# योगविद्या

वर्ष 3 अंक 1
जनवरी-फरवरी 2014
सदस्यता डाकखर्च – रु100

बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत

विश्व योग सम्मेलन 2013 विशेषांक

**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 2014

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 एवं अन्दर के रंगीन फोटो* : विश्व योग सम्मेलन, 2013 एवं बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती समारोह में स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती एवं स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

## आध्यात्मिक मार्गदर्शन

### समय का सदुपयोग

तुमने इस पृथ्वी पर एक निश्चित उद्देश्य के लिए जन्म लिया है। जीवन का उद्देश्य खाना-पीना और सजना-धजना नहीं है। इन सबसे परे भी एक जीवन है, जो शाश्वत, शान्तिपूर्ण और आनन्दमय है। अपने जीवन का हर क्षण इस लक्ष्य को प्राप्त करने में व्यतीत करो।

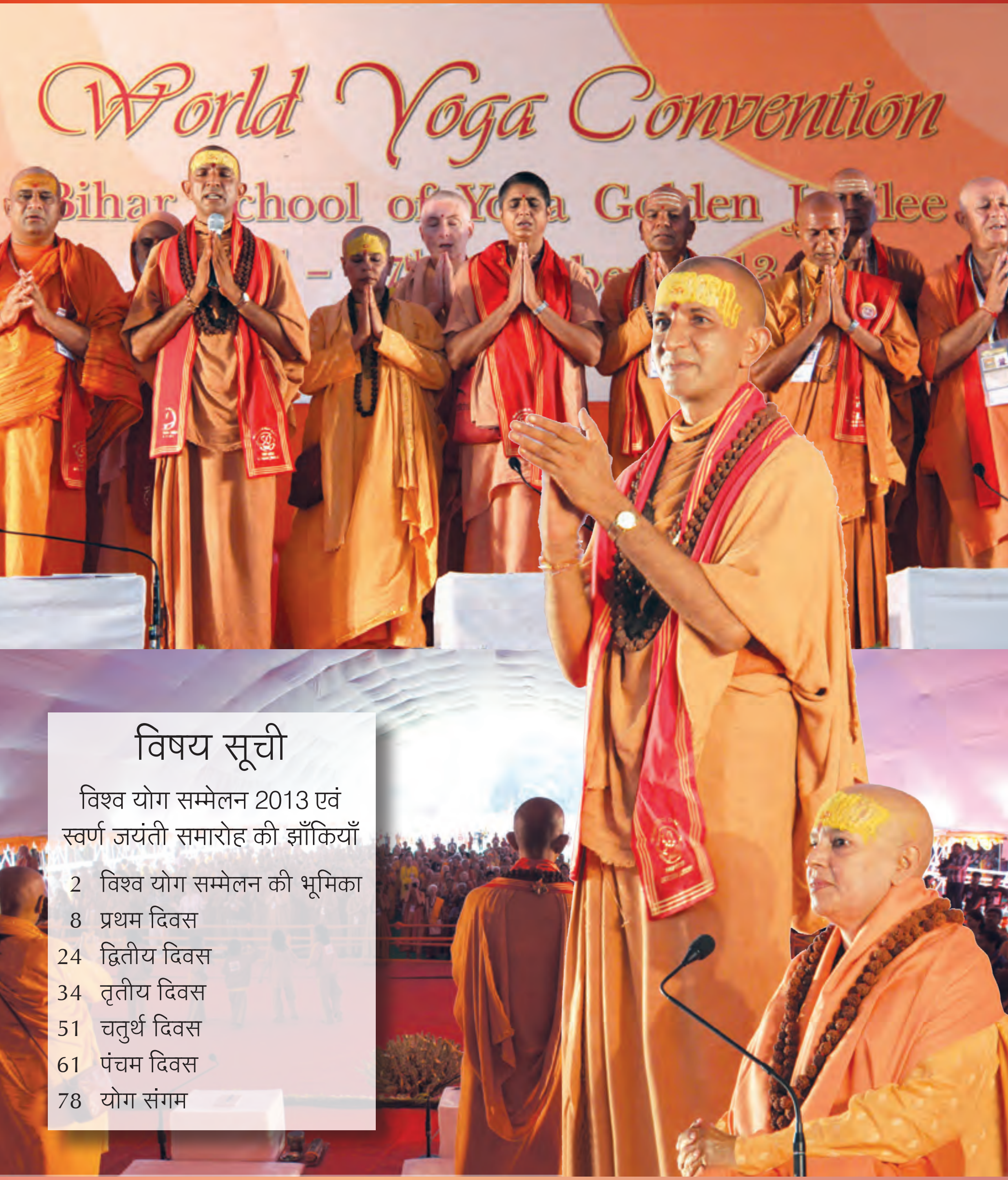
जीवन छोटा है, यौवन मुरझा रहा है, दिन निकले जा रहे हैं। सर्वविनाशी काल इस संसार पर अपना पंजा कस रहा है। इस संसार में जीवन पानी के बुलबुले या बिजली की कड़क की तरह क्षणिक है। मार्ग में अनेक कठिनाइयाँ हैं। तुम यहाँ अकेले आए हो और अकेले ही यहाँ से जाओगे। तुम बिना वस्त्र के आए थे और बिना वस्त्र के ही जाओगे। तुम्हारे साथ कुछ नहीं जाएगा। अपने आपको पूर्ण निष्ठा के साथ यौगिक साधना में लगाओ, भजन और कीर्तन करो, क्योंकि केवल यही तुम्हारे साथ जाएगा।

–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 3 अंक 1 • जनवरी-फरवरी 2014
(प्रकाशन का 52 वाँ वर्ष)




## विषय सूची

विश्व योग सम्मेलन 2013 एवं
स्वर्ण जयंती समारोह की झाँकियाँ

2 विश्व योग सम्मेलन की भूमिका
8 प्रथम दिवस
24 द्वितीय दिवस
34 तृतीय दिवस
51 चतुर्थ दिवस
61 पंचम दिवस
78 योग संगम

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोधिकः । कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

# विश्व योग सम्मेलन की भूमिका

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

योग के इतिहास में विश्व योग सम्मेलन एक महत्त्वपूर्ण मील का पत्थर साबित होने जा रहा है, क्योंकि यह आधुनिक मानव को योग के सिद्धान्तों और अभ्यासों को अपने जीवन में आत्मसात् करने की एक नई समझ, एक नई दिशा तथा एक नया दृष्टिकोण प्रदान करेगा। इसी के माध्यम से मानव व्यक्तित्व का संवर्द्धन और विकास सम्भव है।

## प्रथम विश्व योग सम्मेलन

सन् 1953 में स्वामी शिवानन्द जी ने ऋषिकेश में पहले विश्व योग सम्मेलन का आयोजन किया, जिसे उन्होंने 'योग तथा विश्व धर्म संसद' की संज्ञा दी। इसके माध्यम से पहली बार योग के सिद्धान्तों, विचारधाराओं तथा विधियों को जनसाधारण के सामने लाया गया। स्वामी शिवानन्द जी का यह मानना था कि हर व्यक्ति आध्यात्मिक जीवन बिता सकता है। सांसारिक जीवन के उतार-चढ़ावों में उलझे रहकर भी व्यक्ति अपनी दिव्य प्रकृति और अंतर्निहित संभावनाओं का विकास कर आध्यात्मिक जीवन जी सकता है। इसी संकल्प को लेकर स्वामी शिवानन्द जी ने पहले विश्व योग सम्मेलन का आयोजन किया।

सन् 1953 में योग भारत तथा समस्त विश्व के लिए एक अज्ञात विषय था। उस समय योग एक ऐसे विषय के रूप में देखा जाता था जिसे संसार से दूर रहने वाले त्यागी और संन्यासी आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिये प्रयुक्त करते थे। स्वामी शिवानन्द जी पहले ऐसे मनीषी थे, जिन्होंने योग को मनुष्य की आन्तरिक प्रकृति को सुधारने तथा मनुष्य के विचार, कर्म और भावना में समन्वयता लाने की एक प्रक्रिया के रूप में उद्घाटित किया। उनके यही विचार आगे चलकर बिहार योग परम्परा की आधारशिला बने।

स्वामी शिवानन्द जी के समय सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य मनुष्य जीवन के विभिन्न आयामों की जानकारी, समझ और अनुभव प्रदान करना था। मनुष्य केवल शरीर के स्तर पर ही नहीं जीता, बल्कि अपने मन, इन्द्रियों, भावनाओं और आत्मा

के माध्यम से अनेक आयामों में क्रियारत रहता है। सांसारिक जीवन बिताते हुए भी जीवन में आध्यात्मिकता को लाने के लिये मनुष्य को एक विशेष सात्त्विक जीवन जीने का प्रयास करना चाहिए ताकि वह अपनी स्थूल प्रकृति से ऊपर उठ सके। प्रथम विश्व योग सम्मेलन का यही मुख्य उद्देश्य था।

## द्वितीय विश्व योग सम्मेलन

सन् 1973 में स्वामी सत्यानन्द जी ने दूसरे विश्व योग सम्मेलन का आयोजन किया जिसका मुख्य लक्ष्य विश्वव्यापी स्तर पर योग का प्रचार-प्रसार करना था। श्री स्वामीजी का यह मानना था कि साधारण योग शिक्षकों की बजाय योग केवल उन्हीं लोगों के द्वारा सिखाया जाना चाहिये, जिन्होंने अपने जीवन में योग को आत्मसात् और सिद्ध किया हो। उन्होंने अनुमान लगा लिया था कि आने वाले भविष्य में ऐसे हजारों-लाखों 'किताबी योग शिक्षक' आ जाएँगे जो किसी किताब में से कुछ आसनों के चित्र देखकर योग सिखाना शुरू कर देंगे और अपने आपको योग शिक्षक कहेंगे। आज देश के कोने-कोने में तो क्या, सारे विश्व में यही होता दिखाई दे रहा है। इसी सम्भावना को ध्यान में रखते हुए श्री स्वामीजी ने संन्यासियों को योग की शिक्षा देनी प्रारम्भ की।

श्री स्वामीजी ने योग और संन्यास को परस्पर जोड़ा, जो पहले अलग-अलग विषय माने जाते थे। उनका विचार था कि केवल ऐसे नि:स्वार्थ तथा समर्पित लोग योग के संदेश को जनसाधारण तक प्रभावी ढंग से पहुँचा सकते हैं, जो योग को एक साधना के रूप में स्वीकार करते हों, जो योग के सिद्धान्तों के अनुसार जीवनयापन करते हों, जो योग के साथ केवल बाहर-बाहर से खिलवाड़ करने की बजाय इसमें गहराई से उतरना चाहते हों। योग की परम्परा को भविष्य में भी अक्षुण्ण बनाये रखने के लिए श्री स्वामीजी ने संन्यासियों को योग की शिक्षा देनी शुरू की। सन् 1973 के सम्मेलन के बाद योग आन्दोलन सारे विश्व में दावानल की तरह फैल गया और दुनिया के कोने-कोने में योग केन्द्र, आश्रम और शिक्षक तैयार होने लगे, जो श्री स्वामीजी द्वारा प्रतिपादित योग पद्धति के प्रचार में संलग्न हो गए। योग प्रचार के साथ-साथ वे योग अनुसंधान तथा समाज के विभिन्न क्षेत्रों में योग के प्रयोग करने में भी सक्रिय रहे।

## तृतीय विश्व योग सम्मेलन

मुंगेर में तीसरा विश्व योग सम्मेलन सन् 1993 में हुआ। पहला विश्व योग सम्मेलन स्वामी शिवानन्द जी ने आयोजित किया था, दूसरा श्री स्वामीजी ने और तीसरा हमने। सन् 1993 के सम्मेलन का उद्देश्य योग की एक विश्वव्यापी, दूरगामी परियोजना की रचना था। इस परियोजना के तहत हमलोगों ने योग पर एक घोषणा पत्र तैयार

किया। उस घोषणा पत्र के अन्तर्गत योग को समाज के हर क्षेत्र में लाया गया। घोषणा पत्र में एक प्रावधान था कि हर साधक, हर व्यक्ति अपने जीवन के केवल पन्द्रह दिन योग प्रचार के लिये दे। बहुत लोगों ने इसमें नाम लिखवाकर पन्द्रह दिनों के लिए अपना समय देकर पूरे देश के विभिन्न नगरों और गाँवों में, प्रतिष्ठानों और संस्थाओं में योग का प्रचार किया। शिक्षा के क्षेत्र में, चिकित्सा के क्षेत्र में, औद्योगिक क्षेत्र में, सेना के जवानों के लिये, कैदियों के लिये योग के अभ्यासों को लागू किया गया, जिसके बहुत दूरगामी परिणाम दिखलाई दिये। योग द्वारा जनसाधारण की विभिन्न समस्याओं का बड़े पैमाने पर निराकरण हुआ। इस प्रकार तीसरे विश्व योग सम्मेलन से योग को एक सुदृढ़ आधार और सर्वमान्य प्रतिष्ठा की प्राप्ति हुई और समाज को योग की व्यापक सम्भावनाओं की झलक मिली।

## चतुर्थ विश्व योग सम्मेलन का ध्येय

आगामी महीने में हम सब चौथे विश्व योग सम्मेलन का आयोजन करेंगे। कुछ समय से हम चिंतन कर रहे थे कि इस विश्व योग सम्मेलन का केन्द्रबिन्दु क्या होना चाहिये। इसके लिए हम आश्रम अन्तेवासियों, संन्यास प्रशिक्षार्थियों, विद्यार्थियों और यहाँ आने वाले अतिथियों को ध्यान से देख रहे थे। यहाँ तक कि उन लोगों को भी देख रहे थे, जो बाहर रहकर योगाभ्यास करते हैं और आश्रम में कम ही आते हैं। हमारी निगरानी में हर कोई था। हम देख रहे थे कि लोग किस प्रकार का योगमय जीवन बिता रहे हैं, किसने कितनी दक्षता प्राप्त की है और कितनी प्रगति की है। इसके आधार पर हमें अब लगता है कि लोगों को अपनी शक्ति, संकल्प और पुरुषार्थ को अपने आध्यात्मिक उत्थान की दिशा में पुनर्केन्द्रित करना चाहिये। इसके लिए तीन चीजें आवश्यक हैं – निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता। इन तीनों को ही हम इस सम्मेलन के मुख्य विचार बिन्दु बनायेंगे।

आपके पास स्वामी शिवानन्द जी तथा श्री स्वामीजी की अमूल्य शिक्षाओं की एक समृद्ध विरासत और परम्परा है, लेकिन जरा सोचिये, आप उन शिक्षाओं को अपने जीवन में कहाँ तक उतार पाते हैं? बहुत-से लोग कह सकते हैं कि वे नियमित रूप से योग का अभ्यास करते हैं, पर आसन, प्राणायाम, कुण्डलिनी योग या क्रिया योग ही पूर्ण योग नहीं हो सकता। लोग आसन और प्राणायाम शरीर के लिये ही करते हैं, ताकि कुछ हल्का लगे और शरीर लचीला बन सके, लेकिन इसके परे आसन का आपके जीवन में क्या प्रयोजन है? ध्यान के साथ भी यही बात लागू होती है। लोग अपने विचलित मन को शान्त करने के लिये ही ध्यान का अभ्यास किया करते हैं। बस इसके आगे वे कुछ नहीं सोचते। चरित्र की दृढ़ता या मानसिक स्पष्टता या अन्तर्ज्ञान की प्राप्ति के लिए शायद ही कोई ध्यान करता है। इस तरह के योगाभ्यास में निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता का स्थान कहाँ है?

अच्छा समय बिताने के लिये आश्रम आना पर्याप्त नहीं है। अच्छा समय तो आप डिज़नीलैंड में भी बिता सकते हैं। आश्रम डिज़नीलैंड नहीं है। आश्रम एक ऐसा स्थान है जहाँ रहकर आप गुरु द्वारा दी गई शिक्षाओं को जीवन में उतारकर उनका जीवन्त अनुभव कर सकें। आश्रम वह स्थान है जहाँ रहकर आप अपनी कमजोरियों, गलत आदतों एवं कमियों को देख सकें और उनमें परिवर्तन ला सकें। यह एक ऐसा स्थान है जहाँ आप अपनी आन्तरिक शक्ति के बारे में जान सकते हैं, और उसका विकास कर अपने जीवन को सुधार सकते हैं। लेकिन आप लोग तो अपने मन के साथ ही उलझे रहते हैं। आप अपने राग-द्वेषों, इच्छा-महत्त्वाकांक्षाओं में इतने उलझे रहते हैं कि लक्ष्य के प्रति ध्यान ही नहीं जाता।

इसलिये योग के साथ-साथ इस सम्मेलन का मुख्य ध्येय निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता के गुणों का विकास होगा, जिनके माध्यम से मनुष्य के जीवन में आध्यात्मिक विकास सुगमता से हो सकता है। क्या आप सचमुच योग के प्रति निष्ठावान् हैं? क्या आप अपने योगाभ्यास को वाकई गम्भीरता से लेते हैं? क्या आप अपने अभ्यास को जीवन की हर परिस्थिति में जारी रखने के लिए प्रतिबद्ध हैं? इन प्रश्नों में से कितनों का उत्तर 'हाँ' है? अधिकांश लोगों के लिए तो 'न' की संख्या ही ज्यादा होगी।

## एक नई दिशा

सम्मेलन में भाग लेते समय हमेशा अपना ध्यान सम्मेलन के इस ध्येय की ओर रखना। आखिर देखा जाए तो योग है क्या? हठ योग से ही आपके मन में परिवर्तन

आ जाये, यह कोई जरूरी नहीं। आपने योगनिद्रा, अजपाजप, अंतर्मौन या चिदाकाश धारणा जैसे राजयोग के अभ्यास किये हो सकते हैं, लेकिन फिर भी आप अपने मन को शान्त नहीं कर पाये हैं। इसमें दोष आपकी अपनी सीमित समझ और दृष्टिकोण का है। आप सोचते हैं कि ध्यान बस सुबह बीस मिनट कर लिया जाए, फिर बेशक दिन भर उसका ख्याल भी न रहे। इस दृष्टिकोण से ध्यान मात्र बीस मिनट की एक यांत्रिक प्रक्रिया है, जिसे आप आसन लगा करके और आँखें बन्द करके किसी तरह कर लेते हैं। लेकिन दिनभर तो ध्यान की सजगतापूर्ण अवस्था नहीं बनी रहती।

यदि आप दिन के चौबीसों घण्टे एक ही सकारात्मक मनोस्थिति बनाये रख सकें, तब जाकर आप एक योगी कहे जा सकते हैं। यदि आपकी मनोस्थिति क्षण-प्रतिक्षण, घण्टे-दर-घण्टे बदलती रहती है तो भले ही आप जीवनभर आश्रम में रहकर योग करते रहें, फिर भी आप योगी की बजाय भोगी ही कहलायेंगे। एक ऐसा भोगी जो मानसिक स्तर पर विभिन्न सुखों-दु:खों से लगातार गुजर रहा है। अगर आप चौबीस घण्टे सुख, संतोष, शान्ति और परिपूर्णता की एक जैसी मनोदशा बनाये रख सकते हैं तब आप योगी कहलाने के योग्य हैं। और यदि आपकी मनोदशा प्रति घण्टे बदल रही है क्योंकि किसी ने कुछ कह दिया और आप पर उसकी अच्छी या बुरी प्रतिक्रिया हो रही है, तो आप खुद को योगी की श्रेणी में रखने के बजाय भोगी की ही श्रेणी में रखिये, जिसकी मनोस्थिति परिवर्तनशील है और जिसे अभी तक संतुलन एवं समता की स्थिति प्राप्त नहीं हुई है। अपने आप को परखिये,

अपने आप को तौलिये, क्या आप योगी हैं या भोगी? यही 'निरंजन की चुनौती' है – चौबीसों घण्टे मुस्कुराना, केवल चेहरे में नहीं, दिल और दिमाग में भी।

## एक सुन्दर विश्व के लिये स्व-रूपान्तरण

आप लोगों को एक चीज अच्छी तरह समझ लेनी चाहिये –योग की मुख्य विषय-वस्तु उसकी विधियाँ और अभ्यास नहीं, बल्कि मनुष्य स्वभाव का रूपान्तरण, मनुष्य प्रकृति का पुनर्निर्माण है। जब आप स्कूल जाते हैं, तो अपनी कॉपी में अपना होमवर्क लिखते हैं और बाद में उसे शिक्षक को दे देते हैं। शिक्षक आपके लिखे निबन्ध को पढ़ता है, लाल स्याही से जगह-जगह पर सुधार कर देता है और अंत में उपयुक्त अंक दे देता है। उस अंक से पता चलता है कि आप उत्तीर्ण हुए हैं या अनुत्तीर्ण। आप अपनी कॉपी पाकर देखते हैं कि शिक्षक ने कहाँ-कहाँ पर सुधार किया है। एक निष्ठावान् विद्यार्थी ठीक से समझने का प्रयास करता है कि शिक्षक ने कहाँ-कहाँ पर गलती पकड़ी है और कहाँ-कहाँ पर ठीक पाया है। इस तरह से वह अपनी समझ, जानकारी और ज्ञान को ठीक करता है और आगे की परीक्षा में ज्यादा अच्छा कर पाता है।

सन् 1953 से आपकी गुरु परम्परा ने आपको एक कार्यभार सौंपा है, एक तरह का होमवर्क दिया है। आपमें से कुछ लोग ऐसे हैं जिनमें यह दिखाने की हिम्मत है कि उन्होंने अपनी कॉपी में क्या लिखा है। बाकी लोगों में दिखाने की हिम्मत ही नहीं है। वे डर के मारे अपनी कॉपी को छिपाये रहते हैं। वे नहीं चाहते कि शिक्षक उनकी कॉपी देखे और उस पर अपनी लाल कलम चलाए। लेकिन जो बहादुर होते हैं और वास्तव में शिक्षा प्राप्त करना चाहते हैं, वे कमर कसकर अपनी कॉपी के साथ शिक्षक के पास चले जाते हैं। हो सकता है शिक्षक पूरे-पूरे पन्नों को काट दे, फिर भी गम्भीर और निष्ठावान् विद्यार्थी यह समझने का प्रयास करते हैं कि शिक्षक ने क्या काटा है और क्यों। ऐसे आदर्श विद्यार्थी बहुत कम होते हैं।

यदि आप उन आदर्श विद्यार्थियों की श्रेणी में नहीं हैं तो योग से ज्यादा कुछ उम्मीद मत रखिये। लेकिन यदि आप अपना विकास चाहते हैं तो अपने लक्ष्य को गम्भीरता से लीजिए, उसके प्रति समर्पित और निष्ठावान् बनिये। तभी जाकर आप कुछ प्राप्त कर सकते हैं, नहीं तो आध्यात्मिक मार्ग पर आपका प्रयास मात्र समय की बर्बादी होगा।

आज हम इस आवश्यकता को अनुभव कर रहे हैं कि लोग योग के इस पहलू को समझें। इस पहलू में निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता विशेष मायने रखते हैं। इस सम्मेलन की यही अभिलाषा रहेगी। अगर आप अपनी निष्ठा और प्रतिबद्धता को गहन कर सकें तो हम आपको आश्वासन देते हैं कि आने वाले समय में आप इस सुंदर धरा पर मानव जीवन के विकास और उत्थान में योगदान देने के लिये अवश्य तैयार हो जायेंगे।

*– 22 सितम्बर 2013, गंगा दर्शन, मुंगेर*

# प्रथम दिवस

## पीली मैदान – बुधवार, 23 अक्टूबर 2013

### चेतना के विकास तथा जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि हेतु योग विज्ञान

**उद्घाटन अधिवेशन – प्रातः 8 से 11 बजे**

- गुरु पूजा
- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा उद्बोधन
- स्वागत समिति का परिचय और अभिनंदन
- मुंगेर आयुक्त, श्री मिन्हाज़ आलम द्वारा उद्बोधन
- स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती, पीठाधीश्वरी रिखियापीठ द्वारा उद्बोधन
- स्वर्णिम योगियों का अभिनंदन
- श्री उपेन्द्र बक्शी, पूर्व उपकुलपति, दिल्ली विश्वविद्यालय का *'दिव्य दृष्टि – एक प्राथमिक विश्लेषण'* विषय पर व्याख्यान
- श्री के.के. गोयनका द्वारा उद्बोधन
- अंतर्राष्ट्रीय प्रतिनिधियों द्वारा श्रद्धांजलि-अर्पण
- रिखियापीठ के कन्या-बटुकों द्वारा भरतनाट्यम् प्रस्तुति

**संध्याकालीन अधिवेशन – 4 से 7 बजे**

- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रस्तावना
- अंतर्राष्ट्रीय प्रतिनिधियों द्वारा श्रद्धांजलि-अर्पण

- प्रख्यात गोल्फ खिलाड़ी, अर्जुन अटवाल द्वारा उद्बोधन
- स्वामी मुक्तानन्द पुरी, आचार्य, श्री हरकेश पुरी आश्रम, राजस्थान का *'साधक और साधना'* विषय पर व्याख्यान
- गजपति महाराज, महामहिम श्री दिव्यसिंह देव, उड़ीसा का *'बेहतर विश्व के लिए योग'* विषय पर व्याख्यान
- स्वामी गिरीशानन्द सरस्वती, साकेत धाम, जबलपुर का श्रीमद् भागवत के नवयोगेश्वर प्रसंग पर कथावाचन

## गंगा दर्शन में संचालित कार्यशालाएँ (अंग्रेजी में)

- *'पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिस-ऑर्डर के लिए योग'* – स्वामी अहिंसाधारा, योग शिक्षक, ऑस्ट्रेलिया
- *'शांत मन और अंतर्मौन– जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि की विधि'* – स्वामी शिवमूर्ति, आचार्या, सत्यानन्दाश्रम ग्रीस
- *'स्वास्थ्य और अध्यात्म के विकास में योगनिद्रा'* – डॉ. आर. एस. ईश्वर रेड्डी, वैकल्पिक चिकित्सा विशेषज्ञ, आंध्र प्रदेश

## पोलो मैदान में संचालित कार्यशाला (हिंदी में)

- *'उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव'* – स्वामी निर्मलानन्द, डॉक्टर एवं योग शिक्षक, गंगा दर्शन, मुंगेर

# प्रेम की मधुर अभिव्यक्ति

## रिखियापीठ की पीठाधीश्वरी, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती के उद्गार

परम श्रद्धेय सद्गुरु स्वामी शिवानन्द जी, परम पूज्य श्री स्वामीजी तथा देश-विदेश से आए गणमान्य अतिथि एवं योगप्रेमी गण! माँ गंगा के परम पावन तट पर आयोजित बिहार योग विद्यालय के इस स्वर्ण जयन्ती समारोह में आप सबका हार्दिक स्वागत है।

इतने सारे लोगों का यह समागम उस महान् व्यक्ति के प्रति प्रेम और कृतज्ञता की अभिव्यक्ति है, जिसकी वजह से यह सब सम्भव हो पाया है। आज हम यहाँ बैठकर अगर योग पर चर्चा कर पा रहे हैं, योग के सिद्धान्तों को अपने जीवन में उतार पा रहे हैं, तो यह सब उन्हीं के कारण है। जब हम बिहार योग विद्यालय के बारे में बात करते हैं तो वास्तव में स्वामी सत्यानन्द जी के बारे में ही बात करते हैं। योग की जिन विधियों के बारे में यहाँ पर चर्चा होगी, जिन्हें आप शायद जानते भी होंगे और उनका अभ्यास भी करते होंगे, वे सब स्वामी सत्यानन्द जी की देन हैं। यह सारा ज्ञान उन्होंने उस समय उजागर किया जब आम लोग योग के बारे में बिल्कुल नहीं जानते थे। आज योग की लोकप्रियता सर्वविदित है, इसे साबित करने की जरूरत नहीं।

इस साल मकर संक्रान्ति के दिन, अमेरिका के न्यू यॉर्क शहर की हर गली में ट्रैफिक एकाएक रुक गया, क्योंकि हर व्यक्ति अपनी गाड़ी से निकलकर सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने लगा। मकर संक्रान्ति सूर्य का पर्व है और इस शुभ मुहूर्त पर सबने सूर्य नमस्कार का अभ्यास किया। इसलिए मैंने कहा कि योग की लोकप्रियता को सिद्ध करने की कोई आवश्यकता नहीं, और न ही यह इस समागम का उद्देश्य है।

### भविष्य की चुनौतियाँ

हमारी पहली श्रद्धांजलि उस युगद्रष्टा मनीषी के चरणों में जाती है, जो समाज के भावी विकास-क्रम को स्पष्ट रूप से देख पाए। समाज निरंतर परिवर्तनशील है। आज का समाज न तो दस साल पहले था और न ही दस साल बाद रहेगा। समाज

का निरंतर विकास होते रहता है और उस विकास के दौर में कई तरह के बदलाव आते हैं। जरूरतें बदलती हैं और आज से दो-तीन सौ साल बाद मनुष्य की क्या जरूरतें होंगी, यह जान पाना और उसके अनुरूप अपने आपको समायोजित करना, आज योग के सामने सबसे बड़ी चुनौती है। आप लोग योग का अभ्यास करते हैं और आपको अच्छा लगता है। आप योग और उसकी सम्भावनाओं से प्रभावित हो रहे हैं। इसकी भविष्यवाणी स्वामी सत्यानन्द जी ने साठ के दशक में ही कर दी थी। उन्होंने कहा था कि योग एक परम शक्तिशाली संस्कृति के रूप में प्रकट होगा और विश्व की घटनाओं को निर्देश देगा। आज उनकी यह भविष्यवाणी हमारे सामने साकार हो चुकी है।

जब श्री स्वामीजी भावी पीढ़ियों के लिए योग विधियाँ प्रतिपादित कर रहे थे तो वे इस पर भी चिंतन कर रहे थे कि योग को आने वाले समय में कौन-सी चुनौतियों का सामना करना पड़ेगा। योग के सिद्धान्तों तथा इसके सामने आने वाली चुनौतियों को समझना आने वाले समय के लिए जरूरी है। श्री स्वामीजी इसके प्रति सजग थे, उन्हें मालूम था कि आने वाले समय में मनुष्य की समस्याओं के निराकरण के लिए एकमात्र उपाय कुछ विशेष विधियों का समूह होगा। इस समूह को उन्होंने योग की संज्ञा दी। आप इसे चाहे जो भी नाम देना चाहें, लेकिन सच तो यह है कि ये विधियाँ ही मनुष्य को अपनी समस्याएँ स्वयं सुलझाने में सक्षम बनाती हैं।

कोई भी धर्म या सरकार आपको सशक्त और सक्षम नहीं बना सकती। दु:ख और विषाद की घड़ी में कोई संस्था आपकी मदद नहीं कर सकती। न तो आपका समाज और न ही आपके सगे-सम्बन्धी आपकी सहायता कर सकते हैं। जब आप दु:ख, दर्द, कष्ट और परेशानी झेल रहे होते हैं, ऐसे में फिर कौन-सी चीज आपकी मदद कर सकती है? आपको स्वयं अपनी मदद करनी होगी और यही श्री स्वामीजी का संकल्प था – योग मानवता के लिए वरदान सिद्ध होगा। श्री स्वामीजी ने मानवता को योग का अनुपम उपहार दिया है। उनका सारा जीवन दूसरों के लिए समर्पित रहा, अपने लिए नहीं। उनका दृढ़ विश्वास था कि योग मनुष्य की सच्ची सहायता करेगा, और वह निश्चित रूप से कर भी रहा है।

## चेतना का विकास

हमें इस सम्मेलन को योग द्वारा चेतना के विकास के दृष्टिकोण से देखना है, ताकि जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाया जा सके। चेतना के विकास का मतलब यह नहीं कि आपको किसी विशेष सिद्धांत या ईश्वर की किसी विशेष अवधारणा से जुड़ना है। नहीं, इसका अर्थ यह है कि आपको स्वयं को रूपान्तरित करना है, परिवर्तित करना है, बदलना है। परिवर्तन जरूरी है, इसके बिना विकास सम्भव नहीं। अगर

आप अपने आपको बदलने के लिए तैयार नहीं तो विकास के बारे में भूल जाइए। हममें से अधिकांश लोग अपने आपको बदलना नहीं चाहते। हम दूसरों को बदलना चाहते हैं, दुनिया को बदलना चाहते हैं, लेकिन खुद को नहीं बदलना चाहते। विकास का वास्तविक तात्पर्य परिवर्तन से है, हमारी मौलिक संरचना में परिवर्तन। हमारी मौलिक संरचना कैसी है? हमारे कौन-कौन से घटक हैं? हम केवल भावनाओं और विचारों का संग्रह नहीं, हमारी रचना कुछ मौलिक तत्त्वों और गुणों से हुई है। हमारा स्वभाव तामसिक, राजसिक या सात्त्विक हो सकता है। इसलिए जब हम विकास की बात करते हैं, तो हम उस सूक्ष्म, जेनेटिक स्तर पर होने वाले रूपान्तरण की बात कर रहे हैं। यह योग के द्वारा ही किया जा सकता है और ऐसा होने पर जीवन की गुणवत्ता और अनुभूति में भारी अंतर आ जाता है।

हर कोई अपने दु:ख-दर्द को व्यक्तिगत ढंग से अनुभव करता है। किसी की मृत्यु से या किसी से वियोग होने पर मुझे दु:ख हो सकता है पर आपको नहीं। तो फिर दु:ख घटना में निहित है या मेरे मन में? निश्चित रूप से यह मन की उपज है, नहीं तो मृत्यु और वियोग का सामना होने पर सभी को दु:खी होना चाहिए। लेकिन कुछ लोग उस दु:ख का अनुभव नहीं करते। इससे जाहिर है कि दु:ख का स्रोत मन है और इसे बदला जा सकता है। यह कोई जरूरी नहीं कि अगर आज मेरा मन दु:ख, चिन्ता, ग्लानि, घृणा या आक्रोश से ग्रस्त है तो जीवनभर यही परिस्थिति बनी रहेगी। योग इस बात को मानता है, वह विकास में विश्वास करता है।

## योग – एक व्यावहारिक विज्ञान

इसके लिए हम सबको स्वामी सत्यानन्द जी का शुक्रगुज़ार होना चाहिए, क्योंकि उन्हीं की वजह से आज वे सभी विधियाँ हमारे पास हैं जिनसे जीवन में यह रूपान्तरण सम्भव है। इन विधियों का सीधा सम्बन्ध आप से, आपके दैनिक जीवन से है। श्री स्वामीजी ने ही इसे सम्भव बनाया है। अगर आप योग के मौलिक ग्रन्थों को खोजकर उन्हें पढ़ेंगे तो आपकी समझ में कुछ नहीं आएगा। आप उन विधियों को अपने जीवन में आत्मसात् नहीं कर पाएँगे। किताबी ज्ञान का कोई मूल्य नहीं, वह निरर्थक है। ज्ञान को आत्मसात् करना पड़ता है, उसे व्यावहारिक धरातल पर लाना पड़ता है। श्री स्वामीजी की यही सबसे बड़ी उपलब्धि रही कि उन्होंने योग को एक व्यावहारिक विज्ञान बनाया। भले ही कोई व्यक्ति यौगिक सिद्धांतों को न समझ सके, यौगिक शब्दों का उच्चारण तक न कर सके, लेकिन वह योग से अवश्य लाभान्वित हो सकता है। यही श्री स्वामीजी की सबसे बड़ी देन है, जिसके लिए अपनी श्रद्धा और कृतज्ञता निवेदित करने हेतु आज हम सब यहाँ एकत्र हुए हैं।

यह कभी मत भूलना कि योग एक बहुत महत्त्वपूर्ण चीज है। श्री स्वामीजी के लिए योग हमेशा साधन था, साध्य नहीं। उनका मानना था कि जब तक मनुष्य की

चेतना में परिवर्तन नहीं आता, तब तक सभी प्रकार के धर्म और दर्शन, यहाँ तक कि योग भी मात्र एक ढोंग है। वह योग ही क्या जो व्यक्ति के जीवन, चरित्र और व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन न ला सके। इस परिवर्तन के अभाव में सब कुछ मात्र शुष्क दर्शन है। इसलिए योग के प्रति निष्ठा, गम्भीरता और समर्पण जरूरी है। योग को भविष्य में इसी चुनौती का सामना करना है। क्या यह सामाजिक चेतना को बदलने में सक्षम हो पाएगा? अगर नहीं तो समाज का विनाश अवश्यम्भावी है। आप लोग तो जानते ही हैं कि आजकल लोग एक-दूसरे के प्रति कैसे मनोभाव रखते हैं। एक-दूसरे के प्रति कितनी घृणा, कितनी असहिष्णुता है! दूसरों को छोड़िए, अपने प्रति कितनी नकारात्मकता है! लोग आत्महीनता, ग्लानि, कुण्ठा, भय और विषाद जैसी भावनाओं से ग्रस्त हैं। ऐसी परिस्थिति में किस प्रकार के सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन की अपेक्षा की जा सकती है?

चेतना के विकास का प्रयोजन जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि और सुधार है। योग को इसी चुनौती का सामना करना है, और यह कर सकता है। ख्याल रहे कि हर एक चीज को विज्ञान की कसौटी पर नहीं कसा जा सकता। विज्ञान को अब स्थूल की बजाय सूक्ष्म के बारे में सोचना होगा, वस्तुनिष्ठ की बजाय व्यक्तिनिष्ठ अनुभवों की ओर ध्यान देना होगा। जब कोई व्यक्ति योग का अभ्यास शुरू करता है तो उसके अनुभवों का स्तर, उनकी गुणवत्ता कैसी रहती है, यह चीज व्यक्ति स्वयं अनुभव करता है। इसके अलावा उसे और किसी प्रमाण की आवश्यकता नहीं। जब वह योगाभ्यास प्रारम्भ करता है तो धीरे-धीरे उसके लिए सब कुछ बदलने लगता है। उसका ऊर्जा-स्तर, दृष्टिकोण, प्रतिक्रियाएँ, अनुभव – सब कुछ बदलने लगते हैं। वह और अधिक रचनात्मक और कर्मठ बनता है।

इस सम्मेलन के पीछे यही मौलिक विचारधारा है और यही श्री स्वामीजी के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि है, क्योंकि यह उन्हीं का संकल्प और स्वप्न है। उन्होंने कभी नहीं चाहा कि योग किसी तरह का सम्प्रदाय, मत या धर्म बन जाए। उन्होंने योग को किसी संस्था तक भी सीमित नहीं रखना चाहा। उनके लिए तो योग सम्पूर्ण मानवता के विकास का राजमार्ग था।

मैं इस सम्मेलन के लिए आप सबको अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करती हूँ। हम सब के लिए यह मात्र एक सम्मेलन नहीं, बल्कि एक यात्रा है, अपने भीतर जाने की यात्रा। यह सम्मेलन केवल योग से सम्बन्धित नहीं है। आज यहाँ बैठा हर व्यक्ति गुरु के साथ अपने सम्बन्ध को अनुभव कर रहा है, और वह सम्बन्ध हम सबके दिलों को एक अद्‌भुत उमंग और आनन्द से भर रहा है। इस अवसर पर मैं उन सब लोगों को, विशेष रूप से मुंगेर के नागरिकों और प्रशासकों को, यहाँ बैठे गणमान्य अतिथियों को और स्वामी निरंजन को, धन्यवाद देती हूँ जिनकी वजह से यह सम्मेलन साकार हो सका। सबके प्रति मेरा हार्दिक धन्यवाद और नमो नारायण।

*आज इस अनन्त ब्रह्माण्ड के कण-कण में,*
*चाँद-सितारों की झिलमिलाती रश्मियों में,*
*मेरे प्राणों की मधुर रागिनियाँ गूँज रही हैं।*
*आत्मज्ञान की जगमगाती ज्योति, यह मेरा अंतिम उपहार है।*
*बदले में कुछ दे सकते हो तो बस ...सुमिरन।*

– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

# बल्गेरियावासियों की ओर से श्रद्धांजलि

## स्वामी श्रुतिज्ञानम् सरस्वती

हम बल्गेरिया से बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती समारोह में भाग लेने और श्री स्वामी शिवानन्द जी, श्री स्वामी सत्यानन्द जी एवं श्री स्वामी निरंजनानन्द जी के उस संकल्प और मिशन में सहयोग देने आए हैं, जिसे उन्होंने बिहार योग विद्यालय के माध्यम से दुनियाभर में प्रतिष्ठित और प्रचारित किया है।

साठ और सत्तर के दशक में बल्गेरिया एक साम्यवादी देश था जहाँ योग और अध्यात्म के लिए कोई स्थान नहीं था। लेकिन किसी तरह सत्यानन्द योग साम्यवाद की कठोर, लौहमयी दीवारों को भेदकर हमारे हृदय में प्रवेश कर गया और उसे पूर्णतया रूपान्तरित कर दिया। शुरू में यह प्रेरणा पुस्तकों के माध्यम से धीरे-धीरे प्रवेश करती गई और नब्बे के दशक से तो स्वयं स्वामी निरंजनानन्द जी ने बल्गेरिया के योग आंदोलन का निर्देशन करना शुरू कर दिया। आज बल्गेरिया का प्राय: हर साधक सत्यानन्द योग के मार्ग पर चल रहा है। श्री स्वामीजी और स्वामीजी ने हम लोगों के लिए जो कुछ किया है उसे शब्दों में बयाँ कर पाना नामुमकिन है।

हरिः ॐ तत्सत्

# श्री के.के. गोयनका का उद्‌बोधन

श्री स्वामीजी, स्वामी निरंजनानन्द जी, स्वामी सत्संगी जी और मंच पर आसीन विशिष्ट अतिथियों को मेरा सविनय प्रणाम और आप सबको हार्दिक हरि: ॐ।

मेरे लिए यह बड़े गर्व की बात है कि बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती समारोह के इस ऐतिहासिक अवसर पर मैं आज यहाँ उपस्थित हूँ। परमपूज्य गुरुदेव, श्री स्वामी सत्यानन्द जी के योग आन्दोलन के प्रारम्भिक दौर से जुड़े हम सभी लोग आज बहुत भावुक और गद्‌गद्‌ हो रहे हैं।

सन् 1957 में श्री स्वामीजी पहली बार मुंगेर आए और आनन्द भवन, जिसे आज पादुका दर्शन के नाम से जाना जाता है, में स्थित गोलकोठी में चातुर्मास व्यतीत करने लगे। फिर तो उनकी यह वार्षिक परम्परा बन गई। सन् 1963 में श्री स्वामीजी ने एक छोटा-सा आश्रम बनाकर उसमें रहने की इच्छा व्यक्त की। उनका उद्‌देश्य एक ऐसा छोटा-सा आश्रम बनाना था, जहाँ कुछ-एक कमरे हों जिनमें मुंगेर आने वाले शिष्य कुछ दिन रह सकें और आसन-प्राणायाम-ध्यान सीख सकें। मेरे पिताजी ने श्री स्वामीजी से आग्रह किया कि अपने प्रस्तावित आश्रम के लिए वे मुंगेर को ही चुनें। इसके लिए उन्होंने गंगा किनारे एक जगह उपलब्ध कराने का प्रस्ताव भी दिया। उस जगह पर एक कारखाना बनाने की योजना थी, और उसका शिलान्यास भी हो चुका था। लेकिन जब श्री स्वामीजी ने पिताजी का प्रस्ताव स्वीकार कर लिया तब पिताजी ने कारखाने की योजना रद्‌द कर दी और श्री स्वामीजी के निर्देशानुसार आश्रम निर्माण का काम तुरंत शुरू करवा दिया। कुछ ही महीनों में आश्रम बनकर तैयार हो गया और बसंत पंचमी के शुभ दिन बिहार योग विद्यालय का विधिवत् उद्‌घाटन हुआ।

यह मेरा अनुपम सौभाग्य था कि उद्‌घाटन दिवस के दिन मैं वहाँ उपस्थित था और श्री स्वामीजी द्वारा अखण्ड दीप के प्रज्वलन का साक्षी बना। उस अवसर पर मुझे उन्हें माला पहनाने का सौभाग्य भी प्राप्त हुआ। उन दिनों लोगों में ऐसी मान्यता थी कि योग गृहस्थों के लिए नहीं है, बल्कि इसका सम्बन्ध केवल हिमालय में रहने वाले

साधु-संन्यासियों से है। अपने उद्घाटन उद्बोधन में श्री स्वामीजी ने इस गलतफहमी का खण्डन करते हुए घोषित किया कि योग आने वाले कल की सर्वव्यापी संस्कृति है और इसके माध्यम से वे मुंगेर को दुनिया के नक्शे पर ला देंगे।

आज हम योग के व्यापक, दूरगामी परिणामों को स्पष्ट देख सकते हैं। दुनिया के 56 देशों और भारत के 23 राज्यों के प्रतिनिधि यहाँ मौजूद होकर पूज्य गुरुदेव के पचास साल पहले कहे शब्दों को चरितार्थ कर रहे हैं। मैं अपने आपको बेहद सौभाग्यशाली समझता हूँ कि मुझे सन् 1958 से श्री स्वामीजी की सेवा का अवसर प्राप्त हुआ और सन् 1964 से 1979 तक बिहार योग विद्यालय के सचिव के रूप में उनके मिशन में अपना योगदान दे सका। मेरा समस्त परिवार स्वामी निरंजन जी और स्वामी सत्संगी जी का आभारी है, जिनका मार्गदर्शन, आशीर्वाद और प्रेम हमें निरंतर प्राप्त होता आया है।

हरि: ॐ तत्सत्

# गंगा दर्शन में स्वर्ण जयन्ती गतिविधियाँ

| | |
|---|---|
| प्रातः 5.30 - 6.30 बजे<br>*सत्यम् उद्यान* | **कात्यायनी हवन,** जो त्रिवर्षीय संन्यास सत्र के प्रतिभागियों की साधना के रूप में सन् 2012 से प्रतिदिन संचालित हो रहा है। |
| प्रातः 6 से सायं 6 बजे<br>*सत्यम् वाटिका का रंगमंच* | **अखण्ड कीर्तन**, जिसमें देश-विदेश की 30 से अधिक कीर्तन मण्डलियों ने बड़े उत्साह से भाग लिया। |
| प्रातः 7 से सायं 5 बजे<br>*सत्यम् उद्यान* | **हवन,** जिसे वाराणसी से आए विद्वान् आचार्यों ने प्राचीन तांत्रिक विधि से संचालित किया। हवन की पूर्णाहुति 27 तारीख की संध्या में सम्पन्न हुई। |
| अपराह्न 2 बजे<br>*सत्यम् उद्यान* | **दीक्षा,** जिसके अन्तर्गत देश-विदेश के सैकड़ों साधक मंत्र, जिज्ञासु संन्यास और कर्म संन्यास में दीक्षित हुए। |
| अपराह्न 12 - 3 बजे<br>*कार पार्क* | **प्रसाद वितरण,** जिसके अन्तर्गत सम्मेलन में आए सभी राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिनिधियों को सम्मेलन का प्रसाद दिया गया। मुंगेर के 11000 से अधिक नागरिकों के लिए यह प्रसाद वितरण 6 नवम्बर तक चला। |
| अपराह्न 12 - 3 बजे<br>*मुख्य लॉन* | **सत्यम् योग प्रसाद,** जहाँ सम्मेलन के सभी प्रतिनिधियों को अपनी मनपसन्द पुस्तकें, सीडी या डीवीडी निःशुल्क प्राप्त करने की पूरी छूट थी। |
| अपराह्न 12 - 3 बजे<br>*मुख्य लॉन* | **सम्मेलन स्मारिका केन्द्र,** जहाँ सम्मेलन हेतु विशेष रूप से प्रकाशित 7 स्मारिकाओं का संग्रह वितरित किया गया। |
| अपराह्न 12 - 3 बजे<br>*यज्ञशाला* | **सत्यम् दर्शन,** जहाँ श्री स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन पर आधारित एक विशेष चलचित्र, 'सत्यम् – जीवन, मिशन और संकल्प' प्रदर्शित किया गया। |
| अपराह्न 12 - 3 बजे<br>*सत्यम् वाटिका* | **योग दृष्टि,** एक नया 5-डी थियेटर जहाँ दर्शकों को 'कुण्डलिनी के आरोहण' का अनुभव कराया गया। |
| सायं 7 - 8.30 बजे<br>*कार पार्क* | **संध्या कार्यक्रम,** जिसमें नृत्य, नाटक और संगीत की रंगारंग प्रस्तुतियाँ शामिल थीं। |

# सुनहरे संस्मरण

## स्वामी आत्माभिषेक सरस्वती, गंगा दर्शन

बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती गतिविधियों का आरम्भ तो जनवरी माह से ही हो गया था। जनवरी से जून तक आश्रम के संन्यासी और संन्यास प्रशिक्षु छोटी-छोटी टोलियों में देश के लगभग सभी राज्यों में पाँच सौ योग शिविरों के संचालन के लिये गये थे। बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती वर्ष में यह अपने आप में एक अभूतपूर्व कार्यक्रम रहा।

इस स्वर्ण जयन्ती वर्ष से ही परमहंस स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती जी ने पंचाग्नि तपस्या आरम्भ की थी। 14 जनवरी मकर सक्रान्ति को उन्होंने यह तपस्या आरम्भ की और 11 फरवरी को इसकी पूर्णाहुति की। पूज्य स्वामी जी के अनुसार आगामी वर्षों में वे तपस्या की अवधि क्रमशः बढ़ाते जायेंगे। अपने महान् गुरुदेव के दिखाये रास्ते पर चलने का उनका यह संकल्प है।

बसन्त पंचमी कार्यक्रम के पहले दिन, 12 फरवरी को स्वर्ण जयन्ती समारोह का औपचारिक आरम्भ हुआ। 12 फरवरी को ही एक विलक्षण घटना घटित हो गई। स्वामी धर्मशक्ति सरस्वती (पूज्य अम्माजी), जिन्हें श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की प्रथम शिष्या और सहयोगी होने का गौरव प्राप्त है, स्वर्ण जयन्ती कार्यक्रमों को अपना आशीर्वाद प्रदान कर दिन के ठीक बारह बजे महासमाधि में लीन हो गईं।

इस वर्ष के गुरु पूर्णिमा और श्रीलक्ष्मीनारायण महायज्ञ के अनुष्ठान भी स्वर्ण जयन्ती समारोह के अंग बने। इन सभी अनुष्ठानों की पूर्णाहुति हुई 'विश्व योग सम्मेलन' के समारोह के साथ, जिसका आयोजन 23 से 27 अक्तूबर 2013 तक

मुंगेर के पोलो मैदान में हुआ। यह अपने आप में अभूतपूर्व कार्यक्रम रहा, जिसका आयोजन हर दृष्टि से पूर्णरूपेण सफल रहा।

स्वामी निरंजनानन्द जी इस सम्मेलन में पूरी तरह छाये रहे। प्रत्येक अधिवेशन का आरम्भ और समापन वे ही करते थे। विभिन्न वक्ताओं के भाषण का सद्य अनुवाद और सारांश, चाहे वह हिन्दी से अंग्रेजी में हो या अंग्रेजी से हिन्दी में, स्वामीजी ही करते रहे।

सम्मेलन स्थल पर स्टील के फ्रेम से तीन अर्धगोलाकार पण्डाल बनाये गये थे। बीच का शेड काफी बड़ा था, जिसके एक छोर पर बहुत ही भव्य और बड़ा मंच बनाया गया था। परम गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी और पूज्य गुरुदेव, श्री स्वामी सत्यानन्द जी के दो विशाल चित्रों की पूजा हेतु एक अलग मंच स्थापित किया गया था। बगल के दोनों पण्डालों में वीडियो की व्यवस्था भी की गई थी, जिससे वहाँ बैठे लोगों को मंच का दृश्य स्पष्ट रूप से दिखता रहे। इस प्रकार का भव्य सभागार मुंगेरवासियों ने शायद पहली बार ही देखा होगा!

इस सम्मेलन में 56 देशों और भारतवर्ष के 23 राज्यों से आए हजारों प्रतिनिधियों के साथ-साथ स्थानीय प्रतिनिधियों ने भी बड़ी संख्या में भाग लिया। उल्लेखनीय है कि पूरे सम्मेलन के दौरान किसी भी प्रकार की अप्रिय घटना नहीं घटी। उदाहरण के लिये पटना और मुंगेर के बीच तीन सौ से ज्यादा बार टैक्सियों का आना-जाना हुआ और सभी यात्रायें पूर्ण निर्विघ्न रूप से सम्पन्न हुईं। यहाँ तक कि किसी गाड़ी का टायर तक पंक्चर नहीं हुआ। इसी प्रकार मुंगेर और जमालपुर में ठहरे हजारों प्रतिनिधियों ने निर्विघ्न रूप से सम्मेलन में भाग लिया, सिवाय एक प्रतिनिधि को

हुई थोड़ी-सी स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या के (जिसे तुरन्त उपचार उपलब्ध करवा दिया गया)। कार्यक्रम को निर्बाध रूप से सम्पन्न करवाने में राज्य और जिला प्रशासन तथा नगरनिगम का भरपूर और अभूतपूर्व सहयोग मिला।

## स्वर्ण जयन्ती गतिविधियाँ

विश्व योग सम्मेलन के अतिरिक्त गंगा दर्शन परिसर में स्वर्ण जयन्ती कार्यक्रम के अन्तर्गत विभिन्न स्थलों पर अलग-अलग कार्यक्रम आयोजित हुए। अखाड़ा परिसर में पाँचों दिन विशेष रूप से निर्मित यज्ञ मण्डप में वाराणसी से आये विद्वान् आचार्यों द्वारा हवन सम्पन्न हुए। सत्यम् वाटिका के रंगमंच में पाँचों दिन प्रात: 6 बजे से लेकर शाम 6 बजे तक अखण्ड कीर्तन का आयोजन हुआ, जिसमें सभी देशों और भारत के सभी राज्यों से आये प्रतिनिधियों ने बारी-बारी से कीर्तन गाये। इसी सत्यम् वाटिका में विशेष रूप से बनाये गये 'योगदृष्टि कक्ष' में कुण्डलिनी जागरण की पूरी प्रक्रिया को एक 5-डी फिल्म के माध्यम से दिखाया गया। यह अपने आप में एक अनूठा प्रदर्शन था।

यज्ञशाला परिसर में एक वातानुकूलित थियेटर बनाया गया था, जिसमें श्री स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन पर आधारित विशेष रूप से बनाई गई फिल्म भक्तों को लगातार दिखाई गई। सभी दर्शक इस फिल्म को देखकर अभिभूत और उपकृत हुए।

कार पार्क के एक छोर पर मंच बनाया गया था, जहाँ संध्या के समय कार्यक्रम आयोजित होते थे। पहले दो दिन चेन्नई से आये भक्तों द्वारा श्री स्वामीजी के जीवन पर आधारित एक भव्य नाटिका का मंचन किया गया। शेष तीन दिन संन्यास प्रशिक्षार्थियों द्वारा स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी और स्वामी निरंजनानन्द जी के जीवन की झाँकियाँ नृत्य-नाटिकाओं के माध्यम से प्रस्तुत की गईं।

सबसे विशिष्ट और अभूतपूर्व आयोजन 'सत्यम् योग प्रसाद' पण्डाल था। इस पण्डाल में 350 से अधिक पुस्तकों और लगभग इतनी ही संख्या में सीडी-डीवीडी का संग्रह प्रदर्शित किया गया। प्रत्येक प्रतिनिधि को हर पुस्तक, सीडी और डीवीडी की एक-एक प्रति लेने की व्यवस्था की गई थी। प्रसाद की ऐसी विलक्षण और व्यापक व्यवस्था न कभी सुनी और न ही देखी गई। यह सब स्वामी निरंजनानन्द जी जैसे सिद्ध पुरुष की विलक्षण दृष्टि और व्यापक संकल्प का ही मूर्तरूप कहा जा सकता है।

## समारोह के कर्णधार

अंत में यही कहा जा सकता है कि स्वामी निरंजन इन पाँच दिनों में अनेक हो गये थे। अन्यथा किसी एक व्यक्ति के लिये यह कैसे सम्भव हो सकता है कि वह छ: घण्टे पोलो मैदान में सम्मेलन का संचालन करे, अखाड़ा में आयोजित हवन में भी भाग ले, लोगों को दर्शन भी दे, अखण्ड कीर्तन में नृत्य भी करे, प्रत्येक संध्याकालीन

नृत्य-नाटिका में उपस्थित भी रहे और इस पूरे समारोह की व्यवस्था का दायित्व भी निभाये। एक वाक्य में कहा जाए तो यह भगवान श्रीकृष्ण की लीलाओं की स्वामी निरंजन द्वारा पुनरावृत्ति है।

जिस तरह रासलीला के समय प्रत्येक गोपी के साथ कृष्ण रास रचाते देखे गये, ठीक वैसे ही, चाहे पोलो ग्राउण्ड हो या गंगादर्शन के विभिन्न कार्यक्रम स्थल, हर जगह और समय पर स्वामी निरंजन देखे गये। प्रत्येक कार्य और कार्यक्रम में उनके विराट् व्यक्तित्व की स्पष्ट झलक देखी जा सकती थी। प्रत्येक कार्य पूर्ण कुशलतापूर्वक और बिना किसी व्यवधान या अड़चन के सम्पन्न हुआ। जो कुछ स्वामी निरंजनानन्द जी ने कर दिखाया, वह निश्चित रूप से एक अपौरुषेय कार्य था, जिसके साक्षी हजारों लोग बने।

अपनी बात को मैं स्वामीजी की कार्य करने की शैली के बारे में लिखने के साथ समाप्त करना चाहूँगा। वैसे वे क्या करते हैं, कैसे करते हैं, यह बतलाना मुझ जैसे अति साधारण सेवक के लिए सम्भव नहीं, फिर भी उसकी एक झलक दिखाने की कोशिश करूँगा।

विश्व योग सम्मेलन के आयोजन के कुछ माह पूर्व से स्वामीजी ने हम सब आश्रमवासियों को समय-समय पर अखाड़ा में बुलाना आरम्भ कर दिया था। हमारे मन में रहता था कि वहाँ जरूर गम्भीर मंत्रणा और विचार-विनिमय होगा, किन्तु वहाँ पहुँचने पर हम देखते थे कि स्वामीजी पूरी तरह उत्फुल्ल मूड में हैं। एक दिन तो उन्होंने हम सबको केवल खेल ही खिलाया, विश्व योग सम्मेलन की चर्चा तक नहीं हुई! अन्य दिनों में भी किसी-न-किसी रूप में कोई खेल, या चुटकुलों का लम्बा दौर चलता और अन्त में कुछ दिशा-निर्देश निकलते सम्मेलन के बारे में। ऐसा कभी लगा ही नहीं कि स्वामीजी के कन्धों पर इतना विशाल उत्तरदायित्व है। इतनी सहजता, सरलता और उत्फुल्लता, वह भी इतने बड़े आयोजन के पूर्व, इसे अपौरुषेय नहीं तो और क्या कहा जायेगा?

हम उनसे सीखें भी तो क्या सीखें? हमारे और उनके बीच में इतनी बड़ी खाई जो है। कहाँ हम अति साधारण जीव और कहाँ वे स्वामी निरंजन। उनमें देवत्व और दिव्यत्व कूट-कूट कर भरा दिखता है। अतएव वे जो करते हैं, केवल वही कर सकते हैं।

शिव महिम्न स्तोत्र में उल्लेख आता है कि यदि स्वयं माँ सरस्वती, जो विद्या की देवी हैं, पूरे जीवनभर शिवजी की महिमा का वर्णन करना चाहें तो भी पूरा वर्णन नहीं हो पाएगा। ठीक उसी प्रकार स्वामी निरंजनानन्द जी के बारे में कोई क्या लिख सकता है? वे हमारी पहुँच से पूरी तरह परे हैं। हम केवल अपने भाग्य की सराहना कर सकते हैं कि स्वामीजी ने इस विराट् आयोजन को जिस विलक्षण भव्यता के साथ पूरा किया, उस दिव्य प्रसंग के हम साक्षी बने।

# संध्या कार्यक्रम

प्रतिदिन संध्या के समय कारपार्क में अतिथियों के लिए प्रेरणास्पद कार्यक्रम मंचित किए गए जिनमें गीत, संगीत, नृत्य, नाटिका और ऑडियो-विज़ुअल प्रस्तुतियाँ सम्मिलित थीं। कारपार्क पर बने मंच को बड़े ही सुन्दर ढंग से सजाया गया था और उसकी लाइटिंग की अद्भुत व्यवस्था की गई थी, जिससे सभी दर्शकों की नज़रें मंच पर ही गढ़ी रहीं। तारामण्डित गगन के तले बैठकर इन प्रेरक कृतियों का अवलोकन करना अपने में एक अनुपम, अविस्मरणीय अनुभव था।

पहली संध्या को चेन्नई से आए भक्तों और कलाकारों ने स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन पर आधारित 'योग चैतन्य' नृत्य नाटिका का पहला भाग प्रस्तुत किया। इसमें दर्शाया घटना-क्रम श्री स्वामीजी के जन्म से लेकर अपने गुरु, स्वामी शिवानन्द जी से मिलन तथा संन्यासी के रूप में बिताए प्रारम्भिक वर्षों से सम्बन्धित था। नृत्य-नाटिका में विभिन्न घटनाओं के आध्यात्मिक पक्ष को बड़े ही मार्मिक ढंग से उजागर किया गया और उन्हें दर्शकों के समक्ष जीवन्त बना दिया। अपने मनमोहक नृत्यों, चित्ताकर्षक वेशभूषा और जानदार अभिनय से कलाकारों ने दर्शकों को बेहद प्रभावित किया।

# द्वितीय दिवस

## पीली मैदान – गुरुवार, 24 अक्टूबर 2013

### स्वास्थ्य, चिकित्सा तथा अन्य सामाजिक क्षेत्रों में योग के प्रयोग

**प्रात:कालीन अधिवेशन – 8 से 11 बजे**

- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रस्तावना
- डॉ. एच. आर. नागेन्द्र, उपकुलपति, स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान संस्थान, बैंगलौर का *'आधुनिक शिक्षा के नए आयाम'* विषय पर व्याख्यान
- डॉ. एलेक्स हैन्की, योग एवं शारीरिक विज्ञान के प्रोफसर, स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान संस्थान, बैंगलौर का *'योग एवं विज्ञान'* विषय पर व्याख्यान
- जस्टिस नवनीति प्रसाद सिंह, बिहार उच्च न्यायालय का व्याख्यान
- जस्टिस नवल किशोर अग्रवाल (संन्यासी आनन्दधर्मा), छत्तीसगढ़ उच्च न्यायालय का व्याख्यान
- छत्तीसगढ़ के राज्यपाल, श्री शेखर दत्त का व्याख्यान

**संध्याकालीन अधिवेशन – 4 से 7 बजे**

- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रस्तावना
- श्री सुबोध तिवारी, कैवल्यधाम योग संस्थान, पुणे का *'योग एवं चिकित्सा'* विषय पर व्याख्यान

- स्वामी संन्यासानन्द, न्यूरोफिसियोलॉजिस्ट एवं योग शिक्षक, ऑस्ट्रेलिया का *'योग के चिकित्सकीय प्रयोगों'* पर व्याख्यान
- स्वामी मुद्रारूपा, डॉक्टर एवं योग शिक्षक, सर्बिया का *'आधुनिक खेल जगत् में योग'* विषय पर व्याख्यान
- स्वामी गिरीशानन्द सरस्वती, साकेत धाम, जबलपुर का श्रीमद् भागवत के नवयोगेश्वर प्रसंग पर कथावाचन

## गंगा दर्शन में संचालित कार्यशालाएँ (अंग्रेजी में)

- *'जीर्ण दर्द के निवारण में योग की भूमिका'* – डॉ. वल्लथ नन्दिनी (शिवप्रिया), बैंगलौर, कर्णाटक
- *'योग एव कैंसर'* – संन्यासी मुदितचित्ता, योग शिक्षक, ऑस्ट्रेलिया
- *'मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याओं में योग के लाभ'* – डॉ. उल्का नाटू, निदेशक, प्रजनन योग अनुसंधान केन्द्र, घण्टाली मित्र मण्डल, थाणे, महाराष्ट्र

## पोलो मैदान में संचालित कार्यशाला (हिंदी में)

- *'योग का दमा एवं अन्य श्वसन सम्बन्धी रोगों पर प्रभाव'* – संन्यासी अमृतबिन्दु, भेल, भोपाल, मध्य प्रदेश

# अतिथियों का अनवरत आगमन

## संन्यासी बुद्धिमणि, जमशेदपुर

विश्व योग सम्मेलन और बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती भले ही पाँच दिनों में सम्पन्न हुई, पर यह परिणति थी उन सभी तैयारियों की जो एक बरस से हो रही थीं। करीब साढ़े तीन महीनों के लिए मुझे भी उन तैयारियों का हिस्सा बनने का अवसर मिला। शुरू से ही मैं रजिस्ट्रेशन विभाग में थी, जहाँ इस सम्मेलन में भाग लेने वाले देश-विदेश के हर एक सदस्य के पंजीकरण का कार्य सम्पन्न हुआ। शुरू में हम छः-सात लोग थे, फिर और लोग जुड़ते गए और कारवाँ चल दिया!

यह सम्मेलन अपने में बेहद प्रेरणादायक, दिव्य, भव्य, सुन्दर और अनुपम था। अनुपम था दो कारणों से – एक तो इस सम्मेलन एवं स्वर्ण-जयन्ती के पीछे हम सभी के प्रेरणा के स्रोत, हमारे परमहंस सत्यानन्द जी, और दूसरे, इन सभी छोटी-बड़ी मोतियों के सूत्रधार – हमारे अपने स्वामी निरंजन जी। स्वामीजी को हर एक कार्य, हर एक व्यक्ति के चाप की खबर थी। इतनी सुन्दरता से यह विशाल कार्य सम्पन्न हुआ, यही इस बात का सबूत है।

हमारे पास हजारों लोगों के फॉर्म आते, उन्हें उनका पंजीकरण नम्बर दिया जाता, उनके फोटो चिपकाते, उनके पहचान-पत्र प्रिंट करते। साथ-साथ उनकी आवासीय व्यवस्था का कार्य भी हमारे विभाग से जुड़ा था। हमारे विभाग की प्रभारी और सभी सदस्य सकारात्मक और उत्साहित थे। सम्मेलन के समय मेरी ड्यूटी राष्ट्रीय प्रतिनिधियों के रजिस्ट्रेशन काउंटर पर थी, जो मुंगेर संग्रहालय में 20 अक्टूबर को ही चालू हो गया था। 21 अक्टूबर को लगभग 800 प्रतिभागी आए और 23 अक्टूबर को लगभग 900। हमारा दिन शुरू होता था 5 बजे से। 5 बजे से ही पहचान-पत्र पाने वालों की लम्बी कतारें तैयार हो जातीं। 22 तारीख का अनुभव तो ग़ज़ब था। पूरी टीम ने बहुत मनोयोग से काम किया। उस दिन हमने लगभग 2000 लोगों को पहचान पत्र दिये, अपने टैब्लेट कम्प्यूटर पर उनके सम्मेलन प्रोफाइल को स्कैन किया, फोटो आई.डी. प्रूफ की जाँच की, सम्मेलन का स्वागत प्रसाद प्रदान

किया। उस दिन लोगों का मानो सुनामी उमड़ा था। उस दिन अवश्य किसी दिव्य शक्ति ने हमारे साथ काम किया था। न प्यास लगी, न भूख, और न ही टॉयलेट जाने की जरूरत पड़ी किसी को। देर रात तक भारत के कोने-कोने से लोग आते रहे। लगभग पौने बारह बजे जब सोने गए तब भी ऊर्जा का स्तर वही था। काम करके इतना आनन्द आया, मन तो कर रहा था, यह मौसम कभी समाप्त ही न हो।

इस महासम्मेलन के इतने पहलू थे कि शब्दों में कहना मुश्किल है। इस सम्मेलन में स्वामीजी ने राजा कर्ण की भूमि को फिर से जागृत और सार्थक कर दिया – सत्यम् योग प्रसाद के द्वारा। लोग लेते-लेते थक गए पर स्वामीजी देते-देते नहीं थके। दान तो यज्ञ का एक महत्त्वपूर्ण अंग होता है न, और यहाँ तो महादान हो रहा था – विद्या का, आध्यात्मिक ऊर्जा का, अविस्मरणीय आनन्द का।

जब 25 अक्टूबर को मैंने पहली बार पोलोग्राउण्ड के पण्डाल में प्रवेश किया तो पता नहीं क्यों, अपने आप ही आँखों में आँसू आ गए। फिर अंतिम दिन अखाड़ा में जब हवन की पूर्णाहुति चल रही थी, दिल भर आया और आँखें भी। पता नहीं क्यों! इतना सुन्दर था सारा-का-सारा समां! परमहंस जी बार-बार याद आए। कुछ तो कहीं मुझे छूकर गया, मैंने महसूस किया पर मुझे कहना नहीं आता। स्वामीजी, आपने हमें यह अवसर दिया, गिलहरी के हाथों में रेत के कण के समान हमारी सेवा स्वीकारी, इसके लिए आपको शत-शत नमन। आगे भी अपनी छत्रछाया बनाए रखिएगा।

# कैनेडावासियों की ओर से श्रद्धांजलि

## ऋषि अरुन्धती सरस्वती

हम कैनेडा से बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती समारोह में भाग लेने और श्री स्वामी शिवानन्द जी, श्री स्वामी सत्यानन्द जी एवं श्री स्वामी निरंजनानन्द जी के उस संकल्प और मिशन में सहयोग देने आए हैं, जिसे उन्होंने बिहार योग विद्यालय के माध्यम से दुनियाभर में प्रतिष्ठित और प्रचारित किया है।

साठ के दशक में जब दुनियाभर में आध्यात्मिकता की ओर रुचि बहुत बड़ी थी तो उस समय बहुत-से तथाकथित धर्मगुरु समाज में सामने आये थे, लेकिन बहुत ही कम लोग ऐसे थे जो परम्परा की शुद्धता और पवित्रता को बनाये रख सके। उनमें से एक हैं श्री स्वामी सत्यानंद जी, जिन्होंने परम्परा की शुद्धता को आज तक बनाये रखा।

जिस प्रकार हमारे मनीषियों और ऋषियों ने योग और आध्यात्मिक जीवन का अनुभव किया था, उसी प्रकार श्री स्वामीजी ने आज तक व्यावहारिक शिक्षा के माध्यम से एक संतुलित और समन्वित जीवन बिताने की शिक्षा हमें प्रदान की है। यही पद्धति श्री स्वामी सत्यानंद जी के उत्तराधिकारी, स्वामी निरंजनानंद जी द्वारा आज भी सुरक्षित है। ऐसी महान् गुरु परम्परा को हमारा प्रणाम।

हरि: ॐ तत्सत्

# गुरु-सेवा का एक विशिष्ट अनुभव

*संन्यासी अपरीक्षानन्द, गंगा दर्शन*

भारतीय वैदिक सनातन सभ्यता एवं संस्कृति के पुनरुत्थान एवं प्रचार-प्रसार को समर्पित श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती जी के संकल्प का मूर्त रूप, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा सन् 1963 में स्थापित बिहार योग विद्यालय ने अपनी योग सेवा यात्रा के पचास वर्ष सन् 2013 में पूरे किए हैं।

*बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय* के सिद्धान्त से प्रेरित किसी भी संस्था के लिए पचास वर्ष की यात्रा तय करना कोई मामूली चीज नहीं, विशेष हर्ष एवं सफलता की बात है। इस हर्ष एवं सफलता की अभिव्यक्ति स्वर्ण जयन्ती समारोह के रूप में अति विशिष्ट एवं प्रेरणास्पद कार्यक्रमों के साथ की गई, और इसका समापन एक अद्वितीय विश्व योग सम्मेलन के साथ हुआ।

यहाँ पर मैं आप लोगों का ध्यान विश्व योग सम्मेलन के कार्यक्रमों, प्रभावों एवं उसकी भव्यता की ओर न ले जाकर, उस तरफ आकृष्ट करना चाहूँगा, जिससे प्रेरित हो मैं अपनी समझ एवं अनुभवों की स्याही से रंगे इस लेख को गुरु-प्रदत्त-सेवा-संस्मरण के रूप में गुरुचरणानुरागी श्रद्धालु पाठकों को अर्पित करना चाहता हूँ।

श्रीरामचरितमानस के आरम्भ में गोस्वामी तुलसीदास जी गुरु-सेवा की महत्ता का वर्णन करते हुए कहते हैं –

*गुरु पद रज मृदु मंजुल अंजन। नयन अमिय दृग दोष बिभन्जन॥*

गुरु पद रज को तत्त्व से समझते हुए अपने आपको सभी आयामों से गुरु-सेवा में अर्पित करने से साधक के मन में छिपी कल्मषता का निवारण हो जाता है और साधक अपने मन के भारीपन से मुक्त हो, ज्ञान एवं भक्ति की गंगा में तैरने लगता है। उसका जीवन रूपान्तरित हो जाता है। चित्त में छिपे सभी संस्कारों का निर्मूलन हो जाता है, चित्तशक्ति सभी सीमाओं-बन्धनों को तोड़ स्वच्छन्द विचरण करती हुई अन्ततोगत्वा अपने धाम में पहुँच जाती है। ऐसा गोस्वामी तुलसीदास जी का मत है।

मुझे भी ऐसा लगता है कि साधकों के जीवन का सबसे कठिन और साथ ही सबसे स्वर्णिम काल वही होता है जिसे उन्होंने गुरु के सान्निध्य में रहकर गुरु-सेवा के लिए अर्पित किया होता है। उस अवधि में शिष्य ईमानदारी का संकल्प लेकर गुरु-सेवा में तल्लीन रहता है और गुरु शिष्य के पुराने व्यक्तित्व की चीर-फाड़ कर सारे दोषों का निवारण करते हैं। स्वाभाविक रूप से चीर-फाड़ के दौरान भयानक

पीड़ा होती है। गुरु कृपा से ही शिष्य इस पीड़ा को सहन कर पाता है। इसलिये गुरु-कृपा को ही आध्यात्मिक जीवन का आधार कहा गया है। इस गुरु-कृपा को प्राप्त करने का एक ही माध्यम है – गुरु-सेवा।

विश्व योग सम्मेलन की तैयारी स्वामीजी के प्रत्यक्ष मार्ग-निर्देशन में आश्रम के सभी संन्यासियों, अतिथियों एवं संन्यास प्रशिक्षुओं द्वारा अत्यन्त कर्मठ ढंग से शुरू हुई। सम्मेलन की आधारभूत तैयारियाँ होने के बाद स्वामीजी द्वारा आश्रम के अन्तेवासियों को सम्मेलन की निश्चित सेवा प्रदान की गई, जिसमें मुझे पूरे विश्व एवं पूरे भारत से आये अतिथियों एवं प्रतिभागियों को भोजन परोसने की जिम्मेवारी सौंपी गयी। सम्पूर्ण कार्य गुरु-कृपा के मूर्तरूप सभी साधकों एवं साधिकाओं, युवा योग मित्र मण्डल के सभी कर्मठ एवं श्रद्धालु युवागणों, रसोई प्रभारी एवं स्टोर प्रभारी के विशेष सहयोग एवं समन्वय से निर्बाधित रूप से सम्पन्न हुआ।

इस सेवा के दौरान गुरु-कृपा से अनेक शिक्षाएँ प्राप्त हुईं। कार्य के दौरान चाहे अपने पक्ष के कारण हो या दूसरे पक्ष के कारण, गलतियाँ, रुकावटें और परेशानियाँ बहुत बार आईं, जिसके फलस्वरूप वातावरण कभी-कभी काफी गरम हो जाता था। इसे गुरु-आश्रम की महिमा कहें या गुरु-कृपा, गुरु-आदेश को छोड़ भी नहीं सकते हैं और सब लोगों से बातचीत किये बिना वह समस्या हल भी नहीं हो सकती। एक पल में झगड़ा भी उन्हीं लोगों से, और दूसरे पल में बातचीत भी उन्हीं लोगों से करनी पड़ती थी, क्योंकि गुरु-आदेश से बँधे हुए थे। इस बाध्यता के कारण मन भी सोचने के लिए बाध्य होता था कि यह आक्रोश का बीज आखिर कहाँ है। उत्तर यही मिला कि सजगता और परिपक्वता की कमी के कारण अहं भाव का प्रकटीकरण।

धीरे-धीरे इसी से गुजरते हुए मन भी अपने अहं के प्रति सचेत होता गया। मजे की बात तो यह कि सेवा के अन्तिम दिनों में उन्हीं झगड़ों के कारण अपने प्रति द्रष्टा भाव का जागरण होता गया जिसके फलस्वरूप कोई भी परिस्थिति मन के विचलित एवं उद्विग्न होने का कारण नहीं बन पाई। मुझे लगता है कि यह वहीं सम्भव है जहाँ सबकी धुरी में गुरु का ही वास है।

दूसरी शिक्षा यह मिली कि कोई भी कार्य करने से पहले उसकी तैयारी एवं योजना तय करना अत्यावश्यक है। इस विश्व योग सम्मेलन में मैंने अपने स्वामीजी को बारीकी से तैयारी एवं योजना तय करते देखा। कार्य के दौरान किसी प्रकार की असम्भावित घटना घट जाए तो उसका हल किस प्रकार होना चाहिए, यह सब योजना उन्होंने तय की। भोजन परोसने के संदर्भ में भी सूक्ष्म रूप से उन्होंने सभी बिन्दुओं पर विचार-विमर्श कर कार्यप्रणाली, योजना एवं व्यवस्था तय की और उसी योजना के मुताबिक सम्पूर्ण तैयारी की गई। सभी सेवकों को तैयारी एवं योजना के प्रति सचेत रहने के लिए वे बारम्बार निर्देश भी दिया करते थे। इसी के फलस्वरूप इतना भव्य एवं अद्भुत कार्य निर्बाध, पूर्ण अनुशासित एवं मर्यादित रूप से सम्पन्न हुआ, जिसके आप सभी लोग साक्षी हैं।

गुरुकुल की महिमा यही है कि शिष्य के चित्त की शुद्धिकरण हेतु गुरु-सेवा को माध्यम बनाकर गुरु शिष्य को विभिन्न प्रतिकूल परिस्थितियों में डालते हुए उसके अंतरतम में छिपी कलुषता को जड़ से समाप्त करने का प्रयास करते हैं। इस प्रक्रिया को गुरु-कृपा नहीं तो और क्या कहेंगे? *गुरुकृपा, गुरुकृपा हि केवलम्।*

# श्रीमद्भागवत का नवयोगेश्वर कथा-प्रसंग

विश्व योग सम्मेलन के प्रतिनिधियों को चार दिनों तक पोलो मैदान में संध्या के समय साकेत धाम, जबलपुर के स्वामी गिरीशानन्द सरस्वती के सरस कथावाचन के श्रवण का सौभाग्य प्राप्त हुआ। स्वामी गिरीशानन्द पिछले कुछ सालों से गंगा दर्शन में सुबोध और प्रेरक प्रवचन देते आ रहे हैं, और इस अवसर पर उन्होंने सम्मेलन के उपलक्ष्य में एकत्रित अपार भक्त समूह को श्रीमद् भागवत के ग्यारहवें स्कन्ध में वर्णित नवयोगेश्वर कथा का रसास्वादन कराया।

इस प्रसंग में राजा निमि अपने दरबार में पहुँचे नौ योगेश्वरों से एक-एक करके वैराग्य, भक्ति, माया, कर्म आदि विषयों पर गूढ़ प्रश्न करते हैं, जिनका समाधान सभी योगेश्वर बड़े ही प्रबोधक ढंग से करते हैं। स्वामी गिरीशानन्द जी की विद्वत्तापूर्ण तथा विनोदशील प्रवचन शैली से इस संवाद में प्रतिपादित गहन आध्यात्मिक विषय श्रोताओं के लिए जीवन्त हो उठे। कवि, हरि, अंतरिक्ष, प्रबुद्ध, पिप्पलायन, आविर्होत्र, द्रुमिल, चमस और करभाजन–ये अब मात्र ऐतिहासिक नाम न रहकर, भक्तों के लिए ऐसे सजीव एवं आत्मीय योगियों के रूप में सामने आए, जिनकी शिक्षाएँ आज भी उतनी ही प्रासंगिक हैं जितनी प्राचीन पौराणिक काल में थीं।

# संध्या कार्यक्रम

दूसरे दिन के संध्या कार्यक्रम में चेन्नई से आए भक्तगणों ने स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन पर आधारित नृत्य-नाटिका, 'योग चैतन्य' का दूसरा भाग प्रस्तुत किया। श्री स्वामीजी के जीवन की अग्रिम घटनाओं के प्रेरणास्पद और ऊर्जायुक्त मंचन को देखने के लिए दर्शकों में बहुत उत्सुकता थी, और वे बड़ी संख्या में कारपार्क में उपस्थित थे।

नृत्य-नाटिका के दूसरे भाग में श्री स्वामीजी के जीवन की उस कालावधि को दर्शाया गया जिसमें वे अपने गुरु आश्रम को छोड़कर परिव्राजक के रूप में निकल पड़े और मुंगेर एवं रिखिया को क्रमश: अपनी कर्मभूमि एवं तपोभूमि बनाया। कथाक्रम में स्वामी निरंजनानन्द के आवाहन का संकल्प और रिखियापीठ में सम्पन्न रामचरितमानस और पंचाग्नि साधनाओं जैसे प्रसंगों को बड़े ही हृदयस्पर्शी ढंग से प्रदर्शित किया गया। दर्शकों ने इस नृत्य-नाटिका के संगीत, नृत्य, अभिनय और संवाद जैसे सभी पक्षों को तहे दिल से सराहा।

# तृतीय दिवस

## पीली मैदान – शुक्रवार, 25 अक्टूबर 2013

शिक्षा में योग का समावेश और जीवन में रचनात्मक संस्कारों का निर्माण

**प्रात:कालीन अधिवेशन – 8 से 11 बजे**

- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रस्तावना
- स्वामी योगभक्ति, आचार्या, सत्यानन्दाश्रम फ्रांस, का *'रचनात्मकता और शिक्षण क्षमता के विकास में योग की भूमिका'* विषय पर व्याख्यान
- स्वामी माधवानन्द, आचार्य, चिन्मय मिशन, राँची, झारखण्ड का *'समन्वित योग'* विषय पर व्याख्यान
- स्वामी सत्यकर्मानन्द, आचार्य, घण्टाली मित्र मण्डल, थाणे का *'युवाओं के लिए योग के बहुआयामी प्रयोग'* विषय पर व्याख्यान
- स्वामी निर्मलानन्द, डॉक्टर एवं योग शिक्षक, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, का *'योग अनुसंधान'* विषय पर व्याख्यान
- अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिनिधियों द्वारा श्रद्धांजलि-अर्पण

## संध्याकालीन अधिवेशन – 4 से 7 बजे

- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रस्तावना
- ऋषि अरुन्धती, आचार्या, सत्यानन्द आश्रम, कैनेडा का *'योग एवं शिक्षा'* विषय पर व्याख्यान
- डॉ. मार्क डिच्कोस्की, वाराणसी का *'गुरु, शास्त्र और व्यक्तिगत अनुभव'* विषय पर व्याख्यान
- स्वामी आनन्दानन्द, आचार्य, सत्यानन्दाश्रम, इटली का *'योग द्वारा सजगता का विकास'* विषय पर व्याख्यान
- स्वामी गिरीशानन्द सरस्वती, साकेत धाम, जबलपुर का श्रीमद् भागवत के नवयोगेश्वर प्रसंग पर कथावाचन

## गंगा दर्शन में संचालित कार्यशालाएँ (अंग्रेजी में)

- *'बच्चों पर योग के प्रभावों पर अनुसंधान'* – संन्यासी अमरगीत (16 वर्ष), बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर
- *'बाल्यावस्था में व्यक्तित्व विकास'* – संन्यासी शिवऋषि, चेन्नई

## पोलो मैदान में संचालित कार्यशाला (हिंदी में)

- *'स्वामी निरंजनानन्द के बाल योग आन्दोलन का इतिहास और प्रभाव'* – विकास कुमार, मुंगेर
- युवा योग मित्र मण्डल क सदस्यों द्वारा आसन प्रदर्शन

# प्रेरणा और प्रकाश

## स्वामी निर्मलानन्द सरस्वती, गंगा दर्शन

स्वामी निरंजन जी को सबसे प्रिय हैं अपने गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी। उन्हीं के बारे में सोचना, उन्हीं के बारे में बातें करना और उन्हीं के लिये कार्यरत रहना। वे तो सत्यम्-मय ही हैं। जब भी वे परमहंस जी के बारे में बातें करते हैं, प्रत्येक बार हम सभी प्रेरणा और प्रकाश के स्रोत में मानो भीग जाते हैं। हम आश्रमवासियों को यह सौभाग्य बराबर मिलता है।

बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती की तैयारी कई विभागों ने करीब डेढ़-दो साल पहले से शुरू कर दी थी। स्वामीजी के साप्ताहिक और मासिक योगदृष्टि सत्संगों से हम लोगों को प्रेरणा की पूरी खुराक मिलती रहती थी। इसी क्रम में त्रिवर्षीय संन्यास सत्र के प्रतिभागी भी आश्रम से जुड़े। वे लोग अपनी नयी ऊर्जा और उत्साह को लेकर आये। परमहंस जी की ऊर्जा को मानो स्वामीजी ने उनमें प्रदीप्त कर दिया। धीरे-धीरे ऊर्जा की वे तरंगें एकत्र होकर वर्तुल की भाँति समय के साथ बलवती होती गईं और केन्द्रित भी।

गुरु पूर्णिमा आने तक तो मानो दिन-रात एक हो गये थे। किसी को शरीर या मन का ख्याल ही नहीं रहा। उत्साह, प्रेरणा और ऊर्जा के बड़े टॉनिक का इंजेक्शन स्वामीजी ने सबको दिया था। गुरु पूर्णिमा से लेकर विश्व योग सम्मेलन के अंत तक सभी प्रफुल्लित चेहरों के साथ यहाँ से वहाँ दौड़ रहे थे। दीपावली के बाद जब सभी पण्डाल नीचे आने लगे तब भान हुआ कि अरे! विश्व योग सम्मेलन सम्पन्न हो गया। लेकिन अभी तो सिर्फ स्वर्ण जयन्ती महोत्सव का समापन हुआ है। हम लोगों के लिए और लम्बी मंजिल आगे है। पचास साल के अथक प्रयास के बाद स्वर्ण जयंती मनाने लायक बनी। अब 'हीरक' जयंती मनाने के काबिल होना है। हम सब तैयार हैं स्वामीजी!

*न पूछो कि मेरी मंजिल कहाँ है,*
*अभी तो सफर का इरादा किया है।*
*न हारेंगे हम कभी इस सफर में,*
*स्वामीजी हमने यह वादा किया है।*

# योग का महाकुंभ

## जिज्ञासु आकाशमूर्ति, नई दिल्ली

योग के महाकुंभ में विश्व भर से आये लोग मुंगेर नगरी में बहती योग-गंगा में डुबकी लगाकर अपनी झोली में कई मोती समेट कर ले गये। एक संन्यास प्रशिक्षार्थी के रूप में मुझे भी अनेक अनमोल सेवा रूपी रत्न प्राप्त हुए। ऐसे रत्न जिनकी चमक जीवन में मेरे मार्ग को हमेशा प्रकाशित करती रहेगी, ऐसे रत्न जिन्हें कोई चुरा नहीं सकता, ऐसे रत्न जो इस जीवन में और इस जीवन के पार भी मेरे साथ सुसंस्कार रूप में यात्रा करेंगे।

बीस वर्षों में एक बार होने वाले विश्व योग सम्मेलन की तैयारियाँ संन्यास प्रशिक्षण सत्र आरम्भ होने के समय से ही चल रही थीं। वर्ष 2013 में अखिल भारतीय योग यात्राओं के साथ बिहार योग विद्यालय का स्वर्ण जयंती वर्ष आरम्भ हुआ। इसी क्रम में मुझे महाराष्ट्र में योग शिविर संचालित करने के लिए फ्रांस के स्वामी परमात्मा के साथ भेजा गया। अप्रैल और मई के महीनों में हम पूरा महाराष्ट्र घूमे और सभी शिविर प्रतिभागियों को अक्तूबर में होने वाले विश्व योग सम्मेलन के लिए मुंगेर आने का निमंत्रण दिया। स्वामी सत्यानंद जी के योग को एक विश्व संस्कृति बनाने के मिशन में यह हमारा छोटा-सा योगदान था और अक्तूबर के महीने में जब महाराष्ट्र से कई जाने-पहचाने चेहरों को मैंने मुंगेर में देखा तो लगा कि हमारी मेहनत सफल हो गई।

योग हमें जीवन की चुनौतियों का समत्व भाव से सामना करने के लिए तैयार करता है। सम्मेलन के दौरान भारत के अलग-अलग हिस्सों से करीब दस हज़ार व्यक्तियों के आने की सम्भावना थी। उनके रहने की व्यवस्था शहर के सभी होटलों, धर्मशालाओं, विवाह भवनों और स्कूलों में की गई। इन सबको रोज़ निवास स्थान से सम्मेलन स्थल

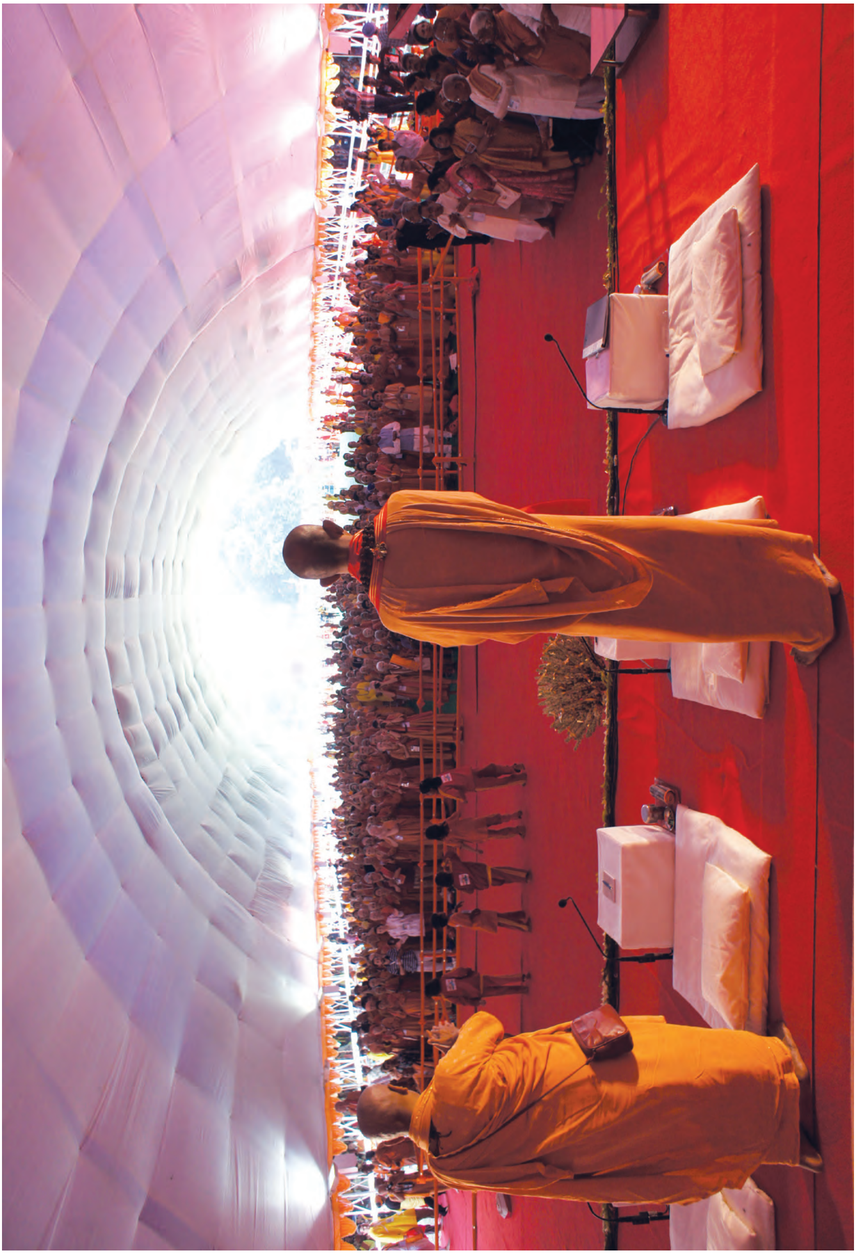
तक लाने और वापिस छोड़ने के लिए परिवहन व्यवस्था करना ही मेरी सेवा थी। दस हज़ार लोगों के लिए शहर में पचास अलग-अलग स्थानों से सुरक्षित यातायात की व्यवस्था! शुरू में तो इसके बारे में सोचकर ही पसीना छूटने लगता था। लेकिन स्वामीजी की ट्रेनिंग ने इस चुनौती को एक रोमांचक अभियान में परिवर्तित कर दिया।

इस अभियान की योजना पाँच महीने पहले से ही शुरू हो गई थी। पूरे शहर का सर्वेक्षण किया गया और सड़कों की हालत का निरीक्षण किया गया। किस गली में कहाँ तक बस जा सकती है और कहाँ पर सिर्फ छोटी गाड़ी ही जा पायेगी, यह जानकारी इकट्ठी की गई। समूचे शहर को सात भागों में बाँट दिया गया और हर भाग के लिए यातायात मार्ग निर्धारित किये गये। स्थानीय प्रशासन और पुलिस विभाग के साथ निरन्तर सम्पर्क बनाए रखा गया। योजना में हर बात का बारीकी से विश्लेषण किया गया और अलग-अलग पहलुओं का ध्यान रखा गया। बारिश आने की स्थिति में यातायात का एक अन्य 'प्लान बी' भी तैयार किया गया।

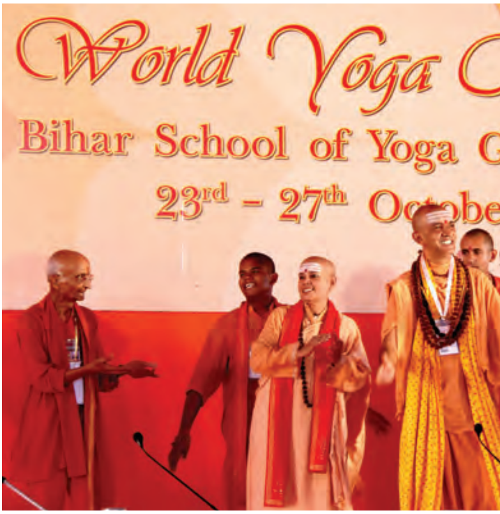
कागज़ पर योजना बनाने के बाद अगली चुनौती थी गाड़ियों की व्यवस्था। मुंगेर के आज तक के इतिहास में कभी इस स्तर का कार्यक्रम हुआ ही नहीं था, इसलिए गाड़ी मालिकों और ड्राइवरों को अपनी ज़रूरत समझा पाना एक कठिन काम था। अंत में करीब 100 बड़ी-छोटी गाड़ियों के कारवाँ ने इस काम को अंजाम दिया। व्यवस्था को सफल बनाने में मुंगेर के युवा योग मित्र मंडल के नवयुवकों की सेवा अत्यन्त सराहनीय रही। 40 सेवकों की टीम ने मिलकर यह सुनिश्चित किया कि सुबह से लेकर रात तक यातायात व्यवस्था सुचारु रूप से चले। सम्मेलन के दौरान मेरा दिन सुबह चार बजे पार्किंग में जाकर सभी गाड़ियों के ड्राइवरों को जगाने के साथ शुरू होता था और रात को दस बजे गाड़ियों की किलोमीटर रीडिंग नोट करने के साथ खत्म होता था।

युद्ध स्तर पर की गई इन तैयारियों के दौरान कभी-कभी ऐसा लगता था कि कहीं हम इस तूफानी बवंडर में बिखर न जायें। लेकिन श्री स्वामीजी की प्रेरणा और स्वामीजी का मार्गदर्शन एक दृढ़ स्तम्भ की तरह सदैव हमारे साथ रहा। स्वामीजी के निर्देशन में काम करते हुए मैंने उनमें दूरदर्शिता और व्यावहारिकता के एक दुर्लभ संतुलन को देखा। इस ऐतिहासिक आयोजन में हाथ बँटाने के लिए पूरे विश्व से सत्यानंद योग परिवार के नए-पुराने सदस्यों का गंगा दर्शन आश्रम में समागम हुआ। सत्यानंद योग परम्परा की कई पीढ़ियों को एक साथ काम करते देखना ही अपने आप में एक विशेष उपलब्धि थी। दिन-रात काम करते सभी सेवक गुरु-तत्त्व से ओत-प्रोत रहते, मानो उनके अंदर ऊर्जा का एक अथाह सागर हो।

इसे चाहे गुरु की दिव्य शक्ति कहें या गुरु का आशीर्वाद, पर मैं स्वयं को धन्य समझता हूँ जो योग के महाकुंभ में मुझे भी डुबकी लगाने का अवसर मिला। इस योग-यज्ञ में भाग लेकर मैं अध्यात्म की जिन गहराइयों का आभास कर पाया, शायद बाहरी दुनिया में पूरा जीवन व्यतीत करने पर भी मुझे ऐसी अनुभूतियों की प्राप्ति नहीं होती।



World Yoga Convention


World Yoga
Bihar School of Yoga
23rd – 27th

Convention
Jubilee
2013

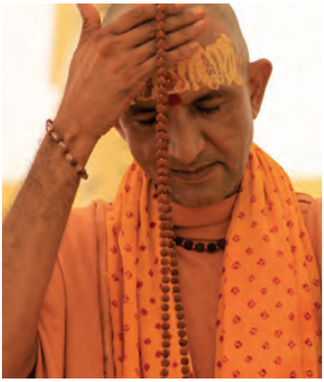
50
years
Bihar School

SERVE

LOVE

GIVE

Yoga Drishti
योग दृष्टि



# क्रोएशियावासियों की ओर से श्रद्धांजलि

स्वामी ज्ञानरत्न सरस्वती

हम क्रोएशिया से बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती समारोह में भाग लेने और श्री स्वामी शिवानन्द जी, श्री स्वामी सत्यानन्द जी एवं श्री स्वामी निरंजनानन्द जी के उस संकल्प और मिशन में सहयोग देने आए हैं, जिसे उन्होंने बिहार योग विद्यालय के माध्यम से दुनियाभर में प्रतिष्ठित और प्रचारित किया है।

जब मैं सोच रहा था कि इस ऐतिहासिक अवसर पर क्या बोलूँ, तो मेरी आँखों में आँसू आ गये, क्योंकि पेशे से मैं फाइटर पायलट हूँ, जो हवाई जहाज से जाकर बमबारी करते हैं, गोली मारते हैं। मेरे वायुसेना शिक्षकों ने मुझे यह सिखलाया था कि कैसे मारना, लेकिन मेरे गुरु ने मुझे सिखलाया, कैसे प्रेम करना।

जब श्री स्वामी सत्यानन्द जी साठ के दशक में क्रोएशिया आये थे तो उन्होंने वहाँ पर मात्र एक रात बितायी थी और उस समय साम्यवादी सत्ता के कारण बाहर के लोगों की यात्रा पर प्रतिबन्ध लगे थे। लेकिन अधिकारियों को शायद यह मालूम नहीं था कि गुरु को अथवा गुरु की ज्योति को एक कमरे में बन्द नहीं रख सकते। शाम को श्री स्वामीजी शहर में घूमने के लिए निकले। मुझे नहीं लगता कि वे सैर-सपाटे के लिए पैदल निकले थे, बल्कि मुझे लगता है कि वे अपने भ्रमण काल के दौरान योग का बीजारोपण कर रहे थे। कुछ वर्षों के पश्चात् जब स्वामी निरंजन वहाँ आए तो उन्होंने उस बीज के अंकुर को सिंचित किया और वह आज क्रोएशिया में तुलसी की भाँति एक शुद्ध और पवित्र पौधा है। हमें गर्व है कि हम इस योग परिवार के सदस्य हैं।

हरिः ॐ तत्सत्

# विश्वदर्शन

## संन्यासी योगयंत्र, मुम्बई

विश्व योग सम्मेलन की नींव स्वामीजी ने तीन शब्दों में रखी– निष्ठा, गम्भीरता और कटिबद्धता। ये तीन शब्द अगले बीस सालों के लिए योग आन्दोलन के मूलमंत्र रहेंगे और स्वामीजी ने इस योग सम्मेलन में प्रत्यक्ष रूप से इनकी झलक दिखाई। स्वामीजी की पराक्रमी सेना जिसमें संन्यासी, संन्यास प्रशिक्षार्थी, युवा और बाल योग मित्र मण्डल के सदस्य और अन्त में सम्मेलन सेवक शामिल थे, इन सभी ने अपने कार्यों को स्वामीजी के निर्देशानुसार समय से पूरा किया। मैं इस बात का साक्षी इसलिए हूँ कि स्वामीजी ने मेरे भाग्य में चौबीस घण्टे की सेवा नियुक्त की थी। सुबह से शाम तक गंगा दर्शन की सेक्युरिटी और ट्रैफिक मैनेजमेंट ड्यूटी और शाम से सुबह तक मेन गेट पर ड्यूटी। इस तरह मुझे किसी भी क्षेत्र में जाने की अनुमति थी और मेरा ध्यान सभी चीज़ों पर जाता। मैं वाकई अचम्भित रह जाता था कि छोटी-सी-छोटी चीज़ का भी पूरा-पूरा ध्यान रखा गया है, चाहे वह किसी कोने में लटकने वाले पोस्टर के फ्रेम का पेंट हो या बड़े-से-बड़ा पण्डाल।

स्वामीजी ने हर विभाग के सदस्यों को अलग से बुलाकर सम्बोधित किया और हरेक व्यक्ति को समझाया कि उसका कार्य और दायित्व क्या है। हर विभाग के इंचार्ज के साथ घूमकर सब चीजों के बारे में अवगत कराया। कैसे अतिथि गंगा दर्शन में प्रवेश करेंगे और सारे स्थानों का आनन्द लेकर किस तरह प्रस्थान करेंगे। और जब अंत में सम्मेलन हुआ तो ठीक वैसे ही हुआ जैसे स्वामीजी ने प्लान किया था। हरेक विभाग का व्यक्ति अपने काम के प्रति बेहद गम्भीर था। कहीं कोई भूल-चूक न हो, ऐसा प्रयास सभी का रहा। सब लोगों की कार्यकुशलता और दक्षता उनकी निष्ठा और कटिबद्धता का आईना थी।

56 देशों और 23 भारतीय प्रदेशों से आए लोगों की संख्या हजारों में थी और इन सभी सौभाग्यशाली लोगों के मन में इस भव्य कार्यक्रम के बारे में असंख्य विचार होंगे

पर मुझे लगता है कि कोई भी इसे अपने विचारों में पूर्णत: नहीं संजो सकता। कहीं-न-कहीं कुछ छूट ही जाएगा। इतने बड़े महायज्ञ को अपने शब्दों में व्यक्त कर पाना सिर्फ स्वामीजी के लिए ही सम्भव है। जैसे श्री कृष्ण ने अपना मुँह खोलकर माँ यशोदा को विश्वदर्शन कराया था, वैसे ही हमारे लिए यह किसी विश्वदर्शन से कम नहीं था।

इतिहास और यह धरती इस बात की साक्षी है कि महाराज कर्ण से बड़ा कोई दानवीर नहीं रहा। पर अब यह धरती एक नवीन इतिहास की पुन: साक्षी बनी। ऐसा न पहले कभी हुआ था, न ही आगे कभी होगा। एक ऐसे साधु ने, जो एक दिग्विजयी का शिष्य भी है, गंगा के तट पर पुन: दान दिया तो देते ही चला गया, और उन हज़ारों-हज़ार लोगों से कहा कि जितना ले जा सकते हो ले जाओ, हाथ भर जाएँ तो कन्धों पर ले जाओ। और लोगों ने वैसा किया भी। हम उन लोगों के प्रत्यक्षदर्शी रहे हैं, जिन्होंने हाथ भर जाने पर कमर में और कंधों में गमछा बाँधकर प्रसाद उठाया। ऐसा दान, इतना आशीर्वाद, मैंने न तो कभी देखा, न ही सुना।

ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं था, जिसे स्वामीजी ने इस महायज्ञ में कुछ सेवा का अवसर न दिया हो। इस अवसर पर आए प्रत्येक आगन्तुक को स्वामीजी ने अपने आशीर्वाद से आत्मविभोर किया। गुरुजी के आशीर्वाद से मुझमें अत्यन्त ऊर्जा भरी पड़ी थी। इस बात को मैं यकीन के साथ इसलिए कहता हूँ कि मुझे प्रयत्न करने पर भी नींद नहीं आती थी। बस एक-दो घण्टे के लिए सोता और बाकी सारी नींद हल्की हो जाती थी। तभी तो रात को भी ड्यूटी कर पाता था और सुबह पुन: अपने कार्य के लिए तैयार हो जाता। बहुत आनन्द आया और कुछ संकल्प भी लिए। विश्वास है कि स्वामीजी का आशीर्वाद इसी तरह हम सब पर बरसता रहेगा।

# संध्या कार्यक्रम

परमगुरु स्वामी शिवानन्द जी को समर्पित संध्या कार्यक्रम का श्रीगणेश संन्यास प्रशिक्षार्थियों द्वारा प्रस्तुत एक अनुपम नृत्य से हुआ। अलग-अलग देशों की चार नर्तकियों ने ओडिसी नृत्य शैली में देवी माँ को नृत्य के माध्यम से भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। इस पारम्परिक भारतीय नृत्य को जिस आत्मविश्वास, शालीनता, कलात्मकता और सौन्दर्य के साथ प्रस्तुत किया गया वह देखते ही बनता था।

स्वामी शिवानन्द जी के अंग्रेजी कीर्तन और भजन विश्व-प्रसिद्ध हैं। संन्यास प्रशिक्षार्थियों ने उनके अंग्रेजी गीतों और भजनों के चयनित संग्रह का गायन बड़ी श्रद्धा और प्रेम के साथ प्रस्तुत किया। स्वामी शिवानन्द जी की शिक्षाओं से ओत-प्रोत इन गीतों के मनमोहक गायन में स्वामी निरंजन और दर्शकगण भी बड़े उत्साह के साथ शामिल हुए।

इस अवसर पर ऋषिकेश के स्वामी यतिधर्मानन्द ने जादू का प्रदर्शन भी किया। अपने जादुई प्रदर्शन में उन्होंने बड़ी दक्षता से स्वामी शिवानन्द जी की प्रेरक शिक्षाओं का समावेश भी किया, जिसे देख सभी दर्शक बेहद आनन्दित और प्रेरित हुए।

# चतुर्थ दिवस

## पोलो मैदान – शनिवार, 26 अक्टूबर 2013

### यौगिक जीवनशैली

**प्रात:कालीन अधिवेशन – 8 से 11 बजे**

- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रस्तावना
- स्वामी अचलानन्द गिरि, सैनाचार्य एवं पीठाधीश्वर, अखिल भारतीय सैन भक्ति ट्रस्ट, जोधपुर, राजस्थान का *'गुरु भक्ति योग'* विषय पर व्याख्यान
- ऋषि विवेकानन्द, सेवानिवृत्त मनोचिकित्सक, ऑस्ट्रेलिया का *'योग द्वारा अपने मन, मस्तिष्क तथा भावी संतति का रूपान्तरण'* विषय पर व्याख्यान
- स्वामी प्रज्ञामूर्ति, आचार्या, सत्यानन्द योग केन्द्र, लंदन, इंग्लैण्ड का *'सत्यानन्द योग प्रणाली की सार्वभौमिकता'* विषय पर व्याख्यान
- स्वामी शिवमूर्ति, आचार्या, सत्यानन्दाश्रम, ग्रीस का *'स्वामी शिवानन्द के अठारह सद्‌गुण'* विषय पर व्याख्यान
- अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिनिधियों द्वारा श्रद्धांजलि-अर्पण

**संध्याकालीन अधिवेशन – 4 से 7 बजे**

- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रस्तावना
- स्वामी स्मरणानन्द गिरि, महासचिव, योगदा सत्संग सोसायटी, राँची, झारखण्ड का *'तनाव एवं चिंता के निर्मूलन में ध्यान का योगदान'* विषय पर व्याख्यान

- स्वामी मुक्तिबोधानन्द, योगाचार्या, ऑस्ट्रेलिया का *'चक्रों की सजगता के माध्यम से यौगिक जीवन'* विषय पर व्याख्यान
- संन्यासी रामदास (अमित मल्होत्रा), शोधकर्त्ता, इंग्लैण्ड का *'योग निद्रा– शिथिलीकरण से अध्यात्म तक'* विषय पर व्याख्यान
- सत्यम् योग प्रसाद के निर्माण में योगदान देने वाली बिहार योग विद्यालय के विभिन्न दलों का अभिनन्दन
- स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती द्वारा उद्बोधन
- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा उद्बोधन
- स्वामी गिरीशानन्द सरस्वती, साकेत धाम, जबलपुर का श्रीमद् भागवत के नवयोगेश्वर प्रसंग पर कथावाचन

## गंगा दर्शन में संचालित कार्यशालाएँ (अंग्रेजी में)

- *'स्वास्थ्य पर स्वर योग का प्रभाव– यौगिक विधियों द्वारा स्वरों का परिवर्तन'* – स्वामी मुद्रारूपा, डॉक्टर एवं योग शिक्षक, सर्बिया
- *'मेडिकल कर्मचारियों के लिए योगनिद्रा की उपयोगिता'* – संन्यासी गोपालधर्मा, डॉक्टर, अमेरिका
- *'योगनिद्रा का एड्स तथा एच.आई.वी. मरीजों पर प्रभाव'* – डॉ. ब्रजेश्वर मिश्रा, निदेशक, आयुर्वेदिक पंचकर्मा अस्पताल, मोतीहारी, बिहार

## पोलो मैदान में संचालित कार्यशाला (हिंदी में)

- *'तनाव प्रबंधन के लिए व्यावहारिक विधियाँ'* – डॉ. अशोक कुमार गुप्ता, अध्यक्ष, आंतरिक चिकित्सा विभाग, दरभंगा मेडिकल कॉलेज, लहेरियासराय, बिहार

# न भूतो न भविष्यति

## स्वामी महाप्रज्ञानन्द सरस्वती, भागलपुर

'न भूतो न भविष्यति' कथन को सार्थक करता हुआ गंगा दर्शन का सम्पूर्ण परिसर हर्षोल्लास से झूम उठा। ऐसा हो भी क्यों न, एक महान् संत की कर्मभूमि पर बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयंती तथा विश्व योग सम्मेलन का सम्मिलित आयोजन बड़े धूम-धाम से आयोजित किया गया, जिसका संचालन स्वामी निरंजनानन्द जी के करकमलों द्वारा अपने श्रद्धेय गुरुओं, श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा श्री स्वामी सत्यानन्द जी महाराज को समर्पित था।

विश्व योग सम्मेलन एवं स्वर्ण जयंती समारोह स्वामी सत्यानन्द जी के योग के क्षेत्र में अभूतपूर्ण योगदान को चिरस्मरणीय बनाने का एक बहुत ही अच्छा अवसर रहा। विगत वर्षों में योग के माध्यम से मनुष्य को आध्यात्मिक जागरण का जो अवसर मिला, वह समूचे विश्व के समक्ष यादगार बना रहेगा। बिहार योग विद्यालय ने समग्र योग प्रणाली का पूरे विश्व में प्रचार-प्रसार किया और मानवता के आध्यात्मिक जागरण एवं कल्याण हेतु जो उपक्रम किया, उसके प्रभावों पर प्रकाश डालने हेतु पूरे विश्व के वैज्ञानिक, शिक्षाविद्, ऋषि-मनीषी एवं अनेक प्रमुख व्यक्तियों ने सक्रिय भूमिका निभाई। इसकी चर्चा आज जन-जन में हो रही है। अत: स्पष्टतया विदित है कि सबके मानस पटल पर योग का संदेश अंकित हो गया है।

इस सम्मेलन में बिहार योग विद्यालय की शिक्षाओं और सिद्धान्तों से अवगत होने के लिये जनसाधारण को व्याख्यानों, साहित्यों, सीडी, डीवीडी एवं इन्टरनेट के जरिये बड़े पैमाने पर अवसर प्राप्त हुआ। सम्मेलन के सभी व्याख्यानों और वार्ताओं में विचारों की जिन श्रृंखलाओं को प्रस्तुत किया गया, वह बेहद सराहनीय रहा।

सम्मेलन में विश्व की अनेक भाषाओं में व्याख्यान हुए, जिनका हिन्दी में संक्षिप्त अनुवाद हमारे अपने गुरुजी ने अत्यन्त कुशलतापूर्वक किया जिसकी छाप सबके दिलो-दिमाग पर छाई रही।

इन आयोजनों की जो प्रमुख विशेषता रही वह थी अनुशासन और नियम पालन। भाग लेने वाले सभी सदस्यों को इस माहौल से बहुत बड़ी सीख मिली। बृहद् पैमाने पर किया गया यह आयोजन हमारे गुरुजी ने जिस कुशलता से तनावरहित होकर सम्पादित किया, वह सराहनीय ही नहीं, बल्कि शिक्षाप्रद भी था।

स्वर्ण जयन्ती के अवसर पर अनेकानेक आयोजन किए गये। श्री स्वामीजी के जीवन पर दर्शाया गया चलचित्र बहुत ही शिक्षाप्रद था। बिहार योग विद्यालय की पुस्तकें मुक्तहस्त वितरित की गईं। प्रतिदिन आध्यात्मिक कार्यक्रम के रूप में यज्ञ एवं कीर्तन का आयोजन भी एक विशेषता रही। सभी पंजीकृत व्यक्तियों को तो प्रसाद मिला ही, मुंगेरवासियों को भी छः दिनों तक मिलता रहा। इस तरह सभी लोगों ने इसका लाभ ग्रहण किया।

इस आयोजन के दौरान गुरुजी ने मुझे बिजली एवं पानी की समुचित व्यवस्था बनाये रखने की महत्त्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी थी। हालाँकि इस जिम्मेदारी को कुशलतापूर्वक निभाने का मेरा पूर्ण प्रयास रहा, किन्तु अन्त में ऐसा आभास हुआ कि इन कार्यों को मैं व्यक्तिगत रूप से नहीं, अपितु कोई सूक्ष्म शक्ति ही सम्पादित कर रही है। गुरु-कृपा से बिजली एक बार भी, यहाँ तक कि क्षण भर के लिये भी गुल नहीं हुई। हाँ, एक बार मुंगेर में एक स्थान पर, जहाँ हमारे अतिथि ठहराये गये थे, ट्रान्सफॉर्मर जलने से बिजली बाधित हुई, किन्तु आश्चर्यजनक रूप में मात्र चार घण्टे में ही फिर से बिजली व्यवस्था दुरुस्त हो गई। यह एक उदाहरण ही है।

मुंगेर के लिये एक नया व्यक्ति रहते हुए भी मुझे कहीं कोई परेशानी नहीं हुई। पानी की व्यवस्था में भी पी.ई.डी. विभाग में ऐसे व्यक्ति मिल गये, जिन्होंने मेरे कहते ही तत्काल मदद दी। इन्डोर स्टेडियम एवं संग्रहालय में पानी की विकट परिस्थिति उत्पन्न हो गई थी, परन्तु गुरु-कृपा से इन व्यक्तियों की मदद से कभी भी समस्या नहीं बन पाई। इसी प्रकार बिजली विभाग के अभियन्ताओं और कर्मचारियों का सहयोग भी सराहनीय रहा। इस बृहत् आयोजन का संचालन ऐसे हो रहा था मानो कोई दिव्य शक्ति इसे निर्देशित कर रही हो।

श्री स्वामीजी ने गुरुजी से कहा था कि 2013 में स्वर्ण जयन्ती बड़े धूम-धाम से मनाना और उनके प्रिय शिष्य ने अपनी एड़ी-चोटी एक कर दी। पूरा आयोजन इतने धूम-धाम से मनाया गया कि लोग हमेशा इसे याद रखेंगे। बिहार योग विद्यालय तीन गुरुओं के संकल्प का मूर्तरूप है। यह यौगिक परम्परा इन्हीं तीन गुरुओं की देन है। हम बड़े ही भाग्यशाली हैं जो ऐसे गुरुओं के शिष्य हैं।

# दिव्य यज्ञ का अनुभव

## संन्यासी योगश्रद्धा, मुम्बई

स्वामीजी ने इस विश्व योग सम्मेलन के लिये तंत्र की कुछ विशिष्ट यज्ञ विधियों का चुनाव किया था। उन्होंने यह भी बतलाया था कि इन विधियों को आजकल न तो कोई जानता है, न ही करता है। परमहंसजी ने इस प्रकार का यज्ञ सन् 1973 के सम्मेलन में किया था और अब इस प्रकार का यज्ञ पुनः होने जा रहा है, इन सभी विचारों से मन काफी उत्सुक हो रहा था।

कई दिनों से विश्व योग सम्मेलन के यज्ञ की तैयारी पूरे जोर-शोर से चल रही थी। अखाड़ा में नई वेदी बनाई गई थी। बाजार से कई तरह की सामग्री लाई गई थी, परन्तु ऐसा लग रहा था कि ये सभी चीजें निर्जीव हैं। 22 अक्तूबर को वाराणसी से 16 पण्डित पधारे और उसी के साथ यज्ञ की तैयारी का सिलसिला आरम्भ हो गया। 22 तारीख को सुबह 8 बजे से लेकर रात्रि 11 बजे तक आगामी पाँच दिनों तक होने वाले यज्ञ की तैयारी होती रही। वेदी पर विभिन्न देवताओं की स्थापना करने के लिये बाँस और लकड़ी के मंदिर बन रहे थे। उन मंदिरों को विधिवत् सजाया जा रहा था। कुछ पण्डित रंगीन चावल से तांत्रिक यंत्र बना रहे थे। कोई नवग्रह यंत्र तो कोई श्रीयंत्र तो कोई रुद्र यंत्र बना रहे थे। वेदी के चारों ओर लाल, सफेद और पीले रंग का धागा बांधा गया और आम के पत्तों के तोरण लगाये गये। आठ दिशाओं के देवताओं के लिए रंगीन ध्वज और पताका लगाये गये। वेदी के बाहर चारों ओर विविध देवताओं के लिए मिट्‌टी के अठारह कलश स्थापित किये गये। एक तरफ हवन सामग्री बनाई जा रही थी। वातावरण में एक नये उत्साह का संचरण हो रहा था। पूरी वेदी सजीव हो गई थी।

23 तारीख को जैसे ही पण्डित गण आये, उन्होंने सर्वप्रथम वेदी की, स्वयं की और दिशा एवं वातावरण की शुद्धि तथा यज्ञ की निर्विघ्न समाप्ति के लिये वेद मंत्रों का

सस्वर गायन प्रारम्भ किया। तदंतर गुरुपूजा और सभी पीठों की पूजा के बाद नवग्रह स्थापना, आवाहित देव स्थापना, प्रधान देव स्थापना और शिवलिंग एवं श्रीयंत्र की स्थापना की। उसके बाद ब्राह्मणों को वस्त्र, जनेऊ, आसन, किताब और आचमनी देकर उनका पूजन किया गया। यज्ञ के लिये यज्ञ देवता का मंत्रों से आवाहन करते हुए अग्निमंथन क्रिया द्वारा अग्नि प्रज्ज्वलित की गई। यज्ञ आरम्भ होते ही आंतरिक एवं बाह्या वातावरण में असीम ऊर्जा प्रस्फुटन आरम्भ हो गया। ऐसा प्रतीत हो रहा था कि समस्त ब्रह्माण्ड से देवी-देवता आकर अपना-अपना स्थान ग्रहण कर रहे हैं।

अपराह्न सत्र में नवग्रह देवता तथा विघ्नहर्ता गणेश जी को आवाहनात्मक आहुति दी गई। शाम की आरती के साथ वह दिन पूर्ण हुआ। इस तरह प्रतिदिन महामृत्युंजय आहुति, सुदर्शन होम, आयुष होम, पुरुषसूक्त एवं श्रीसूक्त आहुति, शिव और देवी सहस्त्रनाम आहुति आदि के अलग-अलग हवन भी सम्पन्न किये गये। समापन के दिन रुद्राभिषेक एवं श्रीयंत्र अभिषेक सम्पन्न हुआ। आवाहित देवता, उत्तर पूजा और पूर्णाहूति के साथ यज्ञ पूर्ण पवित्रता, भव्यता एवं धूमधाम से सम्पन्न हुआ।

पूरे यज्ञ के दौरान हमें अनेक अनुभूतियाँ हो रही थीं। हमारे मन, मस्तिष्क एवं शरीर पर मंत्रों का प्रभाव हो रहा था। मन शान्त और विचारशून्य था। यज्ञ में उपस्थित होने वाले श्रद्धालुओं को भी ऐसा ही अनुभव हो रहा था। ऐसा प्रतीत होता था कि श्री स्वामीजी स्वयं इस यज्ञ में उपस्थित हैं। कहीं दूर से बैठकर वे समस्त यज्ञ संचालन का अवलोकन कर रहे हैं। हमें बार-बार महसूस होता था कि कोई हमें देख रहा है, हमारा मार्गदर्शन कर रहा है और निर्देश दे रहा है। उस समस्त परिदृश्य को, उन समस्त भावनाओं को शब्दों में व्यक्त कर पाना कठिन है, यह केवल महसूस किया जा सकता है।

हालाँकि यज्ञ के दौरान बहुत अधिक भाग-दौड़ होती थी, लेकिन न तो कभी भूख-प्यास का ख्याल आया, न ही कभी थकावट महसूस हुई। मैं भले ही सारा समय अखाड़ा परिसर में ही रहा, परन्तु फिर भी ऐसा प्रतीत होता था कि मैं विश्व योग सम्मेलन के समस्त कार्यक्रमों में हिस्सा लेकर समस्त कार्यक्रमों का आनन्द महसूस कर रहा हूँ। इसकी अनुभूति बहुत ही सूक्ष्म स्तर पर होती रही।

इस सेवा के दौरान मुझे व्यवस्थापन कौशल विकसित करने की सीख भी मिली। अनुकूलनशीलता, आपसी तालमेल, समझ और सहयोग जैसे गुण, जिनकी चर्चा स्वामीजी अक्सर करते हैं, उनका मूल्य समझ में आया। इस बात का अहसास हुआ कि इस सारे प्रपंच के परे एक ऐसा सूक्ष्म तत्त्व है जो सर्वव्यापी और सर्वदर्शी है, जिसकी कृपा से बड़े-से-बड़े और असम्भव प्रतीत होने वाले कार्य भी आसानी से सम्पन्न हो जाते हैं और वह है गुरुतत्त्व। मात्र गुरु ही कर्त्ता हैं, बाकी सब माध्यम हैं।

मैं अपने आप को भाग्यशाली समझता हूँ कि अपने सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् एवं सर्वव्यापी गुरुदेव की कृपा से इस अद्भुत कार्यक्रम का साक्षी बन पाया, और उन्हें शतश: धन्यवाद देता हूँ कि उन्होंने हमें यह सीखने और अनुभव करने का अवसर दिया।

# ब्राज़िलवासियों की ओर से श्रद्धांजलि

स्वामी अघोरानन्द सरस्वती

हम ब्राज़िल से बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती समारोह में भाग लेने और श्री स्वामी शिवानन्द जी, श्री स्वामी सत्यानन्द जी एवं श्री स्वामी निरंजनानन्द जी के उस संकल्प और मिशन में सहयोग देने आए हैं, जिसे उन्होंने बिहार योग विद्यालय के माध्यम से दुनियाभर में प्रतिष्ठित और प्रचारित किया है।

हम स्वामी निरंजन से सन् 1995 में मुंगेर में मिले और तब से सत्यानन्द योग हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग हो गया है। इसी के फलस्वरूप ब्राज़िल में सन् 2001 में प्रथम सत्यानन्द योग केंद्र की स्थापना हुई। धीरे-धीरे ब्राज़िल में सत्यानन्द योग परम्परा का आधार मजबूत होता गया है और कुछ वर्ष पूर्व स्वामी सत्संगी के आगमन से योग की जो लहर ब्राज़िल में आयी है, उससे अनेकों लोग लाभान्वित हो रहे हैं और उन्हें शांति, आरोग्य और आध्यात्मिक जागृति की प्राप्ति हो रही है। यह सब सभंव हो पाया है गुरुओं के आशीर्वाद से जिसके द्वारा हम सबका जीवन बदल चुका है।

हमारा विशेष धन्यवाद जाता है स्वामी निरंजनानन्द जी को, जिन्होंने हमारे जीवन में योग का प्रकाश फैलाया और स्वामी सत्यसंगानन्द जी को, जिन्होंने हमारे हृदय को प्रेम और करुणा से भर दिया।

हरि: ॐ तत्सत्

# स्वर्ण जयंती की सुनहरी यादें

संन्यासी सत्यप्रिया, रायपुर

समय मानो ठहर जाना चाहता हो, सूर्य जैसे उदयाचल में ही रहना चाहता हो, हवा मानो चलायमान होना न चाहती हो, प्रकृति मानो ठहर चुकी हो। गंगा दर्शन और पोलो ग्राउण्ड में बिखरने वाली सूरज की प्रथम किरणें स्वयं को सौभाग्यशाली समझ रही होंगी क्योंकि इतना पावन अवसर जो आया है, वह है 'बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयंती।'

प्रात:काल की बेला, अखाड़ा से सुनाई देती मंत्रों की ध्वनि, कीर्तन की करताल, अतिथियों का आवागमन, कर्मयोगियों की भागदौड़ और संन्यासियों की व्यस्तता से भरे ये पाँच दिन इतिहास के पन्नों में स्वर्णाक्षरों में लिखे जायेंगे। हर कोई इन पलों को पूरी तरह संजोना चाहता है। ब्रह्माण्ड से असीमित, अदृश्य ऊर्जा प्रवाहित हो रही है, जिससे हर कर्मयोगी अपने कार्य को कुशलता से संपादित कर पा रहा है। सभी के चेहरे हर्ष और उल्लास से परिपूर्ण हैं।

इस महान् अभियान के पहले दिन जगन्नाथ पुरी मंदिर से महाप्रसाद आया। ऐसा लग रहा था मानो हमें भगवान जगन्नाथजी का आशीर्वाद मिल रहा हो और वे स्वयं यहाँ उपस्थित हैं। प्राचीन समय में यह स्थान कर्ण चौरा के नाम से प्रसिद्ध था, जहाँ देवी माँ राजा कर्ण को उसके वजन के बराबर सोना नित्य दिया करती थीं और वे उसका दान किया करते थे। विश्व योग सम्मेलन के अवसर पर अतिथियों एवं आगंतुकों को भी उनके वजन से ज्यादा प्रसाद दिया गया। माता सरस्वती का प्रसाद पुस्तकों-सीडियों-डीवीडियों के अद्भुत संग्रह के रूप में तथा गुरुओं, साधु-संतों एवं वैज्ञानिकों के मुख से प्रवाहित ज्ञान-गंगा के रूप में प्राप्त हुआ, तो माता अन्नपूर्णा का प्रसाद भोजन के रूप में। इसके अलावा दैनिक उपयोग की चीजें जैसे वस्त्र, चादर, तौलिया, झोला, टार्च,

छाता और इलेक्ट्रोनिक टेबलेट भी दिये गए। यहाँ अमीर-गरीब, जात-पात, धर्म-वर्ण किसी प्रकार का कोई भेदभाव नहीं था। सम्मेलन में सभी ने बढ़चढ़ कर भाग लिया।

हर क्षेत्र के गणमान्य नागरिक यहाँ आए। कार्यक्रम स्थल हो या कार्यालय, रसोईघर हो या आवासीय परिसर, सभी स्थानों पर व्यवस्था सुसंगठित थी, जिसकी रूपरेखा पहले से तैयार की गई थी। इसमें मुंगेरवासियों का योगदान अविस्मरणीय है। सम्मेलन से पहले मुंगेरवासियों के साथ कई बैठकें हुईं जिनमें संन्यासियों के साथ संन्यास प्रशिक्षु भी शामिल थे। इससे हमें काफी कुछ सीखने को मिला। सभी मुंगेरवासी अपने सामर्थ्य के अनुसार सुझाव दे रहे थे कि किस प्रकार वे अपना योगदान दे सकते हैं और खुद को बेहतरीन मेज़बान के रूप में कैसे प्रस्तुत कर सकते हैं। स्वामीजी के मुख से सुना कि 'ये अतिथि स्वामी सत्यानन्द जी के अतिथि हैं।' *अतिथिदेवो भव* भारतीय संस्कृति का प्राचीन आदर्श है, जिसे हमने विश्व योग सम्मेलन के दौरान चरितार्थ होते देखा।

विश्व योग सम्मेलन के अंतिम दिन स्वामी निरंजन जी ने उन सभी लोगों को धन्यवाद दिया, जिन्होंने किसी भी तरह से इस महान् कार्य में सहयोग दिया हो। इनमें से एक महान् 'धन्यवाद उद्गार' मेरे हृदय को छू गया। वह घटना थी दीपावली के दिन की। इस दिन आश्रम में कार्यरत सभी कारीगरों, पाकशाला के कर्मियों, वाटिकाओं के मालीगण एवं अन्य सभी श्रमिकों, जिन्होंने पृष्ठभूमि में अथक परिश्रम कर आयोजन को सफल बनाने में अपना अभूतपूर्व योगदान दिया था, को प्रसाद के लिए आमंत्रित किया गया था। ये सभी लोग स्वामीजी के सान्निध्य से अति प्रसन्नचित्त थे। कुछ लोगों की आँखों में खुशी के आंसू थे तो कुछ उन्हें एकटक देख रहे थे। तब स्वामीजी ने पाकशाला कर्मियों के प्रमुख को बुलाकर ससम्मान गुलदस्ता दिया। सभी लोगों को आशीर्वाद के साथ प्रसाद प्रदान किया गया। इस घटना को देखकर मुझे रामायण काल की एक किंवदंती याद आ गई। जब श्री रामचन्द्र जी समुद्र में सेतु का निर्माण कर रहे थे तो एक गिलहरी अपने शरीर को गीला करके रेत को लपेटकर उसे छिड़कती थी। उसके इस प्रयास से प्रसन्न होकर भगवान राम ने प्रेमपूर्वक उस गिलहरी को स्पर्श किया। तब से उसके शरीर पर तीन निशान अंकित हो गये। इस घटना को इन सभी लोगों ने अपने हृदय में अंकित कर लिया जिसकी छाप कभी मिट नहीं सकती।

इस ऐतिहासिक कार्यक्रम में हजारों की संख्या में देश-विदेश से लोग उपस्थित हुए। जो लोग इस कार्यक्रम में शामिल नहीं हो सके वे लोग इंटरनेट के जरिए मोबाइल, कम्प्यूटर, टेलीविजन आदि पर इसका सीधा प्रसारण देख रहे थे। पूरी दुनिया की निगाह इस कार्यक्रम पर टिकी हुई थी, जिसे गुरुओं और ईश्वर का आशीर्वाद प्राप्त था, जिसके स्वागत के लिए प्रकृति में फूल समय से पहले खिलकर सुगंध बिखेर रहे थे और सूरज की किरणें ताप रहित होकर स्निग्ध हो चुकी थीं। प्रेरणा से भरपूर सांस्कृतिक कार्यक्रमों की संध्या सज रही थी। चारों तरफ वातावरण सुरम्य हो चुका था और मुंगेर रूपी गागर में विश्व रूपी योग सागर समाहित हो चुका था।

# संध्या कार्यक्रम

चौथे दिन के संध्या कार्यक्रम में सर्वप्रथम आश्रम परम्परा अनुसार महामृत्युंजय हवन संचालित किया गया। यह हवन स्वामी निरंजनानन्द, स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी गोरखनाथ और ऋषि नित्यबोधानन्द द्वारा सम्पन्न किया गया। ये चारों वरिष्ठ संन्यासी श्री स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा सन् 1970 में संचालित प्रथम त्रिवर्षीय संन्यास सत्र के प्रथम संन्यास प्रशिक्षु थे। इस अवसर पर स्वामी निरंजनानन्द जी ने कहा कि जिस आदर्श और कल्याण की भावना से प्रेरित होकर परमहंस जी ने हमें संन्यास की दीक्षा दी, हम उसी आदर्श को निभा रहे हैं और उम्मीद है कि इसकी ज्योति को आप सभी अपने जीवन में प्रज्वलित रखेंगे।

इसके पश्चात् संन्यास प्रशिक्षार्थियों ने कीर्तन, संगीत, नृत्य, नाटक और कराटे प्रदर्शन के माध्यम से श्री स्वामी सत्यानन्द जी को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। इस आकर्षक कार्यक्रम में श्री स्वामीजी की जीवनयात्रा के पड़ावों का बड़े कलात्मक ढंग से मंचन किया गया। अंतिम प्रस्तुति में जब अनेक धधकती अग्नियों के बीच कराटे प्रदर्शन द्वारा श्री स्वामीजी की पंचाग्नि साधना को दर्शाया गया तो दर्शकों ने दाँतों तले अंगुलियाँ दबा लीं।

कार्यक्रम का अंत एक मर्मस्पर्शी गीत से हुआ जिसमें सभी कलाकारों ने एक-एक करके श्री स्वामीजी की तस्वीर के आगे दीप प्रज्वलित किए।

# पंचम दिवस

## पोलो मैदान – रविवार, 27 अक्टूबर 2013

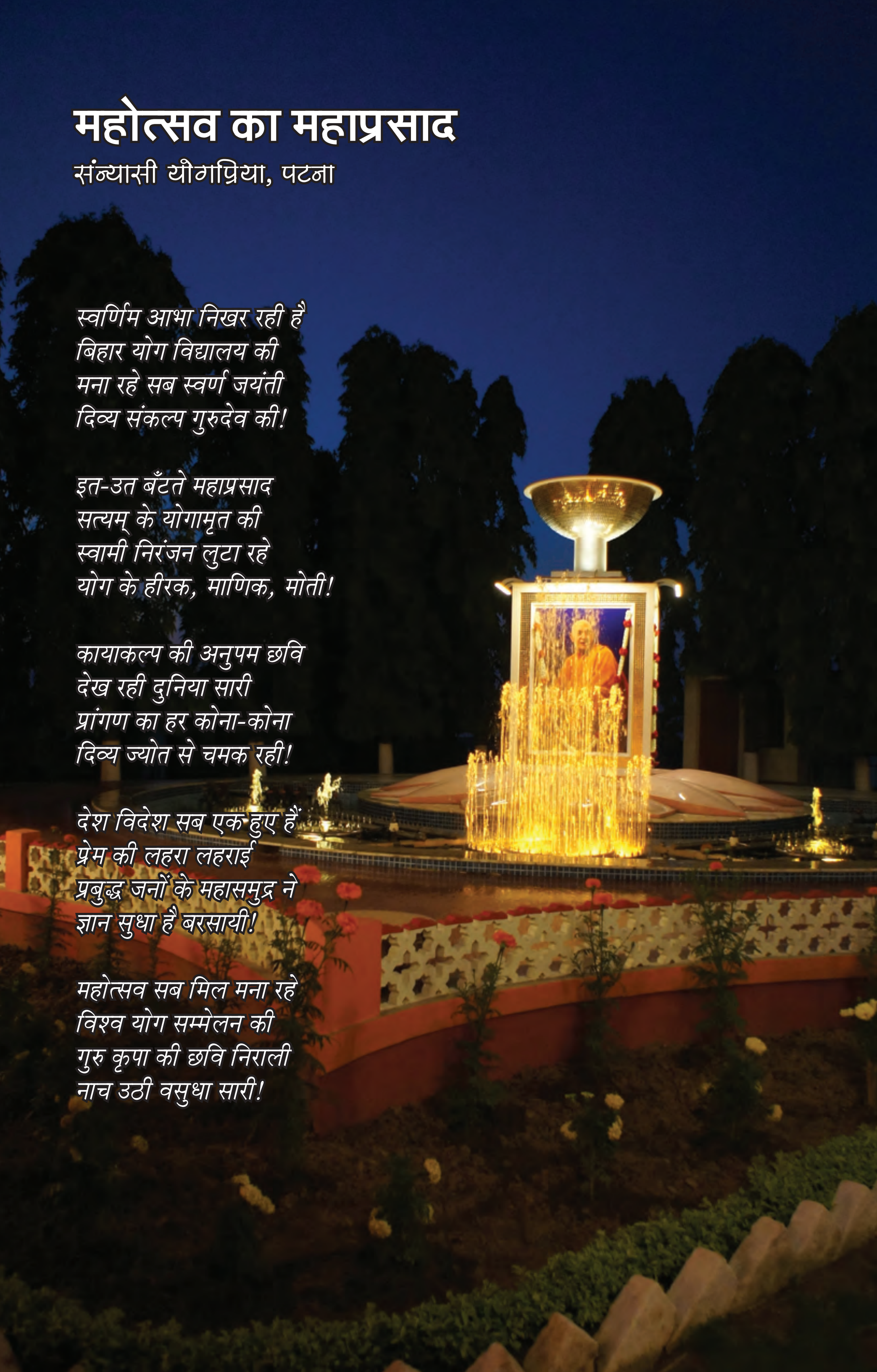
विश्वव्यापी संस्कृति के रूप में योग विद्या की आगामी भूमिका

**समापन अधिवेशन – 11 से 3 बजे**

- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रस्तावना एवं अभिनन्दन
- ऋषि वशिष्ठानन्द, आचार्य, सत्यानन्द आश्रम, कैनेडा का व्याख्यान
- श्री स्वामी सत्यानन्द जी के पुराने स्थानीय शिष्य, श्री काशी प्रसाद राजगढ़िया का उद्बोधन
- स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती की षष्ट्यब्दपूर्ति (60 वीं वर्षगाँठ) के उपलक्ष्य में स्वामी निरंजनानन्द तथा अन्य संन्यासियों द्वारा उनका अभिनन्दन तथा उन्हें समर्पित पुस्तक, *'संकल्पपुत्री'* का विमोचन
- मुंगेर के आयुक्त, श्री मिन्हाज़ आलम द्वारा धन्यवाद ज्ञापन
- स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती द्वारा उद्बोधन
- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा समापन संदेश
- बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों द्वारा स्वर्ण जयंती गीत की प्रस्तुति
- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा शांति पाठ एवं स्वस्ति वंदना

# महोत्सव का महाप्रसाद

संन्यासी योगप्रिया, पटना



*स्वर्णिम आभा निखर रही है*
*बिहार योग विद्यालय की*
*मना रहे सब स्वर्ण जयंती*
*दिव्य संकल्प गुरुदेव की!*

*इत-उत बँटते महाप्रसाद*
*सत्यम् के योगामृत की*
*स्वामी निरंजन लुटा रहे*
*योग के हीरक, माणिक, मोती!*

*कायाकल्प की अनुपम छवि*
*देख रही दुनिया सारी*
*प्रांगण का हर कोना-कोना*
*दिव्य ज्योत से चमक रही!*

*देश विदेश सब एक हुए हैं*
*प्रेम की लहरा लहराई*
*प्रबुद्ध जनों के महासमुद्र ने*
*ज्ञान सुधा है बरसायी!*

*महोत्सव सब मिल मना रहे*
*विश्व योग सम्मेलन की*
*गुरु कृपा की छवि निराली*
*नाच उठी वसुधा सारी!*

# चीनवासियों की ओर से श्रद्धांजलि

## संन्यासी ज्ञानगिरि

हम चीन से बिहार योग विद्यालय के स्वर्ण जयन्ती समारोह में भाग लेने और श्री स्वामी शिवानन्द जी, श्री स्वामी सत्यानन्द जी एवं श्री स्वामी निरंजनानन्द जी के उस संकल्प और मिशन में सहयोग देने आए हैं, जिसे उन्होंने बिहार योग विद्यालय के माध्यम से दुनियाभर में प्रतिष्ठित और प्रचारित किया है।

हम लोग चीन के उत्तर और दक्षिण पश्चिम क्षेत्र से आए हैं। अन्य बहुत से लोग भी आना चाहते थे, लेकिन परिस्थितिवश नहीं आ पाए। वे सभी सत्यानन्द योग परम्परा के उद्‌गम स्थान को देखने के अगले अवसर का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।

हमारे यहाँ आए सत्यानन्द योग परम्परा के शिक्षकों की प्रेरणा और मार्गदर्शन से हमने अपने जीवन में यौगिक संस्कारों और दिनचर्या का समावेश किया है। सबेरे का योग कैप्सूल, शाकाहारी भोजन, कर्म योग, शनिवार शाम को कीर्तन और भोजन के समय मौन – ये हमारे यौगिक जीवन के कुछ प्रारम्भिक अंश हैं। इस यौगिक चर्या को जिसने भी अपनाया है, उसके जीवन में अनेक सकारात्मक परिवर्तन आए हैं।

हम सत्यानन्द योग के और अधिक शिक्षकों को चीन में अपना ज्ञान और अनुभव बाँटने के लिए आमंत्रित करते हैं, ताकि अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो सकें। आइये, हम सब एक योगमय विश्व के लिए मिलकर प्रयास करें। सत्यानन्द योग परिवार के सदस्यों के रूप में इस विश्व योग सम्मेलन में उपस्थित होना हमारे लिए अत्यत गर्व की बात है।

हरिः ॐ तत्सत्

*स्वामीजी,*
*अपने सारे प्रयास और तैयारी के बावजूद भी समारोह के प्रत्यक्ष साक्षी तो हम नहीं बन सके, लेकिन इंटरनेट पर प्रसारित करने की कृपा से हम लोग गद्‌गद् हो गए और पूरे कार्यक्रम का आनंद लेते रहे। इतना भव्य, इतना दिव्य कार्यक्रम कि वहाँ के अलौकिक वातावरण का स्पंदन हम दूर रहकर भी अनुभव करते रहे और पाँच दिन अपनी वर्त्तमान जगह से गुम होकर, कहीं दूसरे लोक में पहुँच गए। अभी भी वे दृश्य आँखों में तैरते रहते हैं। समारोह बिना किसी विघ्न के सफलतापूर्वक और अविस्मरणीय होकर सम्पन्न हो जावे, इस प्रार्थना में हम लोग भी शामिल रहे।*

– डॉ. जी.आर. नामदेव, राजनाँदगाँव

# परमहंस जी के संकल्प की स्वर्ण जयन्ती

संन्यासी कर्मप्रेम, हरियाणा

बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती वास्तव में स्वामी शिवानन्द जी द्वारा स्वामी सत्यानन्द जी को हस्तान्तरित संकल्प और परम्परा की स्वर्णिम जयन्ती थी, जिसका एक अंग विश्व योग सम्मेलन भी था। इस सम्मेलन में मेरे लिए सबसे महत्त्वपूर्ण अनुभव यह था कि मैंने सत्यम् चालीसा में वर्णित शिक्षाओं को स्वामीजी में प्रत्यक्ष अनुभव किया– *चरण कमल भव तारन हारे, मंत्र मूल हैं शब्द तुम्हारे।*

## अतिथिदेवो भव

इस कार्यक्रम में मेरी सेवा आश्रम के आवासीय विभाग में लगाई गई थी। सभी विभागों के कार्य की देखरेख एवं दिशा-निर्देश स्वयं स्वामीजी कर रहे थे। यह विश्व योग सम्मेलन का नहीं, श्री स्वामीजी के मेहमानों के स्वागत का मामला था। उनके लिये निर्धन भक्तों से लेकर धन-कुबेरों तक सभी का अहम् मूल्य है। यह उनकी वात्सल्यता है कि वे सबको यथासम्भव, यथोचित स्थान पर ठहराने की व्यवस्था पर विशेष नजर रखे हुए थे।

आवासीय विभाग के सभी कर्मठ एवं प्रसन्नचित्त कर्मयोगियों के हृदय में कार्य के प्रति समर्पण, स्नेह भाव, आपसी सौहार्द्र, सम्मान और समझदारी कूट-कूट कर भरी हुई थी। आवासीय विभाग में प्रवेश करते ही सेवा-कार्य का जायजा लेते हुए मन में उतार-चढ़ाव महसूस हो रहा था। मन-ही-मन प्रार्थना कर रहा था, *'शक्तिमान् मैं खुद से हारा, बस सत्यम् तव नाम आधारा।'* अत्यन्त व्यस्तता के बावजूद स्वामीजी को अत्यन्त शान्त, प्रसन्नचित्त और हँसते हुए देखकर मुझे प्रेरणा मिली, *'सत्यम् सीख एक अपनाओ, हर हालत में मस्ती लाओ।'* फिर तो स्वामीजी का यह मस्त कलंदर पूर्ण समर्पण के साथ प्रसन्न मन से सम्पूर्ण टीम के साथ गहन कर्मयोग में लग गया।

सम्पूर्ण आश्रम के भवनों के एक-एक कोने में सफाई अभियान छिड़ गया। कीड़े-मकौड़े, छिपकलियाँ, मकड़ियाँ सभी अपना बोरिया-बिस्तर समेटकर आश्रम से नौ-दो-ग्यारह हो रहे थे। सभी भवन व्यवस्थित होकर अपने आगंतुकों के स्वागत के लिये भीनी-भीनी खुशबू के साथ महक रहे थे। किसी एक कमरे को पूर्ण व्यवस्थित करने के उपरान्त मन करता कि बस यहीं पर ढेर हो जाएँ, लेकिन अगली सेवा हमारा इन्तजार कर रही होती थी।

प्रत्येक सेवाकार्य पूर्ण होने पर मेरे हृदय से फिर से एक चौपाई प्रकट होती, जिससे ऐसा प्रतीत होता कि गुरुजी मेरा उत्साहवर्द्धन करने के लिये कृपा बरसा रहे हैं, *'कहीं नहीं फिर कोई बाधा, देख लिया यह जिसने साधा।'* जब मैं बुरी तरह से थककर चूर हो जाता तो मेरा हृदय भी उत्साहवर्द्धन के लिये कुछ पंक्तियाँ गुनगुनाता था–

*वे हिम्मत वाले माँझी हैं, जो तूफानों से टकराते हैं।*
*इन तूफानों का क्या कहना, ये तूफाँ बदलते रहते हैं।।*

एक-एक व्यवस्था का बारीकी से अवलोकन करते हुए, समस्त जनों को ऊर्जा प्रदान करने के लिये गुरुजी सम्पूर्ण संन्यास मण्डली के साथ समस्त दिशाओं में आवागमन कर रहे थे। स्वामीजी का स्पष्ट निर्देश था कि विश्व योग सम्मेलन में आने वाले आगंतुक आश्रम के ही नहीं, अपितु मेरे निजी मेहमान हैं। उनके आने से पूर्व सभी कमरे और बिस्तर उनके विश्राम एवं सोने के लिये एकदम तैयार कर दिये जाएँ। उन्हें किसी भी सामान के लिये इधर-उधर भटकना न पड़े। गुरुजी की वात्सल्य भरी सजगता के समक्ष हम नतमस्तक हैं!

पुराने शिवानन्द आश्रम या धर्मशाला जैसे भवनों की सफाई करते-करते जब कर्मयोगी थकने लगते तब हम श्री स्वामीजी को याद करते। उनके संस्मरण हमें ऊर्जा से भरपूर कर देते और समस्त टीम दुगुने उत्साह से सेवा में लग जाती। एक विदेशी आगंतुक, जो प्रथम बार हंगरी से आश्रम में आई थी, ने कौतूहलवश पूछा कि वह यहाँ पर क्यों आई है। मेरे मुख से अनायास निकला कि उसकी नियति उसे यहाँ सेवा के लिये खींच कर लाई है। इस उत्तर से पूर्ण सन्तुष्ट होकर वह कर्मयोग में पुन: संलग्न हो गई। वे सभी धन्य हैं, जो एक संत की संकल्पपूर्ति हेतु अपना सहयोग देने विश्व के विभिन्न कोनों से एकत्र हुए।

20 अक्टूबर से विश्व योग सम्मेलन के विभिन्न प्रतिनिधियों का आगमन प्रारम्भ हो चुका था। 23 अक्टूबर को विभिन्न दिशाओं में स्थापित किये गये भगवान के विग्रहों से सम्पूर्ण वायुमण्डल अद्भुत शक्ति से ओत-प्रोत हो रहा था। सबके चेहरे अत्यन्त उल्लास, प्रसन्नता, सात्त्विक प्रेम, सेवा और गुरु श्रद्धा से देदीप्यमान् हो रहे थे। लगता था कि दिव्य किरणें चेतन स्तर पर प्रकट हो गई हैं। हमारी टीम का एक-एक

सदस्य अपनी सेवा को बखूबी निभा रहा था। सेवा कार्य के दबाव ने हमारी प्रसुप्त प्रतिभाओं और धैर्य, प्रेम आदि सात्त्विक गुणों को विकसित होने में सहयोग किया।

## स्वर्ण जयन्ती समारोह

सत्यम् वाटिका में आयोजित अखण्ड कीर्तन में मेरी सेवा मंजीरा बजाने के लिये भी लगी थी। सेवा-कार्य की अधिकता के बावजूद आवासीय टीम ने मेरा उत्साहवर्द्धन करते हुए मुझे इसमें भाग लेने के लिये प्रेरित किया। लगातार एक-डेढ़ घण्टे मंजीरा बजाने से हाथों की नसें जकड़ने लगती हैं, लेकिन परमहंसजी को याद करने के उपरान्त ऐसा प्रतीत होता कि मैं शरीर से बाहर निकलकर स्वयं को ताल से ताल मिलाते देख रहा हूँ।

अत्यधिक मेहनत, भाग-दौड़, अल्प निंद्रा के बावजूद शरीर में स्फूर्ति, ऊर्जा एवं जोश था। इतनी व्यस्तता के बावजूद भी जैसे ही मैं स्वयं को खाली पाता, उस समय का सदुपयोग सत्यम् दर्शन थियेटर में स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन चरित्र एवं आदर्शों का अवलोकन करने, पोलो मैदान में आयोजित विश्व योग सम्मेलन कार्यक्रम में भाग लेने या अखाड़ा में आयोजित अद्वितीय छाया-यज्ञ में शामिल होकर ईश्वरीय तत्त्व का अनुभव करने में करता।

बीच-बीच में गुरुजी स्वयं स्वामी सत्संगी जी के साथ सर्वत्र कार्यक्रमों का अवलोकन करते रहते थे। 25 अक्तूबर को जब मैं अखण्ड कीर्तन से अखाड़ा यज्ञ में शामिल होने के लिये जा रहा था तो स्वामीजी ने रास्ते में ही पूछ लिया, 'सब ठीक चल रहा है? आनन्द आ रहा है न?' वे स्वयं ही सर्वत्र विराजमान थे। *'आगे-आगे गुरु चले, पीछे-पीछे चेला, बीच में श्रद्धा नचत धीरे-धीरे।'*

योग के इस महाकुम्भ मेले के दिन और रात दोनों ही अत्यन्त शानदार थे। रात्रि में विभिन्न रंगारंग कार्यक्रम आयोजित हुए। चेन्नई दल और संन्यास प्रशिक्षुओं द्वारा प्रस्तुत कार्यक्रम में मेरी भी भागीदारी थी। 26 अक्टूबर को स्वामी सत्यानन्द जी पर आधारित कार्यक्रम के पश्चात् सभी कलाकारों को बधाई देते हुए स्वामीजी ने भावभीने शब्दों में सबके प्रति आभार व्यक्त किया। यह परमहंसजी की प्रेरणाओं और शिक्षाओं का ही प्रभाव है, जिनका पालन करवाते हुए स्वामीजी ने हमें प्रतिभा-सम्पन्न बनाया है।

27 अक्तूबर को विश्व योग सम्मेलन तो सम्पन्न हो गया, लेकिन बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती चरम उत्कर्ष पर थी। धीरे-धीरे देश-विदेश के आगंतुक अपने गन्तव्य की ओर भारी-भरकम महाप्रसाद के साथ सम्मेलन की यादों को हृदयों में संजोकर विदा होने लगे।

*योग स्थापन हेतु जग आये गुरु महान्।*
*अखिल रसामृत सिन्धु तुम लो शत कोटि प्रणाम॥*

फिर स्वामीजी ने सभी अन्तेवासियों, संन्यास प्रशिक्षुओं एवं अन्य सत्र के प्रतिभागियों के लिये योगदृष्टि केन्द्र के द्वार खोले। यह हमारे लिये अद्‌भुत तोहफा था। यह एक 5-डी थियेटर है, जो भारत में अत्यन्त कम स्थानों पर और शायद बिहार में मात्र बिहार योग विद्यालय, मुंगेर में स्थापित है। इसमें करीब दो दर्जन दर्शक एक साथ, पूर्ण सजगता के साथ कुण्डलिनी के क्रमवार जागरण का आनन्दपूर्वक स्पन्दन महसूस कर रहे थे। इस रोमांचक सफर के पश्चात् सभी अत्यन्त उल्लासित, प्रफुल्ल एवं संतुष्ट नजर आ रहे थे।

इसी क्रम में 3 नवम्बर को स्वर्णिम दीपावली का शुभ आगमन हुआ और बिहार योग विद्यालय में सर्वत्र दीपक का प्रकाश जगमगा उठा। परमहंस जी के संकल्प, गुरु के आशीर्वाद और माँ भगवती की कृपा से सबके जीवन का अंधकार दूर हो गया। 5 और 6 नवम्बर को अखाड़ा में होने वाले बिहार योग विद्यालय की स्वर्णिम जयन्ती महीने के अन्तिम रुद्राभिषेक और श्रीयंत्र अभिषेक के साथ यह कार्यक्रम अत्यन्त धूमधाम से सम्पन्न हुआ।

*हे सत्यम्! तुमको प्रणाम!*
*तेरे पद रज भी पा जाऊँ, यदि तेरे अगण्य भक्तों की भी।*
*हे करुणामय तर जाऊँ, मिट जावे लालसा जी की।*
*तुम अखिल धरा के गुरु महान्।*
*हे सत्यम्! तुमको प्रणाम॥*

# युवाओं का स्वर्णिम योगदान

गौतम, युवा योग मित्र मण्डल, मुंगेर

जब स्वर्ण जयन्ती वर्ष और विश्व योग सम्मेलन की तैयारी शुरू हुई तो हमें लगता था कि इतना बड़ा कार्यक्रम है, क्या होगा, कैसे होगा। जब बसंत पंचमी, गुरु पूर्णिमा और श्री लक्ष्मीनारायण यज्ञ में ही इतने अधिक लोग आते हैं तो सम्मेलन में कितने लोग आयेंगे। इसके साथ ही स्वामीजी ने हमें युवा योग मित्र मण्डल में एक हजार युवाओं को जोड़ने का लक्ष्य प्रदान किया था। हर रोज आश्रम में हमारा आना-जाना लगा रहता था। घर में मन नहीं लगता था। रोज सोचते थे कि कल जाकर यह काम करेंगे, वह काम करेंगे। हर रोज कोई-न-कोई नया विद्यार्थी नामांकन के लिये आ जाता था। लगता था कि हजार की संख्या तो बहुत जल्द पूरी हो जायेगी।

## स्वर्ण जयन्ती की तैयारियाँ

स्वर्ण जयन्ती वर्ष में युवाओं का पहला कार्यक्षेत्र 'योग यात्रा' रहा। स्वामीजी ने जनवरी से जून तक भारत के सभी राज्यों में 500 से अधिक योग शिविर चलाने की योजना बनाई थी। इस योजना के अंतर्गत युवा योग मित्र मण्डल के युवाओं ने बिहार, झारखण्ड और मध्य प्रदेश में आयोजित योग शिविरों के संचालन में सहयोग प्रदान किया।

इसी दौरान हमने मुंगेर शहर और आस-पास के गाँवों जैसे बरियारपुर, धरहरा, पाटम, जमालपुर, फुल्का इत्यादि के विद्यार्थियों से सम्पर्क किया। वे लोग तत्काल आश्रम में आने के लिये तैयार हो गये। जैसे उन्हें सम्मेलन कार्यक्रम के लिये पहले से ही तैयार किया गया हो और वे हमारे लिये ही प्रतीक्षारत हों। इस क्रम में 29 से 31 मई तक 600 से अधिक छात्र-छात्राओं के लिए एक योग परिचय सत्र संचालित किया गया।

योग परिचय सत्र में आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा, कीर्तन, भजन और योग के सैद्धान्तिक पहलुओं का समावेश किया गया था। सत्र में भाग ले रहे छात्र-छात्राओं को युवा योग मित्र मण्डल की स्थापना से लेकर वर्त्तमान तक के क्रियाकलापों के विषय में बतलाया गया और साथ ही स्वामीजी द्वारा मण्डल को दिए गए तीन ध्येयों – योग, सेवा और समर्पण से परिचित कराया गया। इस सत्र के समापन पर छात्रों के अनुशासन, चरित्र आदि को देखते हुए 300 छात्र-छात्राओं का मण्डल में नामांकन किया गया और उनके प्रशिक्षण के लिए नियमित कक्षाएँ शुरू की गईं।

जुलाई में गंगा दर्शन में आयोजित गुरु पूर्णिमा महोत्सव नए सदस्यों के लिए पहला बड़ा कार्यक्रम था, जिसके माध्यम से उन्हें आश्रम जीवन का अनुभव प्राप्त हुआ। इसके बाद स्वामीजी की आज्ञा और आशीर्वाद प्राप्त कर इन सदस्यों ने पूरे अगस्त महीने में मुंगेर और आसपास के इलाकों में योग सत्रों का आयोजन किया। इन सत्रों का उद्देश्य लोगों को योग से परिचित कराना और अक्टूबर में होने वाले विश्व योग सम्मेलन की जानकारी प्रदान करना था।

22 से 24 अगस्त तक मण्डल के 250 से अधिक सदस्यों ने आश्रम द्वारा आयोजित प्राथमिक चिकित्सा एवं अग्नि शमन सत्र में भाग लिया, जिसे रेड क्रॉस के अनुभवी प्रशिक्षकों ने संचालित किया। सत्र में आग लग जाने, भगदड़ मच जाने, साँप के काट लेने या हड्डी टूट जाने जैसी विभिन्न आपातकालीन परिस्थितियों में प्राथमिक उपचार की जानकारी प्रदान की गई।

8 से 12 सितम्बर तक पादुका दर्शन में श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ का आयोजन किया गया जिसमें 750 से अधिक युवाओं ने अपनी सेवाएँ अर्पित कीं। इस कार्यक्रम को सभी सदस्य विश्व योग सम्मेलन का पूर्वाभ्यास मानकर कर्मठता से सेवा कर रहे थे।

2 अक्टूबर को युवा योग मित्र मण्डल का 13वाँ स्थापना दिवस बड़े हर्ष और उत्साह के साथ मनाने के बाद मण्डल के वरिष्ठ सदस्य आगामी सम्मेलन की

तैयारियों में तत्परता से जुट गए। सभी सदस्यों की सेवाओं का निर्धारण किया गया और उनके लिए उपयुक्त पहचान-पत्र बनाए गए। साथ ही पोलो मैदान में बन रहे भव्य पण्डाल में सहयोग और निगरानी हेतु मण्डल के 15 सदस्य वहाँ दिन-रात रहते।

## विश्व योग सम्मेलन

सम्मेलन में मण्डल के 800 से अधिक सदस्यों ने कर्मठता और श्रद्धा के साथ अपनी सेवाएँ प्रदान कीं। सेवाओं का विभाजन गंगा दर्शन आश्रम, पादुका दर्शन आश्रम, पोलो मैदान, मुंगेर संग्रहालय, परिवहन, स्टेशन रिसेप्शन तथा बाह्य आवासीय व्यवस्था के मुख्य क्षेत्रों में किया गया था। 20 तारीख की सुबह से सब युवा अपनी-अपनी सेवा में लग गए और सम्मेलन के अंत तक मुस्तैदी से डटे रहे। युवाओं के विभिन्न क्षेत्रों में योगदान का संक्षिप्त विवरण यहाँ दिया जा रहा है।

### गंगा दर्शन

यहाँ आयोजित स्वर्ण जयन्ती समारोह के विभिन्न कार्यक्रमों में सेवाएँ इस प्रकार थीं –

*सत्यम् वाटिका एम्फीथियेटर* – यहाँ सबेरे 6 बजे से शाम 6 बजे तक देश-विदेश से आए भक्तजन अखण्ड कीर्तन करते थे। 24 युवाओं का दल यहाँ साफ-सफाई तथा अतिथियों को निर्देशित करने एवं बैठाने की सेवा करता था।

*सत्यम् दर्शन थियेटर* – स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन पर आधारित चलचित्र दिखलाने वाले इस थियेटर में दर्शकों के बैठने और साफ-सफाई की व्यवस्था देखने के लिए 13 युवा नियुक्त किए गए थे।

*योग दृष्टि 5-डी थियेटर* – कुण्डलिनी जागरण की प्रक्रिया दर्शाने वाले इस विशेष 5-डी थियेटर में 4 सदस्य सेवा कर रहे थे।

*स्वामीजी का दर्शन क्षेत्र* – यहाँ स्वामीजी भक्तजनों और अतिथियों को दर्शन देते थे। दर्शनार्थियों को कतारबद्ध करने के लिए 8 युवा नियुक्त किए गए थे।

*सत्यम् योग प्रसाद* – बिहार योग विद्यालय के प्रकाशनों के बृहत् वितरण केन्द्र में पुस्तकों को निरंतर लाने और प्रतिनिधियों को दिशा-निर्देश देने में 32 युवा संलग्न थे।

*स्मारिका केन्द्र* – स्मारिका वितरण में 7 युवाओं ने सहयोग दिया।

*कारपार्क में संध्या कार्यक्रम*– दर्शकों को बैठाने और उचित दिशा-निर्देश देने में 12 युवाओं ने मदद दी।

इन स्वर्ण जयन्ती कार्यक्रमों के अतिरिक्त 30 युवाओं ने भेंट विभाग, 12 ने दीक्षा विभाग और 94 ने 'मे आई हेल्प यू' विभाग में अपनी सेवाएँ अर्पित कीं। 'मे आई हेल्प यू' विभाग के सदस्य पूरे गंगा दर्शन आश्रम में तैनात थे जहाँ पर वे लोगों के ट्रैफिक को नियंत्रित करने के साथ-साथ उनके प्रश्नों और आवश्यकताओं का समाधान भी करते थे। इसके अलावा गंगा दर्शन के किचन में साफ-सफाई रखने, भोजन को वितरण स्थल तक लाने, लोगों को कतारबद्ध एवं अनुशासित ढंग से बैठाने और भोजन परोसने का काम 60 युवाओं के जिम्मे था।

## पोलो मैदान

विश्व योग सम्मेलन के आयोजन स्थल, पोलो मैदान में युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने बड़ी कर्मठतापूर्वक अपनी सेवाओं का निर्वहन किया। यहाँ युवाओं के तीन समूह बनाए गए थे –

*मे आई हेल्प यू* – इस समूह के 80 सदस्य पोलो मैदान के बाहर, द्वार पर तथा पण्डाल के बाहर तैनात रहकर, लोगों के पहचानपत्रों का निरीक्षण करते, मोबाइल आदि जैसी वर्जित वस्तुओं की जाँच करते और लोगों को अनुशासित तरीके से पण्डाल तक भेजते।

*पण्डाल व्यवस्था*– इस दल के 50 सदस्य पण्डाल के प्रवेश द्वारों पर जूते-चप्पलों के लिए थैले देते, लोगों का स्वागत कर उन्हें यथोचित स्थान पर बैठाते और पण्डाल की स्वच्छता बनाए रखते।

*पानी व्यवस्था*– 15 युवाओं का यह दायित्व था कि पोलो मैदान में लोगों के लिए पानी की समुचित व्यवस्था हो सके।

साथ ही पोलो मैदान की टीम के 30 सदस्य निगरानी और सुरक्षा के लिए रात में पोलो मैदान में ही सोया करते थे।

## पादुका दर्शन

पादुका दर्शन में प्रतिनिधियों के लिए बृहत् पैमाने पर भोजन व्यवस्था की गई थी। परिसर में तैनात 90 युवा इस परिसर की स्वच्छता बनाए रखते, लोगों को अनुशासित ढंग से भोजन क्षेत्र में भेजते, भोजन के उपरान्त हाथ धुलाते और आवश्यकता पड़ने पर उचित दिशा-निर्देश देते।

पादुका दर्शन परिसर के अंदर के अतिरिक्त 20 सदस्य मुख्य द्वार के बाहर लोगों को कतारबद्ध करने और आवश्यक दिशा-निर्देश देने की सेवा प्रदान कर रहे थे।

## मुंगेर संग्रहालय

यहाँ भारत के विभिन्न राज्यों से आए प्रतिनिधियों के लिए पंजीकरण और आवास कार्यालय बनाया गया था। पंजीकरण के लिए आ रहे प्रतिनिधियों के स्वागत और मार्गदर्शन के लिए 35 सदस्यों के दल ने सेवा प्रदान की।

## परिवहन

मुंगेर के विभिन्न स्थानों पर ठहरे प्रतिनिधियों को उनके निर्धारित आवास से लाने और ले जाने की बृहत् परिवहन व्यवस्था की देखरेख के लिए 60 सदस्यों को समूह गठित किया गया था, जो सुबह से लेकर देर रात तक अपनी सेवा में संलग्न रहता।

## बाह्य आवास व्यवस्था

भारत के विभिन्न राज्यों से आए प्रतिनिधियों के रहने की व्यवस्था मुंगेर और आसपास के होटलों, धर्मशालाओं, विवाह भवनों, विद्यालयों एवं कुछ निजी आवासों में की गई थी। इसकी सुचारु व्यवस्था के लिए 82 युवाओं का दल गठित किया गया था, जिसके 2-2 सदस्य प्रत्येक आवासीय स्थान जगह पर चौबीसों घण्टे रहते थे ताकि वहाँ पर ठहरे लोगों को किसी प्रकार की समस्या न हो।

## स्टेशन और रिसेप्शन

युवा योग मित्र मण्डल के इस समूह में 20 सदस्य थे जो जमालपुर, किउल, लक्खीसराय और पटना स्टेशन तथा पटना एयरपोर्ट पर आ रहे प्रतिनिधियों की सुविधा के लिए अपनी सेवाएँ प्रदान कर रहे थे।

## हमारे गुरु, हमारे भगवान

सम्मेलन में सबने इतनी लगन और मेहनत से काम किया कि समाप्ति से एक दिन पूर्व तक हम सोचते रहे कि कार्यक्रम के बाद हम लोग बीमार पड़ जायेंगे। लेकिन जैसे ही स्वामीजी ने अपने श्रीमुख से सम्मेलन के समापन की घोषणा की, हमारे अन्दर अपार ऊर्जा फिर से कार्य करने लगी। ऐसा प्रतीत होने लगा कि हमने तो कुछ किया ही नहीं। ऐसा लगने लगा कि अभी एक-दो दिन और रहता तो अच्छा रहता। यह बात पूरा युवा योग मित्र मण्डल बोल रहा था।

बाद में हम लोगों को लगा कि हमने तो कुछ किया ही नहीं, करने वाले तो कोई और हैं, हम तो मात्र उनके नुमाइंदे हैं। यह चमत्कार तो हमारे अपने स्वामीजी ही कर सकते हैं। हम सब उनकी वानर सेना थे, हमारे श्रीराम तो वहीं हैं। हम सब अपने स्वामीजी के जीवन भर ऋणी रहेंगे, जिन्होंने हमें अपनी वानर सेना में शामिल किया। उन्होंने हम लोगों को इतने बड़े कार्यक्रम के संचालन का सुअवसर प्रदान किया, जिससे हम लोगों के अन्दर इतनी क्षमता आ गई कि हम बड़े-से-बड़ा कार्यक्रम भी कर सकते हैं। यह हमारे इष्ट गुरुजी के आशीर्वाद एवं आश्रम के संन्यासियों के अथक सहयोग से ही सम्भव हुआ।

# संध्या कार्यक्रम

अंतिम दिन का संध्या कार्यक्रम बाल योग मित्र मण्डल की होनहार कन्याओं द्वारा आधुनिक शैली में प्रस्तुत मनमोहक नृत्य से हुआ। इसके बाद बाल योग मित्र मण्डक के कराटे वर्ग के बच्चों ने अपने कराटे कौशल का प्रभावशाली प्रदर्शन किया। बीच-बीच में स्वामीजी भी अपनी टिप्पणियों द्वारा बच्चों का उत्साहवर्धन करते रहे जिससे पूरा माहौल उल्लासपूर्ण और आनन्दमय हो गया।

इसके बाद बाल योग मित्र मण्डल की वरिष्ठ सदस्याओं ने एक सुन्दर पारम्परिक नृत्य प्रस्तुत किया जिससे सभी उपस्थित दर्शकों को आश्रम से जुड़े बच्चों की रचनात्मकता, सकारात्मकता और आत्मविश्वास की झलक मिली। नृत्य की सुन्दरता और भव्यता ने सभी का मन मोह लिया।

अंत में संन्यास प्रशिक्षुओं ने अपने प्रिय गुरुदेव, स्वामी निरंजनानन्द जी को भावभीनी कलात्मक श्रद्धांजलि अर्पित की। 'जॉनथन लिविंग्सटन 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 स्वर्ण जयन्ती समारोह की भव्यता के पूर्णतया अनुरूप था।

# सौवर्ण लहरी

## स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती, गंगा दर्शन

*शिवः शक्त्या उक्तो यदहमपि मुंगेरनगरे*
*सुसंचालितायां अखिलवसुधायोगसभायाम्।*
*निमंत्रिता त्वया सह प्रचुरसम्मानसहिता*
*वयं तु गच्छेम शुभगतिविधीः द्रष्टुमचिरम् ॥1॥*

शक्ति ने कहा शिव से, 'मुंगेर नगर में
संचालित विश्व योग सम्मेलन में
हम दोनों सादर निमंत्रित हैं, अतः हमें
शीघ्र जाना है उन शुभ गतिविधियों को देखने।'

*उमावार्त्तां श्रुत्वा शिवः वचनमेतत् अकथयत्*
*चिताभूमौ अत्र मम सिविल कोर्टोऽस्ति विश्रुतः।*
*अतीवव्यस्तोऽस्मि न हि विचरितुं शक्तः अधुना*
*भवत्या गन्तव्यं द्विरदवदनेनापि सहितम् ॥2॥*

उमा की बात सुनकर शिव ने कहा
'चिताभूमि में है मेरा सिविल कोर्ट प्रसिद्ध जहाँ
हूँ मैं अति व्यस्त अभी, इसलिए जाना सम्भव नहीं
पर तुम्हें बाल गणेश सहित जाना चाहिए अवश्य ही।'

*करोति प्रस्थानं सपदि रिखियातः यतिवरा*
*या पीठाधीश्वरी परमहंससत्संग्यनुपमा।*
*सत्संग्या साकं त्वं कुरु हि गमनं पुत्रसहितम्*
*तदा वैद्यनाथात् गणपतिः भवानी च निर्गतौ ॥3॥*

'एक उत्तम संन्यासी रिखिया से शीघ्र प्रस्थान कर रही है
वह और कोई नहीं यहाँ की पीठाधीश्वरी परमहंस सत्संगी है
स्वामी सत्संगी के संग करो तुम दोनों प्रस्थान अभी'
शिव की बात सुनकर तुरंत निकल पड़े भवानी और गणपति।

*ततो 'बीयेस्वायी'-कनकजयंतीं योगनगर्याम्*
*समीचीनं दृष्ट्वा परममुदिता सर्वमंगला।*
*दिनानां पंचानां सकलघटनानां सुदर्शनम्*
*यदा सा मुंगेरात् पुनरुपस्थिता शम्भुः अवदत् ॥4॥*

तब योगनगरी में बी.येस.वायी. की स्वर्ण जयन्ती
भली-भाँति देखकर देवी सर्वमंगला अति प्रसन्न हुई
पाँच दिनों तक उन्होंने सभी घटनाओं का अवलोकन किया
और जब वे मुंगेर से लौटीं तो भगवान शम्भु ने कहा।

*त्रयाणां साधूनां प्रियगुरुजनानां अयि शिवे*
*सुवर्णसंकल्प: कथमभवत् सिद्ध: च सफल:।*
*शिवानन्द: सत्यम् अपि निरंजनो यं अकल्पयन्*
*अमुष्य स्वप्नस्य परिणाति: कथं ब्रूहि अचिरम्॥5॥*

'हे शिवे! उन तीन साधुओं, तीन प्रिय गुरुजनों का
स्वर्णिम संकल्प किस प्रकार सिद्ध और सफल हुआ?
शिवानन्द, सत्यम् और निरंजन द्वारा परिकल्पित
स्वप्न की परिणाति कैसे हुई, जल्दी बतलाओ।'

*देव्युवाच*
*वदामीषत् वार्त्तां अनुपमसभाया: तु अधुना*
*न वै भूतो नैव भवति तुलनाऽऽधाररहिता।*
*क्वचित् सम्मेलनं क्वचिदपि समारोह: स्वर्णिम:*
*क्वचिद्दिव्यं यज्ञं क्वचिदपि अखण्डं संकीर्तनम् ॥6॥*

अभी संक्षेप में बताती हूँ उस अनुपम सभा की वार्ता
जो न हुई है, न होगी, उसकी किसी और से क्या तुलना!
कहीं पर सम्मेलन तो कहीं पर स्वर्ण जयन्ती कार्यक्रम
कहीं पर दिव्य यज्ञ तो कहीं पर अखण्ड संकीर्तन।

*क्वचित् वै दृश्यते अरणिमंथनं प्राच्यविधिना*
*क्वचित् पंजीयनं नवतमसुयंत्रै: हि सुकृतम् ।*
*क्वचित् ज्ञानगंगा अपि च वहति स्माप्रतिहता*
*सर्वत्र संगीतं अतिमधुरमानन्दनिधिदम् ॥7॥*

कहीं पर हो रहा था प्राचीन विधि से अरणिमंथन
तो कहीं पर नवीनतम यंत्रों से सुव्यवस्थित पंजीयन
कहीं पर ज्ञानगंगा निर्बाध रूप से बहती थी
मधुर, आनंदप्रद संगीत की ध्वनि तो सर्वत्र सुनाई देती थी।

*क्वचित् पंचायामी क्वचिदपि सहस्राधिकजना:*
*क्वचित् नित्या सेवा क्वचिदपि तु नृत्यं च नटनम्।*

*क्वचित् कार्यशाला क्वचिदपि सिनेमाप्रदर्शनम्*
*क्वचित् शाकं पाकं क्वचिदपि परिवेषणं बृहत् ।।8।।*

कहीं पर अनुभव 5-डी का तो कहीं पर अनुभव हज़ारों जनों का
कहीं पर निरंतर सेवा तो कहीं पर नृत्य नाटिका
कहीं पर कार्यशाला चलना तो कहीं पर सिनेमा प्रदर्शन होना
कहीं पर दाल-सब्जी पकना तो कहीं पर हज़ारों को परोसना

*सुचारु व्यवस्था विधिनियमपाला: समजना:*
*स्वयं प्राक् हेरम्ब: न हि परिचयपत्रमलभत्।*
*यतोऽल्पवयस्को विना विनायकं नैव अविशम्*
*तदा दत्ता तस्मै अनुमति: विशेषा निरंजनै: ।।9।।*

व्यवस्था सुचारु थी और सभी लोग विधि-नियम को मानने वाले थे
यहाँ तक कि कम उम्र के कारण गणेश को भी बैज नहीं दे पा रहे थे
मैंने भी ठान ली, विनायक के बिना तो मैं भी नहीं प्रवेश करती
मामला तब सुलझा जब निरंजन ने दी गणेश को विशेष अनुमति।

*क्षितौ षट्पंचाशत् लघुविस्तृतराष्ट्रेभ्य: साधका:*
*बृहत्समारोहे प्रतिनिधय: आसन् अनुपमा: ।*
*त्रयोविंशत्यपि दूरनिकटराज्येभ्य: पुरुषा:*
*अयं योगकुम्भ: न हि अतिशयोक्ति: मम गिरि ।।10।।*

पृथ्वी के छप्पन छोटे-बड़े देशों के अनुपम साधक
इस बृहत् समारोह में प्रतिनिधि रूप में आए थे
तेईस समीप और दूरवर्ती राज्यों से भी लोग आए थे
इसे योगकुम्भ कहूँ तो मेरी वाणी में होगी न कोई अतिशयोक्ति।

*सरस्वत्यृषिणा नव: च इतिहास: विरचित:*
*नवाध्यात्माध्याय: मुद्गलपुरयारब्ध: निश्चितम् ।*
*य: योगप्रसाद: वितरित: विमुक्तै: सत्यकरै:*
*कृतकृत्या: तस्मात् प्रतिनिधय: सर्वे खलु चिरं ।।11।।*

सरस्वती परम्परा के एक ऋषि ने नूतन इतिहास रचा है
मुद्गलपुर में निश्चित ही अध्यात्म का नया अध्याय लिखा है
सत्यम् के असंख्य हाथों से जो योगप्रसाद मुक्तहस्त बँटा है
उसने सभी प्रतिनिधियों को चिरकाल तक कृतकृत्य कर दिया है।

*हरि: ॐ तत्सत्*

# योग संगम

## स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

स्वर्ण जयन्ती महोत्सव की यात्रा का आरम्भ सन् 2009 में हुआ था, जब हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी ने हमें बुलाकर कहा कि बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती कुछ ही सालों में आने वाली है। 'तुम उसे मनाओगे न?' उन्होंने पूछा। 'बेशक,' हमने कहा। तब उन्होंने कहा, 'हाँ, खूब धूमधाम से मनाना।' हमने कहा, 'आप जैसा चाहते हैं वैसा ही होगा।'

श्री स्वामीजी दिसम्बर 2009 में महासमाधि में लीन हुए और उसके बाद एक साल तक सम्मेलन के बारे में सोचने का समय ही नहीं मिला। श्री स्वामीजी जैसे महान् युगपुरुष की समाधि के उपरान्त जो-जो अनुष्ठान विहित किए गए थे, वे सभी सन् 2010 के अंत तक सम्पन्न हुए। 2011 का वर्ष अपनी व्यक्तिगत साधना और श्री स्वामीजी के चरण-चिह्नों पर चलते हुए तीर्थयात्रा में बीत गया। वर्ष

2012 की शुरुआत के साथ सम्मेलन के विचार पुन: आने लगे। 2012 के बसन्त पंचमी कार्यक्रम के समय हमलोगों ने औपचारिक रूप से स्वर्ण जयन्ती कार्यक्रम की घोषणा की और सभी इच्छुक लोगों को योगदान देने के लिये आमन्त्रित किया। इसके बाद मुंगेर निवासियों तथा प्रशासकों के साथ प्रारम्भिक बैठकें हुईं। इस क्रम में सबसे विशेष दिन 6 फरवरी, 2012 का था। उस दिन शाम को अखाड़ा में श्रीयंत्र अभिषेक सम्पन्न करने के बाद हम अपने कमरे में लौटे और योगनिद्रा के अभ्यास के लिए लेट गए। अभ्यास के दौरान अचानक मस्तिष्क में कार्यक्रम का पूरा विवरण कौंध गया। सारे सम्मेलन की योजना हमें पूर्णतया स्पष्ट हो गई थी।

अगली सुबह हमने एक संन्यासी को बुलाया और कहा, 'एक नई डायरी लेकर आओ, कुछ लिखवाना है।' उसने कहा, 'मेरे पास अभी एक नोटबुक है, उससे काम चलेगा?' हमने कहा, 'नहीं, एक डायरी ही लाओ।' हमें सालभर के लिए 365 खाली पन्नों की डायरी चाहिये थी। जब वह डायरी लेकर आई तो हमने कहा, 'अब बैठ जाओ और लिखना शुरू करो।' अगले तीन घण्टे तक हम बोलते गए और वह लिखती गई। तीन घण्टे में 365 पन्नों की वह डायरी सम्मेलन की पूरी योजना से भर गई। उसमें एक-एक दिन, हफ्ते, महीने, विभाग और व्यक्ति का विवरण शामिल था। यह बात 7 फरवरी 2012 की है। हमारे दिमाग में जो कुछ डाउनलोड हुआ था वह सब कुछ उस डायरी में लिखा गया। उसके बाद हमने उस संन्यासी से कहा, 'अब गुरु-पूर्णिमा 2013 के बाद ही मुझे सम्मेलन के बारे में याद दिलाना।'

इसके बाद से स्वर्ण जयन्ती समारोह तथा विश्व योग सम्मेलन की तैयारियाँ आरम्भ हो गईं और हम सोचने लगे कि इस सम्मेलन का मुख्य ध्येय और लक्ष्य क्या होना चाहिए। भारत में योग और अध्यात्म की परम्परा एक विशाल वटवृक्ष की तरह है, जिसकी शीतल छाया के नीचे योगी-तपस्वी भी ध्यान लगाते हैं और चोर-डकैत अपने लूट का माल भी गिनते हैं। यह अध्यात्म की विशाल छत्रछाया है जिसके तले हम सब बैठे हैं। कुछ तपस्वी, योगी और साधक के रूप में बैठे हुए हैं, जबकि कुछ अवसरवादी लोग भी हैं जो अपना स्वार्थ साधने बैठे हैं।

## परम्परा की पवित्रता

हमारी परम्परा तपस्वियों, योगियों और साधकों की है। यह परम्परा हमारे परम गुरु, स्वामी शिवानन्द जी के समय से चली आ रही है। उन्होंने अपनी प्रतिभा, ज्ञान और शक्ति से कभी आर्थिक लाभ पाने का प्रयास नहीं किया। वे बहुत लोकप्रिय और प्रसिद्ध साधु थे, लेकिन कई बार ऐसा भी होता था कि उनके आश्रम में भोजन तक के पैसे नहीं होते थे। फिर भी उनका आदर्श और उनका लक्ष्य नि:स्वार्थ सेवा ही रहा। उन्होंने कभी धन या सत्ता को अपना लक्ष्य नहीं बनाया। जीवनपर्यन्त उन्होंने एक आदर्श तपस्वी, एक आदर्श योगी, एक आदर्श सिद्ध और एक आदर्श सेवक की भूमिका निभाई।

यही भावना श्री स्वामीजी के जीवन में देखी जा सकती है। उनके पास 'मसीहा' या 'धर्मगुरु' बनने के कई अवसर थे, पर उन्होंने त्याग, तपस्या, योग और नि:स्वार्थ सेवा का मार्ग ही अपनाया। उन्होंने कभी नाम, यश, पद और प्रतिष्ठा की कामना नहीं की। दूसरों के आँसुओं को पोंछना और उनके चेहरों पर सुखभरी मुस्कान लाना – यही उनके जीवन का एकमात्र प्रयोजन था और यही प्रेरणा वे अपने सम्पर्क में आने वाले सभी लोगों को देते थे।

इन दो तपस्वियों ने योग एवं अध्यात्म की एक सुदृढ़ आधारशिला रखी और बिहार योग विद्यालय इनकी ही शिक्षाओं का पिछले पचास वर्षों से प्रचार-प्रसार कर रहा है। यह एक बहुत मजबूत परम्परा है और हम आशा करते हैं कि आने वाली पीढ़ी योग और अध्यात्म की इस परम्परा की पवित्रता, गरिमा और प्रतिष्ठा को सुरक्षित रखेगी। परम्परा ही वह चीज है जो कायम रहती है, न कि बनावटी प्रचारवाद और आडम्बर जो लोग योग और अध्यात्म पर थोप देते हैं। आजकल लोग योग के साथ 'हॉट' या 'पॉवर' जैसी संज्ञाएँ जो जोड़ देते हैं, वह केवल नाम, यश और धन चाहने वाली मानसिकता को दर्शाता है।

किसी परम्परा, विज्ञान या विद्या के माध्यम से यदि आप मानवता की सेवा करना चाहते हैं तो आपको उस परम्परा की शिक्षाओं की पवित्रता और शुद्धता को अक्षुण्ण बनाये रखना होगा। नहीं तो सारे विश्व की समस्त विद्यायें मिलकर भी मानवता की रक्षा या विकास नहीं कर पायेंगी। बिहार योग विद्यालय यही प्रयास कर रहा है कि स्वामी शिवानन्द जी तथा स्वामी सत्यानन्द जी के सिद्धान्तों तथा शिक्षाओं को बाह्य समाज के प्रभावों से अप्रभावित रखते हुए उन्हें अपने मौलिक स्वरूप में प्रचारित किया जाए।

जो भी लोग यहाँ आते हैं, उन्हें याद रखना होगा कि यह एक ऐसा स्थान है जहाँ यौगिक अनुशासन और संस्कृति को आत्मसात् किया जाता है। यह स्थान आध्यात्मिक जीवन के बहाने अपने समय के साथ खिलवाड़ करने का नहीं है। यही प्रेरणा और संकल्प हम स्वामी शिवानन्द जी तथा स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन में देखते हैं, और यही गंगादर्शन विश्व योगपीठ की तथा बिहार योग पद्धति की आधारशिला है।

## आदेशपूर्ति के पचास वर्ष

पिछले पचास वर्षों में योग एक घरेलू शब्द बन गया है। पचास वर्ष पहले स्वामी शिवानन्द जी ने 'योग का द्वारे-द्वारे तीरे-तीरे प्रचार' करने का आदेश दिया था और श्री स्वामीजी ने इस दिशा में अपने मिशन का श्रीगणेश करते हुए यह घोषित कर दिया था कि योग भविष्य की संस्कृति होगा। उस आदेश और उस उद्घोष के आज पचास वर्ष पूरे हो चुके हैं। इस अन्तराल में निश्चित रूप से योग दुनिया के कोने-कोने में पहुँच गया है –एक अभ्यास के रूप में, एक सिद्धान्त के रूप में, एक शैक्षणिक विषय के रूप में, अनुसंधान के एक विषय के रूप में तथा अपने जीवन में उतारने योग्य जीवनशैली के

रूप में। श्री स्वामीजी को उनके गुरु, स्वामी शिवानन्द जी से जो आदेश प्राप्त हुआ था, वह अब पूरा हो चुका है, इसमें कोई दो मत नहीं। वह अध्याय अब समाप्त हो चुका है।

इन पचास वर्षों में श्री स्वामीजी की घोषणा कि योग भविष्य की संस्कृति होने जा रहा है, भी चरितार्थ होती दिखाई दे रही है। आज बड़ी संख्या में लोग योग की क्षमताओं के बारे में जागरूक हो रहे हैं। यह केवल शारीरिक स्तर तक ही सीमित न होकर मानसिक और आध्यात्मिक सजगता एवं स्वास्थ्य से भी सम्बन्ध रखता है। लोग यह अनुभव कर रहे हैं कि योग कोई धर्म या मत नहीं है। इसका प्रयोजन, प्रेरणा और लक्ष्य धर्म से भिन्न है।

दुनियाभर में आज तक कई तरह की योग पद्धतियाँ उभरकर सामने आई हैं। कुछ शरीर से सम्बन्धित हैं, कुछ मन से तो कुछ धार्मिकता और आध्यात्मिकता के सीमित पहलुओं से। जो भी हो, इन पचास वर्षों में दुनियाभर में योग का जो व्यापक विकास हुआ है, उसके हम साक्षी रहे हैं और हमने यही पाया है कि पूर्व और पश्चिम, दोनों जगह योग की समझ आज भी अधूरी है। आज आप देश-विदेश में फैले योग केन्द्रों पर नज़र डालिये। वे क्या सिखा रहे हैं, क्या कर रहे हैं? मोटापा घटाने के लिये हठयोग! यह तो योग के उद्देश्य को पूरी तरह नकार देता है। मात्र स्वास्थ्य-लाभ के लिये आसन-प्राणायाम सिखाना भी योग के उद्देश्य को निष्फल कर देता है। अगर आप दुनियाभर में चल रहे हठयोग, राजयोग, ज्ञानयोग या भक्तियोग के केन्द्रों को ध्यान से देखें तो पायेंगे कि वे योग का केवल दस प्रतिशत सिखा रहे हैं।

दुनिया में कितने ऐसे केन्द्र या आश्रम हैं जो स्वामी शिवानन्द जी द्वारा परिकल्पित तथा स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा प्रतिपादित सर्वांगीण योग सिखाते हैं? बहुत ही कम।

## योग का नया दिशादेश

यह बात गाँठ बाँधकर रख लेना कि दुनियाभर के हठयोग और राजयोग सिखाने वाले केन्द्र आने वाले पाँच-दस सालों में डूबने वाले हैं, जबकि मानव व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास के लिये वास्तविक योग की आवश्यकता कई गुना बढ़ने वाली है। इस क्षेत्र में सत्यानन्द योग को बहुत योगदान देना है। इसलिये इस सम्मेलन के मुख्य विषय के बारे में निर्णय लेते समय हमने तीन शब्दों को चुना – योग के प्रति निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता। यौगिक अभ्यास या यौगिक जीवनशैली जैसे व्यापक अर्थ वाले शब्दों की बजाय हमने तीन स्पष्ट, सरल और सटीक शब्दों का चयन किया है। निष्ठा का आप क्या अर्थ लगाते हैं, यह आपके ऊपर है। अगर आप सचमुच निष्ठावान् हैं तो आप स्वयं इसका अर्थ समझ जायेंगे, और अगर आप नहीं हैं, तो आप कभी भी इसके सार को नहीं समझ पायेंगे।

गम्भीरता का तात्पर्य किसी विषय में गहराई से उतरने से है। श्री स्वामीजी अक्सर कहा करते थे कि अगर तुम्हें जमीन से पानी निकालना है तो एक-एक फुट गहरे पचास गड्ढे खोदने की बजाय एक पचास-फुट गहरा गड्ढा खोदो। तुम्हें जरूर पानी मिलेगा। आजकल के योग शिक्षक, साधक और योगी पचास गड्ढे खोदने वालों की तरह हैं। इसलिए न तो आज तक उनकी कुण्डलिनी जगी है, न ही उन्हें आत्मज्ञान प्राप्त हुआ है। वे भले ही योग से तीस-चालीस सालों से जुड़े हैं, फिर भी अपने तनावों और मनोवृत्तियों को सम्भाल नहीं सकते हैं। अपने मन की वृत्तियों पर उनका कोई नियंत्रण नहीं। इसलिए गम्भीरता, निष्ठा और प्रतिबद्धता – ये तीन शब्द हर योग साधक के लिए मूलमंत्र बन जाने चाहिए।

बिहार योग विद्यालय की यही घोषणा है। स्वामी शिवानन्द, स्वामी सत्यानन्द और स्वामी निरंजनानन्द – यही बिहार योग विद्यालय के मूर्त रूप हैं। स्वामी शिवानन्द और स्वामी सत्यानन्द से हमें जो परम्परा प्राप्त हुई है, वही भविष्य की परम्परा बनेगी। हमारी बात को गाँठ बाँधकर रख लो। यह विश्व योग सम्मेलन योग की उस नई दुनिया का प्रवेश द्वार बन गया है, जो आने वाले सालों में विकसित होने वाली है।

इस सम्मेलन में हम लोगों ने जो कुछ भी अनुभव किया, वह सचमुच अद्भुत और आश्चर्यजनक था। लोगों का ध्यान भले ही बाह्य घटनाओं पर लगा रहा हो, लेकिन जनमानस की सामूहिक चेतना में एक बड़ा परिवर्तन घटित हुआ है। लोग इस परिवर्तन को किस हद तक अनुभव कर सके, यह उनकी संवेदनशीलता पर निर्भर करता है, और वे किस हद तक इसे अपने जीवन में अभिव्यक्त कर पाते हैं, यह निर्भर करेगा उनकी निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता पर। सम्मेलन के दौरान

कई लोग हमारे पास आए और बोले, 'स्वामीजी, इतनी भीड़-भाड़, इतनी लम्बी कतारें, ढेर सारे काम-काज और नींद की कमी के बावजूद हमें बहुत शांति और संतुष्टि का अनुभव हो रहा है।' लोगों के इन उद्गारों का इशारा सच्चे योग की तरफ था। बाह्य और आन्तरिक जगत् में समत्व की अनुभूति ही वास्तविक योग है और यह सम्मेलन उस अनुभूति की झलक पाने का माध्यम बना। स्वर्ण जयन्ती समारोह में आयोजित इतने सारे कार्यक्रमों को देखकर लोग बहुत प्रसन्न हुए ही, लेकिन एक बाद याद रखिए, इन कार्यक्रमों का प्रयोजन आपका मनोरंजन नहीं था। हर एक गतिविधि आपके व्यक्तित्व के किसी एक पक्ष को दुरुस्त बनाने के लिए एक प्रकार का इंजेक्शन थी। चाहे वह आपका मन हो, या भावना या प्राण या आत्मा, सबके लिए कुछ-न-कुछ था। यहाँ तक कि इतने चलने-फिरने, चढ़ने-उतरने से आपके पैरों को भी व्यायाम मिला होगा! सभी गतिविधियों के संगम से समन्वित योग का प्रादुर्भाव हुआ, जिसका प्रत्यक्ष प्रभाव चारों ओर व्याप्त शांति और सामंजस्य की भावना में देखा जा सकता था। आने वाले समय के लिए यही वह मापदण्ड और कसौटी रहेगा जिसके आधार पर आपको योग को देखना, समझना और सिखलाना होगा।

सम्मेलन में अधिकांश वक्ता आध्यात्मिक विभूतियाँ नहीं, बल्कि ऐसे योग साधक थे जो पिछले तीस-चालीस सालों से योग का अभ्यास एवं प्रचार कर रहे हैं और योग को अपने जीवन में आत्मसात् करने का प्रयास कर रहे हैं। उनके अनुभवों से बिहार योग विद्यालय के उद्घाटन के समय से शुरू हुई योग यात्रा की सच्ची तस्वीर सामने उभरकर आती है। इस सम्मेलन में हमने नवीनतम तकनीकी का भी उपयोग किया, चाहे वह पंजीकरण के क्षेत्र में हो या सुरक्षा के क्षेत्र में या सूचना प्रसारण के क्षेत्र में। भविष्य में योग और आधुनिक विज्ञान को कंधे-से-कंधा मिलाकर चलना होगा।

सम्मेलन की सबसे उल्लेखनीय बात गुरु-कृपा की निरंतर वृष्टि थी, जिसने इस सम्मेलन को इतना यादगार बनाया। सम्मेलन के हर आयाम में श्री स्वामीजी की प्रेरणा और मार्गदर्शन का स्पष्ट अनुभव किया जा सकता था, मानो वे हमें आश्वस्त कर रहे हों कि वे निरंतर हमारा मार्ग प्रशस्त करते रहेंगे। कई बार लगा मानो वे हमें ऊपर से देख रहे हैं और मुस्कुरा रहे हैं, क्योंकि हमने उनके 'स्वर्ण जयन्ती को धूमधाम से मनाने' के आदेश को अत्यंत मर्यादा, शालीनता और भव्यता के साथ पूरा कर दिखाया था।

## भविष्य की रूपरेखा

इस सम्मेलन के फलस्वरूप कई पुरानी पद्धतियाँ बदलेंगी, और कुछ ही वर्षों में आपको नई प्रणालियाँ दिखलाई देंगी जो पुरानी पद्धतियों के स्थान पर स्थापित की जाएँगी। सत्यानन्द योग परम्परा के अनुयायियों का यह दायित्व होगा कि परम्परा की पवित्रता और शुद्धता अक्षुण्ण रखी जाए। आने वाले वर्षों में योग के सभी

साधकों, शिक्षकों और विद्यार्थियों को एक नई दिशा और प्रेरणा दी जाएगी। जिनमें क्षमता है, वे इस नए आन्दोलन के अभिन्न अंग बनेंगे और जिनमें क्षमता नहीं है, वे एक ऐसे आन्दोलन के जन्म और विकास के साक्षी बनेंगे, जो लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने में कहीं अधिक सक्षम, उपयोगी और प्रभावशाली होगा। यही विश्व योग सम्मेलन का संकल्प है, यही बिहार योग विद्यालय का मिशन है, जिसकी स्वर्ण जयन्ती हमने हाल में मनाई है। यही श्री स्वामी शिवानन्द जी और श्री स्वामी सत्यानन्द जी के प्रति हम सब की सच्ची, भावभीनी श्रद्धांजलि होगी।

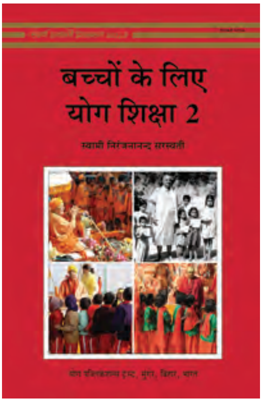
अंत में हम उन सब लोगों को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने श्री स्वामीजी के संकल्प की पूर्ति हेतु अपने-अपने सामर्थ्य अनुसार योगदान दिया है। आपने जिस हद तक भी सेवा अर्पित की हो, चाहे एक प्रतिशत या सौ प्रतिशत, श्री स्वामीजी के संकल्प को साकार करने के लिए आपको हार्दिक साधुवाद।

*– 6 नवम्बर 2013, गंगा दर्शन*

# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## बच्चों के लिए योग शिक्षा 2

*स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती*




नया प्रकाशन

पृष्ठ 414, ISBN: 978-93-81620-73-1

इस पुस्तक का संकलन योग शिक्षकों के लिए किया गया है। प्रथम दो खण्डों में शिक्षा के वास्तविक लक्ष्य तथा योग की भूमिका पर चर्चा की गई है। तीसरे खण्ड में भारत में युवा सशक्तिकरण की दिशा में किये गये सफल प्रयोगों के बारे में बतलाया गया है। चौथे खण्ड में आसन और प्राणायाम तथा सभी उम्र के बच्चों के लिए उसकी उपयोगिता के बारे में विस्तृत चर्चा की गई है। इसमें सीखने की सहज विधि का प्रयोग करके योग की सम्पूर्ण प्रक्रिया एवं शिक्षा को बच्चों के लिए एक खेल के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

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

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

दूरभाष : 91-6344-222430, 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.in**

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**

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

### आवाहन वेबसाइट

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

• 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 2014

| | |
|---|---|
| *जनवरी 1* | श्री हनुमान चालीसा |
| *फरवरी 1-4* | श्री यंत्र आराधना |
| *फरवरी 1-मई 25* | चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (हिन्दी) |
| *फरवरी 4* | बसंत पंचमी महोत्सव |
| | बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस |
| *फरवरी 14* | बाल योग दिवस |
| *मार्च 1-21* | योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र (हिन्दी) |
| *मार्च 3-20* | योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र–दमा (हिन्दी) |
| *अप्रैल 3-20* | योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र–मधुमेह (हिन्दी) |
| *जून 1-जुलाई 25* | द्विमासिक योग विज्ञान एवं जीवनशैली परिचय सत्र (हिन्दी) |
| *जुलाई 12* | गुरु पादुका पूजन |
| *अगस्त 2014-मई 2015* | योग अध्ययन में डिप्लोमा (अँग्रेजी) |
| *अगस्त 1-21* | योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र (अँग्रेजी) |
| *अगस्त 3-20* | योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र–गठिया एवं पीठदर्द (हिन्दी) |
| *सितम्बर 3-20* | योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र–सामान्य (हिन्दी) |
| *सितम्बर 8* | स्वामी शिवानन्द जन्मोत्सव |
| *सितम्बर 12* | स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस |
| *अक्टूबर 1-जनवरी 25* | चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अँग्रेजी) |
| *दिसम्बर 25* | स्वामी सत्यानन्द जन्म दिवस |
| *प्रत्येक शनिवार* | महामृत्युंजय हवन |
| *प्रत्येक एकादशी* | भगवद् गीता पाठ |
| *प्रत्येक पूर्णिमा* | सुन्दरकाण्ड पाठ |
| *प्रत्येक माह के 5 वें और 6 वें दिवस* | श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव |
| *प्रत्येक माह के 12 वें दिवस* | अखण्ड रामचरितमानस पाठ |

**आश्रम में मोबाइल फोन लाना वर्जित है। अपना मोबाइल फोन कदापि अपने साथ न लाएँ।**

**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।