

योगविद्या

वर्ष 2 अंक 6

जून 2013

सदस्यता डाकखर्च - ₹50

श्वर्ण जयन्ती

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: राम-शिला पर विराजमान स्वामी निरंजनानन्द, चित्रकूट 1994

अन्दर के रंगीन फोटो: 1-2: गंगा दर्शन, मुंगेर, 1994;
3: बिहार योग भारती का उद्घाटन, 1995; 4: रुद्राभिषेक,
1997; 5: बिहार योग भारती कक्षा, 1998; 6: थाणे, 2001;
7: ऑस्ट्रेलिया, 2002; 8: मुंगेर, 2003;



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

कर्मयोग

कर्मयोग का अभ्यास साधक को आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए तैयार करता है, वेदान्त के अध्ययन के योग्य बनाता है। अज्ञानी लोग बिना कर्मयोग की प्रारम्भिक शिक्षा लिए शीघ्र ही ज्ञानयोग में कूद पड़ते हैं। यही कारण है कि वे सत्य का साक्षात्कार करने में बुरी तरह विफल होते हैं। उनके मन में अभी भी अशुद्धता वास करती है। मन राग और द्वेष से भरा होता है। वे ब्रह्म अथवा ईश्वर की केवल बातें करते हैं। वास्तव में होना चाहिए निरन्तर, निःस्वार्थ सेवा द्वारा व्यावहारिक वेदान्त का अभ्यास।

कर्मयोग के अभ्यास में दो बातों का होना आवश्यक है। पहली, आप में अपने कर्मों के फल के प्रति अनासक्ति होनी चाहिए और दूसरी, अपने सभी कर्म ईश्वर को समर्पित कर देने चाहिए। आसक्ति मृत्यु है, जबकि अनासक्ति अमरत्व लाती है। अपने सभी कर्मों को प्रभु को अर्पित कर देने से आप सहज ही उनके प्रति समर्पण भाव विकसित कर सकते हैं।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

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

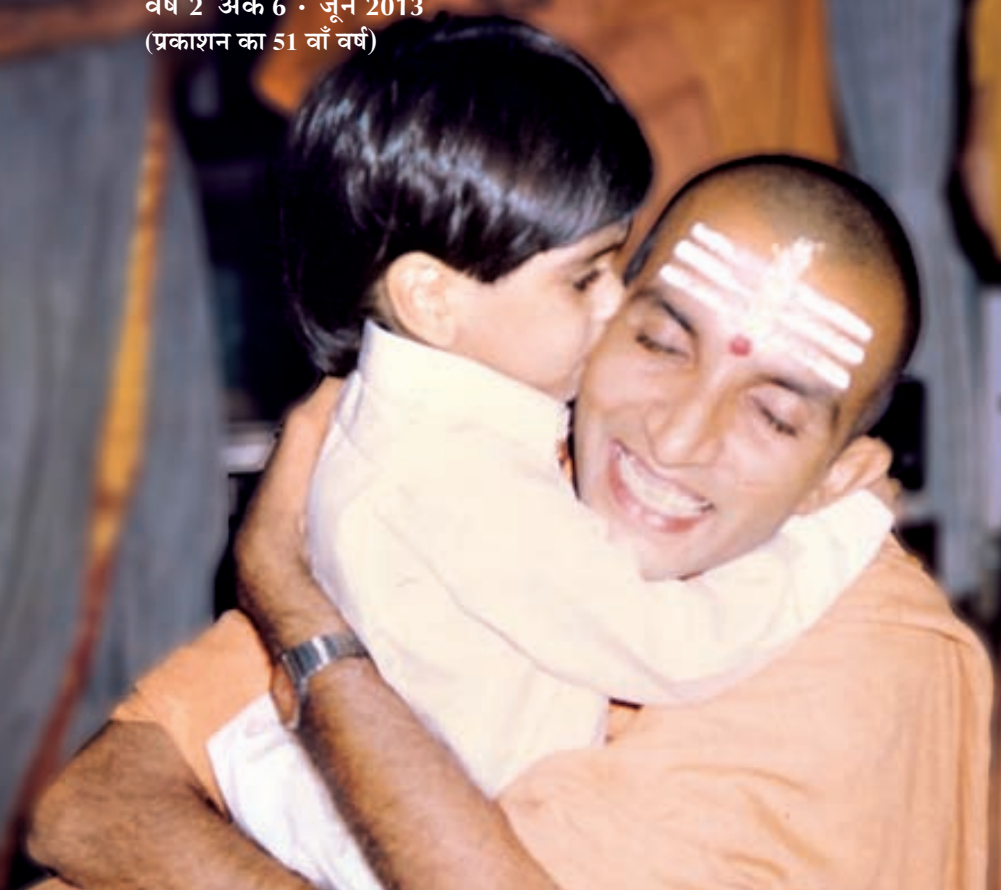
मुद्रक – थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, 18/35 माइलस्टोन, दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद - 121007, हरियाणा

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 2 अंक 6 • जून 2013
(प्रकाशन का 51 वाँ वर्ष)



विषय सूची

बिहार योग विद्यालय
स्वर्ण जयन्ती

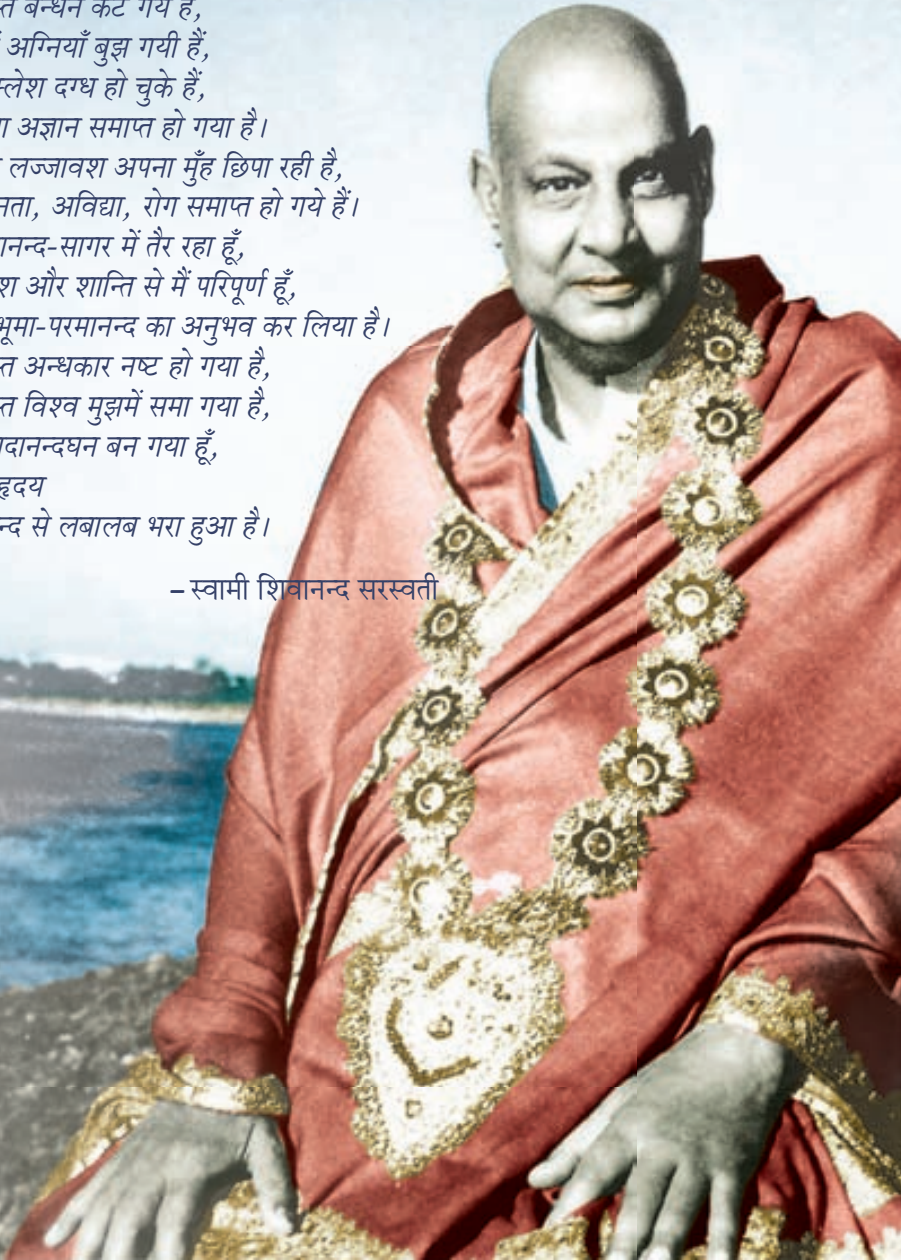
चतुर्थ दशक – 1994-2003

- | | | |
|------------------------|--------------------------------------|--|
| 2 परमानन्द | 23 बच्चों के लिए योग | 41 बिहार योग भारती –
आध्यात्मिक गुरुकुल |
| 5 योग और महिलाएँ | 30 विविध क्षेत्रों में योग के प्रयोग | 47 योग-प्रचार में संन्यासियों
का योगदान |
| 11 योग, भक्ति और सेवा | 33 युवा योग मित्र मण्डल | 48 योग जीवन की रोटी है |
| 15 बाल योग मित्र मण्डल | 34 नई सहस्राब्दी में योग | |
| 19 बिहार योग भारती | | |

परमानन्द

तीनों हृद्-ग्रन्थियों का उच्छेदन हो गया है,
समस्त सम्बन्ध समाप्त हो गये हैं,
समस्त बन्धन कट गये हैं,
तीनों अग्नियाँ बुझ गयी हैं,
पंचक्लेश दग्ध हो चुके हैं,
पुराना अज्ञान समाप्त हो गया है।
माया लज्जावश अपना मुँह छिपा रही है,
निर्धनता, अविद्या, रोग समाप्त हो गये हैं।
मैं आनन्द-सागर में तैर रहा हूँ,
प्रकाश और शान्ति से मैं परिपूर्ण हूँ,
मैंने भूमा-परमानन्द का अनुभव कर लिया है।
समस्त अन्धकार नष्ट हो गया है,
समस्त विश्व मुझमें समा गया है,
मैं चिदानन्दघन बन गया हूँ,
मेरा हृदय
आनन्द से लबालब भरा हुआ है।

— स्वामी शिवानन्द सरस्वती



जनवरी – जबलपुर के अखिल भारतीय योग सम्मेलन में प्रतिदिन स्वामी निरंजनानंद ने सत्संग और व्याख्यान दिए तथा साधकों को दीक्षा प्रदान की। संध्या के कार्यक्रम रामायण पाठ के साथ संपन्न हुए।

जनवरी-मार्च – स्वामी निरंजन के ग्रामीण कार्यक्रम का आरंभ सीताकुंड से हुआ, जहाँ बिहार योग विद्यालय के स्वामियों ने दस दिवसीय सत्र संचालित किया। वहाँ से मरांची में सम्मेलन आयोजित करने के बाद उन्होंने पाटम गाँव में दस दिवसीय योग शिविर संचालित किया।



फरवरी – स्वामी निरंजन ने भिलाई में योग सम्मेलन संचालित किया।

मार्च – गंगा दर्शन में ऑल इण्डिया एटोमिक ग्रुप के वैज्ञानिकों के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया।

अप्रैल – स्वामी निरंजन ने पटना में सम्मेलन संचालित किया। सम्मेलन के एक सप्ताह पूर्व और पश्चात् नौ संन्यासियों ने बैंक कर्मचारियों, सैनिकों, कैदियों, विद्युत बोर्ड के अधिकारियों, बिहार सैनिक पुलिस, चिकित्सा कर्मचारियों, विद्यालयों के छात्रों और शिक्षकों के लिए योग कक्षाएँ संचालित कीं। स्वामीजी के प्रेस सम्मेलन में पचास पत्रकार शामिल हुए, जिन्होंने स्वामीजी के संदेश में गहरी रुचि दर्शायी।

मई-जून – स्वामी निरंजन ने ऑस्ट्रेलिया में मैनरोव माउन्टेन का एक महीने का दौरा किया। कार्यक्रम का आरंभ पूर्ण-संन्यास सप्ताह से हुआ, जिसमें स्वामीजी ने वेदांत





और संन्यास परंपरा के विभिन्न पक्षों पर प्रकाश डाला। इसके पश्चात् कर्म संन्यास सप्ताह के दौरान भगवद् गीता में वर्णित कर्म योग का निरूपण किया गया। उसके बाद योग महोत्सव आयोजित हुआ, जिसमें बड़ी संख्या में लोगों ने स्वामीजी से भेंट की और आश्रम जीवन का अनुभव प्राप्त किया। भारत लौटते समय स्वामीजी ने सिंगापुर में सत्संग दिया।

जुलाई – 22 जुलाई को गंगा दर्शन में गुरु पूर्णिमा मनाई गई। कार्यक्रम में हवन, कीर्तन, दीक्षा, रामायण पर प्रवचन और स्वामीजी के सत्संग शामिल थे।

अगस्त – स्वामी निरंजन ने सतना योग सम्मेलन संचालित किया। चित्रकूट में उन्होंने गायत्री शक्तिपीठ के सदस्यों, सेवकों और छात्रों को संबोधित किया।

स्वामीजी ने मुम्बई में कार्यक्रम संचालित किया, जिसमें प्रतिष्ठित मनोवैज्ञानिकों के दल के साथ लम्बी चर्चा शामिल थी।

सितंबर – स्वामी निरंजन ने बोकारो में आयोजित अखिल भारतीय योग सम्मेलन की अध्यक्षता की।

अक्टूबर-नवंबर – गंगा दर्शन में स्वास्थ्य रक्षा सत्र और क्रिया योग सत्र आयोजित हुए।

स्वामी निरंजन ने इटली, इंग्लैंड, वेल्स, फ्रांस और हॉलैंड में कार्यक्रम संचालित किए।

दिसंबर – अनेक राष्ट्रों से 600 साधक अंतर्राष्ट्रीय तीर्थयात्रा के अंतर्गत गंगा दर्शन पहुंचे। उनके लिए क्रिया योग सत्र, स्वर योग सत्र और दैनिक सत्संग आयोजित हुए।

योग और महिलाएँ

जनवरी, 1994 में जबलपुर में आयोजित अखिल भारतीय योग सम्मेलन में स्वामी निरंजनानन्द के उद्गार

स्त्रियों के लिए योग अत्यन्त उपयोगी है। शरीर की ग्रन्थियों के सुचारु रूप से कार्य करने के लिए कुछ आसनों का अभ्यास आवश्यक है। आसनों में सर्वप्रथम सूर्य नमस्कार, दूसरे स्थान पर सर्वांगासन तथा तीसरे पर ताड़ासन का अभ्यास अत्यन्त उपयोगी माना गया है। देश-विदेश में जो शोध इस दिशा में हो रहे हैं, उनके अनुसार लगभग दस वर्ष की अवस्था में, तथा उसके पश्चात् प्रत्येक बीस वर्ष के अन्तराल पर शरीर की ग्रन्थियाँ अपने कार्यों में परिवर्तन लाती हैं। पहला परिवर्तन आठ से बाहर वर्ष की अवस्था में हम अनुभव कर सकते हैं। यह भी पाया गया है कि बालकों की अपेक्षा बालिकाओं में परिपक्वता जल्दी आती है। अन्तःस्नायी-ग्रन्थियाँ बालिकाओं के शरीर में अपेक्षाकृत शीघ्र क्रियाशील हो जाती हैं। इसीलिए इन आसनों का प्रावधान किया गया है, जिससे शरीर पर इनका सकारात्मक प्रभाव पड़े।

इसके साथ ही मस्तिष्क को संचालित करने के लिए प्राणायाम का प्रावधान किया गया है। प्राणायाम के द्वारा मस्तिष्क की कोशिकाओं में ऑक्सीजन-युक्त रक्त की आपूर्ति हाती है। मस्तिष्क को दो चीजों की आवश्यकता होती है। पहला रक्त-संचार, जिससे ऑक्सीजन की आपूर्ति हो, और दूसरा है मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों में संतुलन। विज्ञान बतलाता है कि हमारा मस्तिष्क दो भागों में बँटा है, दाहिना गोलार्द्ध और बायाँ गोलार्द्ध। मस्तिष्क का दाहिना भाग हमारी बुद्धि तथा बायाँ भाग कला के विकास के लिये उत्तरदायी है। इन दोनों में सामंजस्य और संतुलन का होना परमावश्यक है। हमारे व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास हेतु प्राणायाम के भी अभ्यास बताये गये हैं। बाल्यावस्था में आसन-प्राणायाम आवश्यक हैं, और जैसे-जैसे अवस्था बढ़ती है, वैसे-वैसे अभ्यास बदलते हैं।

जब हम विद्यार्थी जीवन में रहते हैं, अध्ययन आदि चलता है, उस समय एकाग्रता प्राप्त करने हेतु कुछ अन्य उपायों को भी अपनाया जाता है। एकाग्रता के विकास हेतु उत्तम अभ्यास है त्राटक। मन में उठ रहे विचारों और भावनाओं के प्रबल प्रवाह को शान्त करने हेतु दूसरा उत्तम उपाय है अन्तर्मौन। यह प्रत्याहार की क्रिया है। विद्यार्थी जीवन में इन दोनों अभ्यासों को अपनी दिनचर्या में शामिल करना आवश्यक है।

कर्मों और भावनाओं का प्रबन्धन

अवस्था बढ़ने पर शादी के पश्चात् जब महिलाएँ ससुराल जाती हैं, तब उनकी जीवन-पद्धति में पुनः परिवर्तन आता है। उस समय योग के विभिन्न अभ्यासों को

अपनाना चाहिए। बहुत बार देखा गया है कि शादी के बाद गृहिणी का कार्यक्षेत्र घर के परिवेश में ही सीमित हो जाता है। बच्चों का पालन-पोषण, घर-गृहस्थी संभालना और घरेलू समस्याओं का सामना करना, सब कुछ गृहिणी के सर पर आ जाता है। समस्याएँ सभी प्रकार की होती हैं, शारीरिक, मानसिक, विचारात्मक, भावनात्मक और सामाजिक। इन समस्याओं से निपटने तथा अपना आन्तरिक संयम बनाये रखने के लिए भी योग के कुछ अंग हैं, जिनमें पहला है, अपनी भावना का परिवर्तन। अपने कार्यों को बोझ न मानकर, उन कार्यों और उत्तरदायित्वों को कर्मयोग के रूप में अपनाना चाहिए।

जब भावनाओं में यह परिवर्तन आता है तभी चित्त शान्त रहता है। यह स्थिति केवल स्त्रियों की नहीं, पूरे समाज की है। हम अपने विचारों और भावनाओं को संयत नहीं रख पाते। अनेक बार तो कोई भावना मन में पनपती है बीज रूप में, और अंकुरित हो एक विशाल वृक्ष का रूप धारण कर लेती है। इस भावना के साथ हमारी अपेक्षाएँ, कामनाएँ और महत्वाकांक्षाएँ भी जुड़ी रहती हैं। फिर इच्छाएँ और उनसे उत्पन्न तनाव और परेशानियाँ जुड़ जाती हैं। जब इन इच्छाओं और महत्वाकांक्षाओं को हम दबा देते हैं तब सही रूप से मानसिक शान्ति और संतुलन प्राप्त नहीं होता।

जीवन में चार चीजें अत्यन्त महत्व की हैं। पहली है हमारी आवश्यकताएँ, दूसरी है हमारी कमजोरियाँ, तीसरा है हमारी क्षमताएँ और अन्तिम है हमारी महत्वाकांक्षाएँ। बहुत बार परिस्थितिवाश हम अपनी महत्वाकांक्षा को दबा देते हैं। अपनी आवश्यकताओं को पूर्णरूप से नहीं समझ पाते। उन्हें ही अपने जीवन का उद्देश्य मान लेते हैं। अपनी क्षमताओं का सही रूप से उपयोग नहीं कर पाते। अपनी कमजोरियों के कारण हमारे भीतर ग्लानि का भाव उत्पन्न हो जाता है। कभी-कभी अपराध बोध उत्पन्न हो जाता है।

यौगिक दिनचर्या

एक गृहिणी के जीवन में उसके सामर्थ्य, कमजोरी, महत्वाकांक्षा और आवश्यकता, चारों को संयत एवं संतुलित रखने की आवश्यकता होती है। इन चारों को संयत रखने हेतु योग कहता है कि हमें ऐसी दिनचर्या अपनानी चाहिए, जिसमें हम स्वयं को देख सकें, स्वयं का निरीक्षण कर सकें। अगर कहीं पर किसी प्रकार की भूल हो रही है, कमजोरी है, तो उसे दूर कर सकें। अपने सामर्थ्य को इस दृष्टिकोण से बढ़ा सकें, और उस जीवन-पद्धति को अपनायें जिसमें हमें आनन्द और शान्ति का अनुभव हो। इस नयी जीवन-पद्धति को अपनाने के क्रम में अपने भीतर कुछ परिवर्तन करना आवश्यक हो जाता है।

बहुत बार सही रूप से शारीरिक श्रम भी नहीं हो पाता, क्योंकि गृहिणी को प्रातःकाल उठते ही बच्चों को तैयार कर स्कूल भेजना पड़ता है। इसकी चिन्ता,



परिवार का खाना बनाने की चिन्ता, बच्चों की शिक्षा की चिन्ता, सब मिलकर एक गृहिणी को परेशानी में डाल देते हैं। अब ऐसी परिस्थिति में अपनी दिनचर्या में कैसा परिवर्तन लाना है, इसे समझ लेना चाहिए। प्रातःकाल सर्वप्रथम अपना योगाभ्यास करना है, जिससे शरीर के सभी अंगों में नवशक्ति एवं प्राण का संचार हो जाए। पवनमुक्तासन के अभ्यास मौलिक अभ्यास हैं, जिनसे शरीर के सभी अंगों में प्राण शक्ति का संचार हो जाता है। सभी अंगों का तनाव एवं कड़ापन दूर हो जाता है। सभी मांसपेशियों का भी व्यायाम हो जाता है। सिर से पैर तक शरीर के सभी अंग ठीक से काम करते हैं, उनकी पेशियों में कड़ापन और थकान नहीं रहती। पवनमुक्तासन के आसनों से शरीर के विभिन्न केन्द्रों में, जोड़ों में, जहाँ-जहाँ वायु का प्रकोप हो, उसे दूर किया जा सकता है। इन आसनों का लाभ इतने तक ही सीमित नहीं है। इनके लाभ दूरगामी हैं। ये आसन सम्पूर्ण शरीर में प्राणों के संचार को भी नियमित कर देते हैं।

आसनों के पश्चात् थोड़ा प्राणायाम का अभ्यास उचित है। वैज्ञानिकों ने इस तथ्य की पुष्टि की है कि हमारे श्वसन का सम्बन्ध हमारे तंत्रिका-तंत्र से रहता है। तंत्रिका-तंत्र में जब उत्तेजना का अनुभव होता है, उसकी प्रतिक्रिया हमारे श्वसन में भी दिखायी पड़ती है। पर जब हमारा तंत्रिका-तंत्र विश्रांत अवस्था में रहता है तब उस अवस्था का अनुभव भी हमारे श्वसन में होता है। मस्तिष्क, मन या तंत्रिका-तंत्र में उत्तेजना होने पर श्वास की गति, उसकी लम्बाई और श्वसन विधि बदल जाती

है। पर जब मन में शान्ति हो, एकाग्रता हो तब वह भी हमारी श्वसन प्रक्रिया में परिलक्षित होती है। अतः तंत्रिका-तंत्र और मस्तिष्क को विश्रांत रखने हेतु प्राणायाम के अभ्यास का निर्देश दिया गया है।

इनके पश्चात् रात्रि में जब सभी कार्य निपटाकर आप सोने जाती हैं तब शिथिलीकरण का अभ्यास करना चाहिए। इसे हम योगनिद्रा कहते हैं।

गर्भावस्था और योग

इसी प्रकार गर्भावस्था में योग के अन्य निर्देशों का पालन करना होता है, क्योंकि उस समय आपको दो प्राणियों की देखभाल करनी है, एक तो खुद की, और दूसरे अपने गर्भस्थ शिशु की। विदेशों में आजकल धूम्रपान और मद्यपान न करने की सलाह दी जा रही है। खैर, भारत में तो ऐसा होता ही नहीं, पर विदेशों में, जहाँ इसका प्रचलन महिलाओं में भी है, डॉक्टर इस बात पर जोर दे रहे हैं कि गर्भावस्था में माता को मादक द्रव्यों का सेवन बिलकुल नहीं करना चाहिए। इसका प्रभाव गर्भस्थ शिशु पर पड़ता है। कभी-कभी प्रतिक्रिया स्वरूप नवजात शिशु में विकलांगता भी देखी जाती है। विदेशी वैज्ञानिक कहते हैं कि गर्भावस्था में किसी प्रकार के कुविचार, क्रोध, निराशा आदि मन में नहीं आने चाहिए। जहाँ तक हो सके, हर्ष और विषाद के समय समभाव धारण करना चाहिए। ये बातें जो आज विदेशी वैज्ञानिक कह रहे हैं, यह तो बहुत पहले से हमारी परम्परा रही है। अभिमन्यु और अष्टावक्र की कहानी तो आप जानती हैं। गर्भावस्था में जो संस्कार उन्हें मिले, उनके कारण ही उनकी प्रतिभा अद्वितीय रूप से व्यक्तित्व में प्रकट हुई। गर्भ में हमें जो संस्कार अपनी माता से मिलते हैं, उन्हीं के अनुसार हमारा जीवन बनता और बिगड़ता है। गर्भावस्था अत्यन्त महत्वपूर्ण है, जिसमें माताएँ वास्तव में सृजन का कार्य करती हैं। उस समय यदि वैचारिक एवं भावनात्मक संतुलन प्राप्त हो जाए, तो गर्भस्थ शिशु पर उसका उत्तम प्रभाव पड़ता है। योग का कहना है कि इस समय शक्तिबन्ध के आसनों का अभ्यास किया जाना चाहिए। प्रत्याहार और धारणा की विभिन्न क्रियाओं का भी अभ्यास होना चाहिए, जैसे, योगनिद्रा, अन्तर्मौन और अजपाजप। जैसे-जैसे समय बढ़े, गुरु के निर्देशों के अनुसार कुछ अभ्यासों का चयन कर उनका अभ्यास करना उत्तम होता है।

जब तक स्त्रियाँ, विशेषकर माताएँ योग को अपने जीवन का अंग नहीं बनायेंगी, तब तक इतना निश्चित है कि समाज का उद्धार नहीं होगा। समाज के उद्धार की शिक्षा स्कूलों में प्राप्त नहीं होगी, आश्रम में प्राप्त नहीं होगी, और न किसी ग्रन्थ में प्राप्त होगी। यह शिक्षा प्राप्त होगी माता की गोद में। इसमें पिता से भी उतना योगदान नहीं मिलता जितना माता से मिलता है। इसलिए माताओं को मेरा तो यही परामर्श है कि अपनी संतान के लिए, समाज के लिए और मानवता के उद्धार के लिए वे अपने जीवन में योग को अवश्य अपनाएँ।

जनवरी – स्वामी निरंजनानन्द ने राजनाँदगाँव में आयोजित अखिल भारतीय योग सम्मेलन का उद्घाटन किया। शृंगेरी शारदा पीठम् के शंकराचार्य, श्री भारती तीर्थ महास्वामी ने योग सम्मेलन को आशीर्वाद प्रदान किए।

गंगा दर्शन में मंत्र और ध्यान सत्र आयोजित हुआ।

मार्च – स्वामी निरंजन ने ऑस्ट्रेलिया जाते समय कोलकाता में सम्मेलन संचालित किया। उन्होंने रोटरी क्लब के सदस्यों

को संबोधित किया, पत्रकारों से भेंटवार्ता की, और सी.आई.टी. पेंविलियन में सार्वजनिक व्याख्यान दिया। स्वामीजी तथा बिहार योग विद्यालय के डॉक्टर संन्यासियों ने कोठारी मेडिकल सेंटर के डॉक्टरों और चिकित्सा कर्मचारियों को व्याख्यान दिए। स्वामीजी ने भारतीय संस्कृति सदन में व्याख्यान दिया और व्याख्यान के अंत में सामूहिक ध्यान करवाया। लेडीज़ स्टडी ग्रूप में भी उन्होंने सार्वजनिक व्याख्यान दिया।

अप्रैल – स्वामी निरंजन ने एक महीने तक ऑस्ट्रेलिया का दौरा किया। उन्होंने सिडनी के फॉरेस्टविल मेमोरियल हॉल में सार्वजनिक व्याख्यान दिया, और गॉस्फोर्ड के होलिस्टिक योग थेरपी सेंटर तथा सिडनी योग थेरपी रिसर्च एंड एड्युकेशन



सेंटर का उद्घाटन किया। स्वामीजी ने विक्टोरिया जाकर रॉक्विलन के सत्यानंद आश्रम में योग उत्सव का संचालन किया। स्वामीजी ने केम्बरवेल सिविक सेंटर, मेलबर्न में सार्वजनिक व्याख्यान दिया और फिर उत्तर की ओर यात्रा कर गोल्ड कोस्ट पहुँचे। स्वामीजी ने उकी, न्यू साउथ वेल्स में नए योग दर्शन आश्रम का उद्घाटन किया। तत्पश्चात् उन्होंने मैग्रोव माउंटेन में प्रत्याहार और ध्यान सप्ताह संचालित किया। यात्रा के अंत में स्वामीजी ने ओपन-डे कार्यक्रम आयोजित किया, जिसके समापन पर उन्होंने हर स्वामी को भविष्य के लिए एक सकारात्मक संकल्प दिया।



मई – स्वामी निरंजन सिंगापुर होते हुए भारत लौटे, जहाँ उन्होंने सिंधी कम्युनिटी सेंटर और स्थानीय शिव मंदिर में व्याख्यान दिए।

जुलाई – स्वामी निरंजन ने गंगा दर्शन में गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम का निर्देशन किया, जिसके अंतर्गत साधना शिविर, व्याख्यान और चर्चाएँ आयोजित हुईं। स्वामीजी ने रायपुर आश्रम में सत्संग दिया।

अगस्त – स्वामी निरंजन ने भिलाई में योग महोत्सव का उद्घाटन किया।

अक्टूबर – स्वामी निरंजन बोगोता में होने वाले अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन के लिए कोलंबिया गए। सम्मेलन में कोलंबिया और अन्य राष्ट्रों के अनेक शिक्षकों, डॉक्टरों और व्यवसायियों ने भाग लिया, जिन्होंने सम्मेलन में शामिल हजारों प्रतिभागियों को योग के व्यावहारिक प्रयोगों से अवगत कराया।

स्वामी निरंजन ने बाद कोनिग, जर्मनी में व्याख्यान दिए। इस सत्र में यूरोप के 12 राष्ट्रों से आए साधक उपस्थित थे।

दिसंबर – बैंगलोर के विवेकानंद योग केंद्र सम्मेलन में स्वामी निरंजन ने उपस्थित डॉक्टरों, वैज्ञानिकों, दार्शनिकों, मनोवैज्ञानिकों और योग चिकित्सकों के समक्ष व्याख्यान दिया। इस यात्रा के दौरान उन्होंने बैंगलोर में इ.एल.ए. आश्रम का उद्घाटन और वृद्धों के लिए वानप्रस्थ योग निकेतन होम का भूमि-पूजन भी सम्पन्न किया।

दक्षिण अमेरिका में सत्यानन्द योग के प्रचार के लिए इस वर्ष कोलम्बिया के बोगोता नगर में सत्यानन्द योग अकादमी की स्थापना की गई।

योग, भक्ति और सेवा

राजनाँदगाँव योग सम्मेलन, जनवरी 1995 में स्वामी निरंजनानन्द का उद्बोधन

दो वर्ष पूर्व जब हम लोग मुंगेर में अपने गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी के त्याग की स्वर्ण जयंती एक विश्व सम्मेलन के रूप में मना रहे थे, तब हम लोगों ने उनसे अनुरोध किया था कि स्मारिका के लिए वे एक संदेश हमें दें, ताकि हमलोगों को उस संदेश से प्रेरणा मिले। उन्होंने जो संदेश भेजा वह था – ‘तुम मेरी त्याग स्वर्ण जयंती मना रहे हो। मैं आज भी उस क्षण को याद करता हूँ, जिस क्षण मैंने अपने गुरु के सान्निध्य में अपने आप को समर्पित किया था। वही क्षण आज तक मेरी स्मृति में अंकित है। जिसे तुम त्याग स्वर्ण जयंती कहते हो वह तो मेरे लिए समर्पण-मुहूर्त है।’ यह विचारधारा एक ऐसे व्यक्ति की है, जो योग विद्या में निष्णात है, जिसने योग विद्या को सिद्ध कर लिया है, जिसने मानव-चेतना की पराकाष्ठा को पार कर लिया है। सामान्य रूप से हमलोग प्राप्ति के क्षण को याद रखते हैं, समर्पण या पुरुषार्थ के क्षण को नहीं।

श्री स्वामीजी ने तो एक विश्वव्यापी आंदोलन खड़ा करके एक क्षण में सबकुछ त्याग दिया, कहा, ‘मैंने तो इसके लिए संन्यास नहीं लिया था। मैंने जब संन्यास लिया था तब उस समय मेरे सामने जो लक्ष्य था, वह था आत्मानुभूति, ईश्वर की प्राप्ति। मैंने जो कर्म किये, वे कर्म-वृद्धि के लिए नहीं, बल्कि उनके क्षय के लिए किये। और अब वह समय आ गया है कि मैं कर्म से मुक्त हो गया हूँ। अब मुक्त ही रहना चाहता हूँ।’

*मैं उन्मुक्त गगन का पंछी, मैं अजस्र अमृत की धारा ।
मैं प्रशान्त सामोद सनातन, मैं खुशियों का दीप्त सितारा ॥*

यह उनकी वाणी है। जब वे आश्रम से निकले केवल दो धोती के साथ निकले। वे तो बिना पैसे के निकले थे, लेकिन आश्रम की ओर से दक्षिणा के रूप में जबरदस्ती उनकी झोली में एक सौ आठ रुपये रख दिये जाते हैं। अपनी यात्रा के दौरान वे विभिन्न तीर्थों में भ्रमण करते हैं। उनका चातुर्मास त्र्यम्बकेश्वर की एक गोशाला में बीतता है और वहाँ पर भगवान त्र्यम्बकेश्वर का आदेश उन्हें मिलता है – ‘मेरी श्मशान भूमि में जाओ और चौबीसों घण्टे सतत् नाम-स्मरण में अपने आप को लीन कर दो।’ ऐसा ही उन्होंने किया। भगवान त्र्यम्बकेश्वर की श्मशान भूमि में एक अवधूत के रूप में वे अपनी धूनी जलाते हैं। जो संन्यासी के रूप में विश्व भ्रमण करके योग की पताका को विश्व में चारों तरफ फहरा चुके थे, बड़े-बड़े राष्ट्रपति और प्रधानमंत्री जिनके सामने नतमस्तक होते थे, वही महामानव आज खुले आसमान के नीचे रहते हैं। वस्त्रों का त्याग कर दिया है। वे देह के अनुभवों, देह के बंधनों के परे जा चुके

हैं। और वहाँ पर वे कठिन वैदिक साधनाओं एवं व्रतों का पालन करते हैं। कठोर पंचाग्नि तप करते हैं। शीतकाल में बाहर रहते हैं। गर्मी में बाहर रहते हैं। पूर्ण संयम एवं नियंत्रण के साथ।

श्री स्वामीजी कहा करते थे कि मैंने अस्पताल में मरने के लिए संन्यास नहीं लिया है, मुझे गंगा के तट पर घूमने दो, शिव का नाम मेरे हृदय में हो, माँ का नाम मेरे होठों पर हो, खुले आसमान के नीचे रहूँ और जब मैं इस देह का त्याग करूँ तो किसी को मालूम भी न हो। जब मेरे प्राण शरीर से निकलें तो समाधि में निकलें, अस्पताल की शैय्या पर नहीं। संन्यासियों के लिए उन्होंने यह एक आदर्श स्थापित कर दिया है।

जब एक साधक अपने आप को ईश्वरेच्छा को समर्पित कर देता है, तब भगवान की छत्रछाया में वह जीता है। ऐसा ही हो रहा है। हमलोग तो देखते हैं कि सभी कुछ उनके अनुकूल होता जा रहा है। परिस्थितियाँ उनके अनुकूल हैं, वातावरण उनके अनुकूल है। पंचाग्नि की अग्नि उनकी देह को झुलसा देती है, लेकिन उन्हें ताप नहीं लगता। ठण्ड में जब ठण्डी हवा बहती है तो हमलोग ठिठुरते रहते हैं, कम्बल पर कम्बल ओढ़ते हैं, लेकिन वे सौम्य भाव प्रदर्शित करके अपनी साधना में मग्न रहते हैं। एक विलक्षण प्रतिभा का महामानव ही ऐसा कर सकता है, जो समय-समय पर धरती पर उतरता है, और धरती पर उतरकर लोगों को एक मार्ग बतलाता है।

सेवा का मार्ग

मकर संक्रान्ति के दिन गुरुजी ने साधना से उठकर कहा, 'मुझे भगवान से आदेश प्राप्त हुआ है कि जो सुविधा हमने तुम्हें प्रदान की है, तुम वह सुविधा अपने पड़ोसियों को प्रदान करो। मेरे पास तो कुछ नहीं है, यह कार्य-भार मैं तुम्हें सौंपता हूँ। तुम मेरे इस संकल्प को, ईश्वर के इस आदेश को पूरा करो।' हमलोग उस आदेश का पालन करने के लिए कटिबद्ध हो गये और वहाँ पर हमलोगों ने शिवानंद मठ के माध्यम से योजना बनाई कि सबसे पहले वहाँ के निर्धनों के लिए आवास की व्यवस्था हो। उसके पश्चात् परिवार में एक व्यक्ति के लिए रोजगार हो, कम-से-कम वह दो-तीन सौ रुपये कमा सके, उसे थोड़े-से पैसों के लिए हाथ फैलाना न पड़े। तीसरी प्राथमिकता हमलोगों ने चिकित्सा-सेवा प्रदान करने को दी, और चौथे नम्बर पर शिक्षा की व्यवस्था।

अगर योग की ओर हमलोगों का ध्यान चालीस प्रतिशत है, तो शोषित और पीड़ित समाज की सहायता की ओर साठ प्रतिशत। संन्यासियों का कार्य-क्षेत्र निजी व्यक्तित्व ही नहीं, सम्पूर्ण विश्व है। उनका लक्ष्य ईश्वर-अनुभूति ही नहीं, बल्कि दूसरों की ओर सेवा के लिए हाथ बढ़ाना भी है। पोथी पढ़ने से आदमी तोता बनता है, सेवा करने से हनुमान। अगर हनुमान बनना है तो हनुमान की तरह कर्मरत रहो। लेकिन कर्म अपने लिए नहीं, ईश्वर को सुपुर्द करके, ईश्वर को सभी प्राणियों में देखते हुए करो। तभी ईश्वरत्व की प्राप्ति होती है, उससे पहले नहीं।

हमें अपने विचारों को, अपने दृष्टिकोण को, अपनी परिभाषाओं को बदलना पड़ेगा। हमारे लिए तो हमारी काली, दुर्गा और लक्ष्मी यहाँ पर बैठी हैं। हमारे शंकर, हमारे विष्णु, हमारे गणपति यहाँ पर बैठे हैं, हम उन्हें देवालयों में नहीं खोजते। अगर यह भाव नहीं रख सकते, तो फिर तुम मनुष्य नहीं हो, इस बात को याद रखना। प्रत्येक प्राणी में, प्रत्येक मनुष्य में दैवी शक्ति को देखना पड़ेगा।

अनुशासन, संयम और संस्कृति

योग की शुरुआत न ध्यान से होती है, न चित्त की वृत्तियों के नियंत्रण से। योग की शुरुआत होती है अनुशासन से। जब तक अनुशासन सिद्ध नहीं होता, तब तक आप एक कदम भी आगे नहीं बढ़ सकते। भारतीय परम्परा में अनुशासन सिखलाया जाता है, दूसरा कुछ नहीं। हमारी संस्कृति में चौबीस प्रकार के यम तथा चौबीस प्रकार के नियमों की चर्चा की गयी है। यही एक राष्ट्र है जहाँ पर अनुशासन की कला सिखलाई जाती है। जरा सोचिये, आत्मविद्या को सीखने पाश्चात्य देश के लोग कहाँ जाते हैं। क्या आपने कभी सुना है कि अमेरिका का आदमी आत्मविद्या को, आत्मानुशासन की कला सीखने के लिए ऑस्ट्रेलिया जाता है? विश्व का मनुष्य, चाहे वह कहीं का भी हो, आत्मानुशासन सीखने के लिए एक ही राष्ट्र में आता है, और वह राष्ट्र है भारत। यह कभी नहीं कहना कि भारत आज जगत् गुरु नहीं है। आज भी भारत जगत् गुरु है, क्योंकि यहीं पर विद्या का वह केन्द्र है। भले ही आप लोग पाश्चात्य जीवन शैली को अपनाने लगे हैं, उससे हमें फर्क नहीं पड़ता। हम तो धोती पहनकर अपना काम करते रहेंगे।

एक बात और बतला दूँ, आप जो कहते हैं कि पाश्चात्य संस्कृति हमारे देश में आकर यहाँ चरित्र को बदल रही है, यह बात ठीक नहीं है। विदेशों में संस्कृति नाम की कोई चीज नहीं है, सिद्धान्त नहीं है। मैं धर्म की नहीं, संस्कृति की बात कर रहा हूँ। विश्व में धर्म तो अनेक हैं, और सब अपने-अपने स्थान पर सही हैं, लेकिन संस्कृति की शिक्षा भारतवर्ष में ही मिलती है, और कहीं नहीं।

सम्यक् कृतेन इति संस्कृतिः—संस्कृति का मतलब होता है हमारे कर्मों का संतुलित, सुयोजित और संयत होना। तब कर्मों का रूप संस्कृति का रूप धारण करता है। संस्कृति केवल नाच-गाना-बजाना नहीं है। आज सांस्कृतिक कार्यक्रमों के नाम पर हमलोग तो नौटंकी और नाच-गाना देखने जाते हैं। इस विचारधारा को बदलिए और आज ही बदलिए। संस्कृति का संबंध मनुष्य के चारित्रिक उत्थान से है। जहाँ पर चरित्र का उत्थान नहीं हो सकता वहाँ संस्कृति भी नहीं है। लोग कहते हैं कि पाश्चात्य सभ्यता में स्वतंत्रता है। वहाँ स्वतंत्रता नहीं है, वहाँ तो मर्यादाओं का उल्लंघन होता है। मर्यादाओं के अतिक्रमण को वे लोग स्वतंत्रता कहते हैं। सच्ची स्वतंत्रता अगर है, तो भारत में है। स्वतंत्रता का मतलब होता है, मर्यादाओं के बीच



रहते हुए सुनियोजित ढंग से कर्म करना। इस बात को आज समझना चाहिए।

योग – एक जीवन-विज्ञान

मैं यह सब इसलिए कह रहा हूँ कि योग का संबंध केवल शरीर, मन, भावना और अध्यात्म से नहीं, सम्पूर्ण मनुष्य जीवन से है। योग तो एक जीवन-विज्ञान है। आप योग के प्रति आकृष्ट भले ही किसी कारण से हों, लेकिन योग आपको जागरूक बनाता है, सजग बनाता है। यह बतलाता है कि तुम्हारी ये सीमाएँ हैं, तुम्हारा यह क्षेत्र है, जिसमें तुम्हें जीना है। अनुशासित रूप से जीओ, मन को संयत करके जीओ, विचारों और भावनाओं को संयत रखकर जीओ, और संयम को प्राप्त करने की कला योगविद्या से सीख लो। जब आप योग सिद्ध कर लेते हैं, तब आप

स्वतंत्रता का अनुभव करते हैं, सुख, शान्ति और आनंद का अनुभव करते हैं। यही हमलोगों का योग है।

योग को केवल अभ्यासों तक सीमित नहीं रखना, बल्कि अपने दैनिक जीवन में उतारना। जब योग आपके दैनिक व्यवहार में उतरेगा तब आपके विचार पटरी पर चढ़ेंगे। विचारों को पटरी पर चढ़ाना, यह योग का लक्ष्य है। जब हमलोगों का जीवन पटरी पर लग जाता है और पैसेन्जर गाड़ी सुपर-फास्ट में बदल जाती है, तब उस विकास की गति को कोई रोक नहीं सकता। वह हमें सीधे ईश्वरत्व की ओर ले जाती है।

योग अपनी भावना को जाग्रत करने की कला, क्रिया, विज्ञान, दर्शन और सिद्धांत है। योग का सिद्धांत सांख्य दर्शन है और योग का अन्त होता है वेदान्त में। ये तीनों मिलकर जीवन को पूर्ण बनाते हैं। सांख्य सिद्धान्त, योग अभ्यास और वेदान्त अनुभव – इन तीनों को अपने जीवन में उतारने के लिए बौद्धिक दृष्टि से नहीं, व्यावहारिक दृष्टि से प्रयत्नशील रहना। यहाँ से जाने के पूर्व एक संकल्प लेना – ‘व्यक्तिगत जीवन में योगाभ्यास, भावनात्मक जीवन में भक्ति का अभ्यास और सामाजिक जीवन में सेवा का अभ्यास।’ ये तीन संकल्प लेकर यहाँ से जाना। तब हम मानेंगे कि आपने योग को अपने जीवन में स्थान दिया है।

बाल योग मित्र मण्डल

1995 - 3 अक्टूबर को स्वामी निरंजन ने बाल योग मित्र मण्डल की स्थापना की।

1996 - जून में बाल योग मित्र मण्डल द्वारा पोलो ग्राउंड में 5000 से अधिक बच्चों के लिए आयोजित योग परिचय कार्यक्रम के समापन सत्र में स्वामी निरंजन शामिल रहे।

1997 - 12 से 15 जून के बीच, बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर ने विश्व का सबसे विशाल योग परिचय सत्र आयोजित किया, जिसमें 6,600 से अधिक बच्चों ने भाग लिया। साथ ही 8 से 15 तारीख तक गंगा दर्शन में बाल



योग प्रचारकों के लिए आवासीय प्रशिक्षण सत्र आयोजित हुआ।

अगस्त में बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के आठ बच्चों के दो दल दिल्ली के विद्यालयों में योग शिक्षा देने गये। इस कार्यक्रम के अंतर्गत 6 प्राथमिक और 6 माध्यमिक विद्यालयों के 2,300 बच्चों ने योग प्रशिक्षण प्राप्त किया।

मुंगेर जिला मेजिस्ट्रेट के आमंत्रण पर बाल योग मित्र मण्डल ने 15 से 29 अक्टूबर के बीच मुंगेर जिले में व्यापक स्तर पर बाल योग परिचय सत्र संचालित किये।

115 बाल योग प्रचारकों और अनुदेशकों ने जिले के 63 विद्यालयों में 2017 विद्यार्थियों को आरंभिक योग प्रशिक्षण प्रदान किया। इनमें से 500 विद्यार्थियों को उच्च प्रशिक्षण के लिए चुना गया।

नवंबर में स्वामी निरंजन ने बाल योग मित्र मण्डल के मुख्य समूह के 750 बच्चों और उनके अभिभावकों एवं शिक्षकों से भेंट की। स्वामीजी ने उन होनहार बाल योग प्रचारकों को प्रशस्ति पत्र भी प्रदान किए, जिन्हें देश भर से योग सिखाने के निमंत्रण आते हैं।

1998 - जनवरी में बाल योग मित्र मण्डल ने 30 विद्यालयों से 231 छात्रों का शिवानंदाश्रम में बाल योग प्रदर्शक प्रशिक्षण के लिए चयन किया।

11 से 14 जून तक बाल योग मित्र मण्डल ने मुंगेर के पोलो ग्राउंड में योग सत्र आयोजित किया, जिसमें 4000 बच्चों ने भाग लिया।

5 से 17 सितंबर के बीच बाल योग मित्र मण्डल योग प्रचारकों ने 33 विद्यालयों के 1400 बच्चों को योग सिखाया, जिसमें से 400 को उच्च प्रशिक्षण के लिए चुना गया।

21 से 23 दिसंबर तक बीच बाल योग मित्र मण्डल प्रचारकों ने घाटशिला के सेंट जोसेफ्स स्कूल में कार्यक्रम संचालित किया।

1999 – बाल योग मित्र मण्डल प्रचारकों ने जनवरी में 8 विद्यालयों के 2400 से अधिक बच्चों को योग प्रशिक्षण दिया।

28 जनवरी से 3 फरवरी के बीच चुने गए नए बच्चों को प्रदर्शक प्रशिक्षण दिया गया।

4 से 14 जून तक गंगा दर्शन में बाल योग मित्र मण्डल प्रचारक सत्र आयोजित हुआ, जिसमें मुंगेर, दिल्ली, घाटशिला, बिलासपुर और कोंडागाँव से आए बच्चों ने भाग लिया।

10 से 13 जून तक मुंगेर के पोलो ग्राउण्ड में आयोजित योग कार्यक्रम का स्वामी निरंजन ने उद्घाटन किया। इसमें 6000 से अधिक बच्चों ने भाग लिया।

2000 – 4 जून से 15 अक्टूबर के बीच बाल योग मित्र मण्डल और योग शोध संस्थान की संयुक्त अनुसंधान परियोजना में 700 बच्चों ने भाग लिया।

25 से 28 जून तक बाल योग मित्र मण्डल ने मुंगेर के पोलो ग्राउण्ड में 6000 बच्चों के लिए कार्यक्रम आयोजित किया। मुंगेर के डिस्ट्रिक्ट मेजिस्ट्रेट, श्री रामनंदन यादव और जामा मस्जिद के इमाम, अब्दुल्लाह बुखारी की उपस्थिति में स्वामी निरंजन ने बच्चों को संबोधित किया।

2001 – 15 से 21 जनवरी तक बाल योग मित्र मण्डल के प्रचारकों ने राजगीर के सरस्वती विद्या मंदिर के विद्यार्थियों के लिए बाल योग सत्र संचालित किया।

1 से 10 मई तक मण्डल ने राजनाँदगाँव के सत्यानंद आश्रम में बच्चों के लिए सत्र संचालित किया।

1 से 9 जून तक मण्डल के प्रचारकों ने कोलकाता के सत्यम सेवा केंद्र में कार्यक्रम संचालित किया।



12 से 18 सितंबर के बीच बाल योग मित्र मण्डल ने 'आश्रम से घर-आँगन तक योग' परियोजना के अंतर्गत मुंगेर, जमालपुर, बरियारपुर, सीताकुंड, महेशपुर, नौआगढ़ी, इटाहरी और जानकीनगर के 385 केंद्रों में 5000 बच्चों के लिए कक्षाएँ संचालित कीं। नोट्रे डेम एकेडेमी की प्रधानाचार्या, सिस्टर ललिता द्वारा क्रियान्वित परियोजना के अंतर्गत नवंबर और जनवरी में चौथी से सातवीं कक्षा के बच्चों ने बाल योग मित्र मण्डल द्वारा संचालित योग कक्षाओं में भाग लिया।



2002 – जनवरी और फरवरी में बाल योग मित्र

मण्डल ने स्कूली शिक्षकों के लिए और मुंगेर जेल में योग कक्षाएँ संचालित कीं। 15 जनवरी से 18 फरवरी के बीच 12 संन्यास सत्र प्रशिक्षार्थियों और 6 बाल योग मित्र मण्डल प्रचारकों ने कोलकाता और उसके समीपवर्ती क्षेत्रों में 150 पाँच-दिवसीय योग शिविर संचालित किए।

26 जनवरी से 3 फरवरी के बीच बाल योग मित्र मण्डल ने सीताकुंड, शंकरपुर, कटरिया और बिंदवर में एक सप्ताह के योग शिविर संचालित किए। स्वामी निरंजन ने शिविरों में सत्संग दिए।

1 से 7 फरवरी तक संचालित योग प्रशिक्षण सत्र के लिए बाल योग मित्र मण्डल ने 250 बच्चों का चुनाव किया, 14 फरवरी को गंगा दर्शन में बाल योग दिवस मनाया, तथा 21 से 28 के बीच आई.टी.सी. वर्कर्स इन्स्टीट्यूट, बरियारपुर, जानकीनगर और शिवानंदाश्रम में योग सत्र संचालित किए।

1 से 8 मार्च तक बाल योग मित्र मण्डल ने महिलाओं के लिए मुंगेर के 35 केंद्रों में योग परिचय सत्र चलाए।

मार्च में मण्डल ने आई.टी.सी. वर्कर्स इन्स्टीट्यूट, शिवानंद आश्रम और मुंगेर जेल में योग सत्र संचालित किए।

15 से 21 अप्रैल तक बाल योग मित्र मण्डल ने भागलपुर के 39 उच्च माध्यमिक विद्यालयों में बाल योग महोत्सव संचालित किया।

28 अप्रैल को स्वामी निरंजन ने प्रथम 'कक्षा के आरम्भ और अंत में योग' कार्यक्रम का बेकापुर के सरस्वती शिशु मंदिर में उद्घाटन किया।

25 से 30 अप्रैल के बीच बाल योग मित्र मण्डल प्रचारकों और अनुदेशकों ने 23 गाँवों में कक्षाएँ संचालित कीं।



मई में मण्डल ने बिहार के शिक्षकों और प्रिंसिपलों के लिए शिविर संचालित किए। मण्डल के सदस्यों ने मुंगेर जेल में कक्षाएँ चलाई और मुंगेर के पोलो ग्राउण्ड में 2555 बच्चों के लिए योग सत्र संचालित किया।

बाल योग मित्र मण्डल, बाल युवा योग मित्र मण्डल, युवा योग मित्र मण्डल, योग मित्र मण्डल और महिला योग मित्र मण्डल के 250 स्वयंसेवकों ने शिवानंद मठ की ओर से टिकरमपुर, मुंगेर में हुए अग्नि-काण्ड से प्रभावित परिवारों के लिए राहत कार्य संचालित किए।

1 से 10 जुलाई के बीच बाल योग मित्र मण्डल के प्रचारकों ने 11 विद्यालयों के 4695 छात्रों के लिए सत्र संचालित किए।

12 से 18 सितंबर के बीच मण्डल के योग शिक्षा समूह ने प्रादेशिक और आंचलिक स्तर पर 6,315 बच्चों के लिए प्रारंभिक योग सत्र संचालित किए। कार्यक्रम के समापन पर स्वामी निरंजन ने मण्डल के शिक्षकों और आयोजकों को प्रमाण पत्र प्रदान किए।

1 से 6 नवंबर तक बाल युवा योग मित्र मण्डल ने 1000 से अधिक अभिभावकों के लिए योग कक्षाएँ संचालित कीं।

2003 – 15 से 29 जनवरी के बीच बाल योग मित्र मण्डल ने बी.एम.एस. डी.ए.वी. और सी.सी.एल. डी.ए.वी. पब्लिक स्कूलों और माउण्ट कार्मेल कॉन्वेंट स्कूल के 1200 बच्चों के लिए सत्र संचालित किए।

21 और 30 जनवरी के बीच बाल योग मित्र मण्डल ने मुंगेर के 5 और बरियारपुर के 12 केंद्रों में सत्र संचालित किए और 5000 छात्रों की योग परीक्षा ली।

14 फरवरी को गंगा दर्शन में हवन, कीर्तन, नृत्य और कराटे प्रदर्शन के साथ बाल योग दिवस मनाया गया। स्वामी निरंजन ने सत्संग दिया और प्रसाद वितरण किया।

28 अप्रैल से 7 जून के बीच बाल योग मित्र मण्डल और बाल युवा योग मित्र मण्डल ने सत्यानंद योग केंद्र, इंदौर द्वारा आयोजित योग कक्षाओं का संचालन किया।

बिहार योग भारती



1995-8 सितंबर को, स्वामी शिवानंदजी की 108वीं जयन्ती के शुभ अवसर पर उनका एक और संकल्प साकार हुआ- गंगा दर्शन में बिहार योग भारती का उद्घाटन प्रथम चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र से हुआ।

1996- जनवरी में प्रथम एकवर्षीय डिप्लोमा सत्र के शुभारम्भ के साथ बिहार योग भारती विश्वविद्यालय की स्थापना की ओर अगला कदम बढ़ाया गया। छात्रों की शिक्षा हेतु भारत, स्वीडन और कोलंबिया से अनुभवी शिक्षक और व्याख्याता आए।

फरवरी में बिहार योग भारती के दूसरे अंग्रेजी योग अध्ययन सत्र का आरम्भ हुआ, जिसमें भारत, ऑस्ट्रेलिया, यू.एस.ए, बुल्गेरिया, न्यू ज़ीलैंड, जर्मनी, स्पेन, इटली, कोलंबिया और युगोस्लाविया से आए 28 छात्रों ने भाग लिया।

इसके पश्चात् प्रतिवर्ष फरवरी में हिंदी और अक्टूबर में अंग्रेजी माध्यमिक चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र संचालित होने लगे।

अगस्त में बिहार योग भारती के योग दर्शन विभाग ने प्रथम स्नातकोत्तर सत्र प्रारम्भ किया। सत्र का शिक्षण स्तर निर्धारित करने के लिए स्वामी निरंजन ने व्याख्यानों की विस्तृत शृंखला प्रस्तुत की।

सितम्बर में गंगा दर्शन में परमगुरु स्वामी शिवानंद के 109वें जन्मदिवस के शुभ अवसर पर बिहार योग भारती की दूसरी जयंती मनाई गई।

- 1997** – अगस्त में बिहार योग भारती का योग डिप्लोमा सत्र आरंभ हुआ, जिसमें ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड, मलेशिया, भारत, लात्विया, स्विट्ज़रलैंड, ऑस्ट्रिया, स्पेन और इरान से आए छात्रों ने भाग लिया।
- 1999** – स्वामी निरंजन 3 और 4 जुलाई को बिहार योग भारती के योग दर्शन में एम.ए. के छात्रों के प्रथम दल को रिखिया लेकर गए। श्री स्वामी सत्यानंद ने 10 सफल छात्रों को डिग्री प्रदान की, और योग दर्शन को समस्त यौगिक विद्याओं का आधार बतलाते हुए छात्रों को प्रेरणा दी कि वे दूसरों के कल्याण हेतु अपना जीवन समर्पित कर दें।
- 2000** – 7 जून को भारत सरकार ने बिहार योग भारती को मानित विश्वविद्यालय का दर्जा प्रदान किया।
- 2001** – 27 मई को बिहार योग भारती के विद्यार्थियों ने परमहंस अलख बाड़ा, रिखिया पहुँच कर श्री स्वामी सत्यानंद के आशीर्वाद प्राप्त किए।
- 2002** – गंगा दर्शन में 12 नवम्बर को बिहार योग भारती का प्रथम दीक्षान्त समारोह हुआ। बिहार योग भारती के कुलाधिपति के रूप में स्वामी निरंजन ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की।
- 2003** – 12 सितंबर को गंगा दर्शन में बिहार योग भारती का दूसरा दीक्षान्त समारोह हुआ, जिसमें स्वामी निरंजन ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित किया।



जनवरी – स्वामी निरंजनानंद ने बरियारपुर में सत्संग दिए।

बसंत पंचमी के अवसर पर बिहार योग विद्यालय का 33वाँ स्थापना दिवस, हवन, कीर्तन और सत्संग के साथ मनाया गया।

फरवरी – स्वामी निरंजन ने 22 फरवरी और 5 मार्च के बीच ऑस्ट्रेलिया का दौरा किया।

मार्च – 9 और 10 मार्च को स्वामी निरंजन ने कोलकाता में योग सम्मेलन संचालित किया।



अप्रैल – 2 से 5 तारीख तक स्वामी निरंजन ने संबलपुर, उड़ीसा में आयोजित अखिल भारतीय योग सम्मेलन की अध्यक्षता की। सम्मेलन के दौरान गुलन मेडिकल कॉलेज में चिकित्सा संगोष्ठी भी आयोजित हुई।

जून – 6 से 9 तारीख के बीच स्वामी निरंजन बिलासपुर, मध्य प्रदेश में आयोजित राष्ट्रीय योग सम्मेलन के अध्यक्ष रहे। 10 तारीख को उन्होंने कोरबा में छः स्थानों पर सत्संग दिए।

जुलाई – 20 से 29 जुलाई तक स्वामी निरंजन ने गंगा दर्शन में गुरु पूर्णिमा समारोह का संचालन किया। 30 तारीख को गुरु पादुका पूजन समारोह सम्पन्न किया गया।

अगस्त – बिहार योग भारती के योग दर्शन विभाग ने प्रथम स्नातकोत्तर सत्र प्रारम्भ किया। सत्र का शिक्षण स्तर निर्धारित करने के लिए स्वामी निरंजन ने व्याख्यानों की विस्तृत श्रृंखला प्रस्तुत की।





अक्टूबर – 10 से 13 के बीच ऑस्ट्रेलिया के सिडनी शो ग्राउंड में आयोजित विश्व योग सम्मेलन के स्वामी निरंजन अध्यक्ष रहे। सम्मेलन का मुख्य विषय था 'आरोग्य, शिक्षा और क्रमविकास'। सम्मेलन के बाद मैग्नोव माउंटेन आश्रम में आवासीय सत्र आयोजित हुए, जिनमें स्वामी निरंजन ने वेदांत और चेतना के विकास पर सत्संग दिए।

नवंबर – स्वामी निरंजन ने नई दिल्ली के प्रगति मैदान में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग महोत्सव का उद्घाटन किया, जिसका विषय था, 'इक्कसीवीं सदी में योग, भक्ति

और विज्ञान का समन्वय।' स्वामी निरंजन ने डिफेन्स इन्स्टीट्यूट ऑफ फिजिओलोजी एण्ड अप्लाइड सायंसिस के वैज्ञानिकों को संबोधित किया। उन्होंने नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ एड्युकेशनल प्लैनिंग एण्ड एडमिनिस्ट्रेशन और नेशनल काउंसिल ऑफ एड्युकेशनल रिसर्च एण्ड ट्रेनिंग द्वारा आयोजित सम्मेलन में अनुसंधानात्मक व्याख्यान भी प्रस्तुत किये। स्वामीजी ने प्रगति मैदान में जनसभा को संबोधित किया और 3 नवंबर को सीताराम बगोडिया अस्पताल के डॉक्टरों को।

5 और 6 तारीख को स्वामी निरंजन ने जयपुर में आयोजित योग सम्मेलन में सत्संग दिए। बाल योग मित्र मंडल, मुंगेर के तथा जयपुर के स्थानीय बच्चों ने योग अभ्यास प्रदर्शित किए।



बच्चों के लिए योग

अप्रैल 1996 में आयोजित सम्बलपुर योग सम्मेलन में स्वामी निरंजनानन्द का बच्चों के लिए संदेश

अभी जिस अवस्था में आप सब हैं, उस अवस्था में शरीर के भीतर बहुत-से रासायनिक परिवर्तन होते हैं। ये रासायनिक परिवर्तन हमारे शरीर और मन के विकास को बाधित करते हैं, इसलिए बचपन में ही हम लोग शारीरिक या मानसिक या भावनात्मक रूप से अधिक चंचल हो जाते हैं और अपने आपको केन्द्रित एवं एकाग्र नहीं कर पाते। हमारी स्मृति कमजोर पड़ जाती है। जो विषय हम याद करना चाहते हैं, वह याद नहीं हो पाता। आप लोगों ने अनुभव किया होगा कि पढ़ाई तो हम खूब करते हैं, लेकिन जैसे-जैसे परीक्षा के दिन निकट आते जाते हैं, दिल में घबराहट बढ़ती है और रात की पढ़ाई के बाद सबेरे हमें याद नहीं रहता कि हमने क्या पढ़ा था। हमारे माता-पिता और शिक्षक कहते हैं कि बच्चे की बुद्धि ठीक तरह से विकसित नहीं हुई है। बच्चा पढ़ाई-लिखाई में कमजोर है, उसको पढ़ने-लिखने में अधिक ध्यान देना चाहिए, लेकिन सच पूछा जाए तो बच्चा कभी पढ़ाई-लिखाई में कमजोर नहीं होता।

बच्चे के शरीर के भीतर अनेक प्रकार की ग्रन्थियाँ होती हैं। इन ग्रन्थियों से जो हॉर्मोन या रसायन निकलते हैं, वे उसके शरीर और मन के विकास में या तो सहायक होते हैं या बाधक बनते हैं। जब उसके शरीर के भीतर उत्पन्न होने वाले ये रसायन सहायक होते हैं तब उसकी स्मृति, उसकी मेधाशक्ति, उसकी प्रतिभा बहुत तीव्र हो जाती है और थोड़ी-सी पढ़ाई करने पर भी वह अच्छे अंक ले आता है। लेकिन जब यही रसायन बाधक के रूप में आते हैं तब अभिभावक बच्चों को चाहे कितने ही चिकित्सकों, हकीमों, वैद्यों या महात्माओं के पास ले जाएँ, बच्चा ठीक नहीं हो सकता। इन्हीं ग्रन्थियों को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए योग में विविध आसनो के अभ्यास हैं।

इनमें पहला अभ्यास है शशांकासन। यह अभ्यास अगर तुम सब रोज सबेरे उठकर दस बार कर सकते हो तो बहुत उत्तम होगा, क्योंकि इस अभ्यास से हम अपने मस्तिष्क को शान्त करते हैं। इसके साथ-साथ हमारे शरीर में एक विशेष ग्रन्थि है, जिसे एड्रिनल ग्रन्थि कहते हैं। इससे जब रस निकलता है, जिसे एड्रिनलिन कहते हैं, तब शारीरिक और मानसिक उत्तेजना बहुत बढ़ जाती है। उस रस को नियन्त्रित करने में यह आसन बहुत सहायक होता है। जब हमारे शरीर के भीतर एड्रिनलिन का उत्पादन सन्तुलित होगा, तब शारीरिक और मानसिक चंचलता भी धीरे-धीरे कम हो जाएगी।



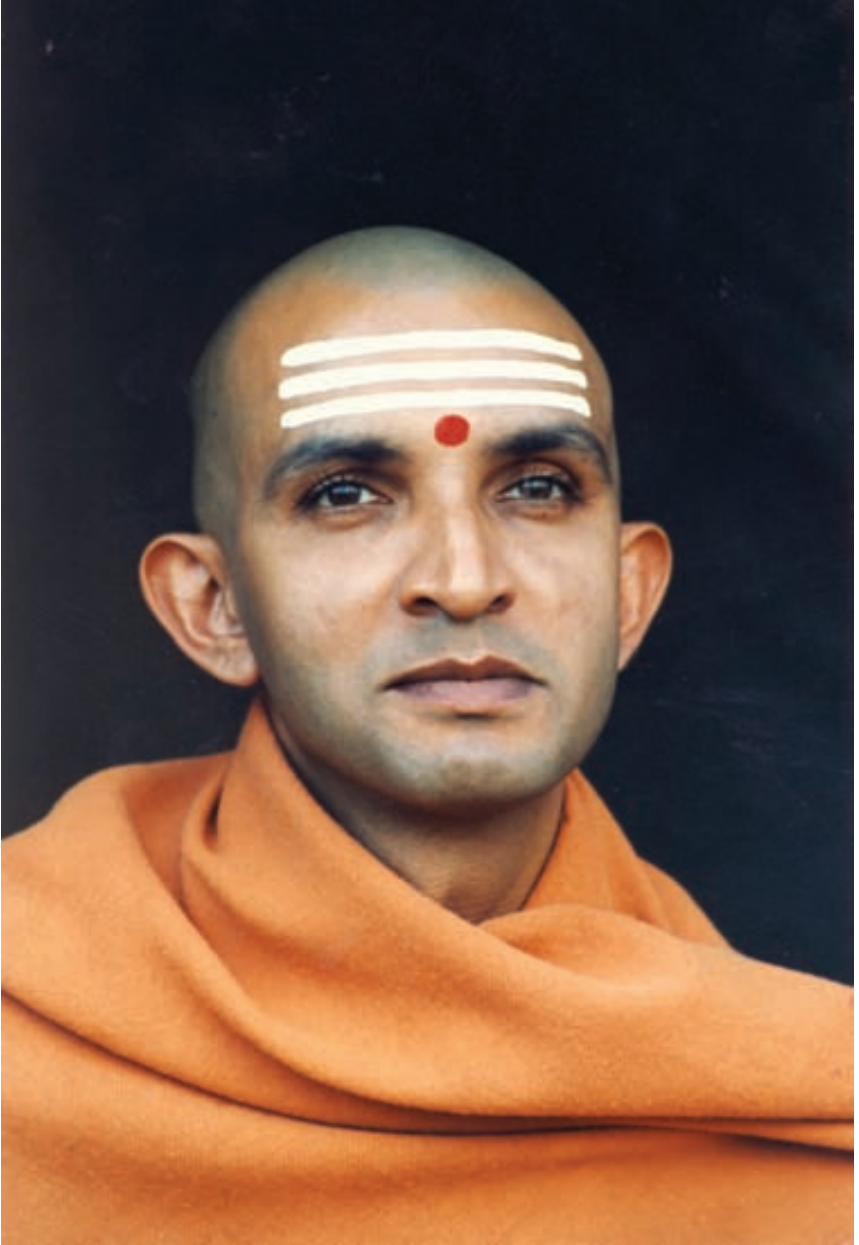
इसके बाद एक अन्य अभ्यास है उष्ट्रासन। उष्ट्रासन का मतलब होता है, ऊँट के समान आकृति। उष्ट्रासन का अभ्यास मेरुदण्ड एवं पीठ के लिए बहुत उपयोगी है, क्योंकि विज्ञान ने शोध के द्वारा देखा है कि जब हम बहुत देर तक सिर झुकाकर पढ़ते हैं, तो हमारे कंधे आगे की ओर झुक जाते हैं और पीठ में कूबड़ निकलने लगता है। यह अभ्यास पीठ को सीधा रखने के लिए बहुत उपयोगी है। तुम्हारी पीठ जितनी सीधी रहेगी, तुम्हारा मेरुदण्ड जितना सीधा रहेगा, मस्तिष्क की प्रतिभा उतनी ही जाग्रत होगी, मस्तिष्क की शक्ति एवं क्षमता प्रबल बनेगी।

एक और आसन है, जिसको सर्वांगासन कहते हैं। यह शरीर के लिए बहुत उपयोगी अभ्यास है। बच्चों, जब हम तुम्हारी उम्र के थे, तब तुम लोगों की तरह छोटे थे और हमारे मन में बहुत इच्छा होती थी कि हम बहुत जल्दी बड़े हो जायें। तो हमने इस आसन का अभ्यास किया और उसका परिणाम देख लो। आज हम छः फुट के हो गये हैं। यह इसी आसन का कमाल है। इस आसन का प्रभाव गले की एक ग्रन्थि पर पड़ता है, जिसे थायराइड ग्रन्थि कहते हैं। यह थायराइड ग्रन्थि शरीर के विकास के लिए अत्यन्त उपयोगी एवं महत्वपूर्ण है। बचपन में कुछ लोग नाटे रहते हैं, कुछ लोग मोटे रहते हैं, कुछ लोग खोटे रहते हैं। नाटेपन, मोटेपन और खोटेपन को दूर करने के लिए सर्वांगासन और हलासन का अभ्यास होना चाहिए।

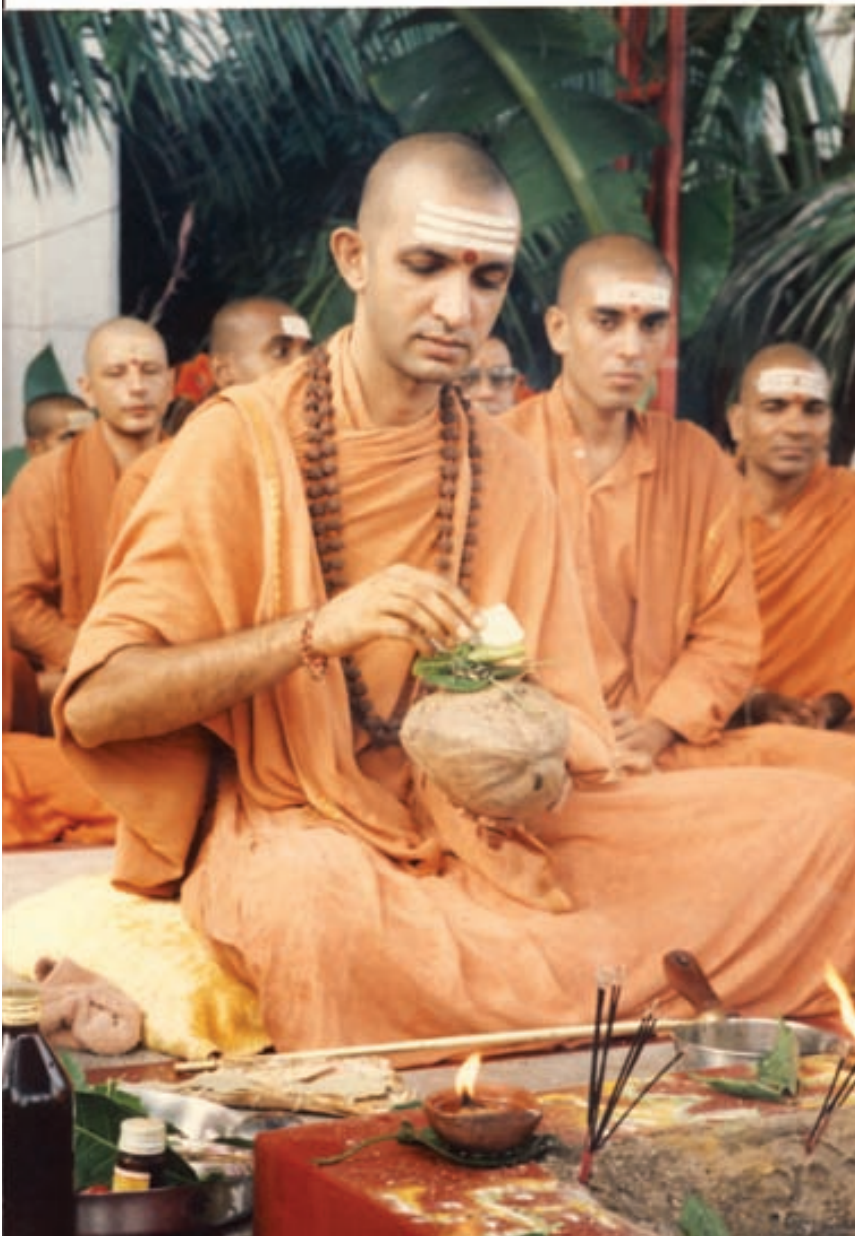
ये तीन आसन हैं, जिनका अभ्यास तुम लोग अगर रोज करोगे तो तुम लोग भी भविष्य में एक अच्छे मानव के रूप में समाज को एक सही दिशा दे पाओगे। बड़े लोगों ने तो अपनी बस 'मिस' कर दी है, तुम्हीं लोग हो जो अभी से अपने जीवन में एक सुन्दर संस्कार डालकर अपने समाज एवं राष्ट्र के भविष्य को बना सकते हो।



1994



1994



1995



1997



1998



2001



2002

2002



2003

जनवरी – स्वामी निरंजनानंद ने गंगा दर्शन में भारतीयों के लिए एक वर्षीय संन्यास प्रशिक्षण सत्र संचालित किया।

16 से 22 जनवरी तक स्वामी निरंजन ने मुंबई में योग सम्मेलन संचालित किया। सम्मेलन के दौरान स्वामीजी ने ताज होटल में रोटरी क्लब के सदस्यों को, भाभा एटोमिक रिसर्च सेंटर के वैज्ञानिकों को, भारतीय मनोचिकित्सक संघ के चिकित्सकों को, और पुलिस मुख्यालय के वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों को सम्बोधित किया। सम्मेलन के अंतर्गत बाल योग मित्र मंडल के बच्चों ने मुंबई में अनेक जगहों पर योग शिविर भी संचालित किए।



फरवरी – 10 तारीख से स्वामी निरंजन ने गंगा दर्शन में होने वाले बसंत पंचमी समारोह का निर्देशन किया।

अप्रैल – 24 से 27 अप्रैल तक स्वामी निरंजन ने एक्स-ले-बान, फ्रांस के सेंटर-दे-काँग्रेस में आयोजित प्रथम यूरोपियन योग फेलोशिप सम्मेलन की अध्यक्षता का कार्यभार संभाला। वहाँ से वे स्लोवीनीया, लंदन, वेल्स और स्कॉटलैंड गए।

जून – स्वामी निरंजन ने 5 से 8 तारीख तक भागलपुर में आयोजित योग सत्संग समारोह का उद्घाटन किया।



जुलाई – स्वामी निरंजन ने 18 से 20 जुलाई तक गंगा दर्शन में आयोजित गुरु पूर्णिमा समारोह का निर्देशन किया।

अगस्त – बिहार योग भारती का योग डिप्लोमा सत्र आरंभ हुआ, जिसमें ऑस्ट्रेलिया, इंग्लैंड, मलेशिया, भारत, लात्विया, स्विट्ज़रलैंड, ऑस्ट्रिया, स्पेन और इरान से आए छात्रों ने भाग लिया।

सितंबर – 8 से 12 सितंबर तक स्वामी निरंजन के मार्गदर्शन में श्री स्वामी शिवानंद और श्री स्वामी सत्यानन्द को समर्पित बिहार योग भारती के स्थापना दिवस कार्यक्रम आयोजित हुए।

अक्टूबर – 16 से 19 तारीख तक स्वामी निरंजन ने गुजरात के ग्रामीण क्षेत्रों में योग कार्यक्रमों का निर्देशन किया।

बिहार योग भारती के अंग्रेजी यौगिक अध्ययन सत्र में नॉर्वे, ऑस्ट्रेलिया, इस्रायल, उरुवे, नेपाल, इंग्लैंड, ग्रीस, आयरलैंड, स्पेन, जर्मनी, स्विट्ज़रलैंड, इटली, फ्रांस, न्यू ज़ीलैंड और भारत के विद्यार्थियों ने भाग लिया।

नवंबर – स्वामी निरंजन ने पटना साहब गुरुद्वारा में श्रद्धा निवेदित कर वहाँ उपस्थित सभा को संबोधित किया। तत्पश्चात् उन्होंने पाणिनि परिसर में एकत्र भक्तों को सत्संग दिया।

दिसंबर – 18 से 21 दिसम्बर तक स्वामी निरंजन ने नेपाल का दौरा किया।



जनवरी – 25 तारीख को बालिका विद्यापीठ, लखीसराय के स्वर्ण जयंती कार्यक्रम के स्वामी निरंजन अध्यक्ष रहे।

फरवरी – बसंत पंचमी समारोह के दौरान स्वामी निरंजन ने प्रातःकालीन हवन और सत्संग कार्यक्रम संचालित किए।

अप्रैल – स्वामी निरंजन ने ऑस्ट्रेलिया का एक सप्ताह का दौरा किया, जिस दौरान उन्होंने मैग्नोव माउंटने में आयोजित संन्यास प्रशिक्षण सत्र के छात्रों का मार्गदर्शन किया।

मई – 28 मई से 2 जून तक स्वामी निरंजन ने मुम्बई में कार्यक्रम संचालित किया।

जून – 31 मई से 14 जून के बीच योग शोध संस्थान और बिहार योग भारती ने संयुक्त रूप से सत्य दर्शन योगाश्रम, रायपुर में चार मधुमेह शिविर आयोजित किए।

जुलाई – स्वामी शिवानंद की महासमाधि की पुण्य तिथि, 14 जुलाई को स्वामी निरंजन ने ज्योति मंदिर में उनकी मूर्ति स्थापित की। तिरुईन्मोमलई, तमिलनाडु के ललिता महिला समाजम् आश्रम की स्वामी विद्याम्बा और दो योगिनी शिष्यों ने प्राण-प्रतिष्ठा अनुष्ठान सम्पन्न किया।

गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर स्वामी निरंजन के नेतृत्व में हजारों भक्तों और शिष्यों ने गुरु स्तोत्रों एवं सौंदर्य लहरी का पाठ किया तथा भजन-कीर्तन में भाग लिया।

अगस्त – 24 तारीख को बिहार मिलिटरी पुलिस की 18 कंपनियों के लिए आयोजित योग प्रशिक्षण शिविर के समापन समारोह में स्वामी निरंजन मुख्य अतिथि रहे।



जनवरी – स्वामी निरंजनानंद ने वीरायतन, राजगीर में आचार्या साध्वी चंदना से भेंट की।

फरवरी – स्वामी निरंजन ने ऑस्ट्रेलिया के मैंग्रोव माउंटैन और रॉक्लिन् आश्रमों का दौरा किया।

बसंत पंचमी के दिन बिहार योग विद्यालय का 35वाँ स्थापना दिवस मनाया गया।

अप्रैल – स्वामी निरंजन ने 2 तारीख को लखीसराय के बालिका विद्यापीठ में सत्संग दिया।

मई – 10 से 16 तारीख के बीच मोतीहारी में आयोजित योग शिविर का स्वामी निरंजन ने उद्घाटन किया।

जुलाई – गंगा दर्शन में गुरु पूर्णिमा के अवसर पर देश-विदेश से हजारों श्रद्धालुओं ने सौंदर्य लहरी और रामचरितमानस का पाठ किया और भजन-कीर्तन में उत्साह के साथ भाग लिया।

31 जुलाई और 3 अगस्त के बीच स्वामी निरंजन ने चेन्नई में गुरु पूर्णिमा मनाई। स्वामीजी ने कांचीपुरम् और तिरुवेरक्कडु मरिअम्मन का दौरा किया। कांची के शंकराचार्य के निर्मंत्रण पर उन्होंने कांची कामाक्षी-अम्मन मंदिर और एकंबरनाथ





शिव मंदिर का दर्शन किया। उन्होंने श्री चंद्रशेखर सरस्वती विश्व महाविद्यालय का भी दौरा किया, जहाँ की अंतर्राष्ट्रीय इंडोलोजिकल रिसर्च लायब्रेरी में विविध भारतीय भाषाओं में प्राचीन शास्त्रों का विशाल संग्रह विद्यमान है।

सितंबर – गंगा दर्शन में जन्माष्टमी पर श्रीकृष्ण का जन्मदिन संपूर्ण भगवद् गीता पाठ के साथ मनाया गया।

8 से 12 सितंबर तक स्वामी निरंजन ने गंगा दर्शन के वार्षिकोत्सव का संचालन किया, जिसमें स्वामी शिवानंद की 112वीं जयंती, स्वामी सत्यानंद की 56वीं संन्यास जयंती और बिहार योग भारती का स्थापना दिवस मनाया गया।

12 से 17 सितंबर तक स्वामी निरंजन ने दक्षिण कोरिया का दौरा किया और सोल के जे.एच. मून योग सेंटर, पूसान विश्वविद्यालय और छेजु विश्वविद्यालय में कार्यक्रम संचालित किए।

भारत लौटकर स्वामीजी ने इन्दौर में अखिल भारतीय योग सम्मेलन की अध्यक्षता की।

अक्टूबर – 4 से 7 अक्टूबर तक स्वामी निरंजन ने भोपाल में आयोजित योग सम्मेलन में सार्वजनिक व्याख्यान दिए।



विविध क्षेत्रों में योग के प्रयोग

भक्ति योग सागर, भाग 6 में प्रकाशित श्री स्वामी सत्यानन्द जी के सत्संग से



योग अब धर्म नहीं रहा। जैसा पहले कहते थे कि योग बाबा लोगों की चीज है, वह तो अब रहा नहीं। बिहार योग विद्यालय ने वह काम पूरा कर दिया। हमारे गुरुजी ने हमारे आश्रम छोड़ते वक्त कहा था, 'तुम योग को एक प्रतिष्ठित स्थान दो।' हमने योग को प्रतिष्ठित जगह दिला दी। आज हिन्दुस्तान के अनेकों स्कूलों-कॉलेजों में बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रशिक्षित योग शिक्षक जाते हैं। अब तो योग सुरक्षा बलों में, अपोलो हॉस्पिटल तक में सिखाया जा रहा है। अभी आंध्र प्रदेश में निर्णय हुआ है कि विधान सभा एवं संसद के सभी

सदस्यों को, पुलिसवालों को और प्रशासन के लोगों को योग सीखना होगा। वहाँ सरकार की तरफ से योग सिखाने की पूरी व्यवस्था हो रही है।

कुछ साल पहले बिहार के एक एस.पी. हमसे मिलने आए थे। वे अब चीफ हो गये हैं पुलिस अकादमी के, जहाँ भारत के सारे पुलिस अफसरों की ट्रेनिंग होती है। वे उनके चीफ बन गये तो हमने उनसे कहा कि सबसे पहले पुलिसवालों को योग का इंजेक्शन दो, फिर उसके बाद गोली चलाना सिखाना!

इसी तरह से स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इण्डिया में, भारत की जेलों में, सुरक्षा बलों में हम लोगों का बहुत काम चल रहा है। जब हाल की लड़ाई हुई थी तो शिवानन्द मठ ने उन्हें आर्थिक सहायता भी दी थी, क्योंकि योग के साथ-साथ देश की रक्षा भी तो जरूरी है न। देश ही नहीं रहेगा तो फिर योग कहाँ रहेगा? साधु कहाँ रहेगा? तो सेना के साथ भी हमारा अच्छा सम्बन्ध है। बिहार योग विद्यालय के स्वामी अभी सियाचिन होकर आए हैं। उन्होंने ऑक्सीजन सिलेण्डर लगाकर रहने वाले सैनिकों को भी योग सिखाया है और रेगिस्तान में रहने वालों को भी। सियाचिन समुद्र स्तर से इक्कीस हजार फीट की ऊँचाई पर है। अट्टारह हजार फीट की ऊँचाई पर ही बहुत लोगों को श्वास की तकलीफ होने लगती है। ये लोग मोटी-मोटी बन्दूक लेकर, पचीस-पचीस किलोग्राम वजन लेकर इक्कीस हजार फीट ऊँचे पहाड़ पर चढ़ते हैं।

सेना में जैसे अलग-अलग टुकड़ियाँ होती हैं, वैसे योग की भी एक टुकड़ी होनी चाहिए। हम लोगों का मानना है कि जो टुकड़ी सबसे ऊपर जाती है, उसे सबसे ज्यादा प्राणायाम कराना चाहिए। एक-दो घण्टे तक भस्त्रिका, कपालभाति कराना चाहिए। अगर वे ऐसा कर पाते हैं, तो उन्हें ऊँचाई पर किसी प्रकार की दिक्कत नहीं होगी।

पुलिस कर्मियों के साथ 'मधुर मुठभेड़'

2010 के कॉमनवेल्थ खेलों की पूर्वसंध्या में दिल्ली पुलिस ने अपने कर्मियों को तनाव प्रबंधन एवं सकारात्मक व्यवहार जैसे पक्षों पर प्रशिक्षण देने का निर्णय लिया। भाग्यवश यह प्रशिक्षण देने का मौका अन्यों के साथ हमें भी मिला।

आठ घण्टे के एक-दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में इन विषयों पर सार्थक और रोचक चर्चा करना अपने आप में एक चुनौतीपूर्ण कार्य था। और ये विषय थे भी महत्वपूर्ण, क्योंकि पुलिस से आम जनता की अपेक्षाएँ बहुत हैं। कार्यक्रम की शुरुआत हम कुछ ऐसी घटनाओं की चर्चा से करते थे, जिनमें पुलिस द्वारा किये गये सकारात्मक व्यवहार का जिक्र होता था। ऐसा करने से उन्हें लगता कि हम कोई लेक्चरर नहीं, बल्कि ऐसे लोग हैं जो उन्हें समझते हैं। इसके बाद हम कुछ छोटे-छोटे आउटडोर खेल कराते थे, जो उन्हें खोलने में और हमारे साथ जोड़ने में बहुत मददगार सिद्ध हुए। इसके तुरन्त बाद हम उन्हें योगनिद्रा का अभ्यास कराते। जगह की कमी के कारण कुर्सी पर बैठे-बैठे ही। इसके बाद फिर अन्य विषयों पर चर्चा होती, जिनमें हमारी ओर से प्रायः वही बातें कही जातीं जो हमने आश्रमजीवन में सीखीं, जैसे सरलता, समयबद्धता, स्वाध्याय, अनुशासन और सेवा। परमहंसजी के सत्संग का कोई भाग, जैसे उनका वाक्य, 'जीवन में जितना छुपाने के लिए कम हो, जीवन उतना सरल होता है', सीधे उनके दिल तक पहुँचता था।

केवल एक दिन के प्रशिक्षण के बाद ही वे हमारे स्थायी मित्र हो गये, जिसका अनुभव हमें तब हुआ, जब एक दिन एक्सीडेंट होने पर अपने बेटे को नज़दीकी अस्पताल ले जाना पड़ा। आपातकालीन वार्ड में तैनात एक पुलिसकर्मी हमें देखकर फौरन हमारे पास आया, हमारे बेटे की व्हीलचेयर को अपने हाथों में लिया और ढकेलते हुए सही जगह ले गया, जहाँ उसने सुनिश्चित किया कि उस भीड़ में भी डॉक्टर हमारे बेटे को तसल्ली से देख ले!

इस कार्यक्रम के माध्यम से हमें लगभग 5000 पुलिसवालों से मिलने, उनकी चुनौतियों एवं संघर्षों को समझने, उनके जीवन में कुछ सकारात्मकता लाने का मौका मिला। यह सब गुरुकृपा के बिना संभव नहीं था। धन्यवाद स्वामीजी!

— हंसा एवं दिनेश चंद्र, नई दिल्ली



फरवरी—बसंत पंचमी के अवसर पर गंगा दर्शन में बिहार योग विद्यालय का 36वाँ स्थापना दिवस मनाया गया।

मार्च—20 मार्च से 4 अप्रैल तक स्वामी निरंजन ने फ्रांस और ग्रीस में योग कार्यक्रम संचालित किए।

अप्रैल—स्वामी निरंजन ने योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की स्थापना की।

जून—8 और 11 जून के बीच स्वामी निरंजन ने वेल्स में योग कार्यक्रम का संचालन किया।

जुलाई—स्वामी निरंजन ने आई.आर.एम.ई.ई. जमालपुर में छः मासीय रेलवे प्रशिक्षण कार्यक्रम के पायलट प्रोजेक्ट का उद्घाटन किया।

गंगा दर्शन में गुरु पूर्णिमा मनाई गई।

अगस्त—5 अगस्त को स्वामी निरंजन ने पटना के महावीर कैसर अस्पताल के डॉक्टरों और भारतीय प्रशासनिक सेवा के अधिकारियों को संबोधित किया। 6 तारीख को उन्होंने पटना योग मित्र मंडल में सत्संग दिया।

सितंबर—स्वामी निरंजन ने गंगा दर्शन का वार्षिकोत्सव संचालित किया, जिसके अंतर्गत स्वामी शिवानंद की वर्षगांठ, स्वामी सत्यानंद का संन्यास दिवस, और बिहार योग भारती का स्थापना दिवस मनाया गया।

अक्टूबर—स्वामी निरंजन ने मुंगेर के पोलो मैदान में आयोजित विद्या भारती सेंट्रल बिहार प्रादेशिक खेल स्पर्धा का उद्घाटन किया।



युवा योग मित्र मण्डल



2000-2 अक्टूबर को स्वामी निरंजन ने युवाओं के योग आंदोलन की नींव रखी, जिसका नाम युवा योग मित्र मण्डल रखा गया।

2002-28 से 30 जनवरी के बीच युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने 'द्वार से द्वार तक योग' कार्यक्रम के अंतर्गत जमालपुर में 16 स्थानों पर योग शिक्षण प्रदान किया। 3 से 7 मार्च तक मण्डल के युवाओं ने 'द्वार से द्वार तक योग' कार्यक्रम मुंगेर और जमालपुर के 56 केंद्रों पर संचालित किया।

बिहार सरकार के निवेदन पर 14 से 20 मार्च के बीच कैदियों के लिए योग कार्यक्रम संचालित हुए। मण्डल के युवाओं ने बिहार के 7 जेलों में कक्षाएँ संचालित कीं। बिहार योग भारती के मनोविज्ञान विभाग की अनुसंधान परियोजना के अंतर्गत कार्यक्रम के आरम्भ और अंत में प्रतिभागी कैदियों का मनोवैज्ञानिक परीक्षण भी किया गया। 13 से 21 तथा 24 से 30 अप्रैल तक युवा योग मित्र मण्डल ने अपने नए सदस्यों के लिए प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए।

अगस्त और सितंबर के दौरान मण्डल ने गंगा दर्शन में योग परिचय सत्र संचालित किया। 22 दिसंबर को स्वामी निरंजन ने मण्डल सदस्यों के प्रशिक्षण हेतु एक वर्षीय 'योग दूत' कार्यक्रम की घोषणा की, जिसे हर महीने बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों, बिहार योग भारती के अध्यापकों और युवा योग मित्र मंडल के वरिष्ठ सदस्यों द्वारा संचालित किया जाएगा।

2003-21 से 27 जनवरी तक युवा योग मित्र मण्डल और बाल युवा योग मित्र मण्डल ने भागलपुर विश्वविद्यालय में युवा योग परिचय सत्र संचालित किया।

15 से 21 अप्रैल तक युवा योग मित्र मण्डल के युवाओं ने 5 गाँवों में 'ग्राम योग यात्रा' संचालित की, और स्कूली बच्चों को योग प्रशिक्षण प्रदान किया।

6 से 13 नवंबर तक बिहार योग भारती के स्नातकोत्तर विद्यार्थियों और युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने बिहार की 6 केंद्रीय काराओं में रिक्रेशर योग सत्र संचालित किए।

नई सहस्राब्दी में योग

नई सहस्राब्दी की दहलीज़ पर कदम रखते हुए विश्व को स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती का उद्बोधन



योग मात्र कुछ सिद्धान्तों या तकनीकों का संयोजन नहीं है। यह एक ऐसी विद्या है, जिसके माध्यम से हम विवेक विकसित कर सकते हैं, अन्तर्निहित मानवीय प्रतिभा, क्षमता एवं रचनात्मकता की खोज कर सकते हैं, एवं उन्हें अभिव्यक्ति दे सकते हैं। इस प्राप्ति, खोज एवं अभिव्यक्ति के परिणामस्वरूप हमारा जीवन अधिक समृद्ध होता है। सार्थक दृष्टिकोण, रचनात्मक कार्यसम्पादन एवं सन्तुलित व्यवहार जैसे सदगुणों से हमारा व्यक्तित्व उजागर हो जाता है। ये ऐसे गुण हैं जो व्यक्तित्व को तो उन्नत बनाते ही हैं, सम्पूर्ण मानव समाज एवं सभ्यता के अस्तित्व और विकास के लिए

भी आवश्यक हैं। वर्तमान और भविष्य में भी योग को इसी परिदृश्य में देखने की आवश्यकता है। परम्परागत भाषा में प्रज्ञा या विवेक और रचनात्मकता की प्राप्ति का तात्पर्य आत्म-साक्षात्कार से था। किन्तु वर्तमान सन्दर्भ में इसका अभिप्राय सत्य की प्राप्ति, सत्य के ज्ञान से है, जो शिव है, जो सुन्दर है – *सत्यं शिवं सुन्दरम्*। दूसरे शब्दों में, सत्य की अनुभूति के परिणामस्वरूप हमारे जीवन के कल्याणकारी आनन्ददायी आयाम प्रकट होते हैं।

विगत शताब्दी तक योग को एक व्यक्तिगत साधना के रूप में लिया जाता था, जिसका अभ्यास साधक उच्चतर सजगता और आनन्द की प्राप्ति हेतु करता था। अनेक विद्वानों एवं विचारकों द्वारा योग विषय पर पुस्तकें भी लिखी गईं, किन्तु वे सभी इस विषय के सैद्धान्तिक पहलुओं से सम्बद्ध थीं। पिछले दशकों में श्री अरविन्द की अनेक रचनाएँ प्रकाशित हुईं, किन्तु इनमें योग के व्यावहारिक पहलुओं पर बल नहीं दिया गया। स्वामी विवेकानन्द की पुस्तकों में भी योग की व्यावहारिक उपयोगिता को पर्याप्त अभिव्यक्ति न मिली। उन दिनों शायद लोग योग के प्रायोगिक अथवा व्यावहारिक दृष्टिकोण या महत्त्व को समझने के लिए तैयार नहीं थे। शायद यही

कारण है कि योग की परिभाषाओं एवं अवधारणों को सन्त-महात्माओं द्वारा ही अभिव्यक्ति मिली। यद्यपि कुछ योगियों ने योग के व्यावहारिक पहलुओं की शिक्षा देनी प्रारम्भ की, किन्तु उन अभ्यासों का प्रयोजन आध्यात्मिक अनुभव की प्राप्ति था।

धीरे-धीरे इस अवधारणा में परिवर्तन आने लगा। लोगों ने अनुभव किया कि योगाभ्यास का स्वास्थ्य पर उत्तम प्रभाव पड़ता है। अतः योग को लोग शारीरिक स्वास्थ्य और शक्ति की प्राप्ति की एक विधि या पद्धति के रूप में देखने लगे। पुनः योग के मानसिक पहलुओं ने लोगों का ध्यान आकृष्ट किया। अनेक लोगों ने पाया कि ध्यान के अभ्यास द्वारा मानसिक चंचलता, विक्षिप्तता और अशान्ति को कम किया जा सकता है। लोगों ने यह भी अनुभव किया कि योगाभ्यास द्वारा व्यक्ति अपनी शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक प्रकृति से सम्पर्क स्थापित कर सकता है। मानव प्रकृति और व्यक्तित्व के विकास के सन्दर्भ में आज योग की उपयोगिता एवं प्रायोगिकता पूर्णतः सिद्ध हो चुकी है। अब समय आ गया है जब हमें योग को उसकी समग्रता में स्वीकार करना चाहिए।

एक महत्वपूर्ण बिन्दु को हमें स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए। भविष्य में योग के अभ्यासों में कोई विशेष परिवर्तन होने वाला नहीं है। फिर भी योग के क्षेत्र में शरीर-विज्ञान एवं मनोविज्ञान से सम्बन्धित खोज एवं शोध के परिणामस्वरूप, यौगिक अवधारणाओं और उनके प्रतिपादन की पद्धति में परिवर्तन अवश्यम्भावी है। शरीर-मन-भावना के संदर्भ में योग की प्रायोगिकता एवं प्रभाव सम्बन्धी हमारी समझ अवश्य ही परिवर्तित होने वाली है। यौगिक साधना के मार्ग में हम ज्यों-ज्यों आगे बढ़ेंगे, जीवन के अनेक रहस्यपूर्ण, अन्तर्निहित पहलुओं एवं विशेषताओं से हमारा साक्षात्कार होगा। इसलिए हम कहना चाहेंगे कि नई सहस्राब्दी में एक साधना, एक माध्यम, एक तकनीक या एक प्रक्रिया के रूप में योग में कोई विशेष परिवर्तन होनेवाला नहीं है। हाँ, लोग इसे किस रूप में समझते हैं, ग्रहण करते हैं, या कैसे इसका अभ्यास करते हैं – इन क्षेत्रों में निश्चित रूप से परिवर्तन होने वाला है। इसलिए योग की वैज्ञानिकता एवं सही आध्यात्मिक प्रकृति को समझने के लिए हमें अधिक सजग होकर प्रयास करना होगा। भविष्य में विज्ञान एवं आध्यात्मिकता में समन्वय के कारण योग की उपयोगिता के सम्बन्ध में हमें अवश्य ही एक नवीन अन्तर्दृष्टि प्राप्त होगी। योग के सही, समुचित उपयोग द्वारा ही सामाजिक परिवर्तन सम्भव हो सकेगा।

मानव जीवन और समाज से सम्बन्धित सर्वाधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि हम सतत विकासशील हैं। इस विकास को कई प्रकार से समझा जा सकता है, जैसे, समझदारी, ज्ञान और विवेक में उत्तरोत्तर वृद्धि, आध्यात्मिक जीवन के सम्बन्ध में अधिकाधिक अन्तर्दृष्टि की प्राप्ति, और हमारे जीवन में इन सब का सही उपयोग एवं प्रयोग। समझदारी, विवेक, ज्ञान या अन्तर्दृष्टि की प्राप्ति स्वयं में महत्वपूर्ण नहीं है। 'मनसा-वाचा-कर्मणा' के सूत्र के अनुकूल लोगों को चरित्र-निर्माण के निर्देश दिए गए



हैं। किन्तु संसार में कितने लोग इस सूत्र के अनुसार अपने व्यक्तित्व का विकास कर सके हैं। ऐसे महापुरुष उँगलियों पर गिने जा सकते हैं। हममें से अधिकांश लोग यह जानते-समझते हैं कि क्या सही है और क्या गलत, क्या उचित है और क्या अनुचित। किन्तु इस समझ या ज्ञान का सही उपयोग हम सब के लिए अत्यधिक कठिन है।

कुछ विचारक भविष्य का अति शुभ और आशावादी चित्रण करते हैं। दूसरी तरफ, कुछ अन्य चिन्तक भविष्य का एक अन्धकारपूर्ण और निराशाजनक परिदृश्य प्रस्तुत करते हैं। वास्तव में दोनों ही दृष्टिकोण सही नहीं हैं। पूर्वकाल के समान ही नई सहस्राब्दी में भी संघर्ष, युद्ध और विनाश जारी रहेंगे। साथ-ही-साथ, परिवर्तन के प्रयास भी चलते रहेंगे। आन्तरिक शान्ति और सामंजस्य का अनुभव करने, अपना सन्तुलन बनाए रखने के लिए हमें कृतसंकल्प होकर कठोर परिश्रम करना होगा। यही जीवन की वास्तविकता है। यदि हम अधिकाधिक लोगों को स्वयं को परिवर्तित करने हेतु प्रेरित कर सकें, तब संसार में शान्ति और सामंजस्य की अधिक सम्भावना रहेगी। यदि विध्वंसक तत्त्वों की प्रधानता रहेगी तो मानव समाज का भविष्य अन्धकारपूर्ण और निराशाजनक हो जाएगा।

इस प्रकार आनेवाला युग योग साधकों, प्रचारकों एवं प्रतिपादकों के लिए एक चुनौती प्रस्तुत कर रहा है। परमहंस सत्यानन्दजी का कहना है कि आने वाला युग भक्ति युग होगा। दूसरे शब्दों में, इस युग में मानवीय भावनाओं को सन्तुलित, व्यवस्थित करने का प्रयास किया जाएगा। वास्तव में, यदि मानवीय चिन्तन एवं भावनात्मक प्रवाह को विश्व के पैमाने पर व्यवस्थित-संतुलित किया जा सके तो मानव समाज में निश्चित रूप से सकारात्मक परिवर्तन घटित होगा। इस हेतु योग से जुड़े हुए समस्त लोगों, संगठनों एवं संस्थाओं को दृढ़ संकल्प और अटूट विश्वास के साथ कठिन परिश्रम करना होगा।

जनवरी - स्वामी निरंजनानंद ने 2 तारीख को बरियारपुर में सत्यानंद योग साधना केंद्र का उद्घाटन किया। 6 तारीख को स्वामी निरंजन ने वाराणसी में रोटरी इंटरनेशनल के जिला सम्मेलन को संबोधित किया। गंगा दर्शन में बसंत पंचमी मनाई गई।

फरवरी - 2 से 9 फरवरी तक स्वामी निरंजन ने पुणे और मुंबई का दौरा किया।

मार्च - स्वामी निरंजन रांची में आयोजित झारखंड योग महोत्सव के अध्यक्ष रहे।

14 से 25 मार्च तक स्वामीजी ने भुवनेश्वर, पुरी, अहमदाबाद, भुज और कोलकाता का दौरा किया।

स्वामी निरंजन ने गंगा दर्शन में रोटरी युवा नेतृत्व कार्यक्रम का मार्गदर्शन किया।

अप्रैल - 4 से 18 के बीच, स्वामी निरंजन ने ऑस्ट्रेलिया में रॉक्लिन, एलिस स्प्रिंग्स, सिडनी और मैनग्रोव माउंटेन में कार्यक्रम संचालित किए।

मई - 17 से 21 मई तक स्वामी निरंजन ने स्पेन का दौरा किया।

23 तारीख को स्वामी निरंजन ने चण्डीमंदिर, चण्डीगढ़ में भारतीय थल सेना के पश्चिमी कमाण्ड मुख्यालय का दौरा किया।





जुलाई – गंगा दर्शन में 3 से 5 जुलाई तक गुरु पूर्णिमा समारोह मनाया गया।

स्वामी निरंजन के मार्गदर्शन में एक वर्षीय हिंदी माध्यमिक संन्यास प्रशिक्षण सत्र गंगा दर्शन में आरंभ हुआ।

21 तारीख को स्वामी निरंजन ने स्पिकमेके द्वारा जमालपुर में आयोजित अखिल राज्य सम्मेलन में सत्संग दिया।

अगस्त – 5 अगस्त को स्वामी निरंजन ने हाजीपुर में योग केंद्र का उद्घाटन किया।

11 से 14 तारीख तक बिहार योग विद्यालय ने जिला स्तर की महिला अधिकारियों के लिए सम्मेलन संचालित किया, जिसे बिहार शिक्षा परियोजना समिति ने आयोजित किया था।

स्वामी निरंजन ने बोकारो के शांति दर्शन आश्रम और धनबाद के इंडियन स्कूल ऑफ माइन्स में आयोजित सम्मेलनों में भाग लिया।

सितंबर – स्वामी निरंजन ने 8 से 12 तारीख तक गंगा दर्शन का वार्षिकोत्सव संचालित किया।

16 सितम्बर को कैलाश आश्रम, ऋषिकेश के आचार्य, महामंडलेश्वर श्री स्वामी विद्यानंद गिरि और अग्नि अखाड़ा, वाराणसी के श्री स्वामी रामानंद गंगा दर्शन पधारे। स्वामी निरंजन ने बलांगीर, उड़ीसा में आयोजित राष्ट्रीय योग सत्संग समारोह की अध्यक्षता की। तत्पश्चात् बरगढ़ में और महानदी कोलफील्ड लिमिटेड, बुरला में सत्संग दिए।

अक्टूबर – स्वामी निरंजन ने लखनऊ विश्वविद्यालय के नैचुरोपेथी और योग विभाग के विद्यार्थियों और शिक्षकों के कार्यशिविर को संबोधित किया।

नवरात्रि के दौरान स्वामी निरंजन ने गंगा दर्शन और चंडीस्थान, मुंगेर में सत्संग दिए और हवन संचालित किए।

नवंबर – स्वामी निरंजन ने पटना के जीसस एण्ड मेरी स्कूल में सत्संग दिया।

जनवरी – स्वामी निरंजनानंद लखीसराय की चक्षुदान यज्ञ समिति के रजत जयंती समारोह के मुख्य अतिथि थे।

17 से 26 जनवरी के बीच, स्वामी निरंजन ने मुम्बई, ठाणे और नासिक में कार्यक्रम संचालित किए।

फरवरी – बसंत पंचमी के अवसर पर स्वामी निरंजन के सान्निध्य में बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस मनाया गया।

कोलकाता में 21 से 24 फरवरी तक आयोजित अखिल भारतीय योग महोत्सव में स्वामी निरंजन उपस्थित रहे।

मार्च – स्वामी निरंजन ने ऑस्ट्रेलिया में मैनरोव माउंटैन आश्रम का दौरा किया।

अप्रैल – 4 अप्रैल को श्री स्वामी सत्यानंद स्वामी निरंजन के साथ दिव्य जीवन संघ, ऋषिकेश पहुँचे। 6 अप्रैल को वे देहरादून गए और अपने गुरु भाई, स्वामी चिदानंद से मिले। हरिद्वार में उन्होंने स्वामी संतोषानंद गिरि से भेंट की और हर-की-पौड़ी में गंगा स्नान कर शाम को गंगा आरती में शामिल हुए।

गंगा दर्शन और चण्डीस्थान में नवरात्रि मनाई गई।

स्वामी निरंजन ने गंगा सराय, सिंधीया हेम्जापुर और सूर्यगढ़ा में सत्संग दिए।



11 तारीख को स्वामी निरंजन ने विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा मुंगेर के आर.डी. एण्ड डी.जे. कॉलेज में 'बिहार और झारखंड के पददलित लोग' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन का उद्घाटन किया।



जून - जून और जुलाई में श्री स्वामी सत्यानंद और स्वामी निरंजन बद्रीनाथ यात्रा पर गए। तीर्थयात्रा के दौरान श्री स्वामीजी ऋषिकेश में अपने गुरु आश्रम भी गए।

जुलाई - स्वामी निरंजन ने शिवानंद

आश्रम, ऋषिकेश में आयोजित गुरु पूर्णिमा समारोह में भाग लिया।

मुंगेर में 24 तारीख को गोयनका धर्मशाला में गुरु पूर्णिमा मनाई गई।

सितंबर - गंगा दर्शन में 8 से 12 सितम्बर तक पाँच दिवसीय वार्षिकोत्सव आयोजित हुआ। स्वामी निरंजन ने प्रतिदिन सुबह के कार्यक्रम में हवन सम्पन्न किया और बिहार योग भारती के प्राध्यापकों ने विभिन्न विषयों पर व्याख्यान दिये।

दिसंबर - स्वामी निरंजन ने 27 से 29 तक पटना में योग समागम आयोजित किया तथा दक्षिण भारतीय सांस्कृतिक केंद्र, मण्डपम् और कदमकुँआ के नागा बाबा ठाकुरबाड़ी में योग कक्षाएँ संचालित कीं।

इस वर्ष क्लीवलैण्ड, ओहायो के आत्मा योग केन्द्र को सत्यानन्द योग अकादमी का दर्जा प्राप्त हुआ और वहाँ योग अध्ययन सत्र संचालित किये जाने लगे।



बिहार योग भारती – आध्यात्मिक गुरुकुल

सन् 2002 में बिहार योग भारती के प्रथम दीक्षान्त समारोह के अवसर पर स्वामी निरंजनानन्द का उद्बोधन

बिहार योग भारती की आत्मा परमगुरु स्वामी शिवानन्द जी की प्रेरणा है। उनके इस संकल्प को यथार्थ बनाने में हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी की भावना, विचार और श्रद्धा काम कर रही है। स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी ऋषियों की श्रेणी में आते हैं। ऋषि एक सिद्ध प्राणी होता है, जिसमें यह क्षमता होती है कि वह भविष्य की आवश्यकता को पहचान सके। सामान्य रूप से समाज में यही देखा जाता है कि आदमी सुखद भविष्य तो चाहता है, किन्तु भविष्य की परवाह नहीं करता। अपने वर्तमान को ही अधिक समृद्ध और सम्पन्न बनाने का प्रयास करता है। लेकिन जो व्यक्ति वर्तमान को भी अच्छा बनाते हुए भविष्य को सुधारने का प्रयत्न करता है, जिसे भविष्य की आवश्यकताओं का संकेत मिलता है और जो उन आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए भूमि तैयार करता है, वह व्यक्ति ऋषि कहलाता है। समाज में ऋषियों की भूमिका मानवता के उत्थान के लिए एक ऐसे संकल्प को स्थापित करने, ऐसी परिस्थिति को बनाने की रही है, जो उनके न रहने पर भी मानवता को आगे बढ़ने की प्रेरणा देती रहे।

विद्या के दो स्वरूप

भारतीय परम्परा में विद्या को दो रूपों में देखा गया है, एक परा विद्या और दूसरी अपरा विद्या। परा विद्या का अर्थ लोकोत्तर ज्ञान और अपरा विद्या का अर्थ भौतिक ज्ञान है। ये दोनों ही हमारे जीवन के लिए आवश्यक हैं। भौतिक ज्ञान वह है जो बुद्धि का विकास तो करता है, किन्तु जीवन के आंतरिक पक्ष को सुदृढ़ नहीं बनाता। जो शिक्षा आज हम समाज में ग्रहण करते हैं, वह सम्पूर्ण शिक्षा का आधा भाग है, और शेष आधी शिक्षा हम लोगों के जीवन से गायब है। यह किसी धर्म, मजहब या सम्प्रदाय की नहीं, बल्कि मनुष्य के आत्मिक अनुशासन की शिक्षा है। आत्मिक अनुशासन की प्राप्ति ही मनुष्य को सफल और उन्नत बनाती है।

मनीषियों का विचार था कि परा विद्या और अपरा विद्या, दोनों शिक्षा के अंग हैं। इन्हें एक साथ मानव जीवन से जोड़ा जाना चाहिए ताकि मनुष्य का बाह्य और आंतरिक जीवन, दोनों समृद्ध हो। जब परा और अपरा विद्या का योग होता है, तब जीवन में सिद्धि का मार्ग प्रशस्त होता है। यहाँ पर सिद्धि का तात्पर्य वायु से किसी चीज को प्रकट करना या दूसरों के विचारों को जान लेना या आकाश गमन या सम्मोहन नहीं है। जिसने परा और अपरा विद्याओं को अपने जीवन में सिद्ध किया

हो और दोनों को समान भाव से लेकर चलता हो, जीता हो, खाता हो, पीता हो, वही सिद्ध है।

अपरा और परा विद्या का योग ही जीवन में शिक्षा का आधार है। यही स्वामी शिवानन्द जी का संकल्प भी था। भौतिक जीवन में पुरुषार्थ करते हुए, अंतरात्मा को इतना निर्मल और पवित्र बना देना है कि व्यक्तित्व में दिव्य गुण स्वयं ही उजागर हो जाएँ। उन्होंने 'दिव्य जीवन-संघ' की स्थापना की, क्योंकि उनका दृढ़ विश्वास था कि हर प्राणी दिव्य जीवन बिता सकता है। यही प्रेरणा उन्होंने अपने शिष्यों को इस क्षमता के साथ दी कि वे भविष्य की आवश्यकताओं को समझ पायें, जान पायें।

विद्या की सनातनता

स्वामी शिवानन्द जी के अनेक शिष्यों में एक हमारे गुरु स्वामी सत्यानन्द जी हैं, जिन्होंने मुंगेर को अपनी कर्मभूमि बनाया। उन्होंने देखा कि योग के पुनरुत्थान के लिए मुंगेर की भूमि उपयुक्त है। हम लोग देखते हैं कि समाज में अनेक सन्त-मनीषी सिद्धि की अवस्था को प्राप्त कर प्रसिद्धि में लिप्त हो जाते हैं और अपने जीवन के लक्ष्य को स्पष्ट नहीं रख पाते। इतिहास इस बात का साक्षी है। लेकिन कुछ ऐसे होते हैं जो एक संकल्प को लेकर चलते हैं और वह संकल्प मानवता के लिये रहता है, अपने लिये नहीं। ऐसे ही व्यक्ति सफल हो पाते हैं।

सफलता का संकेत क्या है? क्या नाम, धन, प्रतिष्ठा, दौलत और सुख सफलता के संकेत हैं? नहीं। सफलता का संकेत होता है 'सनातनता'। आप एक बीज बोते हैं, वह बीज अगर पेड़ के रूप में बढ़कर एक ही साल फल दे और उसके बाद नहीं दे, तो क्या उसे सफलता मानेंगे? पेड़ तो बहुत सुन्दर, घना, विशाल, छायादार एवं खुशबूदार है, लेकिन जब फल ही नहीं तो उसका क्या महत्व? धन, समृद्धि, नाम, यश, सम्पत्ति, ये तो आपके पुरुषार्थ के फल हैं। इन्हें आप सफलता मान सकते हैं, लेकिन मैं आपको सफलता की एक नई विचारधारा दे रहा हूँ, 'सनातनता' और जब इस सनातनता या नैरन्तर्य में अवरोध आये, तब उसको कहते हैं असफलता।

योग विद्या

स्वामी शिवानन्द जी का विचार था कि मनुष्य को परा और अपरा, दोनों विद्याओं से युक्त होना चाहिए। परा विद्या को सिद्ध करने के लिए उन्होंने 'योग' का चुनाव किया। 'योग' एक ऐसा मार्ग है जो सभी विचारों में समाया हुआ है। तंत्र, उपनिषद्, शैव, वैष्णव, बौद्ध, जैन, शाक्त, सिख सम्प्रदाय, आस्तिक-नास्तिक दर्शन, सभी में योग है। योग केवल आसन-प्राणायाम नहीं, जीवन को सुधारने की कला है। अगर स्वामी विवेकानन्दजी ने सबसे पहले पाश्चात्य जगत् में योग शब्द का प्रयोग

एवं प्रचार किया तो स्वामी शिवानन्द जी ने आधुनिक जगत् में योग को एक व्यावहारिकता प्रदान की। उसे केवल एक विचारधारा से नहीं, बल्कि मनुष्य जीवन से जोड़ने का प्रयास किया, जिसमें वे कामयाब हुए।

चिकित्सक होने के नाते उन्होंने स्वास्थ्य रक्षा एवं स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए योग को एक माध्यम बनाया। उन्होंने कहा, अगर मन की चंचलता को समाप्त करना है, तो योग को केवल शारीरिक नहीं, बल्कि एक व्यावहारिक एवं मानसिक साधना के रूप में भी सामने लाओ। उन्होंने प्रत्याहार और धारणा की शिक्षा प्रारम्भ की और वह मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक प्रबंधन का एक साधन बन गई।



मानव-कल्याण का साधन

बिहार योग भारती के पीछे जो भावना काम कर रही है, वह मानव उत्थान का एक संकल्प है। कुछ लोग यह विचारधारा लेकर चल रहे हैं कि आश्रम का मतलब आध्यात्मिक साधना, त्याग एवं वैराग्य से है। लेकिन वे भूल जाते हैं कि हर परिवेश में साधना और शिक्षा का एक नया आयाम जुड़ता है। अगर आत्मोन्नति के लिये साधना करनी है तो जंगल में जाना चाहिए। अगर अपने आपको संतुलित बनाने और साथ-ही-साथ समाज की सेवा एवं उत्थान के लिये कुछ करना है तो समाज में ही रहना होगा। जब यहाँ पर आश्रम बनाया गया तब इसके पीछे आत्मकल्याण की नहीं, मानव कल्याण की भावना थी। अगर आत्मकल्याण की भावना होती तो हम आज आप लोगों के साथ नहीं रहते। कहीं ऋषिकेश, उत्तर काशी या गंगोत्री में मिलना होता। लेकिन जब मानव कल्याण की भावना लेकर मनुष्य चलता है, तब उसे समाज में ही रहना पड़ता है, समाज के संघर्षों का अंग बनना पड़ता है। जब तक आदमी समाज के संघर्षों का अंग नहीं बनता, वह समाज में शान्ति नहीं ला सकता है।

एक बार किसी व्यक्ति ने श्री स्वामीजी से कहा, 'ध्यान में बहुत मन लगता है, शान्ति मिलती है, लेकिन जब आँखें खोलते हैं और बाहर अपने ही सगे-सम्बन्धियों एवं संसार को देखते हैं तो फिर अच्छा नहीं लगता, गुस्सा आता है, और हम अपने आपको व्यवस्थित नहीं कर पाते हैं।' स्वामीजी ने कहा, 'अगर ऐसी ही स्थिति है तो

ध्यान करने से फायदा क्या? जिस अवस्था को तुम ध्यान में अनुभव कर रहे हो, क्या उसे अपने व्यवहार में नहीं ला सकते – ध्यान में तुम्हें अच्छा लगता है, क्योंकि वहाँ पर कोई संघर्ष नहीं है। और जब आँखें खोलते हो तब तुम्हें खराब लगता है, क्योंकि तुम सोचते हो कि मैं दूसरों के साथ संघर्ष ही कर रहा हूँ। वह तुम्हारी उपलब्धि नहीं है। तुम्हारी उपलब्धि तब होगी जब तुम ध्यान की उस अवस्था को अपने संघर्ष में ला सकोगे। आँख खोल कर लड़ाई करते समय भी अगर तुम उस शान्त मन की स्थिति को कायम रख सकते हो तो तुम्हारा ध्यान सिद्ध हुआ।' ऐसे छोटे-छोटे उदाहरणों में स्वामीजी एक मानसिक अवस्था को व्यावहारिक रूप देने के लिए प्रोत्साहन दे रहे हैं, और इसी को प्रायोगिक योग कहते हैं।

बिहार योग भारती भले ही विश्वविद्यालय अनुदान आयोग एवं भारत सरकार से मान्यता प्राप्त एक संस्था है, किन्तु है गुरुकुल। समाज में डिग्री की आवश्यकता होती है, इसलिये इसे मान्यता प्राप्त तो निश्चित रूप से होना ही था। किन्तु यह केवल कला, विज्ञान और वाणिज्य का विश्वविद्यालय नहीं, यह तो भारत और विश्व का प्रथम योग विश्वविद्यालय है। शुरुआत में लोगों को सामंजस्य बैठाने में दिक्कत होती है, क्योंकि जब विश्वविद्यालय की भावना से विद्यार्थी यहाँ आते हैं तो सोचते हैं कि जैसे सामान्य विश्वविद्यालय होते हैं, वैसा ही यह भी होगा। एक घण्टे की कक्षा, प्रोफेसर साहब के दो-चार प्रश्न और उसके बाद छुट्टी। लेकिन यहाँ जब आश्रम के अनुशासन में रहकर शिक्षा लेनी पड़ती है तब दो मान्यताओं में संघर्ष होता है। धीरे-धीरे जब व्यक्ति इसे एक सामान्य शैक्षणिक विश्वविद्यालय नहीं, बल्कि एक आध्यात्मिक विश्वविद्यालय मानने लगता है, और यह जानता है कि आध्यात्मिक विश्वविद्यालय में अनुशासन प्रथम है, तब उसके जीवन में जो उपलब्धि, जो प्रगति होती है, उसके बारे में कुछ कहने की आवश्यकता नहीं।

जब मनुष्य के सभी कार्य सम्यक् रूप से होने लगते हैं, तब वह सुसंस्कृत कहलाता है। इसी सम्यकता को प्राप्त करना बिहार योग भारती का एवं इसके पीछे जो महान् आत्माएँ हैं, उनका संकल्प है, और उसी पर हम लोग चल रहे हैं। बिहार योग भारती में परा और अपरा, दोनों विद्याओं को एक साथ लेकर चला जा रहा है। यहाँ की जो दिनचर्या है, शिक्षण पद्धति है, वह अपने आप में अनोखी और अनूठी है, क्योंकि यह संतों एवं मनीषियों की जीवनचर्या का अनुसरण है। भले ही लोग आज इसे समझें नहीं, स्वीकारे नहीं और कहें कि यह कैसा तरीका है, इन लोगों को आश्रम चलाना नहीं आता, हम चला सकते हैं। जो ऐसा सोचता है वह भ्रमित है, वह भावना को नहीं जानता, संकल्प को नहीं जानता। लेकिन जो यहाँ रहा है, जिसने देखा है, केवल वही जानता है कि जितने भी लोग यहाँ आए हैं, अपने सामर्थ्यानुसार, पात्रतानुसार कुछ-न-कुछ प्राप्त करके गए हैं। यही इस संस्था की सर्वोच्च उपलब्धि है। यही बिहार योग भारती की देन भी है।

जनवरी – स्वामी निरंजनानंद ने गिरिडीह में रेड क्रॉस सोसायटी द्वारा काली भवन में आयोजित योग शिविर को संबोधित किया।

गंगा दर्शन में जर्मनी के ब्रेमेन विश्वविद्यालय के विशेष शिक्षण संस्थान के 17 छात्रों के लिए कार्यक्रम आयोजित हुआ।

फरवरी – बसंत पंचमी के दिन बिहार योग विद्यालय का 39वाँ स्थापना दिवस मनाया गया।

स्वामी निरंजन ने भीलवाड़ा, राजस्थान में देव दर्शन नामक नए आश्रम की

आधारशिला रखी। इस आश्रम में सत्यानंद वैदिक एवं यौगिक विज्ञान संस्थान की स्थापना की जाएगी। भीलवाड़ा में स्वामीजी ने टाउन हॉल और ओशो मेडिटेशन सेंटर में सत्संग दिए। 22 तारीख को स्वामीजी ने अजमेर में सत्संग दिया।

मार्च – स्वामी निरंजन ने बरौनी रिफाईनरी टाउनशिप, बेगुसराय में योग ध्यान केंद्र का उद्घाटन किया।



मई – स्वामी निरंजन ने बरियारपुर, सूरजगढ़ा, जवायद और संग्रामपुर में कार्यक्रम संचालित किये।

बिहार राज्य का दौरा करते हुए भारत गणराज्य के राष्ट्रपति, डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम 31 तारीख को गंगा दर्शन गुरुकुल पधारे। स्वामी निरंजन, स्वामी सत्संगी, आश्रम अन्तेवासियों, बाल योग मित्र मंडल के बच्चों, युवा योग मित्र मंडल के नवयुवकों और बिहार योग भारती के छात्रों ने उनका हार्दिक स्वागत किया।



जुलाई – 13 तारीख को गंगा दर्शन में गुरु पूर्णिमा मनाई गई।

सितंबर – 12 तारीख को गंगा दर्शन में स्वामी निरंजन की अध्यक्षता में बिहार योग भारती का दूसरा दीक्षान्त समारोह सम्पन्न हुआ।

अक्टूबर – पश्चिम बंगाल के शांतिनिकेतन के छात्रों ने गंगा दर्शन में आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया।

नवरात्रि साधना के दौरान स्वामी निरंजन ने गंगा दर्शन और चण्डीस्थान मंदिर में सत्संग दिये।



योग-प्रचार में संन्यासियों का योगदान



इस दशक के दौरान, बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने भारत के हर राज्य में जाकर योग कार्यक्रम, शिविर, सम्मेलन, चिकित्सा सत्र और साधना सत्र संचालित किए। उन्होंने हर महाद्वीप का दौरा कर, योग की विभिन्न प्रणालियों की शिक्षा देकर, आशा का संदेश पहुँचाया।

उन्होंने डॉक्टरों और अस्पताल कर्मचारियों, निजी और सरकारी क्षेत्रों के प्रबंधकों और कर्मचारियों, पुलिस और सेना के जवानों, कैदियों, बच्चों और उनके अभिभावकों एवं अध्यापकों, वैज्ञानिकों, खिलाड़ियों और आम लोगों को शिक्षा, मार्गदर्शन और प्रेरणा प्रदान की।

उन्होंने बिकानेर के रेगिस्तानी इलाके और सियाचेन ग्लेशियर बेस केम्प की बर्फीली ऊँचाइयों में तैनात सैनिकों तक योग का संदेश पहुँचाया।

उन्होंने दमा और मधुमेह जैसी बीमारियों पर योग के प्रभाव का अनुसंधान किया। उन्होंने स्कूली बच्चों की स्मरण शक्ति, रचनात्मकता और एकाग्रता में योग से होने वाली वृद्धि को दर्शाया, और स्कूलों के लिए योग पाठ्यक्रम तैयार किये।

श्री स्वामीजी को स्वामी शिवानंद से 'योग को द्वारे-द्वारे तीरे-तीरे पहुँचाने' का जो आदेश प्राप्त हुआ था, उसकी पूर्ति हेतु बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने इस प्रकार अविस्मरणीय योगदान दिया।

योग जीवन की रोटी है

पीढ़ी-दर-पीढ़ी कहती आ रही है,
संतो की वाणी में भी एक ही पुकार
विरुदावली चारण की सुनाती आ रही है
कि जिसने जीवन का समुचित उपयोग करके
आत्मज्ञान प्राप्त कर लिया है,
बनेगा निमित्त वही, सत्य बीज को उपजाने में।

वह धान बिन्दु से उत्पन्न, यही आद्य बीज
मूलाधार के पृथ्वी-तत्त्व में मूल उसका
स्वाधिष्ठान के जल में विकसित होता,
मणिपूर के धधकते सूर्य में प्रौढ़ होता,
विशुद्धि की शुद्ध वायु द्वारा सशक्त होता।
इस उपज को पीसता ज्ञानी
तप और सेवा के पत्थरों के बीच।
संचयन करता अविचलित दृश्यों का,
गूँधता अन्तर्ज्ञान के अमृत के साथ,
त्याग की अग्नि पर सेंकता इस यज्ञीय रोटी को।
बाँधता आत्मा को ब्रह्माण्ड की शक्तियों से।
सन्त बाँटता इस योग को योग्य पात्रों को
उनके द्वारा पहुँचता योग जन-समूह को।

ईसाइयों की सहभागिता, मुसलमानों का आतिथ्य-सत्कार,
बौद्ध भिक्षुओं की भिक्षा, शिव का प्रसाद।
योग जीवन की रोटी है,
तोड़ते इस मानव चेतना के उन्नयन के लिए,
इसे चखने से बदल जाते
सब भोजन एक त्योहार में,
जीवन की उद्भवित चेतना के पर्व में।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

श्रीकृष्ण योग पद्धति

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 78, ISBN: 978-93-81620-42-7

‘गीता न तो धर्म शास्त्र है, न ही दर्शन शास्त्र। यह जीवन का शास्त्र है। जीवन की घटनाओं से गुजरता हुआ मन स्वाभाविक रूप से निराशा, शोक और विषाद को प्राप्त करता है। इस मानसिक अवस्था को किस प्रकार सुव्यवस्थित कर सकते हैं, कैसे अपनी प्रतिभा को जाग्रत कर जीवन में आगे बढ़ सकते हैं, यही गीता का संदेश है।’

श्रीकृष्ण योग पद्धति, स्वामीजी द्वारा बैद्यनाथेश्वर शंकरबाग, मुंगेर में फरवरी 2012 में दिये सत्संगों का विषय थी। इन सत्संगों में स्वामीजी ने गीता को एक नवीन दृष्टिकोण से समझाते हुए, इस शास्त्र में वर्णित विभिन्न साधनाओं का व्यावहारिक एवं प्रेरक निरूपण प्रस्तुत किया है।



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

☑ 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

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

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

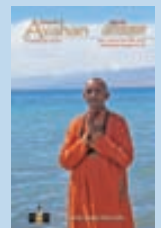


‘यौगिक जीवन’ स्वामी निरंजन के संग

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

योग 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/living-yoga/ 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. 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

जून-अगस्त	योग विज्ञान एवं जीवनशैली सत्र
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 5वें और 6वें दिवस	श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव
प्रत्येक माह के 12वें दिवस	अखण्ड रामचरितमानस पाठ

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 सत्र का संचालन रिखियापीठ में किया जाएगा -

अगस्त 1 - 15

योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र - मधुमेह (हिन्दी)

उपर्युक्त सत्र 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

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 ला लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।