव चरित्र पर दैनिक सत्संग। 19 तारीख को स्वामी सत्संगी रिखियापीठ से श्री स्वामीजी के आशीर्वाद लेकर पहुँचीं। कार्यक्रम के समापन पर सभी उपस्थित भक्तों ने 'सहस्र कलश अभिषेक' में भाग लिया। अगले दिन शिवजी का गंगा दर्शन के शिवपीठ में स्वागत किया गया जहाँ स्वामीजी ने उनकी स्थापना 'योगेश्वर' के रूप में की।

23 फरवरी को गंगा दर्शन में शिवरात्रि मनाई गई।

25 फरवरी से 4 मार्च के बीच स्वामीजी ने मुम्बई का दौरा किया और वहाँ हयात रीजन्सी होटल, दादर के स्वामीनारायण सभागृह, नवी मुम्बई स्पोर्ट्स असोसिएशन और चेंबुर एड्युकेशन सोसाइटी में कार्यक्रम संचालित किए।

27 मार्च से 3 अप्रैल के बीच गंगा दर्शन में 200 से अधिक साधकों की उपस्थिति में चैत्र नवरात्रि मनाई गई।





अप्रैल - 10 से 25 अप्रैल तक स्वामी निरंजन ने ऑस्ट्रेलिया का दौरा किया। 10 से 14 तारीख के बीच उन्होंने विक्टोरिया के रॉक्लिन योगाश्रम में 450 से अधिक साधकों के लिए आश्रम जीवन सत्र संचालित किया। 12 अप्रैल को रॉक्लिन आश्रम के शिवपीठ का भूमि पूजन कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। 13 तारीख को स्वामीजी ने शिवलिंग की स्थापना कर, रुद्राभिषेक अनुष्ठान सम्पन्न किया। 16 से 20 के बीच स्वामीजी ने मैंग्रोव माउंटैन आश्रम में 500 साधकों के लिए कार्यक्रम संचालित किया।

जुलाई - गुरु पूर्णिमा की पूर्वसंध्या पर 4 से 6 जुलाई तक स्वामी निरंजन ने पादुका दर्शन में भक्ति योग पर सत्संग दिए और 7 को गुरु पूर्णिमा मनाई। कार्यक्रम में मुंगेर के 3500 और देश-विदेश के 1500 से अधिक श्रद्धालु उपस्थित थे। भोजन की व्यवस्था नवनिर्मित योगविद्या परिसर में की गई।

सितंबर - 8 से 12 सितंबर तक गंगा दर्शन में स्वामी शिवानंद जयंती और स्वामी सत्यानंद संन्यास जयंती मनाई गई। इस दौरान स्वामी निरंजानंद ने एक उच्च साधना शिविर संचालित किया, जिसमें उन्होंने प्रतिभागियों को समझाया कि उच्च साधना का तात्पर्य कठिन अभ्यासों से नहीं, बल्कि सरल अभ्यासों में गहरी सगजता की जागृति से है।

19 से 27 सितंबर के बीच गंगा दर्शन और मुंगेर के चंडीस्थान और दशभुजी मंदिरों में नवरात्रि मनाई गई।

28 तारीख को विजयदशमी के शुभ दिन स्वामीजी ने गंगा दर्शन के शिवपीठ में रुद्राभिषेक सम्पन्न किया।

अक्टूबर – 17 अक्टूबर को दिवाली के शुभ अवसर पर स्वामी निरंजन ने पादुका दर्शन में रुद्राभिषेक किया।

दिसंबर – 5 दिसंबर की मध्यरात्रि को रिखियापीठ में श्री स्वामी सत्यानंद जी के महासमाधि में लीन होने के पश्चात् 6 दिसंबर को गंगा दर्शन में 24 घंटे तक अखंड कीर्तन और स्तोत्रपाठ किया गया।

7 से 22 दिसंबर तक प्रतिदिन दोपहर के समय शिव और देवी आराधना का कार्यक्रम हुआ।

24 से 30 तारीख के बीच गंगा दर्शन में श्रद्धांजलि सप्ताह आयोजित हुआ। तमिल नाडु के तिरुईगोडमलइ स्थित ललिता महिला समाजम् की योगिनियों ने प्रतिदिन हवन और स्वामी निरंजन ने रुद्राभिषेक सम्पन्न किया। मुंगेर के हजारों भक्तों और श्रद्धालुओं ने प्रतिदिन आकर श्रद्धांजलि अर्पित की। अंतिम दिन समष्टि भंडारा का आयोजन हुआ।

कार्यक्रम के समापन पर स्वामी सत्यसंगानंद रिखिया से पधारी और उन्होंने उपस्थित भक्तों को संबोधित किया। बिहार के मुख्यमंत्री, श्री नितीश कुमार भी श्रद्धांजलि अर्पित करने गंगा दर्शन पहुँचे। अपने संदेश में स्वामी निरंजन ने उपस्थित जनसमूह को आश्वासन दिया कि योग आंदोलन उत्तरोत्तर विकसित होता रहेगा। साथ ही उन्होंने सभी को श्री स्वामी सत्यानंद जी के मिशन को आगे ले जाने के संकल्प में शामिल होने का निमंत्रण भी दिया।



जपयोग

स्वामी निरंजनबब्द सरस्वती

जपयोग एक ऐसी विधि है जिसके द्वारा मानसिक वृत्ति को अपने आराध्य से एकाकार किया जा सकता है। जप मन के लिए खूँटी का काम करती है। हमारे गुरुजी एक कहानी सुनाया करते हैं। ऊँटों का एक कारवाँ रेगिस्तान में जा रहा था। शाम का समय हो गया, कारवाँ रुक गया। सब अपना तम्बू लगाने लगे, ऊँटों को बाँधने लगे, रात के लिए तैयारी करने लगे। लेकिन सभी ऊँटों को बाँधने पर एक ऊँट को नहीं बाँध पाए, क्योंकि खूँटी और रस्सी गुम हो गई थी। क्या किया जाए? ऊँट को नहीं बाँधें तो रात को भाग जाएगा। उस कारवाँ में एक बुजुर्ग व्यक्ति था। उसने कहा, 'रस्सी नहीं है, कोई बात नहीं। ऊँट के पास जाकर तुम अभिनय करो कि तुम उसे बाँध रहे हो।'

एक आदमी ऊँट के पास गया, अभिनय किया कि ऊँट के गले में रस्सी डाल रहा है, खींच के बैठा रहा है, जमीन खोदकर खूँटी डाल रहा है, रस्सी को खूँटी में बाँध रहा है। ऊँट चुपचाप बैठ गया। अगले दिन यात्रा के लिए कारवाँ तैयार होता है, तम्बू उठ जाते हैं, ऊँटों पर लाद दिए जाते हैं, लेकिन एक ऊँट उठता ही नहीं है। कितना ही डण्डा क्यों न मारें, कितनी ही पिटाई क्यों न करें, लेकिन वह ऊँट उठे ही नहीं। तब बुजुर्ग आया और बोला, 'तुमने इस ऊँट को खोला? जैसे इसे बाँधने का अभिनय किया, वैसे अब इसे खोलने का अभिनय करो।' जैसे ही ऊँट को खोलने का अभिनय पूरा होता है ऊँट तुरन्त खड़ा हो जाता है।

इसी प्रकार मंत्र और मन है। मन को एक खूँटी चाहिए टिकने के लिए और वह खूँटी मंत्र है। मंत्र जप की दो विधियाँ हैं – ध्यान सहित जप और ध्यान रहित जप। ध्यान सहित जप में अपनी इन्द्रियों और मन को शान्त कर चित्त को आराध्य के प्रतीक पर केन्द्रित करके मंत्र का जप करते हैं। इसके तीन तरीके हैं। उत्तम तरीका है मानसिक, मन में ही बोलना। मन में ही तदाकार वृत्ति का जन्म होना है, इसलिए मन में ही बोलो। अगर मानसिक जप करते-करते मन अन्तर्मुखी हो जाए और अन्तर्मुखता के कारण नींद आने लगे, तब उस समय अपनी चेतना को पुनः मंत्र के साथ जोड़ने के लिए बुदबुदाना शुरू करो। होठों को हिलाओ, मंत्र को बुदबुदाओ और मंत्र के प्रति अपनी सजगता को बनाए रखो। अगर फिर भी तन्द्रा से मुक्त नहीं हो पाते हो तो मंत्र बोलना शुरू करो। ध्यान सहित जप इन तीन तरीकों को मानसिक, उपांशु और बैखरी कहते हैं। दूसरी विधि ध्यान रहित जप की है जिसमें सहज भाव से दिन में चलते-फिरते, खाते-पीते, टहलते-दौड़ते सोऽहं मंत्र, गायत्री मंत्र, ॐकार मंत्र, महामंत्र या अपने गुरु मंत्र का जप हो सकता है।

पादुका दर्शन, 6 जुलाई 2009

जनवरी - 2 से 6 जनवरी के बीच स्वामी सत्यसंगानंद और स्वामी निरंजनानंद ने श्री स्वामी सत्यानंद जी के लिए त्र्यम्बकेश्वर और ऋषिकेश में अंतिम पूजाएँ एवं अनुष्ठान सम्पन्न किए। इस क्रम में त्र्यम्बकेश्वर के तेरह अखाड़ों के संन्यासियों एवं मंदिर के पुजारियों तथा दिव्य जीवन संघ, ऋषिकेश के अन्तेवासियों के लिए भोज भी आयोजित किया गया।

20 जनवरी को बसंत पंचमी के पावन अवसर और बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस पर स्वामी निरंजन की योगदृष्टि सत्संग शृंखला का प्रथम सत्संग गंगा दर्शन में हुआ।

फरवरी - ईरान के 29 साधकों के लिए एक महीने का योग कार्यक्रम आयोजित हुआ।

मार्च - 17 से 20 मार्च के बीच गंगा दर्शन और मुंगेर के चंडीस्थान एवं दशभुजी मंदिरों में चैत्र नवरात्रि मनाई गई।

जुलाई - 25 जुलाई को गंगा दर्शन में गुरु पूर्णिमा आनन्द और उल्लास के साथ मनाई गई। स्वामी धर्मशक्ति (अम्माजी) और स्वामी सूर्यप्रकाश ने उपस्थित भक्तसमूह



को संबोधित किया। कार्यक्रम में 1500 श्रद्धालुओं ने गुरु-परम्परा को अपनी श्रद्धा निवेदित की।

अक्टूबर-8 से 12 अक्टूबर तक गंगा दर्शन और मुंगेर के दो प्राचीन तांत्रिक देवीपीठों-चण्डीस्थान एवं दशभुजीस्थान मंदिरों में नवरात्रि का पर्व मनाया गया।

नवंबर-6 तारीख को आश्रम परिसर में 3000 से अधिक दीपक जलाकर दिवाली मनाई गई और नव-रूपान्तरित अखाड़ा परिसर का उद्घाटन हुआ।

13 और 14 को स्वामी निरंजनांद ने

जबलपुर जाकर स्वामी गिरीशानंद सरस्वती का, जिन्हें श्री स्वामीजी ने रिखियापीठ में सितंबर 2009 में संन्यास दीक्षा दी थी, औपचारिक संन्यास विधि पूर्णता समारोह सम्पन्न किया।

दिसंबर-24 दिसम्बर को यौगिक अध्ययन सत्र के छात्रों ने क्रिसमस कैरोल्स प्रस्तुत किये और 25 दिसम्बर को ईसा मसीह के जन्म एवं जीवन पर आधारित एक आधुनिक शैली की नाटिका प्रस्तुत की। इस दिन ईशु नामावली के पाठ के साथ हवन भी सम्पन्न हुआ। स्वामीजी ने अपने सत्संग में ईसा मसीह तथा स्वामी शिवानंद जी की सार्वभौमिक शिक्षाओं को उजागर किया।



योगदृष्टि सत्संग शृंखला



सन् 2009 से स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के जीवन का एक नया अध्याय प्रारम्भ हुआ है और मुंगेर में योगदृष्टि सत्संग शृंखला के अन्तर्गत योग और अध्यात्म के विभिन्न पक्षों पर दिये प्रबोधक व्याख्यान स्वामीजी की इसी नयी जीवनशैली के अंग हैं।

वर्ष के प्रायः हर महीने होने वाले इन सत्संग कार्यक्रमों में स्वामीजी अपने चयनित विषयों के विविध पहलुओं को उजागर करते हुए उनकी अनुपम व्याख्या प्रस्तुत करते हैं। उनकी विशिष्ट सत्संग-शैली में जहाँ एक ओर ऋषियों-सी गंभीरता और दूरदर्शिता है, वहीं दूसरी ओर बालसुलभ विनोदशीलता भी है, जो प्राचीन शास्त्रीय ज्ञान-विज्ञान के गूढ़तम सत्यों को श्रोताओं के हृदय में अनायास जीवन्त कर देती है।

प्रत्येक सत्संग कार्यक्रम में स्वामीजी विषय का क्रमबद्ध विश्लेषण करते हुए, उसके सैद्धान्तिक तथा व्यावहारिक पक्षों पर प्रकाश डालते हैं और हमारे दैनिक जीवन में उसकी प्रासंगिकता एवं आत्मसात् करने की विधि को निरूपित करते हैं। उच्च साधनाओं में छल्लाँग लगाने की बजाय स्वामीजी हमेशा हमें अपने आध्यात्मिक जीवन की आधारशिला को सुदृढ़ करने के लिए निर्देशित और प्रेरित करते हैं। उनके अनुसार, 'प्रबुद्धता और प्रकाश की प्राप्ति एक संतुलित और संयमित जीवनशैली का परिणाम है, लक्ष्य नहीं।'।

स्वामीजी के सत्संग हिंदी और अंग्रेजी में होते हैं और सत्संग से पहले बाल योग मित्र मण्डल के होनहार बच्चे हवन, पूजन, स्तोत्रपाठ तथा उल्लासमय भजन-कीर्तन करते हैं। अब तक स्वामीजी निम्नांकित विषयों पर सत्संग दे चुके हैं।

- | | |
|-------------|--|
| 2010 | योग की उत्पत्ति और पाशुपत योग
कर्म और कर्मयोग
मंत्र और यंत्र
मन का प्रबंधन
राज योग
प्रवृत्ति और निवृत्ति
शिष्य धर्म
बुद्धि, भावना और कर्म |
| 2011 | संन्यास
सत्यानन्द योग का विकास
दिव्य जीवन
साधना
ज्ञान योग
संन्यास की धरोहर
यौगिक जीवन
तंत्र |
| 2012 | योग का विकास
श्रीकृष्ण योग पद्धति
योग वाशिष्ठ
सौर तंत्र
गणपति आराधना
पंचरात्र तंत्र
तंत्र के नव आचार |

जनवरी - 2 से 6 जनवरी तक आयोजित 'आश्रम जीवन, योग और सत्संग' सप्ताह में देश-विदेश के 500 साधकों ने भाग लिया।

फरवरी - 5 से 7 फरवरी तक गंगा दर्शन में बसंत पंचमी समारोह आयोजित हुआ। तमिल नाडु के तिरुईगोइमलई स्थित ललिता महिला समाजम् की योगिनियों ने यज्ञशाला में हवन और श्री विद्या पूजन सम्पन्न किया।

मार्च - 5 से 9 मार्च तक मुंगेर के शिवालय में वृंदावन के स्वामी राजेश्वरानंद ने

रामचरितमानस पर सरस कथावाचन किया। स्वामी निरंजनानंद ने अपने सत्संगों में दिव्य जीवन के बिन्दुओं पर प्रकाश डाला।

मई - 6 मई को अक्षय तृतीया के शुभ अवसर पर विशेष स्तोत्रपाठ के साथ श्री यंत्र अभिषेक सम्पन्न हुआ।

जुलाई - 12 से 15 जुलाई के बीच स्वामी निरंजन की उपस्थिति में पादुका दर्शन आश्रम में गुरु पूर्णिमा मनाई गई, जिसमें देश-विदेश के 5000 से अधिक श्रद्धालुओं ने प्रतिदिन भाग लिया।

अगस्त - 28 अगस्त को बनवासी कल्याण आश्रम के कार्यकर्ताओं के लिए आयोजित त्रिदिवसीय राज्य स्तरीय शिविर को स्वामी निरंजनानंद ने संबोधित किया। अपने उद्बोधन में उन्होंने भारतीय संस्कृति के विकास पर जोर दिया और अपने मिशन के बारे में प्रकाश डाला। 29 अगस्त को शिवालय मंदिर में बाल



योग मित्र मंडल के बच्चों द्वारा आयोजित भव्य भजन-कीर्तन कार्यक्रम में शिविर के 500 से अधिक सदस्यों ने भाग लिया।

दिसंबर - 15 से 21 दिसम्बर के बीच 'आश्रम जीवन, योग और सत्संग सप्ताह' में देश-विदेश के लगभग 600 साधकों ने भाग लिया। सत्यानन्द योग परम्परा के विभिन्न आचार्यों ने आसन-प्राणायाम, ध्यान और योगनिद्रा की कक्षाएँ संचालित कीं। अंतिम दिवस सभी को माँ गंगा के दर्शन करने संन्यास पीठ आमंत्रित किया गया।



योग का विकास-क्रम

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

हम योग को मात्र एक अभ्यास नहीं मानते, बल्कि 'निरंजनानंद योग संहिता' में योग को चार श्रेणियों में विभाजित किया गया है - अभ्यास, साधना, जीवनशैली और संस्कृति। हम योग को इन्हीं चार रूपों में देखते हैं, और यही योग के विकास का स्वाभाविक क्रम भी है। पहले व्यक्ति योगाभ्यासी होता है, उसके बाद योग साधक होता है। उसके बाद योग जीवनशैली होती है और अंत में योग संस्कृति बनती है। आज जितने भी योग के केन्द्र हैं, वे सब योगाभ्यास केन्द्र हैं, योग साधना केन्द्र नहीं। तुम वहाँ सप्ताह में एक



बार, दो बार या सात बार जाते हो, तीन-चार महीने अभ्यास करते हो, फिर उसके बाद तुम्हारा जीवन ज्यों-का-त्यों चलता रहता है। यह प्रथम चरण है, योग का अभ्यास।

विदेशी लोग तो ऐरोबिक के रूप में भी योगाभ्यास करते हैं। सप्ताह में तीन-चार बार वे योगा स्टूडियो चले जाते हैं, थोड़ा व्यायाम करके आते हैं और कहते हैं, आज शरीर बहुत लचीला लग रहा है, आज कहीं कड़ापन या तनाव नहीं है, आज घुटनों में दर्द नहीं है, अच्छा लग रहा है। 99.99% लोग इसी किस्म के योगाभ्यासी होते हैं।

जो 0.01% का शेष समूह है, वह योग साधकों का है। योग साधक का मतलब ऐसा व्यक्ति जो सोचता है कि योग में जो लक्ष्य निश्चित किया गया है, उसे मैं अनुभव करूँ। अगर राजयोग कहता है कि उसका प्रयोजन चित्तवृत्ति-निरोध है तो ठीक है, मैं बैठकर चित्तवृत्ति-निरोध का प्रयास करता हूँ। अगर क्रिया योग का प्रयोजन कुण्डलिनी को जगाना है, तो मैं उसे आजमाऊँगा और जब तक कुण्डलिनी नहीं जगेगी तब तक मैं निष्ठा, नियम और अनुशासन के साथ अभ्यास करता रहूँगा। अगर हठयोग का प्रयोजन प्राणिक और मानसिक ऊर्जा का योग है तो मैं उसे तब तक करते रहूँगा जब तक मैं इस योग का अनुभव न कर लूँ। जो व्यक्ति अपने शरीर या मन की बीमारी को ठीक करने के लिए ही योग करता है, वह सिर्फ योगाभ्यासी है, लेकिन जब वह अपने जीवन में योग के लक्ष्य को अपना लेता है, तब वह योग साधक कहलाता है।

अपने जीवन को तंदुरुस्त रखने के लिए हम जो थोड़ी बहुत ठोक-पीट करते हैं, वह है अभ्यास। और अपने जीवन की प्रतिभा के विकास के लिए जो परिश्रम और प्रयास करते हैं, वह है साधना। जब हम साधना करते-करते योग के बिन्दुओं को अपने जीवन में आत्मसात् करने लगते हैं, तब योग एक आचरण, एक जीवनशैली के रूप में सामने आती है। अगर आपको पहाड़ा नहीं मालूम और आपसे पूछा जाता है कि आठ छके कितना होता है, तो उसका जवाब नहीं दे पाओगे। लेकिन अगर पहाड़ा मालूम है तो तत्काल बतला सकते हो। मतलब एक विद्या को हमने ग्रहण किया और उसका उपयोग किया। यौगिक जीवन-पद्धति में यही होता है। हमने यौगिक विचारों और विधियों को आत्मसात् किया है और वे हमारे आचरण और व्यवहार में प्रकट हो रही हैं।

इस प्रकार जब योग के सिद्धांत जीवन के अभिन्न अंग बन जाते हैं तब फिर हम एक यौगिक संस्कृति को जीने लगते हैं। एक संतुलित, सभ्य, जाग्रत और सकारात्मक मानव के रूप में जब हम एक-दूसरे को सहायता प्रदान करते हैं तो उससे अपना, अपने परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व का उत्थान होता है। यही योग का क्रम है। अभ्यास या विधि चाहे जो भी रहे, पहले तुम अभ्यासी रहते हो, उसके बाद योग साधक बनते हो, उसके बाद योग को आत्मसात् करके योग तुम्हारी जीवनशैली का अभिन्न अंग हो जाता है और उसके बाद जिन यौगिक संस्कारों को तुमने प्राप्त किया है, जब वे अभिव्यक्त होते हैं तब योग संस्कृति का निर्माण होता है।

व्यक्ति अपने जीवन को बड़े सरल, सुलभ ढंग से योगमय बना सकता है। लोगों के मन में एक भ्रांति है कि योग के लिए हमें समय निकालना पड़ेगा। हाँ, विधियों को सीखने के लिए समय जरूर निकालना पड़ेगा, लेकिन यौगिक जीवन जीने के लिए समय निकालने की आवश्यकता नहीं। वह जीवन का सहज आचरण और व्यवहार हो जाता है। एक संगीतकार अगर दीवार में कील ठोकने की आवाज सुनेगा या खौलते पानी पर रखे ढक्कन के फड़फड़ाने की आवाज सुनेगा तो उसमें से भी ताल निकाल देगा। कहने का आशय यह कि जो जिस विद्या में प्रवीण होता है, वह उस विद्या का प्रयोग जीवन की हर परिस्थिति में करता है।

जब हम किसी विद्या को आत्मसात् कर लेते हैं, तब वह सहज व्यवहार के रूप में प्रकट होने लगती है। अब हम रोज आप लोगों की तरह दो-तीन घण्टे आसन का अभ्यास थोड़े ही करते हैं। लेकिन जो करते हैं, उसमें पूर्ण अनुभव होता है, अधूरा नहीं। योग सीखने के लिए बेशक समय चाहिए, लेकिन योग जीने के लिए समय की आवश्यकता नहीं है। वह सहज व्यवहार है। इसलिए योग सीखने में जो समय देना है, जरूर दो, लेकिन उसे जीवन-पद्धति के रूप में परिवर्तित करना एक सहज, स्वाभाविक प्रक्रिया होनी चाहिए।

गंगा दर्शन, 20 अगस्त 2011

जनवरी – 28 जनवरी को बसंत पंचमी के मंगलकारी अवसर पर गंगा दर्शन में बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस मनाया गया।

फरवरी – ईरान की 40 योग साधिकाओं के दल ने योग प्रशिक्षण हेतु आश्रम में एक महीने का प्रवास किया।

अप्रैल – 24 अप्रैल को आश्रम निवासियों, विद्यार्थियों और अतिथियों ने विष्णु सहस्रनाम तथा अन्य स्तोत्रों के पाठ के साथ अक्षय तृतीया मनाई।

जुलाई – 3 जुलाई को गंगा दर्शन में गुरु

पूर्णिमा मनाई गई। कार्यक्रम में मुंगेर के 1000 से अधिक श्रद्धालुओं और बाल योग मित्र मंडल के 450 बच्चों ने गुरु-परम्परा को श्रद्धा अर्पित की।

अक्टूबर – भारत के अनेक राज्यों से आश्रम जीवन अनुभव करने आए बच्चों से गंगा दर्शन महीने भर भरा रहा।

16 से 24 अक्टूबर तक गंगा दर्शन, पादुका दर्शन, और मुंगेर के चंडीस्थान एवं दशभुजी मंदिरों में अश्विन नवरात्रि मनाई गई।

नवंबर – 12 नवंबर को आश्रम के नवनिर्मित रंगमंच में दिवाली आनन्द और उल्लास के साथ मनाई गई। कार्यक्रम में बाल योग मित्र मंडल के बच्चों ने कीर्तन एवं स्तोत्रपाठ, यौगिक अध्ययन सत्र के विद्यार्थियों ने राम भजन और सूफी नृत्य तथा अंत में संन्यास सत्र के प्रशिक्षार्थियों ने 'जॉनथन लिविंग्स्टन सीगल' नामक चलचित्र के मनमोहक दृश्यों और संगीत से युक्त स्वामी निरंजनानंद को भावभीनी कलात्मक श्रद्धांजलि अर्पित की।

दिसंबर – गंगा दर्शन में मनाये गये क्रिसमस कार्यक्रम में इशु नामावलि तथा सत्यानन्द नामावलि हवन; जर्मन, स्वीडिश और बल्गेरियन जैसी विविध भाषाओं में क्रिसमस कैरोल्स का गायन; उल्लासमय कीर्तन और नृत्य हुआ।



बिहार योग विद्यालय के सत्र तथा संन्यासी

2004 से 2012

सत्र

इस दशक के दौरान बिहार योग विद्यालय ने गंगा दर्शन में अनेक प्रकार के योग कार्यक्रम आयोजित किए जिनमें स्वास्थ्य रक्षा सत्र, यौगिक अध्ययन और गुरुकुल जीवनशैली सत्र, शिक्षक प्रशिक्षण सत्र, यौगिक जीवनशैली और विज्ञान सत्र, क्रिया योग, अजपा जप एवं प्राण विद्या सत्र, तथा बच्चों, कंपनी प्रबंधकों और डॉक्टरों के लिए विशेष सत्र शामिल थे।

इस दशक में एक नूतन कार्यक्रम स्वामी निरंजनानंद द्वारा संचालित वार्षिक 'आश्रम जीवन, योग और सत्संग' सप्ताह था, जिसमें वे स्वयं आसन-प्राणायाम और ध्यान की कक्षाएँ संचालित करते और सत्संग देते थे। इस कार्यक्रम में विश्वभर के आचार्य भी विभिन्न कक्षाएँ संचालित करते और प्रश्नोत्तरी में भाग लेकर साधकों की शंकाओं का समाधान करते।

संन्यासियों का योगदान

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने उत्तर से दक्षिण तक देशभर में अनेक कार्यक्रम और शिविर संचालित किए, जिसमें उन्होंने विभिन्न उद्योगों के अधिकारियों और कर्मचारियों, बच्चों, महिलाओं और आम जनता के साथ सम्पर्क स्थापित किया। उन्होंने अस्पतालों, विद्यालयों, सामाजिक केन्द्रों, सभाभवनों, गाँवों और शहरों में व्याख्यान और प्रवचन दिए। वे जहाँ भी गए, वहाँ योग के विविध पहलुओं और आयामों को प्रस्तुत कर, यौगिक सिद्धांतों और अभ्यासों को जीवन में उतारने की प्रेरणा देते गए।



सन् 2011 और 2012 में संन्यासियों ने भारत के अनेक राज्यों में भ्रमण कर, मुंगेर में अक्टूबर 2013 में होने वाले स्वर्ण जयन्ती समारोह का प्रचार करने हेतु योग कार्यक्रम संचालित किए।

साथ ही बिहार योग परम्परा के स्वामी उत्तर और दक्षिण अमेरिका, जापान, कोरिया, मध्य-पूर्व एशिया, यूरोप, न्यू ज़ीलैंड और ऑस्ट्रेलिया में योग का संदेश फैलाते रहे।

बाल योग मित्र मंडल

2004 - 20 सितंबर को स्थानीय मुंगेर स्कूलों के 11वीं और 12वीं कक्षा के बच्चों ने गंगा दर्शन आकर बाल योग मित्र मंडल के बच्चों का योग प्रदर्शन देखा और स्वामी निरंजन का सत्संग सुना।

2005 - 1 से 15 जून तक बाल योग मित्र मंडल और युवा योग मित्र मंडल के सदस्यों ने जबलपुर में स्कूली शिक्षकों के लिए कक्षाएँ संचालित कीं।

2 से 5 जून तक मंडल के बच्चों ने मुंगेर के पोलो ग्राउंड में योग सत्र संचालित किया।

2006 - 14 फरवरी को गंगा दर्शन के नए योगविद्या परिसर में बाल योग दिवस समारोह मनाया गया।

2007 - 14 फरवरी को बाल योग दिवस मनाया गया।

6 से 11 अप्रैल तक कर्णाटक के शिमोगा से आए बाल समूह ने बाल योग मित्र मंडल द्वारा आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया।

15 से 18 अप्रैल तक मंडल ने योग परिचय सत्र संचालित किया और स्वामी निरंजन ने सत्संग दिया।

31 मई से 3 जून तक मंडल के बच्चों ने मुंगेर के पोलो ग्राउंड में 9000 बच्चों के लिए आरंभिक योग सत्र संचालित किया।

13 से 24 जून तक मंडल ने गंगा दर्शन में योग प्रचारक सत्र संचालित किया। अगस्त में मंडल के बच्चों ने नए सदस्यों के लिए गंगा दर्शन में दो परिचय सत्र संचालित किए।

20 से 29 सितंबर तक मंडल ने अपने सदस्यों के लिए गंगा दर्शन में सत्र संचालित किए।

2008 - 14 फरवरी को बाल योग दिवस कार्यक्रम में आसन, नृत्य और कराटे का प्रदर्शन हुआ। बच्चों ने मंडल की गतिविधियों के बारे में विस्तार से बतलाया।

5 से 8 जून तक मंडल ने मुंगेर के पोलो ग्राउंड में बाल योग परिचय सत्र संचालित किया, जिसमें 8000 से अधिक बच्चों ने भाग लिया। सत्र में आसन, प्राणायाम



और शिथिलीकरण के अभ्यास तथा कीर्तन और यौगिक खेल शामिल थे। बच्चों ने ही कार्यक्रम के आयोजन का पूर्ण कार्यभार संभाला। कार्यक्रम के अंतिम दिवस स्वामीजी उपस्थित रहे।

29 सितंबर से 2 अक्टूबर तक जमशेदपुर के डी.ए.वी. स्कूल के 26 बच्चों ने गंगा दर्शन में प्रवास किया। बाल योग मित्र मंडल के बच्चों ने उन्हें आसन, प्राणायाम और मंत्रोच्चार का अभ्यास करा।

2009 – 14 फरवरी को गंगा दर्शन में बाल योग दिवस समारोह मनाया गया।

2010 – गंगा दर्शन में 14 फरवरी को बाल योग दिवस मनाया गया, जिसमें 500 से अधिक बच्चों के माता-पिता और अभिभावक आश्रम में आमंत्रित किए गए थे। 26 से 31 मार्च तक बाल योग मित्र मंडल, जमशेदपुर के 28 बच्चों ने, जिनमें मूक, बधिर और विकलांग बच्चे भी शामिल थे, आश्रम जीवन का लाभ उठाया। बाल योग मित्र मंडल के बच्चों ने उनके लिए आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा की कक्षाएँ और यौगिक खेल आयोजित की।

बाल योग मित्र मंडल के बच्चे सालभर के योगदृष्टि सत्संग श्रृंखला तथा अन्य सभी कार्यक्रमों के अभिन्न अंग रहे। अत्यंत कुशलता, सहजता और निपुणता के साथ उन्होंने अपना कार्यभार संभाला और उनके उल्लासमय कीर्तनों ने सभी को प्रफुल्लित किया।

2011 – गंगा दर्शन में 14 फरवरी को बाल योग दिवस मनाया गया, जिसमें 450 से अधिक बच्चों के माता-पिता आश्रम पधारे। बच्चों ने भजन, कीर्तन और हवन का कार्यक्रम संचालित किया और अपनी गतिविधियों का प्रतिवेदन प्रस्तुत किया।

2012 – 14 फरवरी को बाल योग मित्र मंडल के बच्चों ने बाल योग दिवस मनाया। 9 से 12 मई तक अकोला, महाराष्ट्र से 13 बच्चों के समूह ने आश्रम जीवन का लाभ उठाया और बाल योग मित्र मंडल के बच्चों द्वारा संचालित योग कक्षाओं में भाग लिया।



युवा योग मित्र मंडल



2004 - 1 से 7 फरवरी तक युवा योग मित्र मंडल ने बरौनी रिफाइनरी और गंगा दर्शन में योग सत्र संचालित किए।

जून में मंडल ने भुज, गुजरात में योग शिविर संचालित किए।

2005 - युवा योग मित्र मंडल ने इंदौर, मध्य प्रदेश में एक महीने तक योग कक्षाएँ संचालित कीं।

2007 - 13 से 19 मई तक मंडल ने गंगा दर्शन में धरहरा और संग्रामपुर के योग साधकों के लिए सत्र संचालित किया।

2008 - 2011 - इस अवधि में युवा योग मित्र मंडल के सदस्य आश्रम गतिविधियों में अधिकाधिक सम्मिलित होते गए। आश्रम और अन्य स्थानों में आयोजित योग सत्रों में उन्होंने प्रदर्शक और सहायक की भूमिका निभाई। आश्रम के बृहत् कार्यक्रमों के संचालन में भी उन्होंने अहम भूमिका निभाई।

2012 - वर्षभर युवा योग मित्र मंडल के सदस्यों ने गंगा दर्शन और बिहार के अन्य स्थानों पर आयोजित शिविरों में बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों की सहायता की।

27 से 29 जुलाई तक युवा योग मित्र मंडल ने मुंगेर जिले के विद्यालयों और महाविद्यालयों के 400 से अधिक विद्यार्थियों के लिए आरंभिक योग सत्र संचालित किया।

6 से 12 अगस्त तक 100 चयनित विद्यार्थियों के लिए 'फाउंडेशन-1 सत्र' का आयोजन हुआ, जिसके अंतर्गत आश्रम जीवन का अनुभव भी शामिल था।

निर्भय बनो

हे साधक!

यदि तुम्हें योगशक्ति का साक्षात्कार करना है
यदि तुम उसकी अजस्र कृपा-वर्षा से
आप्लावित होना चाहते हो, तो
निर्भय बनो!

योगशक्ति का साक्षात्कार भयी नहीं,
निर्भय करता है

लोक-अलोक का भय

दृश्य-अदृश्य का भय

स्थूल-सूक्ष्म का भय

प्राप्ति-अप्राप्ति का भय

राग-द्वेष, जीवन-मृत्यु का भय

भय के संस्कार योगशक्ति के जागरण में विघ्न हैं

भय एक मान्यता है, व्यक्ति की कुण्ठा है

अतः हे साधक!

पूर्ण निर्भय बन सको तो इस मार्ग पर चलो

नहीं तो अभी भी समय है— लौट जाओ,

एकदम तुरन्त लौट जाओ!

मक्खी से डरने वाला शेर की मांद से नहीं गुजरेगा

मानवीय विडम्बनाओं,

नश्वर मान्यताओं,

मूर्ख भावनाओं से कांपने वाला

अपार्थिव, अविनाशी, ज्ञानमय लोकों में कैसे ठहरेगा

बच्चे! जब सर पर पत्थर बरसें— अडिग रहना

लोक-अलोक के प्रभाव पीटें— अटल रहना

कीचड़ में कमल बनकर जीना

शिरीष वृक्ष की तरह मस्त अवधूत!

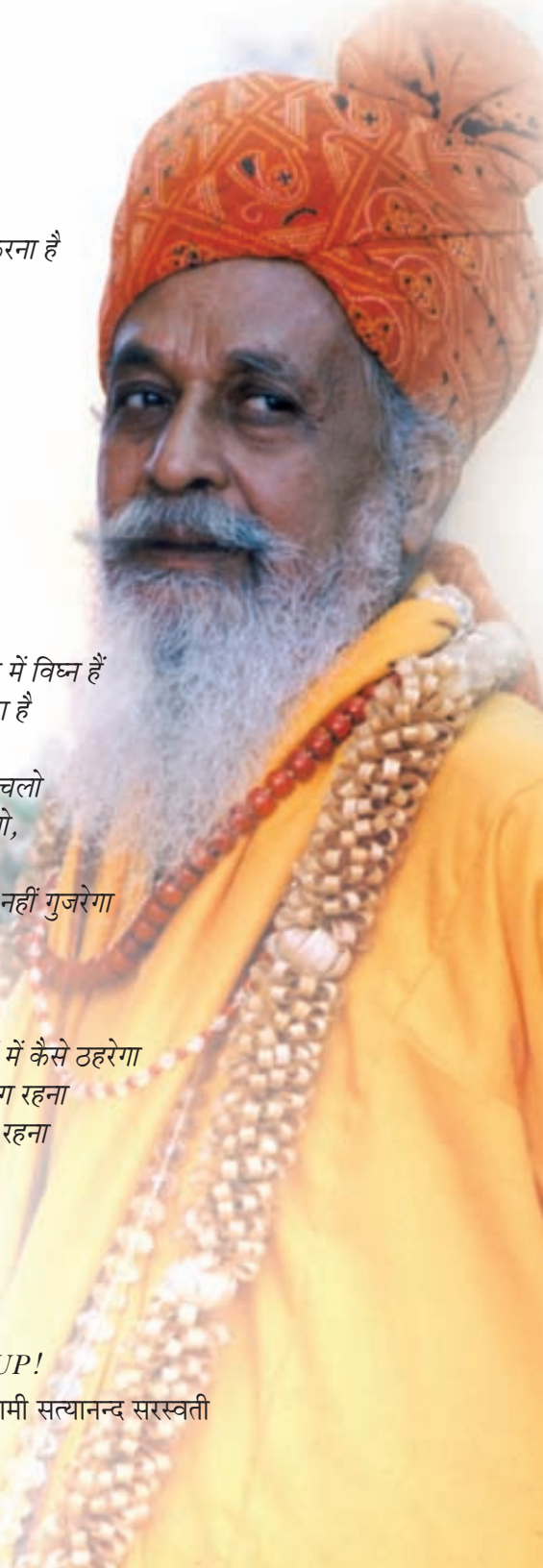
यदि चलना हो तो चलो इस मार्ग पर

जिसमें कोई सहारा

सिवाय अपनी आत्मा के नहीं मिलेगा

कह दो अपने संस्कारों से HANDS UP!

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

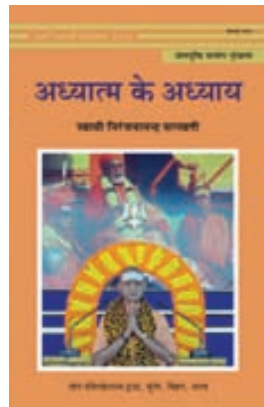
अध्यात्म के अध्याय

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 90, ISBN: 978-93-81620-43-4

‘अध्यात्म जीवन की आराधना, जीवन के सौंदर्य की उपासना, जीवन में शांति की खोज और परम तत्त्व की अनुभूति है। जो द्वैत भाव को समाप्त कर अद्वैत की अवस्था को प्राप्त करता है, वह आध्यात्मिक जीवन में पहला कदम रखता है...’

‘आध्यात्मिक जीवन वास्तव में क्या है?’ – इस प्रश्न को अपने मार्च 2013 के योगदृष्टि सत्संगों का आधार बनाकर स्वामीजी ने अध्यात्म के विभिन्न आयामों का सुन्दर निरूपण किया है। स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी की आध्यात्मिक शिक्षाओं का सार प्रस्तुत करते हुए स्वामीजी ने ऐसी अनेक व्यावहारिक साधनाओं का उल्लेख किया है, जिन्हें अपनाकर हम अध्यात्म मार्ग पर नई प्रेरणा, ऊर्जा और आशा के साथ आगे बढ़ सकते हैं।



नया प्रकाशन

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

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

दूरभाष : 91-6344-222430, 6344-228603, 09304799615 फैक्स : 91-6344-220169

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

सत्यानन्द योग वेबसाइट



www.biharyoga.net

यह बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट है जिसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, शिवानन्द मठ, सीता कल्याणम् महोत्सव तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की जानकारीयाँ उपलब्ध हैं।

www.rikhiapeeth.net

इस ब्लॉगस्पॉट पर प्रतिदिन श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती का विभिन्न आध्यात्मिक विषयों पर एक नया सत्संग उपलब्ध रहता है।



‘यौगिक जीवन’ स्वामी निरंजन के संग

www.biharyoga.net/living-yoga/ पर श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के उत्तराधिकारी स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के मिशन सम्बन्धी लेख, संदेश एवं समाचार उपलब्ध हैं।

www.yogamag.net

योगा पत्रिका के लेखों के संग्रह तथा पूरे विश्व में सत्यानन्द योग केन्द्रों और शिक्षकों के सम्पर्क सूत्रों और गतिविधियों की जानकारी के लिए इस वेबसाइट को देखें।

आवाहन वेबसाइट

www.biharyoga.net/sannyasa-peeth/avahan/ पर संन्यास पीठ की द्वैमासिक पत्रिका, सत्य का आवाहन उपलब्ध है, जिसमें श्री स्वामी शिवानन्द, श्री स्वामी सत्यानन्द एवं स्वामी निरंजनानन्द की शिक्षाओं तथा संन्यास पीठ की गतिविधियों की जानकारी है।



विश्व योग सम्मेलन ब्लॉगस्पॉट

www.wyc2013.com पर विश्व योग सम्मेलन में भाग लेने, सम्मेलन के कार्यक्रम तथा बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती गतिविधियों से सम्बन्धित जानकारीयाँ उपलब्ध हैं।

- Registered with the Department of Post, India
Under No. HR/FBD/298/13-15
- Registered with the Registrar of Newspapers, India
Under No. BIHHIN/2002/6306

issn 0972-5725

गंगादर्शन के सत्र एवं कार्यक्रम 2013

सितम्बर 8	शिवानन्द जन्मोत्सव
सितम्बर 12	स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस
अक्टूबर 23-27	स्वर्ण जयन्ती विश्व योग सम्मेलन
प्रत्येक शनिवार	महामृत्युंजय हवन
प्रत्येक एकादशी	भगवद् गीता पाठ
प्रत्येक पूर्णिमा	सुन्दरकाण्ड पाठ
प्रत्येक माह के 5 वें और 6 वें दिवस	श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव
प्रत्येक माह के 12 वें दिवस	अखण्ड रामचरितमानस पाठ

बसन्त पंचमी 2014

बसंत पंचमी, 2014 के अवसर पर बिहार योग विद्यालय का इक्यावनवाँ स्थापना दिवस मनाया जाएगा। इस योगमय उपलक्ष्य पर गंगा दर्शन विश्व योगपीठ में एक विशेष नव-दिवसीय अनुष्ठान आयोजित किया जाएगा, जिसमें निम्नांकित कार्यक्रम सम्मिलित रहेंगे -

1. 24 जनवरी से 3 फरवरी - कोलकाता के पण्डित शम्भु शरण द्वारा रामचरितमानस पर प्रतिदिन सत्संग
2. 1 से 3 फरवरी - श्री ललिता महिला समाजम्, तिरुईगोइमलई, तमिल नाडु की योगिनियों द्वारा संचालित परम-मंगलकारी श्री यंत्र आराधना

इस यौगिक महोत्सव की पूर्णाहुति 4 फरवरी को बसंत पंचमी के शुभ दिन होगी, जब बिहार योग विद्यालय का 51वाँ स्थापना दिवस मनाया जाएगा। कार्यक्रम में श्री सरस्वती हवन, स्तोत्रपाठ और भजन-कीर्तन के अतिरिक्त सत्यम् वाटिका तथा पंचाग्नि साधना स्थल का दर्शन शामिल रहेगा।

उपर्युक्त सत्रों/ कार्यक्रमों के सम्बन्ध में विशेष जानकारी के लिए सम्पर्क करें-

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, मुंगेर, बिहार 811201

फोन : 06344-222430, 06344-228603, 9304799615 फैक्स : 06344-220169

वेबसाइट : www.biharyoga.net

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