

योगविद्या

वर्ष 4 अंक 3
मार्च 2015
सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरिः 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 2015

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।

कुल पृष्ठ संख्या: 62 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर फोटो: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, आश्रम जीवन, योग एवं सत्संग कार्यक्रम 2014

अन्दर के रंगीन फोटो: 1: नव वर्ष कार्यक्रम; 2-3: बसंत पंचमी; 4: बाल योग मित्र मण्डल ग्रीष्म शिविर;

5: युवा योग मित्र मण्डल स्थापना दिवस; 6-7: योग अनुदेशक सत्र; 8: आश्रम जीवन, योग एवं सत्संग कार्यक्रम



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

सच्चा धर्म

केवल उपदेशों, नीति-वाक्यों या तर्क द्वारा सच्चा धर्म नहीं सिखाया जा सकता। न ही अनगिनत धर्मग्रन्थों या गुरुओं के चमत्कारों की ओर इशारा करके किसी को प्रभावित किया जा सकता है। यदि आप जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं, तो धर्म के उपदेशों का पालन कीजिए। आपका धर्म चाहे जो भी हो, आपका प्रेरणा-स्रोत चाहे जो भी पैगम्बर हो, यदि आपको अहंकार कुचलने, मन का निम्न स्वभाव नष्ट करने तथा शरीर, मन एवं इन्द्रियों को नियंत्रित करने की विधि ज्ञात है, तो आप शीघ्र उन्नति कर सकते हैं।

वास्तविक धर्म हृदय का धर्म है। सत्य, प्रेम तथा ब्रह्मचर्य ही इसके आधार-स्तम्भ हैं। निम्न प्रकृति पर विजय, मन का निग्रह, सद्गुणों का उपार्जन, मानवता की सेवा, सद्भावना, पारस्परिक बन्धुत्व— ये ही सच्चे धर्म के आधार हैं। सभी ऋषि-मुनियों और सन्तों के उपदेशों तथा समस्त धर्मों एवं मतों का सार एक ही है। लोग व्यर्थ ही लक्ष्य को भुला देते हैं।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

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

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

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 4 अंक 3 • मार्च 2015

(प्रकाशन का 53 वाँ वर्ष)



विषय सूची

योगविद्या का यह विशेषांक बिहार
योग विद्यालय की वर्ष 2014 की
गतिविधियों का संकलन है

- 4 बिहार योग विद्यालय के कार्यक्रम
- 17 गंगा दर्शन सत्र
- 26 योग तरी तीरे तीरे
- 50 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट
- 53 ऑडियो सीडी एवं डीवीडी
- 54 बाल योग मित्र मण्डल
- 55 युवा योग मित्र मण्डल

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः । कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

बिहार योग विद्यालय के कार्यक्रम



नव वर्ष

गंगा दर्शन विश्व योगपीठ में 1 जनवरी 2014 को नववर्ष का स्वागत हवन एवं श्री हनुमान चालीसा के 108 बार पाठ से किया गया। सन् 2008 से प्रारम्भ यह साधना गंगा दर्शन में नववर्ष का स्वागत की वार्षिक परम्परा बन गई है। संन्यासियों, बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों तथा संन्यास प्रशिक्षार्थियों ने मुंगेर के हजारों भक्तों के साथ मिलकर हर्ष, उल्लास और भक्ति से परिपूर्ण वातावरण में हनुमान चालीसा का यह अखण्ड पाठ सम्पन्न किया। संध्या कार्यक्रम में संगीत और नृत्य का रंगारंग कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया गया।



सत्यम् फिल्म का प्रदर्शन

श्री स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन पर आधारित फिल्म 'सत्यम्', जिसका विमोचन विश्व योग सम्मेलन के दौरान किया गया था, मुंगेरवासियों के लिए 3 और 4 जनवरी को पादुका दर्शन परिसर में प्रदर्शित की गई। इस प्रेरक फिल्म को देखने मुंगेर के नागरिक बड़ी संख्या में पधारे।



सत्यम् उद्यान में विशेष कार्यक्रम

सत्यम् उद्यान में 12 से 14 जनवरी तक प्रतिदिन वाराणसी के विद्वान् आचार्यों और आश्रम के संन्यासियों द्वारा रुद्राभिषेक, स्तोत्रपाठ और हवन का कार्यक्रम सम्पन्न किया गया। कार्यक्रम का उपलक्ष्य स्वामीजी का संन्यास दिवस और मकर संक्रान्ति का मांगलिक पर्व था।



बसंत पंचमी

1 फरवरी को बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के कीर्तन-भजन और तिरुईगोइमलई, तमिल नाडु

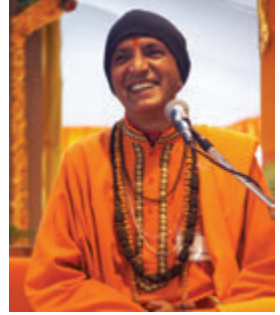
के ललिता महिला समाजम् की योगिनियों द्वारा संचालित श्री विद्या पूजा के साथ गंगा दर्शन में बसंत पंचमी कार्यक्रम का श्रीगणेश हुआ। यज्ञशाला में सम्पन्न प्रातः और अपराह्नकालीन सत्र देवी की जागृत शक्ति और सात्त्विक मंत्रों के स्पन्दनों से परिपूर्ण थे।

बसंत पंचमी कार्यक्रम के दौरान बिहार योग विद्यालय के अनेक आचार्यों ने प्रेरक और प्रबोधक सत्संग दिए। स्वामी गोरखनाथ, स्वामी स्वरूपानन्द, स्वामी आनन्दानन्द, स्वामी कैवल्यानन्द और स्वामी धर्मकीर्ति ने अपने सत्संगों में स्वामी सत्यानन्द जी के साथ अपने अनुभवों को उजागर किया।

4 फरवरी बसंत पंचमी का शुभ दिन था और इस दिन प्रातःकालीन सत्र में योगिनियों ने श्री विद्या आराधना की पूर्णाहुति सम्पन्न की। इस अवसर पर स्वामीजी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थे और अपने सत्संग में उन्होंने मानव मन की विभिन्न अभिव्यक्तियों की चर्चा करते हुए सत्यम्, शिवम् और सुन्दरम् के गुणों पर प्रकाश डाला।

अपराह्नकालीन सत्र में बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस मनाया गया। इस अवसर पर आश्रम के वरिष्ठतम संन्यासी, स्वामी शंकरानन्द ने आत्म-विश्लेषण की आवश्यकता पर जोर देते हुए कहा कि हमें अपने दुर्गुणों के प्रति सजग होना चाहिए और साथ ही सद्गुणों का विकास करने का प्रयास करना चाहिए। बिहार योग विद्यालय के अध्यक्ष, स्वामी सूर्यप्रकाश ने संस्था के 51वें स्थापना दिवस पर सभी को बधाई दी और अपने गुरु, स्वामी निरंजनानन्द जी के साथ आश्रम में बिताए कुछ अनुभवों को उजागर किया।

बसंत पंचमी के दिन संध्या कार्यक्रम स्वामी धर्मशक्ति की पावन स्मृति को समर्पित था, जो सन् 2013 में बसंत पंचमी उत्सव के दौरान महासमाधि में लीन हुई थीं। इस अवसर पर विष्णुसहस्रनाम हवन के साथ स्तोत्रपाठ और भजन-कीर्तन सम्पन्न हुआ।





शिवरात्रि

27 फरवरी को अखाड़ा परिसर में शिवरात्रि बड़ी श्रद्धा और भक्ति के साथ मनाई गई। इस विशेष कार्यक्रम की शुरुआत दो घण्टे तक चले कीर्तन से हुई, जिसे संन्यास प्रशिक्षार्थियों द्वारा संचालित किया गया। स्वामी निरंजनानन्द जी ने अपने सत्संग में शिवरात्रि के महत्त्व को सरस ढंग से निरूपित किया। तत्पश्चात् शिव स्तोत्रों के पाठ के साथ हवन एवं पूजा सम्पन्न हुई।



इस अवसर पर आश्रम के संन्यासियों ने अखाड़ा के 12 ज्योतिर्लिंगों सहित अन्य शिवलिंगों की विशेष पूजा भी सम्पन्न की। अनुष्ठान के अंत में सभी उपस्थित भक्तों को मखाने की खीर का विशेष प्रसाद वितरित किया गया।

होली



17 मार्च को गंगा दर्शन परिसर में होली का पावन पर्व श्रद्धा और हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर आश्रम के अन्तेवासी, विद्यार्थी एवं अतिथि कुटीर उद्यान में सत्संग और कीर्तन के लिए एकत्र हुए। स्वामीजी ने इस पर्व के आध्यात्मिक महत्त्व को उजागर करते हुए समझाया कि प्रह्लाद एवं हिरण्याकशिपु हमारे भीतर की सकारात्मक तथा नकारात्मक शक्तियों के प्रतीक हैं, और प्रह्लाद की जीवनलीला हमें यह प्रेरणा देती है कि हम भी अपने व्यक्तित्व के नकारात्मक पक्षों पर विजय प्राप्त करें। उल्लासमय कीर्तनों के बीच स्वामीजी ने सभी उपस्थित लोगों को रंग-बिरंगे अबीर से तिलक लगाया।



चैत्र नवरात्रि

31 मार्च से 8 अप्रैल तक गंगा दर्शन के सत्यम् वाटिका परिसर में नवरात्रि अनुष्ठान सम्पन्न किया गया, जिसमें प्रतिदिन श्री राम और देवी माँ को

समर्पित स्तोत्रों के पाठ के साथ पूजन और हवन किया जाता था।

अनुष्ठान के पहले तीन दिन माँ दुर्गा की आराधना की गई। अगले तीन दिनों तक माँ लक्ष्मी की और अनुष्ठान के अंतिम दिनों में ज्ञान और विद्या की देवी, माँ सरस्वती की आराधना की गई। देवी आराधना द्वारा निर्मित भक्तिमय वातावरण में माँ की कृपा और आशीर्वाद का प्रत्यक्ष अनुभव किया जा सकता था।

5 और 6 अप्रैल को नवरात्रि कार्यक्रम सत्यम् उद्यान में आयोजित किया गया जहाँ पर नवरात्रि अनुष्ठान के साथ-साथ श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि की स्मृति में आयोजित गुरु-भक्ति अनुष्ठान भी सम्पन्न किया गया।

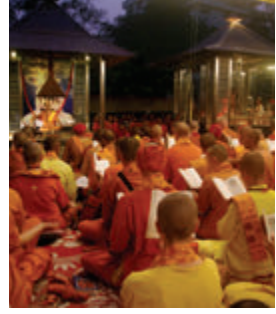
रामनवमी

8 अप्रैल, रामनवमी के शुभ दिवस पर मध्याह्न के समय सत्यम् उद्यान में स्तोत्रपाठ और संकीर्तन के साथ श्री राम जन्मोत्सव मनाया गया। स्वामीजी ने अपने सत्संग में श्री राम जी के चरित्र पर प्रकाश डालते हुए उन्हें धर्म, न्याय और मर्यादा का आदर्श बताया।

बुद्ध पूर्णिमा

14 मई को बुद्ध पूर्णिमा के शुभ अवसर पर स्वामी धर्मशक्ति की स्मृति में सत्यम् उद्यान में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया। शिवालय मंदिर, मुंगेर से आए पण्डितों ने रुद्री पाठ के साथ रुद्राभिषेक और श्री यंत्र अभिषेक का कार्यक्रम सम्पन्न किया।

राजनौदगाँव के सत्यानंद आश्रम में अम्माजी के जन्मदिन के अवसर पर स्थानीय भक्तों ने महामृत्युंजय मंत्र और गायत्री मंत्र के पाठ के साथ हवन सम्पन्न किया।





गुरु पूर्णिमा

11 और 12 जुलाई को पादुका दर्शन में संन्यासियों, आश्रमवासियों और स्थानीय भक्तों की उपस्थिति में गुरु पूर्णिमा का पावन उत्सव मनाया गया। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित भक्तों ने मंत्रों एवं स्तोत्रों के पाठ में भाग लिया और आश्रम के वरिष्ठ संन्यासियों ने प्रतिदिन हवन सम्पन्न किया। पहले दिन के कार्यक्रम में बाल योग मित्र मंडल के बच्चों ने अपने मधुर कीर्तनों और सुंदर नृत्यों से चार चाँद लगा दिए। पहला नृत्य बड़े बच्चों ने प्रस्तुत किया और दूसरे नृत्य का मंचन मंडल के सबसे छोटे बच्चों ने किया। यह उनका पहला सार्वजनिक प्रदर्शन था जिसमें उन्होंने अपने उत्साह, ऊर्जा और भोलेपन से सभी का मन मोह लिया।



12 जुलाई, गुरु पूर्णिमा के शुभ दिन, कार्यक्रम का प्रारंभ स्वागत सम्बोधन और गुरु तत्व पर ध्यान के अभ्यास के साथ हुआ। आश्रम के संन्यासियों ने सकारादि-सत्यम्-सहस्रनामावलि के साथ हवन सम्पन्न किया। गंगा दर्शन के वरिष्ठतम संन्यासी, स्वामी शंकरानंद जी ने गुरु-शिष्य-संबंध पर प्रकाश डालते हुए साधक के जीवन में गुरु के महत्त्व को उजागर किया। इसके पश्चात् संपूर्ण सौंदर्यलहरी और सुंदर काण्ड का पाठ सम्पन्न किया गया, जिस दौरान उपस्थित जनसमूह को परिक्रमा और गुरु पादुका पूजन करने का अवसर मिला।।



संध्या के सत्र में महामृत्युंजय मंत्र के साथ हवन किया गया। हवन के बाद बाल योग मित्र मंडल के बच्चों ने सुंदर नृत्यों की प्रस्तुति के साथ-साथ कराटे के कुछ करतबों का भी प्रदर्शन किया।



दोनों दिन संध्या के समय मुंगेरवासियों को स्वामी सत्यानंद जी के जीवन पर आधारित फिल्म, 'सत्यम्' देखने के लिए पादुका दर्शन आमंत्रित किया गया। श्री शिव कुमार रूंगटा ने फिल्म का परिचय देते हुए कहा कि स्वामी सत्यानंद जी का जीवन और

शिक्षाएँ आने वाली पीढ़ियों के लिए हमेशा प्रोत्साहन एवं प्रेरणा का स्रोत बनी रहेंगी।

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी

श्रीकृष्ण को पाने का एकमात्र साधन भक्ति और प्रेम है। जब भक्त का प्रेम श्रीकृष्ण की ओर दिशान्तरित होता है तब भक्त संसार के बंधन से मुक्त हो जाता है।

— स्वामी शिवानन्द सरस्वती

17 अगस्त को सत्यम् उद्यान, गंगा दर्शन में बड़े हर्षोल्लास के साथ कृष्ण जन्माष्टमी का कार्यक्रम मनाया गया। इस दिन स्वामीजी ने सुबह के सत्संग में श्री कृष्ण के जीवन और भक्ति योग के बारे में चर्चा की। संध्या कार्यक्रम में भगवान कृष्ण को समर्पित हवन, भजन-कीर्तन, पूजा-अर्चना और आरती सम्पन्न की गई। इस कार्यक्रम में सभी संन्यासियों, विद्यार्थियों और अतिथियों ने बड़ी श्रद्धा और उत्साह के साथ भाग लिया।

कबीर भजन संध्या

5 से 7 सितम्बर तक श्री प्रह्लाद सिंह टिपणिया और उनके साथी कलाकारों ने कबीर-भजनों की अद्भुत प्रस्तुति से आश्रम के सभी अन्तेवासियों, विद्यार्थियों और मुंगेर से आए अतिथियों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

तीन दिनों का यह कार्यक्रम क्रमशः सत्यम् उद्यान, सत्यम् वाटिका और पादुका दर्शन परिसर के मुख्य प्रांगण में आयोजित किया गया था।

भजन-गायन के साथ-साथ प्रह्लाद जी बड़े सुंदर ढंग से तम्बूरा और करताल भी बजा रहे थे। उनकी संगीत मंडली में अजय टिपणिया ढोलक पर, देव नारायण सरोलिया वायलिन पर, धर्मेन्द्र टिपणिया मंजीरा पर और गुरु चरण हारमोनियम पर साथ दे रहे थे।





श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ

8 से 12 सितम्बर तक संन्यास पीठ, पादुका दर्शन में श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ का आयोजन किया गया। यज्ञ का पहला दिन स्वामी शिवानंद जी का जन्म दिवस था और इसलिए यह दिन बिहार योग परम्परा के परमगुरु को समर्पित रहा। यज्ञ के अगले तीन दिन क्रमशः भगवान गणेश, माता लक्ष्मी और भगवान नारायण को समर्पित थे। यज्ञ का अंतिम दिन, 12 सितम्बर, श्री स्वामी सत्यानंद जी के संन्यास दिवस के रूप में मनाया गया।



श्री लोकेश अकोलकर के नेतृत्व में त्र्यम्बकेश्वर, नासिक से आये आचार्यों ने प्रतिदिन यज्ञ का संचालन बड़ी दक्षता और तत्परता से किया। इसके अतिरिक्त संन्यास प्रशिक्षार्थियों का मधुर स्तोत्रपाठ और बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के आनन्दप्रद कीर्तन भी दैनिक कार्यक्रम में शामिल थे।

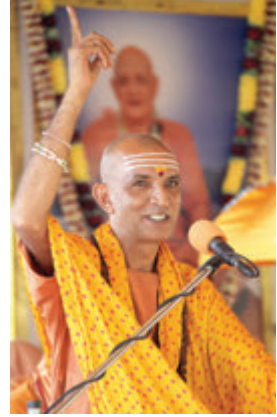


यज्ञ के दूसरे दिन सबेरे स्वामीजी ने 175 साधकों को मंत्र, 54 साधकों को जिज्ञासु संन्यास और 28 साधकों को कर्म संन्यास की दीक्षा प्रदान की। दोपहर के सत्र में इन नवदीक्षित साधकों ने गणेश जी के सहस्र नामों के उच्चारण के साथ सहस्रार्चन सम्पन्न किया। सहस्रार्चन के दौरान बिहार योग विद्यालय के वरिष्ठ आचार्य, स्वामी गोरखनाथ ने 108 नारियल भी फोड़े, जो साधकों के कठोर तामसिक अहंकार के प्रतीक थे। इसके साथ-साथ सहस्र दूर्वादलों का अर्चन भी किया गया। अगले दिन 108 चयनित महिलाओं और पुरुषों ने माँ लक्ष्मी के सहस्र नामों के साथ उन्हें नौ विशेष सामग्रियों अर्पित कीं। कार्यक्रम के चौथे दिन पुनः 108 महिलाओं और पुरुषों ने विष्णु सहस्रनाम के साथ भगवान नारायण को नौ वस्तुएँ अर्पित करते हुए सहस्रार्चन सम्पन्न किया।



अपने सत्संगों में स्वामीजी ने वैष्णव पंचरात्र तंत्र के विषय में विस्तार से चर्चा की। उन्होंने बतलाया कि पंचरात्र तंत्र के सन्दर्भ में रात्र का अर्थ ज्ञान है।

यह ज्ञान पाँच प्रकार का होता है जिसमें पहला है आध्यात्मिक ज्ञान, जिसके माध्यम से हम परमात्मा, जीवात्मा और जगत् के आपसी संबंध को समझ पाते हैं। दूसरा है मुक्तिपाद ज्ञान, जिससे हमारा तमस् दूर होता है। तीसरा है यौगिक ज्ञान, जिसे कुण्डलिनी योग के नाम से भी जाना जाता है। चौथा है संसारविषयक ज्ञान जिसके माध्यम से मनुष्य के दैनिक जीवन को आध्यात्मिक क्रियाकलापों के साथ समन्वित कर सुन्दर और सार्थक बनाया जा सकता है। भक्ति ज्ञान पाँचवा ज्ञान है। इन पाँचों का उद्देश्य भक्ति की प्राप्ति ही है।



भक्ति पर चर्चा करते हुए स्वामीजी ने भक्ति के दो पक्षों पर प्रकाश डाला—साकार और निराकार। पहला पक्ष भक्ति का व्यावहारिक मार्ग प्रशस्त करता है और दूसरे पक्ष में हमें ईश्वर की प्रत्यक्ष अनुभूति प्राप्त होती है। प्रत्येक प्राणी में ईश्वर को देखना तथा उनके प्रति प्रेम, सेवा और समर्पण की भावना विकसित करना, यह भक्ति का मुख्य आधार है और यही स्वामी सत्यानंद जी का प्रमुख सिद्धांत भी रहा है।



यज्ञ के अंतिम दो दिनों में रिखियापीठ की पीठाधीश्वरी, स्वामी सत्यसंगानन्द जी की उपस्थिति से यज्ञ की दिव्य ऊर्जा में और भी वृद्धि हो गई। ऐसा प्रतीत होता था मानो साक्षात् देवी माँ पधारी हों। अपने उद्बोधन में स्वामी सत्संगी ने कार्यक्रम में उपस्थित सभी लोगों को यज्ञ के प्रकाश और प्रेरणा को अपने हृदय में संजोकर रखने का आग्रह किया। श्री स्वामीजी के विषय में बतलाते हुए उन्होंने कहा कि वे हमेशा दिल खोलकर दान दिया करते थे और हमें भी अपने सामर्थ्य के अनुसार जितना हो सके, दूसरों को देना चाहिए। स्वामी सत्संगी ने सभी की ओर से श्री स्वामीजी को धन्यवाद देते हुए कहा कि हमें अनेकों अप्रत्याशित वरदान देने के साथ उन्होंने जो सबसे कीमती चीज दी है, वे हैं उनके निजस्वरूप स्वामी निरंजन।





यज्ञ के दौरान आराधना और सत्संग के अतिरिक्त बाल योग मित्र मंडल और युवा योग मित्र मंडल के सदस्यों द्वारा शास्त्रीय और आधुनिक नृत्यों का प्रदर्शन किया गया, जिसे देखकर सभी लोग बहुत आनन्दित हुए। इस अवसर पर बाल योग मित्र मंडल के सबसे छोटे बच्चों के समूह, 'ब्लू ब्रिगेड' ने अपना पहला सार्वजनिक प्रदर्शन किया। इन बच्चों ने स्वामी शिवानंद जी के एक अंग्रेजी गीत पर आधारित मनमोहक नृत्य प्रस्तुत किया। युवा योग मित्र मंडल के युवाओं ने आसनों को बहुत सुंदर और क्रमबद्ध ढंग से प्रस्तुत किया। इसके अलावा उन्होंने पहली बार सार्वजनिक रूप से अपनी नृत्य कला का प्रदर्शन किया।



कार्यक्रम के अंतिम दो दिनों में संध्या के समय पादुका दर्शन परिसर में श्री स्वामीजी के जीवन पर आधारित फिल्म 'सत्यम्' का प्रदर्शन किया गया।



इस यज्ञ के दौरान भक्ति, श्रद्धा और आनन्द का ऐसा अद्भुत वातावरण बन गया था कि ईश्वर की अनुभूति अत्यंत सहज हो गई थी। यज्ञ मण्डप में उपस्थित सभी लोगों ने अपने अंदर दिव्य प्रेरणा का अनुभव किया और उस प्रेरणा को अपने दैनिक जीवन में उतारने का संकल्प लिया।

अश्विन नवरात्रि



25 सितंबर से 3 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में स्तोत्रपाठ, कीर्तन, भजन और हवन के साथ नवरात्रि अनुष्ठान सम्पन्न किया गया। अपने सत्संग में स्वामी निरंजनानंद जी ने नवरात्रि के दौरान दुर्गा, लक्ष्मी और सरस्वती की क्रमबद्ध आराधना के आध्यात्मिक महत्त्व को उजागर किया। उन्होंने बतलाया कि नवरात्रि के दौरान माँ सरस्वती, लक्ष्मी और फिर दुर्गा की पूजा भौतिक लाभ देती है, पर इस क्रम को विपरीत कर देने से भौतिक लाभ आध्यात्मिक बन जाता है।

नवरात्रि के अंत में श्री राम के रावण पर विजय का पर्व, दशहरा मनाया गया। इस पर्व के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए स्वामीजी ने समझाया कि काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, राग, द्वेष, भय और संशय रूपी दशमुखी राक्षस हर व्यक्ति के भीतर विद्यमान है, जिसपर विजय प्राप्त करना हर व्यक्ति का पुनीत कर्तव्य और लक्ष्य होना चाहिए।



दीपावली

23 अक्टूबर को गंगादर्शन में बड़ी धूमधाम से दीपावली मनाई गयी। सुबह माँ लक्ष्मी को समर्पित स्तोत्रों के पाठ के साथ सत्यम् उद्यान की हवन-वेदी में हवन सम्पन्न किया गया।

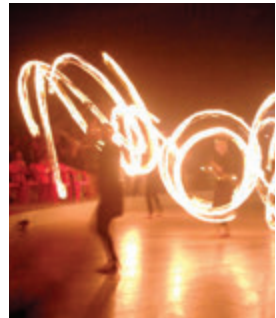


इस अवसर पर आश्रम के वरिष्ठ संन्यासियों ने दीपावली के महत्त्व पर अपने विचार व्यक्त किए। अपने दीपावली संदेश में स्वामीजी ने कहा कि संतोष ही दीपावली का सच्चा संदेश है। संतोष एक ऐसा सद्गुण है जो सभी नकारात्मक भावनाओं और विनाशकारी प्रवृत्तियों पर विजय प्राप्त कर जीवन में शांति और संतुलन लाता है। इसलिए हम सबको इस सद्गुण को अर्जित और विकसित करने का भरसक प्रयास करना चाहिए।



दीपावली के शुभ अवसर पर स्वामीजी ने चार साधकों को जिज्ञासु संन्यास और 23 को मंत्र में दीक्षित किया।

शाम को सत्यम् वाटिका के एम्फीथियेटर में माँ लक्ष्मी और भगवान राम को समर्पित मंत्रों के पाठ के साथ हवन किया गया और उसके बाद एकवर्षीय डिप्लोमा सत्र और चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र के विद्यार्थियों, संन्यास प्रशिक्षार्थियों एवं बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों द्वारा नृत्यों, नाटकों और गीतों का रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। श्री राम की रावण पर विजय और उनकी अयोध्या वापसी पर जो संगीतमयी नृत्य-नाटिका प्रस्तुत की





गई, वह सचमुच बहुत हृदयस्पर्शी और चित्ताकर्षक थी। चाहे वह दशमुखी रावण का भयंकर रूप हो या हनुमान जी द्वारा श्री सीता-राम का अभिनंदन, इस नृत्य-नाटिका के सभी प्रसंगों ने सभी का दिल जीत लिया। बाल योग मित्र मण्डल की कन्याओं के नृत्य भी बड़े मनमोहक थे, जिन्हें सभी दर्शकों ने बेहद पसंद किया।



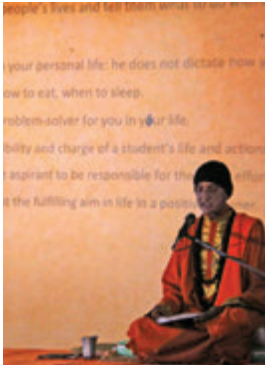
आश्रम जीवन, योग एवं सत्संग

आश्रम वातावरण में व्यक्ति को क्रियाशील और व्यावहारिक प्रशिक्षण मिलता है। आश्रम संसार से पलायन करने का आराम-स्थान नहीं, बल्कि एक ऐसा स्थान है जहाँ संसार में सही और संयमित ढंग से जीवन जीना सिखाया जाता है।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



इस साल का आश्रम जीवन, योग एवं सत्संग का कार्यक्रम 11 से 14 दिसम्बर तक संचालित किया गया। स्वामी निरंजनानन्द ने प्रातःकालीन कक्षाओं में प्रतिभागियों को आसन-प्राणायाम का अभ्यास एक नई विचारधारा और प्रणाली के साथ कराया। दोपहर के समय गंगा दर्शन के संन्यासियों द्वारा योग निद्रा की कक्षा संचालित की गई। अपराह्न के समय स्वामीजी ने सत्यम् वाटिका में 'योग चक्र' पर सत्संग दिए।



अपने सत्संगों में योग के इतिहास का उल्लेख करते हुए उन्होंने भगवान शिव के प्रारम्भिक पाशुपत योग, मध्यकालीन ऋषियों द्वारा स्थापित योग की विभिन्न शाखाओं तथा उन्नीसवीं शताब्दी में योग के नवजागरण पर प्रकाश डाला।

स्वामीजी ने योग की छः मुख्य शाखाओं पर भी चर्चा की, जिसके बहिरंग आयाम में हठयोग, राजयोग एवं क्रियायोग और अंतरंग आयाम में कर्मयोग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग आते हैं। इस

अवसर पर गंगा दर्शन के संन्यासियों ने सत्यानन्द योग की हर शाखा को संक्षेप में समझाया।

संध्या कार्यक्रम सभी अंतेवासियों एवं अतिथियों के लिये सुखद आश्चर्यों से भरे थे। पहले दिन जामा मस्जिद, मुंगेर के भूतपूर्व इमाम, मौलाना अब्दुल्लाह बुखारी सपरिवार कार्यक्रम में सम्मिलित हुए। उनकी छोटी बेटी, रबिया सईदा और बेटे, अतुल्लाह बुखारी ने बड़े भावपूर्ण तरीके से स्वामीजी, आश्रम और योग के साथ अपने स्नेही सम्बन्धों पर बातचीत की। सन् 2013 के विश्व योग सम्मेलन के बाद मौलाना बुखारी खुद स्वामीजी का सदशुक्र खत मक्का और मदीना के पावन तीर्थों में लेकर गए थे। साथ ही गंगा दर्शन में उनके परिवार की मदद से उर्दू में अनुवाद की गई 'आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध' किताब की प्रतियाँ भी प्रख्यात विद्वानों के लिए लेकर गए। स्वामीजी और मौलाना बुखारी की मजबूत मित्रता देखने लायक थी।

अगली शाम को विश्व योग सम्मेलन पर बनाई गई फिल्म प्रस्तुत की गई। उन अविस्मरणीय पाँच दिनों की मुख्य गतिविधियों को सुन्दर ढंग से प्रस्तुत करने वाले इस प्रदर्शन ने सबको भाव-विभोर कर दिया।

अंतिम संध्या कार्यक्रम में संन्यास प्रशिक्षार्थियों ने सत्यानन्द योग परम्परा और इसके तीन गुरुओं की कहानी, गीत, नृत्य और फिल्म के माध्यम से बड़े सुन्दर तरीके से प्रस्तुत की। सत्यम् वाटिका में आयोजित इस कार्यक्रम के साथ उनके तीन साल का प्रशिक्षण बड़ी खुशी और आनन्द के माहौल में सम्पन्न हुआ।

इस कार्यक्रम में 25 देशों के 200 से अधिक अतिथियों ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान स्वामीजी ने 28 साधकों को मंत्र और 15 को जिज्ञासु संन्यास में दीक्षित किया।





क्रिसमस

असली क्रिसमस तब आती है जब हृदय में दिव्यता अभिव्यक्त होने लगती है। जहाँ पहले अंधेरा था वहाँ अब प्रकाश जगमगाने लगता है। अज्ञान के स्थान पर ज्ञान का प्रादुर्भाव होता है। कलुषता की जगह पवित्रता ले लेती है। घृणा का अन्त हो जाता है और प्रेम प्रस्फुटित होता है।

— स्वामी शिवानन्द सरस्वती



24 दिसम्बर को ज्योति मंदिर क्रिसमस कैरोल्स की मधुर ध्वनियों से गूँज उठा। भक्ति-भाव से भरे इस उत्सव में हर कोई रम गया। 25 दिसम्बर को इशु नामावली और सत्यानन्द अष्टोत्तरशत नामावली के पाठ के साथ हवन किया गया। कार्यक्रम में कैरोल्स का गायन तथा बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों द्वारा प्रस्तुत आधुनिक और शास्त्रीय नृत्य भी शामिल थे, जिन्होंने सभी दर्शकों का मन मोह लिया। सैन्टा क्लॉस ने सबको खूब हँसाया और अंत में सभी को क्रिसमस उपहार बाँटे।



स्वामीजी ने ईसा मसीह के जीवन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि वे शान्ति का संदेश लेकर धरती पर अवतरित हुए थे। वे जहाँ भी जाते, शान्ति का ही प्रचार करते। स्वामीजी ने समझाया कि कैसे शान्ति द्वारा हम प्रेम से और प्रेम द्वारा ईश्वर से जुड़ सकते हैं।



नव वर्ष की पूर्वसंध्या

वर्ष 2014 का समापन भगवान गणेश को समर्पित हवन, स्तोत्रपाठ एवं कीर्तन द्वारा हुआ। कार्यक्रम की अन्य प्रस्तुतियों में बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने शिव जी के जीवन पर आधारित नृत्य, यौगिक अध्ययन सत्र के विद्यार्थियों ने अफ्रीकी नृत्य और केरल की प्राचीन सामरिक कला 'कलरी' का प्रदर्शन किया।

गंगा दर्शन सत्र

योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र (हिन्दी)

1 से 21 मार्च तक गंगा दर्शन में योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया गया, जिसमें आंध्र प्रदेश, बिहार, हरियाणा, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, पंजाब, राजस्थान, उत्तराखण्ड, जर्मनी और इंग्लैण्ड से आए 25 पुरुष और 9 महिला प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

सत्र की कक्षाओं का संचालन स्वामी तपोनिधि और स्वामी शिवध्यानम् ने किया।

स्वास्थ्य रक्षा सत्र

3 से 21 मार्च तक दमा एवं अन्य श्वसन रोगों से सम्बन्धित स्वास्थ्य रक्षा सत्र का संचालन किया गया। इस सत्र में आंध्र प्रदेश, बिहार, झारखण्ड, राजस्थान और पश्चिम बंगाल से आए 16 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

सत्र के दौरान स्वामी दक्षराज, संन्यासी सौम्यशक्ति तथा संन्यासी वसुन्धरा ने कक्षाएँ संचालित कीं।

3 से 21 अप्रैल तक एक और स्वास्थ्य रक्षा सत्र का आयोजन किया गया जिसमें मधुमेह के प्रबंधन पर विशेष ध्यान दिया गया। इस सत्र में बिहार, झारखंड, मध्य प्रदेश, नई दिल्ली, तमिलनाडु और उत्तर प्रदेश से आये 17 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

कक्षाओं का संचालन संन्यासी सौम्यशक्ति के मार्गदर्शन में किया गया।

स्वास्थ्य लाभ का अनुभव

16 अगस्त 2014 को मैं लकवा से पीड़ित हो गया और पटना के अस्पताल के आई.सी.यू. में भर्ती रहा। अस्पताल से जब घर लौटकर आया तो अपने स्थानीय योग शिक्षक, संन्यासी आनन्दसागर से सम्पर्क





किया। लकवाग्रस्त होने से पहले भी मैं इनसे शिक्षा लेता था। उन्होंने बड़े अच्छे ढंग से मेरी स्थिति के मुताबिक योगाभ्यास कराए, साथ ही आश्रम में होने वाले साप्ताहिक महामृत्युंजय हवन में मेरा नाम भी भेजा। अब मैं खड़ा होकर चल-फिर सकता हूँ और अभी भी अपने योग शिक्षक से योग शिक्षा ग्रहण कर रहा हूँ। अपने स्वास्थ्य-लाभ के लिए मैं अपने योग शिक्षक और मुंगेर योगाश्रम का पूर्ण रूप से आभारी हूँ। मैंने निर्णय लिया है कि पूर्ण स्वस्थ होने पर मुंगेर धाम का दर्शन अवश्य करूँगा।

—शिव प्रसाद साह, जहानाबाद, बिहार



यौगिक अध्ययन सत्र (हिन्दी)

गंगा दर्शन में फरवरी से मई तक चार महीनों का यौगिक अध्ययन सत्र संचालित किया गया, जिसमें 13 महिलाओं और 48 पुरुषों ने भाग लिया। सत्र के प्रतिभागी बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड, पश्चिम बंगाल, नेपाल और फिनलैंड से आये थे। प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन स्वामी शिवध्यानम्, संन्यासी सौम्यशक्ति, श्रद्धामति, सत्यप्रिया और योगश्रद्धा द्वारा तथा सैद्धान्तिक कक्षाओं का संचालन स्वामी ज्ञानभिक्षु, स्वामी निर्मलानन्द, स्वामी तपोनिधि और स्वामी शिवध्यानम् द्वारा किया गया।



स्किल फाउण्डेशन, पटना

पटना स्किल फाउण्डेशन से पच्चीस बच्चों, पाँच प्रशिक्षकों और तीन व्यस्कों के दल ने गंगा दर्शन में 10 से 19 मई तक आश्रम जीवन का लाभ उठाया। बच्चों ने आसन, प्राणायाम और योग निद्रा की कक्षाओं के अलावा यौगिक खेलों का भी आनन्द लिया। संध्या कार्यक्रम के दौरान उन्होंने अंग्रेजी में रामायण पर आधारित एक सुन्दर नृत्य-नाटिका



प्रदर्शित की जिसने सभी अन्तेवासियों, विद्यार्थियों और अतिथियों का मन मोह लिया। स्किल फाउण्डेशन का गंगा दर्शन आने वाला यह छठा दल था।

गंगा दर्शन में बाल शिविर

2 से 16 जून तक बाल योग मित्र मंडल के बच्चों के लिए दो ग्रीष्म अवकाश शिविर संचालित किए गए। साप्ताहिक अवधि के प्रत्येक शिविर में लगभग चालीस बच्चों ने भाग लिया। शिविर के दौरान संन्यास प्रशिक्षार्थियों ने बच्चों के लिए आसन-प्राणायाम, योग निद्रा, नृत्य, कराटे, चित्रकला, अंग्रेजी सम्भाषण, स्तोत्र पाठ एवं कीर्तन की कक्षाओं का संचालन किया। कक्षाओं के अलावा बच्चों ने साफ-सफाई, साज-सजावट, आश्रम कार्यालय और प्रकाशन विभाग में अपनी सेवाएँ बड़े मनोयोग से अर्पित कीं।

प्रत्येक शिविर के अंत में बच्चों ने अपनी कला और प्रतिभा का सुंदर प्रदर्शन किया। इस प्रदर्शन में आधुनिक नृत्य, महाराष्ट्र के लोक नृत्य और सूफी नृत्य शामिल थे। साथ ही बच्चों ने एक स्वरचित कहानी का मंचन आकर्षक आसन श्रृंखला के माध्यम से किया। इसके अलावा कराटे के कुछ करतबों का भी प्रदर्शन किया गया। कार्यक्रम के दौरान बच्चों ने अपने शिविर के अनुभवों को बड़े मर्मस्पर्शी ढंग से व्यक्त किया।

नाट्रे डेम एकेडमी

नाट्रे डेम एकेडमी, पटना से आए आठ सिस्टर्स के दल ने 16 से 26 जुलाई तक गंगा दर्शन में आश्रम जीवन का लाभ उठाया। दल में सात जूनियर सिस्टर्स थीं और यह आश्रम प्रवास उनके छः मासिक प्रशिक्षण का अंग था। इनमें दो सिस्टर्स केन्या से और दो इंडोनेशिया से थीं।





गंगा दर्शन में अपने प्रवास के दौरान सिस्टर्स ने विभिन्न योग कक्षाओं में भाग लिया, जिसके अंतर्गत उन्हें आसन, प्राणायाम, योग निद्रा और ध्यान की सरल, व्यावहारिक विधियों से परिचित कराया गया। उनके आगमन के उपलक्ष्य में रविवार के दिन ईसा मसीह को समर्पित एक विशेष संध्याकालीन कार्यक्रम भी आयोजित किया गया जिसमें ईशु नामावली (ईसा मसीह के शताधिक नामों का संग्रह) के साथ हवन सम्पन्न किया गया। कार्यक्रम का समापन भक्ति भाव से परिपूर्ण अंग्रेजी भजनों और कीर्तनों से हुआ।

योग अनुदेशक सत्र (अंग्रेजी)

1 से 30 अगस्त तक गंगा दर्शन में योग अनुदेशक सत्र (अंग्रेजी माध्यम) का संचालन किया गया, जिसमें 32 महिलाओं और 32 पुरुषों ने भाग लिया। ये प्रतिभागी चौदह देशों (अर्जेन्टिना, चीन, जर्मनी, इटली, जापान, लेबनान, मसेडोनिया, फीलिपिंस, रूस, स्लोवाकिया, स्पेन, इंग्लैण्ड एवं अमेरिका) और भारत के पन्द्रह राज्यों (असम, आंध्र प्रदेश, गोवा, हरियाणा, झारखंड, कर्नाटक, केरल, महाराष्ट्र, पॉण्डीचेरी, पंजाब, राजस्थान, तमिल नाडु, उत्तराखण्ड, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल) से आए थे। सत्र की कक्षाओं का संचालन स्वामी अहिंसाधारा और स्वामी शिवध्यानम् ने किया।

आगामी पचास वर्षों तक सत्यानंद योग के शिक्षण की रूप-रेखा को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से स्वामीजी ने इस सत्र के पाठ्यक्रम और प्रशिक्षण को व्यक्तिगत रूप से निर्देशित किया। सत्र के शिक्षकों को नियमित रूप से मार्गदर्शन देने के साथ-साथ उन्होंने स्वयं आसन-प्राणायाम की कक्षाएँ संचालित कीं तथा योग के सैद्धांतिक पक्षों पर कई प्रबोधक सत्संग भी दिए। अपने सत्संगों में स्वामीजी ने योग के इतिहास के बारे में विस्तार से चर्चा की और

सत्यानंद योग के मौलिक सिद्धांतों पर प्रकाश डाला। उन्होंने अनेक उदाहरणों द्वारा यह स्पष्ट किया कि सत्यानंद योग की विधियाँ पारम्परिक योग से प्रेरित हैं और उनका गहन शास्त्रीय आधार है।

आसन कराते समय स्वामीजी ने शरीर की गति, श्वास की सजगता और मानस दर्शन के साथ-साथ मंत्रोच्चार को भी समाविष्ट किया। विद्यार्थियों को यह भी बतलाया गया कि योग केवल आसनों के अभ्यास तक सीमित नहीं है, बल्कि यौगिक सिद्धांतों को व्यावहारिक जीवन में उतारकर जीवन के हर पक्ष को बेहतर बनाना ही योग का लक्ष्य है। उदाहरण के तौर पर पारिवारिक और सामाजिक जीवन में सामंजस्य लाने के लिए स्वामीजी ने विद्यार्थियों को राजयोग की 'प्रतिपक्ष भावना' के एक सरल प्रयोग से अवगत कराया। विद्यार्थियों ने आश्रम की सभी गतिविधियों और कर्म योग में पूरे उत्साह के साथ भाग लेकर योग के प्रति एक नयी समझ और दृष्टिकोण प्राप्त किया जो अवश्य ही उनके जीवन में निखार लाएगा।



यौगिक अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)

1 अक्टूबर को चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन सत्र प्रारम्भ हुआ जिसके पाठ्यक्रम में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, योग निद्रा और ध्यान के अभ्यासों का समावेश था। साथ ही विद्यार्थियों को विविध योग कैम्पस भी सिखाए गए, जिनमें किसी निश्चित उद्देश्य के लिए विभिन्न अभ्यासों को संग्रहित किया जाता है।

सत्र में भाग लेने वाले 23 पुरुष और 23 महिलाएँ पन्द्रह देशों (ऑस्ट्रेलिया, कोलोम्बिया, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, आयरलैण्ड, नेपाल, नॉर्वे, रोमानिया, रूस, दक्षिण कोरिया, स्पेन, स्वीडन और इंग्लैण्ड) तथा भारत के ग्यारह राज्यों (आंध्र प्रदेश, बिहार, हरियाणा,





झारखंड, कर्नाटक, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, उड़ीसा, पंजाब और तेलंगाना) से आए थे। सत्र की कक्षाओं का संचालन स्वामी आनन्दकुमार, स्वामी कृष्णप्रिया, स्वामी योगतीर्थ, संन्यासी विजयशक्ति, संन्यासी प्रज्ञाधारा एवं संन्यासी आत्मार्पण ने किया।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य

योग के अनुसार सम्पूर्ण स्वास्थ्य मनुष्य के पाँचों कोषों में सामंजस्य और संतुलन की अवस्था है, अन्यथा वह पूर्ण स्वास्थ्य नहीं है।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



4 से 8 नवम्बर तक भारतीय रेल के 36 जूनियर अभियन्ता और सीनियर सेक्शन अभियन्ता योग एवं आश्रम जीवन का अनुभव करने गंगा दर्शन आये। उनकी आसन-प्राणायाम, योग निद्रा तथा ध्यान की कक्षाएँ स्वामी शिवध्यानम् द्वारा संचालित की गईं।

11 से 15 नवम्बर तक 39 अन्य रेल अभियन्ताओं का समूह योग एवं आश्रम जीवन का अनुभव करने आया, जिनकी कक्षाओं का संचालन संन्यासी योगश्रद्धा द्वारा किया गया।

सत्र के दौरान स्वामी शंकरानन्द, स्वामी ज्ञानभिक्षु एवं स्वामी तपोनिधि ने प्रतिभागियों को योग के विभिन्न आयामों से अवगत कराया और उनके प्रश्नों का समाधान किया।

सत्र में अभियन्ताओं को योग के सम्पूर्ण स्वास्थ्य कैप्सूल पर प्रशिक्षण दिया गया, जिसमें मंत्र, आसन, प्राणायाम, योग निद्रा तथा ध्यान के अभ्यास सम्मिलित थे। इन सरल अभ्यासों को अपनी दिनचर्या में समन्वित कर प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ एवं उन्नत जीवन व्यतीत कर सकता है।



मुंगेर योगाश्रम के मधुर संस्मरण

जून 2014 की बात है जब एक अच्छे योग कोर्स की तलाश शुरू हुई। थोड़ी बहुत छान-बीन और फीडबैक के बाद लिस्ट में पहले नम्बर पर बिहार योग विद्यालय को रखा गया। फॉर्म भर दिया और उसी समय टी.वी. का दूसरा प्रॉजेक्ट भी चालू हो गया। कई शहरों में जाकर 'ट्रैवल शो' शूट करना था। दिन-रात की दौड़-भाग, तनाव, खींचा-तानी और बात-बात पर बनता-बिगड़ता मन। प्रॉजेक्ट खत्म हो रहा था और अक्टूबर करीब आ रहा था। योग-फिलॉसफी की बड़ी किताबें पढ़ी गईं और खुद को तैयार किया गया, चार महीने की 'योग वेकेशन' के लिये।

इन चार महीनों का लक्ष्य भी साफ था। मुझे योग पर पुराने शास्त्र पढ़ने थे, हर आसन को 'परफेक्ट' करना था और योग थैरेपी समझनी थी। फिर मुम्बई में योगाश्रम के किसी भक्त से मिली तो वे बोले, 'वह जगह ओत-प्रोत है गुरु की जीवंत अनुभूति से।' उत्साहित होकर मोबाईल के 'गूगल सर्च इंजन' पर 'स्वामी निरंजन' टाईप किया और एक फोटो डाउन-लोड कर ली कि कभी वहाँ दिख जाएँ तो पहचान तो लें। एक बार मन में ख्याल भी आया कि दीक्षा ले लें तो ... पर बात यहीं खत्म। परमहंस योगानन्द जी के ऋषिकेश आश्रम और ओशो, अरविन्द, रमण महर्षि—इन सभी के आश्रमों में जाकर कुछ-कुछ सीख लिया था, पर किसी को भी अपना सच्चा गुरु नहीं मान पाई। इसलिये मन में ऐसी कोई नई उम्मीद नहीं थी, और चस्का भी कुण्डलिनी और क्रिया योग का था, क्योंकि ये बड़ी 'फैंसी' और आकर्षक चीजें थीं। ध्यान में मन शून्य के किसी बिंदु पर अटक जाता था, सोचा वहाँ शायद कुछ रास्ता मिल जाए। खैर पटना में हवाई जहाज से उतरते ही चेहरे पर सुकून वाली मुस्कराहट थी ... चार महीने का आराम है और साथ ही योग की हॉबी में गहराई में जाने को मिलेगा।

फिर क्या हुआ! आगे के सारे प्लान फ्लॉप हुए और एक-एक करके सारी धारणाएँ, मन के सारे तिकड़म, अपना बड़े प्यार से सींचा अभिमान और 'स्पिरीचुअल सूपिरियॉरिटी कॉम्प्लेक्स' टूटते गये। आश्रम में पहला दिन अब भी याद है जब डिनर के समय पहुँची और आस-पास सर मुड़ाए गुरुधारियों का समुद्र था। 'बाबा लोग', 'फनी पीपल', 'एलियन्स' जैसे कई नाम सोच लिये क्योंकि इतने सारे ऐसे लोग पहले कभी नहीं देखे थे। मिलिट्री छावनी में सिविलीयन जैसा लग रहा था। फिर ड्रिल भी शुरू हुई। पता था यहाँ 'कर्मयोग' होता है, पर इतना! ऊपर से टॉयलेट साफ करो, किचन में रोटियाँ बेलो, झाड़ू-पोंछा करो! खासकर भारतीयों के लिये ये बाई वाले काम होते हैं और मैंने इनमें से कुछ भी पहले नहीं किया था। फिर पता चला लाइब्रेरी में नहीं जा सकते, स्टडी टाईम नहीं है।

आठवें दिन तक मैं सोचने लगी चार महीने कैसे काटूँगी। पर चुनौती लेने की भी फितरत है। सोचा, 'जब यहाँ हैं तो यहीं के बनकर देखते हैं।' पहली बार मन में आया कि 'ट्रायल बेसिस' पर दूसरों का कहा मानेंगे। जब खुद को खेल-खेल में इस जगह को समर्पित कर दिया, तो इस आश्रम ने भी सारे दरवाजे खोल दिये। पहला कमरा खुला 'माइण्ड मैनेजमेंट' का जहाँ चलते-फिरते, बर्तन धोते, झाड़ू लगाते खुद से एक गहरी मुलाकात हो जाती। बिना स्वार्थ के, बिना महत्वाकांक्षा जोड़े, एक छोटे-से काम को भी 'परफेक्शन' और पूरी जागरूकता के साथ करने का अनुभव अलग ही है। इसे पहले न कभी समझा था, न जीया था। गीता का 'निष्काम सेवा' का उपदेश मुँह-जबानी याद था, पर बस ये हाथी के दाँत थे। बड़ी-बड़ी बातें करनी आती थीं, मुँह से यम-नियम पर लेक्चर निकल जाते थे, पर आत्मसात् तो कभी कुछ नहीं किया था। 'ज्ञान' अब सस्ता हो गया है, इन्टरनेट पर एक क्लिक से मिल जाता है, जबकि 'अनुभव' उतना ही दुर्लभ हो गया है। यहाँ आश्रम में उपदेश नहीं देते पर अपने कर्म द्वारा उसे सब जीकर दिखाते हैं।

गुरुकुल परम्परा में कहने को तो बहुत नियम और अनुशासन हैं, पर यही अनुशासन अपने मन की इच्छाओं से, अपने तमस् से सच्ची मुक्ति दिलाते हैं। सुबह पाँच बजे बिहार योग पद्धति के अनुसार सजगता के साथ आसन-प्राणायाम करना, जिसमें आभास होता है कि शरीर की हर नस सजीव होती है, दिल धड़कता भी है। फिर कर्मयोग का समय जिसमें मैंने हिन्दी विभाग के लिये काम किया। आखिर किताबों ने मुझे अपनी ओर खींच ही लिया! इसके बाद योग निद्रा का आनन्द। कभी नींद लग जाती तो कभी नींद में जैसे जागे हैं, ऐसा मीठा-सा अनुभव और सुकून मिलता। और शाम को कीर्तन। ईश्वर के सगुण-साकार रूप का पहले इतने प्यार से न नाम लिया था, न इसकी मस्ती समझी थी। स्वामी शिवानन्द जी का कथन कि जीवन में सबसे सरल और शक्तिशाली साधना बस ईश्वर का नाम जपना है, अब समझ में आने लगा। कीर्तन के बाद बिल्डिंग लॉक हो जाती। इतने लोग साथ में पर हर कोई मौन में रहता या कोशिश करता। मौन की स्थिरता और शांति में भी बड़ा आनन्द लिया। सच कहूँ तो कई बार इसे तोड़ा भी, क्योंकि अपने रूममेट के साथ पूरे दिन का छोटा-सा सृजनात्मक 'रिव्यू' जो करना होता था!

दिमाग का सारा कचरा, सारी पुरानी सोच साफ हो रही थी और फिर स्वामी निरंजन जी के सत्संग शुरू हुए। उनके सामने सिर अपने आप झुकता है, मन में जाने कहाँ से भक्ति आ जाती है और उनके प्रकाश से जुड़ने का मन करता है। समय के साथ यह भाव भी मँझता जाता है। पता था दीक्षा लेना बहुत बड़ा फैसला है, इसका मतलब आपको 'गुरु' मिल गये हैं, एक आध्यात्मिक परम्परा का आपने हाथ पकड़ लिया है और यह जीवन का नया मोड़ है। मेरे लिये यह बहुत बड़ा फैसला था, मन



में संकोच और द्वन्द्व था। कमरे में जाकर सोचा सिक्का उछालती हूँ, पर सिक्का हाथ में लेने से पहले ही अन्दर से जवाब स्पष्ट था। दिवाली के दिन, जब मेरे जन्मदिन की तिथि भी आती है, दीक्षा मिली। दिवाली पर ही बहुत समय बाद क्लासिकल डांस किया, मुम्बई के डी.जे. म्यूज़िक से दूर, अपने परम गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी के 'अनहद' बोलों को अभिव्यक्त किया। सोचा नहीं था यह गुरुकुल आश्रम ऐसा सृजनात्मक प्लैटफॉर्म भी देता है और यहाँ लोगों को जमकर नाचना भी आता है!

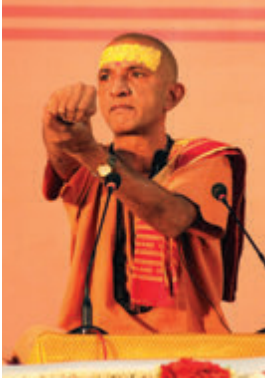
अब पलटकर देखती हूँ तो लगता है दीक्षा के बाद सब बुलेट-ट्रेन स्पीड से हुआ और सहजता से हुआ। रिखिया गई तो दिल थोड़ा और बड़ा हो गया और कर्मयोग 'सेवा' में बदल गया। हाथ सिर्फ देने के लिये ही आगे आते। बहुत-से पुराने तौर-तरीके और आदतें अब पीछे छूट रही थीं। 'शुद्धि' क्या होती है, कैसे और क्यों होती है, इसकी तीव्र अनुभूति हुई।

हम अब तक कितने अधम-अज्ञानी थे! अपनी सनकों, अपने स्वार्थ और फिर उसके विषाद के बिना जीवन कैसे जिया जाता है, वह यहाँ सीखा, गुरु के प्रकाश में। चाहे वह पैसा हो या कीर्ति या मात्र एक विचार, अगर किसी से चिपककर रह गये तो जीवन का मज़ा कहाँ? अगर इन सबको स्वाहा कहकर मुक्त रहें, निरंजनी अवस्था में, तो ही आप शेर हैं वरना भेड़! यह मेरे अन्दर के वैराग्य और गुरुकुल के संस्कार बोल रहे हैं जिनके बीज इन चार महीनों में गहराई तक पड़ गये हैं। अब भक्ति योग का मतलब समझ में आने लगा है, अब हेड, हार्ट और हैंड्स में दोस्ती हो गई है और अध्यात्म के मार्ग पर नन्हे कदम भी तेजी से ले रही हूँ। शहर वालों की असली परीक्षा तो बाहर होती है, लेकिन अब लगता है कि गुरु ने हाथ पकड़ लिया है, संस्कार डाल दिये हैं, तो हर परीक्षा में पास भी हो जाऊँगी।

– अमिता व्यास, मुम्बई (यौगिक अध्ययन सत्र, 2014-2015)

योग तरी तीरे तीरे

भारत योग यात्रा 2014 – स्वयं को जानो योगोत्सव



मुम्बई

10 से 15 अप्रैल तक स्वामी निरंजनानंद जी मुम्बई में थे जहाँ उन्होंने अपनी भारत योग यात्रा का श्रीगणेश किया, जिसका लक्ष्य 'स्वयम् को जानो, दिव्यता को पाओ' है।

पहले तीन दिनों का कार्यक्रम नेशनल स्पोर्ट्स क्लब ऑफ इण्डिया के वर्ली स्थित सरदार वल्लभ भाई पटेल स्टेडियम में आयोजित किया गया। कार्यक्रम के प्रातःकालीन सत्रों में आसन, प्राणायाम, योग निद्रा, अन्तर्मौन और अजपा जप का समावेश किया गया। इन सत्रों में लगभग 500 योग साधकों ने प्रतिदिन भाग लिया।

सुबह और दोपहर के समय स्वामीजी के अनौपचारिक सत्संग होते थे जिनमें वे भक्तों और शिष्यों के विभिन्न समूहों से भेंट करते थे। इन सत्संगों में लगभग 300-400 भक्तगण शामिल होते थे। संध्याकालीन सत्रों में 1000 से अधिक साधक हिस्सा लेते थे।

कार्यक्रम के तीसरे दिन स्वामीजी ने 133 साधकों को मंत्र, 26 को जिज्ञासु संन्यास तथा 10 को कर्म संन्यास की दीक्षा दी।

13 से 15 अप्रैल तक का कार्यक्रम राष्ट्रीय कैमिकल एण्ड फर्टिलाइजर ग्राउण्ड, चेम्बुर में आयोजित किया गया।

यहाँ के प्रातःकालीन योगाभ्यास सत्र में लगभग 500 साधकों ने भाग लिया। इसके बाद लोरेटो कॉन्वेंट स्कूल में पूर्वाह्न और अपराह्न के समय स्वामीजी के अनौपचारिक सत्संग आयोजित हुए जिनमें लगभग 300 लोगों ने भाग लिया। संध्याकालीन सत्रों में स्वामीजी के सत्संगों का श्रवण







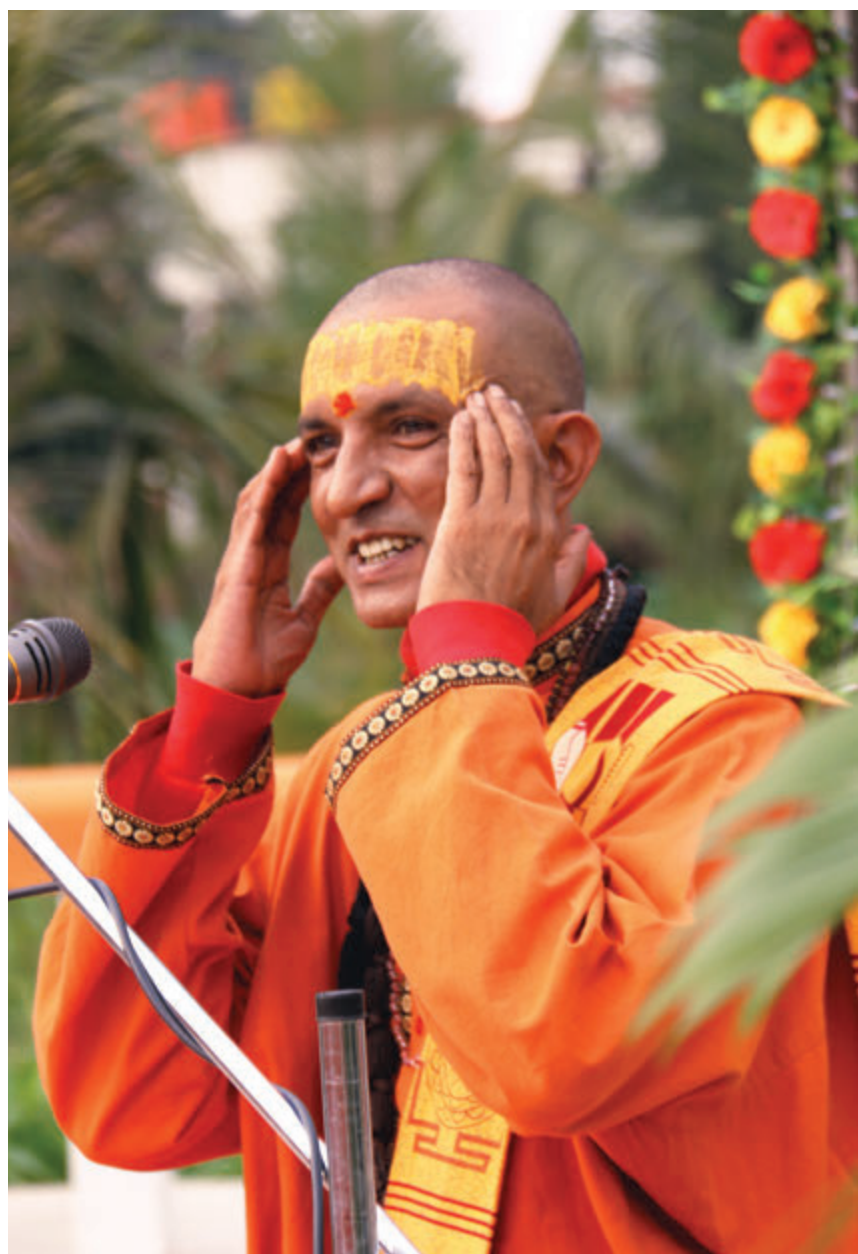












करने के लिए प्रतिदिन 800 से अधिक प्रतिनिधि उपस्थित हुए।

चेम्बुर में स्वामीजी ने 111 साधकों को मंत्र में, 23 को जिज्ञासु संन्यास में और 14 को कर्म संन्यास में दीक्षित किया।

प्रातःकालीन सत्रों में स्वामी शिवध्यानम् ने आसन-प्राणायाम, स्वामी निर्मलानंद और स्वामी गोरखनाथ ने योग निद्रा तथा स्वामी विज्ञान चैतन्य ने ध्यान की कक्षाओं का संचालन किया। बाल योग मित्र मंडल, मुंगेर की अमरगीत और चेन्नई की शिवंकरी के उल्लासमय कीर्तनों ने वहाँ उपस्थित सभी लोगों को भावविभोर कर दिया। संध्याकालीन सत्र में एक दिन वर्ली के एक नेत्रहीन विद्यालय के छात्रों ने भी कीर्तन गायन प्रस्तुत किया। उनके मनमोहक कीर्तनों ने सभी का हृदय छू लिया।

अपने सत्संगों और व्याख्यानों में स्वामीजी ने अपनी यात्रा के मुख्य लक्ष्य 'स्वयम् को जानो, दिव्यता को पाओ' पर विस्तार से चर्चा की। स्वामीजी ने बताया कि पचास वर्षों तक योग का प्रचार-प्रसार करने के पश्चात् अब बिहार योग विद्यालय का एक नया अध्याय शुरू हो रहा है जो मानव व्यक्तित्व के सम्पूर्ण विकास हेतु समर्पित होगा।

स्वामीजी ने आसनों के अभ्यास, कुण्डलिनी योग, चक्र, कोश, तनाव प्रबन्धन, स्वास्थ्य रक्षा, योग के इतिहास और प्रयोग, स्वामी शिवानंद जी द्वारा वर्णित अठारह सद्गुण, प्रतिपक्ष भावना तथा प्राणायाम जैसे विविध विषयों पर प्रकाश डाला। साथ ही उन्होंने श्री स्वामीजी द्वारा भविष्य के बारे में दिए गए निर्देशों का उल्लेख किया और योग की भावी रूपरेखा का निरूपण किया। स्वामीजी ने इस बात पर जोर दिया कि योग के प्रति वर्तमान दृष्टिकोण को बदलना आवश्यक है। उन्होंने दो सिद्धान्त प्रस्तुत किए जो इस परिवर्तन को लाने में सहायक होंगे। पहला—अपने योगाभ्यास के प्रति अधिक गम्भीरता,





निष्ठा और प्रतिबद्धता का विकास, और दूसरा—काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह और मात्सर्य रूपी षड्रिपुओं का सामना एवं नियंत्रण।

इस योग यात्रा के माध्यम से स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय के इतिहास में वस्तुतः एक नए अध्याय का श्रीगणेश किया, जिससे सभी उपस्थित साधक और शिष्य प्रबल रूप से प्रेरित और प्रोत्साहित हुए।



काठमाण्डु, नेपाल

4 से 7 जून तक स्वामी निरंजनानन्द जी योग यात्रा के क्रम में नेपाल की राजधानी काठमाण्डु में थे। काठमाण्डु शहर के मध्य स्थित विशाल टुडी खेल मैदान में सुबह और शाम के सत्रों का आयोजन किया गया था।

सुबह के सत्र में आसन-प्राणायाम की कक्षाएँ स्वयं स्वामीजी ने संचालित कीं। इन कक्षाओं में 1500 से अधिक लोग भाग लेते थे। पण्डाल में लगभग आठ सौ लोगों के लिए ही व्यवस्था थी, शेष लोग पण्डाल के बाहर मैदान में अभ्यास करते थे। शिविर के अंतिम दिन स्वामीजी ने प्रतिभागियों को मंच पर बुलाकर बैठाया क्योंकि पण्डाल और मैदान में कहीं पर भी स्थान शेष नहीं बचा था! आसनों के अभ्यास में स्वामीजी ने चक्रों की सजगता का भी समावेश किया। योगनिद्रा की कक्षाओं का संचालन स्वामी शिवराज एवं संन्यासी सच्चिदानंद ने किया।



संध्या सत्र में हठ योग, राज योग एवं भक्ति योग पर सत्संग, प्रश्नोत्तर सत्र और ध्यान की कक्षाएँ सम्मिलित थीं। पहले दिन के संध्या सत्र में हिन्दू विद्यापीठ विद्यालय से आई पंचकन्याओं ने स्वामीजी का स्वागत किया। प्रत्येक संध्या सत्र में स्वामीजी के स्थानीय भक्तों ने बहुत सुंदर भजनों और कीर्तनों की प्रस्तुति की। छः सौ से अधिक साधक संध्या कार्यक्रम में भाग लिया करते थे।



हर सत्र में साधकों ने बड़ी उमंग, श्रद्धा और भक्ति-भावना से भाग लिया। उनके उत्साह को देखकर स्वामीजी ने यह घोषित किया कि वे दो वर्षों में काठमाण्डु लौटेंगे। कार्यक्रम के दौरान 545 साधकों ने स्वामीजी से मंत्र दीक्षा प्राप्त की।



6 जून को नेपाल में भारत के राजदूत ने स्वामीजी को आमंत्रित किया, जहाँ पर स्वामीजी ने नेपाल सरकार के अनेक गण्यमान्य व्यक्तियों से भेंट की। 7 जून को स्वामीजी नेपाल के राष्ट्रपति महोदय के अतिथि थे। इन दोनों उच्च स्तरीय भेंटों में बिहार योग पद्धति को समझने और इस पद्धति को नेपाली समाज के साथ जोड़ने की उत्कट अभिलाषा व्यक्त की गई। एक नेपाली विद्यालय ने अपनी शिक्षा प्रणाली में योग को जोड़ने का प्रस्ताव रखा और एक अस्पताल ने योग के चिकित्सकीय पक्षों पर अनुसंधान की योजना प्रस्तुत की।



अपने काठमाण्डु प्रवास के दौरान स्वामीजी ने पशुपतिनाथ मंदिर, बूढ़े नीलकण्ठ तथा गुह्येश्वरी देवी के दर्शन किए। काठमाण्डु में कार्यक्रम समाप्त होने के पश्चात् स्वामीजी पोखरा गए। इस यात्रा के दौरान उन्होंने मनकामना देवी, गुप्तेश्वर महादेव गुफाओं तथा गुरु गोरखनाथ मंदिर के दर्शन भी किए।



कोलकाता

25 से 30 जुलाई तक स्वामी निरंजनानंद ने कोलकाता में 'स्वयं को जानो, जीवन में दिव्यता पाओ' विषय



पर योग कार्यक्रम संचालित किए। पहले सॉल्ट लेक सिटी के स्वभूमि रंगमंच में तीन दिनों का कार्यक्रम और उसके बाद खुदीराम अनुशीलन केन्द्र, नेताजी सुभाष स्टेडियम में दो दिनों का कार्यक्रम आयोजित किया गया। सुबह के सत्रों में स्वामीजी ने हठ योग और राज योग के अनेक अभ्यासों को सम्मिलित किया। उन्होंने आकाशी मुद्रा और चक्रों के मानस दर्शन के माध्यम से प्रतिभागियों को क्रिया योग से भी परिचित कराया। प्रातःकालीन सत्रों में लगभग 1000 और संध्याकालीन सत्संग सत्रों में 1200 से अधिक प्रतिभागी शामिल हुए। इसके अलावा स्थानीय भक्तों और शिष्यों के लिए तीन अनौपचारिक सत्संग तथा पूर्वी रेलवे मुख्यालय में कार्यरत अधिकारियों और उनके परिजनों के लिए सत्संग आयोजित किए गए।



कार्यक्रम के दौरान स्वामीजी ने 116 साधकों को मंत्र, 29 साधकों को जिज्ञासु संन्यास और 7 साधकों को कर्म संन्यास में दीक्षित किया।



अपने सत्संगों में स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय के इतिहास तथा स्वामी शिवानंद जी एवं स्वामी सत्यानंद जी की शिक्षाओं को उजागर किया। उन्होंने विभिन्न योगांगों की व्याख्या करते हुए सत्यानन्द योग की समग्रतात्मक पद्धति के बारे में समझाया जिसके माध्यम से 'स्वयं को जानना' सहजता से सम्भव हो पाता है। यह प्रक्रिया दो चरणों में सम्पन्न होती है। सबसे पहले हठ योग, राज योग एवं क्रिया योग के अभ्यास से अपने आपको जानने-समझने और अपनी प्रतिभाओं को विकसित करने का प्रयास किया जाता है। हठ योग अन्नमय और प्राणमय कोषों में समन्वय स्थापित करता है, राज योग मनोमय और विज्ञानमय कोषों के बीच सामंजस्य लाता है और क्रिया योग आनंदमय कोष का अनुभव कराने में सहायक होता है।



अपने आंतरिक व्यक्तित्व का अनुभव प्राप्त हो जाने के बाद योग का दूसरा चरण शुरू होता है जिसमें



अपनी प्रतिभाओं को सामाजिक जीवन और व्यवहार में अभिव्यक्त किया जाता है। इस अवस्था में साधक सरलता से यम-नियम का पालन कर पाता है और धीरे-धीरे स्वामी शिवानंद जी द्वारा वर्णित अठारह सद्गुणों को अपने जीवन में उतार पाता है। साथ ही वह अपनी बुद्धि, भावना और कर्म में सामंजस्य लाकर 'सेवा, दान और प्रेम' के सिद्धांत को भी अपने जीवन में आत्मसात् कर लेता है।



दिल्ली

18 से 21 सितम्बर तक स्वामी निरंजनानंद ने दिल्ली के त्यागराज स्पोर्ट्स स्टेडियम में योग महोत्सव का संचालन किया।

महोत्सव के प्रातःकालीन सत्रों में स्वामीजी ने प्रतिभागियों को आसन तथा प्राणायाम का अभ्यास कराया और हठ योग के उद्गम, सिद्धांतों और उद्देश्यों से अवगत कराया। उन्होंने बतलाया कि हठ योग के अभ्यासों के मुख्यतः तीन उद्देश्य होते हैं—शरीर को लचीला बनाना, शरीर एवं मन को स्वस्थ रखना तथा आंतरिक, आध्यात्मिक विकास।

आसन-प्राणायाम सत्र के बाद प्रश्नोत्तर सत्रों का भी आयोजन किया गया जिसके अंतर्गत स्वामीजी ने यौगिक जीवन, आध्यात्मिक मार्ग, बच्चों एवं महिलाओं के लिए योग तथा संन्यास जीवनशैली से संबंधित अनेक प्रश्नों के उत्तर दिए।





योग महोत्सव के प्रथम संध्याकालीन सत्र में दिल्ली विश्वविद्यालय के पूर्व उप-कुलपति, प्रोफेसर उपेन्द्र बक्शी ने सभा को सम्बोधित करते हुए योग को एक सभ्यता, साधना और वैज्ञानिक तकनीक के रूप में प्रस्तुत किया। अपने सत्संग में स्वामीजी ने योग की विभिन्न शाखाओं और बीसवीं शताब्दी में योग के प्रमुख प्रणेताओं का उल्लेख किया। महोत्सव के शेष दिनों में स्वामीजी ने तंत्र के गहन विषय पर प्रकाश डाला और चक्रों के सिद्धान्त को निरूपित किया। इसके अतिरिक्त श्रीमद् भगवद्गीता में श्री कृष्ण के उपदेशों और गुरु-शिष्य संबंध की चर्चा करते हुए आदर्श शिष्य के गुणों के विषय में बतलाया। साथ ही उन्होंने पुरुषार्थ और प्रारब्ध जैसे गूढ़ विषयों से लेकर अनिद्रा जैसी व्यावहारिक समस्याओं के निदान पर पूछी गई शंकाओं का समाधान भी किया। उन्होंने जोर देते हुए कहा कि सम्यक् चिंतन, समुचित कर्म और दृढ़ विश्वास ही सफलता के आधारस्तम्भ होते हैं।



त्यागराज स्टेडियम में आयोजित सत्रों के अतिरिक्त स्वामीजी ने भारत सरकार के वित्त मंत्रालय, पी.एच.डी. चैम्बर ऑफ कॉमर्स और रेलवे ऑफिसर्स क्लब में भी सत्संग दिए, जिनमें उन्होंने दैनिक जीवन में योग के महत्त्व और उपयोगिता पर प्रकाश डाला।



महोत्सव के अंतिम दिन स्वामीजी ने 288 साधकों को मंत्र, 53 साधकों को जिज्ञासु संन्यास और 19 साधकों को कर्म संन्यास में दीक्षित किया।



इस योग महोत्सव का 1500 से अधिक प्रतिभागियों ने लाभ उठाया। कार्यक्रम के समापन सत्र में सभी प्रतिभागियों ने दस मिनट तक तालियाँ बजाकर स्वामीजी के प्रति अपनी कृतज्ञता और सम्मान अभिव्यक्त किया।

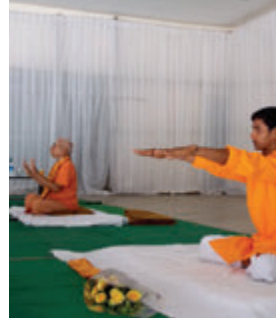
भारत योग यात्रा के अतिरिक्त देश के विभिन्न राज्यों में निम्नांकित योग कार्यक्रम भी संचालित किए गए—

बिहार

6 से 11 जनवरी तक पटना में एन.टी.पी.सी. के पूर्वी क्षेत्र मुख्यालय में छः दिवसीय योग शिविर आयोजित किया गया। शिविर में प्रतिदिन पुरुषों के लिए दो और महिलाओं के लिए एक सत्र संचालित किया गया। सत्र का संचालन स्वामी आत्माभिषेक ने किया और संन्यास प्रशिक्षार्थी, सं. मंत्रमूर्ति तथा स्थानीय योग शिक्षक, नीलम वर्मा ने सहयोग प्रदान किया। इस शिविर के अतिरिक्त पटना के आई.ए.एस. भवन और एक वरिष्ठ ऑर्थोपीडिक चिकित्सक की क्लिनिक में दो अन्य सत्र भी संचालित किए गए।

बरौनी में राष्ट्रीय कैडेट कोर द्वारा आयोजित राष्ट्रीय एकता कैम्प में 18 से 22 जनवरी तक पंच-दिवसीय योग शिविर संचालित किया गया, जिसमें 20 राज्यों से आए लगभग 600 कैडेटों और उनके एन.सी.सी. अफसरों ने भाग लिया। शिविर का संचालन स्वामी शिवध्यानम् ने किया और युवा योग मित्र मण्डल के गौतम, कुनाल, सौरव और भानु ने सहयोग प्रदान किया।

7 से 21 फरवरी तक मुंगेर मण्डल कारा के बंदीजनों के लिए एक विशेष योग प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किया गया। प्रतिभागियों को सत्यानन्द योग की प्रायः सभी विधियों, यथा मंत्रोच्चार, आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण,





ध्यान और षट्कर्म का अभ्यास कराया गया। साथ ही कुछ प्रतिभागियों को अन्य कैदियों को सिखाने का प्रशिक्षण दिया गया ताकि प्रारम्भिक कार्यक्रम के समापन के बाद भी कारा परिसर में योग प्रशिक्षण जारी रह सके।



स्वामी निरंजनानन्द ने जिला प्रशासन के वरिष्ठ पदाधिकारियों के साथ प्रशिक्षण कार्यक्रम का निरीक्षण किया। अपने उद्बोधन में उन्होंने यूरोप एवं अमेरिका में चल रही 'आश्रम-कारा परियोजना' की जानकारी देते हुए बताया कि यह भारत के कारागृहों के लिए एक अनुकरणीय उदाहरण है।



स्वामी शंकरानन्द एवं स्वामी शिवध्यानम् ने कार्यक्रम के अंतिम दिन प्रतिभागियों को सम्बोधित किया और शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति एवं आध्यात्मिक पूर्णता की प्राप्ति हेतु योग को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर स्वामी शंकरानन्द ने प्रतिभागियों और कारा पुस्तकालय के लिए यौगिक साहित्य भी वितरित किया।

कार्यक्रम में 40 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया और इसका संचालन युवा योग मित्र मण्डल के बाल योगेश एवं चन्द्रशेखर ने किया।



8 से 13 फरवरी तक धरहरा, मुंगेर के माध्यमिक विद्यालय परिसर में योग सत्र चलाया गया, जिसमें 65 प्रतिभागी सम्मिलित हुए। सत्र का संचालन स्वामी आत्माभिषेक ने किया और युवा योग मित्र मण्डल के उत्तम कुमार सिंह एवं विककी कुमार ने सहयोग प्रदान किया।

9 से 16 फरवरी तक बरौनी ऑयल रिफाइनरी टाउनशिप, बेगुसराय में स्वामी ज्ञानभिक्षु द्वारा योग शिविर संचालित किया गया। शिविर में प्रतिदिन पुरुषों, महिलाओं और स्कूली बच्चों के लिए चार सत्र चलाए गए। युवा योग मित्र मण्डल के

गौतम कुमार और भानु आनन्द ने सत्र संचालन में सहयोग दिया।

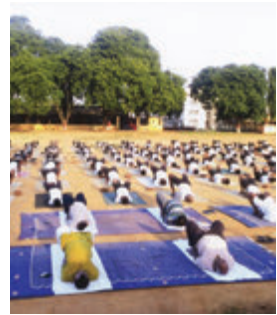
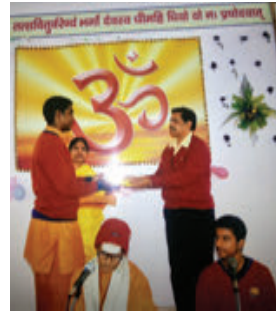
3 से 5 अप्रैल तक नोट्रे डेम एकेडमी, मुंगेर में एक योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें संन्यासी हरिश्चन्द्रा ने नवमी और दशमी कक्षा के 250 से अधिक विद्यार्थियों के लिए आसन, प्राणायाम, मुद्रा और योग निद्रा की कक्षाओं का संचालन किया।

5 अप्रैल को स्वामी निरंजनानंद जी ने मुंगेर में लॉयन्स क्लब के पैंतीसवें जिला स्तरीय सम्मेलन का उद्घाटन किया। अपने उद्बोधन में उन्होंने खैरात और दान में अन्तर को स्पष्ट करते हुए बताया कि खैरात मात्र एक तात्कालिक समाधान होता है, जबकि दान एक जरूरतमंद आदमी को सक्षम और समर्थ बनाने का माध्यम है। ऐसा करने से दाता की स्वार्थपरक प्रवृत्ति भी क्रमशः निःस्वार्थ बनती जाती है।

24 अगस्त से 4 सितम्बर तक पुलिस लाईन, मुंगेर में योग सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें आसन, प्राणायाम, योग निद्रा, ध्यान और मंत्र साधना के अभ्यास सम्मिलित थे। लगभग 350 पुलिस अधिकारियों और प्रशिक्षार्थियों ने सत्र में भाग लिया। सत्र में योग कक्षाओं का संचालन संन्यासी धर्मविजय ने किया और युवा योग मित्र मंडल के कुणाल, अश्विनी, आशीष, रौशन और राहुल ने सहयोग प्रदान किया।

छत्तीसगढ़

8 से 14 फरवरी तक स्वामी गोरखनाथ ने ध्यान योग साधना केंद्र, कांकेर में एक उच्च योग साधना सत्र का संचालन किया, जिसमें 90 महिलाओं एवं पुरुषों ने भाग लिया। सत्र में विशेषकर अन्तर्मौन, चिदाकाश धारणा, स्वर साधना, त्राटक एवं बन्धों का अभ्यास कराया गया। सायंकालीन कक्षा में ध्यान एवं





योगनिद्रा के अतिरिक्त भजन, कीर्तन और सत्संग भी हुआ।

16 से 19 फरवरी तक सत्यम् योग केन्द्र, कोण्डागाँव में योग साधना सत्र आयोजित किया गया। दोपहर के समय अलग-अलग स्कूलों में आयोजित सत्रों में 1000 से अधिक छात्र-छात्राओं को योग के अभ्यासों एवं व्यक्तित्व विकास की विधियों से परिचित कराया गया।



22 से 24 मार्च तक हिन्दुस्तान स्टीलवर्क्स कंस्ट्रक्शन लिमिटेड, भिलाई में 'योग के माध्यम से कार्यक्षेत्र में कार्यकुशलता का विकास' विषय पर एक वर्कशॉप का आयोजन किया गया, जिसमें 150 से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। स्वामी गोरखनाथ ने सत्र का संचालन करते हुए प्रतिभागियों को योग के विभिन्न अभ्यासों को दैनिक जीवन में जोड़ने के सुगम एवं व्यावहारिक तरीके बतलाए।



19 से 25 मई तक योग मित्र मण्डल, बिलासपुर द्वारा चार योग शिविरों का आयोजन किया गया। स्वामी विज्ञान चैतन्य ने नगर के चार स्थलों पर योग कक्षाओं का संचालन किया— पहला, गुरु नानक स्कूल में जहाँ सौ प्रतिभागी शामिल हुए; दूसरा, इण्डियन रेलवे इलेक्ट्रिक लोको ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट में जिसमें चालीस ट्रेन ड्राइवरों ने हिस्सा लिया; तीसरा, केन्द्रिय कारा में जहाँ अस्सी कैदियों ने भाग लिया और चौथा, ई. राघवेन्द्र सभागार में जहाँ पचास प्रतिभागी सम्मिलित हुए।



सभी प्रतिभागियों ने योगाभ्यास के पश्चात् अपने अन्दर गहन शांति तथा एक नई ऊर्जा का अनुभव किया और सत्यानंद योग पद्धति की बहुत सराहना की। युवा योग मित्र मण्डल के दो सदस्यों, गौतम और कुनाल ने कक्षा संचालन में सहयोग प्रदान किया।

7 से 13 नवम्बर तक योग मित्र मण्डल, फरसगाँव द्वारा विवेकानन्द युवा प्रोत्साहन कार्यक्रम के अंतर्गत विशेष योग साधना शिविर का आयोजन किया गया। यह शिविर शान्ति दर्शन आश्रम, बोकारो के आचार्य, स्वामी गोरखनाथ द्वारा संचालित किया गया।

सुबह एवं शाम का सत्र सबके लिये और दिन का सत्र विशेष रूप से महिलाओं के लिये था। संध्याकालीन सत्र में मानसिक शान्ति एवं आध्यात्मिक उत्थान हेतु योगनिद्रा, अंतर्मौन, अजपाजप, मंत्र साधना, भजन-कीर्तन एवं सत्संग का आयोजन किया गया। भजन, कीर्तन और सत्संग कार्यक्रम ने सबका दिल छू लिया। शिविर में लगभग 100 पुरुषों एवं 50 महिलाओं ने भाग लिया।

इन सत्रों के अतिरिक्त स्वामी गोरखनाथ तीन स्थानीय शिक्षण संस्थानों—आदर्श स्कूल फरसगाँव, हायर सेकेण्डरी स्कूल लंजोड़ा एवं मॉडल स्कूल बड़ेडोंगर में भी गये। उन्होंने आसन-प्राणायाम के माध्यम से शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास के बारे में लगभग 2000 छात्र-छात्राओं को व्याख्यान दिया। उन्होंने जोर देकर कहा कि अपनी नैसर्गिक प्रतिभाओं के विकास के लिए दैनिक जीवन में योगाभ्यास शामिल करना बहुत जरूरी है। सभी विद्यार्थियों और शिक्षकों ने स्वामी गोरखनाथ की बातें ध्यान से सुनीं और उनसे बहुत प्रेरणा ग्रहण की।

शिविर के प्रतिभागियों ने अपने उद्गार व्यक्त करते हुए कहा कि यह एक अनोखा अनुभव रहा, जिससे उन्हें बहुत ऊर्जा और प्रसन्नता मिली। समाज के हर वर्ग ने शिविर की सराहना की और इस तरह के शिविर बार-बार आयोजित करने की इच्छा व्यक्त की। साथ ही उन्होंने प्रतिदिन योग कक्षाएँ करने का भी संकल्प लिया।





झारखण्ड

सत्यानन्द योग केन्द्र, जमशेदपुर द्वारा गुजराती सनातन समाज, बिस्तुपुर में स्वामी विज्ञान चैतन्य के निर्देशन में दो योग कार्यक्रम आयोजित किए गए।

6 से 12 अक्टूबर तक एक उच्च योग साधना शिविर का संचालन किया गया, जिसमें आसन, सगर्भ प्राणायाम, काया स्थैर्यम्, अजपा जप और मंत्र ध्यान के अभ्यास कराए गए। इस शिविर में कुल 97 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।



6 से 8 और 9 से 11 अक्टूबर तक दो त्रिदिवसीय 'माइण्ड मैनेजमेंट फॉर इग्ज़ेक्यूटिव्स' शिविरों का आयोजन हुआ, जिनमें आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा, ध्यान एवं तीन मंत्रों (महामृत्युंजय, गायत्री एवं दुर्गाजी के बत्तीस नाम) का उच्चारण कराया गया। पहला दिन प्राणमय कोश की सजगता के विकास, दूसरा दिन शिथिलीकरण एवं तनाव-मुक्ति और तीसरा दिन धारणा एवं मन के विभिन्न आयामों की जागरूकता पर केन्द्रित था। दोनों कार्यक्रमों में कुल 170 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।



मध्य प्रदेश

1 से 15 अप्रैल तक सत्यानन्द योग केंद्र, जबलपुर द्वारा केन्द्रिय जाँच ब्यूरो के अधिकारियों और उनके परिजनों के लिए योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का संचालन राहुल अवस्थी ने किया।



भोपाल में 22 अप्रैल को स्वामी निर्मलानन्द ने 'गर्भावस्था के दौरान बच्चों के स्वास्थ्य और संस्कार पर योग के प्रभाव' विषय पर व्याख्यान दिया। इस व्याख्यान का आयोजन भारत हैवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड (भेल) द्वारा संचालित कस्तूरबा अस्पताल के प्रसूति एवं स्त्री रोग विभाग ने गर्भवती महिलाओं

के लिए किया था। लगभग तीस गर्भवती महिलाओं ने इस कार्यक्रम में भाग लिया।

23 अप्रैल को कस्तूरबा अस्पताल के शोध निदेशक ने अस्पताल के चिकित्सकों और पैरामेडिकल कर्मियों के लिए एक अन्य व्याख्यान का आयोजन किया जिसका विषय था 'मानव व्यवहार और रोगों में चक्रों की भूमिका।' स्वामी निर्मलानंद द्वारा दिए गए इस व्याख्यान में लगभग पच्चीस प्रतिभागी शामिल हुए।

भेल के अनुसंधान केंद्र ने अपने नियमित योगाभ्यासियों के लिए एक त्रिदिवसीय योग शिविर भी आयोजित किया, जिसमें लगभग 45 महिलाओं और पुरुषों ने भाग लिया। स्वामी निर्मलानंद और संन्यासी वसुन्धरा द्वारा संचालित इस शिविर में मंत्र, आसन, प्राणायाम, त्राटक, प्रणवोच्चार तथा योग निद्रा को सम्मिलित किया गया था।

15 से 30 मई तक रेल उल्लास भवन, रेल कॉलोनी, जबलपुर में पश्चिमी केंद्रीय रेलवे के कर्मचारियों और उनके परिवार के सदस्यों के लिए एक योग शिविर का आयोजन किया गया। बच्चों के लिए अलग से विशेष सत्र का संचालन किया गया। सत्यानंद योग केंद्र, जबलपुर द्वारा आयोजित इस योग शिविर की कक्षाओं का संचालन राहुल अवस्थी (संन्यासी ज्ञानगिरी) द्वारा किया गया।



महाराष्ट्र

5 से 9 फरवरी तक चर्चगेट, मुम्बई के क्रिकेट क्लब ऑफ इण्डिया में योग शिविर संचालित किया गया। शिविर के प्रातः और संध्याकालीन सत्रों का 300 से अधिक प्रतिभागियों ने लाभ उठाया। सत्र का संचालन स्वामी विज्ञान चैतन्य ने किया और सं. परमानन्द एवं सं. योगश्रद्धा ने सहयोग प्रदान किया।





उत्तराखण्ड



मुनी की रेती, ऋषिकेश में आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय योग महोत्सव में स्वामी गोरखनाथ ने 2 मार्च को बिहार योग विद्यालय का प्रतिनिधित्व किया। अपने व्याख्यान में उन्होंने स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी की योग परम्परा के बारे में विस्तार से बतलाते हुए कर्म योग एवं भक्ति योग पर प्रकाश डाला, तथा सजगता, अनुशासन, यौगिक जीवनशैली एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगी जानकारियाँ दीं।

पश्चिम बंगाल



24 से 28 अगस्त तक स्वामी गोरखनाथ ने हल्दिया रिफाईनरी में योग शिविर का संचालन किया, जिसमें रिफाईनरी के लगभग 200 परिवारों ने हिस्सा लिया। इस शिविर में तनाव कम करने और स्वास्थ्य बेहतर बनाने के लिए यौगिक जीवनशैली को एक प्रभावी साधन के रूप में प्रस्तुत किया गया।

यूरोप योग यात्रा 2014



स्वामी सत्यधर्मा ने अगस्त और सितंबर में यूरोप की यात्रा की। सबसे पहले उन्होंने हंगरी के सोलाद ग्राम के समीप बन रहे सत्यानंद आश्रम का दौरा किया। इस आश्रम का उद्घाटन सन् 2008 में स्वामी निरंजनानंद जी ने किया था और फिर यहाँ जून 2011 में स्वामी सत्यसंगानन्द जी अपनी यूरोप यात्रा के दौरान पधारी थीं। स्वामी सत्यधर्मा ने यहाँ 'योग और अंतर्मन'

विषय पर तीन दिन का सेमिनार संचालित किया। हंगरी, रोमानिया, सर्बिया, जर्मनी, स्विट्ज़रलैंड और स्वीडन से आए प्रतिभागियों ने इस कार्यक्रम को बहुत सराहा।

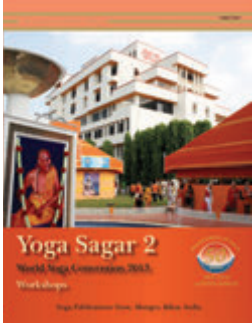
हंगरी के बाद वे बल्गेरिया गईं जहाँ का सत्यानंद योग संघ बहुत सक्रिय है। उन्होंने सोफिया में सत्यानंद योग केन्द्र के नये योग शिक्षकों को 'प्रारंभिक ध्यान' पर प्रशिक्षण दिया और 'आधुनिक समाज में योग' विषय पर सार्वजनिक व्याख्यान दिया। उसके बाद उन्होंने बांस्कू में 'प्रथम तीन चक्रों का मनोवैज्ञानिक और प्रतीकात्मक महत्त्व' विषय पर त्रिदिवसीय सेमिनार संचालित किया, जिसमें 300 से अधिक साधकों ने भाग लिया।

बल्गेरिया से वे दक्षिण जर्मनी के बोडेन्जे झील क्षेत्र गईं, जहाँ के निकटवर्ती नगरों में उन्होंने अनेक सत्संग और 'कर्म और नियति' विषय पर सार्वजनिक व्याख्यान दिया। फिर उन्होंने 'हृदय की जागृति' विषय पर दो दिन का सेमिनार दिया जिसमें स्विट्ज़रलैंड, ऑस्ट्रिया और जर्मनी के 50 से अधिक योग साधकों ने भाग लिया।

जर्मनी से स्वामी सत्यधर्मा इटली गईं, जहाँ उन्होंने बस्सानो नगर में 'यौगिक चेतना' पर सार्वजनिक व्याख्यान और 'योग, ध्यान और मन' विषय पर 50 साधकों के लिए सेमिनार संचालित किया। बस्सानो से वे सार्डीनिया गईं जहाँ उन्होंने 'कुण्डलिनी योग' पर सार्वजनिक व्याख्यान दिया और 'चक्र शुद्धि' पर दो दिन का सेमिनार संचालित किया। फिर तुरिन के कल्पवृक्ष निरंजनांद योग केन्द्र में उन्होंने सत्संग दिया। साथ ही पिसास्को नगर के कल्पवृक्ष सत्यानंद योग आश्रम में 'प्राण विद्या' पर दो दिन का सेमिनार संचालित किया।



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट



सन् 2013 के अंत तक अँग्रेजी में 135 और हिंदी में 71 पुस्तकें उपलब्ध थीं। सन् 2014 में अँग्रेजी की 15 पुस्तकों एवं 5 पुस्तिकाओं का पुनर्मुद्रण तथा 4 नई पुस्तकों एवं 7 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ। हिंदी की 8 पुस्तकों और 3 पुस्तिकाओं का पुनर्मुद्रण तथा 2 नई पुस्तकों और 4 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ। साथ ही एक नई हिंदी-अँग्रेजी पुस्तकें प्रकाशित की गईं।



2014 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तकें

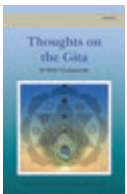
- योग सागर 2—विश्व योग सम्मेलन 2013 की कार्यशालाओं का संकलन
- दिव्यता की झलकें 2—श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ
- योग चक्र, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- गीता पर विचार, डॉ. ऋषि विवेकानन्द
- श्री दुर्गा स्तोत्र माला



2014 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तिकाएँ

सत्यम् टेलस—

- ग्रेट एस्केप्स
- ह्यूमन्स एण्ड सूपरह्यूमन्स
- ग्रैण्डपाज मेमरीज़
- दी एन्शियेन्ट अस्त्र
- दी गिफ्ट ऑफ पीस
- दी योगी एण्ड दी माया
- डिवाइन प्ले



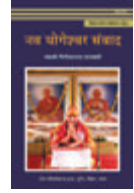
2014 में प्रकाशित नई हिंदी पुस्तकें

- नव योगेश्वर संवाद, स्वामी गिरीशानन्द
- रामचरितमानस सुन्दरकाण्ड, अवलोकितेश्वर

2014 में प्रकाशित नई हिंदी पुस्तिकाएँ

सत्यम् गाथाएँ—

- दिग्गज
- चन्द्रलोक के साहसी संन्यासी
- दिलेर डॉलफिन
- अनमोल अनुशासन



2014 में प्रकाशित नई हिंदी-अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

- पाशुपत अस्त्र यज्ञ, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



2014 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा—

- श्योर वेज टू सेल्फ रीएलाइजेशन



स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा—

- योग का उद्गम और पाशुपत योग
- प्रवृत्ति एवं निवृत्ति
- संन्यास
- श्री कृष्ण योग
- दैनिक जीवन में योग
- प्राण एवं प्राणायाम
- धारणा दर्शन



अन्य लेखकों द्वारा—

- समस्या पेट की, समाधान योग का, डॉ. स्वामी शंकरदेवानन्द सरस्वती
- कर्म संन्यास, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती
- उच्च रक्तचाप और योग, डॉ. स्वामी शंकरदेवानन्द सरस्वती
- श्री विज्ञान भैरव तंत्र, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती
- स्वर योग, स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
- गुरु शिष्य सम्बन्ध, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती
- हठ योग प्रदीपिका, स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती





2014 में पुनर्मुद्रित अँग्रेजी पुस्तिकाएँ

- लिखित जप, स्वामी शिवानन्द जी की शिक्षाओं से
- श्री सौन्दर्य लहरी— साधना
- वॉटर दी रूट्स (9 पुस्तिकाओं का सेट)
- योग सत्संग, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती
- तंत्र शास्त्र, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



2014 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा—

- रिखियापीठ सत्संग 2
- दमा और मधुमेह



स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा—

- भक्ति साधना
- प्रवृत्ति एवं निवृत्ति
- कर्म और कर्म योग



अन्य लेखकों द्वारा—

- सत्यम् आराधना
- श्री दुर्गा स्तोत्र माला
- नव योगिनी तंत्र, स्वामी मुक्तानन्द



2014 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तिकाएँ

- भक्ति युग
- सेवा
- भेंट

अन्य भाषाओं में अनुवाद

सन् 2014 में निम्नांकित पुस्तकों का अन्य भाषाओं में अनुवाद हुआ—

- योग निद्रा—हंगेरियन
- भक्ति युग—फ्रेंच
- स्वामी शिवानन्द के अठारह सद्गुण—ग्रीक
- प्राण और प्राणायाम—जर्मन
- बच्चों के लिए योग शिक्षा—ग्रीक



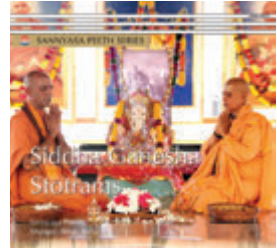
ऑडियो सीडी एवं डीवीडी

2014 में विमोचित नए स्तोत्र सीडी

- शिवाज स्पिरिट
- सिद्ध गणेश स्तोत्र

2014 में पुनर्मुद्रित सीडी

- नवरात्रि साधना, 3 सीडी
- रामचरितमानस, 2 सीडी
- ईशावास्योपनिषद्, 8 सीडी
- लाइफ विद स्वामी शिवानन्द, 2 सीडी
- स्वान सिंग्स, 6 सीडी
- सिद्ध शिव स्तोत्र
- सिद्ध दुर्गा स्तोत्र
- सिद्ध नारायण स्तोत्र
- सिद्ध राम स्तोत्र
- सिद्ध शिवानन्द स्तोत्र
- सिद्ध सत्यानन्द स्तोत्र
- भाव
- तपोवन संगीत 1 एवं 2
- तपोवन मंत्र
- दर्शन, 2 सीडी
- अर्पण- अमरगीत
- भगवद् गीता, 31 सीडी
- उच्च ध्यान- धारणा शृंखला, 4 सीडी



2014 में विमोचित नए डीवीडी

- योग सागर, विश्व योग सम्मेलन 2013, 9 डीवीडी

2014 में पुनर्मुद्रित डीवीडी

- अभिषेक 2010
- श्री दुर्गा अनुष्ठान 2011, 2 डीवीडी
- श्री कात्यायनी अनुष्ठान 2012-2014



बाल योग मित्र मण्डल

चेन्नई से बाल समूह



14 फरवरी को चेन्नई के 7 विद्यालयों से आए बच्चों ने आश्रम के अंतेवासियों और अतिथियों के समक्ष एक मनोरंजक और शिक्षाप्रद कार्यक्रम प्रस्तुत किया। बच्चों ने अपने व्याख्यानों, नृत्य-नाटिकाओं और आसनों के प्रदर्शन के माध्यम से योग, पर्यावरण विज्ञान एवं अनेक प्रासंगिक सामाजिक मुद्दों की गहन जानकारी तथा समझ का परिचय दिया। इन बच्चों का चयन सन् 2013 में आयोजित चेन्नई बाल योग महोत्सव में किया गया था, जिसमें चेन्नई के 27 विद्यालयों के बच्चों ने भाग लिया था।

बाल योग दिवस



15 फरवरी को गंगा दर्शन में बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने बड़ी धूमधाम के साथ बाल योग दिवस मनाया। सम्पूर्ण कार्यक्रम 'ग्रेट एस्केप्स' नामक सत्यम् गाथा से प्रेरित एक मनमोहक नृत्य-नाटिका पर आधारित था। इस नृत्य-नाटिका में कराटे, योगासन, नृत्य, स्तोत्रपाठ, हवन और अभिनय के सुन्दर सम्मिश्रण द्वारा श्री स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन की विभिन्न घटनाओं को उजागर किया गया था।



बच्चों के इस अनूठे प्रयास की आश्रम के सभी अन्तेवासियों तथा बच्चों के अभिभावकों ने तहे दिल से प्रशंसा की। इस अवसर पर अपने विचार व्यक्त करते हुए स्वामी निरंजनानन्द जी ने बाल योग मित्र मण्डल के प्रयोजन एवं लक्ष्य को स्पष्ट किया और बताया कि अब मुंगेर जिले के दूसरी पीढ़ी के बच्चे भी बाल योग आंदोलन से जुड़कर संस्कार, स्वावलम्बन और राष्ट्र-संस्कृति-प्रेम को अपने जीवन में आत्मसात् कर रहे हैं।



युवा योग मित्र मण्डल



युवा योग मित्र मण्डल सत्र

26 मई से 1 जून तक युवा योग मित्र मण्डल द्वारा गंगा दर्शन में फाउण्डेशन-1 सत्र का आयोजन किया गया, जिसमें आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण, प्रत्याहार एवं मंत्रोच्चारण की कक्षाओं का संचालन संन्यासी चन्द्रमणि ने किया। सत्र में दस लड़कियों और तीस लड़कों ने भाग लिया।

सत्र के समापन पर प्रतिभागियों को प्रसाद और स्वामीजी का आशीर्वाद प्राप्त हुआ।



युवा योग मित्र मण्डल स्थापना दिवस

19 अक्टूबर को युवा योग मित्र मण्डल का स्थापना दिवस पादुका दर्शन, संन्यास पीठ में मनाया गया। आश्रम के अतिथियों, विद्यार्थियों और अपने परिवारजनों की उपस्थिति में युवाओं ने स्तोत्रपाठ, हवन, आसन प्रदर्शन और आधुनिक नृत्य का सुंदर कार्यक्रम प्रस्तुत किया। अपने उद्बोधन में स्वामी शंकरानंद जी ने दैनिक जीवन में योग के व्यापक और गहन प्रभाव पर प्रकाश डाला।

अपने सत्संग में स्वामी निरंजनानन्द जी ने योग के माध्यम से मानव व्यक्तित्व के रूपान्तरण की





प्रक्रिया समझाई। उन्होंने यह तथ्य उजागर किया कि किस प्रकार योग के माध्यम से साधारण परिवारों के बच्चे भी देशभर में उच्च पदों पर कार्यरत हो गए हैं। उन्होंने यह भी बताया कि किस प्रकार योग नगरी, मुंगेर और उसके नागरिक योग का भविष्य निखारने में योगदान दे सकते हैं।



कार्यक्रम के अंत में स्वामीजी ने 'करो रक्षा विपत्ति से' भजन गाकर उपस्थित लोगों को यह स्मरण कराया कि संघर्षों का साहसपूर्वक सामना करने से ही व्यक्तित्व निखरता है। इसलिए ईश्वर से विपत्तियों के निवारण के बजाय उनसे जूझने की हिम्मत और क्षमता के लिए प्रार्थना करनी चाहिये। अंत में स्वामीजी ने सभी अभिभावकों को अपने बच्चों को अच्छे संस्कार देने के लिए धन्यवाद दिया और युवा योग मित्र मण्डल के सभी सदस्यों को अपने शुभाशीष और मंगलकामनाएँ दीं।

कार्यक्रम में 250 युवाओं, उनके परिवारों के 250 से अधिक सदस्यों और गंगा दर्शन से आए 100 अतिथियों एवं विद्यार्थियों ने भाग लिया।



योगमय युवा

*हम दरिया हैं, अपना हुनर जानते हैं।
चल पड़ेंगे जिधर से भी रास्ता हो जाएगा ॥*

निःसन्देह इन पंक्तियों को चरितार्थ करता है युवा योग मित्र मण्डल के प्रत्येक युवा का व्यक्तित्व, जो उस वेगवान दरिया की तरह है जो अपने राह में आने वाली सारी बाधाओं को पारकर आगे बढ़ता जाता है। और क्यों न हो, अपने दैदीप्यमान सर्वसमर्थ गुरु के मार्गदर्शन में आगे बढ़ते इन वीरों को क्षणभर भी ठहरकर पीछे देखने का समय कहाँ? इनके कदम तो बस बढ़ते चले जा रहे हैं अपने लक्ष्य की ओर। इन पर पूज्य गुरुजी का आशीष जो है—

*जीवन रण में वीर पधारो, मार्ग तुम्हारा मंगलमय हो।
गिरि पर चढ़ना, गिर कर बढ़ना, तुमसे सब विघ्नों को भय हो ॥*

पिछले कई वर्षों से मुंगेर आश्रम के प्रत्येक आयोजन में, चाहे वह छोटा आयोजन हो या विश्व योग सम्मेलन जैसा बृहत् आयोजन, मैंने इन युवाओं को पूरी कर्मठता एवं उत्साह के साथ कार्य करते देखा है। दिन हो या रात, धूप हो या बरसात, इन युवाओं की सेवा के लगन के सामने न तो मौसम बाधा है और न ही दूरी। मुंगेर के आस-पास कई किलोमीटर दूर के गाँवों से ये युवा अपनी-अपनी सायकल में मिनटों में ही दूरी तय कर, समय पर सेवा को प्रस्तुत हो जाते हैं। इस वर्ष श्री लक्ष्मीनारायण यज्ञ में युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों द्वारा नृत्य, कराटे और योग के उच्च अभ्यासों की प्रस्तुति देखकर हृदय आश्चर्य और प्रसन्नता से भर गया कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में ये युवा अब निश्चय ही अपनी प्रतिभा का परचम लहराने को तैयार हैं—

*परिन्दों को मिलेगी मंजिल एक दिन, ये फैले हुए उनके पंख बोलते हैं।
वही रहते हैं खामोश अक्सर, जमाने में जिनके हुनर बोलते हैं ॥*

‘युवा’ शब्द को अगर उल्टा कर दें तो वह हो जाता है ‘वायु’। और यदि वायु तेज बहने लगे तो वह आँधी बन जाती है और सब कुछ तहस-नहस कर देती है। परन्तु गुरु कृपा ने हमारे मुंगेर के युवाओं की ऊर्जा को ऐसी सुन्दर दिशा दी है कि वे शीतल बयार की तरह बह रहे हैं। संस्कृत के दुरूह स्तोत्रों का पाठ हो या कीर्तन, नृत्य की प्रस्तुति हो या भीड़ का नियंत्रण—ये युवा सारे कार्य इतनी सहजता से करते हैं जितनी सहजता से श्वास लेना और छोड़ना।

मैं एक शिक्षिका हूँ एवं पिछले पन्द्रह वर्षों से इसी आयु वर्ग के बच्चों को पढ़ा रही हूँ। किन्तु इतनी बड़ी संख्या में एकजुट होकर सहयोग एवं समन्वय से कार्य करते आज तक किसी को नहीं देखा जैसा युवा योग मित्र मण्डल के सदस्य करते हैं। निःसन्देह गुरु कृपा तो है ही, साथ ही गुरु ने नेतृत्वकर्ता भी ऐसा चुना है जो अपने नाम को सार्थक करता है—गौतम। एक सफल टीमलीडर जिसके आँख के एक इशारे पर मैंने युवाओं को कार्य करते देखा है। श्री लक्ष्मीनारायण यज्ञ में स्वामीजी ने गौतम का जब सभी से परिचय कराया तो कहा, 'यह गौतम है, युवा योग मित्र मण्डल का लीडर। गौतम तो भगवान बुद्ध का भी नाम था। यह बुद्ध तो नहीं, परन्तु बुद्ध बनने की राह पर अवश्य है।' पूज्य गुरुदेव के ये उद्गार एक दिन अवश्य ही सत्य होंगे।

भगवान राम की सेना में अनेक वीर थे किन्तु हनुमान तो एक ही थे और हमारे मुंगेर के रामजी की युवा सेना का तो हर एक युवा हनुमान है। गुरु के आदेश पालन हेतु सदैव तत्पर, चाहे कोई भी, कैसा भी कार्य हो। सुबह से रात्रि तक बिना किसी थकान के बस अपने कार्य को करते रहना। ऊर्जा और उमंग से भरपूर ये युवा जैसे हर क्षण यह कह जाते हों—*राम काजु कीन्हे बिनु मोहि कहाँ विश्राम।*

युवा योग मित्र मण्डल के लिए जितना भी लिखूँ कम है। ये तो हम सबके लिए प्रेरणा स्रोत हैं। हमें भी इनसे सीखने की आवश्यकता है कि कैसे गंगा मैया के ये सारे बच्चे निज स्वार्थ से ऊपर उठकर पूरे प्राण-प्रण से गुरु सेवा में रत हैं। धन्य हैं मुंगेरवासी जिन्होंने न केवल ऐसी सुसन्तानों को जन्म दिया वरन् गुरु सेवा हेतु पूरे हृदय से इन्हें समर्पित भी किया है। और धन्य हैं युवा योग मित्र मण्डल के सारे सदस्य जिनका व्यक्तित्व मानो इन पंक्तियों को चरितार्थ करता है—

*बाज की असली उड़ान अभी बाकी है, कुछ परिन्दों का इन्तिहान अभी बाकी है।
अभी तो लांघा है कुछ पर्वतों को ही, अभी तो पूरा आसमान बाकी है॥*

— संन्यासी सुकीर्ति, राजनाँदगाँव

Form IV (See Rule 8)

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

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

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

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

Date: 25 March 2001

Sd/- (Swami Shaktimitrananda Saraswati) Editor.



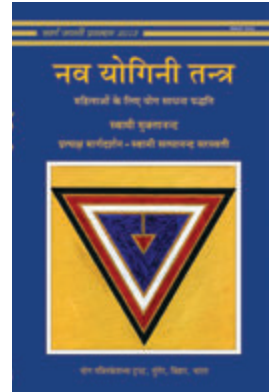
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

नव योगिनी तन्त्र

स्वामी मुक्तानन्द

पृष्ठ 258, ISBN: 978-81-86336-15-1

नव योगिनी तंत्र में आप नारी शरीर विज्ञान, नारी मनोविज्ञान, सामाजिक एवं सांस्कृतिक पहलू, विवाह, एकल नारी-जीवन एवं संन्यास-जीवन आदि विभिन्न शीर्षकों के अंतर्गत समग्र दृष्टि से नारी-जीवन का विश्लेषण पायेंगे। इसमें रजःस्त्राव, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति, अवसाद, पीठ-दर्द, वजन की समस्याओं से निबटने हेतु योगाभ्यास-कार्यक्रम सुझाया गया है। प्रारम्भिक, मध्यवर्ती एवं उच्च स्तरीय योगाभ्यासियों के लिए साधना का सामान्य मार्गदर्शन प्रदान किया गया है और रेखा-चित्र भी दिये गये हैं।



उपलब्ध

पुस्तकों की मूल्य सूची एवं क्रयादेश प्रपत्र प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें—
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

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

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

सत्यानन्द योग वेबसाइट



www.biharyoga.net

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

www.rikhiapeeth.in

यह वेबसाइट सभी साधकों के लिए स्वामी शिवानन्द जी की 'सेवा, प्रेम और दान' की मौलिक शिक्षाओं से जुड़े रहने का सुगम साधन है। यहाँ रिखियापीठ की गतिविधियों, कार्यक्रमों और सत्रों की जानकारी के अतिरिक्त प्रेरक सत्संग भी उपलब्ध हैं।



'यौगिक जीवन' स्वामी निरंजन के संग

www.biharyoga.net/living-yoga/ पर श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के उत्तराधिकारी स्वामी निरंजानन्द 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 निरंजानन्द की शिक्षाओं तथा संन्यास पीठ की गतिविधियों की जानकारी है।



- Registered with the Department of Post, India
Under No. HR/FBD/298/13-15
Office of posting: BPC Faridabad
Date of posting: 1st-7th of every month
- Registered with the Registrar of Newspapers, India
Under No. BIHHIN/2002/6306

issn 0972-5725

bar code

गंगादर्शन के सत्र एवं कार्यक्रम 2015

मार्च 1-30

मार्च 3-20

जून 1- जुलाई 25

जुलाई 27-30

जुलाई 31

अगस्त 2015-मई 2016

अगस्त 1-30

सितम्बर 8

सितम्बर 12

अक्टूबर 1-30

अक्टूबर 1- जनवरी 25

अक्टूबर 3-20

नवम्बर 1-7

दिसम्बर 25

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक 5 एवं 6 तारीख

प्रत्येक 12 तारीख

योग अनुदेशक सत्र (हिन्दी)

योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र-दमा (हिन्दी)

द्विमासिक योग विज्ञान एवं जीवनशैली परिचय सत्र (हिन्दी)

स्वामी निरंजन के सान्निध्य में गुरु पूर्णिमा सत्संग एवं आराधना

गुरु पादुका पूजन

योग अध्ययन में डिप्लोमा (अँग्रेजी)

योग अनुदेशक सत्र (अँग्रेजी)

स्वामी शिवानन्द जन्मोत्सव

स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस

सत्यानन्द योग शिक्षकों के लिए बिहार योग प्रशिक्षण (अँग्रेजी)

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अँग्रेजी)

योग स्वास्थ्य रक्षा सत्र-मधुमेह (हिन्दी)

स्वामी निरंजन के साथ योग साधना एवं स्वाध्याय सप्ताह

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

महामृत्युंजय हवन

भगवद् गीता पाठ

सुन्दरकाण्ड पाठ

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव

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।