

# योगविद्या

## श्वर्ण जयन्ती

वर्ष 2 अंक 1  
जनवरी 2013  
सदस्यता डाकखर्च - रु 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 जानकारियाँ 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 जायेगा।

कवर फोटो: श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, पंचम अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन, रायगढ़, नवम्बर 1968

अन्दर के रंगीन फोटो: 1-8: श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की तस्वीरें, 1964-1973



## आध्यात्मिक मार्गदर्शन

### योग

वायुमार्ग से जाना, गगनमण्डल में अदृश्य हो जाना, मनोनुकूल शरीरों की प्राप्ति करना और तथाविध अन्य सभी सिद्धियाँ योग की मनोवैज्ञानिक शाखायें हैं; किन्तु सच्चा और कल्याणकारी योग तो अपने जीवन को पतन से उत्थान की ओर ले जाना है। अन्धकार से प्रकाश की ओर, दुराचरण से सदाचरण तथा स्वार्थपरता से विश्वकल्याण की ओर अपनी बौद्धिकता तथा कर्मपरायणता को जागृत करना ही योग है। भौतिकता, नास्तिकता, असत्यता, कामुकता और धूर्तता से विरत होकर परमात्मिकता, अहिंसा, सदाचरण, इन्द्रिय-संयम तथा शीलपरायणता के मार्ग की ओर अपनी बुद्धि, अपने कर्म तथा अपनी वाणी को अभ्युदित करना ही योग है। योग यदि अपने अन्दर नहीं प्राप्त हो सकता तो और कहीं भी प्राप्त नहीं हो सकता। संसार के प्रत्येक कर्म कुशलतापूर्वक करते हुए प्रत्येक प्राणी आत्मसिद्धि को प्राप्त कर सकता है।

– 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 1 • जनवरी 2013  
(प्रकाशन का 51 वाँ वर्ष)

अग्रवाल

## विषय सूची

बिहार योग विद्यालय  
स्वर्ण जयन्ती

प्रथम दशक – 1964-1973

- 2 नव वर्ष संदेश
- 5 हे दिग्विजयी!
- 6 महान् मिशन की पूर्वझलक
- 8 नगरी-नगरी, द्वारे-द्वारे
- 9 परिव्राजन
- 10 गुरु के आशीष
- 11 एक अनोखा साक्षात्कार
- 13 शुभ संदेश
- 15 योग विद्यालय का श्रीगणेश
- 17 उद्घाटन उद्बोधन
- 22 अतीत के पन्नों से
- 26 मुंगेर की मिट्टी
- 29 योगाश्रम का संस्मरण
- 31 श्रद्धा से निखरती मंत्रशक्ति
- 35 डेनमार्क से संदेश
- 36 योग और शिक्षा
- 41 योग की उपयोगिता
- 44 स्वर्ण जयन्ती की झलकियाँ

# नववर्ष संदेश

आज आप सब सारे विश्व में नव-वर्ष दिवस मना रहे होंगे। इस मंगलमय दिवस पर मैं आप सब लोगों को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ कि आप सब आध्यात्मिकता में निरन्तर उन्नति करें! परम पिता आप सबको महान् बनाये!

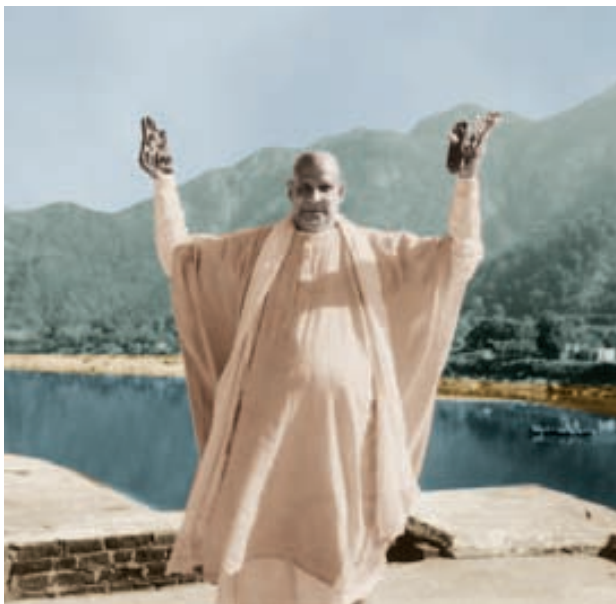
आज अपने क्रिया-कलापों को केवल शारीरिक आमोद-प्रमोद तक ही सीमित न रखें। मानसिक सौम्यता एवं आत्मिक आनन्द को भी बनाये रखिये। तब सभी चीजें आपको आनन्दमय प्रतीत होंगी। सदा स्मरण रखें कि आप सब भगवान की सन्तान हैं। इस शुभ दिवस पर प्रफुल्ल रहने से आप वर्षभर प्रफुल्ल रहेंगे।

वर्ष का प्रथम दिवस अपने जीवन में नवीन पृष्ठ खोलने के लिए सर्वोत्तम दिवस हुआ करता है। जो वर्ष व्यतीत हो चला, उसे विस्मृत कर दें। कतिपय सदृसंकल्प करें और अपने दैनिक जीवन में उनका अनुसरण करें।

मैं आप सब लोगों को यह कहते हुए सुनता हूँ कि 'हाँ स्वामीजी! मैं आध्यात्मिक मार्ग में आगे बढ़ना तो बहुत चाहता हूँ।' इसके लिए दृढ़ निश्चय करें कि आप सत्य, करुणा, प्रेम, भक्ति तथा पवित्रता में से न्यूनातिन्यून एक सदगुण का विकास अवश्य करेंगे। भगवान् से प्रार्थना करें, 'अब एक और नया वर्ष आ गया है। मैं भला व्यक्ति बनना चाहता हूँ। प्रभो! आप मेरी सहायता नहीं करेंगे?' आपको सहायता अवश्य प्राप्त होगी। किन्तु आपको अपने अन्तःकरण के प्रति सत्यशील होना चाहिए। अपने दुर्व्यसनों से सावधान रहें। किसी भी कीमत पर उनकी पुनरावृत्ति न करें। भला बनने के अपने दृढ़ निश्चय की स्मृति सदा बनाये रखें। अपने किसी मित्र या प्रतिवेशी से रूठ न हों। सबसे प्रेम करें। आपकी भाँति ही सभी भगवान् की कृति हैं। आपमें दूसरों की बुराई का विचार तक नहीं आना चाहिए।

क्या कोई ऐसा व्यक्ति है जिसका हृदय भगवान् की सृष्टि के निकृष्टतम प्राणी की भी विपत्ति पर रक्त के आँसू बहाये? निश्चय जानिए कि ऐसे ही व्यक्ति के हृदय में भगवान् निवास करते हैं। साधकों! कितने ही वर्ष आये और चले गये। किन्तु आप वही पूर्वतन, कठोरहृदयी व्यक्ति ही बने रह गये, जो लोगों से हथियाता तो है पर देता नहीं। वासनाओं और स्वार्थ का परित्याग करें। रोगियों और दीनों की सेवा करें। इसी क्षण से भले बनें।

निस्स्वार्थ सेवा में निमग्न हो जायें। सबमें अपने भगवान् का दर्शन करें। हाथ में भिक्षा-पात्र लिए सड़कों पर चक्कर लगाने वाले दरिद्र-नारायण के सहायतार्थ दौड़ पड़ें। अभागे तथा निस्सहाय रोगियों की तुरन्त मदद करें और उनके क्लेश को हल्का करें। नगनों को वस्त्र दें, दीनों को भोजन दें, निरक्षरों को विद्या दान दें, रोगियों का उपचार करें, दलितों का उद्धार करें। उनकी सेवा में अपना सब कुछ लगा दें।



हिंसा का जघन्य कृत्य करने वालों को धिक्कार है। धिक्कार है उन नर-पिशाचों को जो निरपराध पुरुषों और स्त्रियों का नर-संहार करते हैं। गाँधी जी अहिंसा के लिए जिये और मानव-हृदय में उसके स्थापनार्थ उन्होंने अपने प्राणों की बलि दी। उनके जीवन भर का श्रम व्यर्थ नहीं जाना चाहिए। भगवान मानव को दिव्य प्रेम का उपदेश देने के लिए अपने सन्देशवाहकों को बार-बार भेजते हैं। प्रेम के इस सन्देश को और उजागर करने के लिए वे युद्ध, उपद्रव तथा महामारी भेजते हैं।

अब भी अधिक विलम्ब नहीं हुआ है। भगवान की सन्तानों! आपकी यह पाशाविक प्रकृति तो बाह्य आवरण मात्र है। आपका स्वरूप तो दिव्य है। इस निश्चेतन बनाने वाले अज्ञानरूपी रसायन के प्रभाव में आकर ही आप सभी प्रकार के अपराध करते हैं। आपका स्वरूप पवित्रता, ज्ञान तथा देवत्व का है। जागिये, ऋषि-मुनियों के जीवन तथा उनके उपदेशों से जो ज्ञान आपको उपलब्ध है, उसे हृदयंगम करने के लिए आपदाओं की प्रतीक्षा मत कीजिये। तुरन्त जाग जायें। धन की उपासना करने की मूर्खता को पहचानें और भगवत्पूजा की महिमा का अनुभव करें।

केवल मन्दिरों और तीर्थस्थलों में ही नहीं, बल्कि अपने चारों ओर दिखने वाले निर्धन से निर्धन व्यक्ति में, अधम से अधम व्यक्ति में, पद-दलित, अशिक्षित जन समुदाय में, रोगियों तथा पीड़ितों में भगवान की पूजा करें। इस पूजा को सेवा के रूप में अभिव्यक्त करें। यही आप सबको वास्तविक मानव बनायेगा। मानव ही क्यों, एक महामानव और दिव्य पुरुष बनायेगा।

एक ही आत्मा इस सृष्टि के कण-कण में व्याप्त है। 'इस ब्रह्माण्ड को मेरी ही आत्मा व्याप्त किये हुये है'—यदि यही सत्य प्रतिदिन प्रातःकाल आपके विचार का रूप ले तब आप अनुभव करेंगे कि प्रत्येक पीड़ित व्यक्ति के माध्यम से आप ही पीड़ा भोग रहे हैं। आप नितान्त निस्स्वार्थ बन जायेंगे और जो कुछ भी आपके पास है, उसे अभावग्रस्तों में बाँटकर उपभोग करेंगे।

सभी धार्मिक तथा आध्यात्मिक संगठनों, समाज सेवा संघों तथा मानवोपकारी संस्थाओं को चाहिए कि वे दीन-दुःखी जन-समूह की स्थिति को सुधारने के लिए स्वयं को सेवाश्रमों में रूपान्तरित कर लें। जो भी सज्जन कुछ दे सकने की स्थिति में हों, उन्हें इन संस्थाओं को अपना अल्पांश योगदान देना चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि कठिनाई में पड़े अभावग्रस्तों के प्रति व्यक्तिगत रूप से अपनी सहानुभूति प्रकट करे तथा उसे सान्त्वना दे और जब तक उसकी आवश्यकता की पूर्ति न हो जाए तब तक विश्राम न ले। यही महानतम सेवा है। ऐसी सेवा करते-करते जब हृदय विकसित होता है, तभी उसमें प्रभु की प्रतिष्ठा होती है।

इस नव-वर्ष का प्रत्येक दिवस अहंकार-रहित सेवा में, सबको आलिंगन करने वाले प्रेम में तथा भगवद्भक्ति में व्यतीत होना चाहिए। प्रतिदिन उत्कट तथा निष्कपट प्रार्थना द्वारा अपने मन को भगवान में स्थिर करना चाहिए। आध्यात्मिक जीवन प्रारम्भ करने का समय आज और अभी है, कल नहीं। जप, कीर्तन तथा ध्यान जीवन के लिए बड़े ही लाभप्रद हैं। भगवान के नाम का जप कीजिये। यह निस्सन्देह भगवान के द्वार तक ले जाने वाला राजमार्ग है।

जो मन के प्रलोभनकारी सुझावों के सामने झुकता नहीं, जो संसार के विक्षोभों से अछूता रहता है, जिसका हृदय पवित्र है तथा जो सर्वत्र विद्यमान दिव्य सत्ता की अनुभूति की उत्कट कामना रखता है, वह यहाँ और इसी समय सम्पूर्ण सुख का उपभोग करता है। जो व्यक्ति दूसरों के सुख को अपना सुख समझता है, उसे भगवान का आश्रय प्राप्त होता है। यदि आप सबमें भगवान का ध्यान करते हुए ऐसा निस्स्वार्थ जीवन यापन करेंगे तो आपको अवश्य ज्ञान और प्रकाश की प्राप्ति होगी।

मैं आपको बार-बार प्रबोधित करता हूँ कि आप प्रेम की आभा से अपने आचरण को प्रकाशित करें। प्रेम सभी सद्गुणों की जननी है। जिसका हृदय प्रेम से ओतप्रोत है, वह भगवान को जान चुका है, उसने ज्ञान की पराकाष्ठा को पा लिया है। प्रेम और ईश्वर भिन्न नहीं हैं। प्रेम-पथ ही भगवत्पथ है। वही एकता, शांति और समृद्धि का मार्ग है। आइये! हम सब प्रेम-परिपूर्ण हृदय से नव-वर्ष का स्वागत करें। अपने भेदों को विगलित कर हम एक बन जायें। मानवता के कष्टों से हमारा हृदय द्रवित हो उठे। सब में परस्पर भाईचारा और एकता हो! सर्वत्र शान्ति, सौमनस्य, प्राचुर्य तथा समृद्धि हो! आप सब पर भगवान की कृपा हो!

—स्वामी शिवानन्द सरस्वती

# हे दिग्विजयी!

तुम्हारे गीतों में गीता है मेरी,  
जिसको मैं गाता हूँ अब...  
क्योंकि यही आदेश तुम्हारा था।

तुम ही हो प्रेरणा मेरी,  
भव्य जिसे कहता हूँ मैं और अमर...  
गीतों के देव!  
चित्रों के सौन्दर्य सनातन!

तुम्हारी दिग्विजय को गाना,  
अनन्त की गोद में  
चिरन्तन नींद सोना है,  
और है जीवन का चमत्कार।



उत्तरापथ के हे! अमर तपस्वी,  
कूटस्थ अचल,  
अवतार महान्!  
तुम्हारी ज्योति जलती रहे;  
प्रेरणा फलती रहे।

मेरी तूलिका अमर रहे  
और लेखनी अप्रतिहत-  
मैं लिखते रहूँ  
और लिखते ही रहूँ,  
और चलते रहूँ तुम्हारे  
चरणाचिहनों पर।

- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

# महान् मिशन की पूर्वझलक

स्वामी सत्यानन्द जी अपने गुरु, स्वामी शिवानन्द जी की सन् 1950 की अखिल भारतीय दिग्विजय यात्रा के प्रत्यक्ष साक्षी और अभिन्न सहभागी रहे। यात्रा के दौरान रामेश्वरम् में हुए विलक्षण अनुभव का वृत्तान्त, उन्हीं के शब्दों में ...

10 अक्टूबर, 1950। हम रामेश्वरम् पहुँच चुके थे। सायंकाल के 5 बजते ही रामेश्वर क्षेत्र की जनता स्वामी शिवानन्द जी के चरण छूने आई थी। देवस्थान के पुरोहितवर्ग ने जयमाला अर्पण कर, हिमालय के ऋषि का स्वागत किया।

सिन्दु-तटवर्ती रामेश्वरम् का सुरम्य क्षेत्र अपने माहात्म्य के लिए अद्वैत रहा है। भारत के प्रायः सभी नरेशों, सभी महात्माओं और सभी जातियों के शीश इस एक क्षेत्र के सम्मुख झुकते आए हैं। सभी चक्रवर्तियों के मणि-मुकुट यहीं महादेव के चरणों के आशीर्वाद से विश्वोज्ज्वल होते आए हैं। त्रेतायुग में श्री रामचन्द्र जी समुद्रतरण करने तथा माँ जानकी का उद्धार करने, जब इस सुरम्य भूमि पर आए तो उन्होंने स्वयं इस तीर्थ की प्रशंसा कर, इसे भारतीयों के हृदय की सनातन-स्मृति का वरदान दिया था। तब से रामेश्वर क्षेत्र की महिमा केवलमात्र शैवों द्वारा ही मान्य नहीं, प्रत्युत् रामभक्तों द्वारा भी उसी मात्रा में मान्य है। यह शिवलिंग धर्मस्थापना का प्रतीक और संस्कृति की भूमिका अभिवचन है। इसके आख्यान को हुए दो युग बीत चुके हैं; परन्तु रामेश्वर के लोक-संतारक लिंग की महिमा अभी भी चिरन्तन है। जिनमें विश्वास है, श्रद्धा है, निश्चल भक्ति है, परिमार्जित ज्ञान है, उनको रामेश्वर के गोपुर के दर्शन करने से ही परम शीतलता का अनुभव होता है। उनके क्लेश छिन्न हो जाते हैं और उन्हें तापत्रयों से मुक्ति भी मिलती है।

11 अक्टूबर, 1950। उस दिन महालय अमावस्या का पर्व था। देश के कोने-कोने से दर्शनार्थी आए हुए थे। प्रातःकाल के अरुण-रश्मि ने गोपुर को प्रकाशित किया। वीचिनिलय खिल उठा। रामेश्वर क्षेत्र में आज चहल-पहल मची हुई थी। रंग-बिरंगे स्वरूप में रथयात्रा देवस्थान की ओर अग्रसर हो रही थी। हाथी के ऊपर ध्वजायें फहरा रही थीं। स्वर्ण-जटित पालकी पर गंगाजल-संपूरित रजत-कलश प्रतिष्ठित था और थे वाद्यादि से संपूज्यमान् समाभिवन्दनीय महर्षि। उनके पीछे भक्तगण थे; शिवनाम संकीर्तन करते, तालियाँ बजाते और धूल उड़ाते हुए।

विशाल प्रवेशद्वार के गर्भ में स्वामी शिवानन्द जी का प्रवेश हुआ। सहस्रस्तम्भों में मानो सजीवता का संचार हुआ। देवताओं की बाँछें खिल उठीं। नायनारों के



अधरों में प्रसन्नता की मुस्कान थी। और सभी ने देखा स्वामी शिवानन्द जी को; जो महामहिम, वर्चस्व-तेजपुंजकर और स्वर्णशरीर के आलोक के समान गर्भगृह में प्रवेश कर रहे थे।

‘बम् भोले... हर हर महादेव’ समस्त देवस्थान प्रतिनिनादित हो गया। किसी ने कहा, ‘जानकी-जीवन-स्मरणं राम-राम’। गोपुर के शिखर को प्रतिध्वनित करती हुई विजयलहरी जागी। बस फिर क्या था, रुद्रिपाठ से गर्भगृह दमक उठा। महादेव का अभिषेक हो रहा था—पवित्र गंगोत्तरीय जल से। अनुवाक-पर-अनुवाक उच्चरित हो रहे थे। विश्व की एकता के सूत्र को परिपुष्ट बनाते, वेदोक्त ‘चमक सूक्त’ का पाठ हुआ ओर अर्चना हुई। स्वामी जी ने स्वयं 108 बार स्वर्ण-बिल्व के 108 पत्रों से श्री रामलिंगेश्वर का समर्चन किया। जयजयकार से स्तम्भ वांग्मय हो उठे।

उस अद्भुत घड़ी में जैसे ही मैं शिवलिंग के समक्ष नतमस्तक हुआ, मुझे एक अद्भुत दृश्य दिखलाई दिया—किसी नदी के किनारे एक छोटा-सा पहाड़ और उस पहाड़ पर अनेक भवन। गंगा दर्शन रामेश्वरम् में प्राप्त उस दिव्य दर्शन का ही साकार रूप है। वह मात्र झलक नहीं थी, मुझे गंगा दर्शन की एक-एक चीज बारीकी में दिखाई दी। इसलिए, मैं स्वयं को कर्ता कभी नहीं मानता, मैं सिर्फ एक यंत्र हूँ जिसके माध्यम से अद्भुत कृत्य सम्पन्न किये जा रहे हैं।



# नगरी-नगरी, द्वारे-द्वारे

सन् 1956 में स्वामी सत्यानन्द जी को अपने गुरु से मिला ऐतिहासिक दिशादेश

19 मार्च 1956 की सुबह स्वामी शिवानन्द जी ने मुझे अपने कुटीर में बुलाया और मुझसे मेरे जीवन लक्ष्य के बारे में चर्चा की। उन्होंने मुझसे कहा, 'सन् 1923 में तुम्हारा जन्म हुआ, 1943 में तुम मेरे पास आए, 1963 से तुम स्वतंत्र रूप से कार्य करना शुरू कर दोगे, 1983 में तुम्हारे संस्थागत दायित्व समाप्त हो जायेंगे और उसके बाद तुम ब्रह्माण्डीय स्तर पर कार्य करना आरम्भ कर दोगे।'

'यह स्थान अब तुम्हारे लिए छोटा पड़ेगा। यहाँ रहोगे तो बोनसाई बनकर रह जाओगे। जाओ सत्यम्, योग का प्रचार नगरी-नगरी, द्वारे-द्वारे करो।' यह कहकर उन्होंने मुझे दस मिनट में क्रिया योग की शिक्षा दे दी। और फिर आशीर्वाद स्वरूप एक सौ आठ रुपये देते हुए कहा, 'बस इसमें दाहिनी ओर शून्य बढ़ाते जाओ, और कुछ नहीं करना है।'

गुरुदेव को प्रणाम कर मैं उनके कमरे से निकला और उनके दिये एक सौ आठ रुपये और दो धोती-कुर्ते थैले में रखकर आश्रम से चल पड़ा, गुरु-निर्दिष्ट लक्ष्य की ओर ...।



अपने मंगलकारी अनुभवों का प्रसार करते हुए श्री स्वामी सत्यानन्द जी सम्पूर्ण भारत की यात्रा कर रहे हैं और अनेकों साधकों को आध्यात्मिक जीवन में दीक्षित कर रहे हैं। यदि आप अपने नगर में योग का अभियान आरंभ करना चाहें तो नीचे के पते पर पत्र-व्यवहार करें।

श्री स्वामी सत्यानन्द जी,  
द्वारा हनुमान प्रसाद माथुर,  
1703, नई सड़क, देहली

'योग-वेदान्त' पत्रिका के अप्रैल, 1956 अंक में प्रकाशित सन्देश

# परिव्राजन

सन् 1956 में श्री स्वामीजी के शुभचिंतकों को लिखे पत्रों से संकलित

बारह वर्ष आश्रम में रहा, अब बारह वर्ष के लिये परिव्राजक हूँ। गुरुदेव के आशीर्वाद से सत्यम् ने जो भी समझा है, उसी के आधार पर लक्ष्य की तरफ कदम बढ़ाया है। सत्यम् ने जीवन में चेतना पाई तो सर्वप्रथम व्यक्तित्व का निर्माण किया। बुद्ध के जीवन के सम्बल पर उसने संन्यास धारण किया। वह यही बात जान पाया है कि उसे अपना मार्ग स्वयं ही तय करना है।

मेरी वाणी, मेरे वर्तन, मेरे विचार स्वामी शिवानन्द जी के युगान्तकारी सन्देशों में संचरण लायेंगे, किन्तु एक अकेले साधु की हैसियत से। मैं जहाँ भी जाऊँगा, प्रत्यक्ष में ऋषिकेश का स्वामी सत्यानन्द हूँ। अप्रत्यक्ष में, प्रच्छन्न रूप से शिवानन्द का शिष्य हूँ। अपने अलग मंच से गुरुदेव के गीत गाऊँगा, और उनके उपदेशों को उदार, उपयोगी और व्यापक रूप दूँगा। जीवन की विभीषिकाओं को शान्त करने की पूज्य गुरुदेव की जो देन है, वह मेरी प्रेरणा और कार्यप्रणाली बन कर रहेगी। मुझे जाना है—क्या शहर, क्या नगर, जहाँ जाने का आदेश होगा, चल दूँगा।

मैं यह तो नहीं कह सकता कि मैं भी स्वामी विवेकानन्द की तरह पूज्य गुरुदेव की आध्यात्मिक परम्परा को अविच्छिन्न-रूपेण जनव्यापी कर सकूँगा, पर मेरी यही एक महत्वाकांक्षा रही है। किसी भी महान् कार्य में सफल होने के लिए तीव्र महत्वाकांक्षा की आवश्यकता होती है। मेरी जो चिर अभिलाषा रही कि पूज्य गुरुदेव की आध्यात्मिक परम्परा को जनव्यापी बना सकूँ, वह अब एक तीव्र महत्वाकांक्षा के रूप में परिवर्तित हो चुकी है। और इस क्षेत्र में मुझे निरन्तर आगे बढ़ते जाना है।

जिस व्यक्ति में तीव्र महत्वाकांक्षा रहेगी, वह जीवन-पथ पर निरन्तर आगे बढ़ता जायेगा, पीछे मुड़ ही नहीं सकता है। इसी महत्वाकांक्षा की पूर्ति के लिए मैंने बारह वर्षों तक आश्रम वास करके परिव्राजक जीवन स्वीकार किया है। सफलता का श्रेय तो कहीं और ही है। मैं तो चाहता हूँ कि आसन, प्राणायाम, भजन, संकीर्तन, सत्संग द्वारा आज के पीड़ित एवं दुःखी मानव जीवन में आध्यात्मिकता लाकर उनका जीवन सरस और सुन्दर बना दूँ।

एक स्थान पर कार्यप्रणाली निश्चित हो जाने पर मैं फिर दूसरे स्थानों की ओर चल दूँगा। मेरे सहयोगी मेरी जलाई ज्योति को संभाले रहेंगे। लेकिन इस ज्योति को अमर बनाने के लिए स्त्री-पुरुष, सभी के पूर्ण सहयोग की आवश्यकता है। सब को पूरी कर्मठता एवं सच्ची लगन से इसमें सहयोग देना होगा, और तभी यह ज्योति मानव के सुखद, उन्नत, भव्य एवं सच्चे जीवन के प्रतीक रूप में अमर बनकर जलती रहेगी।

# गुरु के आशीष

सन् 1962 में स्वामी सत्यानन्द जी ने अपने गुरुदेव को अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल के बारे में पूरा समाचार लिख कर, उनका आशीष माँगा। स्वामी शिवानन्द जी का आशीर्वाद पत्र मिला—

दिव्य आत्मन्  
प्रणाम!

मैं आप लोगों की नई संस्था 'अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल' के लिए अपनी हार्दिक शुभकामनायें भेजता हूँ। महाप्रभु आपके महान् कार्य को सफल बनायें। तदर्थ मैं विश्वनाथ प्रभु का प्रसाद भी साथ में भेज रहा हूँ।

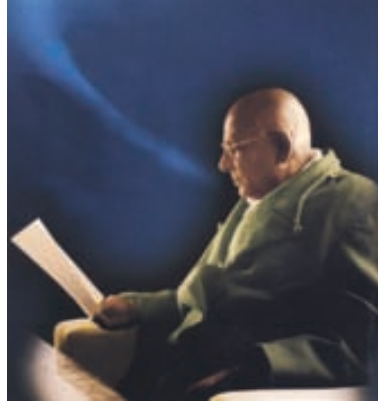
आत्म-शान्ति भारतीय संस्कृति का विस्तार है। यह आत्म-शान्ति, ईश्वरीय गुण और आत्मा का धर्म है। पवित्र हृदय में यह शान्ति उतरती है। शान्ति कहो या ईश्वर, आत्मा कहो या मोक्ष, बात एक ही है। ध्यान, भक्ति, जप और प्रार्थना से यह शान्ति प्राप्त होती है।

शान्ति, धन के संचय या विषयों में असम्भव है। तृष्णा और विषयेच्छा का त्यागी ही आत्म-शान्ति को प्राप्त करता है।

मानव समाज की तह में घुसी घृणा, लोभ, मोह, स्वार्थपरता और ईर्ष्या को हटाकर आप आत्म-शान्ति का सन्देश सुनाइये। आत्म-शान्ति से ही विश्व-शान्ति की समस्या हल हो सकती है। मानवता को आत्म-नीरवता का संगीत सुनाना ही मानवता की सच्ची सेवा है। भगवान आपके महान् कार्य में मदद करें।

श्रद्धा, प्रेम व ॐ सहित

स्वामी शिवानन्द सरस्वती  
दिव्य जीवन संघ,  
शिवानन्द नगर, ऋषिकेश



# एक अनोखा साक्षात्कार

स्वामी सत्यानन्द जी का सन् 1963 का एक प्रेरक और रोचक संस्मरण

जुलाई, 1963 में श्री स्वामी शिवानन्द जी की महासमाधि के बाद मैं ऋषिकेश गया और फिर वापस मुंगेर आ गया। एक रात जब मैं आनन्द भवन में सो रहा था, अचानक मेरी नींद टूट गयी और मैंने देखा कि मेरे कमरे का दरवाजा खुला है और स्वामीजी की लम्बी-चौड़ी काया कमरे में प्रविष्ट हुई है। तब तक मैं पूरी तरह जाग चुका था। स्वामीजी ने मुझसे अँग्रेजी की बजाय तमिल में बात करना शुरू किया। उन्होंने पूछा, 'तुमने अपने लिए क्या कार्यक्रम निर्धारित किया है?' मैंने साफ-साफ कह दिया, 'स्वामीजी, इस समय मेरी कोई विशेष योजना नहीं है।' उन्होंने कहा, 'तुम यहाँ एक अखण्ड ज्योति प्रज्वलित कर उस योजना को क्रियान्वित क्यों नहीं करते जो हमने सन् 1943 में बनायी थी?'

सन् 1943 में, शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश की स्थापना केवल एक ही प्रयोजन से की गई थी—योग में निष्णात ऐसे शिक्षक तैयार करना जो विभिन्न देशों और राष्ट्रों में इस कल्याणकारी विद्या का प्रचार-प्रसार कर सकें। स्वामी शिवानन्द जी चाहते थे कि उनके द्वारा प्रशिक्षित शिक्षक, योग के हर पक्ष में प्रवीण हों। पर हुआ यह कि उनके शिष्य तो अनेक हुए पर कोई विशेषज्ञ नहीं। इसके पीछे कई कारण थे। स्वामी शिवानन्द जी के पास पर्याप्त धन-सम्पत्ति और सुविधाएँ नहीं थीं। उन्हें अनेक समस्याओं और कठिनाइयों का भी सामना करना पड़ा। इसलिए उन्होंने मुझसे कहा, 'तुम हमारी योजना के अनुसार इस काम को जारी क्यों नहीं रखते?' मैंने कहा, 'अवश्य। अगर आपकी यही इच्छा है, तो मैं यह जरूर करूँगा।'

दूसरी बात जो उन्होंने कही, वह यह थी—'तुम्हें ऋषिकेश में शिवानन्द आश्रम का कार्यभार सम्भालने की जरूरत नहीं।' स्वामीजी की समाधि के बाद दिव्य जीवन संघ के न्यासियों ने स्वामी चिदानन्द, स्वामी वेंकटेशानन्द, स्वामी विष्णुदेवानन्द और स्वामी सच्चिदानन्द जैसे प्रमुख शिष्यों को अपनी सभा में बुलाया था ताकि स्वामीजी का स्थान लेने वाले व्यक्ति का चुनाव किया जा सके।

मेरे पास भी उनका निर्मंत्रण पत्र आया था। लेकिन मेरे मन में यह बिल्कुल स्पष्ट था कि मैं यह जिम्मेदारी नहीं सम्भालूँगा; मुझे यह एक बहुत बड़ी सिरदर्दी लगती थी। स्वामीजी ने मुझसे कहा, 'तुम्हें ऋषिकेश जाने की आवश्यकता नहीं, तुम यहीं मुंगेर में रहो। ऋषिकेश में तुम एक बौने पेड़ की तरह बने रहोगे, जबकि यहाँ तुम एक विशाल अश्वत्थ वृक्ष के समान बनोगे।'



जब मैंने स्वामी शिवानन्द जी की चिर-परिचित काया को अपने सामने देखा, मैं उनकी ओर टकटकी लगाए देखता रहा। मैं यह नहीं जान पाया कि उनके शरीर का कौन-सा अंग असली नहीं था। बिल्कुल वही चेहरा, वही वस्त्र, वही चमकता हुआ माथा देखा। उनके बोलने के ढंग या आवाज़ या किसी भी अंदाज़ में कोई अन्तर नहीं था। उनसे सम्बन्धित कोई भी चीज असत्य नहीं थी। उनके स्वरूप में क्या असली है और क्या नकली, मैं कुछ जान न सका। उन्होंने बस दरवाजा खोला और मेरे कमरे में चले आए। जाते वक्त वे उसी दरवाजे से बाहर निकल गए।

यह घटना सन् 1963 के अगस्त मास में घटी, जब मैं ऋषिकेश में स्वामीजी की भू-समाधि तथा अन्य अनुष्ठानों में भाग लेकर वहाँ से लौट आया था। पाँच महीने बाद, 19 जनवरी 1964 को हमने

मुंगेर में बिहार योग विद्यालय का उद्घाटन किया, और तब से योग आन्दोलन तेजी से फैलता जा रहा है।

मैं जो कुछ करता हूँ, गुरुदेव के मन्तव्य की अभिपूर्ति के लिए ही, कुछ अपनी सकाम निष्ठा से नहीं। इसीलिए एक दिन किसी के ऊपर सूर्य की तरह प्रचण्ड किरणों बरसानी पड़ती हैं और दूसरे दिन किसी पर स्निग्ध चन्द्रमा के सदृश पेश आना पड़ता है। और एक दिन किसी के चरण स्पर्श करते हुए यदि मुझे हर्ष है तो दूसरे दिन किसी के अन्दर टेढ़ी ऊँगली डालते हुए भी मैं अपने को निर्दोष समझता हूँ।

– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



## शुभ संदेश

19 जनवरी 1964 को वसन्त पंचमी के शुभ दिन परमहंस की दीक्षा लेने के शुभ अवसर पर मैं अपने उन समस्त शिष्यों, स्नेहियों तथा सहयोगियों को धन्यवाद देना चाहता हूँ, जिन्होंने मेरे परिव्राजक जीवन में मुझे आध्यात्मिक तथा यौगिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार में तन-मन-धन से सहयोग दिया है।

नये जीवन में प्रवेश के बाद यद्यपि मैं स्थान-स्थान का भ्रमण नहीं कर सकूँगा, परन्तु साधकगण पत्र-व्यवहार या बिहार योग विद्यालय में मेरे व्यक्तिगत निर्देशों के जरिये हमेशा मुझसे पथ-प्रदर्शन एवं सहयोग प्राप्त कर सकेंगे। यह विद्यालय मुंगेर में श्री केदारनाथ गोयनका के संरक्षण में स्थापित हो रहा है और यहाँ पन्द्रह दिवसीय संक्षिप्त प्रशिक्षण द्वारा योग के सम्पूर्ण अंगों की शिक्षा दी जाएगी। इस विद्यालय के प्रमुख आचार्य के रूप में आप मेरा व्यक्तिगत मार्गदर्शन प्राप्त कर सकेंगे।

इसी दिन से श्रद्धेय गुरुदेव, समाधि-लीन, स्वामी शिवानन्द सरस्वती की पुण्य स्मृति में एक अखण्ड-दीप प्रज्वलित किया जायेगा, जो कि अनन्त काल तक जलता रहेगा।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप सब सारे संसार में योग के प्राचीन ज्ञान का एक नये वैज्ञानिक ढंग से प्रचार एवं प्रसार करने में आगे भी मुझे पूर्ण सहयोग देते रहेंगे।

अन्त में मैं परमेश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि आप सब योगमय जीवन बिताते हुए सुख, शान्ति एवं समृद्धि प्राप्त करें।

- योगविद्या के दिसम्बर, 1963 अंक में प्रकाशित श्री स्वामीजी का संदेश

**जनवरी** – 19 जनवरी, बसन्त पंचमी के शुभ दिन श्री स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय का उद्घाटन किया। इस शुभ अवसर पर बिहार योग विद्यालय के प्रांगण में श्री स्वामीजी ने परमगुरु स्वामी शिवानंद सरस्वती को समर्पित अखंड ज्योति प्रज्वलित की।

श्री स्वामीजी ने योग रिसर्च लाइब्रेरी का उद्घाटन किया।

**जुलाई** – मुंगेर में गुरु पूर्णिमा मनाई गई। बिहार योग विद्यालय में योग निद्रा भवन का निर्माण कार्य शुरू हुआ।

**नवंबर** – मुंगेर में प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन आयोजित हुआ। दिव्य जीवन संघ, ऋषिकेश के अध्यक्ष, स्वामी चिदानंद सरस्वती सम्मेलन के मुख्य अतिथि थे।





# बिहार योग विद्यालय का श्रीगणेश

स्वामी धर्मशक्ति प्रणीत 'मेरे आराध्य' से उद्धृत

भक्त और भगवान की इसी भूमि 'मुंगेर' में कर्ण जैसे दानवीर राजा आये और अब हैं एक गृहस्थ संत, दीवान बहादुर केदारनाथ गोयनका। इन्हीं भगीरथ की श्रद्धा-स्नेह की डोर से बाँध कर, इनके गृह नगर में इनके गृह 'आनन्द भवन' में योगर्षि सत्यानन्द जी ने साधना की। इसी मुंगेर की पवित्र भूमि में साधना करते समय गुरु के दर्शन, आशीष व आदेश प्राप्त करके वे दिव्य ज्योति के समान चमकने लगे। श्री गोयनका जी के मंदिर, अस्पताल, धर्मशाला, स्कूल, कॉलेज, सब कुछ तो थे, आश्रम की कमी थी, वह भी पूरी हो गयी। उन्होंने जनवरी 1964 में आश्रम बना योग के बंधन में स्वामी सत्यम् को बाँध ही लिया।

## अखण्ड ज्योति

स्वामीजी के भक्तों-शिष्यों-परिचितों को निमंत्रण मिला, '19 जनवरी 1964 को बसन्त पंचमी, सरस्वती पूजा के शुभ मुहूर्त में आश्रम का उद्घाटन एवं अखण्ड ज्योति प्रज्वलित करेंगे। आप सब पधार कर दिव्यात्मा का आशीष ग्रहण करें।'।

उत्तरप्रदेश, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, बंगाल, गुजरात, उड़ीसा-सभी प्रांतों से भक्त-शिष्य पधारें। सरस्वती पूजा के शुभ मुहूर्त में भजन, कीर्तन, मंत्र-पाठ के साथ उस पुण्य परम्परा के प्रेरणा-स्वरूप तथा योग की प्रकाशवान् क्षमता के प्रतीक रूप में स्वामी सत्यानन्द जी ने अखण्ड ज्योति प्रज्वलित की।

शिवानन्द ज्योति प्रज्वलित करते समय वीतराग संन्यासी के नयनों से एक बूँद जल छलक पड़ा, मानो गुरु के चरण पखारने शंकर जी की जटा से एक बूँद गंगा जल गिरा हो। गुरु का आलोक शिष्य पर फैल गया, और शिष्य की योग-गंगा सभी दिशाओं में फैलने लगी।

स्वामी सत्यानन्द जी ने गुरुजी के आदेशानुसार परमहंस पद ग्रहण करके 'बिहार योग विद्यालय' में अखण्ड-द्वीप प्रज्वलित करके आचार्य पद में प्रतिष्ठित होने पर 'नियम लिया' कि वे 3 वर्ष तक आश्रम से बाहर नहीं जायेंगे। कहीं भी शिविर, कैम्प या योग-सम्मेलन होने पर वे अपने संन्यासी शिष्यों को भेजा करेंगे। अपने बनाये नियम का सख्ती से पालन करेंगे।

## समर्थ गुरु और आदर्श शिष्य

स्वामी जी ने योग रिसर्च लाइब्रेरी का भी उद्घाटन किया। उन्होंने कहा, मैं आश्रम में रहकर 15-15 दिन के सत्रों में योग कक्षाएँ लूँगा और सत्संग करूँगा। समय-

समय पर सम्मेलन भी करूँगा। वसन्त पंचमी, गुरु पूर्णिमा, शिवानन्द जन्मोत्सव तथा अन्य महत्वपूर्ण अवसरों पर विशेष सत्संग का आयोजन होता रहेगा। उनके भक्त-शिष्य जब इच्छा हो, आते रहेंगे।

परिव्राजक जीवन का परित्याग कर, परमहंस पद ग्रहण करने का मुख्य उद्देश्य था योग का प्रचार-प्रसार, ताकि श्री स्वामीजी ब्रह्मलीन स्वामी शिवानन्द जी की परम्परा को कायम रख सकें। यह सच है कि स्वामी शिवानन्द जी सशरीर नहीं हैं, यह भी सच है कि महापुरुष कभी मरते नहीं। उनका पार्थिव शरीर अवश्य चला गया है, पर उनकी आत्मा का यथार्थ स्वरूप दिगिदगन्त में व्याप्त हो गया है। जो तेज स्वामी शिवानन्द जी के रूप में केन्द्रित था, वही आज लाखों के हृदय में प्रकाशित हो रहा है।

हम लोगों के लिए यह अत्यधिक गर्व का विषय है कि हमारे गुरुदेव स्वयं एक महान् योगी हैं, और पुनरपि हम लोगों को और ज्यादा गौरव इस बात का है कि हमारे गुरुदेव के गुरुदेव भी विश्व प्रसिद्ध महान् आध्यात्मिक विभूति हैं। परमगुरु महान् संत तो थे ही, पर हम उनके प्रति और भी ज्यादा आभारी हैं कि वे जगत् के मार्गदर्शन के लिए स्वामी सत्यानन्द जी जैसी विभूति का निर्माण कर गये हैं। धन्य हैं ये गुरु और शिष्य, इनके चरणों में हमारा नमन।

### आश्रम के पहले कदम

बिहार योग विद्यालय, शिवानन्द आश्रम में बाकायदा 15 दिवसीय कोर्स शुरू हुआ। श्री स्वामीजी स्वयं क्लास लेते थे। सुबह आसन-प्राणायाम, फिर मीठा दलिया का नाश्ता, फिर उपनिषद्-गीता पाठ, दस बजे भोजन। एक बजे से लिखित जप, नाद योग, योग निद्रा, एक घण्टा कुछ कर्म योग, पाँच बजे भोजन। फिर भजन-कीर्तन-सत्संग-प्रवचन। आठ बजे विश्राम। चौथे दिन शंख प्रक्षालन। तेरहवें दिन मौनव्रत, इस दिन प्रोग्राम नियमित होता, चुप-चुप पूरा प्रोग्राम करते रहते, चार बजे स्वामीजी हरि ॐ कहते, सब लोग हरि ॐ कहते, मौन पूरा होता, लॉन में बैठकर दलिया पीते, फिर भजन-प्रवचन होता। इस तरह मौन व उपवास होता। चौदहवें दिन सुबह से नियमित प्रोग्राम दो बजे तक करते, दो बजे से रामायण पाठ होता, तीन-चार बजे से शहर वाले आते, साथ में रामायण पढ़ते, पाँच बजे आरती, प्रसाद, फिर भोजन। उस दिन शाम को गोयनका जी के लक्ष्मी भवन से कुछ विशेष भोजन आता था। और पन्द्रहवें दिन लोगों की विदाई हो जाती थी।

धीरे-धीरे लोगों की संख्या बढ़ने लगी, उन्हें बगल में ही गोयनका धर्मशाला में ठहराने लगे। अजपाजप की साधना, जप-योग, आसन-प्राणायाम, मूल-बंध, समाधि-विद्या, स्वर योग जैसी पुस्तकें हिन्दी और अँग्रेजी में छपीं। भर्तृहरि शतक का भावानुवाद 'वैराग्य विहार' भी छपा, जिसे श्री स्वामीजी ने 1938 में, यानी 15 वर्ष की अवस्था में लिखा था।

# उद्घाटन उद्बोधन

1 नवम्बर, 1964 को मुंगेर में बिहार योग विद्यालय द्वारा आयोजित प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन के उद्घाटन पर स्वामी सत्यानन्द जी का व्याख्यान

योग के सम्बन्ध में लोगों की बड़ी अजीब धारणाएँ हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि सिर्फ संन्यासी ही योग-अभ्यास कर सकते हैं, गृहस्थ नहीं, लेकिन यह ख्याल एकदम गलत है। हमारी धार्मिक कथाओं में ऐसे कितने ही गृहस्थों का वर्णन है जो योगी थे, उदाहरण के लिये राजा जनक। फिर कुछ लोग ऐसा समझते हैं कि योग का मतलब सिर्फ कुछ आसन और प्राणायाम भर होता है। लेकिन वास्तविकता यह है कि योग में और भी अधिक बातें शामिल हैं। गीता में भी ब्रह्मविद्या तथा योगशास्त्र का उल्लेख आया है। वे दोनों एक-दूसरे से मिले-जुले हैं। पहला सिद्धान्त है, दूसरा व्यवहार।



योग व्यावहारिक है। याद रहे कि भगवान श्री कृष्ण ने योग का ज्ञान अर्जुन को युद्ध के मैदान में दिया था। यह ज्ञान उन्होंने संन्यासी को नहीं, परन्तु एक ऐसे व्यक्ति को दिया था जो पूरी तरह संसार का व्यक्ति था—एक योद्धा जो इस उलझन में पड़ गया था कि क्या सही है और क्या गलत। इस तरह आप देखेंगे कि योग का अर्थ सिर्फ कुछ आसन और प्राणायाम भर नहीं, यद्यपि इनका भी महत्त्व है। दूसरी बात यह कि योग सिर्फ संन्यासियों के लिए नहीं है। इसका महत्त्व तो उन संसारी व्यक्तियों के लिए और भी अधिक है जो जीवन की समस्याओं तथा वास्तविकताओं से घिरे हुए हैं।

योग के विभिन्न अंग हैं, जो आपको अपने व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन में मदद कर सकते हैं। योग एक मानसिक उपचार है। आसन, प्राणायाम, अजपा जप, नाद योग एवं अन्य अभ्यासों से मन में संचित संस्कार-राशि से आप मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। इन संस्कारों से ज्योंही आप मुक्त हुए त्योंही आपके मन के विकार, संघर्ष, मान्यताएँ तथा पस्तहिम्मती आदि मानसिक कमजोरियाँ भी आपसे दूर हुईं। देखा जाता है कि अत्यन्त सम्पन्न तथा धनी घर के बच्चे छोटी-छोटी चीजों

की चोरी करते हैं। घर में बने हुये एक-से-एक अच्छे-अच्छे पकवानों को छोड़कर होटल तथा खोन्चेवालों की सड़ी-गली चीजों को खाने दौड़ते हैं। इसी किस्म के अन्य कितने ही उदाहरण हमें दैनिक जीवन में मिल जायेंगे। इन समस्याओं का स्रोत मनोवैज्ञानिक है। मनुष्य अत्यधिक देहाध्यास के कारण इस किस्म की अनेक मनोवैज्ञानिक समस्याओं के चंगुल में फंस जाता है। यद्यपि उन मनोविकारों का कोई आधार नहीं होता फिर भी वह उनसे त्रस्त रहता है। उदाहरण के लिये भय की समस्या को ही लें। मृत्यु का भय, बीमारी का भय, आर्थिक नुकसान का भय, इसका भय, उसका भय—यद्यपि इनका कोई वास्तविक आधार नहीं होता, फिर भी मनुष्य इनसे त्रस्त रहता है तथा अनेक प्रकार की भयोत्पादक सम्भावनाओं की कल्पना करके उनके लिये चिन्ता करता रहता है।

अगर आप अपने व्यक्तित्व को बदलना चाहते हैं, अगर आप इन मनोविकारों को हटाना चाहते हैं, तो योग ही एकमात्र रास्ता है। मेरी बात का विश्वास करें, मुक्ति का अर्थ दुनिया को छोड़कर एकान्त में जाना नहीं है। मुक्ति का अर्थ है, जहाँ आप हैं वहाँ दृढ़तापूर्वक अड़े रहना तथा अपनी कमजोरियों को जीतना। मुक्ति का अर्थ है, उन बंधनों को तोड़ना जिनसे आप बंधे हैं। इसका अर्थ आकाश के पार किसी अनजान लोक में चले जाना नहीं, जैसी कई लोग कल्पना करते हैं। इसका सम्बन्ध इसी दुनिया से है। यह हमारी हाल की, अभी की समस्या है। अगर मनुष्य अपनी उन वासनाओं को नहीं हटा सकता जो उसे बंधन में डालती हैं, अगर वह अपने व्यक्तित्व की उन कमजोरियों को दूर नहीं कर सकता जो उसके अचेतन मन में दबी हुई हैं, तो फिर वह सुख, आनन्द तथा मुक्ति कैसे प्राप्त कर सकता है? योग उसे उन बंधनों से मुक्त करेगा जो उसे बांधते हैं। योग के द्वारा वह अपने अचेतन मन की गहराई तक पहुँच सकता है तथा वहाँ से उन संस्कारों की राशि को समाप्त कर सकता है जो उसके व्यक्तित्व के स्वाभाविक विकास में बाधा पहुँचाते हैं। जब ये संस्कार समाप्त हो जायेंगे तब उसके अन्दर छिपी हुई शक्ति तथा ज्ञान प्रकट होगा।

आप लोगों ने कुण्डलिनी योग के बारे में सुना होगा। उसके बारे में भी बहुत अधिक गलतफहमी फैली हुई है। लोग समझते हैं कि अगर वे इस योग का अभ्यास करेंगे तो उनकी मृत्यु हो जायेगी, अथवा वे पागल हो जायेंगे। कुण्डलिनी मनुष्य के अन्दर, मूलाधार में छिपी हुई महान् आन्तरिक शक्ति है। मनुष्य शरीर के भीतर विभिन्न आन्तरिक चक्र हैं। अगर ये चक्र खुल जाएँ तथा कार्य करने लगें तो मनुष्य को वह शक्ति प्राप्त हो सकती है जो विभिन्न चक्रों में सुप्त है। सबसे महान् शक्ति सिर में है। जब मूलाधार में सुषुप्त कुण्डलिनी शक्ति जागकर सुषुम्ना नाड़ी के जरिये होते हुये इस केन्द्र में पहुँचती है, तब एक महान् शक्ति का उदय होता है। इस शक्ति को जगाने के लिये विभिन्न प्रकार के यौगिक अभ्यास हैं, जैसे अपनी



चेतना को विभिन्न चक्रों में घुमाना, गहरा ध्यान, आदि। कुण्डलिनी को जगाना कोई सरल कार्य नहीं है, इसके लिये लम्बे तथा नियमित अभ्यास की आवश्यकता है।

राजस्थान के एक अनुसंधान केन्द्र में मनुष्यों पर ध्यान के असर को जाँचने के लिये प्रयोग किये गये, जिसका यह नतीजा देखा गया कि ध्यान के अभ्यास द्वारा हर प्रकार के शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक तनाव दूर हो जाते हैं। ध्यान के अभ्यास के समय रक्तचाप भी नीचे आ जाता है। जो लोग ध्यान का अभ्यास करते हैं वे न केवल तनावों से मुक्ति पाते हैं बल्कि नई शक्ति भी प्राप्त करते हैं। इस प्रकार आप देखेंगे कि योग द्वारा मनुष्य के व्यक्तित्व को विकसित किया जा सकता है। अपने मन के तनावों तथा विकारों से मुक्ति पाकर योग का साधक अपने व्यक्तित्व को अधिक विकसित कर सकता है। इस प्रकार योग आधुनिक मानव की अत्यधिक मदद कर सकता है।

आजकल लोग डॉक्टरों, बीमारियों तथा दवाइयों के बारे में इतनी जानकारी रखते हैं कि हमेशा इन्हीं बातों पर सोच-विचार करते रहने के कारण उनका मन बीमारियों के विचारों से भर जाता है। परिणामस्वरूप दिनो-दिन वे कमजोर होते जा रहे हैं। लोगों को चाहिये कि अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये वे योग का सहारा लें। आखिरी विश्लेषण में बीमारी का कारण तथा उसकी दवा व्यक्तिगत होती है। यही कारण है कि साम्यवादी देश सामूहिक पैमाने पर अपनी जनसंख्या की हालत सुधारने के प्रयत्न में असफल रहे।

एक अत्याधुनिक कमरा, अति सुन्दर रूप से सजाया गया हो, लेकिन उसके किसी कोने में अगर कोई सड़ी हुई चीज पड़ी हो तो कमरे की सुन्दरता के बावजूद भी कोई व्यक्ति वहाँ जाना नहीं चाहेगा। यही हाल मनुष्य के व्यक्तित्व का भी है।

अगर तुम्हारे अन्दर कहीं मैल हो तो लोग तुम से दूर ही रहेंगे। योग वह झाड़ू है जो तुम्हारे अन्दर के सारे मलों को पूर्णरूप से साफ कर देगा। हमारा दैनिक जीवन द्वन्द्वों से भरपूर है। पति-पत्नी में द्वन्द्व, मालिक-नौकर में द्वन्द्व, दोस्त-दोस्त में द्वन्द्व, इस तरह कई प्रकार के द्वन्द्वों से हम घिरे हुये हैं। इन्हें कोई नहीं चाहता लेकिन वे रहते ही हैं तथा हमारे जीवन को कष्टमय बनाते हैं। इनका कारण है हमारे संचित संस्कार। आधुनिक मनोविज्ञान पुनर्जन्म तथा कर्म पर विश्वास नहीं करता, लेकिन योग इन पर विश्वास करता है। आत्मा एक शरीर से दूसरे शरीर में जाती है तथा इस अनन्त क्रम में कई प्रकार के संस्कार अर्जित करती है। उसके कर्म इन्हीं संस्कारों से प्रेरित होते हैं, और इसीलिये कभी-कभी हम यह समझ पाने में असमर्थ रहते हैं कि उसने अमुक कार्य, अमुक ढंग से क्यों किया।

फर्ज कीजिये कि कोई व्यक्ति किसी गहरे मनोविकार से ग्रसित है। ऐसी हालत में हम क्या करते हैं? हम उसे किसी मनोवैज्ञानिक के पास भेज देते हैं जो उसे कई बार गहरे ध्यान की स्थिति में ले जाता है और इस प्रकार के कुछ प्रयोग के बाद मरीज की हालत सुधरने लगती है। योग भी यही करता है। जब मैंने योगाभ्यास शुरू किया तो कुछ समय के बाद एक ऐसा समय आया जब मुझे अपने व्यक्तित्व का अधिक-से-अधिक ज्ञान प्राप्त होने लगा।

हर मनुष्य जीवन में शान्ति और संतुलन चाहता है, और सच तो यह है कि ईश्वर साक्षात्कार भी आप तभी प्राप्त कर सकते हैं, जब आपके अन्दर शान्ति तथा सन्तुलन आ जाए। एक बार आपने शान्ति को प्राप्त कर लिया कि द्वन्द्व, विकार, पस्तहिम्मती, सब आपसे दूर हुए। और तब फिर आप अपने मन के स्वामी बने और ज्योंही आप अपने मन के स्वामी बने, आप ईश्वर को जान सकेंगे। इस तरह मन का साक्षात्कार और ईश्वर-साक्षात्कार, ये दोनों अन्योन्याश्रित हैं। इसलिये सर्वप्रथम अपने मन को समझने की कोशिश कीजिये। एक योगी अपने मन की कभी उपेक्षा नहीं करता। वह अपनी आन्तरिक चेतना को मन से संयुक्त करता है। वह अपनी इन्द्रियों को उनके विषयों से अलग करता है तथा उन्हें अपनी चेतना, अपनी आत्मा, अपने स्वरूप से संयुक्त करता है। यही योग है। जब आपका मन अंतर्मुख होता है और ध्यान करने लगता है, तब आपको असीम शान्ति और परमानन्द प्राप्त होता है। आप अपनी आत्मा से एक हो जाते हैं। यह अपनी आत्मा का ध्यान हुआ। यह स्थिति प्राप्त करने के कई उपाय हैं, उदाहरण के लिये—नादयोग, किसी आंतरिक चक्र पर ध्यान, त्राटक, 'मैं कौन हूँ?' इस प्रश्न पर ध्यान इत्यादि। यह सब योग है।

कुछ लोग कहते हैं कि योग बड़ा गूढ़ है और उनकी समझ में नहीं आता, इसलिए उन्हें भक्ति मार्ग पसन्द है। पर वह भी योग है। संतों ने यह निर्धारित किया है कि, भक्ति, कर्म और ज्ञान—ये सभी योग हैं। राजयोग इन सभी के लिये उसी प्रकार जरूरी है जैसे भोजन के लिये नमक। अन्त में ये सभी योग राजयोग में जाकर

मिल जाते हैं। बिना राजयोग के आप मन की भाग-दौड़ को काबू नहीं कर सकते। कर्मयोग कठिन है, क्योंकि इसमें आपको अपने दैनिक जीवन में सुख-दुःख, लाभ-हानि, जय-पराजय—सबको समान समझते हुये कार्य करना पड़ता है। ज्ञानयोग उससे सरल है, और भक्ति योग का अभ्यास इन सबसे सरल है।

इस तरह आप देखेंगे कि योग की हमारी शास्त्रीय परिभाषा बड़ी विशद है। योग का अभ्यास एक नितान्त निराशावादी को अत्यन्त आशावादी बना देता है, मनुष्य अपने आप में बादशाह बन जाता है। योग-विज्ञान अब मानवता से अलग नहीं रखा जा सकता। हमें उसका प्रचार करना है। वह दुःखी तथा त्रसित मानवता का भारी उपकार कर सकता है।

श्री रामकृष्ण परमहंस एक महान् भक्तियोगी थे। भक्तियोग के अभ्यास से मनुष्य की अतिरिक्त भावनाएँ, असंतुलित तथा अपूर्ण इच्छाएँ समाप्त हो जाती हैं। मनुष्य एक भावुक प्राणी है। अपनी भावनाओं को वह अपनी स्त्री, बच्चे, सम्बन्धी, मित्र आदि के प्रेम में खपाने की कोशिश करते रहता है, लेकिन सांसारिक प्रेम उसे संतोष नहीं दे सकता, बल्कि उल्टे मानसिक असंतोष पैदा करता है। वह अपनी भावनाओं का स्वामी न होकर, उनका दास बन जाता है। इसके फलस्वरूप कई प्रकार की सामाजिक अव्यवस्थाओं तथा बुराइयों का जन्म होता है। भक्तियोग आपकी सभी अतिरिक्त भावनाओं को अपने में आत्मसात् कर लेता है। वह आपकी सांसारिक भावनाओं को ईश्वरीय भावनाओं में बदल देता है। लेकिन भक्तियोग के साथ-साथ ज्ञान तथा कर्मयोग का भी अभ्यास जरूरी है। तभी आपका व्यक्तित्व संतुलित हो सकेगा, आपका योग पूर्णयोग बन सकेगा। पूर्णयोग में स्थित होकर तब आप ध्यान का अभ्यास करें और धीरे-धीरे समाधि प्राप्त करें। इसके लिये आपको संन्यास लेने की आवश्यकता नहीं है। जहाँ आप हैं वहीं रहें तथा अभ्यास करें।

इस सम्मेलन में आप लोगों को ध्यान करने तथा समाधि प्राप्त करने के विभिन्न तरीके बतलाए जायेंगे। लेकिन व्यावहारिकता की दृष्टि से आपको सिर्फ दो प्रश्नों का उत्तर प्राप्त करना है। प्रथम, क्या योग आपको अपने रोजमर्रे के जीवन को सुधारने में मदद कर सकता है? दूसरा, क्या व्यक्ति योग के अभ्यास द्वारा अपने व्यक्तित्व के दोषों को दूर कर सकता है? आप अनुभव करेंगे कि इन दोनों प्रश्नों का उत्तर है – हाँ।

मैं विश्वास करता हूँ कि इस किस्म का सम्मेलन हर वर्ष होता रहेगा और हर सम्मेलन प्रगति की ओर एक नया कदम होगा।



# अतीत के पन्नों से

बिहार योग विद्यालय के प्रारम्भिक क्रियाकलापों और कार्यप्रणालियों पर प्रकाश डालने वाले ये अंश संस्था के सन् 1964 के प्रथम विवरण-पत्र में छपे थे।

‘बिहार स्कूल ऑफ योग’ के निम्न दर्शाये गये व्यावहारिक और सुगठित विषय, साधकों को जीर्ण मनोवैज्ञानिक एवं शारीरिक रोगों से छुटकारा दिलाने में सहायक सिद्ध हुये हैं—व्यक्तित्व की गलतियों को सुधारने, स्वभावगत गड़बड़ियों को ठीक करने, एवं भावनात्मक द्वन्द्वों को समाप्त करने में इनसे अत्यधिक मदद मिलेगी। ‘बिहार स्कूल ऑफ योग’ में सिखाये जाने वाले विषय विद्यार्थियों को स्नायविक, मानसिक एवं भावनात्मक तनावों से मुक्ति दिलाने में अवश्य ही सहायक होंगे।

ध्यान मार्ग की ऊँची उपलब्धियाँ प्राप्त करने के इच्छुक साधकों को भी ‘बिहार स्कूल ऑफ योग’ के शिक्षा-क्रम से बहुत मदद मिलेगी तथा वह अपने ढंग से पूर्ण भी साबित होगी।

## शिक्षा-क्रम

- (1) बीस योग आसन—पवनमुक्त आसन, योगमुद्रा, शशांक आसन, भुजंग आसन, शलभ आसन, धनुरासन, पश्चिमोत्तान आसन, सर्वांग आसन, बद्ध पद्मासन, कन्धर आसन, सूर्यनमस्कार, हलासन, मत्स्येन्द्र आसन, सुप्त वज्रासन, मत्स्य आसन, त्रिकोण आसन, शीर्षासन, ताड़ासन, लोलासन तथा मयूर आसन
- (2) दस प्राणायाम—सुख पूर्वक, नाड़ीशोधन, भस्त्रिका, कपालभाति, उज्जायी, भ्रामरी, शीतली, शीतकारी, सूर्यभेद तथा मूर्च्छा प्राणायाम।
- (3) हठयोग (15 दिनों की अवधि में विभक्त)—  
चार बंध—उड्डीयान बंध, जालन्धर बंध, मूलबंध तथा महाबंध।  
छः मुद्रा—विपरीतकरणी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, महामुद्रा, तथा महाबंधमुद्रा।  
पाँच क्रिया—नेतिक्रिया, धौती क्रिया, शंखप्रक्षालनी, नौली क्रिया तथा अग्निसार।
- (4) नादयोग—नादयोग का अभ्यास स्वयं गुरुदेव सिखावेंगे।
- (5) ध्यान योग—ध्यान साधना का व्यवहारिक ज्ञान, चिदाकाश धारणा, सवितर्क धारणा और त्रिकुटी अथवा आज्ञाचक्र में श्वास का अंतर्दर्शन।
- (6) भक्तियोग—भक्तियोग का अभ्यास, भक्तियोग की परम्परागत विधियों द्वारा कराया जायेगा।
- (7) जपयोग—अचेतन मन पर चोट करने वाला यह अभ्यास जपयोग की स्वीकृत रीतियों जैसे, लिखित जप, ॐ के उच्चारण, मंत्र जप और अजपा-जप से कराया जावेगा।



- (8) *स्वर योग* – चूँकि इस योग का क्षेत्र विस्तृत है, इसलिये 'बिहार स्कूल ऑफ योग' अपने शिक्षार्थियों को 'प्रकाश द्वारा छाया पुरुष के दर्शन' की स्वीकृत विधि द्वारा सूक्ष्म शरीर (अर्धचेतन) के प्रगटीकरण की विधि ही सिखलाई जावेगी।
- (9) *मंत्र योग* – मंत्र-योग में मुख्यत महामृत्युंजय मंत्र, देवी सूक्त, दुर्गा-नामावलि, देवी-अपराध-क्षमापन-स्तोत्र, मंत्रों का अभ्यास कराया जायेगा।
- (10) *ज्ञानयोग* – इस योग में गीता का तृतीय तथा षष्ठम् अध्याय, केनोपनिषद् तथा ईशोपनिषद् का अध्ययन तथा मौन सम्मिलित रहेगा, जो कि 15 दिनों की अवधि में उचित रूप से विभाजित रहेंगे।
- (11) *लय योग* – योग के इस विभाग में योगनिद्रा, मूलबंध, महाबंध, उड्डीयान-बंध तथा महाबेध-मुद्रा द्वारा अचेतन शरीर को संकोच करने की विधि सिखलाई जावेगी।
- (12) *राजयोग* – विचारों की दृढ़ता द्वारा जीवन को अनुशासनपूर्ण बनाना, डायरी-लेखन, आत्म दर्शन तथा योग की अन्य क्रियाओं का अभ्यास और मुख्यतः कुछ आदतों को छोड़ने का अभ्यास कराया जायेगा।
- (13) *त्राटक योग* – स्वीकृत विधि द्वारा जलती हुई मोमबत्ती की ज्योति पर त्राटक अभ्यास कराया जायेगा।
- (14) *कर्म योग* – यद्यपि यह अनिवार्य नहीं रहेगा, फिर भी शिक्षार्थी अपनी स्वेच्छा से निर्धारित समयों पर, रसोई में सहायता, बागवानी अथवा स्कूल की साफ-सफाई के कामों में हाथ बंटा सकेंगे।
- ये सभी अभ्यास 15 दिनों की अवधि में बंटे रहेंगे।



## सत्र

बिहार स्कूल ऑफ योग के सत्र 19 जनवरी 1964 से शुरू होंगे और 8 जनवरी 1965 तक चलेंगे। इस बीच 21 सत्र चलेंगे, जिनमें 210 निःशुल्क आवासीय विद्यार्थी, 210 आवासीय विद्यार्थी, जो स्वयं खर्च वहन करेंगे, तथा 210 स्थानीय विद्यार्थी शामिल होंगे। वर्षभर का सत्रीय कार्यक्रम इस प्रकार होगा -

पहला सत्र	19 जनवरी	64	से	2 फरवरी	64	तक
दूसरा सत्र	5 फरवरी	64	से	19 फरवरी	64	तक
तीसरा सत्र	22 फरवरी	64	से	7 मार्च	64	तक
चौथा सत्र	10 मार्च	64	से	24 मार्च	64	तक
5 वाँ सत्र	27 मार्च	64	से	10 अप्रैल	64	तक
6 वाँ सत्र	13 अप्रैल	64	से	27 अप्रैल	64	तक
7 वाँ सत्र	30 अप्रैल	64	से	14 मई	64	तक
8 वाँ सत्र	17 मई	64	से	31 मई	64	तक
9 वाँ सत्र	3 जून	64	से	17 जून	64	तक
10 वाँ सत्र	20 जून	64	से	4 जुलाई	64	तक
11 वाँ सत्र	7 जुलाई	64	से	21 जुलाई	64	तक
12 वाँ सत्र	24 जुलाई	64	से	7 अगस्त	64	तक
13 वाँ सत्र	10 अगस्त	64	से	24 अगस्त	64	तक
14 वाँ सत्र	27 अगस्त	64	से	10 सितम्बर	64	तक
15 वाँ सत्र	13 सितम्बर	64	से	27 सितम्बर	64	तक
16 वाँ सत्र	30 सितम्बर	64	से	14 अक्टूबर	64	तक
17 वाँ सत्र	17 अक्टूबर	64	से	31 अक्टूबर	64	तक
18 वाँ सत्र	3 नवम्बर	64	से	17 नवम्बर	64	तक
19 वाँ सत्र	20 नवम्बर	64	से	4 दिसम्बर	64	तक
20 वाँ सत्र	7 दिसम्बर	64	से	21 दिसम्बर	64	तक
21 वाँ सत्र	24 दिसम्बर	64	से	7 जनवरी	65	तक

स्कूल 8 जनवरी को बन्द हो जावेगा और पुनः बसन्त पंचमी को खुलेगा। अगला कार्यक्रम सन् 1965 के पाठ्यक्रम में प्रकाशित किया जावेगा।

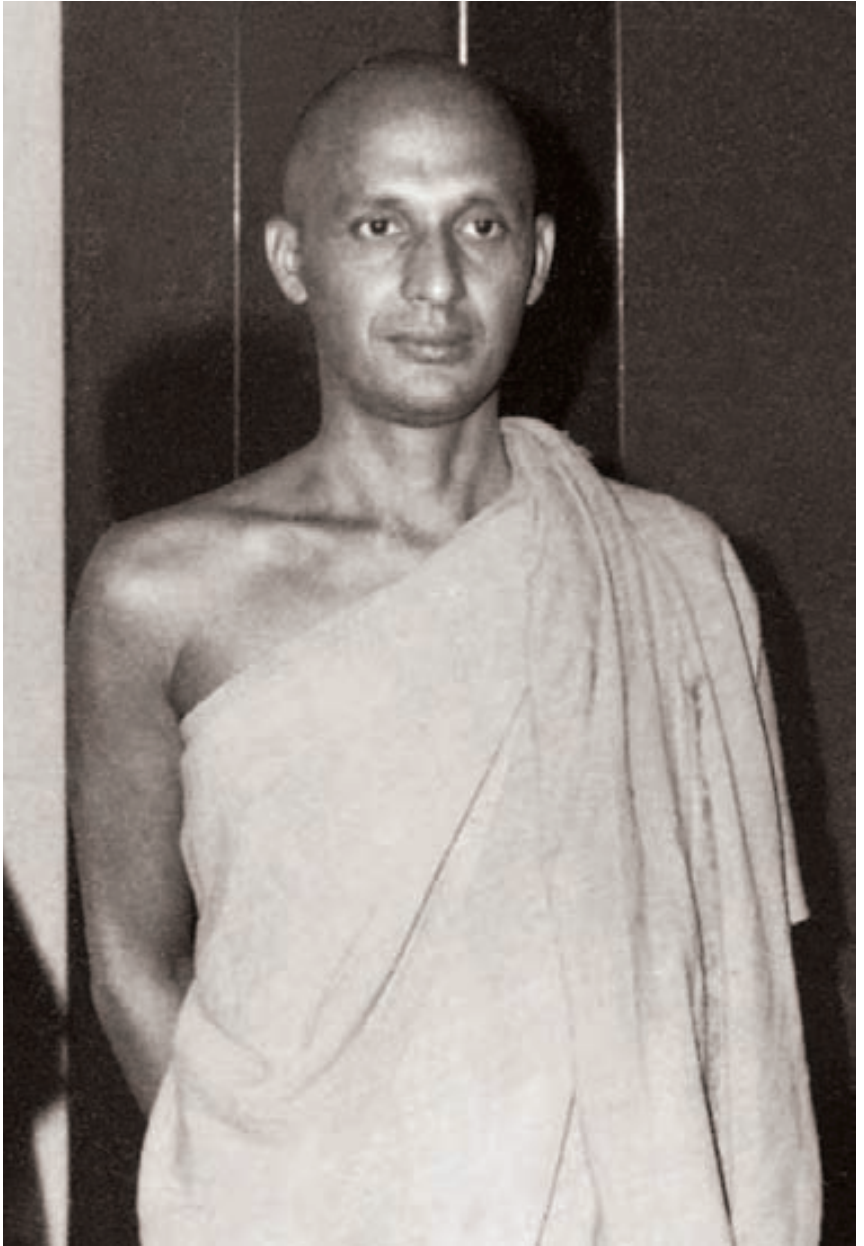
## अन्नपूर्णा

सुबह - 8.15 बजे - एक कप मीठा दलिया।

अपराह्न - 11.15 बजे - भोजन, जिसमें खिचड़ी तथा आलू का भर्ता रहेगा।

दोपहर - 4 बजे - एक कप मीठा दलिया।

संध्या - 7 बजे - रोटी और तरकारी।



1967



1967



1968



1969



1969



1972





1973



1973

नाश्ता और चाय उपलब्ध नहीं है। जो चाय के अभ्यस्त हैं, वे चाय की पत्ती, चीनी और दूध का पाउडर लावेंगे। उनके लिये स्कूल किचन में चाय दिन में केवल दो बार बनवा दी जावेगी। विद्यार्थी अपने साथ बनाया हुआ नाश्ता ला सकते हैं। लेकिन राजयोग के अभ्यास के बतौर अगर विद्यार्थी इनके बिना भी 15 दिन रह सकें तो यह शिक्षण अवधि की उनकी एक उपलब्धि होगी।

### स्कूल-कक्षाएँ

पहली प्रातः 4 से 4.15 सामूहिक प्रार्थना  
4.15 से 4.45 माला में मंत्र जप

4.45 से 6 बजे अवकाश

दूसरी प्रातः 6 से 6.15 त्राटक क्रिया तथा ॐ का उच्चारण  
6.15 से 6.30 अजपा जप  
6.30 से 7 चिदाकाश धारणा  
7 से 7.15 सविकल्प ध्यान

तीसरी प्रातः 7.15 से 8.15 आसन, प्राणायाम, क्रिया, बंध, मुद्रा

चौथी प्रातः 8.15 से 8.30 छाया शरीर पर ध्यान

5 वीं प्रातः 8.30 से 10.15 शंख प्रक्षालनी, कर्मयोग, नाश्ता, इत्यादि

6 वीं प्रातः 10.15 से 11.15 गीता क्लास

11.15 से 1 बजे तक अवकाश – भोजन, आराम, नोट लिखना इत्यादि

7 वीं दोपहर 1 से 2 बजे योग निद्रा

8 वीं 2 बजे से 3 बजे लिखित जप

9 वीं 3 बजे से 4 बजे ईश तथा केन उपनिषद

4 से 5.30 बजे तक अवकाश

5.30 से 7 तक सत्संग, जिसमें बाहरी लोग भी स्वामी सत्यानंद जी से भेंट कर सकेंगे।

7 बजे शाम से 8 बजे तक भोजन आदि के लिये अवकाश।

10 वीं रात्रि 8 बजे से 8.45 तक नादयोग का अभ्यास

11 वीं 8.45 से 9 तक मोमबत्ती पर त्राटक तथा छाया पुरुष को जगाना

12 वीं 9 बजे से 9.30 तक आत्म-चिन्तन, डायरी लेखन

13 वीं 9.30 से 10 बजे तक देवी-सूक्त, अपराध क्षमापन-स्तोत्र,  
दुर्गा-नामावली और मंत्र जप

संध्या 5.30 से 7 बजे का समय उन लोगों के लिये निर्धारित किया गया है, जो श्री स्वामी सत्यानन्द जी से मिलकर आध्यात्मिक सलाह अथवा मंत्र-दीक्षा लेना चाहते हों। इस निर्धारित समय के अतिरिक्त स्वामीजी स्कूल के प्रशिक्षार्थियों को छोड़कर अन्य किसी से न मिल सकेंगे। उपरोक्त कार्यक्रम वर्षभर तक नहीं बदलेगा।

# मुंगेर की मिट्टी और संन्यासी का तप

सन् 1964 की चैत्र नवरात्रि में 'सच्ची बात' के सम्पादक श्री डी.एन. गुप्ता का यह मार्मिक लेख योग विद्या में छपा था -

आज की धार्मिकता अपने गौरव को छोड़ हल्की हो गयी है। माँ दुर्गा अथवा माँ काली की जय हम जिस महता को लेकर करते थे, अब वह नहीं रही, हमारी धार्मिकता लाउड-स्पीकर की कर्ण-कटु आवाज में सिमटने लगी है।

पर रामनवमी का त्योहार मुंगेर के लिए उसी प्राचीन गौरव की गरिमा को लेकर आश्रम में होते देखा। करीब ढाई सौ व्यक्तियों को, जिनमें अधिक संख्या में बड़े घरों की शिक्षित महिलाएँ थीं, राम नवमी के दिन बिहार योग विद्यालय में जागरण, रामायण पाठ के समावर्तन समारोह पर श्री स्वामीजी के साथ रामधुन गाते देखा गया, वातावरण शान्त व सौम्य था।

एक लड़की आगे बढ़ी, अपने व्यक्तित्व को स्वयं में समाहित किये। उसने भजन गाया, सुमधुर मंद स्वर में तुलसीदासजी को अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए, स्वर धीरे-धीरे मन्द होता गया, फिर अपनी सौम्य आकृति से वह अपने स्थान पर लौट आयी, वहाँ किसी ने ताली नहीं बजायी, शान्त व पवित्र वातावरण था, फिर श्री स्वामीजी का प्रवचन हुआ और उसके बाद प्रसाद वितरण।

आज से कुछ महीने पहले, इस स्थान की अवस्था क्या थी? कोई भी व्यक्ति इस स्थान में जाने से हिचकता था, और आज अलाउद्दीन के चिराग जैसे, यह स्थान एक छोटे आश्रम में परिवर्तित हो गया। एक मंदिर के रूप में, जहाँ कोई मूर्ति नहीं, केवल शान्ति से एक दीया, जो जला तो सदा जलता रहेगा। योगियों के योगी, स्वामी शिवानन्द जी के स्मृति स्वरूप इस मंदिर में कोई मूर्ति नहीं, कोई आडम्बर नहीं, कोई शृंगार नहीं, सिर्फ ऋषिकेश के संत शिवानन्द जी की मंद मुस्कान को छोड़कर।

आज हर व्यक्ति अपने मन की अशान्ति और शरीर का कष्ट लेकर वहाँ जाता है, और उस वातावरण से प्रभावित होकर एक अपूर्व शान्ति पाता है। हर आने वाले के लिए आश्रम की दुनिया ही दूसरी है, शान्त व पवित्र।

ऐतिहासिक महत्त्व की वस्तुओं की रक्षा होनी चाहिए, जिससे कि अतीत का गौरवमय इतिहास प्रत्यक्ष बना रहे। इससे हम न केवल अपनी ऐतिहासिकता की रक्षा करेंगे, बल्कि नगर का सौन्दर्य भी बढ़ जाएगा, और यह स्थान भी दर्शनीय हो जायेगा। हो सकता है आज के इस आधुनिक योग स्कूल और इसके ठीक सामने का प्राचीन ऐतिहासिक खण्डहर-स्थल, कल विदेशियों के लिए आकर्षण का केन्द्र हो जाए, और तभी मुंगेर की मिट्टी की पवित्रता लौटाई जा सकेगी।

**बसन्त पंचमी** – स्वामी सत्यानंद ने बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस को वार्षिकोत्सव के रूप में मनाने की परम्परा आरंभ की। कार्यक्रम 3 दिन का रहा।

**अप्रैल-अगस्त** – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने टाटानगर, रायगढ़, बिलासपुर, रायपुर, भिलाई, राजनन्दगाँव, नागपुर, अहमदनगर, पुणे, मुम्बई, अहमदाबाद, सांगढ़, जयपुर, अजमेर, उदयपुर, बिकानेर, सदरशहर, दिल्ली, चंडीगढ़, मेरठ, भरतपुर, आगरा, हावड़ा और धनबाद में योग साधना फिल्म का प्रदर्शन और योग सम्बन्धी पुस्तकों का वितरण किया।

**जुलाई** – मुंगेर में श्री स्वामीजी के सान्निध्य में गुरु पूर्णिमा मनाई गई।

**नवंबर** – मुंगेर में द्वितीय अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन आयोजित हुआ।



**जनवरी** – स्वामी सत्यानन्द जी के शिष्यों ने गोंदिया, महाराष्ट्र में योग सम्मेलन आयोजित किया।

**फरवरी** – बसन्त पंचमी के दिन मनाये गये बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस समारोह में शिवानंद आश्रम, ऋषिकेश के स्वामी चिदानंद को आमंत्रित किया गया।

**मार्च** – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने मार्च से अक्टूबर तक फिन्लैंड, नॉर्वे, ब्रिटेन, अफ्रीका, अरेबिया, पश्चिम यूरोप, दक्षिण एशिया और यू.एस.ए. का दौरा किया।



**जुलाई** – मुंगेर में श्री स्वामीजी के साथ गुरु पूर्णिमा मनाई गई।

**नवंबर** – मुंगेर में तृतीय अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन आयोजित हुआ।

# 1967

**जनवरी** – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने रायगढ़ में तीन दिवसीय योग सम्मेलन का संचालन किया।

**मार्च** – शृंगेरी मठ के माननीय शंकराचार्य, स्वामी अभिनव विद्यातीर्थ बिहार योग विद्यालय पधारे।

**जुलाई** – बिहार योग विद्यालय में 9 महीने का योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र आरंभ हुआ। सत्र में स्वामी सत्यानंद की शिक्षाओं के आधार पर *मुक्ति के चार सोपान*, *आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बंध*



और *अर्ली टीचींग्स ऑफ स्वामी सत्यानंद* जैसी कई पुस्तकें प्रकाशित हुईं।

**सितंबर** – सितंबर और अक्टूबर में बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने ऑस्ट्रेलिया, लंदन और यूरोप का दौरा किया।

**नवंबर** – श्री स्वामीजी ने गोंदिया में आयोजित चतुर्थ अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन का उद्घाटन किया। उन्होंने इस वर्ष बिहार योग विद्यालय की अध्यक्षता का पदभार ग्रहण किया।



# योग आश्रम का संस्मरण

राजनंदगाँव के प्रसिद्ध अधिवक्ता, समाजसेवी, साधक व भक्त राधेश्याम जी अग्रवाल, सन् 1956 से श्री स्वामीजी से जुड़े थे। श्री स्वामीजी से मिलने के बाद उनकी साधना को गति मिल गई। मुंगेर आश्रम बनने पर वे आये, कोर्स किया, दीक्षान्त समारोह के अवसर पर साधकों की ओर से धन्यवाद देते हुए उन्होंने कहा –

धन्यवाद तो एक रस्म-रिवाज है, जो सभा व समारोह में होता है, यह योग विद्यालय तो एक ऐसा स्थान है, जहाँ पर प्रत्येक गतिविधि में जीवन का दर्शन समायोजित रहता है। मन तथा बुद्धि के एकीकृत मिलन से हृदय बन जाता है, अतएव मैं अपने और साधकों की ओर से योग विद्यालय और परमहंस सत्यानन्द जी को हृदय समर्पित करते हुए कुछ कहना चाहता हूँ।



मैं कुछ आश्रमों में रहा, कुछ को देखा, कुछ का पता लगाया, कुछ संतोष हुआ, कहीं कुछ खुराक मिली, पर मन नहीं भरा। हर बार समस्या रहती कि आखिर घर जाकर क्या साधना की जाए? विचार उठते, हिमालय भी जायें तो साधना कैसे?

आज मैं प्रसन्न हूँ कि इस योग विद्यालय में 15 दिन रहकर और श्रद्धेय स्वामीजी के मार्गदर्शन में जो अभ्यास हो सका है, भविष्य का जो भी प्रकाश मिल सका है, उससे मेरे सब प्रश्नों का उत्तर मुझे मिल गया है। योग-अभ्यास में सबसे कठिन बात है—सही मार्ग का मिलना। एक बार ठीक रास्ता पकड़ लेने पर साधक देर-सबेर अपने लक्ष्य तक पहुँचता ही है। यह व्यक्ति की साधना-शक्ति और क्षमता पर निर्भर है कि वह कितना मार्ग कितने समय में पार करेगा।

यथार्थ में मुंगेर के साधकों का तो यह परम सौभाग्य है कि योग की तपोभूमि हिमालय, इस योग विद्यालय के रूप में यहाँ उतर आया है। संयोगवश जिस हिमालय से गंगा का जन्म हुआ, वह इस मुंगेर को अपनी गोद में बैठा सका है, याने मुंगेर के सब तरफ गंगा माँ घूम गई हैं। आप मुंगेर वासी यह समझें कि इस योग विद्यालय की अपनी कुछ विशेषतायें हैं, जिसके कारण इसका भविष्य उज्ज्वल है।

1. इस योग विद्यालय की गतिविधियाँ इस प्रकार आयोजित की गई हैं कि एक साधारण साधक के मन में भी योग विद्या के प्रति उत्सुकता और अनुराग उदय

होता है। जबकि अन्य ऐसे आश्रमों में योग विद्या में पारंगत साधकों को भी ठीक-ठीक प्रकाश नहीं मिल पाता। यह कहना उपयुक्त होगा कि यह विद्यालय, मिट्टी के साधक के रूप में घड़े तैयार करके, उन्हें पकाकर समाज के उपयोग के लायक बनाने में संलग्न है।

2. इस विद्यालय का संक्षिप्त रुचिपूर्ण पाठ्यक्रम है, भारत में और शायद विश्व में यह पहली संस्था है, जहाँ योगविद्या की कक्षाएँ एक पाठशाला के रूप में होती हैं। यह एक ऐसा विद्यालय है जहाँ सीखने व समझने का काम एक साथ होता है। यह स्कूल योग-विद्या के क्षेत्र में लाइब्रेरी और लेबोरेटरी के सम्मिलित अभ्यास की एक अपूर्व संस्था है।
3. इस संस्था में सब प्रकार के साधकों को आश्रय मिलता है, जैसे भगवान आर्त, अर्थार्थी, जिज्ञासु और ज्ञानी, सभी भक्तों को आश्रय देते हैं। इस योग-शाला में आसन-प्राणायाम द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य; प्रत्याहार, धारणा द्वारा मानसिक स्वास्थ्य और चिदाकाश आदि उच्च क्रियाओं के अभ्यास द्वारा आत्मानुभूति का भरपूर अवसर मिलता है। यह संस्था 'योग विद्या' का एक सुन्दर शाश्वत झरना है, साधक अपनी पात्रता के अनुसार मनचाहा जल ले सकता है।
4. साधकों की बारीकी से देखभाल 'परख' किसी भी आश्रम में ऐसे नहीं होती कि साधकों की व्यक्तिगत देखभाल की जाय, बल्कि होता यह है कि साधकगण स्वामीजी से मिलने लालायित रहते हैं और महात्मा जी को समय नहीं मिलता। जबकि इस विद्यालय में स्वयं श्री स्वामीजी मिलने हेतु तत्पर रहते हैं, हर बात पूछते व समस्या का उचित निदान बताते हैं।
5. कम-से-कम समय में अधिक-से-अधिक योग का अभ्यास और उनका ज्ञान। पन्द्रह दिन के अंदर ही पर्याप्त जानकारी हो जाती है। साधक उसे आगे बेखटके चालू रख सकता है। इतना गंभीर विषय है यह कि आश्रमों में महीनों और वर्षों रहने पर भी कुछ खास पल्ले नहीं पड़ता और यहाँ पन्द्रह दिन में ही बहुत कुछ मालूम हो जाता है। यही इस विद्यालय का साधकों को वरदान है।
6. महिलाओं और बच्चों की विशेष कक्षाएँ। ऐसे बहुत कम आश्रम होंगे जहाँ महिला समाज को समान प्रोत्साहन और अभ्यास मिले। छोटे-छोटे बालकों में इस विषय की ओर अभिरुचि उत्पन्न करने और उनमें समुचित संस्कार डालने में यह संस्था अत्यधिक सफल हुई है।

अन्त में यह कहना भी उचित होगा कि इतने कम खर्च में योग का अभ्यास कहीं भी नहीं मिल सकता। आश्रम में पन्द्रह दिन रहने वाले साधकों से केवल 21 रुपये लिये जाते हैं। जिसमें निवास, भोजन आदि सब का समावेश हो जाता है। अतएव अपनी ओर से, सब साधकों की ओर से, योग विद्यालय के कार्य-कर्त्ताओं एवं संचालकों का हृदय से आभार मानता हूँ, पूज्यवर श्री स्वामीजी को नमन करता हूँ।



## श्रद्धा से निखरती मंत्रशक्ति

अक्टूबर 2012 में स्वामी निरंजनानन्द को बल्गेरिया से यह पत्र मिला जिसे उन्होंने श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि की स्मृति में आयोजित 5 तारीख के मासिक कार्यक्रम में, सभी उपस्थित संन्यासियों, संन्यास प्रशिक्षार्थियों, विद्यार्थियों और अतिथियों को पढ़कर सुनाया।

इस युवा शिष्या और योग साधिका का निश्चल विश्वास यह सिद्ध करता है कि दृढ़ संकल्प, नियमित योगाभ्यास और गुरु के प्रति सहज समर्पण शिष्य के जीवन में अवश्य फलीभूत होता है और एक सकारात्मक परिवर्तन लाता है।

श्री स्वामीजी की शिक्षाओं की उपयोगिता और पिछले पचास वर्षों में उनके मिशन के विश्वव्यापी प्रभाव का इससे बेहतरीन प्रमाण और क्या हो सकता है!

हरि ॐ स्वामीजी!

अप्रैल 2012 में मैंने आपको अपने पिताजी के नशे की आदत के बारे में चिट्ठी लिखी थी और इस सम्बन्ध में आपकी सलाह और सहायता माँगी थी।

9 जुलाई 2012 को जब मेरे हाथों में चिट्ठी का जवाब आया, तो मेरे दिल में खुशी की लहर दौड़ गई। पत्र में मेरे लिए तीन निर्देश दिये गये थे -

1. संकल्प सहित मंत्र साधना का नियमित अभ्यास। इस साधना के अंतर्गत महामृत्युंजय मंत्र तथा गायत्री मंत्र का ग्यारह बार जप और दुर्गा जी के बत्तीस नामों का तीन बार पाठ शामिल था।

पत्र के निर्देशानुसार मैंने अपने पिता के लिए एक संकल्प निर्धारित किया। सबेरे उठते ही मैं यह मंत्र साधना न केवल अपने पिता के लिए करती हूँ, बल्कि इसे करने के बाद, अपने गुरु की साधना की सफलता के लिए भी तीनों मंत्रों का ग्यारह-ग्यारह बार जप करती हूँ।

2. यदि सम्भव हो तो छः महीने तक प्रतिदिन गायत्री मंत्र का 108 बार जप।
3. छः महीने तक प्रतिदिन रात्रि के समय अपने पिता के भ्रूमध्य पर संकल्प स्थापित करते हुए उसे सात बार दोहराना।

मैंने इन निर्देशों पर तुरंत अमल करना शुरू कर दिया।

आज मैं आपके समक्ष अपना अनुभव, आनन्द और आभार व्यक्त करना चाहती हूँ। मैं अभी भी आपकी दी हुई साधना श्रद्धा, विश्वास, लगन और अपने पिताजी के प्रति प्रेम के साथ नियमित रूप से कर रही हूँ।

पहली चीज, पिताजी ने मुझसे बातचीत करनी शुरू की, जो उन्होंने पिछले चार महीनों से छोड़ दी थी। मेरी माँ और बहन के साथ भी वे बातें करने लगे,



बिना कोई झुंझलाहट या गुस्सा दिखाये। कुछ समय बाद वे मेरे भांजे के साथ भी घुल-मिलकर बातें करने लगे। दोनों साथ-साथ बाजार गए और पिताजी ने संगीत-वाद्यों की एक दुकान से उसके लिए गिटार खरीदा। आये दिन वे उसके साथ बैठ जाते और उसे संगीत के बारे में बताते, गिटार बजाना सिखाते।

पिताजी ने पहले की तरह किताबें पढ़नी शुरू कीं, घरवालों के लिए स्वादिष्ट व्यंजन बनाने शुरू किये, मेरे साथ सिनेमा, संगीत, राजनीति और अध्यात्म जैसे दिलचस्प विषयों पर बातचीत करनी शुरू की। उन्होंने छोटी-छोटी बातों के लिए मुझे और मेरी माँ को सताना छोड़ दिया।

गायत्री जप शुरू करने के दो महीने बाद, 15 साल में पहली बार पिताजी ने स्वीकार किया कि उन्हें शराब की लत है। कुछ हफ्ते बाद उन्होंने मुझे बतलाया कि उनकी हार्दिक इच्छा है कि वे इस लत से छुटकारा पाकर एक संतुलित, संयमित और तनावरहित जीवन जी सकें।

इस साधना से व्यक्तिगत तौर पर मुझे भी बहुत लाभ हुआ। मेरा मन शांत और संतुलित रहने लगा है, मेरे धीरज, साहस और समझ में बढ़ोत्तरी हुई है।

मेरे जीवन में यह किसी चमत्कार से कम नहीं, जिसके लिए स्वामीजी, मैं आपको तहे दिल से धन्यवाद देती हूँ।

हरि ॐ तत्सत्!



**जनवरी-फरवरी** – स्वामी सत्यानंद जी ने गोंदिया और नागपुर का दौरा किया, तथा मुम्बई और मुजफ्फरपुर में एक सप्ताह के सत्र संचालित किये। श्री स्वामीजी के शिष्यों ने नॉर्वे के योग साधकों के निमंत्रण पर वहाँ जाकर योग विद्यालय की स्थापना की।



**मार्च** – विश्व योग यात्रा पर प्रस्थान करने के पूर्व, स्वामी सत्यानंद जी ने ऋषिकेश में स्वामी शिवानंद जी के समाधि स्थल का दर्शन किया और अपनी यात्रा की सफलता के लिए उनका आशीर्वाद लिया। श्री स्वामीजी के शिष्यों ने ऑस्ट्रिया और फ्रांस में योग व्याख्यान देने वहाँ की यात्रा की।

**अप्रैल-अक्टूबर** – श्री स्वामीजी ने मुम्बई पहुँचकर वहाँ योग कार्यक्रम संचालित



किया और तत्पश्चात् विश्व योग यात्रा के लिए प्रस्थान किया। इस यात्रा के दौरान वे मलेशिया, सिंगापुर, ऑस्ट्रेलिया, जापान, अमेरिका, कनाडा, इंग्लैंड, फ्रांस, हॉलैंड, स्वीडन, ऑस्ट्रिया और इटली गए।

**नवंबर** – श्री स्वामीजी ने रायगढ़ में पाँचवे अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन का संचालन किया। मुख्य अतिथि थे उनके गुरु भाई, स्वामी सच्चिदानंद सरस्वती, जिन्होंने अमेरिका में इन्टीग्रल योग फेलोशिप की स्थापना की थी।

मुंगेर में त्रिमासिक योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र आरंभ हुआ।

**फरवरी** – बसंत पंचमी के अवसर पर बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस मनाया गया। इस अवसर पर त्रिदिवसीय कार्यक्रम आयोजित किया गया।

**मई** – स्वामी सत्यानंद जी ने जयपुर योग सम्मेलन की अध्यक्षता की।

मुंगेर में स्वामी सत्यानंद जी ने त्रिमासिक योग प्रशिक्षण सत्र का संचालन किया।

**जून** - श्री स्वामीजी ने अपने संन्यासी शिष्यों के साथ अखिल भारतीय दौरे के लिए प्रस्थान किया। इस यात्रा के दौरान वे भागलपुर, पटना, मुजफ्फरपुर, धनबाद, कोलकता, टाटानगर, रायगढ़, बिलासपुर, सम्बलपुर, रायपुर, गोंदिया, राजनन्दगाँव, भिलाई, नागपुर, अम्रावती, मुम्बई, पुणे, अहमदाबाद, जयपुर, दिल्ली, भोपाल, सागर और जबलपुर गए।



**जुलाई** - गुरु पूर्णिमा के तीन दिन पूर्व से श्री स्वामीजी ने बिलासपुर में सत्संग दिये, और गुरु पूर्णिमा के दिन वहाँ गुरु पूजन सम्पन्न हुआ।

**अगस्त** - अगस्त से सितंबर तक श्री स्वामीजी की दूसरी अंतर्राष्ट्रीय यात्रा सम्पन्न हुई, जिसमें उन्होंने इंग्लैंड, उत्तरी आयरलैंड, डेन्मार्क, फ्रांस, बेल्जियम, पश्चिम जर्मनी और स्विट्जरलैंड का दौरा किया।

रिचमंड, ऑस्ट्रेलिया में आयोजित छठे अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन की अध्यक्षता श्री स्वामीजी ने की।



# डेनमार्क से संदेश

सन् 1968 में श्री स्वामीजी का बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों के नाम संदेश



आत्मस्वरूप – हरि ॐ!

अपनी विश्व यात्रा के आखिरी मोड़ पर पहुँचकर मैं यह घोषित कर देना चाहता हूँ कि योग के क्षेत्र में एक महान् पुनर्जागरण आरम्भ हो चुका है।

सारी दुनिया भारतीय संस्कृति को पसंद करती है और उसे आदर की दृष्टि से देखती है। योग, वेदान्त और हिन्दुत्व – यह मानवता की भावी संस्कृति है।

योग के प्रचार में मैं इतना व्यस्त हूँ कि मुझे पता ही नहीं चलता कि कब दिन शुरू हुआ और कब रात। तुम्हें शायद अंदाज नहीं कि दुनिया किस हद तक योग के लिए प्यासी है, कैसे टकटकी लगाए हिन्दुस्तान की ओर देख रही है।

मेरी यात्रा अब समाप्त होने वाली है और मैं तुम लोगों को बतलाना चाहता हूँ कि आध्यात्मिक भारतभूमि महान् है, और इस धन्य-धरा के नर-नारी उससे भी महान्! अशांति और अराजकता के इस दौर में भारतमाता ही विश्व को सुनहरे भविष्य की ओर ले जा सकती है।

मेरा प्रेम और मंगल आशीष सदा तुम्हारे साथ है।

– मूलतः योगा के सितम्बर, 1968 अंक में प्रकाशित

# योग और शिक्षा

नवम्बर, 1968 में गोंदिया (महाराष्ट्र) में हुए चतुर्थ अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन में स्वामी सत्यानन्द जी तथा अन्य प्रतिनिधियों के शिक्षा सम्बन्धी विचारों का सारांश

इस वर्ष के सम्मेलन के सामने गवेषणा के लिए मुख्यतः दो विषय थे। आदर्श शिक्षा में योग का महत्त्व और अनुशासन संबंधी समस्या के निदान के रूप में योग की उपयोगिता। सम्मेलन में प्रायः सभी शीर्षस्थ विद्वानों ने इन्हीं दो बिंदुओं को ध्यान में रखकर अपने-अपने सारगर्भित विचार प्रकट किये। अंतिम बैठक में देश-विदेश के प्रतिनिधियों ने एक मत से यह प्रस्ताव पारित किया – ‘यह चतुर्थ विश्व योग सम्मेलन सभी राज्यों और केंद्र की सरकार से मांग करता है कि शिक्षा के पाठ्यक्रम में योग का समावेश किया जाए तथा योग के प्रचार-प्रसार के प्रोत्साहनार्थ अपेक्षित सहयोग प्रदान किया जाए।’

सम्मेलन का समावर्तन शिवानंद आश्रम, ऋषिकेश के प्रधान स्वामी चिदानंद सरस्वती जी ने किया। उन्होंने अपने प्रवचन में कहा कि योग का भविष्य देश और विदेश में बहुत ही उज्ज्वल दिखायी पड़ता है। संसार के भिन्न-भिन्न भागों से जो प्रतिनिधि यहाँ पधारे हुए हैं, मेरी आशा और विश्वास है कि वे अवश्य अपने-अपने क्षेत्र में इस चतुर्थ अधिवेशन के योग प्रचार के महान् संदेश को फैलायेंगे।

अंत में स्वामी सत्यानन्द जी ने तालियों की गड़गड़ाहट के बीच में यह उद्घोष किया कि इस चतुर्थ अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन से ही एक नये युग का श्रीगणेश हो गया है, एक आध्यात्मिक चेतना का प्रवाह बह निकला है। उन्होंने कहा कि आज हम एक अखण्ड व्रत लें कि प्रत्येक परिवार सप्ताह में एक जून, आधे जून का भोजन खर्च बचाकर, ‘शिवानंद पब्लिक स्कूल कोष’ का निर्माण करेगा और संचित राशि को प्रत्येक तीसरे महीने विद्यालय के सचिव के नाम भेज देगा। उन्होंने यह भी आग्रह किया कि भारत के कोने-कोने से जो प्रतिनिधि आये हुए हैं, वे स्वयं इस बात का एक संकल्प लें कि प्रत्येक सप्ताह वे पोस्टकार्ड अथवा अंतर्देशीय पत्र अपनी राज्य सरकार को तथा केंद्रीय शिक्षा विभाग को भेजकर यह माँग करें कि योग को अविलम्ब प्राथमिक से लेकर विश्वविद्यालय स्तर तक अनिवार्य विषय बनाया जाये।

श्री स्वामीजी ने इस बात पर जोर दिया कि योग के लिए जनमत तैयार किया जाए। उन्होंने कहा कि देश की वर्तमान परिस्थितियों में भले ही शिक्षा में आमूल परिवर्तन सम्भव नहीं, पर ‘शिवानंद पब्लिक स्कूल’ आमूल परिवर्तन लाने की दिशा में एक क्रांतिकारी कदम अवश्य होगा। इस स्कूल से निकले बच्चे समाज, देश और विश्व को एक नयी दिशा प्रदान करेंगे।

**जनवरी** – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने फ्रांस और उत्तरी आयरलैंड का दौरा किया।

**फरवरी** – बसंत पंचमी के अवसर पर बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस त्रिदिवसीय कार्यक्रम के साथ मनाया गया।

स्वामी सत्यानंद जी ने शिष्यों सहित अखिल भारतीय यात्रा का आरंभ किया। फरवरी से मई तक उन्होंने पटना, दिल्ली, जयपुर, कोलकता, भोपाल, सागर, गिरिडीह, सहरसा, फोर्बिसगंज, किशनगंज, टाटानगर, खड़गपुर, चैबासा, गोवा, सम्बलपुर, धेनकनल, अंगुल, अठमल्लिक, नागपुर, अमरावती, मुम्बई, पुणे, अहमदाबाद, जबलपुर, इंदौर, बिलासपुर, भाटपरा, रायपुर, भिलाई, दुर्ग, गोंदिया और राजनन्दगाँव का दौरा किया।

**मई** – स्वामी सत्यानन्द जी ने अपनी तीसरी अंतर्राष्ट्रीय यात्रा आयरलैंड से आरंभ की। श्री स्वामीजी पेरिस में आयोजित सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन के अध्यक्ष रहे। यात्रा के दौरान श्री स्वामीजी ने तंत्र, स्वर योग, क्रिया योग और कुण्डलिनी योग पर सत्संग दिये। इस यात्रा के दौरान उन्होंने संयुक्त राज्य अमेरिका का भी दौरा किया।

**जून** – श्री स्वामीजी ने मुंगेर के किले इलाके में शिवानंद कुटीर योग आश्रम की स्थापना की।



श्री स्वामीजी ने इन्दौर में योग सम्मेलन का उद्घाटन किया।

**जुलाई** – श्री स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय में गुरु पूर्णिमा मनाई और इस शुभ अवसर पर नवीन संसाधनों से युक्त रिसर्च लायब्रेरी का उद्घाटन किया।

**अगस्त** – श्री स्वामीजी ने मई में प्रारम्भ अखिल भारतीय दौरे को जारी रखते हुए, छतरपुर, टिकमगढ़, पन्ना, शाजापुर, कटनी और शहडोल में योग सम्मेलन संचालित किये।



**सितंबर** – 108 साधकों के साथ त्रिवर्षीय संन्यास प्रशिक्षण सत्र प्रारम्भ हुआ।  
श्री स्वामीजी की चौथी अंतर्राष्ट्रीय यात्रा शुरू हुई, जिसमें उन्होंने यूरोप में इंग्लैंड, आयरलैंड, डेन्मार्क, फ्रांस, बेल्जियम, पश्चिम जर्मनी, स्विट्जरलैंड और ऑस्ट्रिया के अनेक शहरों का दौरा किया।

## 1971

**जनवरी** – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने उत्तरी आयरलैंड जाकर योग प्रचार में सहयोग प्रदान किया।

स्वामी सत्यानंद जी 15 दिन धनबाद में रहे, वहाँ से गिरिडीह और पटना गए।



बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने ऑस्ट्रेलिया का दौरा किया।

**मार्च** – श्री स्वामीजी अपने सबसे छोटे संन्यासी शिष्य, स्वामी निरंजनानंद के साथ इंग्लैंड और उत्तरी आयरलैंड की यात्रा पर गए। स्वामी निरंजनानंद यूरोप में ही रुक गए। श्री स्वामीजी ने पेरिस, कोपनहेगन, वीएना और ईरान का भी दौरा किया।

**अप्रैल** – श्री स्वामीजी ने भारत लौटकर संबलपुर योग सम्मेलन का उद्घाटन



किया, और वहाँ से रायगढ़ जाकर योग कार्यक्रम संचालित किये। फिर बिलासपुर पहुँचकर उन्होंने चालीस दिन के मधुमेह शिविर का उद्घाटन किया। वहाँ से कोरबा होते हुए श्री स्वामीजी 1 महीने के लिए राजनंदगाँव गए।



**मई** – श्री स्वामीजी ने सम्बलपुर के नवनिर्मित आश्रम में अखण्ड ज्योति प्रज्वलित की।

श्री स्वामीजी ने बेलफास्ट जाकर वहाँ नए आश्रम का उद्घाटन किया। जून के महीने में उन्होंने वहाँ रहकर योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र संचालित किया।

**जून** – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने पश्चिम जर्मनी और ऑस्ट्रिया का दौरा किया।

**जुलाई** – श्री स्वामीजी ने भारत लौटकर राजनंदगाँव के लिए प्रस्थान किया जहाँ उन्होंने नए आश्रम का उद्घाटन किया।

**अक्टूबर** – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने सूरजपुरी, मध्य-प्रदेश में योग शिविर का संचालन किया।

**नवंबर** – बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने आसाम में योग शिविर का संचालन किया।

कोलम्बिया, दक्षिण अमेरिका के योग साधकों के निमंत्रण पर बिहार योग विद्यालय के संन्यासी वहाँ के बोगोता आश्रम का संचालन करने गए।

# 1972



**फरवरी** – बसंत पंचमी पर त्रिदिवसीय कार्यक्रम हुआ और 1973 की स्वर्ण जयंती की तैयारियाँ आरंभ हुईं।

बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने भुज (कच्छ) में सप्ताह भर के तीन योग शिविरों का संचालन किया।

**मार्च** – स्वामी सत्यानंद जी नौ शिष्यों के साथ दो महीने की योग यात्रा पर निकले। इस बृहत् योग यात्रा के दौरान उन्होंने रायगढ़ में अनेक संगोष्ठियों का संचालन किया, राजनन्दगाँव में

हजारों लोगों को सम्बोधित किया और नागपुर, गोंदिया, बेतुल, सतना, रीवाँ, जबलपुर, मिर्जापुर और गया में अनेक योग कार्यक्रम संचालित किये।

मार्च से जून तक बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने लंदन और बेल्जियम में योग शिविर संचालित किये और पूरे यूरोप में आगामी स्वर्ण जयंती सम्मेलन का प्रचार किया।

**अप्रैल** – बिहार योग विद्यालय के संन्यासी विएना योग आश्रम में योग प्रशिक्षण देने लगे।



**जुलाई** – मुंगेर में श्री स्वामीजी के निर्देशन में बच्चों के लिए योग प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया गया।

बिहार योग विद्यालय के संन्यासी बोगोता आश्रम में सहयोग देने कोलम्बिया पहुँचे।

मुंगेर में त्रिदिवसीय गुरु पूर्णिमा समारोह आयोजित हुआ।

**अगस्त** – बिहार योग विद्यालय के संन्यासी आयरलैण्ड स्थित बेलफास्ट आश्रम में सहयोग देने के लिए भेजे गए।

बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने यूनाइटेड किंगडम के न्यूकैसल शहर में एक नए योग आश्रम की स्थापना की।

**सितंबर** – श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने सम्बलपुर, बिलासपुर, राजनन्दागाँव, नागपुर और रायपुर में योग सम्मेलन संचालित किए।



**नवंबर** – बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने कोलम्बिया के अनेक नगरों का दौरा किया।

बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने ऑस्ट्रेलिया, सिंगापुर और दक्षिण-पूर्वी एशिया के अनेक शहरों में योग कार्यक्रम संचालित किये।

श्री स्वामीजी के प्रत्यक्ष मार्गदर्शन में मुंगेर में त्रिमासिक व्यावहारिक योग साधना सत्र आरंभ हुआ।

# जीवन में योग की उपयोगिता

सन् 1971 में राजनन्दगाँव योगाश्रम के उद्घाटन पर श्री स्वामीजी का संदेश—



वैदिक युग के बाद अब पुनः इस योग परम्परा का प्रादुर्भाव हुआ है। आज क्या गृहस्थ, क्या बालक, क्या वृद्ध, सबमें योग के प्रति रुचि जाग्रत हो रही है। हमारे देश में अनेक कौमों ने शासन किया, उन्होंने हममें अपनी संस्कृति, योग-तंत्र के प्रति घृणा की भावना भर दी। हम लोग अपने ही धर्म से घृणा करने लगे। योग के द्वारा विभिन्न आपत्तियों के शिकार होने की दुर्भावनायें भरी गयीं। इसके प्रचारक हमारी संस्कृति की आधारशिला 'योग' को उखाड़ फेंकने के लिए कृतसंकल्प थे। स्थिति बदली, कुछ वर्ष पूर्व स्वामी कुवल्यानन्द ने मानव शरीर एवं मस्तिष्क का सूक्ष्म ज्ञान कराने वाली मशीनों से योग की प्रतिक्रियाओं का सम्यक् अनुसंधान किया। उनके द्वारा योग-मीमांसा की पत्रिका में इस अनुसंधान के निष्कर्ष निकाले गये।

मैंने उसे पढ़ा, मन में बड़ी प्रेरणा पैदा हुई। वैसे मैं प्रारम्भ से वेदान्ती था। 'मैं वह हूँ' की साधना में संलग्न रहने वाला। पत्रिका में पढ़ने पर मन में विचार आया, 'खोये हुए योग का प्रकाश भारत को दें।' अब लोग इसे समझने लगे हैं, किन्तु अभी भी यह संन्यासियों की अधिकृत सम्पदा मानी जाती है। हम तो कहते हैं, यह गृहस्थ व्यक्तियों के लिए संन्यासियों से अधिक महत्त्व इसलिए रखता है कि उनकी अनेक शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक समस्याएँ हैं, उन्हें सदा एक-दूसरे से सम्बन्ध बनाये रखना पड़ता है। इसलिए योग उनके बहुमुखी जीवन में संतुलन लाने के लिए बड़ा उपयोगी है। जन-सम्पर्क में आने पर मुझे मालूम हुआ कि भारतीय समाज दिग्भ्रमित हो गया है, शास्त्रों ने भी उन्हें गलत रास्ता दिया। सही ढंग से सोचिए। यह योग आपके जीवन की बुनियाद है।

आखिर जीवन का उद्देश्य क्या है? परमशान्ति और परमानन्द, अत्यधिक सुख की प्राप्ति एवं दुःख की अत्यधिक निवृत्ति, यही न! और इसी अभिलाषा से लोग भोग एवं योग के मार्ग में जाते हैं। किन्तु केवल भोग से रोग तथा केवल योग से कुण्ठा पैदा होती है। अतः दोनों में समन्वय होना चाहिए। योग साधना का अर्थ जीवन को छोड़ना नहीं, अपितु सम्यक् रूप से दृढ़ता के साथ जीवन को पकड़ना है। इसी की प्राप्ति के लिए आश्रमों में कुछ दिनों के लिए वास हो, जो आपकी शान्ति को कायम रखेगा। पहले तीर्थों में जाकर संत-संगति में रहकर आसन, प्राणायाम, जप सीखते थे, परन्तु अब वह संभव नहीं। यह लाभ आपको अब योगाश्रम देगा।

मैं एक ही बात सबसे कह सकता हूँ, रोग का कारण शरीर नहीं, मन है। यदि मन पर नियंत्रण है तो शरीर आजाद छोड़ देने पर भी स्वस्थ रहेगा। सद्विचार एवं दुर्विचार से उसके अनुरूप मस्तिष्क में रस तैयार होता है। मस्तिष्क में विद्युत तरंगें प्रवाहित होती रहती हैं। ये यदि अपनी जगह काम न करें, तो अनेक मानसिक रोग उत्पन्न होने लगते हैं। अतः सद्विचारों की साधना सीखो। आज हमें बाजार से भी कुसंस्कारों की बौछारें मिल रही हैं। जिस तरह गंदगीपूर्ण वातावरण से शरीर खराब होता है, उसी तरह बुरे विचारों का भी निश्चित संक्रमण होता है।

अनिद्रा की तकलीफें अनेक लोगों में समायी हुई हैं, हम नींद की टिकिया खाकर सोते हैं। जड़ को छोड़ कर शाखाओं का इलाज करते हैं। दुर्भावनाओं और दुर्विचारों के कीड़े मस्तिष्क को काट रहे हैं, इन्होंने ही तो संस्कृति का संहार किया है। रक्तबीज की तरह कुसंस्कारों की वृद्धि होती है। शरीर को चेचक से बचाने की सुई लगवाते हो, मन में भी यह सुई लगानी होगी, योग की सुई। योग का यह उद्देश्य जो जितने अंशों में ग्रहण करेगा, तदनुसार गृहस्थी सुन्दर, मन स्वस्थ, विचार नये होंगे।

स्वामी नित्यानन्द लंगोट धारण करते थे। वे कहते थे, 'पैसे की क्या चिन्ता, आता है और उसी तरह जाता भी है। आने पर रोक नहीं लगायी, तो जाने पर क्यों लगा सकते हो। जीवन को अनासक्त बनाना होगा।' उन्होंने ही मुझे आश्रम बनाने की प्रेरणा दी, इसके पूर्व मैं इधर-उधर भटकता रहता था। मैंने कहा, 'पैसा कहाँ से आएगा?' वे बोले, 'इसकी क्या चिन्ता, वह स्वयमेव आता है।' मैंने स्वीकार कर लिया। मुंगेर, रायगढ़, सम्बलपुर में आश्रम खुल चुका है, परन्तु मैं नन्दग्राम को शुरू से ही अपना मुख्यालय व सारनाथ कहता आया हूँ, जिसका अभी निर्माण हुआ है। कलयुग में तो सब नियम ही बदल गये हैं, बच्चे का जन्म पहले, फिर बाप का जन्म होता है। नन्दग्राम आश्रम बाप है। मुंगेर आश्रम व अन्य सभी आश्रम बेटे हैं।

अंत में हम आपको संक्षिप्त रास्ता बताते हैं—माला का जप करो, क्रमशः मन को भीतर डुबाओ, शीघ्रता कदापि नहीं। भ्रूमध्य पर इष्टदेव का ध्यान एकाग्र करो। कालान्तर में चित्त में अनायास निर्णय आयेगा, जो तुम्हें गन्तव्य तक पहुँचाएगा। निरन्तर साधना करो, बीच में खण्डन न हो। नवनिर्मित इस विद्यालय के लिए शुभकामना।

**जनवरी** – स्वामी सत्यानन्द जी ने रायपुर में बनने वाले नये आश्रम की भूमि पूजा सम्पन्न की। स्वामी निरंजन न्यूकैसल, इंग्लैंड से कोलम्बिया के लिए रवाना हो गए और वहाँ के योग आश्रम के संचालन में सहयोग करने लगे। इस वर्ष के दौरान बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने अक्तूबर में होने वाले स्वर्ण जयन्ती सम्मेलन का प्रचार करने 46 देशों के 77 शहरों का दौरा किया।



**फरवरी** – श्री स्वामीजी ने सिंघभूम में गुआ योग आश्रम का उद्घाटन किया।

**मार्च** – श्री स्वामीजी ने ऑस्ट्रेलिया की यात्रा की।

**अप्रैल** – ऑस्ट्रेलिया से लौटकर श्री स्वामीजी ने स्वर्ण जयन्ती की योजनाओं को अंतिम रूप दिया और तत्पश्चात् दक्षिण अमेरिका तथा यूरोप का दौरा किया।

**जुलाई** – श्री स्वामीजी की उपस्थिति में मुंगेर में तीन दिनों का गुरु पूर्णिमा उत्सव मनाया गया। इसके पश्चात् बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों को स्वर्ण जयन्ती सम्मेलन के प्रचार के लिए भारत के कोने-कोने में भेजा गया।

**अक्तूबर** – स्वामी शिवानन्द जी की के संन्यास और स्वामी सत्यानन्द जी के जन्म की स्वर्ण जयन्ती को अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन के रूप में मनाया गया। पूरे विश्व से आए गणमान्य संन्यासियों, संतों तथा अन्य प्रतिनिधियों ने सर्वसम्मति से श्री स्वामीजी को योग के अग्रगण्य गुरु और प्रचारक के रूप में स्वीकार किया।

**दिसम्बर** – श्री स्वामीजी और स्वामी निरंजनानन्द 3 दिन के कार्यक्रम में भाग लेने राजनन्दगाँव पहुँचे।



# स्वर्ण जयन्ती की झलकियाँ

स्वामी धर्मशक्ति प्रणीत 'मेरे आराध्य' से उद्धृत



स्वर्ण जयन्ती की तारीख तय हुई, 9 से 15 अक्टूबर 1973। ब्रह्मलीन स्वामी शिवानन्द जी मलाया में डॉक्टर थे। 1923 में वे सब कुछ त्याग कर भारत आये, ऋषिकेश पहुँचे। प्रेरणा मिली, अदृश्य शक्ति द्वारा जून 1923 में दीक्षा मिली। संयोगवश 25 दिसम्बर 1973 को उनके कर्मठ शिष्य, अन्तर्राष्ट्रीय योग मित्र मण्डल के प्रवर्तक, बिहार योग विद्यालय के संचालक, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, अपने चरण पचासवें वर्ष में रखेंगे। गुरु के सर्वस्व त्याग का व शिष्य के जन्म का पचासवाँ वर्ष स्वर्ण जयन्ती के रूप में साकार हो रहा था।

अक्टूबर में लोगों का आना शुरू हुआ। आठ अक्टूबर तक दस हजार प्रतिनिधि आ चुके थे। ज्योतिर्मठ के जगद्गुरु, श्री शांतानंद आये। महर्षि मेंहीदास, तंत्र विद्या के पण्डित श्री सूरत चक्रवर्ती, गायत्री देवी, ऋषिकेश के स्वामी चिदानन्द, अवधूत स्वामी करुणानन्द और माता सेवानन्द आये। श्री शुद्धानन्द भारती, श्री विरागी जी, श्री मनुवर्य और नन्दग्राम से डॉ. बलदेव प्रसाद मिश्रा आये। दक्षिण अमेरिका से स्वामी निरंजन 24 भक्तों का ग्रुप लेकर आये। विदेशों के 20 राष्ट्रों के प्रतिनिधि, योगी, डॉक्टर, प्रोफेसर, योगाचार्य, वैज्ञानिक व हर क्षेत्र के कलाकार व योग शिक्षक पधारे।

9 अक्टूबर 1973 को प्रातः पाँच बजे आश्रम में यज्ञ से शुभारम्भ हुआ। आठ बजे तक मुख्य अतिथि व दर्शकों से विशाल पण्डाल भर गया। पार्षदों के जयघोष

के साथ शंकराचार्य श्री शान्तानन्द पधारे। तत्पश्चात् पार्षदों के वेदपाठ के बाद उनका उद्घाटन प्रवचन शुरू हुआ। उन्होंने स्वामी शिवानन्द जी की चर्चा की, उनके कर्मों की प्रशंसा की। स्वामी सत्यानन्द जी के विशाल कार्यों की प्रशंसा की, शुभकामना दी। महर्षि मेंहीदास जी का आशीर्वचन हुआ। अनेक सन्तों के प्रवचन हुए, श्री स्वामीजी के प्रवचन हुए।

प्रातः 3 बजे से ही भजन-कीर्तन शुरू हो जाता। 4 से 6 बजे तक क्रिया योग व ध्यान की कक्षाएँ लगतीं। प्रातः 8 से 11, अपराह्न 2 से 4 और संध्या 5 से 7 बजे तक संत-महर्षियों व देश-विदेश से आये शिक्षा-शास्त्रियों, डॉक्टरों, अनुसंधानकर्ताओं व मनीषियों के प्रवचन, आसन-प्रदर्शन, जन-जीवन के लिए उपयोगी वार्ताएँ होतीं। श्री स्वामीजी का प्रवचन हर सत्र में होता। सम्मेलन की विशेषता थी—मंच ऋषियों, महर्षियों, संत-महात्माओं से भरा रहता। यहाँ तक कि धर्मशाला की छत, अहाते की दीवाल और सड़क के पेड़ों पर भी लोग शान्ति से बैठे सुनते रहते थे।

11 तारीख की शाम को बादल महाराज भी संत-समागम के दर्शन हेतु उमड़ने लगे, गरजने लगे, गुलाब जल की छींटे देने लगे। सभी परेशान, पर श्री स्वामीजी शान्त भाव से सिंह गर्जना करते रहे— 'इस सम्मेलन में मुंगेर के पेड़-पत्ते तक सजीव हो उठे हैं। गुरुदेव के गृहत्याग की इस जयन्ती में सभी को आना होगा, जो नहीं आयेंगे, उन्हें युग कभी माफ नहीं करेगा, सभी को आना ही होगा ...'

रात्रि 12 बजे से इन्द्रदेव का ताण्डव नृत्य शुरू हुआ, आश्रम में कीर्तन हुआ। श्री स्वामीजी के आदेश से धर्मशाला, स्कूल, जहाँ-जहाँ अतिथि ठहरे थे, कीर्तन शुरू हुआ। पूरी रात प्रतियोगिता में बीती, कभी कीर्तन की ध्वनि तेज होती, कभी इन्द्रदेव का नृत्य तेज होता। भयानक आँधी-तूफान के साथ गंगा जी बहुमुखी धारा से मुंगेर में बरसने लगीं और हमारे गुरुदेव स्वामी सत्यानन्द गोवर्धनधारी श्रीकृष्ण की तरह उसे झेलने लगे। पूज्य गुरुदेव की निर्णय शक्ति अद्भुत है। प्रातः पाँच बजे से दर्जनों जीपें दौड़ने लगीं। स्थिति तो ऐसी थी कि आँधी-तूफान और भयानक बरसात में कमरे के बरामदे में निकलना असंभव लगता था। ऐसी तूफानी परिस्थिति में कार्यकर्ता और स्वयं-सेवक अन्नपूर्णा से चाय-नाश्ता और भोजन जीप में भरकर ले जाते और सभी अतिथियों को समय पर चाय-नाश्ता व भोजन कराते। साथ ही सभी को कीर्तन के लिए प्रोत्साहित करते रहे।

सभी लोग कीर्तन-भजन में मस्त थे और श्री स्वामीजी देव शक्तियों से समझौता-वार्ता में व्यस्त थे। 12 तारीख का पूरा दिन तूफान से जूझता रहा, पर शाम होने तक इन्द्रदेव धीमे पड़ने लगे, लगा कि उन्होंने संधिवार्ता पर हस्ताक्षर कर दिये हैं। वे अपनी माया समेटने लगे। 20 घण्टे की मूसलाधार बरसात से पण्डाल अस्त-व्यस्त हो गया था, ट्यूब लाइट व बल्ब टूट-फूट गये थे, चारों तरफ पानी ही पानी दिखता था।

बिहार वालों का अनुमान था, पछुवा हवा की तूफानी बरसात होने पर हफ्तों चलती है, बरसात रुकने की संभावना कम रहती है। प्रभु की विशेष अनुकम्पा से रात को बादल साफ हो गये। 13 तारीख की सुबह से ही शामियाना-पण्डाल ठीक करने का काम शुरू हो गया। तार ठीक करने, लाइट लगाने, पानी निकालने, सफाई करने में हजारों लोग जुट गये और सुबह 9 बजे आश्रम हॉल में सत्संग शुरू हुआ।

*उज्ज्वल हंस अनेक, विमल मानस के रंजन ।  
जनमानस के परमहंस, तेरा अभिनन्दन ॥*

इस अभिनन्दन गीत के बाद स्वामी चिदानन्द का भजन-कीर्तन-आशीर्वचन हुआ, फिर उन्होंने अपने प्रिय बाल-बन्धु को शुभकामना उपहार प्रदान किया। लगा कि गुरु के त्याग व शिष्य के जन्म की स्वर्ण जयन्ती की वास्तविक स्वर्णिम बेला यही है। देश और विदेश के सैकड़ों आश्रमों के संचालक, विशाल सम्पदा के मध्य निर्लिप्त भाव से रहने वाले स्वामी सत्यानन्द ने बाल-बन्धु स्वामी चिदानन्द द्वारा गुरु आश्रम से प्राप्त उपहार-चादर ओढ़ कर, पुस्तकों की पेटी सामने रख कर, फल-मेवा, बिस्कुट, टॉफी, सब सामान को गोद में समेट कर प्रसन्नता भरे गले से कहा, 'अब मैं धनी हूँ।'

और सामान को रख कर, पूज्य बन्धु को प्रणाम करना चाहा, तो पूज्य बन्धु ने प्रिय बन्धु को अपने में समेट लिया। लग रहा था, दोनों की आँखें व हृदय भरे हुए हैं। सभी लोग इस नयनाभिराम दृश्य को देखने में तल्लीन थे और मेरी आँखें स्मृति-सम्मोहन सी देखने लगीं।

गंगोत्री यात्रा के समय 23 मई 1957 को संध्या सत्संग में स्वामी शिवानन्द जी ने कहा था- 'लगता है सत्यम् की जेब भारी है।' तब स्वामी सत्यम् ने कहा था- 'परिव्राजक की जेब खाली है स्वामीजी, सत्यम् आप से ही झोली भरवा कर यात्रा करेगा।'

विधि का विधान हम समझ नहीं पाते, पर इन्द्र कोप का रहस्य ही यही है कि यह शुभ कार्य हॉल में शिवानन्द ज्योति के समक्ष ही हो, और दो उत्तराधिकारी बेटों पर गुरु पिता का आशीष-कण बिखर पड़े। संयोग को साकार रूप देने ही इन्द्रदेव को यह लीला करनी पड़ी थी।

दिनभर में सभी स्थल ठीक हो गये। जमीन बहुत गीली थी। ट्रकों में पुआल आया, बिछाया गया, उसके ऊपर दरी बिछाई गयी। तीसरे प्रहर की सभा पण्डाल में हुई। मंच पर दोनों बाल-बन्धु आसीन थे। आँखें देख रही थीं, कान सुन रहे थे, स्वामी चिदानन्द और स्वामी सत्यानन्द के आश्रम-जीवन के शरारत भरे, स्नेह भरे अनुभव सुनकर आनन्द सागर में गोते लगा रहे थे, और सामने 'स्वामी-द्वय' का बालपन लहरा रहा था।



स्वामी चिदानन्द ने कहा – पशुओं में अज्ञान है। पुरुषत्व भी पशुत्व में बँधा हुआ है, और इसीलिए मानव दुर्दशा में है। मानवता की दिव्यता की क्षमता वाला व्यक्तित्व ही जीवन है। सांसारिक कार्यों में लगे रहने पर भी, मात्र मरने नहीं, अमर होने आए हैं। हमें आनन्द की ओर जाना है। प्रकाश का अभाव ही अंधकार है। प्रकाश ही सत्य है। हे मानव! जागो, वह तुम्हें बुला रहा है। नित्य सत्य को भुलाकर या अलग कर, असत्य की ओर जाकर सुख नहीं प्राप्त कर सकते। वास्तव में जो नित्य सत्य है, उसे पाकर ही सुख और आनन्द की प्राप्ति हो सकती है। इन सार तत्वों का उद्घाटन करते हुए, स्वामी चिदानन्द ने स्थूल, सूक्ष्म और कारण को समझाते हुए, पाशविक शक्ति और देव शक्ति की व्याख्या की, जो शरीर के अन्तर्गत है। साथ ही स्वामी सत्यानन्द के कार्य को सराहा, शुभकामना दी।

संतों की जीवन-चर्या अद्भुत होती है। स्वामी चिदानन्द ने अपने गुरुदेव व सभी गुरु भाइयों की ओर से हमारे गुरुदेव, अपने बाल-बन्धु सत्यम् को शुभकामना दी, देश-विदेश से आये प्रतिनिधियों एवं जिज्ञासुओं को शुभकामना दी, विश्व-कल्याण हेतु शांति पाठ किया।

14 तारीख की सत्संग सभा में 13 वर्षीय स्वामी निरंजन के प्रवचन के पहले, श्री स्वामीजी ने नन्हें शिष्य का परिचय देते हुए कहा – ‘निरंजन के लिए तो हम हैं, परन्तु हमारी जो व्यक्तितगत क्षति हुई है, उसकी पूर्ति नहीं हो सकती।’ गुरुदेव अपने प्रिय शिष्य, अभिन्न सखा स्वामी सत्यव्रत जी को नहीं भूले थे। श्री टैंगोर जी के शब्द याद आ गये, ‘मरण सागर पारे, तोमरा अमर, तोभादरे स्मरि’ – मरण-सागर के पार भी तुम अमर हो, हम तुम्हारा स्मरण करते हैं।’



इस तरह सत्संग सभा के 7 दिन बीत गये। शिव मंदिर में भव्य श्रृंगार, सजावट व मंत्र-पाठ सहित दुग्धाभिषेक विशेष दर्शनीय रहा। आश्रम हॉल में योग साहित्य की प्रदर्शनी के साथ ही कुण्डलिनी के हर अंग की नयनाभिराम हस्तकला भी दर्शनीय रही। 7 दिनों में मंच पर एक से बढ़कर एक विद्वान् महापुरुष आये। अवधूत स्वामी करुणानन्द का 'ब्रह्म मुरारी सुरार्चित लिंगम्', श्रीमती अमरसंगीत के भजन-कीर्तन और श्रीमती कृष्णा देवी का श्लोक सहित रामायण पर मोहक प्रवचन, मैथिल भाषा में मिथिला में फुलवारी कथा ...। और इस प्रकार सम्मेलन सफलतापूर्वक समाप्त हो गया। कहा तो यहाँ तक जा सकता है कि यह सम्मेलन विश्वभर में योग की क्रान्ति को एक नई दिशा देगा।

### आत्मा के दोनों में श्रद्धा के फूल

पूज्य गुरुदेव की स्वर्ण जयन्ती के पावन पर्व पर मुद्गल ऋषि की पवित्र भूमि मुंगेर में, कष्ट हरणी गंगा मां के तट पर हजारों-लाखों लोग उपस्थित होंगे। यह यज्ञ त्रेता युग या द्वापर युग के राजमहल का यज्ञ नहीं है, यह तो इस युग के संन्यासी का विश्व योग यज्ञ है।

1923 में गुरु ने महान् कार्य हेतु सर्वस्य त्याग किया। फलस्वरूप, कार्यवाहक शिष्य का अवतरण भी 1923 में हुआ। कलयुगी भौतिकता से पीड़ित, अस्वस्थता से कराहती मानवता को योग विद्या से सींचकर सुखी व स्वस्थ बनाने वाले 'सन्त-द्वय' की स्वर्ण जयन्ती की बेला में गुरुदेव की पूजा-अर्चना कैसे की जावे?

प्रथा के अनुसार चाहिये— रंगोली, दिया, कपास, रोली, अक्षत, पान, फूल, पूगीफल, नारियल, दूध, दही, कंद, मूल, फल, लड्डू और बताशा। किन्तु आज तो मशीनी युग है। ऊँची मंजिलों पर रहने वाले, गोबर, मिट्टी, कुश, कहाँ से पायेंगे? पेस्ट्री और लेमन ड्रॉप्स लेने वाले लाई-बताशा कहाँ खोजेंगे? हवन और धूप देने अग्नि कहाँ से लायेंगे, क्योंकि हमारा भोजन तो बनता है गैस, कूकर और हीटर में। डब्बे की मसालेदार सुपारियाँ छोड़ पूगीफल कहाँ खोजें, कन्द-मूल तो स्वप्नवत् हैं। देव! हमारा जीवन, जमाना और युग बदल गया, पर मन के अन्दर अर्चना की पुरानी पद्धति वैसे ही है।

अब हमें शीघ्र ही उपासना के वास्तविक महत्त्व को पहचानना होगा। आत्म-मन्दिर के पुजारी महाराज, 'मन' को पकड़ने की साधना से ही मन में देव-दर्शन और पूजा-अर्चना सम्भव हो सकती है।

स्वामी शिवानन्द स्वर्ग सदन में, स्वामी सत्यानन्द योग उपवन में।

स्वामी निरंजन है उलझन में, कैसे गुरुदेव की आरती उतारूँ॥

— स्वर्ण जयन्ती पर स्वामी निरंजन का कोलम्बिया से संदेश



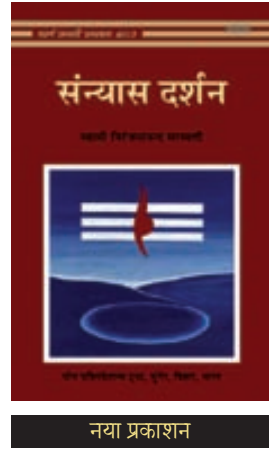
# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## संन्यास दर्शन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 416, ISBN: 978-93-81620-12-0

इस पुस्तक में संन्यास-वंश-परम्परा, संन्यास के उद्गम, आश्रम-व्यवस्था, संन्यास की अवस्थाओं, पारम्परिक नियमों एवं शर्तों के साथ-साथ संन्यास की आधुनिक अवधारणा एवं वर्तमान जीवन में संन्यास पर प्रकाश डाला गया है। संन्यास-वंश-परम्परा की चार महान् विभूतियों—दत्तात्रेय, आदि शंकराचार्य, स्वामी शिवानन्द एवं स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के जीवन, कार्य एवं शिक्षाओं का भी विस्तृत वर्णन किया गया है। पुस्तक के अन्तिम खण्ड में पाँच मुख्य संन्यास उपनिषदों पर स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की व्याख्या का भी समावेश किया गया है।



**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 फैक्स : 91+6344+220169

☐ कृपया जवाब के लिए अपना पता लिखा, डाकटिकट लगा लिफाफा भेजें, जिसके बिना आपके आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा।

## सत्यानन्द योग वेबसाइट



[www.biharyoga.net](http://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 जानकारियाँ उपलब्ध हैं।

[www.rikhiapeeth.net](http://www.rikhiapeeth.net)

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



## 'योगिक जीवन' स्वामी निरंजन के संग

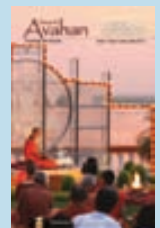
[www.biharyoga.net/living-yoga/](http://www.biharyoga.net/living-yoga/) पर श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के उत्तराधिकारी स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के मिशन सम्बन्धी लेख, संदेश एवं समाचार उपलब्ध हैं।

[www.yogamag.net](http://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/](http://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।



- Registered with the Department of Post, India Under No. MGR-11/2011-13
- Registered with the Registrar of Newspapers, India Under No. BIHHIN/2002/6306
- License to post WPP/MGR-02/2011-13

## गंगादर्शन के सत्र एवं कार्यक्रम 2013

फरवरी 12-15	बसन्त पंचमी सत्संग श्रृंखला
फरवरी 14	बाल योग दिवस
फरवरी 15	बसन्त पंचमी महोत्सव
जून-अगस्त	योग विज्ञान एवं जीवनशैली सत्र
जून 1-4	बाल योग मित्र मण्डल का कार्यक्रम
जुलाई 18-21	गुरु पूर्णिमा आराधना
जुलाई 22	गुरु पादुका पूजन
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 पाँचवे और छठे दिवस	श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की महासमाधि का स्मरणोत्सव

### महत्वपूर्ण सूचना

बिहार योग विद्यालय की आगामी स्वर्ण जयन्ती एवं 23 से 27 अक्टूबर, 2013 तक आयोजित विश्व योग सम्मेलन के कारण गंगा दर्शन, मुंगेर में संचालित अधिकांश सत्र वर्ष 2013 में स्थगित रहेंगे। निम्नलिखित सत्रों का संचालन रिखियापीठ में किया जाएगा -

फरवरी- मई	योग अध्ययन में चातुर्मासिक सत्र (हिन्दी)
फरवरी 15 - मार्च 7	योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र (अँग्रेजी)
फरवरी 18 - मार्च 3	योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र - दमा (हिन्दी)
जून 20 - जुलाई 10	योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र (हिन्दी)
अगस्त 1 - 15	योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र - मधुमेह (हिन्दी)

उपर्युक्त सत्रों के सन्दर्भ में अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें-

रिखियापीठ, पोस्ट-रिखिया, जिला-देवघर, झारखण्ड, भारत, 814113

फोन नम्बर : 06432-290870 / 09304-488889 / 09204-080006

ई-मेल : rikhiapeeth@gmail.com वेबसाइट : www.rikhiapeeth.net