

# योगविद्या

श्वर्ण जयन्ती

वर्ष 2 अंक 3

मार्च 2013

सदस्यता डाकखर्च - ₹100

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: दीपावली 2012, सत्यम् वाटिका, गंगा दर्शन, मुंगेर

अन्दर के रंगीन फोटो: 1 & 6: अखाड़ा दर्शन; 2-5: योगदृष्टि सत्संग शृंखला; 7: पादुका दर्शन; 8: बसंत पंचमी, गंगा दर्शन



## आध्यात्मिक मार्गदर्शन

### धर्म

‘धर्म’ शब्द के लिए अंग्रेजी या किसी अन्य भाषा में कोई समानार्थी शब्द नहीं है। इसकी वास्तविक परिभाषा देना कठिन है। धर्म सदाचरण, पवित्रता और एकता का सिद्धान्त है। भीष्म पितामह ने युधिष्ठिर से कहा था कि जो द्वन्द्व को उत्पन्न करे वह अधर्म है, और जो द्वन्द्व का अन्त करके सामंजस्य लाये, वह धर्म है। जो भी सबको एकता के सूत्र में बाँधकर दिव्य प्रेम और विश्व-बन्धुत्व की भावनाओं को विकसित करने में सहयोग दे, वह धर्म है। जो भी विसंगति, फूट, असामंजस्य तथा घृणा को प्रोत्साहन दे, वह अधर्म है।

जो मनुष्य को ऊँचा उठाता है, वह धर्म है – यह एक अन्य परिभाषा है। धर्म वह है जो आपको पूर्णता के मार्ग पर अग्रसर करता है। धर्म ईश्वर के साथ साक्षात् सम्पर्क करने में आपकी सहायता करता है। धर्म आपको दिव्य बनाता है। धर्म की जड़ें नैतिकता में हैं और धर्म के नियंता हैं स्वयं परमात्मा।

– 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 3 • मार्च 2013  
(प्रकाशन का 51 वाँ वर्ष)



## विषय सूची

योगविद्या का यह अंक बिहार योग विद्यालय की वर्ष 2012 की गतिविधियों का संकलन है

- 2 योगदृष्टि सत्संग शृंखला
- 9 बिहार योग विद्यालय के कार्यक्रम
- 17 विभिन्न सत्र
- 24 योग शोध पुस्तकालय
- 25 योग तरी तीरे तीरे
- 40 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट
- 44 योग शोध संस्थान
- 46 बाल योग मित्र मण्डल
- 47 युवा योग मित्र मण्डल

# बिहार योग विद्यालय की गतिविधियाँ – 2012

## योगदृष्टि सत्संग शृंखला

सत्संग शब्द 'सत्' और 'संग' शब्दों के मेल से बना है। सत् का तात्पर्य उस स्थायी, शाश्वत एवं सम्पूर्ण सत्ता से है, जो ईश्वर का मूल स्वरूप है। यह अपरिवर्तनशील सत्ता ही दृश्य जगत् का एकमात्र आधार है। संग का अभिप्राय सान्निध्य या मिलन से है। इस प्रकार सत्संग का शाब्दिक अर्थ है, सदा ईश्वर की संगति में रहना, सदा ब्रह्म में स्थित रहना। जब तक जीवन में अविद्या का प्रभाव बना है, तब तक ब्रह्म का प्रत्यक्ष बोध होना असम्भव है। और जब प्रज्ञा से अविद्या का विनाश होता है, तब जीवन का वास्तविक स्वरूप प्रकट होता है। यही सर्वोच्च सत्संग है।

सत्संग से मन का अंधकार और मलीनता दूर होते हैं, साधक के कदम दिव्य पथ की ओर बढ़ते हैं और हृदय में दिव्य ज्योति चमकने लगती है।

– स्वामी शिवानंद सरस्वती



सन् 2012 में स्वामी निरंजनानन्द की मासिक योगदृष्टि सत्संग शृंखला ने अपने तीसरे वर्ष में प्रवेश किया।

### 25 से 27 जनवरी – योग का विकास पथ

सन् 2012 की प्रथम योगदृष्टि शृंखला में स्वामीजी ने समझाया कि किस प्रकार मनुष्य की योग यात्रा योगाभ्यास से प्रारम्भ होकर, साधना एवं जीवनशैली में परिवर्तित होते हुए अंततः यौगिक संस्कृति का रूप लेती है।

सत्संग शृंखला के दौरान तिरुईन्गोइमलई, तमिल नाडु के ललिता महिला समाजम् आश्रम से आयी योगिनियों द्वारा यज्ञशाला में श्री विद्या पूजन

और हवन का पावन अनुष्ठान भी प्रतिदिन प्रातः 7 से 9 बजे एवं मध्याह्न 1 से 3 बजे तक सम्पन्न किया गया।

### 15 से 18 फरवरी – श्रीकृष्ण योग पद्धति

इस सत्संग शृंखला के प्रातः और अपराह्नकालीन सत्रों में स्वामीजी ने स्थानीय शिवालय मंदिर, बैद्यनाथ शंकरबाग में हिंदी में सत्संग दिये और सन्ध्या के समय गंगा दर्शन और पादुका दर्शन आश्रम में अँग्रेजी में।

स्वामीजी ने अपने प्रबोधक सत्संगों में श्री कृष्ण की उन शिक्षाओं की सुन्दर व्याख्या की जो अर्जुन का विषाद दूर करने के लिए युद्धभूमि में दी गयी थीं। स्वामीजी ने गीता को एक नवीन दृष्टिकोण से समझाते हुए इस शास्त्र में वर्णित विभिन्न व्यावहारिक साधनाओं का भी उल्लेख किया।



### 24 से 27 मार्च – ऋषि वशिष्ठ का योग

चैत्र नवरात्रि के दौरान आयोजित इस सत्संग शृंखला में स्वामीजी के प्रातःकालीन अँग्रेजी सत्संग गंगा दर्शन परिसर में और अपराह्नकालीन हिन्दी सत्संग मुंगेर के चण्डीस्थान एवं दशभुजीस्थान मंदिरों में सम्पन्न हुए।

योग वाशिष्ठ भारतीय आध्यात्मिक वाङ्मय का अनुपम ग्रंथ है, जिसमें गुरु वशिष्ठ ने श्री राम को विषाद त्यागकर और संसार से अनासक्त रहकर अपने दायित्वों को भली-भाँति निभाने की शिक्षा दी है। इस गम्भीर एवं गूढ विषय को स्वामीजी ने अत्यंत सरल और क्रमबद्ध तरीके से निरूपित किया, जिससे सभी लोग इसे आसानी से समझकर अपने जीवन में आत्मसात् कर सकें। उन्होंने बतलाया कि मोक्ष के द्वार पर चार रक्षक पहरा देते हैं— शांति, आत्मचिंतन, संतोष और सत्संग। हमारा लक्ष्य इन रक्षकों से दोस्ती करना है। अगर इनमें से किसी एक रक्षक को भी हम





अपना मित्र बना लेते हैं तो शेष तीन स्वयमेव हमारे मित्र बन जाएँगे।

23 से 31 मार्च तक गंगा दर्शन में आयोजित चैत्र नवरात्रि कार्यक्रम में प्रतिदिन श्री राम और देवी माँ को समर्पित मंत्रों एवं स्तोत्रों का पाठ तथा हवन सम्पन्न किया गया।

1 अप्रैल, रामनवमी के शुभ दिन, श्री राम को समर्पित भजन, कीर्तन और स्तोत्रों का पाठ किया गया।



### 3 से 6 मई - सौर तंत्र

सौर तंत्र का विषय तंत्र शास्त्र का एक ऐसा अंग है जिसके बारे में सामान्य लोगों को बहुत कम जानकारी है। स्वामीजी ने अपने सत्संगों में सबसे पहले विभिन्न युगों में सौर तंत्र के प्रणेताओं और प्रचारकों का उल्लेख किया। इन प्रणेताओं में महर्षि विश्वामित्र, कृष्णपुत्र साम्ब, दानवीर कर्ण और श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती सम्मिलित हैं। इसके बाद स्वामीजी ने सौर तंत्र के सिद्धान्तों, प्रतीकों और अवधारणाओं की व्याख्या की और अंत में उन्होंने विभिन्न स्तरों के साधकों के लिए उपयुक्त सौर तंत्र की व्यावहारिक विधियों एवं साधनाओं का क्रमबद्ध निरूपण किया।



### 16 से 19 अगस्त - गणपति आराधना

यह सत्संग शृंगला भगवान गणेश को समर्पित थी। प्रातःकालीन सत्र में बाल योग मित्र मण्डल के प्रतिभाशाली बच्चे गुरु पूजन, मंत्र एवं स्तोत्र पाठ तथा भजन-कीर्तन करते थे। इस सत्र में स्वामी निरंजनानन्द के सत्संग हिन्दी में होते थे। अपराह्न-कालीन सत्र में संन्यास प्रशिक्षार्थी मंत्रोच्चार, स्तोत्रपाठ एवं कीर्तन करते थे और बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे हवन। इस सत्र में स्वामीजी के सत्संग अंग्रेजी में होते थे।



स्वामीजी ने इस सत्संग शृंखला की शुरुआत अपनी कैलाश यात्रा के वृत्तान्त से की। स्वामीजी इस वर्ष के जून महीने में नेपाल में मुक्तिनाथ तथा तिब्बत में कैलास-मानसरोवर की यात्रा पर गए थे, और संध्या कार्यक्रम में उन्होंने अपनी इस यात्रा की तस्वीरें भी दिखायीं। सत्संग कार्यक्रम के पहले दो दिन, स्वामीजी ने श्री गणेश के जन्म तथा उनसे सम्बन्धित प्रतीकों के महत्त्व पर प्रकाश डाला। अंतिम दो दिन उन्होंने भगवान गणेश की वैदिक तथा तांत्रिक आराधनाओं एवं साधनाओं का विवेचन किया।

कार्यक्रम के दौरान स्वामीजी ने 53 साधकों को मंत्र, 17 को जिज्ञासु संन्यास, 5 को कर्म संन्यास तथा एक साधक को पूर्ण संन्यास में दीक्षित किया।

### 17 से 20 अक्टूबर – पंचरात्र तंत्र

अश्विन नवरात्रि के दौरान संचालित इस सत्संग शृंखला का विषय पंचरात्र तंत्र था। स्वामीजी ने इस तंत्र के उद्गम पर प्रकाश डालते हुए कहा कि सर्वप्रथम भगवान शिव ने देवर्षि नारद को यह शिक्षा दी थी। इस तंत्र का अंतिम लक्ष्य परमात्मा की प्राप्ति है और इस सन्दर्भ में स्वामीजी ने पंचरात्र तंत्र के सिद्धान्तों, विचारधाराओं तथा अभ्यासों की क्रमबद्ध व्याख्या की।

अपने सत्संगों में स्वामीजी ने उन व्यावहारिक विधियों का भी निरूपण किया, जिन्हें अपनाकर हम संसार में रहते हुए भी सांसारिकता से ऊपर उठ सकते हैं और अपने भौतिक तथा आध्यात्मिक जीवन में सुन्दर समन्वय स्थापित कर सकते हैं। अपने प्रेरक, प्रबोधक सत्संगों के माध्यम से स्वामीजी ने हमारे जीवन में आशा और प्रेरणा की वह ज्योति पुनः प्रज्वलित की, जो जीवन के झंझावातों में झिलमिलाने लगती है और अक्सर बुझ भी जाती है।





स्वामीजी के प्रातःकालीन अंग्रेजी सत्संग गंगा दर्शन में और दोपहर के हिन्दी सत्संग चण्डीस्थान तथा दशभुजीस्थान मंदिरों में होते थे। दोनों मंदिरों में सत्संग से पूर्व बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे स्तोत्रपाठ और कीर्तन करते थे। मंदिर सत्संगों में स्वामीजी ने स्वधर्म-पालन पर जोर देते हुए कहा कि इसी के माध्यम से हम अपने जीवन में दैवी कृपा का अनुभव कर सकते हैं। सरल, सुबोध एवं विनोदपूर्ण शैली में प्रस्तुत इन सत्संगों ने मुंगेरवासियों को सहज ढंग से तंत्र, योग तथा अध्यात्म के अनेक गूढ़ रहस्यों से परिचित कराया।

16 से 24 अक्टूबर तक आश्रम में नवरात्रि की गहन साधना संचालित की गई। सबेरे अखाड़ा में कात्यायनी हवन होता था और तत्पश्चात् पूर्वाह्न में मंत्र-साधना-सत्र, जिसमें देवी मंत्रों और स्तोत्रों के साथ-साथ उल्लासमय कीर्तन भी होते थे। संध्या के समय अखाड़ा में हवन, स्तोत्रपाठ और कीर्तन का कार्यक्रम होता था। सभी अनुष्ठान देवी माँ के तीन मौलिक स्वरूपों—दुर्गा, लक्ष्मी तथा सरस्वती को समर्पित थे। पूरे कार्यक्रम में मंत्र एवं स्तोत्रपाठ का दायित्व संन्यास प्रशिक्षार्थियों ने बड़ी दक्षता और उत्साह के साथ वहन किया।

19 और 20 तारीख को संध्या कार्यक्रम पादुका दर्शन परिसर में हुआ। माँ गंगा की नयनाभिराम छवि इस पावन अनुष्ठान के लिए पूर्णतया अनुकूल पृष्ठभूमि थी। यहाँ के कार्यक्रम की विशेषता यह रही कि हवन, मंत्रपाठ, स्तोत्रपाठ और कीर्तन के साथ 'आवे मरिया' नामक भक्ति-गीत पाश्चात्य शास्त्रीय शैली में गाया गया और तत्पश्चात् हवाई द्वीप के संगीत और नृत्य का प्रदर्शन भी किया गया। पादुका दर्शन में स्वामीजी ने 48 साधकों को मंत्र, 17 को जिज्ञासु संन्यास और 10 को कर्म संन्यास में दीक्षित किया।



## 8 से 11 नवम्बर-पारम्परिक तंत्र शास्त्र के नव आचार

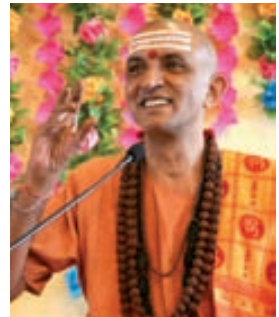
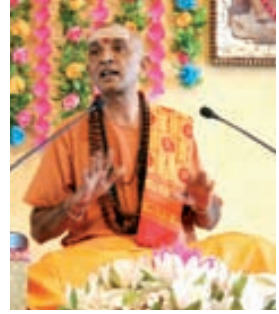
सन् 2012 की अंतिम योगदृष्टि सत्संग शृंखला में स्वामीजी ने तंत्र शास्त्र में प्रतिपादित नव आचारों की सरल एवं सुबोध व्याख्या की। आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए साधक को इन आचारों का पालन करते हुए पशु, वीर और दिव्य भावों के क्रम से गुजरना पड़ता है।

इन नव आचारों में हठ योग, भक्ति योग, लय योग, नाद योग एवं कुण्डलिनी योग जैसे विभिन्न योगांगों की विधियाँ सम्मिलित हैं, जो न केवल साधक के बाह्य व्यवहारों को निर्देशित करती हैं, बल्कि आंतरिक आध्यात्मिक यात्रा का मार्ग भी प्रशस्त करती हैं।

अपने प्रेरक प्रवचनों में स्वामीजी ने इन आचारों से सम्बन्धित अनेक भ्रांतियों का निराकरण किया और इन विधियों के वास्तविक प्रयोजन का निरूपण करते हुए समझाया कि इन्हें दैनिक जीवन में किस प्रकार अपनाया जा सकता है।

सत्संग शृंखला के अंतिम चरण में स्वामीजी ने अपने गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन पर प्रकाश डालते हुए बतलाया कि किस प्रकार श्री स्वामीजी तंत्र के इन विभिन्न आचारों की सत्यता और सार्थकता के जीवन्त उदाहरण हैं। श्री स्वामीजी ने अत्यंत निपुणता और कुशलता से इन आचारों के क्रम से गुजरते हुए, प्रत्येक आचार को पूर्णरूपेण सिद्ध किया और आज उनका जीवन दुनियाभर के आध्यात्मिक साधकों के लिए आशा और प्रेरणा का अजस्र स्रोत है।

10 नवम्बर को आयोजित दीक्षा कार्यक्रम में स्वामीजी ने 15 साधकों को मंत्र साधना में, 5 को जिज्ञासु संन्यास में और 7 को कर्म संन्यास में दीक्षा प्रदान की।





सत्संग का तात्पर्य अच्छी और कल्याणकारी संगति से है। परमात्मा के साथ एकात्मकता और घनिष्ठता का सम्बन्ध स्थापित करके सत्संग प्राप्त हो सकता है। यह सत्संग की पहली परिभाषा है। अगर तुम ईश्वर से घनिष्ठता चाहते हो, तो उन्हें किसी सीमित अवधारणा के दायरे में नहीं रख सकते। विभिन्न सम्प्रदाय और धर्म भले ही ईश्वर के बारे में विविध प्रकार से चर्चा करें, पर जिस परमात्मा को ईसाई, हिंदू, यहूदी, मुसलमान और बाकी सब पूजते हैं, वह एक ही है। ऐसा नहीं कि दो भगवान हैं या तीन या चार। भगवान एक हैं, और उनकी निकटता पाने के लिए तुम्हें सारे संसार के साथ तादात्म्य जोड़ना होगा। तुम्हें भगवान की अवधारणा को किसी विशिष्ट सम्प्रदाय तक सीमित नहीं रखना चाहिये। भगवान के प्रति ऐसी भावना होनी चाहिए, जो तुम्हारे मन और हृदय में पूर्ण परिवर्तन ले आए।

सत्संग की दूसरी परिभाषा है उत्तम साहित्य का अध्ययन-मनन। इस श्रेणी में वेद, उपनिषद्, श्रीमद् भगवद्गीता, श्रीमद् भागवत, बाईबल, कुरान, तोराह जैसे शास्त्र और ग्रंथ आते हैं। तुम्हें इनका गहन स्वाध्याय करने का संकल्प लेना चाहिए।

सत्संग की तीसरी परिभाषा है ऐसे संत-महात्माओं, साधुओं और ज्ञानियों की संगति में रहना, जिनका दृष्टिकोण और स्वभाव किसी सम्प्रदाय विशेष तक सीमित न होकर सार्वभौमिक और वैश्विक हो।

सत्संग के द्वार सबके लिए खुले हैं। इसे पाने के लिये जरूरी नहीं कि तुम एक नेक व्यक्ति हो। तुम्हारा आचरण कितना ही हेय हो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। सत्संग द्वारा निश्चित रूप से व्यक्तित्व में परिवर्तन होता है। सत्संग की महिमा ही कुछ ऐसी है कि निकृष्टतम व्यक्ति भी सम्मान और पूजा का पात्र बन जाता है।

– स्वामी सत्यानंद सरस्वती

# बिहार योग विद्यालय के कार्यक्रम

## नव वर्ष

आश्रम परम्परानुसार बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों और संन्यासियों ने गंगा दर्शन में नव वर्ष का स्वागत अष्टोत्तरशत हनुमान चालीसा पाठ से किया। सात घण्टों तक चला यह पाठ स्वामी निरंजनानन्द और स्वामी सत्यसंगानन्द के प्रेरक सात्रिध्य में सम्पन्न किया गया।



## श्री दुर्गा अनुष्ठान की पूर्णाहुति

अखाड़ा परिसर में वर्षभर चले श्रीदुर्गा अनुष्ठान की पूर्णाहुति स्वामी निरंजनानन्द एवं स्वामी सत्यसंगानन्द ने 2 जनवरी को सम्पन्न की। दुर्गा सहस्रनामावलि हवन के पश्चात् अन्य स्तोत्रों का पाठ किया गया, जिनमें श्री दुर्गा सहस्रनाम स्तोत्र, श्री दुर्गा महिम्न स्तोत्र और भगवती स्तोत्र सम्मिलित थे। अन्त में माँ दुर्गा की आरती के साथ यह पवित्र अनुष्ठान पूर्ण हुआ।



पूर्णाहुति के पश्चात् मुख्य भवन की दूसरी मंजिल पर स्वामी निरंजनानन्द एवं स्वामी सत्यसंगानन्द की उपस्थिति में कन्या पूजन सम्पन्न किया गया। विधिवत् पूजन के बाद 52 कन्याओं (प्रत्येक कन्या वर्षभर चले अनुष्ठान के एक सप्ताह की प्रतीक थी), 1 बटुक और 1 सुवासिनी को भोज कराया गया। इस मंगलमय अनुष्ठान का पूरा आयोजन और संचालन बाल योग मित्र मण्डल के होनहार बच्चों ने किया।



## 5 और 6 तारीख – श्री स्वामीजी की महासमाधि का स्मरणोत्सव

आश्रम परम्परानुसार श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि की स्मृति में प्रत्येक महीने की 5 और 6 तारीख को गंगा दर्शन के अखाड़ा परिसर में स्वामी





निरंजनानन्द, स्वामी सूर्यप्रकाश तथा आश्रम के संन्यासियों द्वारा रुद्राभिषेक तथा श्रीयंत्र अभिषेक के अनुष्ठान सम्पन्न किये जाते हैं।

## मकर संक्रांति



संस्कृत शब्द 'संक्रमण' का अर्थ होता है, गतिशील होना अथवा चलना शुरू करना। सूर्य जिस दिन उत्तर दिशा की ओर बढ़ने लगता है, वह दिन मकर संक्रांति कहलाता है। जब तक तुम अविद्या, भ्रांति और वासना के अंधकार में रम रहे थे, तब तक सूर्य, जो प्रज्ञा, दिव्य ज्ञान और आध्यात्मिक प्रकाश का प्रतीक है, तुम से दूर जा रहा था। लेकिन इस दिन से सूर्य उत्तर की ओर मुड़कर, हर्ष और आनंद के साथ तुम्हारी ओर बढ़ने लगता है और तुम्हें भरपूर प्रकाश, ज्ञान और ऊर्जा प्रदान करने लगता है।



मकर संक्रांति के एक दिन पहले, घर की सभी पुरानी और गंदी वस्तुओं को फेंक दिया जाता है। घरों की अच्छे से साफ-सफाई कर उनकी रंगाई-पुताई होती है। सड़कों को भी साफ कर उन पर सुंदर रंगोली की जाती है। स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से इन प्रथाओं का अपना महत्त्व तो है ही, पर केवल इन बाह्य प्रथाओं का पालन करने से काम नहीं चलेगा। मन में पड़े पुराने सड़े-गले विचारों, भावनाओं और आदतों को साफ करना इससे कहीं ज्यादा जरूरी है। इसलिए इस पावन दिन यह दृढ़ संकल्प ले लो के तुम सत्य, प्रेम और पवित्रता के पथ पर चलोगे, और ऐसा संकल्प लेकर अपनी सारी बुरी आदतों को सदा-सदा के लिए तिलांजलि दे दो। साधकों के जीवन में मकर संक्रांति का यही वास्तविक महत्त्व है।

– स्वामी शिवानंद सरस्वती

14 जनवरी को मकर संक्रांति के दिन गंगा दर्शन की यज्ञशाला में स्वामी निरंजनानन्द और स्वामी सूर्यप्रकाश ने गायत्री मंत्र तथा सूर्य अष्टोत्तरशतनामावलि के पाठ के साथ हवन सम्पन्न किया। हवन कार्यक्रम में आश्रम के सभी अन्तेवासी, विद्यार्थी और अतिथि उपस्थित थे। दोपहर का पारम्परिक मकर संक्रांति भोज आश्रम के मुख्य लॉन में आयोजित किया गया।



### बसन्त पंचमी

28 जनवरी को गंगा दर्शन परिसर में बसन्त पंचमी का मंगलमय उत्सव और बिहार योग विद्यालय का उनचासवाँ स्थापना दिवस मनाया गया। प्रातःकालीन कार्यक्रम में स्वामी निरंजनानन्द ने 475 साधकों को मंत्र साधना में, 129 साधकों को जिज्ञासु संन्यास में और 53 साधकों को कर्म संन्यास में दीक्षित किया।



दोपहर के कार्यक्रम में स्वामी शंकरानन्द और स्वामी सूर्यप्रकाश ने बिहार योग विद्यालय की स्थापना से अब तक की गतिविधियों और उपलब्धियों की समीक्षा की और बतलाया कि किस प्रकार यह संस्था यौगिक विद्या, विज्ञान और संस्कृति के प्रचार कार्य में संलग्न है। अपने बसन्त पंचमी संदेश में स्वामी निरंजनानन्द ने गंगा दर्शन विश्व योगपीठ के तीन मुख्य आयामों – योग प्रशिक्षण, आश्रम जीवन तथा संन्यास परम्परा पर प्रकाश डाला।

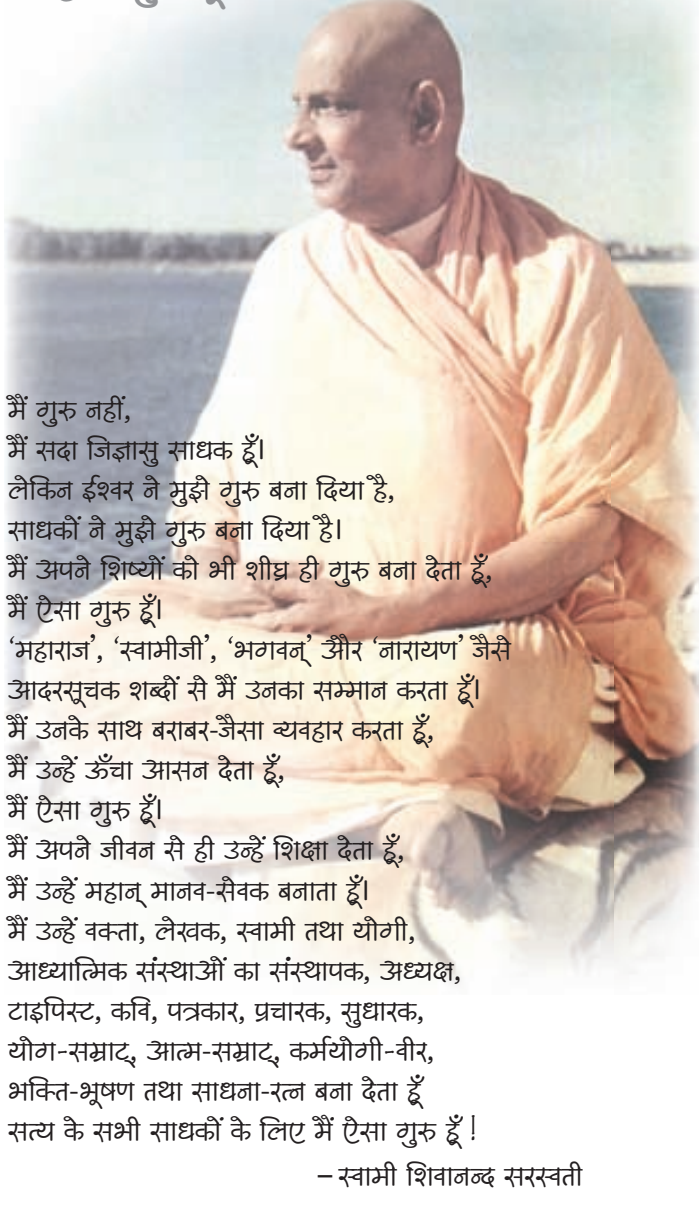


### अक्षय तृतीया

24 अप्रैल को अक्षय तृतीया के शुभ अवसर पर आश्रम के संन्यासियों, अन्तेवासियों, विद्यार्थियों और अतिथियों ने विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र का विशेष पाठ सम्पन्न किया।



## मैं ऐसा गुरु हूँ



मैं गुरु नहीं,  
मैं सदा जिज्ञासु साधक हूँ।  
लैकिन ईश्वर ने मुझे गुरु बना दिया है,  
साधकों ने मुझे गुरु बना दिया है।  
मैं अपने शिष्यों की भी शीघ्र ही गुरु बना देता हूँ,  
मैं ऐसा गुरु हूँ।  
'महाराज', 'स्वामीजी', 'भगवन्' और 'नारायण' जैसी  
आदरसूचक शब्दों से मैं उनका सम्मान करता हूँ।  
मैं उनके साथ बराबर-जैसा व्यवहार करता हूँ,  
मैं उन्हें ऊँचा आसन देता हूँ,  
मैं ऐसा गुरु हूँ।  
मैं अपने जीवन से ही उन्हें शिक्षा देता हूँ,  
मैं उन्हें महान् मानव-सेवक बनाता हूँ।  
मैं उन्हें वक्ता, लेखक, स्वामी तथा योगी,  
आध्यात्मिक संस्थाओं का संस्थापक, अध्यक्ष,  
टाइपिस्ट, कवि, पत्रकार, प्रचारक, सुधारक,  
योग-सम्राट्, आत्म-सम्राट्, कर्मयोगी-वीर,  
भक्ति-भूषण तथा साधना-रत्न बना देता हूँ।  
सत्य के सभी साधकों के लिए मैं ऐसा गुरु हूँ!

— स्वामी शिवानन्द सरस्वती

## गुरु पूर्णिमा

आज गुरु-पूर्णिमा है। इस अवसर पर मैं एक बार फिर तुम्हारा ध्यान जीवन के लक्ष्य की ओर लाता हूँ। जो कुछ तुम कर रहे हो, उसके अलावा तुम उसके बारे में भी ध्यान रखो, जिसके लिये तुम जी रहे हो। तुम्हें अपने प्रभु का अनुभव करना है, उसे पाना है।

मैं तुमसे गृहस्थी के कर्तव्यों को त्यागने के लिए नहीं कह रहा हूँ। ईश्वर का साक्षात्कार करने के लिये किसी को घर छोड़ने की जरूरत नहीं। बस तुम्हें अपने हृदय में अपने प्रभु के लिये अविचल विश्वास और सर्वोच्च प्रेम उत्पन्न करना होगा।

तुम्हारा प्रभु सर्वशक्तिमान है। वह तुम्हारे अन्दर है, तुम ध्यान में उससे मिल सकते हो। वह तुम्हारे सम्मुख साकार होकर आयेगा। वह तुमसे बातें करेगा। वह तुम्हारा हाथ पकड़ कर ले चलेगा। गुरु पूर्णिमा के अवसर पर अपने विश्वास को बढ़ाओ। अपनी आध्यात्मिक साधना को नये उत्साह से प्रारम्भ करो। ब्रह्म-विद्या गुरुओं का तुम्हें आशीर्वाद।

— स्वामी सत्यानंद सरस्वती

3 जुलाई को गंगा दर्शन में गुरु पूर्णिमा मनायी गयी। एक हजार से अधिक स्थानीय भक्तों और शिष्यों ने पादुका-पूजन, स्तोत्रपाठ और भजन-कीर्तन के कार्यक्रम में भाग लेकर सनातन गुरु परम्परा के प्रति अपनी श्रद्धा निवेदित की। कार्यक्रम में बाल योग मित्र मण्डल के 450 से अधिक बच्चों ने भी उत्साह और आनन्द के साथ भाग लिया।

इस अवसर पर स्वामी सूर्यप्रकाश तथा स्वामी शंकरानंद ने उपस्थित भक्तजनों को सम्बोधित करते हुए गुरु-शिष्य सम्बन्ध पर प्रकाश डाला और आध्यात्मिक जीवन में समर्पण के महत्त्व पर चर्चा की। कार्यक्रम का संचालन बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों और युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने बड़ी दक्षता और सजगता के साथ किया।



## दीपावली



दीपावली का शाब्दिक अर्थ दीपों की पंक्ति है। पर सबसे प्रकाशमान् दीप तो तुम्हारे हृदय में प्रज्वलित है। चुपचाप बैठकर, अपनी आँखों को बन्द कर, इन्द्रियों को सांसारिक विषयों से समेटकर अपने मन को उस सर्वोत्कृष्ट ज्योति पर केन्द्रित करके सच्ची दीपावली का आनन्द लो। आत्म-ज्योति का साक्षात्कार करके सच्चे आत्मिक आनन्द में सराबोर हो जाओ। न तद्भासयते सूर्यो न शशांको न पावकः - वहाँ न सूरज चमकता है, न चन्द्रमा, न बिजली और न ही अग्नि। प्रकृति के किसी भी प्रकाश की तुलना आत्मा के आंतरिक प्रकाश की एक किरण से भी नहीं की जा सकती। इस प्रकाशों के प्रकाश में समाकर सबसे उत्तम और श्रेष्ठ दीपावली मनाओ।

- स्वामी शिवानन्द सरस्वती

माँ लक्ष्मी समृद्धि की देवी हैं। समृद्धि और सम्पत्ति में बड़ा अंतर होता है। धन-सम्पत्ति ज्यादा दिन नहीं टिकती, जबकि समृद्धि शाश्वत होती है। बीज से अंकुर निकलता है, अंकुर पौधे में विकसित होता है, पौधे से पेड़ बनता है, पेड़ से ढेरों शाखाएँ, पत्ते और फूल निकलते हैं। फिर उस पर साल-दर-साल फल आते रहते हैं। समृद्धि का भी यही सिद्धान्त है, जो केवल भौतिक धन-सम्पदा के ही नहीं, जीवन के हर आयाम में लागू होता है, चाहे वह स्वास्थ्य से सम्बन्धित हो या मानसिक शांति से या भावनात्मक सम्बन्धों से। दीपावली माँ लक्ष्मी का दिन है। यह उत्सव का दिन है, आनन्द और उल्लास का दिन है।

- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

दीपावली के दिन आश्रम के अन्तेवासियों, विद्यार्थियों तथा अतिथियों ने पूरे आश्रम की बढ़िया से सफाई की और उसके बाद पूरे परिसर में तीन



हजार मोमबत्तियाँ लगाईं। संध्या के समय जलाई गई सभी मोमबत्तियाँ देर रात तक टिमटिमाती रहीं।

संध्या का मुख्य दीपावली कार्यक्रम गंगा दर्शन के नवनिर्मित रंगमंच में किया गया, जिसका उद्घाटन स्वामीजी ने 12 नवम्बर को किया। गंगा दर्शन के मुख्य भवन के सामने सागौन उद्यान में बने इस सुन्दर रंगमंच में पाँच सौ दर्शक बैठ सकते हैं। रंगमंच की सीढ़ीनुमा बैठने की व्यवस्था सभी दर्शकों को बहुत पसन्द आई, क्योंकि सभी मंच पर हो रहे कार्यक्रम को आसानी से देख सके।

कार्यक्रम की शुरुआत बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने राम गायत्री तथा लक्ष्मी नामावलि हवन से की, जिसके बाद उन्होंने उल्लासमय कीर्तन किये। यौगिक अध्ययन सत्र के विद्यार्थियों ने राम भजन और सूफी नृत्य प्रस्तुत किये, और अंत में संन्यास प्रशिक्षार्थियों ने स्वामीजी को भावभीनी कलात्मक श्रद्धांजलि अर्पित की। 'जॉनथन लिविंगस्टन सीगल' नामक चलचित्र के मनमोहक दृश्यों और संगीत से युक्त यह प्रस्तुति दर्शकों को मंत्रमुग्ध करती गई, और साथ ही सूत्रधार की आवाज़ स्वामीजी के प्रेरक जीवन का वृत्तान्त कहती गयी। प्रस्तुति में नृत्य, गायन और अन्य कलाकारी का सुन्दर समन्वय किया गया था, जो इस नये रंगमंच की भव्यता के पूर्णतया अनुरूप था।

कार्यक्रम के पश्चात् सभी को दीपों की रोशनी में जगमगाते अखाड़ा परिसर का दर्शन कराया गया, जिसके बाद सबको फूलझड़ियाँ और अन्य पटाखे उड़ाने का मौका मिला।

## क्रिसमस

पूरे संसार में रिखिया ही एकमात्र स्थान है, जहाँ क्राइस्ट की अपनी कुटिया, अपना घर है और वह जगह है क्राइस्ट कुटीर। भारत में कुटीर का सिद्धान्त बहुत पुराना है। कुटीर कोई गिरजाघर या मंदिर जैसा पूजा का स्थल नहीं होता। कुटीर का मतलब निवास स्थान है। पूजाघर और निवास स्थान के बीच तो बड़ा फर्क होता है न? वैसा ही फर्क जैसा तुम अपने दफ्तर और घर के बीच मानते हो। भले ही तुम अपने दफ्तर, बैंक या कारखाने में दस घण्टे काम करो, लेकिन वह तुम्हारा घर नहीं माना जा सकता। इसी तरह एक मंदिर या चर्च भी भगवान का स्थायी निवास नहीं माना जा सकता। निवास स्थान तो उसे कहते हैं जहाँ तुम आराम कर सकते हो, इच्छानुसार खान-पान कर सकते हो, जहाँ बिना किसी औपचारिकता के जैसे चाहे रह सकते हो। ऐसी ही जगह को कुटीर माना जाता है। जब मैंने यहाँ क्राइस्ट कुटीर की स्थापना की थी, तब मेरे मन में यही विचार था कि क्राइस्ट का कहीं-न-कहीं अपना घर जरूर होना चाहिए।

— स्वामी सत्यानंद सरस्वती



गंगा दर्शन में क्रिसमस कार्यक्रम 24 दिसम्बर की शाम को शुरू हुआ। सन् 1923 में क्रिसमस के ही दिन श्री स्वामी सत्यानन्द जी का जन्म हुआ था। दो आध्यात्मिक विभूतियों का जन्मदिवस होने के कारण इस उत्सव की महिमा द्विगुणित हो गई।

क्रिसमस की सुबह संन्यासियों और संन्यास प्रशिक्षार्थियों के कीर्तन और कैरोल गायन से पूरा वातावरण भक्तिमय हो गया। इशु नामावलि तथा सत्यानन्द अष्टोत्तरशत नामावलि के पाठ के साथ संन्यासियों द्वारा हवन सम्पन्न हुआ। इसके बाद सत्यम् चालीसा का पाठ किया गया, जिसमें श्री स्वामीजी के चरित्र और उपलब्धियों का हृदय-स्पर्शी वर्णन किया गया है।



संध्या समय जर्मन, स्वीडिश और बल्गेरियन जैसी विविध अन्तर्राष्ट्रीय भाषाओं में संन्यासियों, संन्यास प्रशिक्षार्थियों तथा चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन सत्र के विद्यार्थियों ने क्रिसमस कैरोल्स का गायन किया। कार्यक्रम की समाप्ति उल्लासमय कीर्तन और नृत्य से हुई।

### नव वर्ष की पूर्वसंध्या

31 दिसम्बर के संध्या कार्यक्रम में गणेश महिम्नः स्तोत्र के पाठ तथा विष्णु सहस्रनाम हवन के साथ वर्ष 2012 को विदाई तथा आने वाले वर्ष का स्वागत किया गया।



## सत्र

विद्यार्थियों के लिए मेरे पास योग-प्रशिक्षण का कोई छपा-छपाया पाठ्यक्रम नहीं है। मैं विद्यार्थियों की रुचि को देखते हुए उसके अनुरूप उन्हें अपनी किताबें भेजता रहता हूँ। मैं उन्हें पत्राचार द्वारा भी शिक्षा देता हूँ। इस विधि से उन्हें क्रमबद्ध प्रशिक्षण प्राप्त होता है। मेरे इस व्यक्तिगत प्रशिक्षण से हजारों विद्यार्थियों और साधकों ने योग मार्ग में उत्तम उन्नति प्राप्त की है। उच्च प्रशिक्षण के लिए वे आश्रम आकर विभिन्न सत्रों में भाग लेते हैं।

— स्वामी शिवानंद सरस्वती

19 जनवरी 1964 को बसन्त पंचमी के शुभ दिन, परमहंस की दीक्षा लेने के 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 द्वारा या मुंगेर में स्थापित हो रहे बिहार योग विद्यालय में मेरे व्यक्तिगत निर्देशों के जरिये हमेशा मुझसे पथ-प्रदर्शन एवं सहयोग प्राप्त कर सकेंगे।

विद्यालय के प्रमुख आचार्य के रूप में मैं इसकी समस्त गतिविधियों का निर्देशन करूँगा। यह विद्यालय पन्द्रह दिवसीय प्रशिक्षण सत्रों द्वारा योग के सम्पूर्ण अंगों की शिक्षा प्रदान करेगा। इस विद्यालय के सत्रों में भाग लेने के लिए आप सभी का हार्दिक स्वागत है। व्यावहारिक यौगिक ज्ञान प्रदान करने वाला ऐसा विद्यालय आपको दुनिया में कहीं नहीं मिलेगा।

— स्वामी सत्यानंद सरस्वती

### चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन सत्र

चार माह का यह विशेष पाठ्यक्रम योग के व्यावहारिक एवं सैद्धान्तिक पक्षों और प्राचीन गुरुकुल पद्धति पर आधारित आश्रम जीवन के पहलुओं पर प्रशिक्षण प्रदान करता है।

### यौगिक अध्ययन सत्र – हिंदी

6 फरवरी से 18 मई तक संचालित चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र का दीक्षान्त समारोह 20 मई को ज्योति मंदिर में सम्पन्न हुआ। इस समारोह में बिहार, झारखण्ड, दिल्ली, कर्णाटक, केरल, महाराष्ट्र, उड़ीसा और उत्तर प्रदेश से आये 39 विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र दिये गये।

योग अध्ययन सत्र का निदेशन स्वामी ज्ञानभिक्षु ने किया। सत्र की प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन सन्यासी श्रीमूर्ति तथा सैद्धान्तिक कक्षाओं का संचालन स्वामी ज्ञानभिक्षु, स्वामी सूर्यप्रकाश, स्वामी निर्मलानन्द एवं स्वामी तपोनिधि ने किया।

## योगिक अध्ययन सत्र – अंग्रेजी

1 अक्टूबर को अंग्रेजी माध्यमिक चातुर्मासिक योगिक अध्ययन सत्र प्रारम्भ हुआ जिसमें 23 देशों – आरमीनिया, ऑस्ट्रिया, ऑस्ट्रेलिया, भूटान, चेक रिपब्लिक, चीन, साइप्रस, फ्रांस, जर्मनी, हांग कांग, आयरलैण्ड, लेबनन, न्यूजीलैंड, नेपाल, नॉर्वे, पोलैण्ड, सिंगापुर, दक्षिण कोरिया, स्पेन, स्विट्ज़रलैण्ड, हॉलैण्ड, इंग्लैण्ड और यूक्रेन से आए 69 विद्यार्थियों ने भाग लिया। सत्र के दौरान प्रतिभागियों को स्वामीजी की सत्संग शृंखलाओं के अलावा रिखियापीठ में आयोजित शतचण्डी महायज्ञ और योग पूर्णिमा कार्यक्रमों में भाग लेने का सुअवसर भी प्राप्त हुआ।

सत्र में भारत के निम्नांकित राज्यों के विद्यार्थी सम्मिलित थे – आंध्र प्रदेश, असम, बिहार, छत्तीसगढ़, हरियाणा, झारखण्ड, कर्णाटक, केरल, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, उड़ीसा, पॉण्डिचेरी, राजस्थान, सिक्किम तथा तमिल नाडु।

## स्वास्थ्य रक्षा सत्र

मानवीय कष्ट और पीड़ा के निवारणार्थ मैं हर तरह की सेवा-शुश्रूषा में हार्दिक रुचि लेता था। स्वास्थ्यवर्द्धन और रोग निवारण से सम्बन्धित हर प्रकार की जानकारी को पाने और सबके साथ बाँटने के लिए मैं बेहद उत्सुक और प्रयत्नशील रहता था। लोग बीमार हैं, न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी। कुछ मौत से डरकर जीवन की डोर थामे रहते हैं, भले ही वह जीवन कितना कष्टप्रद क्यों न हो, जबकि कुछ तो जीवन और उसकी समस्याओं से घबराकर मौत ही को गले लगाना पसन्द करते हैं। योग ही एक ऐसा सटीक विज्ञान है जिसका लक्ष्य शरीर, मन और आत्मा का समन्वित विकास है। योग से अवश्य शांति, पूर्णता और शाश्वत आनन्द की प्राप्ति हो सकती है।

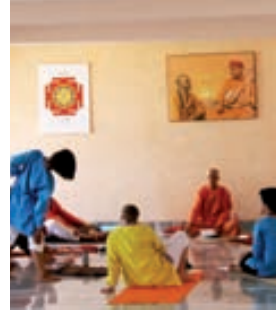
– स्वामी शिवानन्द सरस्वती

दमा एवं अन्य श्वसन सम्बन्धी रोगों के लिए गंगा दर्शन में 3 से 20 मार्च तक स्वास्थ्य रक्षा सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें 2 महिलाओं और 10 पुरुषों ने भाग लिया।

मधुमेह एवं पाचन सम्बन्धी रोगों के लिए 3 से 20 अप्रैल तक स्वास्थ्य रक्षा सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें बिहार, दिल्ली, महाराष्ट्र, मेघालय और उत्तर प्रदेश राज्यों तथा कनाडा और यूक्रेन से आए 35 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

3 से 20 अगस्त तक गंगा दर्शन में सामान्य रोगों के लिए स्वास्थ्य रक्षा सत्र आयोजित किया गया जिसमें 65 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

सभी सत्रों का संचालन स्वामी आत्माभिषेक द्वारा किया गया। प्रतिभागियों को स्वामी निरंजनानन्द, स्वामी सूर्यप्रकाश तथा स्वामी शंकरानन्द के प्रबोधक सत्संग भी प्राप्त हुए। सत्र संचालन में युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने सराहनीय सहयोग प्रदान किया।



### योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र

5 से 25 जून तक लखनऊ से आए 24 विद्यार्थियों के लिए हिन्दी माध्यम में योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया गया। स्वामी योगकांति ने सत्र का संचालन किया और स्वामी श्यामानन्द ने सहयोग प्रदान किया। युवा योग मित्र मण्डल के निशान्त और पीयूष ने प्रदर्शक के रूप में सहयोग दिया। विद्यार्थियों को स्वामी निरंजनानन्द के साथ एक विशेष सत्संग का सौभाग्य प्राप्त हुआ। साथ ही उन्हें स्वामी सूर्यप्रकाश, स्वामी शंकरानन्द, स्वामी ज्ञानभिक्षु और संन्यासी सौम्यशक्ति के सत्संगों का भी लाभ मिला।



### यौगिक विज्ञान एवं जीवनशैली सत्र

24 अगस्त को यौगिक विज्ञान एवं जीवनशैली सत्र के 18 सफल प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र प्रदान किये गये। ये प्रतिभागी बिहार, छत्तीसगढ़, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश और नई दिल्ली से आये थे। सत्र का निदेशन स्वामी तपोनिधि ने किया। दैनिक आसन-प्राणायाम और योगनिद्रा की कक्षाएँ संन्यासी सौम्यशक्ति ने संचालित कीं। योग के विभिन्न पहलुओं पर स्वामी ज्ञानभिक्षु, स्वामी निर्मलानन्द तथा स्वामी तपोनिधि ने सैद्धान्तिक कक्षाएँ संचालित कीं।





## अजपा धारणा सत्र

15 से 21 अक्टूबर तक न्यू ज़ीलैण्ड की स्वामी कर्मकरुणा ने अजपा धारणा सत्र संचालित किया जिसमें ऑस्ट्रेलिया, कनाडा, जर्मनी, भारत, लेबनन, न्यू ज़ीलैण्ड, हॉलैण्ड, इंग्लैण्ड तथा अमेरिका के 39 साधकों ने भाग लिया।

हॉलैण्ड की स्वामी मित्रानन्द तथा उनके साथ आया 12 साधकों का दल भी इस सत्र में सम्मिलित हुआ।

## आश्रम जीवन

अपने जीवन में मैंने यही अनुभव किया कि जो कुछ मैंने गुरु आश्रम में सीखा, वही जीवन में काम आया, स्कूल से मिला किताबी ज्ञान नहीं। सम्राट् अशोक ने किस सदी में भारतवर्ष पर शासन किया, यह जानकारी मेरे किसी काम नहीं आयी, बल्कि भवन निर्माण कैसे किया जाता है, यह जरूर काम आया। मैंने जो भी कला-कौशल-कारीगरी सीखी, चाहे वह लेखन, व्याख्यान, प्रबन्धन, प्रशासन, संगठन, शिक्षण-प्रशिक्षण का क्षेत्र हो या योग प्रचार का, यह सब आश्रम के क्रियाकलापों में मेरी पूरी भागीदारी का परिणाम है। मैंने खाना बनाना सीखा, दूसरों को खिलाना और साथ ही रोगियों की देखरेख और सेवा करना भी सीखा। अपने कर्तव्यों और दिये गये कार्यों की जिम्मेदारी लेना और उन्हें सफलतापूर्वक पूरा करना सीखा। मैंने संकटों से जूझना सीखा। कभी-कभी हम लोगों को उठते ही किसी समस्या का सामना करना पड़ता था और पूरा दिन उसे सुलझाने में निकल जाता था। यह एक चुनौती भरा अनुभव हुआ करता था, जिससे मुझे हमेशा बहुत कुछ सीखने को मिला।

जो सर्वोत्तम शिक्षा हमें ग्रहण करनी है, वह जीवन को सही ढंग से जीने की शिक्षा है। यह शिक्षा हमें तभी मिल सकती है, जब हम अपनी बँधी हुई दिनचर्या से बाहर निकल कर, थोड़े समय के लिए ही सही, एक अलग जीवन पद्धति को अपनाने का निश्चय करें। ऐसी ही एक जीवन पद्धति है आश्रम जीवन शैली, जहाँ तुम कुछ समय के लिए एक संन्यासी की तरह रहते हुए, अपने सामान्य जीवन से एकदम अलग जीवन जी सकते हो। आश्रम में विभिन्न परिस्थितियों, तरह-तरह के लोगों, समस्याओं तथा अपनी खुद की मनोदशाओं से सामना होता है और तुम उनका समाधान ढूँढने का प्रयास करते हो। बच्चों और बड़ों, सबको यह अनुभव प्राप्त करना चाहिए।

– स्वामी सत्यानंद सरस्वती



## बच्चों के लिए सत्र

प्रत्येक व्यक्ति को जीवन जीने की कला सीखनी चाहिये, ताकि वह सफलतापूर्वक जीवन की समस्याओं का सामना कर सके। दुर्भाग्यवश स्कूल-कॉलेजों में यह शिक्षा नहीं दी जाती और न ही माता-पिता अपने बच्चों के प्रति यह भूमिका या जिम्मेदारी निभाते हैं। किन्तु किसी व्यक्ति की सफलता-विफलता में यह शिक्षा ही निर्णायक होती है। यदि किसी बच्चे को शैक्षणिक योग्यता न भी प्राप्त हो, किन्तु उसे जीवन जीने की सही शिक्षा मिली हो तो वह बिना कठिनाई के अच्छा जीवन जीने में सफल हो जायेगा। चूँकि ये शिक्षायें उसे जीवन की परिस्थितियों का सामना करने की क्षमता, सही निर्णय लेने की क्षमता, क्या करना उचित है और क्या नहीं, यह विवेक प्रदान करती हैं। सौभाग्य और सुअवसर तो कभी-न-कभी हर व्यक्ति का दरवाजा खटखटाते हैं, उनका सदुपयोग कैसे किया जाय, केवल यह जानना चाहिए।

– स्वामी सत्यानंद सरस्वती

30 अप्रैल से 3 मई तक संन्यासी चन्द्रमणि और साधनामाला के नेतृत्व में रायपुर, छत्तीसगढ़ से 8 वयस्कों और 15 बच्चों के दल ने गंगा दर्शन में प्रवास किया। अपने प्रस्थान से पहले दल के बच्चों ने अपनी सुन्दर नृत्य प्रस्तुति से आश्रम के सभी अन्तेवासियों को मंत्रमुग्ध कर दिया।



अकोला, महाराष्ट्र से आये 11 वयस्कों और 13 बच्चों ने गंगा दर्शन में 9 से 12 मई तक आश्रम जीवन का लाभ उठाया। बच्चों ने सभी आश्रम गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। दोपहर में बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने उनके लिए योग कक्षाएँ संचालित कीं। इनमें से कई बच्चे आसन प्रतियोगिताओं में स्वर्ण और रजत पदक विजेता भी थे, और अपने प्रवास के अंतिम दिन उन्होंने अपने उत्कृष्ट आसन-प्रदर्शन से सबको बहुत प्रभावित किया।

13 मई से 16 जून तक शिवानन्द बालकाश्रम, भुज के 7 लड़कों ने आश्रम प्रवास किया। दल का नेतृत्व संन्यासी मृत्युंजय और प्रेममणि ने किया। 13 से 17 साल की उम्र के इन बच्चों ने प्रतिदिन प्रातःकालीन योग कक्षा में भाग लिया और शेष समय आश्रम की सभी गतिविधियों में उत्साह और आनन्द के साथ व्यतीत किया।

1 से 8 जून तक धरहरा, मुंगेर के राजेश संस्थान से 7 लड़कियों और 12 लड़कों के एक दल ने गंगा दर्शन में आश्रम जीवन का लाभ उठाया। उनके साथ विद्यालय के प्रधानाचार्य, राजेश कुमार तथा शिक्षिका, वन्दना सिंह भी शामिल थे। 7 से 15 साल की आयु के इन बच्चों ने सभी आश्रम गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रातःकालीन योग कक्षा के बाद उन्हें बागवानी, माला बनाने, रसोईघर और प्रकाशन जैसे विभागों में सेवा का अनुभव मिला। बाल योग मित्र मण्डल के कुछ अनुदेशकों ने इन बच्चों को भजन-कीर्तन, यौगिक खेल और नृत्य भी सिखाये। बच्चों को आश्रम में इतना अच्छा लगा कि वे चार दिन और आश्रम में ठहर गये।



### सामान्य सत्र

14 अप्रैल को जमालपुर की नोट्रे डेम अकादमी के 60 शिक्षक आश्रम में एक-दिवसीय योग परिचय सत्र में भाग लेने आए। आश्रम परिचय के बाद उन्होंने प्रारम्भिक आसन-प्राणायाम कक्षा में भाग लिया। भोजन के उपरान्त उन्हें प्रत्याहार का अभ्यास कराया गया। अंतिम सत्र में ऋषि अरुन्धती ने शिक्षा के क्षेत्र में योग के महत्व पर जोर दिया और बच्चों के लिए योग निद्रा के अभ्यास की विशेष अनुशंसा की। अपने उद्बोधन में स्वामी सूर्यप्रकाश ने कहा कि यदि शिक्षक अपने छात्रों को तनावरहित, प्रसन्नचित्त और उत्साहित



देखना चाहते हैं तो पहले ये गुण उन्हें योगाभ्यास द्वारा स्वयं अर्जित करने होंगे। योग के माध्यम से बच्चों और वयस्कों, दोनों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाए जा सकते हैं।

16 मई, एकादशी के शुभ दिन, कोलगागा, भागलपुर के माध्यमिक विद्यालय से 96 विद्यार्थी और 13 शिक्षक आश्रम दर्शन के लिए आये। उन्होंने इस दिन आयोजित श्रीमद् भगवद् गीता के अखण्ड पाठ में भाग लिया। भोजन के बाद स्वामी ज्ञानभिक्षु ने उन्हें सत्संग दिया और उनकी शंकाओं का समाधान किया।

2 से 8 अक्टूबर तक मुजफ्फरपुर के 10 युवाओं ने आश्रम जीवन का लाभ उठाया। युवा योग मित्र मण्डल के राहुल ने उनके लिए आसन-प्राणायाम, योग निद्रा तथा मंत्रोच्चार की कक्षाओं का संचालन किया तथा अरविन्द एवं निशान्त ने सहयोग प्रदान किया।

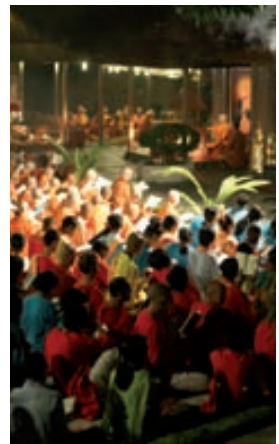
15 से 20 अक्टूबर तक संन्यासी मंगलधर्मा के नेतृत्व में रोमानिया के 23 साधकों ने गंगा दर्शन में प्रवास किया। स्वामी योगकांति ने उनके लिए योग कक्षाएँ संचालित कीं।

16 से 20 अक्टूबर तक बरासेर माध्यमिक विद्यालय, सहरसा के 35 विद्यार्थियों के दल ने आश्रम जीवन के अनुभव के लिए गंगा दर्शन में प्रवास किया।

29 से 31 अक्टूबर तक बी.एन. सिंह के नेतृत्व में भिलाई से आए 27 भक्तों के दल ने आश्रम जीवन का लाभ उठाया।

### गुरुकुल जीवन शैली सत्र

1 अगस्त को गंगा दर्शन में छःमासिक गुरुकुल जीवनशैली सत्र प्रारम्भ हुआ, जिसमें अर्जेन्टिना, बल्गेरिया, फ्रांस, ग्रीस तथा आयरलैण्ड से आये साधक सम्मिलित थे।



## योग शोध पुस्तकालय

मैं योग पर पुस्तकें लिखता हूँ, जिन्हें आज के लोग पढ़ते हैं और जो आज से कुछ शताब्दियों बाद नये ढंग से लिखी जाएँगी। मैं तुम्हें जो योग सिखा रहा हूँ, उस योग का नाम तुम लोग अनेक शताब्दियों तक कायम रखोगे। योग की आध्यात्मिक परंपरा को इसी ढंग से जीवित रखना है।

– स्वामी सत्यानंद सरस्वती

सन् 2012 के अंत तक गंगा दर्शन में पुस्तकों की कुल संख्या 29,395 हो गई, जिनमें से 23,620 मुख्य शोध पुस्तकालय में हैं और शेष 5,775 योग विद्या परिसर स्थित विद्यासागर पुस्तकालय में विद्यार्थियों के उपयोग के लिए हैं।









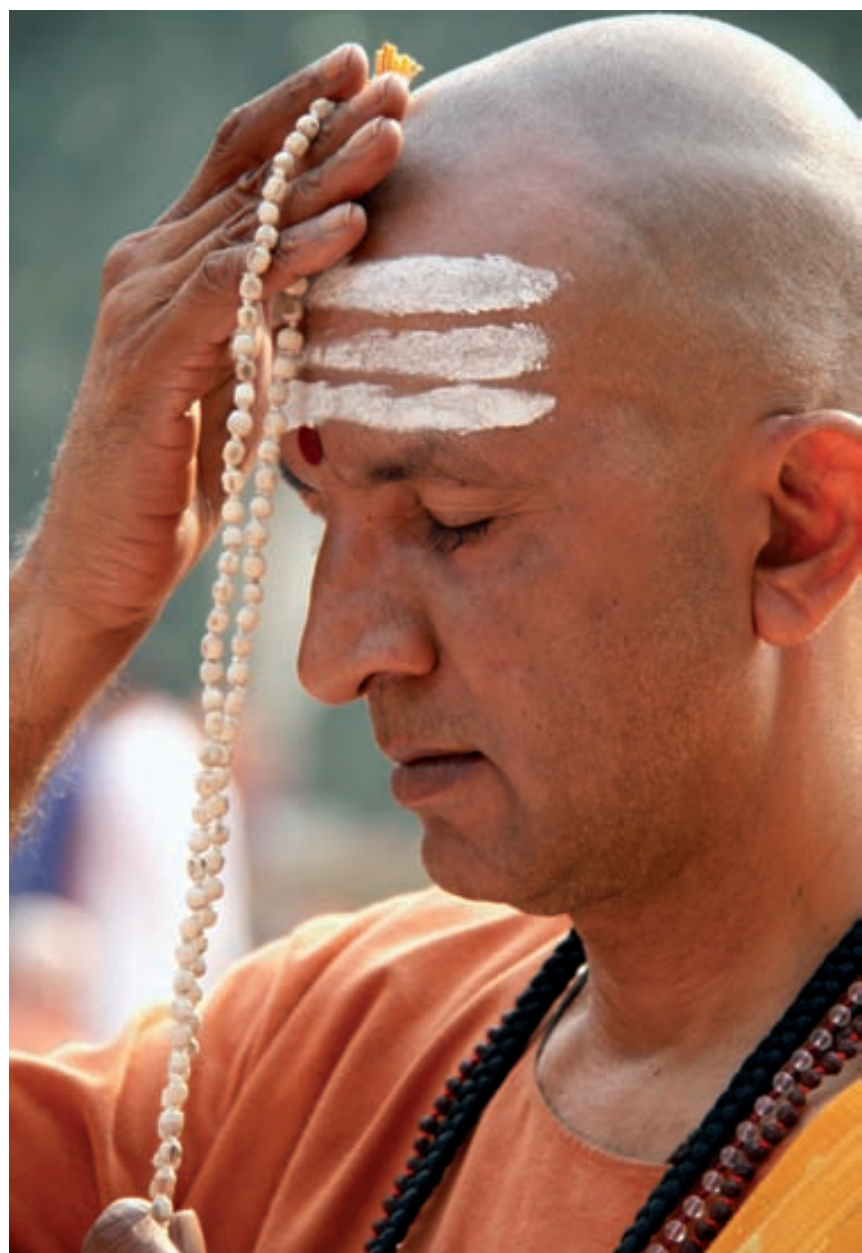












## योग तरी तीरे तीरे

### एक शिष्य को पत्र

मैं चाहता हूँ कि मेरे सभी शिष्य मेरी तरह परमात्मा का दिव्य संदेश फैलाने में अपने आप को तन-मन-धन से लगा दें। मैं चाहता हूँ कि वे अपने अंदर दिव्य गुणों को जागृत करें, और अपने प्रेरक उदाहरण से अन्यो को भी जगाएँ। जहाँ भी जाओ, अपने उदात्त विचारों और आदर्शों का प्रचार करते जाओ। अपनी आध्यात्मिक प्रेरणा को दूसरों के साथ बाँटें। दो और हमेशा देते रहो। अपना सब कुछ लुटाते रहो, कभी कुछ माँगो नहीं।

मेरा पथ ईश्वर-निर्दिष्ट है, जिसका अंतिम लक्ष्य मानव समाज और संस्कृति का दिव्यीकरण है। यही मेरी जीवन-साधना है, जिसे मैं अंतिम श्वास तक करता रहूँगा।

– स्वामी शिवानंद सरस्वती



समाज और राष्ट्र की उच्च संस्कृति को कायम रखने के लिए ही संत-महात्मा जन्म लेते हैं। अनादि काल से यह हमारी परंपरा रही है। लेकिन आज देशों और संस्कृतियों के बीच तनाव, संघर्ष और युद्ध की स्थिति है। मानव मन में अशांति है। मनुष्य के आंतरिक और बाह्य जीवन में युद्ध छिड़ा है, जिस वजह से सब ओर अव्यवस्था और अशांति व्याप्त है। हमारे देश में अराजकता फैली है, लोगों में कुण्ठा का भाव है। ऐसा लगता है कि संतों की संस्कृति-सुरक्षा की अनादि परंपरा अब नहीं रही।

हमें दुबारा उस प्राचीन परंपरा की स्थापना करनी है। कोई भी राजनीतिज्ञ, अर्थशास्त्री या समाज-सुधारक यह बीड़ा नहीं उठा सकता, क्योंकि वे इस काम की पहली शर्त ही पूरी नहीं कर पाते। पहली शर्त यह है कि दूसरों को सुधारने से पहले अपने आप को सुधारो। अपने आप को पवित्र बनाये बिना दूसरों को पवित्र बनाना असंभव है। केवल संत ही इस शर्त पर खरे उतरते हैं। इस आधुनिक युग के अंधकार को साधु-संत ही योग के उज्ज्वल प्रकाश से दूर कर सकते हैं।

– स्वामी सत्यानंद सरस्वती



## बिहार

जमालपुर रेलवे वर्कशॉप की 150वीं वर्षगाँठ पर स्वामी ज्ञानभिक्षु ने वर्कशॉप के स्टेडियम में 'योग-सिद्धान्त और अभ्यास' विषय पर कार्यक्रम संचालित किया। अपने उद्बोधन में उन्होंने सत्यानन्द योग परम्परा का पारम्परिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विवेचन प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में 150 से अधिक प्रतिभागी शामिल थे।



श्री अरविन्द सोसाइटी, डेहरी-ऑन-सोन द्वारा 7 से 15 जनवरी तक एक योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 30 महिलाओं और 25 पुरुषों ने भाग लिया। स्वामी आत्माभिषेक ने शिविर का संचालन किया और युवा योग मित्र मण्डल के निशान्त ने सहयोग प्रदान किया।



बरौनी रिफाइनरी योग ध्यान केन्द्र के इस वर्ष के प्रथम योग शिविर का आयोजन 5 से 12 फरवरी तक किया गया, जिसमें 30 पुरुषों, 50 महिलाओं और तीन विद्यालयों के 70 बच्चों ने भाग लिया। शिविर का समापन समारोह 12 फरवरी प्रातः महामृत्युंजय हवन और सार्वजनिक भोज के साथ हुआ। शिविर का संचालन स्वामी आत्माभिषेक द्वारा किया गया और युवा योग मित्र मण्डल के गौतम और राहुल ने सहयोग प्रदान किया।

## सेवा

सेवा (स्वावलम्बी महिला संघ) की मुंगेर शाखा ने ऋषि अरुन्धती को मुंगेर के समीपवर्ती ग्रामीण क्षेत्रों में योग कक्षाएँ संचालित करने के लिए आमंत्रित किया।

14 मार्च को खड़गपुर अंचल के जलसक्रा ग्राम में पत्तल-दोना बनाने वाली महिलाओं तथा बरियारपुर के समीप फुल्किया ग्राम में अगरबत्ती बनाने वाली महिलाओं के लिए कार्यक्रम आयोजित किये गये, जिनमें 15 महिलाओं ने भाग लिया। इन कार्यक्रमों में महिलाओं को पवनमुक्तासन के गठिया निरोधक अभ्यास, सरल नाड़ी शोधन प्राणायाम और योग निद्रा सिखायी गयी।



15 मार्च को जमालपुर के निकट मैदरियापुर ग्राम में कार्यक्रम आयोजित किया गया।

30 मार्च को जलसक्रा ग्राम में दुबारा कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें 25 महिलाओं ने भाग लिया। नवरात्रि पर्व को ध्यान में रखते हुए योग कार्यक्रम की समाप्ति एक उल्लासमय कीर्तन के साथ की गई। इन कार्यक्रमों में ऋषि अरुन्धती को संन्यासी मंत्रप्रिया एवं ज्ञानशक्ति ने सहयोग प्रदान किया।

29 अप्रैल को स्वामी आत्माभिषेक और स्वामी निर्मलानन्द ने भागलपुर में चले एक महीने के स्वास्थ्य जन जागरण अभियान के समापन सत्र में भाग लिया। बिहार के स्वास्थ्य मंत्री, श्री अश्विनी कुमार चौबे सत्र के अध्यक्ष थे, और बिहार के उप-मुख्य मंत्री, श्री सुशील कुमार मोदी, मुख्य अतिथि।

स्वामी आत्माभिषेक ने स्वामी निरंजनानन्द की ओर से स्वास्थ्य अभियान की सफलता हेतु शुभकामनाएँ निवेदित करते हुए कहा कि रोग मुक्ति तथा स्वास्थ्य वृद्धि के लिए यौगिक अभ्यास तथा जीवनशैली छोटी उम्र से सिखलाये जाने चाहिए। इस अवसर पर लगाये गये योग स्टॉल पर लोगों को आरोग्यदायक यौगिक विधियों की जानकारी भी दी गई।

20 से 27 मई तक आई.ओ.सी. रिफाइनरी, बरौनी में स्वामी गोरखनाथ ने एक योग कार्यक्रम संचालित किया। कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रातःकालीन और संध्याकालीन कक्षाएँ संचालित की गईं, जिनमें 150 वयस्कों और 50 बच्चों ने भाग लिया। युवा योग मित्र मण्डल के गौतम और राहुल ने सत्र संचालन में सहयोग प्रदान किया।

26 मई को स्वामी ज्ञानभिक्षु ने जमालपुर में पूर्वी रेल के केन्द्रीय संस्थान में बिहार के ग्रामीण कैन्सर चिकित्सकों के लिए आयोजित 'डॉ. अर्पिता रॉय पुरस्कार समारोह' में भाग लिया। कार्यक्रम में 200 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित थे। स्वामी ज्ञानभिक्षु ने अपने उद्बोधन में रोगियों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक उपचार में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला। योग के सरल अभ्यासों से रोगियों के आत्मविश्वास में आश्चर्यजनक वृद्धि होती है और अपनी बीमारी और परिस्थिति के प्रति उनका दृष्टिकोण पूरी तरह बदल जाता है।

4 से 8 अगस्त तक संग्रामपुर में स्थानीय योग मित्र मण्डल द्वारा योग शिविर आयोजित किया गया। शिविर की कक्षाएँ संन्यासी सत्यप्रज्ञानन्द और संन्यासी चित्तपुष्पम् ने संचालित कीं। बाल योग मित्र मण्डल के निकेत रंजन और प्रेरणा सुमन ने सहयोग प्रदान किया। सत्र में 100 से अधिक पुरुषों और महिलाओं ने भाग लिया। सत्र का समापन भाषण स्वामी ज्ञानभिक्षु ने दिया।

5 सितम्बर को स्वामी ज्ञानभिक्षु ने सद्भावना पुस्तकालय, जमालपुर द्वारा आयोजित मानवता दिवस कार्यक्रम में भाग लिया। अपने प्रेरक उद्बोधन में उन्होंने बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रतिपादित सेवा के सिद्धान्तों और व्यावहारिक प्रणालियों पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम में 500 से अधिक स्थानीय लोगों ने भाग लिया।

23 से 30 सितम्बर तक स्वामी निर्मलानन्द ने बरौनी ऑयल रिफाइनरी टाउनशिप में योग शिविर का संचालन किया। प्रतिदिन पुरुषों, महिलाओं और केन्द्रिय विद्यालय के बच्चों के लिए तीन अलग सत्र आयोजित किये गये। संध्याकालीन सत्र सब के लिए खुला था। प्रत्येक सत्र में 30 से 50 प्रतिभागी शामिल हुए। युवा योग मित्र मण्डल के निशांत और अरविन्द ने आसन प्रदर्शन, हवन-पूजन व्यवस्था तथा कीर्तन संचालन जैसी शिविर की सभी गतिविधियों में सहयोग प्रदान किया।

श्री अरविंद सोसाइटी, डेहरी-ऑन-सोन, रोहतास ने अपने परिसर में 27 अक्टूबर से 5 नवम्बर तक योग शिविर आयोजित किया, जिसमें 55 प्रतिभागी शामिल हुए। प्रतिदिन तीन सत्र चलाये गये और शनिवार शाम को महामृत्युंजय हवन किया गया। स्वामी आत्माभिषेक ने शिविर का संचालन किया और युवा योग मित्र मण्डल के गौतम ने सहयोग प्रदान किया।

31 अक्टूबर तथा 1 नवम्बर को स्वामी योगतीर्थ और संन्यासी देवी ने नोट्रे डेम स्कूल, जमालपुर जाकर वहाँ के बच्चों को अपने वार्षिक खेल दिवस के लिए योग प्रस्तुति तैयार करने में सहायता दी। उनके सत्रों में 200 से अधिक बच्चों ने भाग लिया।

## छत्तीसगढ़

सन् 2012 में स्वामी शीलव्रतानंद एवं ज्ञानदर्शन योगाश्रम ने बिहार योग विद्यालय के आगामी स्वर्णजयन्ती योग सम्मेलन के प्रचार हेतु भिलाई के विभिन्न स्कूलों, क्लबों और मंदिरों में 22 योग शिविर संचालित किये, जिनमें 800 से अधिक प्रतिभागी शामिल हुए।

30 सितम्बर से 7 अक्टूबर तक स्वामी तेजोमयानन्द ने सराईपाली में स्वास्थ्य रक्षा योग प्रशिक्षण शिविर का संचालन किया। कार्यक्रम में 200 से अधिक वयस्कों और 300 से अधिक बच्चों ने भाग लिया।

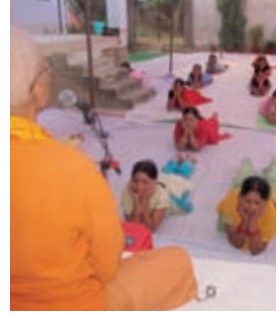
3 से 11 नवम्बर तक स्वामी गोरखनाथ ने साउथ ईस्टर्न कोलफील्ड्स, कोरबा में स्वास्थ्य रक्षा और तनाव प्रबन्धन शिविर का संचालन किया, जिसमें संस्थान के 70 अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लिया।

20 से 27 नवम्बर तक स्वामी गोरखनाथ ने साउथ ईस्टर्न कोलफील्ड्स, विश्रामपुर में योग शिविर संचालित किया। शिविर में 60 प्रतिभागी शामिल थे। अपने सत्संगों में स्वामी गोरखनाथ ने उन्हें सत्यानन्द योग की परम्परा और जीवनशैली से अवगत कराया।

## कर्णाटक

स्वामी कैवल्यानन्द ने बेंगलुरु में निम्नांकित कार्यक्रम संचालित किये –

- 13 और 14 जून को एमेनिटीज़ हॉल, पाम मेडोज, वाइटफील्ड में 'योग द्वारा चेतना का विकास' विषय पर 70 प्रतिभागियों के लिए चार सत्र।
- 15 जून को 'योग के माध्यम से आध्यात्मिक संपदा का अर्जन' विषय पर कार्यक्रम, जिसमें 40 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।





- 15 से 17 जून तक आत्म दर्शन योगाश्रम में योगाभ्यास, सत्संग, कीर्तन और महामृत्युंजय हवन के चार सत्र, जिनमें 200 साधकों ने भाग लिया।

### मध्य प्रदेश

स्वामी गोरखनाथ ने निम्नांकित कार्यक्रम संचालित किये—



**सतना, 9 से 13 मार्च** – सतना के शिवानन्द दर्शन योगाश्रम में एक उच्च योग साधना शिविर संचालित किया गया। प्रातःकालीन कक्षा में 100 से अधिक प्रतिभागियों को आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण और अंतर्मौन के व्यावहारिक अभ्यास सिखाये गये। दोपहर के सत्र में महिलाओं को उपयोगी योगाभ्यास कराये गये और संध्या सत्र में भजन, कीर्तन, सत्संग और योग निद्रा का समावेश किया गया।



**कटनी, 14 से 20 मार्च** – सत्यानन्द योग केन्द्र, वेदांश वटिका में आयोजित प्रातःकालीन योग कक्षाओं में 80 से अधिक प्रतिभागियों को आसन, प्राणायाम, अंतर्मौन, योग निद्रा और चिदाकाश धारणा के अभ्यास कराये गये।

मेसर्स एस. कैल्ड्रीज क्लब में आयोजित संध्याकालीन कक्षा में संस्था के 50 अधिकारियों और कर्मचारियों ने भाग लिया, जिनमें संस्था के उपाध्यक्ष भी शामिल थे।



17 मार्च को केन्द्र में महामृत्युंजय हवन सम्पन्न हुआ।

19 मार्च को रसकला संगीत महाविद्यालय के बच्चों ने गायन, संगीत वादन और नृत्य का सुंदर कार्यक्रम प्रस्तुत किया। अपने उद्बोधन में स्वामी गोरखनाथ ने रिखियापीठ में बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए चलाये जा रहे कार्यक्रमों का विवरण प्रस्तुत किया।





14 से 16 मार्च तक सिंधु भवन, माधवनगर में 40 महिलाओं के लिए तीन दिन का शिविर संचालित किया गया।

14 मार्च को स्थानीय डी.ए.वी. स्कूल के विद्यार्थियों के लिए योग सत्र संचालित हुआ।

17 मार्च को फर्स्ट स्टेप अकादमी, नई बस्ती के विद्यार्थियों, अभिभावकों एवं शिक्षकों के लिए योग परिचय सत्र आयोजित हुआ।

18 मार्च को गहोई वैश्य धर्मशाला में योग कार्यक्रम संचालित किया गया।

**इंदौर, 21 से 29 मार्च** – 22 से 24 मार्च तक लोकमान्य नगर में तीन दिन का उच्च योग साधना शिविर आयोजित किया गया, जिसमें 250 से अधिक साधकों ने भाग लिया।

22 से 23 मार्च तक दिव्यायन, मल्हरगंज में 125 महिलाओं के लिए संध्याकालीन योग कक्षाएँ संचालित की गईं।

26 से 28 मार्च तक दुर्गा माता मंदिर, परदेशीपुरा में 70 साधकों के लिए त्रिदिवसीय शिविर आयोजित किया गया।

24 मार्च को उमिया कन्या महाविद्यालय में 1200 से अधिक छात्राओं को व्यक्तित्व विकास पर व्याख्यान दिया गया।

24 से 26 मार्च तक प्रगत प्रौद्योगिकी संस्थान में 125 वैज्ञानिकों के लिए संध्याकालीन योग शिविर चलाया गया।

27 मार्च को चौथराम नर्सिंग कॉलेज के 125 विद्यार्थियों को चिकित्सा क्षेत्र में योग के महत्त्व से अवगत कराया गया।

28 मार्च को स्वामी गोरखनाथ स्थानीय वृद्धाश्रम गए और वहाँ लगभग 65 वृद्ध पुरुषों और महिलाओं से मिले। रिखिया के वयोवृद्धों का उदाहरण देते हुए उन्होंने जीवन की विषम परिस्थितियों का सामना करने की प्रेरणा दी।



29 मार्च को स्वामी गोरखनाथ ने सत्यानन्द योग केन्द्र द्वारा रेसिडेन्सी क्लब, रेडियो कॉलोनी में नियमित रूप से आयोजित प्रातःकालीन कक्षा का संचालन किया।

स्वामी कैवल्यानन्द ने निम्नांकित कार्यक्रम संचालित किये—

**जबलपुर, 16 से 20 मार्च** – सतपुड़ा क्लब, रेलवे स्टेशन रोड में संध्या सत्र संचालित किये गये जिनमें 100 से अधिक प्रतिभागी शामिल हुए।

गुजरात मण्डल सिविक सेन्टर में दो प्रातःकालीन सत्र आयोजित किये गये। 6.30 से 7.30 के सत्र में 150 प्रतिभागी और 8.30 से 9.30 के सत्र में 70 प्रतिभागी शामिल थे।

16 मार्च को डिविजनल रेलवे मैनेजर के कार्यालय में तनाव प्रबन्धन पर आयोजित व्याख्यान में 100 रेलवे अधिकारी और कर्मचारी सम्मिलित हुए। उसी दिन शाम को होटल समदड़िया में सिन्धु महिला समिति की 300 महिलाओं के लिए योग परिचय सत्र संचालित किया गया।

17 मार्च को योगमणि नर्सिंग संस्थान में सौ से अधिक नर्सों और मेडिकल कर्मचारियों के समक्ष सेवा विषय पर व्याख्यान दिया गया, और संध्या के समय आई.एम.ए. हॉल, राइट टाउन में 50 डॉक्टरों के लिए तनाव प्रबन्धन पर व्याख्यान और प्रश्नोत्तर सत्र आयोजित किया गया।

18 मार्च को जबलपुर फाउण्डेशन, गोलछा बरात घर में 130 प्रतिभागियों के लिए व्याख्यान और योगासन प्रदर्शन का आयोजन हुआ।

**रीवा, 22 से 25 मार्च**— मानस भवन में योग शिविर आयोजित किया गया, जिसमें प्रातः 6.30 से 8 बजे आसन कक्षा, अपराह्न 3 से 4 बजे महिला कक्षा और संध्या 6 से 7.30 बजे भजन, कीर्तन, सत्संग और योग निद्रा की कक्षा संचालित

की गई। शिविर में 100 से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

**ग्वालियर, 29 मार्च से 4 अप्रैल** – फूलबाग चौराहा में आयोजित प्रातःकालीन योग प्रशिक्षण सत्र में 12 प्रतिभागियों ने भाग लिया। लेडीज़ पार्क, छत्री मंदिर में आयोजित सत्र में 25 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

**भोपाल, 6 से 12 अप्रैल** – स्वामी गोरखनाथ और कैवल्यानन्द ने 6 से 12 अप्रैल तक निम्नांकित सत्र संचालित किये—

6 अप्रैल को योग मित्र मण्डल, पिपलानी में हवन और सत्संग कार्यक्रम, जिसमें 80 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

7 अप्रैल को सी.आई.एस.एफ. परिसर, गोविंदपुरा में योग साधना शिविर, जिसमें 100 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

उसी दिन योग साधना कल्याण केन्द्र, बसंत कुंज में भक्ति योग पर सत्संग हुआ जिसमें 50 प्रतिभागी शामिल थे।

शाम को हबीबगंज में बी.एच.ई.एल. योग अनुसंधान केन्द्र में आयोजित महामृत्युंजय मंत्र में 110 साधक शामिल हुए।

8 से 12 अप्रैल तक निम्नलिखित स्थानों में उच्च योग साधना शिविर चलाये गये—

- पतंजलि योग केन्द्र, भरतनगर जिसमें 400 प्रतिभागी शामिल हुए।
- प्रियदर्शिनी फॉरेस्ट ऑफिसर मेस, जिसमें 200 प्रतिभागी शामिल थे।
- योग मित्र मण्डल, पिपलानी, जिसमें 70 प्रतिभागियों ने भाग लिया।
- बी.एच.ई.एल. के योग अनुसंधान केन्द्र, जिसमें 150 साधकों ने हिस्सा लिया।

9 अप्रैल को इच्छापूर्णा महादेव सेवा एवं जनभागीदारी समिति, सोनगिरि में सत्संग आयोजित





किया गया जिसमें 150 साधक सम्मिलित हुए। उसी दिन बी.एच.ई.एल. के सांस्कृतिक केन्द्र में 'योग भगाये रोग' विषय पर 400 श्रोताओं के समक्ष व्याख्यान दिया गया।

11 अप्रैल को सागर इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग में 1100 श्रोताओं के समक्ष 'योग द्वारा जीवन का सुधार' विषय पर व्याख्यान दिया गया। उसी दिन मृत्युंजय योग केन्द्र, भरतनगर में 80 साधकों के लिए सत्संग आयोजित किया गया।



12 अप्रैल को कस्तूरबा अस्पताल और बी.एच.ई.एल. के दवाखानों के 50 चिकित्सकों के लिए 'योग द्वारा स्वास्थ्य प्रबंधन' विषय पर व्याख्यान आयोजित किया गया।

मई और जून में मध्य प्रदेश पुलिस ने इंदौर में एक 35-दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया, जिसमें हैड कांस्टेबल और सब-इन्सपेक्टर स्तर के लगभग 500 पुलिस अधिकारियों ने भाग लिया। शिविर के अंतिम सप्ताह में सत्यानन्द योग केन्द्र, इंदौर की ओर से संन्यासी चैतन्य आत्मा ने कक्षाओं का संचालन किया। शिविर के समापन पर अपने अनुभव व्यक्त करते हुए प्रतिभागियों ने बतलाया कि उन्हें सभी योगाभ्यासों, विशेषकर योगनिद्रा से बहुत लाभ हुआ। 280 प्रतिभागियों ने योगविद्या पत्रिका की सदस्यता के लिए आवेदन भी प्रस्तुत किया।



## महाराष्ट्र

**मुम्बई** – 16 से 20 जनवरी तक स्वामी कैवल्यानन्द ने मुंबई में 'योग के विभिन्न आयाम और लाभ' विषय पर 5 दिन का योग सत्र संचालित किया। सत्र में 70 साधकों ने भाग लिया, जिनमें से अनेक साधक बिहार योग विद्यालय से लम्बे अरसे से जुड़े थे। सत्र के अंत में जप-योग पर आधारित एक-दिवसीय रिट्रीट भी आयोजित की गई। दोनों सत्रों में आसन, प्राणायाम,





मंत्र जप ओर सत्संग का समावेश था, और सभी प्रतिभागी इन अभ्यासों और शिक्षाओं को जीवन में आत्मसात् करने की प्रेरणा लेकर गये।

जून के महीने में स्वामी कैवल्यानन्द ने मुम्बई में निम्नांकित कार्यक्रम संचालित किये—

- 4 से 8 जून तक वाडिया अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र में बुद्धि, भावना और कर्म पर एक कार्यशाला, जिसमें 70 प्रतिभागी शामिल हुए। कार्यशाला में दमा, गठिया, पीठदर्द, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसी बीमारियों के प्रबन्धन के लिए दो घण्टे के थेरेपी सत्र का भी संचालन किया गया। 42 लोगों ने इस सत्र का लाभ उठाया।
- महामृत्युंजय हवन जिसमें 70 लोगों ने भाग लिया।
- जप योग पर एक-दिवसीय रिट्रीट, जिसमें 62 लोगों ने भाग लिया।

सभी कार्यक्रमों में स्वामी कैवल्यानन्द ने प्रतिभागियों को योग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाने के लिए प्रेरित और उत्साहित किया।

**गोंदिया** – स्वामी गोरखनाथ ने 1 से 6 अप्रैल के बीच निम्नलिखित सत्र संचालित किये—

- धोते बन्धु विज्ञान महाविद्यालय में 125 पुरुषों और 50 महिलाओं के लिए प्रातःकालीन योग कक्षाएँ, जिनमें ध्यान, प्राणायाम, अंतर्मौन, सूर्य नमस्कार और योग निद्रा के अभ्यास सम्मिलित थे।
- साकेत पब्लिक स्कूल में 225 विद्यार्थियों और 20 शिक्षकों के लिए योग कक्षाएँ।
- शारदा वाचनालय में 45 महिलाओं के लिए दोपहर का योग सत्र।
- शारदा वाचनालय में आयोजित संध्या सत्र में सभी प्रतिभागियों ने भजन, कीर्तन, योग निद्रा, ध्यान और सत्संग कार्यक्रम में भाग लिया। अपने सत्संगों में स्वामी गोरखनाथ ने जीवन में पूर्णता लाने में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला।

## मेघालय

3 से 13 अक्टूबर तक स्वामी गोरखनाथ ने शिलाँग, मेघालय स्थित उत्तर-पूर्वी पुलिस अकादमी में योग शिविर संचालित किया। सत्र में मणिपुर, सिक्किम, मिज़ोरम तथा मेघालय के डी.एस.पी. स्तर के 117 पुलिस अधिकारियों ने भाग लिया। अपने सत्संगों के दौरान स्वामी गोरखनाथ ने आश्रम जीवन, गुरु-शिष्य सम्बन्ध तथा दैनिक जीवन में संयम एवं सजगता के विकास पर अपने विचार व्यक्त किये।

## उत्तर प्रदेश

2 से 6 अक्टूबर तक स्वामी श्रीमुखानन्द ने इण्डियन ऑर्डिनेंस फैक्ट्रीस की कानपुर स्थित फील्ड गन फैक्ट्री में योग प्रशिक्षण सत्र का संचालन किया, जिसमें 70 से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। संन्यासी करुणामूर्ति तथा मंत्रदेव ने सत्र-संचालन में सहयोग प्रदान किया।

3 और 4 अक्टूबर को स्वामी श्रीमुखानन्द ने कानपुर के चिन्टेल्स स्कूल की नौवीं, दसवीं और ग्यारहवीं कक्षाओं के विद्यार्थियों के लिए योग शिविर संचालित किया। 5 अक्टूबर को स्कूल के शिक्षकों के लिए भी प्रशिक्षण सत्र संचालित किया गया।

## पश्चिम बंगाल

पश्चिम बंगाल के हूगली जिले के चंद्रहाटी नगर में आई. टी. सी. कम्पनी के त्रिबेनी टिशूस कर्मचारी मनोरंजन केन्द्र के सौजन्य से 23 से 30 जनवरी तक योग सत्र आयोजित किया गया। सत्र का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द ने किया। प्रातःकालीन कक्षा में कम्पनी के 15 अधिकारियों ने भाग लिया। महिलाओं के लिए दोपहर में रिवरसाइड कैन्टीन क्लब में एक अलग कक्षा संचालित की गई, जिसमें 25 महिलाओं ने भाग लिया।

इसके अतिरिक्त स्वामी कैवल्यानन्द ने चंद्रहाटी के उच्च माध्यमिक विद्यालय, त्रिबेनी टिशूस विद्यापीठ में भी 25 से 27 जनवरी तक प्रारम्भिक योग प्रशिक्षण सत्र संचालित किया। इस सत्र में विद्यालय की आठवीं कक्षा के 60 विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया।

## जापान एवं दक्षिण कोरिया – पूर्वी एशिया में योग, ध्यान और कीर्तन का प्रचार

स्वामी सत्यधर्मा ने मई और जून के दौरान जापान और दक्षिण कोरिया की यात्रा की। जापान के मानाज़ुरु नगर स्थित योग रिट्रीट केन्द्र में उन्होंने 'स्वान ध्यान', 'नाद

योग' और 'क्रिया योग' पर संगोष्ठियाँ संचालित कीं, और उसके पश्चात् शिजुओका और याएजु नगरों में 'मंत्र और कीर्तन', 'आधुनिक जीवन में योग का महत्त्व' और 'ध्यान की प्रक्रिया' विषय पर कार्यक्रम संचालित किये। जापान के लोग कीर्तन बहुत पसंद करते हैं, इसलिए कीर्तन हर कार्यक्रम का अभिन्न अंग था।

जापान में घटित परमाणु और सुनामी दुर्घटनाओं के परिप्रेक्ष्य में मानाजुरु में आयोजित प्रत्येक कार्यक्रम में महामृत्युंजय मंत्र के पाठ के साथ प्रार्थना और पूजा की जाती थी। पहले कार्यक्रम में प्रतिभागियों ने मंत्रों के साथ अक्षत अर्पित किया और अंतिम कार्यक्रम में पुष्पों की आहुतियों के साथ हवन सम्पन्न किया गया।

अपनी जापान यात्रा के बाद स्वामी सत्यधर्मा जेजू द्वीप पहुँची। यह द्वीप दक्षिण कोरिया से करीब तीन सौ किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। वहाँ उन्होंने जेजू विश्वविद्यालय के जेजू अन्तर्राष्ट्रीय ध्यान केन्द्र में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय ध्यान सम्मेलन में भाग लिया। सम्मेलन में उन्होंने यौगिक ध्यान की परम्परा का प्रतिनिधित्व किया। उनके अतिरिक्त बौद्ध धर्म की विभिन्न ध्यान परम्पराओं के चार अन्य आचार्य भी उपस्थित थे। सभी आचार्य भिक्षुक अथवा संन्यासी थे तथा अपनी परम्परा में पारंगत थे। प्रतिभागियों को इस सम्मेलन के माध्यम से विभिन्न ध्यान





प्रणालियों के अनुभववी, निष्णात आचार्यों से प्रत्यक्ष प्रशिक्षण ग्रहण करने का दुर्लभ अवसर प्राप्त हुआ।

## लेबनन

सर्बिया के स्वामी ओमज्ञानम् और स्वामी मुद्रारूपा ने लेबनन में निम्नलिखित कार्यक्रम संचालित किये –

- 1 से 3 जून तक 'समन्वित सत्यानन्द योग' पर एक कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें मिस्र, सिरिया, इराक, जोर्डन, साइप्रस, सर्बिया, कनाडा, इंग्लैण्ड, अमरीका, जर्मनी और डेनमार्क के 76 प्रतिभागियों ने भाग लिया। ये प्रतिभागी विभिन्न धर्मों और मतों के अनुयायी थे। इनमें सुन्नी और शिया मुसलमान, ऑर्थोडोक्स और कैथोलिक ईसाई तथा डूज़ मतावलम्बी शामिल थे। यह कार्यक्रम बेरूट से कुछ दूर एक पहाड़ी स्थान पर आयोजित किया गया था।
- 5, 6 और 8 जून को बेरूट में 'सत्यानन्द योग का परिचय' विषय पर एक कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें 34 प्रतिभागियों ने भाग लिया।
- 7 जून को बेरूट में विभिन्न योग परम्पराओं से सम्बन्धित छः योग शिक्षकों के लिए एक-दिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में उन्हें सत्यानन्द योग के इतिहास, परम्परा और योगदान के साथ-साथ इसके मुख्य सिद्धान्तों तथा आधुनिक युग में इसके महत्त्व से परिचित कराया गया।



## अमरीका और कोलम्बिया

स्वामी सत्यधर्मा ने अगस्त-सितम्बर में संयुक्त राज्य अमरीका का दौरा किया। अमरीका के पश्चिमी तट से पूर्वी तट तक आयोजित इस दौरे का प्रयोजन अमरीकी योग शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को सत्यानन्द योग परिवार से जोड़ना और उन्हें सत्यानन्द योग की उच्चतर शिक्षाओं का गहन प्रशिक्षण और अनुभव प्रदान करना था।

उनका पहला पड़ाव कैलिफोर्निया के बे-एरिया में सैन होसे नगर था, जहाँ उन्होंने 'योग तथा चक्रों के सम्बन्ध' पर संगोष्ठी संचालित की। स्वामी निरंजनानन्द अस्सी के दशक के प्रारम्भिक वर्षों में इसी नगर में रहते थे और यहाँ योग कक्षाएँ संचालित किया करते थे। इसके बाद स्वामी सत्यधर्मा कोलोराडो राज्य पहुँचीं, जहाँ उन्होंने गोल्डन शहर में 'भावनात्मक योग' पर तथा स्टीमबोट शहर में 'मन, चेतना और ध्यान' पर सेमिनार संचालित किये। कोलोराडो से स्वामी सत्यधर्मा ने टेक्सस राज्य के लिए प्रस्थान किया। वहाँ के ऑस्टिन नगर में उन्होंने 'योग एवं मनोनियंत्रण' विषय पर संगोष्ठी संचालित की। तत्पश्चात् ओहायो राज्य के क्लीवलैण्ड शहर में, जहाँ 'उत्तरी अमरीकी सत्यानन्द योग अकादमी' की स्थापना की गई है, उन्होंने 'कुण्डलिनी और चक्र' तथा 'क्रिया योग का परिचय' विषय पर सेमिनार संचालित किये। यहाँ से वे अमरीका के पूर्वी तट पहुँचीं। वहाँ मेरीलैण्ड राज्य के बॉल्टीमोर शहर में उन्होंने 'अन्तर्ज्ञा की जागृति' तथा न्यू जर्सी राज्य के फ्लेमिंगटन नगर में 'प्राण विद्या' पर संगोष्ठियाँ संचालित कीं।

अपना अमरीकी दौरा समाप्त करने के बाद स्वामी सत्यधर्मा नवस्थापित 'दक्षिण अमरीकी सत्यानन्द योग अकादमी' के योग प्रशिक्षकों और विद्यार्थियों को प्रेरणा एवं मार्गदर्शन प्रदान करने कोलम्बिया की राजधानी बोगोता पहुँचीं। स्वामी सत्यानन्द सत्तर के दशक में कोलम्बिया बराबर जाते रहते थे और वहीं उन्होंने दक्षिण अमरीका के प्रथम सत्यानन्द योग विद्यालय की स्थापना भी की थी। बाल्यावस्था में स्वामी निरंजनानन्द इसी योग विद्यालय में कई वर्षों तक रहे और वहाँ कक्षाओं एवं सेमिनारों का संचालन करते रहे। स्वामी सत्यधर्मा ने अपने बोगोता प्रवास के दौरान सत्यानन्द योग अकादमी में 'तत्त्व शुद्धि' और 'क्रिया योग का परिचय' विषयों पर सेमिनार संचालित किये।



## योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

अपनी हर किताब में मैं साधकों के सर्वांगीण विकास के लिए योग के व्यावहारिक पहलुओं को उजागर करता हूँ। इन किताबों में हर एक व्यक्ति के लिए सात्वता, शांति, स्वतंत्रता और पूर्णता का संदेश निहित रहता है।

अनेक भक्तों के पास मेरी सभी किताबों का संग्रह है, फिर भी अक्सर वे प्रेस में छप रही किताबों के बारे में मुझसे पूछते हैं। वे कहते हैं, 'आपकी किताबों में दी गई शिक्षाओं में यह खूबी है कि वे मेरे भीतर आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ने की प्रेरणा जगाती हैं। किसी-न-किसी शिक्षा को अपने जीवन में उतारने के लिए वे मुझे उत्साहित करती हैं। जबकि मैं यह भली-भाँति जानता हूँ कि मुझमें आध्यात्मिक पथ के लिए स्वाभाविक रुचि या रुझान नहीं है।'

मैंने ऐसे सभी भक्तों, साधकों और शिष्यों का एक रजिस्टर तैयार कर रखा है। जब भी कोई नई पुस्तक प्रकाशित होती है, तब इसी रजिस्टर की सहायता से मैं वह पुस्तक उन लोगों को भेजता हूँ, जो उससे लाभ उठा सकते हैं। पिछले तीस सालों से मैंने इस रजिस्टर को बनाए रखा है। देखा जाए तो यह एक प्रकार का ध्यान का अभ्यास ही है। ऐसा ध्यान जिससे न केवल हमें बल्कि दूसरों को भी लाभ होता है। दुनियाभर के अनेक साधक मेरे साथ नियमित रूप से पत्राचार करते हैं। उनके लिए समय-समय पर भेजी पुस्तक, पत्रिका या एक छोटा-सा पर्चा भी दिव्य औषधि का काम करता है। इस रजिस्टर के कारण हज़ारों जिज्ञासुओं और ज्ञान-पिपासुओं को आध्यात्मिक पोषण प्राप्त होता है।

हमारे पास खाने को भोजन रहा हो या न रहा हो, पर मैं विगत तीस सालों से सभी को निःशुल्क किताबें भेजते आ रहा हूँ।

— स्वामी शिवानंद सरस्वती

कैसे लिखना चाहिए, कैसे बोलना चाहिए, कैसे सोचना चाहिए, मैं यह सब अच्छी तरह जानता हूँ। जो लिख सकता है, बोल सकता है, और सोच सकता है, वह विश्व पर राज कर सकता है। मेरी किताबें अनेक भाषाओं में प्रकाशित हुई हैं, और दुनियाभर में बेशुमार बिकी हैं।

— स्वामी सत्यानंद सरस्वती

सन् 2011 के अंत तक अंग्रेजी में सत्तर और हिंदी में उनचालीस पुस्तकें उपलब्ध थीं। सन् 2012 में अंग्रेजी की उन्नीस पुस्तकों और चार पुस्तिकाओं का पुनर्मुद्रण हुआ तथा चौदह नई पुस्तकों का प्रकाशन। हिंदी की बारह पुस्तकों और पाँच पुस्तिकाओं का पुनर्मुद्रण हुआ तथा चौदह नई पुस्तकों का प्रकाशन।

हिंदी-अंग्रेजी पुस्तिका सत्यम् चालीसा का एक नवीन, सचित्र संस्करण भी प्रकाशित किया गया।

## 2012 में अंग्रेजी के नए प्रकाशन

- घेरण्ड संहिता, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- ऑन दि विंग्स ऑफ दी स्वॉन, भाग 1-4, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- रिखिया – एक ऋषि का स्वप्न, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की शिक्षाओं से संकलित स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की योगदृष्टि सत्संग शृंखला पुस्तकें –

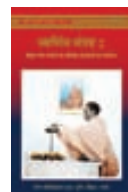
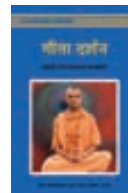
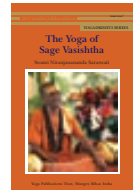
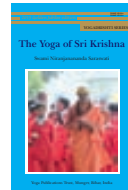
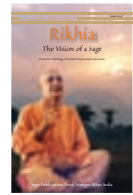
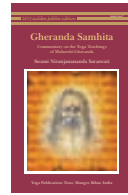
- ज्ञान योग – विधि एवं उपलब्धि
- श्रीकृष्ण योग पद्धति
- वशिष्ठ योग पद्धति
- मेरी संन्यास की धरोहर
- दैनिक जीवन में योग
- दिव्य जीवन

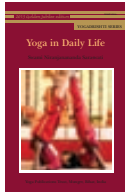
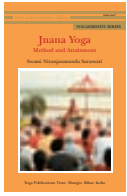
स्वामी शिवानन्द एवं स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की 'कॉन्वर्सेशन ऑन द साइंस ऑफ योगा' शृंखला

- हठ योग, भाग 1 – परिचय
- हठ योग, भाग 2 – हठ योग एवं मन

## 2012 में हिंदी के नए प्रकाशन

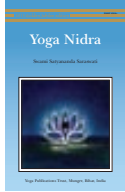
- गीता दर्शन, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- रिखियापीठ सत्संग – 2 एवं 3, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- शिव चरित्र, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- संन्यास दर्शन, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- कर्म संन्यास, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती
- प्राण प्राणायाम, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- स्वर्णिम संग्रह, भाग 1 एवं 2
- अजपाजप एवं चिदाकाश धारणा, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- योग प्रदीप-5, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती





स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की योगदृष्टि सत्संग श्रृंखला पुस्तकें -

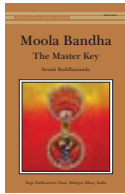
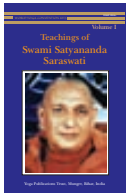
- बुद्धि, भावना और कर्म
- प्रवृत्ति एवं निवृत्ति
- भक्ति साधना



2012 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तकें

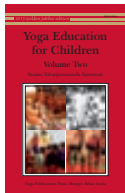
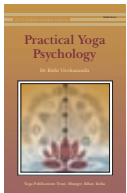
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा -

- कुण्डलिनी तंत्र (दो बार)
- ध्यान-तंत्र के आलोक में (दो बार)
- हठ योग प्रदीपिका
- टीचिंग्स ऑफ स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, भाग 1 - 4



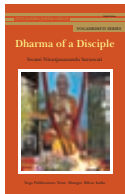
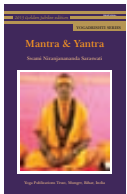
- आसन प्राणायाम मुद्रा बंध
- योग निद्रा (दो बार)
- मूल बंध

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा -



- प्राण प्राणायाम
- बच्चों के लिए योग शिक्षा, भाग-2
- कर्म और कर्म योग
- मंत्र और यंत्र
- शिष्य धर्म

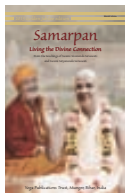
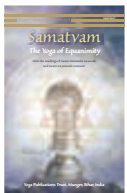
स्वामी शिवानन्द एवं स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की शिक्षाओं से संकलित -



- समत्वम्
- समर्पण

अन्य लेखकों द्वारा -

- व्यावहारिक यौगिक मनोविज्ञान, ऋषि विवेकानन्द
- मानस पुत्र



2012 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

- योग सत्संग, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती
- सेवा

- भेंट
- भक्ति युग

## 2012 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा -

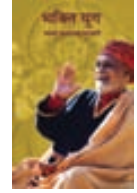
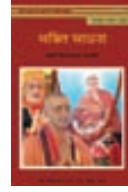
- रिखियापीठ सत्संग - 1
- भक्ति योग सागर - 2

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा -

- घेरण्ड संहिता
- शिष्य धर्म

अन्य लेखकों द्वारा -

- गुरु शिष्य सम्बन्ध
- स्वर योग
- समस्या पेट की समाधान योग का
- श्रीदुर्गा स्तोत्र माला
- श्रीलक्ष्मीनारायण स्तोत्र माला
- सिद्ध प्रार्थना
- शिव स्तोत्र माला
- क्रियात्मक योग



## 2012 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तिकाएँ

- योग सत्संग, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती
- सेवा
- भेंट
- भक्ति युग
- सूर्य नमस्कार अभ्यास पुस्तिका



## अन्य भाषाओं में अनुवाद

सन् 2012 में निम्नांकित पुस्तकों का विदेशी भाषाओं में अनुवाद हुआ -

- कर्म और कर्म योग - जर्मन
- ध्यान-तंत्र के आलोक में - कोरियन
- मुक्ति के चार सोपान - स्पैनिश
- व्यावहारिक यौगिक मनोविज्ञान - स्पैनिश



## योग शोध संस्थान



लोग पूछते हैं कि क्या योग को विश्वव्यापी स्वीकृति और प्रतिष्ठा पाने के लिए आधुनिक विज्ञान का अनुमोदन पाना चाहिए, या फिर योग को अकेला छोड़ देना चाहिए। मेरे विचार से योग और आधुनिक विज्ञान, दोनों अपनी जगह सही हैं। योग समझाने के लिए हम यौगिक भाषा का उपयोग करते हैं, और विज्ञान समझाने के लिए वैज्ञानिक भाषा का। कई लोग कहते हैं, 'योग को विज्ञान के मापदण्ड से नहीं मापना चाहिए, उसे अकेला छोड़ दो।' इसके विपरीत ऐसे भी लोग हैं, जो आधुनिक विज्ञान पर अटल विश्वास रखते हैं और कहते हैं, 'इससे पहले कि हम योग को स्वीकारें, विज्ञान को उसे स्वीकार करना होगा।' लेकिन यह तो 'धर्म को राजनीति की कसौटी पर सिद्ध करो' या 'चमत्कारों और सिद्धियों के बल पर योग को साबित करो' वाली बात हो गयी।

मुझे लगता है कि योग को अवश्य एक वैज्ञानिक पद्धति होना चाहिए, पर यह तभी संभव होगा जब हम एक ऐसी यौगिक भाषा, शब्दावली और व्याख्या-विधि तैयार करें, जो वैज्ञानिक शोध के अनुरूप हो।

– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

### 2012 में योग शोध संस्थान की गतिविधियाँ

वर्ष 2011 और 2012, भोपाल, इंदौर, चेन्नई तथा बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर के बच्चों पर किये गये अनुसंधानों के आँकड़े एकत्र करने और उनका विश्लेषण एवं प्रकाशन करने के लिए निर्धारित थे। मुंगेर में 23 से 27 अक्टूबर तक होने वाले विश्व योग सम्मेलन में इस सम्बन्ध में एक विस्तृत प्रतिवेदन भी प्रस्तुत किया जाएगा।

## साधना प्रश्नावली विश्लेषण

यम और नियम की साधना बिहार योग भारती के विभिन्न सत्रों के विद्यार्थियों तथा संन्यास सत्रों के प्रतिभागियों के लिए आश्रम जीवन का अनिवार्य अंग रही है। योग शोध संस्थान ने इस साधना के विश्लेषण में प्रारम्भ से रुचि दिखाई और साधकों के लाभार्थ सन् 2001 से प्रत्येक यम और नियम के लिए आध्यात्मिक दैनन्दिनी विकसित की।

सन् 2004 में योग शोध संस्थान ने इस साधना के लाभों का वैज्ञानिक आधार पर विश्लेषण करने का निश्चय किया। इस प्रयोजन से योग मनोविज्ञान के तत्कालीन विभागाध्यक्ष के सहयोग से एक विस्तृत मनोवैज्ञानिक प्रश्नावली तैयार करने की योजना शुरू हुई।

यम-नियम की साधना करने वाले 200 से अधिक साधकों ने इस प्रश्नावली को भरा। प्रश्नावली की सार्थकता और उपयोगिता जाँचने के लिए सभी उत्तरों का ग्यारह विशेषज्ञों द्वारा विश्लेषण किया गया।

वर्ष 2011 और 2012 में विश्लेषण प्रक्रिया पूर्ण हुई और प्रश्नावली को अंतिम रूप दिया गया। इस प्रश्नावली में कुल 80 प्रश्न हैं, जिनमें 25 साधक की सजगता का स्तर जाँचते हैं, 25 विवेक का स्तर और 30 सात्त्विकता, सहजता और सरलता का स्तर।

इस प्रश्नावली का प्रयोजन सच्चे साधकों को आध्यात्मिक मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए निर्देशित और प्रेरित करना है। चाहे साधक आश्रम वातावरण में हो या गृहस्थ वातावरण में, सबसे पहले उसे सजगता का गुण विकसित करना है, जिसके पश्चात् वह अपने दैनिक जीवन की गतिविधियों में अपनी विवेक-बुद्धि को प्रयोग में लाने लगता है, और अंत में एक सरल, संशुद्ध व्यक्ति बन जाता है, जिसके व्यक्तित्व के सभी दोषों का साधना की प्रक्रिया से उन्मूलन हो चुका होता है।



## बाल योग मित्र मण्डल

हमें शिक्षा पद्धति में मामूली परिवर्तन नहीं, आमूल क्रांति चाहिए। जब कोई इमारत पुरानी होकर डॉवाडोल होने लगती है, तब उसकी मरम्मत करना असंभव हो जाता है। बेहतर यही है कि उसे नए सिरे से दुबारा बनाया जाए। आज हमारे बीच एक नई पीढ़ी ने जन्म लिया है, जो मानती है कि वह जो जी में आए, करने को स्वतंत्र है। लेकिन अगर जीवन में अनुशासन न रहे, जीवन के उच्च मूल्यों के लिए आदर न रहे, तो समाज पूरी तरह अस्त-व्यस्त हो जाएगा।

वास्तविक शिक्षा तब शुरू होती है, जब आंतरिक मानसिक प्रतिभा जागती है, और व्यक्ति अपने आध्यात्मिक स्वभाव के प्रति सजग हो जाता है। सच्ची शिक्षा का यह क्रम ही योग कहलाता है।

— स्वामी सत्यानंद सरस्वती

### बाल योग दिवस

14 फरवरी के दिन बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने गंगा दर्शन के प्रांगण में धूम-धाम से बाल योग दिवस मनाया। एक विशाल जन-समूह के समक्ष, जिसमें आश्रम के संन्यासी, अन्तेवासी, विद्यार्थी तथा बच्चों के अभिभावक सम्मिलित थे, बच्चों ने सुन्दर ढंग से स्तोत्रपाठ, भजन, कीर्तन और हवन सम्पन्न किया। बच्चों के अध्यक्ष ने बाल आन्दोलन के लक्ष्यों और गतिविधियों का विवरण प्रस्तुत किया, जिसके बाद बच्चों ने इस आन्दोलन के प्रणेता और प्रेरक, स्वामी निरंजनानन्द के प्रति भावभीनी श्रद्धांजलि समर्पित की। अपने संदेश में स्वामीजी ने बाल योग मित्र मण्डल के तीन ध्येयों— स्वावलम्बन, संस्कार और राष्ट्र-संस्कृति प्रेम पर अपने विचार व्यक्त किये।





# युवा योग मित्र मण्डल

## इतिहास

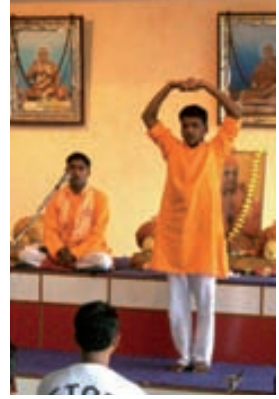
सन् 1999 में स्वामीजी के मार्गदर्शन में मुंगेर के कुछ युवाओं ने मुंगेर के आस-पास के क्षेत्रों में ग्राम योग-यात्रा का संचालन किया। इस योग-यात्रा के सफल संचालन और युवाओं के उत्साह एवं जिज्ञासा को देखते हुए स्वामी निरंजनानंद ने 2 अक्टूबर, 2000 को गाँधी जयन्ती के शुभ अवसर पर इस समूह को औपचारिक रूप से गठित कर इसे युवा योग मित्र मण्डल का नाम दिया।



## प्रशिक्षण एवं गतिविधियाँ

युवा योग मित्र मण्डल द्वारा एक साल में 4 परिचय सत्र, 2 फॉउण्डेशन-I सत्र, 1 फॉउण्डेशन-II सत्र और 1 रेसिडेन्शियल रिफ्रेशर कोर्स आयोजित किया जाता है। युवा योग मित्र मण्डल में प्रवेश के लिए पहले त्रिदिवसीय परिचय सत्र में भाग लेना पड़ता है। सत्र समाप्त हो जाने के बाद सभी लोगों की मौखिक परीक्षा ली जाती है। जो युवा सफल होते हैं, उन्हें फॉउण्डेशन-I सत्र में लिया जाता है, जो सात दिनों का होता है। इस सत्र के सफल युवाओं को फॉउण्डेशन-II में लिया जाता है। इस सत्र में हर सप्ताह के शनिवार और रविवार को कक्षा रहती है, और यह सत्र दो महीनों तक चलता है। पूरे सत्र के दौरान युवाओं के आचरण को देखा जाता है। जो नियमित रूप से आते हैं, उन्हें आश्रम के कार्यक्रमों में भाग लेने का अवसर भी दिया जाता है। जो युवा फॉउण्डेशन-II कर लेते हैं, उन्हें आश्रम में रेसिडेन्शियल रिफ्रेशर कोर्स में प्रवेश करने का अवसर मिलता है, ताकि वे आसन और प्राणायाम के साथ-साथ एक आदर्श जीवनशैली भी सीख सकें।

अपने प्रशिक्षण के अलावा युवा स्वामीजी द्वारा दी गई जिम्मेदारियों का निर्वाह भी अच्छे ढंग से करते हैं। वर्ष 2001 में 26 जनवरी को जब गुजरात में





भूकम्प आया तो स्वामीजी ने 16 युवाओं के समूह को भुज भेजा ताकि योग के माध्यम से पीड़ित लोगों को मानसिक शान्ति मिल सके। 2002 में बिहार के सभी जिलों में योग शिविरों का आयोजन किया गया, जिनमें युवाओं ने प्रशंसनीय योगदान दिया। फिर मुंगेर नगर में युवाओं ने 51 केन्द्रों पर योग शिविरों का आयोजन किया। शिविर के बाद मुंगेरवासियों के साथ गंगादर्शन परिसर में भव्य समारोह हुआ और इस दिन स्वामीजी ने युवा योग मित्र मण्डल को योग, सेवा और समर्पण के तीन ध्येय दिये।

मण्डल के युवा आश्रम के सभी कार्यक्रमों में अपनी सहभागिता रखते हैं। वर्तमान में मण्डल में 40 पुराने और 300 नये युवा हैं, जिनकी गतिविधियों में स्पोकन इंग्लिश की दैनिक क्लास, शनिवार को भजन, कीर्तन, मंत्र एवं स्तोत्रपाठ का अभ्यास तथा रविवार को आसन-प्राणायाम की कक्षा शामिल हैं।

## 2012 की गतिविधियाँ

27 से 29 जुलाई तक गंगा दर्शन में युवा योग मित्र मण्डल ने 400 से अधिक हाई स्कूल तथा कॉलेज स्तर के विद्यार्थियों के लिए योग परिचय सत्र आयोजित किया। स्वामी सूर्यप्रकाश ने सत्र के प्रतिभागियों को सत्र के प्रारम्भ और समापन पर सम्बोधित करते हुए योग के विभिन्न आयामों से परिचित कराया। परिचय सत्र से चयनित 100 विद्यार्थियों के लिए 6 से 12 अगस्त तक फाउण्डेशन-I सत्र आयोजित किया गया। अपनी कक्षाओं के अतिरिक्त विद्यार्थियों ने आश्रम कर्मयोग में भी भाग लिया।

वर्षभर मण्डल के युवाओं ने गंगा दर्शन में आए दलों को योग प्रशिक्षण देने तथा अन्य नगरों में योग शिविर संचालित करने में स्वामियों को सहयोग प्रदान किया। उनके योगदान को शिविर-प्रतिभागियों तथा संचालक स्वामियों ने विशेष रूप से सराहा।

### Form IV (See Rule 8)

Statement about ownership and other particulars about newspaper, YOGA, to be published in the first issue every year after the last day of February.

Place of publication: Munger. Periodicity of its publication: monthly. Printer's name: Thomson Press India Ltd., 18/35 Milestone, Delhi Mathura Road, Faridabad, Haryana - 121007. Nationality: Indian. Publisher's name: Bihar School of Yoga. Nationality: Indian. Address: Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Fort, Munger - 811201, Bihar. Editor's name: Swami Shaktimitrananda Saraswati. Nationality: Indian. Address: Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Fort, Munger - 811201, Bihar.

Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital: Bihar School of Yoga, Ganga Darshan, Fort, Munger - 811201 Bihar.

I, Swami Shaktimitrananda Saraswati, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date: 25 March 2001

Sd/- (Swami Shaktimitrananda Saraswati) Editor.



# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## सत्यम् आराधना

पृष्ठ 152, ISBN: 978-93-81620-39-7

‘गुरु-भक्ति योग का मुख्य सिद्धान्त है गुरु को साक्षात् परमेश्वर के रूप में देखना। गुरु और इष्ट के ऐक्य का अनुभव ही इसका व्यावहारिक पहलू है।’

‘सत्यम् आराधना’ पूज्य गुरुदेव, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती को समर्पित स्तुतिसंग्रह है, जिसमें स्तोत्रों के अतिरिक्त गायत्री, चालीसा, अष्टोत्तरशतनामावलि, सहस्रनामावलि तथा सुमधुर चरितावलि का समावेश किया गया है। श्री स्वामी शिवानन्द जी के आदेश की पूर्ति हेतु श्री स्वामीजी ने जिस योग-क्रांति का शंखनाद किया, उसकी स्वर्ण जयन्ती के शुभ अवसर पर प्रकाशित यह ग्रंथ, श्री स्वामीजी की कृपा, स्नेह और आशीष प्राप्त करने की स्वर्णिम कुंजी 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](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)

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/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. 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
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 -

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

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

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, मुंगेर, बिहार 811201

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

वेबसाइट : www.biharyoga.net

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