

# योगविद्या

वर्ष 4 अंक 11  
नवम्बर 2015  
सदस्यता डाकखर्च - रु 100

ॐ

Yoga is going to emerge as a  
mighty world-culture. It will change the  
course of world events.

Sri Sri Sanyal



योग परमशास्त्रे शास्त्री विश्व लोकहित के समर्थ  
प्रकट हों। श्री विश्व की धरतीओं को  
निर्देश देगा।

कबीरजी



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: ॐ

योग विद्या का सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जाता है। इसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान के क्रियाकलापों की जानकारियाँ प्रकाशित की जाती हैं।

**सम्पादक** – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

**योग विद्या** मासिक पत्रिका है। देर से सदस्यता ग्रहण करने पर भी उस वर्ष के जनवरी से दिसम्बर तक के सभी अंक भेजे जाते हैं।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर, 811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद, 121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 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 : अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस, 2015

अन्दर के रंगीन फोटो : अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों की झलक 1: पादुका दर्शन, मुंगेर; 2-5: मुंगेर; 6: भारतीय कार्यक्रम; 7: अन्तर्राष्ट्रीय कार्यक्रम; 8: रिखियापीठ



**आध्यात्मिक मार्गदर्शन**

**कर्मों से मुक्ति कैसे हो?**

अपने दैनिक कार्यों को करते समय यह भाव रखो कि चारों ओर घट रही सभी गतिविधियों, यहाँ तक कि अपने कार्यों के भी तुम द्रष्टा मात्र हो। यह साक्षी भाव कहलाता है। तुम्हें अन्दर से महसूस होना चाहिए कि तुम कर्ता नहीं हो, उससे भिन्न हो। यह वेदान्त का तरीका है।

एक दूसरा और सरल उपाय है निमित्त भाव। यह भी उतना ही लाभदायक और प्रभावशाली है। यह भाव रखो कि ईश्वर ही सब कार्यों के कर्ता हैं और तुम केवल उनके हाथों के यंत्र हो। यह भाव रखने से तुम्हारे द्वारा किए गए सभी कार्य ईश्वर-आराधना में परिणत हो जाएँगे और तुम उनके कारण बन्धन में नहीं पड़ोगे। बिना फल की अपेक्षा किए और बिना अहंभाव के कार्य करो। तुम सारे कर्म बन्धनों से मुक्त हो जाओगे। नये कर्मों का संचय नहीं होगा। तुम्हारे प्रारब्ध कर्म का कुछ समय बाद स्वतः क्षय हो जाएगा और तुम कर्म-मुक्त हो जाओगे।

– 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 11 • नवम्बर 2015  
(प्रकाशन का 53 वाँ वर्ष)



## विषय सूची

प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2015 विशेषांक

- |   |  |                                  |
|---|--|----------------------------------|
| 4 अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस-परिकल्पना से परिणति तक | 16 पादुका दर्शन में प्रवाहित हुई योग की गंगा | 36 योग तरी तीरे तीरे             |
| 6 योग दिवस पर एक शिष्य के उद्गार                  | 17 बिहार योग विद्यालय की शुभकामनाएँ          | 44 योग: भवति दुःखहा              |
| 10 हार्दिक आवाहन                                  | 19 स्वनाम-धन्या योग नगरी                     | 45 योग के रंग में रंगी योगनगरी   |
| 11 योग-हमारी धरोहर                                | 20 संस्मरण-बाल योग मित्र मण्डल               | 48 योग नागरिकों को नमन           |
| 15 शिक्षकों का प्रशिक्षण                          | 25 संस्मरण-युवा योग मित्र मण्डल              | 52 योग नागरिकों की ओर से धन्यवाद |
|   |  | 56 बिहार का गौरवशाली ध्वज        |

# अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस परिकल्पना से परिणति तक



सन् 1956 में श्री स्वामी सत्यानन्द जी को अपने गुरु, श्री स्वामी शिवानन्द जी से योग को नगर-नगर और डगर-डगर फैलाने का आदेश प्राप्त हुआ और उस आदेश को मूर्तरूप देते हुए श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने सन् 1963 में बिहार योग विद्यालय की स्थापना की। उस समय उन्होंने घोषणा की—‘योग परमशक्तिशाली विश्व संस्कृति के रूप में प्रकट होगा और विश्व की घटनाओं को निर्देश देगा।’ आज, पचास वर्षों बाद उनकी वाणी पूरी तरह सत्यापित होती दिखलाई दे रही है।

27 सितम्बर 2014 को भारत के माननीय प्रधानमंत्री, श्री नरेन्द्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र संघ की महासभा को सम्बोधित करते हुए, योग के विषय में अपने विचार इस प्रकार व्यक्त किए—

‘योग हमारी पुरातन परम्परा की अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, संयम व उपलब्धि की एकात्मकता का तथा मानव व प्रकृति के बीच सामंजस्य का मूर्तरूप है। यह स्वास्थ्य व कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम भर न होकर, अपने आप से तथा विश्व व प्रकृति के साथ तादात्म्य को प्राप्त करने



का माध्यम है। यह हमारी जीवनशैली में परिवर्तन लाकर तथा हममें जागरूकता उत्पन्न करके जलवायु-परिवर्तन से लड़ने में सहायक हो सकता है। आइये, हम एक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को आरम्भ करने की दिशा में कार्य करें।’

11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया। इस प्रस्ताव को 177 राष्ट्रों ने सर्वसम्मति से पारित किया। संयुक्त राष्ट्र संघ के इतिहास में किसी भी प्रस्ताव को ऐसा समर्थन प्राप्त नहीं हुआ था।

बिहार योग विद्यालय ने प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का पूर्ण समर्थन और सम्मान करते हुए इस अवसर पर अपने उस संकल्प को सुदृढ़ किया, जिसके अंतर्गत योग का समाज के सभी वर्गों में बहुजनसुखाय-बहुजनहिताय प्रयोग किया जाता है।



# योग दिवस पर एक शिष्य के उद्गार

स्वामी विरंजनाब्द सरस्वती

*योग अपने जीवन को बेहतर बनाने का अनुशासन है, शांति पाने का दर्शन है। अगर तुम अपने जीवन में आरोग्य और शांति पाना चाहते हो, अगर तुम आध्यात्मिक विकास चाहते हो तो योग को अपनी जीवनशैली का अंग अवश्य बनाओ।*

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

21 जून का अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया जाना इस बात की ओर संकेत देता है कि योग को अब विश्वव्यापी मान्यता प्राप्त हो गई है; जीवन में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने की समग्र पद्धति के रूप में। दुनियाभर में लाखों-करोड़ों लोग स्वास्थ्य, संतुलन और सामंजस्य पाने के लिए, अपनी आंतरिक प्रतिभाओं को जागृत करने के लिए योग की शरण में आ चुके हैं। सन् 2014 में संयुक्त राष्ट्र संघ महासभा में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रस्ताव सर्वसम्मति से पारित किया जाना पूरे भारतवर्ष के लिए सचमुच एक ऐतिहासिक और गौरवशाली क्षण था।

प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग की प्राचीन विद्या के प्रति हम अपना शीश नवाते हैं और हार्दिक श्रद्धा समर्पित करते हैं। आध्यात्मिक विकास और रूपान्तरण की यह कालजयी विद्या मानव-कल्याण हेतु युग-युगान्तर से ऋषि-मुनियों द्वारा विकसित और परिष्कृत होती आई है। यही हमारी सच्ची आध्यात्मिक विरासत है, धरोहर है।

इस धरोहर का सम्मान करने, इसे संजोकर रखने और इससे पूरा लाभ उठाने के लिए यह आवश्यक है कि हम योग की शिक्षा और ज्ञान को एक जीवनशैली के रूप में देखें, समझें और अपनाएँ। योग विद्या जब जीवनशैली के रूप में परिणत होती है तब हमारे शारीरिक स्वास्थ्य एवं स्फूर्ति में वृद्धि, मानसिक स्पष्टता एवं रचनात्मकता का विकास तथा जीवन में शांति और तृप्ति का अनुभव होता है।

## एक सिद्ध संन्यासी की भविष्यवाणी

यौगिक जीवनशैली के क्या आधार हैं? साधना, सजगता, सही दृष्टिकोण, कर्मठता, विवेक और वैराग्य ही यौगिक जीवनशैली के यथार्थ आधार हैं। सजगता के माध्यम से हम अपने वातावरण, परिस्थितियों एवं घटनाओं के प्रति जागरूक हो पाते हैं, और यह समझ पाते हैं कि उनसे हम किस प्रकार प्रभावित होते हैं। जीवन

के प्रति सही और सृजनात्मक दृष्टिकोण अपनाकर हम नकारात्मक प्रभावों को सकारात्मक में बदल पाते हैं। इससे न सिर्फ अपना जीवन सुधरता है, बल्कि हम दूसरों को भी अपना उत्थान करने के लिए प्रेरित करते हैं। अपने कर्मों में विवेक का उपयोग करके हम अपने कर्मों को सत्कर्म और अपने व्यवहार को सद्व्यवहार में परिवर्तित कर पाते हैं।

श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के शिष्यों के लिए यह दिवस विशेष महत्व रखता है क्योंकि यह गुरु की उस भविष्यवाणी के साकार होने को दर्शाता है जिसे उन्होंने सन् 1963 में इन शब्दों में व्यक्त किया था— 'योग परमशक्तिशाली विश्व संस्कृति के रूप में प्रकट होगा और विश्व की घटनाओं को निर्देश देगा।' वह गुरु-वाक्य आज सर्वत्र सत्यापित हो चुका है।

हमारे परमगुरु, श्री स्वामी शिवानन्द जी वर्तमान युग के प्रथम मनीषी थे जिन्होंने यह भली-भाँति समझा कि आधुनिक समाज की आवश्यकता वेदान्त जैसे उच्च शास्त्रीय सिद्धान्त नहीं, बल्कि सरल, सुलभ एवं व्यावहारिक योग विद्या है। योग के माध्यम से न केवल मनुष्य की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक जरूरतें पूरी हो सकती हैं, बल्कि मानव व्यक्तित्व का पूर्ण रूपान्तरण किया जा सकता है। इसलिए स्वामी शिवानन्द जी ने अपने शिष्यों को योग के प्रचार का निर्देश दिया।

साठ के दशक में जहाँ एक ओर योग पाश्चात्य जगत् के लिए अनजान शब्द था, वहीं भारत में इसे एकान्तिक साधु-संन्यासियों और त्यागी-विरक्तों का अभ्यास समझा जाता था। श्री स्वामीजी ने उस समय स्पष्ट रूप से कहा, 'एक समय था जब एकान्तवास आवश्यक था, पर अब समय बदल गया है। आज हर कोई योग का अभ्यास कर सकता है।'



शांति और ज्ञान सबका जन्मसिद्ध अधिकार है और इसे प्राप्त करने के लिए सभी को भरपूर प्रयास करना चाहिए।’

स्वामी शिवानन्द जी के निर्देश को क्रियान्वित करते हुए स्वामी वेंकटेशानन्द, स्वामी सच्चिदानन्द, स्वामी चिदानन्द, स्वामी विष्णुदेवानन्द, स्वामी शिवानन्द राधा, स्वामी नादब्रह्मानन्द और स्वामी सत्यानन्द जैसे अग्रणी शिष्यों ने योग के संदेश और शिक्षा को ऋषिकेश से दुनिया के कोने-कोने तक फैला दिया।

आज जब सारी दुनिया इस अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को मना रही है, मेरे लिए यह श्रद्धांजलि निवेदित करने का क्षण है, अपने गुरु के उस संकल्प के प्रति जिसे उन्होंने पचास वर्ष पूर्व घोषित किया था और जिसे साकार करने के लिए अपना सारा जीवन समर्पित कर दिया। यह बड़ा अहम अवसर है, क्योंकि जब गुरु-वाक्य फलीभूत होता है तो उसके सौन्दर्य, मांगल्य और आशीर्वाद से सभी कृतार्थ होते हैं।

### योग—एक जीवनशैली

एक संन्यासी होने के नाते मेरा प्रथम कर्तव्य और दायित्व अपने गुरु, श्री स्वामी सत्यानन्द जी के प्रति है। श्री स्वामीजी और उनके योग आन्दोलन के प्रति श्रद्धांजलि अर्पित करने के उद्देश्य से मैंने प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस रिखियापीठ में अपने गुरु की समाधि पर व्यतीत करने का निश्चय किया है। श्री स्वामीजी ने मुझे योग, संन्यास और अध्यात्म विद्या को विकसित एवं परिष्कृत





करने का निर्देश दिया है और एक संन्यासी के रूप में अपने गुरु के आदेशों का पालन करना ही मेरा परम धर्म है। योग को एक विज्ञान, जीवनशैली और संस्कृति के रूप में विकसित करने के लिए मैं पूर्णतया कटिबद्ध हूँ और इस दिशा में निरंतर प्रयत्नशील रहूँगा।

बिहार योग विद्यालय को ऐसे अनेक अन्तर्राष्ट्रीय तथा राष्ट्रीय संस्थानों, सरकारी विभागों और गैर सरकारी संगठनों से निवेदन एवं निमंत्रण प्राप्त हुए हैं और हो रहे हैं, जो योग दिवस के सम्बन्ध में हमारा मार्गदर्शन तथा अपने-अपने कार्यक्रमों में हमारी सहभागिता चाहते हैं। बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों और अन्य सदस्यों ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को पूर्ण समर्थन दिया है और वे योग-नगरी मुंगेर में एक ऐसे कार्यक्रम का संचालन कर रहे हैं, जिससे समाज योग को मात्र अभ्यास के रूप में नहीं बल्कि एक जीवनशैली के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित हो।

पिछले 53 वर्षों से बिहार योग विद्यालय इस दिवस की ओर प्रयासरत रहा है। न केवल बिहार योग विद्यालय, बल्कि दिव्य जीवन संघ, आयंगार केन्द्र, कैवल्यधाम, स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान केन्द्र और मोरारजी देसाई संस्थान जैसी कई अन्य योग संस्थाएँ भी इसी दिशा में कार्यरत रही हैं जिनके लिए हर दिन एक योग दिवस, हर क्षण एक योगमय क्षण होता है।

इस शुभ उपलक्ष्य पर मैं योग के उन सभी शुभचिंतकों, समर्थकों, शिक्षकों और कार्यकर्ताओं को साधुवाद देता हूँ जिन्होंने 'बहुजनसुखाय बहुजनहिताय' की भावना से युक्त होकर हमारे पूर्वजों की इस कल्याणकारी विद्या को कायम रखने के लिए अथक प्रयास किया है। योग के पथ पर जो भी चले हैं, चाहे शिक्षक के रूप में या साधक के रूप में या हितैषी के रूप में, उन सबको मैं व्यक्तिगत रूप से धन्यवाद देता हूँ—आप सब ने योग के प्रकाश को विश्व के कोने-कोने तक प्रसारित करने में अविस्मरणीय योगदान दिया है। योग की परम्परा और शिक्षा से प्रेरित हुए सभी लोगों को मैं अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ। मेरी यही आशा और प्रार्थना है कि यह प्रेरणा आप सबके जीवन में बनी रहे और आप दूसरों को भी योग विद्या एवं जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करें।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र संघ के 177 सदस्य देशों ने अनुमोदित किया और उन सबके सद्भाव एवं शुभेच्छा से यह अन्तर्राष्ट्रीय उत्सव सम्भव हो सका है। जिस उत्साह और सौहार्द के साथ विश्व-समुदाय ने योग को अपनाया है, वह हम सब के लिए बड़े आनन्द, संतोष और गर्व का विषय है। योग के माध्यम से जिस विश्वव्यापी सद्भावना का उदय हुआ है, उसे इतिहास सदा-सदा के लिए याद रखेगा।

# हार्दिक आवाहन

## आश्रम के प्रांगण से घर के छत-आंगन तक योग

आत्मस्वरूप

हरि: ॐ

आप जानते हैं कि संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया है। ऐसा कदम उठाकर अन्तर्राष्ट्रीय समुदाय ने योगविद्या की प्राचीन गरिमा के अनुरूप ही इसे मान्यता और सम्मान प्रदान किया है।

पूरे विश्व में एकमात्र मुंगेर ही 'योग नगरी' के नाम से जानी जाती है। स्वाभाविक रूप से इस विशेष दिवस पर सारे संसार की दृष्टि इस नगरी और इसके नागिरकों पर टिकी होगी। इस दिन हम अपने बाल, युवा, महिला, बुजुर्ग तथा अन्य सम्बन्धित योग मित्र मण्डलों और शिक्षकों को अपने घर या केन्द्र की छत, आंगन या अन्य खुली जगह में एक निश्चित समय एकत्र होकर कुछ निश्चित अभ्यास करने का सुझाव दे रहे हैं। समय और अभ्यासों का विवरण संलग्न पत्र में है।

आइये, इस योग कार्यक्रम में बिना किसी आडम्बर, दिखावे या प्रदर्शन के साथ भाग लेकर और अपने परिवारजनों तथा इष्ट मित्रों को सम्मिलित कर, योग को वास्तव में अपनी व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवनशैली का अंग बनाइये। आपके इस निष्ठावान् प्रयास से हमारी प्रिय योग नगरी की प्रतिष्ठा, गरिमा और गुणवत्ता अवश्य बढ़ेगी।

ॐ तत्सत्

कृते बिहार योग विद्यालय

## योग - हमारी धरोहर

### योग क्या है?

योग एक विद्या, विज्ञान और जीवनशैली है, जिसे हमारे ऋषि-मनीषी हजारों सालों से विकसित और परिष्कृत करते आए हैं। इतिहास के उतार-चढ़ावों के दौरान यह विद्या भारतभूमि में सुरक्षित ही नहीं रही, बल्कि समय के साथ संवर्द्धित भी होती गई। यहाँ के अनुकूल सामाजिक एवं सांस्कृतिक वातावरण की वजह से ही यह सम्भव हो सका, और आज योग विद्या सारी दुनिया में फैल चुकी है। लाखों-करोड़ों लोगों ने अपने जीवन में स्वास्थ्य एवं स्फूर्ति की प्राप्ति तथा अपनी आंतरिक प्रतिभाओं की जागृति के लिए इस विद्या को अपना लिया है।

### योग के कर्णधार

इस उपलब्धि के पीछे अनेक सिद्ध योगियों और गुरुओं का हाथ रहा है, जिनमें से एक नाम विशेष रूप से उभरकर आता है। ये बिहार योग विद्यालय, मुंगेर के प्रेरक और संस्थापक, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती हैं। सन् 1963 में उन्होंने स्पष्ट घोषणा की थी- 'योग परमशक्तिशाली विश्व संस्कृति के रूप में प्रकट होगा और विश्व की घटनाओं को निर्देश देगा।' इक्कीसवीं शताब्दी के आगमन के साथ उनकी वाणी पूरी तरह सत्यापित हुई है। समस्त विश्व के लोगों ने अपने जीवन में योग की शीतलता का अनुभव किया है, और इसीलिए सन् 2008 से भारत की योगविद्या परम्परा मार्गशीर्ष पूर्णिमा को 'योग पूर्णिमा' के रूप में मना रही है। योग के माध्यम से मनुष्य अपने जीवन में कितनी उत्कृष्टता और पूर्णता प्राप्त कर सकता है, यही उजागर करने के लिए स्वामी सत्यानन्द जी ने इस दिन का चयन किया था।

### अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

प्राचीन मनीषियों की सोच आज वैश्विक विचारधारा बन गई है। सन् 2014 में संयुक्त राष्ट्र संघ महासभा ने सर्वसम्मति से 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का प्रस्ताव पारित किया। जब दिन-रात पूरी तरह असंतुलित होते हैं, ऐसे समय *समत्वं योग उच्यते* की प्रासंगिकता स्पष्ट प्रतीत होती है।



# आपका योग कार्यक्रम -

बिहार योग विद्यालय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की परिकल्पना तथा राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तरों पर योग-प्रचार के प्रयासों का पूरी तरह समर्थन करता है। इस विशेष दिवस को मनाने का सर्वोत्तम ढंग क्या होना चाहिए, इस बारे में अनेक व्यक्तियों और संस्थाओं ने बिहार योग विद्यालय से मार्गदर्शन के लिये अनुरोध किया है। इस सम्बन्ध में संस्था अपनी विचारधारा यहाँ प्रस्तुत कर रही है।

इस दिन हम अपने बाल, युवा, महिला तथा अन्य सम्बन्धित योग मित्र मण्डलों एवं शिक्षकों को एक निश्चित समय पर निश्चित अभ्यास वाले दो योग सत्र संचालित करने के लिये निर्देशित कर रहे हैं।

प्रातःकाल-6 से 7 बजे लोग अपने घर या सामुदायिक केन्द्र की छत, बरामदे, आँगन या अन्य खुली जगह में एकत्र होकर निम्नांकित अभ्यास करेंगे।

1. श्वासन\*
2. काया स्थैर्यम्
3. ॐ मंत्र का उच्चारण (3 बार) और शान्ति मंत्र\*\*
4. ताड़ासन (10 बार)
5. तिर्यक् ताड़ासन (10 बार)
6. कटि चक्रासन (10 बार)
7. श्वासन\*
8. सूर्य नमस्कार (5 चक्र)
9. श्वासन\*
10. नाड़ी शोधन प्राणायाम (10 बार)
11. भ्रामरी प्राणायाम (10 बार)
12. श्वासन\*
13. ॐ मंत्र का उच्चारण (3 बार)

\* श्वासन का अभ्यास समूह की आवश्यकतानुसार किया जा सकता है

\*\* ॐ सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

इन अभ्यासों का चयन इस प्रयोजन से किया गया है कि ये सर्वांगीण स्वास्थ्य की प्राप्ति में सहायक हैं। एक उद्देश्य यह भी है कि लोग योग की मंगल छाँव में एक परिवार या समुदाय के रूप में एकजुट हों।



# अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2015

सायंकाल-6 से 7 बजे ध्यान की एक लघु विधि का अभ्यास किया जाएगा। कमरे के बीचोबीच एक दीपक या मोमबत्ती जलाई जाए जो पूरे कमरे को समान रूप से प्रकाशित करे। योग साधक इस दीपक या मोमबत्ती के चारों ओर वृत्ताकार बैठकर ध्यान के निम्नलिखित अभ्यास करेंगे।

1. ॐ मंत्र का उच्चारण (3 बार) और शांति मंत्र \*\*
2. काया स्थैर्यम् (5 मिनट के लिये)
3. दीपक या मोमबत्ती की लौ पर 10 मिनट तक त्राटक
4. प्रतिपक्ष भावना-दिनभर की गतिविधियों में सबसे कठिन या नकारात्मक को पहचानिये। फिर उसके विपरीत के सकारात्मक गुण पर चिंतन कर उस नकारात्मक अनुभव को एक आनन्दमय अनुभव में रूपान्तरित कीजिये।
5. यौगिक प्रार्थना का पाठ-

असतो मा सद्गमय।

तमसो मा ज्योतिर्गमय।

मृत्योर्माऽमृतं गमय।

सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु।

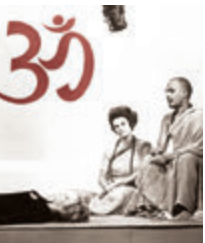
सर्वेषां शान्तिर्भवतु।

सर्वेषां पूर्णं भवतु।

सर्वेषां मंगलं भवतु।

लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु।

इस संकल्पयुक्त प्रार्थना में यौगिक शिक्षाओं का सार निहित है। हर साधक के लिये यह योग के व्यक्तिगत और सामाजिक लक्ष्यों का प्रतीक है। असत्य से सत्य, अंधकार से प्रकाश तथा मृत्यु, परिवर्तन एवं विनाश से अमरता, स्थिरता एवं निरंतरता तक पहुँचना ही वह व्यक्तिगत लक्ष्य है जिसे योग ने हमें खोजने और पाने के लिये दिया है। संतुलन, समत्व और सामंजस्य का व्यक्तिगत लक्ष्य प्राप्त हो जाने पर इनका विस्तार संसार के हर प्राणी तक होने लगता है। योग का वैश्विक लक्ष्य यही है कि सब जगह अच्छाई, शांति, पूर्णता और मांगल्य व्याप्त हो तथा जीवन में संतोष, आनन्द और समत्व का अनुभव हो। योग को सिद्ध करने के लिए एक सच्चे साधक को इन्हीं लक्ष्यों की ओर अग्रसर होना चाहिए।





## अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का लक्ष्य

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का प्रयोजन क्या होना चाहिये? इस प्राचीन आध्यात्मिक विद्या के वास्तविक स्वरूप और लक्ष्य को बनाए रखने के लिए इस दिवस का प्रयोजन यह होना चाहिए कि लोग योग को केवल एक शारीरिक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि एक जीवनशैली के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित हों। जब योग जीवनशैली बनता है तब शारीरिक स्वास्थ्य एवं ऊर्जा में वृद्धि, मानसिक स्पष्टता एवं आंतरिक सृजनात्मकता का विकास और जीवन में शांति और पूर्णता का अनुभव होता है। इसलिए आज अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में हर योग अभ्यासी और साधक को अपने जीवन और अपनी दिनचर्या में योग का समावेश करने का संकल्प लेना चाहिए ताकि समाज के लिये आने वाला समय आरोग्य, आनन्द, आशा और शांति से परिपूर्ण हो।

हरिः ॐ तत्सत्



# शिक्षकों का प्रशिक्षण



अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस से कुछ दिन पहले गंगा दर्शन विश्व योगपीठ के योग विद्या परिसर का लंगर मानो एक विशाल क्लासरूम में परिणत हो गया, जहाँ स्वामीजी द्वारा निर्धारित योग कार्यक्रम का आश्रम के संन्यासियों द्वारा प्रशिक्षण प्रदान किया गया। इस त्रिदिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में बाल योग मित्र मण्डल के 60 बच्चों, युवा योग मित्र मण्डल के 90 युवाओं तथा रामायण मण्डली की 75 से अधिक सदस्याओं ने बड़े उत्साह और उमंग के साथ भाग लेकर, योग दिवस के दिन विभिन्न केन्द्रों पर संचालित होने वाली कक्षाओं के लिए अपने आप को अच्छे से तैयार कर लिया।

# पादुका दर्शन में प्रवाहित हुई योग की गंगा



21 जून को बिहार योग विद्यालय ने गंगा तट पर स्थित पादुका दर्शन परिसर में प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में प्रातः 6 से 8 बजे तक योग कार्यक्रम संचालित किया।

कार्यक्रम में शामिल हुए 600 से अधिक प्रतिभागियों को स्वामी त्यागराज ने आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण और ध्यान के उन सरल एवं उपयोगी अभ्यासों को करवाया, जिन्हें इस विशेष दिन के लिए बिहार योग विद्यालय ने अनुमोदित और प्रसारित किया था।

इस अवसर पर योग के विषय पर एक ऑडियो सीडी भी विमोचित की गई। इस सीडी में स्वामी निरंजनानन्द तथा बिहार योग विद्यालय के संन्यासियों ने प्रश्नोत्तरी के माध्यम से योग के उद्गम, इतिहास, प्रयोजन, भूमिका तथा विभिन्न शाखाओं पर प्रकाश डाला है। पादुका दर्शन में उपस्थित सभी योगप्रेमियों ने योग के गहन पक्षों पर दी गई इन स्पष्ट व्याख्याओं को बड़े ध्यान से सुना।



# अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर बिहार योग विद्यालय की शुभकामनाएँ

हरिः ॐ तत्सत्

आज अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बिहार योग विद्यालय की ओर से आप सबका हार्दिक स्वागत है।

यहाँ आश्रम के प्रांगण में आप भले ही बहुत ज्यादा भीड़ न देख रहे हों, लेकिन इस क्षण, योग नगरी, मुंगेर के 2000 से अधिक घरों में, योग एक जीवन पद्धति के रूप में झलक रहा है। यही नहीं, बिहार योग पद्धति से जुड़े देश-विदेश के अनेकों योगप्रेमी और साधक, योग के प्रति अपनी निष्ठा, अपने संकल्प को बड़े सहज, सरल ढंग से अभिव्यक्त करने जा रहे हैं।

इस ऐतिहासिक दिन पर हमारी स्मृति, हमारा ध्यान बरबस अपनी गुरु परम्परा की ओर आकृष्ट होता है, क्योंकि यह उन्हीं का स्वप्न, उन्हीं का संकल्प था कि योग-गंगा एक बार फिर हिमालय की ऊँचाइयों से उतरकर समाज में प्रवाहित हो।

हमारे परम गुरु, श्री स्वामी शिवानन्द जी कहा करते थे, 'जीवन के समस्त क्षण ही योगमय होने चाहिए। योगमय क्षणों का योगफल ही योग है।' और यहाँ बिहार योग विद्यालय में हम इसी सिद्धांत पर चलते हुए, हर दिन, हर क्षण योग जीने का प्रयास करते हैं।

स्वामी शिवानन्द जी का यह चिंतन था कि योग द्वारा मनुष्य की बुद्धि, भावना और कर्म उत्कृष्ट बने, और इस चिंतन को मूर्त रूप दिया उनके पट्ट शिष्य,



स्वामी सत्यानन्द जी ने। सन् 1963 में बिहार योग विद्यालय की स्थापना कर उन्होंने योग को नगर-नगर, डगर-डगर पहुँचाने का बीड़ा उठाया। स्वामी सत्यानन्द जी एक ऐसे दूरदर्शी मनीषी थे, जिन्होंने उसी समय यह घोषित किया था कि 'योग परमशक्तिशाली विश्व संस्कृति के रूप में प्रकट होगा और विश्व की घटनाओं को निर्देश देगा।' और सन् 2014 में जब माननीय प्रधानमंत्री, श्री नरेन्द्र मोदी के अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के प्रस्ताव को संयुक्त राष्ट्र संघ महासभा के 177 सदस्यों द्वारा सर्वसम्मति से स्वीकार किया गया तो यह उनके इस कथन का सत्यापन ही था, जिससे समस्त राष्ट्र अत्यधिक गौरवान्वित हुआ है।

इस बात को अन्तर्राष्ट्रीय मान्यता मिली है कि योग स्वास्थ्य एवं कल्याण प्राप्ति का एक समन्वित साधन है। इसके परिणामस्वरूप ही अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का विश्वव्यापी कार्यक्रम सामने आया है, जिसके माध्यम से सभी राष्ट्रों एवं योग परम्पराओं के प्रतिनिधि योग-शिक्षा के प्रचार-प्रसार में संलग्न हो रहे हैं।

बिहार योग विद्यालय ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को पूर्ण समर्थन दिया है, और इस दिवस की सफलता हेतु अपनी हार्दिक शुभकामना प्रेषित करता है। आज के दिन मुंगेर के 108 स्थानों में बाल योग मित्र मण्डल, युवा योग मित्र मण्डल और रामायण मण्डली के कर्मठ सदस्य, घरों के छत-आंगन में इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित कर रहे हैं, ताकि अधिक-से-अधिक लोग योग से लाभ उठाएँ। यही नहीं, हमारे पड़ोस की कारा में कैदी भाइयों के लिए भी ऐसा ही कार्यक्रम चल रहा है। हम आशा करते हैं कि योग की प्राचीन विद्या और विज्ञान समस्त मानव जाति को स्वास्थ्य, सुख एवं शान्ति प्रदान करेगा।

—स्वामी शिवध्यानम्



# स्वनाम-धन्या योग नगरी



योग नगरी मुंगेर के 108 स्थानों पर बाल योग मित्र मण्डल, युवा योग मित्र मण्डल एवं रामायण मण्डली के सदस्यों ने बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रतिपादित प्रारूप के अनुसार योग कार्यक्रम संचालित किए जिनमें 7500 से अधिक प्रतिभागी शामिल हुए।

इन शिविरों के अतिरिक्त 2000 से अधिक घरों में 10,000 से अधिक लोगों ने निर्देशित कार्यक्रम अनुसार स्वयं योगाभ्यास किया। इस तरह शहर के प्रायः हर मोहल्ले और कस्बे में योगप्रेमियों ने अपने परिवार के सदस्यों और बन्धु-बान्धवों के साथ मिलकर अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को बड़े सहज ढंग से मनाया और योग को अपने जीवन का अंग बनाया।

## संस्मरण - बाल योग मित्र मण्डल

21 जून 2015 मेरे लिए बड़ा ही अविस्मरणीय और अलौकिक दिन था, क्योंकि इसी दिन पहली बार मैं मुंगेर में योग कक्षा का संचालन करने जा रही थी। अनजान लोगों के बीच जाना, उन्हें योग सिखाना और स्वामीजी के संदेशों को उन्हें बताना, यह सब अपने आप में मेरे लिए एक अपरिचित क्रिया थी। मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि मैं कभी यह सब कर पाऊँगी, लेकिन जैसे ही मेरा नाम इस कार्यक्रम के लिए चयनित किया गया, मैं तो खुशी से झूम उठी। मन-ही-मन मैं स्वामीजी से प्रार्थना करने लगी कि यह काम तुम्हारा है, तुम मुझे इसका निमित्त बनाना चाहते हो तो ठीक है, कृपा करके शक्ति भी प्रदान करना कि यह काम मेरे माध्यम से अच्छे से हो जाए।

सच कहूँ तो हुआ भी ऐसा। जिस स्थान पर मैं योग की कक्षा ले रही थी, मुझे किसी भी प्रकार की कठिनाई महसूस नहीं हुई। सब कुछ मानो किसी दूसरे की शक्ति से सम्पन्न हुआ। लग रहा था मानो मेरी प्रार्थना के फलस्वरूप आसन, प्राणायाम और सम्भाषण स्वामीजी ही अपनी किसी छोटी-सी शक्ति के माध्यम से संचालित करवा रहे हों। मुझे आश्चर्य हो रहा था कि यह सब कैसे हुआ, और जब समझ आया कि यह मैं नहीं, स्वामीजी की शक्ति थी, तो अनायास ही मेरा सिर उनके चरणों में श्रद्धा से झुक गया। मैं सुनती थी कि कृपा भी कुछ होती है, लेकिन उस दिन यह अनुभव भी हो गया कि आप कितने दयालु हो, हम बच्चों की पुकार भी आप कितनी सहजता से सुन लेते हो। इस कृपा के लिए मुस्कान आपकी सदा आभारी रहेगी। आपके चरणों में कुछ पंक्तियाँ अर्पित हैं—

हे योग विजयी, हे दिग्विजयी,  
शत-शत नमन, शत-शत नमन!  
है क्या इस धरा पे, जो पा न सके तुम  
सहज-सरल रहकर भी, जो पा न सके तुम  
हो क्यों न नमन, हो क्यों न वंदन!  
हो लोक-कल्याण के वशीभूत, प्रचण्ड अग्नि में तपाया तुमने  
रह दूर षट् रिपुओं से, योग विभूतियों का मान बढ़ाया तुमने  
है कौन इस भू-मंडल पे, जो वंदन किया न तेरा  
रख चरण रज मस्तक पे, वरद हस्त पाया न तेरा  
हे योग विजयी, हे दिग्विजयी,  
शत-शत नमन, शत-शत नमन!

— मुस्कान कुमारी



अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का मेरा अनुभव बहुत ही अच्छा रहा। उस दिन पूरे विश्व में प्रथम योग दिवस का झण्डा लहरा रहा था। इसकी तैयारी के लिए गंगा दर्शन परिसर में तीन दिनों तक विशेष योग प्रशिक्षण दिया गया था और उस दिन मुझे पादुका दर्शन में सबको योगाभ्यास करवाने का अवसर मिला, जहाँ सैकड़ों की संख्या में लोग उपस्थित थे।

मैं बहुत भाग्यशाली हूँ कि मैं आश्रम आती हूँ और योग को अपनी जीवनशैली के रूप में अपना पाई हूँ। मुझे पता है कि एक-न-एक दिन पूरा विश्व योग को अपनाएगा तथा उसकी शरण में जाएगा। योग एक ऐसी जीवनशैली है जिसके द्वारा हमारे अन्दर अनुशासन आता है और हमारे मन को शांति मिलती है। मैंने योग का एक अलग ही अनुभव अपने जीवन में देखा, क्योंकि मैं जब भी पढ़ाई के लिए बैठती थी तो मेरा मन इधर-उधर चला जाता था, लेकिन योग से मेरे अन्दर एकाग्रता आई और अन्दर से एक अलग ही सुख का अनुभव हुआ। मुझे लगता है कि मेरे आत्मविश्वास की बढ़ोत्तरी योग के माध्यम से ही हुई। यही कारण है कि पूरे सम्मान के साथ मैंने योग को अपने जीवन में अपनाया और मैं यह संदेश सबको देना चाहती हूँ कि वे भी योग करें और जीवन में नीरोग रहें।

— शिवरन कुमारी

जब अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा हुई तो स्वामीजी ने कहा कि हमलोग आश्रम के प्रांगण से घर के छत-आँगन तक योग करेंगे। स्वामीजी के आदेशानुसार हम बच्चों को जगह-जगह पर भेजने की योजना बनी। हम बच्चे भी ठीक 5 बजे आश्रम पहुँच गए। जब मैं आश्रम पहुँची तो मेरा ही नाम पुकारा जा रहा था। मैं बहुत ही उत्साहित थी। मेरे साथ वागीशा थी और हम दोनों गाड़ी से सफ़ियाबाद में श्रीहरि अंकल के घर गए। जब हम उनकी छत पर पहुँचे तो देखा कि बहुत-सी महिलाएँ और बच्चे पहले से मौजूद हैं।



हम दोनों लड़कियों को देखकर उनमें से एक महिला धीरे से बोली, 'इतनी छोटी होकर हमलोगों को योग कैसे सिखाएगी?' खैर, हमने उन योगाभ्यासों को करवाना प्रारम्भ किया जो स्वामीजी ने चुने थे। उन लोगों को सबसे ज्यादा मजा श्वासन करने में आया। अंत में शांति पाठ के बाद हमने

सभी लोगों से अपने घरों में भी योगाभ्यास जारी रखने के लिए कहा, साथ ही कहा कि हमसे जो भी गलती हुई उसे माफ कर दीजियेगा। उन महिलाओं ने तब कहा, 'देखो तो, इसे आसन कराना ही नहीं, बल्कि दिल जीतना भी आता है!'

जब हम वहाँ जा रहे थे तो हमें बहुत डर लग रहा था कि योगाभ्यास कैसे कराएँगे, लेकिन वहाँ पहुँचकर हम सब कुछ अच्छे से करा पाए और सारा डर भी खत्म हो गया। इस अनुभव ने मुझे आनंद से भर दिया। स्वामी सत्यानन्द जी ने जिस योग का बीजारोपण किया था, वह आज एक बहुत ही बड़े वटवृक्ष के रूप में फैल गया है, और वटवृक्ष हमेशा फैलता ही है, कभी मुरझाता नहीं है।

— संगम कुमारी रॉय

21 जून को सभी योगप्रेमियों का सपना साकार हुआ। विश्वप्रसिद्ध योग संस्थान, बिहार योग विद्यालय ने भी इस अवसर पर अनेक कार्यक्रम चलाए, जिसके तहत हम बच्चों ने योगदूत बनकर आसपास के क्षेत्रों में जाकर योग करना सिखाया। योग कराते एवं उसके लाभ बताते समय हम बच्चे अपने आप में सचमुच योगदूत होने का गर्व महसूस कर रहे थे। ऐसा लग रहा था कि हमलोगों ने योग का प्रचार-प्रसार करने के लिए ही जन्म लिया है। योग के लाभ जानकर अनेक माता-पिता ने संकल्प लिया कि हम लोग अपने बच्चों को भी योग की जानकारी देंगे जिससे वे सफल जीवन जी सकें। हम अपने स्वामीजी से आशीर्वाद रूप में यही चाहते हैं कि उनकी योग परम्परा को आगे बढ़ाते रहें जिससे बिहार योग विद्यालय गौरवान्वित होता रहे।

— खुशी कुमारी

इससे पहले मैं आसन करवाने के लिए कभी बाहर नहीं गई थी। मुझे डर लग रहा था कि पता नहीं वहाँ पर कैसी व्यवस्था होगी, मैं अच्छे ढंग से योगाभ्यास करवा भी पाऊँगी या नहीं। साथ ही खुश भी थी कि स्वामी सत्यानन्द जी के परिवार की सदस्या बनकर योगाश्रम की ओर से पहली बार योग सिखाने जा रही थी। जब हमने योगाभ्यास करवाना शुरू किया तो उन लोगों में कुछ ऐसी माताएँ थीं जिन्हें

योग करना एकदम नहीं आ रहा था। हमने उनसे कहा, पहले आप लोग देख लीजिए, फिर कीजिएगा। जब क्लास खत्म किया तब उन लोगों ने कहा, 'बेटा, फिर कब आओगे?' मैंने कहा, जल्द ही मिलूँगी। फिर एक दादी ने पूछा, 'बेटा, मेरे घुटनों में दर्द रहता है, मैं कौन-सा आसन करूँ?' मैंने कहा, 'पवनमुक्तासन का भाग-1 कीजिये, धीरे-धीरे ठीक हो जाएगा।' उन्हें करके भी दिखाया। ऐसे ही अनेकों प्रश्न हमसे पूछे गए और हमने यथासम्भव बताया। जाते समय एक माता ने कहा, 'दिखते तो इतने छोटे हैं ये लोग, लेकिन आसन-प्राणायाम इतना अच्छा करवाया।' अंत में मैं अपने प्यारे स्वामीजी को धन्यवाद कहना चाहती हूँ जो हमें इतने बड़े कार्यक्रम में भाग लेने का मौका दिया।

— पूर्णिमा कुमारी

योग दिवस के अवसर पर योग कक्षा के लिए हमें विजय सिनेमा, बंगाली टोला भेजा गया। वहाँ बहुत लोग आए थे। हमने अभ्यास कराना शुरू किया और स्वामीजी के निर्देशानुसार हर तीन आसन के बाद श्वासन करवा रहे थे। सभी को बहुत मजा आ रहा था। फिर जब सूर्य नमस्कार करवाने लगी तो उनमें एक माताजी को उच्च रक्तचाप था, उन्हें मना कर दिया। फिर श्वासन करवाया तो वे बोलीं, 'क्या यह भी हम नहीं कर सकते हैं?' हमने कहा, 'यह तो आप जरूर कर सकते हैं।' वे कोई आसन नहीं करतीं, लेकिन जैसे ही श्वासन का नाम लेते, वे सिर मेरी ओर करके लेट जातीं और आराम से श्वासन करतीं! जब हमने कक्षा समाप्त की और लोगों से विदा लेने लगे तो हमने देखा कि सभी आपस में बात कर रहे हैं। हम कुछ भी नहीं समझे क्योंकि सभी बंगाली बोल रहे थे। फिर सभी एक साथ कहने लगे कि तुमने जो योगाभ्यास करवाया, हमें बहुत अच्छा लगा। हम सभी चाहते हैं कि कम-से-कम शनिवार और रविवार को तुम यहाँ आकर अभ्यास करा दिया करो। हमने कहा, ठीक है, आपकी बात स्वामीजी को निवेदित कर देंगे, और फिर खुशी-खुशी आश्रम लौट आए।

— ज्योति कुमारी राँय

बच्चे से लेकर बूढ़े और प्रधानमंत्री से लेकर एक संतरी, सभी ने योग दिवस पर योग का अभ्यास किया और योग को अपने जीवन में उतारने का संकल्प लिया। इस दिन हम सब बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने भी इस कार्यक्रम को आगे बढ़ाने का प्रयत्न किया। मुझे चण्डिका स्थान जाकर योग सिखाने का



अवसर प्राप्त हुआ। यह दिन हमारे जीवन का सबसे सुनहरा दिन रहा क्योंकि हमें पहली बार योग सिखाने का मौका मिला। मैं सोचता हूँ कि हर दिन विश्व योग दिवस हो और इसी तरह से हमें योग रूपी अनमोल रत्न को, जो स्वामीजी ने हमें दिया है, लोगों के बीच बाँटने का मौका मिले, ताकि सभी लोग लाभ उठा सकें।

— अमन कुमार

योग दिवस के अवसर पर मुझे योग सिखाने बेलन बाज़ार भेजा गया। मैंने आज तक कभी योग की कक्षा नहीं ली थी, लेकिन अचानक योग शिक्षक बनकर जाना बहुत अच्छा लगा। मैं पहले कभी घर में योग का अभ्यास नहीं करती थी, पर जब से मैं योग दिवस पर योग शिक्षक बनकर बाहर गई, तब से मैं प्रतिदिन सुबह 5 बजे उठकर ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन, कटि चक्रासन और सूर्य नमस्कार का अभ्यास करती हूँ और अपने साथ मम्मी, पापा और दीदी को भी करवाती हूँ। मैं सच बताती हूँ कि मैं जब सुबह-सुबह योगाभ्यास करती हूँ तो मैं बहुत ताज़गी और स्फूर्ति का अनुभव करती हूँ। मेरी ट्यूशन सुबह 6 बजे से होती है और योगाभ्यास करके मैं आराम से पढ़ पाती हूँ। मैं तो यही चाहूँगी कि योग सभी जगह फैले ताकि किसी व्यक्ति को कोई भी कष्ट या रोग हो तो वह योग से एकदम ठीक हो जाए। योग ही हमारे बुझे हुए मन को जगाता है, मन में आई प्रत्येक उलझन को सुलझाता है।

— अनुजा सिन्हा





# संस्मरण - युवा योग मित्र मण्डल



जब स्वामीजी ने हम युवाओं को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के विषय में बताया और कहा कि इसके बारे में सोचो कि क्या करना है, तो युवा योग मित्र मण्डल की मैनेजमेंट टीम ने इस पर सोच-विचार किया और एक दिन स्वामीजी से मिलकर सभी ने अपना-अपना प्लान बताया। स्वामीजी ने सभी को ध्यान से सुना और फिर कहा, 'जिस अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को मनाने के लिए दुनिया आज सोच रही है, उसकी भविष्यवाणी हमारे पूज्य श्री स्वामीजी ने 53 वर्ष पूर्व ही कर दी थी।' स्वामीजी के पास योजना तैयार थी, हम योग नगरी के लोगों को सिर्फ क्रियान्वित करना था। स्वामीजी ने योजना का नाम दिया, 'आश्रम के प्रांगण से घर के छत-आँगन तक' और हम सभी युवा इस कार्य में लग गए।

हमने आश्रम से जुड़े लोगों से सम्पर्क किया और उनको इस कार्यक्रम के बारे में बताया। इस तरह पूरे नगर में सौ से अधिक केन्द्र तैयार हो गए। केन्द्रों के लिए शिक्षक तैयार करने के लिए बाल योग मित्र मण्डल और रामायण मण्डली के साथ बैठक कर, गंगा दर्शन में तीन दिनों का योग प्रशिक्षण रखा। योग दिवस के एक दिन पहले हम लोग सभी केन्द्रों पर व्यवस्था देखने गए। अगले दिन सभी कार्यकर्ता सुबह 4 बजे आश्रम पहुँच गए। मेरा काम था सभी केन्द्रों पर शिक्षक भेजना। सभी शिक्षक निर्धारित समय पर अपने केन्द्र पहुँच गए और अच्छी तरह से क्लास ली।

एक बार फिर हम युवा अपने स्वामीजी के ऋणी हो गए, जिन्होंने हमें इतने बड़े कार्यक्रम को करने के लिए एक मौका दिया। हम लोग अपने आपको सौभाग्यशाली मानते हैं कि हमारा जन्म इस योग नगरी में हुआ, जिस धरती को श्री स्वामी सत्यानन्द जी जैसे महान् योगी की कर्मभूमि होने का सौभाग्य प्राप्त है।

— गौतम

योग दिवस के कार्यक्रम के दौरान मुझे मुंगेर के मण्डल कारा में क्लास के लिए जाना था। मुझे पहले तो डर लगा रहा कि मुझसे कैसे होगा। फिर हमारे लिए तीन दिनों के योग प्रशिक्षण का संचालन हुआ जिसमें मैंने नियमित रूप से भाग लिया। उसके बाद मेरे अन्दर एक अजब की ऊर्जा काम करने लगी कि मैं क्लास ले लूँगा। डर कोसों दूर भाग गया था। 21 जून को हम मण्डल कारा क्लास लेने गए और वह बहुत अच्छी तरह से सम्पन्न हुई। यह हमारे स्वामीजी के आशीर्वाद और कृपा से ही सम्भव हुआ।

— आशीष कुमार

विश्व योग दिवस के शुभ अवसर पर सारे विश्व की नज़र हमारे मुंगेर और बिहार योग विद्यालय पर थी कि योग नगरी में योग दिवस किस तरह से मनाया जाएगा। हमारे स्वामीजी ने योग दिवस पर योग को एक अनोखे रूप में प्रस्तुत किया जिससे योग आश्रम के प्रांगण से हरेक घर के छत-आंगन का हिस्सा बन जाए। इस योग नगरी में कोई ऐसा मोहल्ला या कस्बा नहीं बचा जहाँ हरेक धर्म और सम्प्रदाय के लोगों ने आपस में मिलजुल कर योगाभ्यास का आनंद न लिया हो।

मुझे योग शिक्षक के रूप में सरस्वती विद्या मंदिर भेजा गया। क्लास में सभी उत्साहित व खुश थे। सभी को एक नए तरह का माहौल, नए तरह का कार्यक्रम देखने को मिल रहा था, जिसमें बच्चों के साथ उनके माता-पिता, दादा-दादी, शिक्षक आदि सभी मिलकर योग का अभ्यास कर रहे थे। हमने प्रत्यक्ष देख लिया कि योग किस प्रकार जन-जन के लिए लाभदायक और आवश्यक है।

— राहुल कुमार (सिद्धसंकल्प)

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर मुझे यह अवसर दिया गया कि मैं बिहार योग विद्यालय की ओर से योग सिखलाने जाऊँ। मुझे बहुत खुशी हुई कि मैं एक छात्र से शिक्षक बनकर अपने मुंगेर नगर में योग सिखला पाया। योग सिखलाने मैं अपने एक सहयोगी के साथ मंगल बाज़ार में दशभुजी स्थान के निकट एक भवन में गया। वहाँ पहुँचकर मैंने देखा कि लोग समय से पहले ही कक्षा में पहुँच गए हैं। उन लोगों का योग के प्रति उत्साह देखकर मुझे बहुत खुशी हुई। लोग चाहते थे कि योग दिवस साल में सिर्फ एक दिन न होकर, 365 दिन हो। लोगों से हमें बहुत आदर-सम्मान मिला और इसके लिए मैं अपने गुरु को धन्यवाद निवेदित करता हूँ।

— अजय कुमार

मैं 2013 में युवा योग मित्र मण्डल में आया था और तब से प्रतिदिन आसन-प्राणायाम का अभ्यास करता था। एक दिन मुझे आश्रम बुलाया गया और बतलाया गया कि अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के दिन मुझे योग सिखाने जाना है। उस दिन मेरा केन्द्र

पादुका दर्शन, मुंगेर



मुंगेर . . .





मुंगेर...





## राष्ट्रीय कार्यक्रम





## अन्तर्राष्ट्रीय कार्यक्रम



रिखियापीठ



मंगल बाज़ार में था। मैं बहुत डरा हुआ था, क्योंकि मैं एक विद्यार्थी से शिक्षक बनकर योग सिखाने जा रहा था। लेकिन जब मैं सिखाने लगा तो मुझे डर लग ही नहीं रहा था। मैंने आराम से सभी लोगों को आसन-प्राणायाम का अभ्यास कराया। सभी लोग आसानी से मेरे निर्देशानुसार अभ्यास कर रहे थे। इस प्रकार पहला विश्व योग दिवस हम सभी के लिए बड़ा आनन्ददायक और उत्साहवर्द्धक सिद्ध हुआ।

— मो. अफज़ल खान

योग दिवस के दिन मेरा अनुभव बहुत अच्छा रहा। मेरे अन्दर जो हुनर छिपा था, वह उस दिन निखर आया और मैं अब कहीं भी योग सिखा सकता हूँ। इसके लिए मैं स्वामीजी को धन्यवाद कहना चाहता हूँ। मुझे गर्व है कि मैं बिहार योग विद्यालय से जुड़ा हूँ और साथ ही मुझे इस बात का भी गर्व है कि मैं मुंगेर का नागरिक हूँ।

— अमित कुमार मालाकार

मेरे अनुभव में यह अपने-आप में एक अद्भुत दिवस था। शिविरों के संचालन के लिए हम युवाओं को बिहार योग विद्यालय की ओर से विशेष प्रशिक्षण दिया गया। योग दिवस पर मैं मुंगेर के लाल दरवाज़ा क्षेत्र में योग सिखाने गया था। वहाँ मैंने बच्चों, युवाओं और वयस्कों में न केवल एक विशेष उत्साह देखा, बल्कि एक विशेष श्रद्धा का भी अनुभव किया, जिसे शब्दों में बयाँ करना कठिन है। वह श्रद्धा बिहार योग विद्यालय और स्वामीजी के प्रति थी। मैं बस इतना ही कह सकता हूँ कि यह आदर-सत्कार हमें इसलिए दिया गया कि हम बिहार योग विद्यालय के प्रतिनिधि के तौर पर वहाँ योग सिखाने गए थे। योग सिर्फ एक शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि योग हमें ईश्वर से भी जोड़ता है। यही मैंने योग दिवस पर अनुभव किया। यह भी देखा कि बहुत-से लोगों में योग को आत्मसात् करने की गहरी जिज्ञासा थी।

— सिकन्दर कुमार (सत्कीर्ति)



# योग तरी तीरे तीरे



अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर अकलतरा, बरगढ़, बलांगीर, बरियारपुर, बेंगलुरु, भिलाई, भीलवाड़ा, भुज, भुवनेश्वर, चेन्नई, दिल्ली, धनबाद, जमशेदपुर, कटनी, लखनऊ, पटना, रायपुर, रायगढ़, राजनांदगाँव, सीतामढ़ी, सूर्यगढ़ा, तारापुर और विजयवाड़ा जैसे भारत के अनेक नगरों तथा बल्गेरिया, कॅनेडा, कोलोम्बिया, क्रोएशिया, फ्रांस, ग्रीस, हंगरी, इटली, आयरलैण्ड, हॉलैण्ड, सर्बिया, सिंगापुर, स्लोवेनिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्ज़रलैण्ड, थायलैण्ड और अमेरिका जैसे विविध देशों में भी सम्बद्ध केन्द्रों एवं शिक्षकों द्वारा समरूप कार्यक्रम संचालित किए गए, जिनमें से कुछ का संक्षिप्त विवरण निम्नांकित है—

## राष्ट्रीय स्तर पर

- अकलतरा के योग साधना केन्द्र द्वारा बगड़िया भवन, शासकीय डॉ. इन्द्रजीत सिंह महाविद्यालय तथा सेंट जेवियर्स हायर सेकेन्डरी स्कूल में योग कार्यक्रम संचालित हुए।
- बरगढ़ आश्रम में प्रातः 6.30 से 8 बजे तक जूनियर चैम्बर इंटरनैशनल के सहयोग से कार्यक्रम हुआ जिसमें लगभग 75 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।
- बलांगीर आश्रम में संध्या के समय कार्यक्रम हुआ, जिसमें भारी वर्षा के बावजूद 175 लोग शामिल हुए। कीर्तन और सत्संग के अतिरिक्त सत्यानन्द सेवा एवं संस्कार संस्थान द्वारा अपनाए गए गाँव रतखण्डी के बच्चों ने योगासनों और





मंत्रोच्चारण की सुंदर प्रस्तुति की। इन बच्चों ने ये अभ्यास मात्र 10 दिन में सीख लिए थे।

- बरियारपुर के सत्यानन्द योग साधना केन्द्र के तत्त्वावधान में स्कूली छात्र-छात्राओं, महिलाओं और ग्रामीण श्रद्धालुओं की लम्बी कतार ने प्रभात फेरी निकाली। साथ ही सीतारामपुर नजीरा योग मित्र मण्डल से भी लम्बी प्रभात फेरी निकली। दोनों कतारें गायत्री मंदिर परिसर में आकर मिलीं जहाँ बृहत् योग कार्यक्रम संचालित किया गया।
- बेंगलुरु के आत्म दर्शन योगाश्रम में अंग्रेजी और कन्नड भाषा में आयोजित प्रातः और संध्याकालीन सत्रों में 120 से अधिक योगप्रेमी शामिल हुए। इसके अलावा बच्चों के लिए एक विशेष सत्र और साथ ही वृक्षारोपण का कार्यक्रम भी आयोजित हुआ।
- भिलाई में ज्ञान दर्शन योगाश्रम पर लगभग 200 लोगों के लिए कार्यक्रम संचालित किया गया। इसके अतिरिक्त आश्रम से सम्बद्ध शिक्षकों ने संयंत्र मुख्य चिकित्सालय, सीमा सुरक्षा बल, विशेष सशस्त्र बल, भिलाई मैत्री कॉलेज, कॉलेज ऑफ नर्सिंग, कल्याण महाविद्यालय, श्री शंकराचार्य महाविद्यालय, क्रिश्चियन कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग एण्ड टेक्नोलॉजी, एम.जे. कॉलेज, फेरो स्क्रैप निगम तथा रामायण महिला समिति जैसे अन्य स्थानों पर भी सत्र चलाए जिनमें बड़ी संख्या में योगप्रेमी आए।
- भीलवाड़ा के योग आश्रम में आयोजित योग कार्यक्रम में 75 लोगों ने भाग लिया। साथ ही आश्रम से जुड़े 100 से अधिक लोग जिला प्रशासन द्वारा राजेन्द्र मार्ग उच्च विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में शामिल हुए।
- भुज के शिवानन्द बालकाश्रम में रोटरी स्कूल के 100 बच्चों के लिए कार्यक्रम आयोजित हुआ। साथ ही आश्रम के शिक्षकों ने जुबीली मैदान में 2000



एन.सी.सी कैडेटों, आदर्श निवासी कन्याशाला में 100 छात्राओं, अडानी मेडिकल कॉलेज में 125 विद्यार्थियों, श्री कच्छी लेवा पटेल कन्या विद्यालय में 625 विद्यार्थियों, आदिपुर में 1300 एन.सी.सी. एवं पुलिस के जवानों तथा मधापरा में 35 प्रतिभागियों के लिए योग कक्षाएँ संचालित कीं।

- भुवनेश्वर के सत्यानन्द योग विद्यालय द्वारा आयोजित कार्यक्रम में 150 प्रतिभागी सम्मिलित हुए। इसके अलावा पूर्वतटीय रेल मुख्यालय, ओडिशा सरकार के गृह मंत्रालय, बी.एस.एन.एल. के राज्य मुख्यालय, भारतीय नौ सेना, कोस्ट गार्ड, उत्कल विश्वविद्यालय, प्रजापिता ब्रह्मकुमारी आश्रम, मदर पब्लिक स्कूल तथा रिलाएंस टेलिकोम के मुख्यालय के निवेदन पर वहाँ भी योग कार्यक्रम संचालित किए गए।

- चेन्नई में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर सत्यानन्द योग केन्द्र, ट्रिप्लीकेन ने अपने केन्द्र के अलावा अनेक स्थानों पर कार्यक्रम संचालित किए। डी.ए.वी. उच्च माध्यमिक विद्यालय, गोपालपुरम् में 400 छात्रों, अंकुर क्षेत्र, अन्नानगर में 15 प्रतिभागियों, डी.ए.वी. उच्च माध्यमिक विद्यालय, मोगप्पैर में 400 छात्रों, राजकीय अनाथालय, कड्डालोर में 320 बच्चों तथा सेन्ट एन्थोनी एंग्लो-इण्डियन उच्च माध्यमिक विद्यालय, एगमोर में 600 विद्यार्थियों के लिए विभिन्न प्रकार के योग कार्यक्रम चलाए गए।



साथ ही सत्यानन्द योग केन्द्र, मम्बलम् में भी योग कार्यक्रम संचालित हुआ। केन्द्र से जुड़े कार्यकर्ताओं ने राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, मेडवक्कम् में योग पर एक प्रदर्शनी लगाई, थॉमसन रॉयटर्स के कर्मचारियों के लिए तनाव प्रबंधन शिविर किया और एन.टी.पी.सी. योग अभ्यास केन्द्र में 60 लोगों के लिए कक्षा ली।

- दिल्ली में केन्द्रिय रिजर्व पुलिस बल की छावनी में 200 अधिकारियों और जवानों के लिए योग कार्यक्रम हुआ।
- धनबाद में इण्डियन स्कूल ऑफ माइन्स, धनबाद क्लब, चिरकुण्डा और श्री माँ धैया में योग कार्यक्रम आयोजित किए गए।
- जमशेदपुर के सत्यानन्द योग केन्द्र ने गोलमुरी क्लब, टाटा मोटर्स और ग्रेजुएट महिला कॉलेज में कार्यक्रम संचालित किए।
- कटनी के सत्यानन्द योग केन्द्र में प्रातः और संध्याकालीन सत्र आयोजित हुए।



- लखनऊ के अरविन्द पार्क, स्टेट इंटेलिजेन्स ब्यूरो और शक्ति क्लब में योग कार्यक्रम चलाए गए।
- पटना के स्किल फाउण्डेशन में 50 से अधिक बच्चों ने योग दिवस बड़े उत्साह के साथ मनाया।
- रायगढ़ के अग्रोहा भवन में प्रातः और संध्याकालीन योग सत्र सम्पन्न किए गए।
- रायपुर में समता कॉलोनी, आयुष विश्वविद्यालय, गाँधी उद्यान, गुजराती समाज और राजकुमार कॉलेज में विभिन्न योग कार्यक्रम संचालित हुए।
- राजनांदगांव के सत्यानन्द आश्रम में आयोजित योग सत्र में लगभग 200 लोगों ने हिस्सा लिया। इसके अतिरिक्त आश्रम से जुड़े शिक्षकों ने भारतीय कन्या पाठशाला में 150 छात्राओं, वेसलियन स्कूल में 250 विद्यार्थियों और अग्रसेन भवन में 40 महिलाओं को भी योगाभ्यास कराया।
- सीतामढ़ी में योग मित्र मण्डली ने श्रीराम विलास मंदिर के प्रांगण में 50 से अधिक योग साधकों के लिए योगाभ्यास का आयोजन किया।
- सूर्यगढ़ा में मध्य विद्यालय, सत्यम् वाटिका परिसर, साकेत धाम, गुरुकुल विद्यालय साम्हो और बड़ी दुर्गा स्थान में योग कार्यक्रम आयोजित हुए।
- तारापुर के योग विद्यालय द्वारा संगत मैदान तथा डी.ए.वी. स्कूल रामपुर में योग कार्यक्रम संचालित हुए।
- विजयवाड़ा में स्वामी सत्यानन्द योग आश्रमम् ने विजयवाड़ा और ग्राम बरीपालेम में योग कार्यक्रम किए।

### अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर

- बल्गेरिया के सीता-राम और आराधना योग केन्द्रों से जुड़े सभी योग साधकों ने बिहार योग विद्यालय द्वारा अनुमोदित शैली का अनुसरण करते हुए छत्ती, आंगनों और अन्य खुले स्थानों में एकत्र होकर योगाभ्यास किया। इसके बाद







उन्होंने सोफिया के राष्ट्रीय सांस्कृतिक केन्द्र में भारतीय दूतावास द्वारा आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया, जहाँ योग के विभिन्न पक्षों पर व्याख्यान भी दिए गए। इसके अतिरिक्त प्लोवडीव, वारना और पेरिनक नगरों में भी योग कार्यक्रम आयोजित किए गए।

- कोलोम्बिया की बोगोता स्थित सत्यानन्द योग अकादमी में प्रातःकालीन और संध्याकालीन योग साधना सत्र आयोजित किए गए। इसके अतिरिक्त अकादमी के शिक्षकों और सदस्यों ने भारतीय दूतावास द्वारा बोगोता के राष्ट्रीय उद्यान में आयोजित योग कार्यक्रम में भी सहयोग दिया, जिसमें 500 से अधिक लोगों ने भाग लिया। साथ ही काली, मेदेयिन, बारान्किया और पास्तो नगरों में भी योग कार्यक्रम संचालित किए गए।
- क्रोएशिया के पूला नगर में तीन स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए गए।
- फ्रांस की राजधानी पेरिस में स्थित सत्यानन्दाश्रम में योग कार्यक्रम हुआ, साथ ही वहाँ के शिक्षकों ने भारतीय दूतावास द्वारा आयोजित कार्यक्रम में भी भाग लिया। इसके अलावा मौलिने नगर में भी योग सत्र चलाया गया।





- ग्रीस के पायनिया नगर में स्थित सत्यानन्दाश्रम में मुख्य कार्यक्रम आयोजित हुआ। इसके अलावा ग्रीस की राजधानी एथेन्स, थेसालोनिकी, कालामाता और कोरफू शहरों में भी कार्यक्रम संचालित हुए। कोरफू में आयोजित कार्यक्रम की एक विशेषता यह रही कि वहाँ के फिलहारमोनिक ऑर्किस्ट्रा ने पहली बार अपनी संगीत प्रस्तुति में कीर्तन को शामिल किया, जिसे वहाँ उपस्थित 1300 से अधिक श्रोताओं ने बहुत पसन्द किया।
- हंगरी की राजधानी बुदापेस्त में सत्यानन्द योग फाउण्डेशन, हंगरी ने दो स्थानों पर योग कार्यक्रम आयोजित किए।
- आयरलैण्ड में मुख्य कार्यक्रम कॉर्क शहर के सत्यानन्द योग केन्द्र में हुआ। साथ ही केन्द्र से सम्बद्ध शिक्षकों ने देश की प्रायः हर काउण्टी में अपने विद्यार्थियों के साथ कार्यक्रम आयोजित किए।
- इटली के सैन मेरिनो नगर में मुख्य योग कार्यक्रम आयोजित हुआ, जिसमें 50 से अधिक लोग शामिल हुए।
- हॉलैण्ड की राजधानी हेग के समीप योग सत्र संचालित हुआ।



- सर्बिया की राजधानी बेलग्राद में बिहार योग क्लब ने ओलिम्प स्पोर्ट्स सेन्टर में योग कार्यक्रम आयोजित किया। साथ ही बेलग्राद विश्वविद्यालय और नगरनिगम में योग सम्बन्धी व्याख्यान भी सम्पन्न हुए।
- सिंगापुर में आयोजित योग सत्र में 17 प्रतिभागी शामिल हुए।
- स्लोवेनिया में तारा योग केन्द्र द्वारा राजधानी ल्युबलाना के अतिरिक्त 18 अन्य स्थानों पर कार्यक्रम आयोजित किए गए।
- स्पेन के मायोर्का द्वीप पर स्थानीय सत्यानन्द योग केन्द्र द्वारा योग सत्र चलाया गया।
- स्वीडन के बॉलनेस नगर में सत्यानन्द आश्रम ने योग कार्यक्रम आयोजित किया जिसमें 30 लोगों ने भाग लिया।
- स्विट्ज़रलैण्ड के ज्यूरिक शहर में समत्वम् योग विद्यालय ने अपने केन्द्र में तथा भारतीय दूतावास के साथ ज्यूरिक विश्वविद्यालय में योग कार्यक्रम किए।
- थायलैण्ड की राजधानी बैंकॉक में भारतीय दूतावास के सहयोग से तथा रंगसित विश्वविद्यालय में योग कार्यक्रम हुए।
- अमेरिका के एटलान्टा शहर के वाय.एम.सी.ए. केन्द्र में योग सत्र चलाया गया।



# योग: भवति दुःखहा



21 जून की संध्या को सत्यम् वाटिका में बाल योग मित्र मण्डल के प्रतिभाशाली बच्चों ने अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस का शानदार समारोपण किया, जिसमें स्वामी निरंजनानन्द भी उपस्थित थे।

सभी बच्चे सबेरे से व्यस्त थे। कड़ियों का दिन तो 4 बजे से ही शुरू हो गया था। मुंगेर नगर में फैलकर योग केन्द्रों की सारी व्यवस्था जो सम्भालनी थी। कोई आयोजक था, कोई शिक्षक, तो कोई प्रदर्शक। लेकिन शाम को जब सभी सत्यम् वाटिका में एकत्र हुए तो किसी के चेहरे पर थकान या रंजिश का नामोनिशान तक न था। चाहे वह नृत्य प्रस्तुति हो, या आसन प्रदर्शन या अपने अनुभवों की अभिव्यक्ति, अपने उत्साह और आनन्द से उन्होंने प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की संध्या को यादगार बना दिया।



# योग के रंग में रंगी योगनगरी

स्वामी मिरंजनाब्द सरस्वती



आज एक बहुत ऐतिहासिक दिन है क्योंकि आज के दिन विश्व ने भारत की एक ऐसी विद्या, जीवनशैली और संस्कृति को अपनाया है जो इस धरती की सबसे अमूल्य धरोहर है। आज पहली बार विश्व में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया है। इस प्रस्ताव का अनुमोदन संयुक्त राष्ट्र संघ के 177 देशों ने किया था और आज 199 देशों में योग के कार्यक्रम व्यापक और बृहत् रूप से संचालित हुए हैं। इन कार्यक्रमों में हर जाति, सम्प्रदाय एवं धर्म के लोग शामिल हुए हैं, और निश्चित रूप से यह भारत और भारतीय संस्कृति के लिये बड़े गौरव की बात है।

आज मुंगेर में भी बहुत सुन्दर कार्यक्रम संचालित हुए हैं। पिछले कई दिनों से लोग पूछ रहे थे, मुंगेर में क्या होने वाला है? सभी टीवी-अखबार में देख रहे थे कि राजपथ में योग कार्यक्रम होने जा रहा है, न्यू यॉर्क के टाइम्स स्क्वायर में हो रहा है, लंदन के किसी नामी पार्क में हो रहा है। यहाँ भी लोग अंदाज लगा रहे थे कि पोलो ग्राउण्ड में लोग योगाभ्यास के लिये आयेंगे। लेकिन हमारे मन में यह चिंतन चलता रहा कि जिस नगर को लोग 'योग नगरी' के नाम से सम्बोधित करते हैं, उस नगरी में योग का कार्यक्रम कैसा होना चाहिये। इस संदर्भ में जो विचार मन में आया उसे हमने अपने युवा योग मित्र मंडल, बाल योग मित्र मंडल और मुंगेर के अन्य योग मित्र मंडलों के सदस्यों के बीच रखा। हमारा इरादा यह था कि सबसे पहले इस अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के लक्ष्य को निश्चित किया जाए, क्योंकि जब तक लक्ष्य निश्चित नहीं होता, आगे बढ़ने का मार्ग स्पष्ट नहीं रहता। फिर हमारा प्रयास मनोरंजन का साधनमात्र बनकर रह जाता है।

हमलोगों ने विचार करके जिस लक्ष्य को अपनाया, वह था—यौगिक जीवनशैली को आत्मसात् करना। योग का अभ्यास तो बहुत-से लोग करते हैं। अगर दुनिया में एक अरब लोग गॉल्फ खेलते हैं, तो एक अरब लोग योग भी करते हैं, वह कोई बड़ी चीज नहीं है। लेकिन योग का महत्त्व तब समझ में आता है जब हम इसे एक जीवनशैली के रूप में अपनाते हैं। यही हमलोगों का प्रयोजन होना चाहिये और आज मुंगेर में इसी चिंतन को चरितार्थ किया गया है।

अपने बाल योग मित्र मंडल के जो बच्चे हैं, उन्होंने अपने-अपने घरों के छत-आँगन में अपने स्वजनों के साथ योगाभ्यास किया है। कम-से-कम दो हजार घरों में इस प्रकार छत-आँगन में कार्यक्रम हुआ है और साथ ही अपने युवा योग मित्र मंडल के सदस्यों ने एक बहुत बड़ी भूमिका निभाई है। मुंगेर के 108 केन्द्रों में योग प्रशिक्षण का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ है। इन केन्द्रों की देखभाल हमारे मुंगेर के युवा योग मित्र मंडल और रामायण मण्डली के सदस्य कर रहे थे। इनमें भी अच्छी संख्या में लोगों ने भाग लिया। कहीं अस्सी, कहीं सौ तो कहीं डेढ़ सौ की संख्या में लोग इन शिविरों में शामिल हुए हैं। इतने शान्तिपूर्वक और सहज ढंग से इतनी बड़ी संख्या में लोगों को योग का जो संदेश पहुँचा है आज के दिन, इससे आप सभी मुंगेरवासियों को गौरव की अनुभूति होनी चाहिए।

हालाँकि आश्रम में हमलोग तो प्रतिदिन योग दिवस मनाते हैं और जो आदमी सबेरे से शाम तक योग के बारे में ही सोचता है, योग को ही जीता है, उसके लिये एक दिन के योग दिवस का कोई खास मतलब नहीं, फिर भी राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर इस दिवस का विशेष महत्त्व रहा है। इतने सारे देशों द्वारा अनुमोदन की प्राप्ति और इतने उत्साह एवं उमंग के साथ केवल अपने देश में नहीं, बल्कि पूरे विश्व में योग का अभ्यास हुआ, यह अपने में असामान्य उपलब्धि है।

बहुत लोग हमसे पूछ भी रहे थे कि आप यहाँ पर रहेंगे या नहीं। हमने तो कह दिया था कि हम यहाँ रहने वाले नहीं हैं, हम चले जाएँगे अपने गुरुजी की समाधि पर। आज से 53 साल पहले उन्होंने मुंगेर में कहा था कि योग भविष्य की संस्कृति है और आने वाले दिनों में राष्ट्रों की नियति का निर्माण योग के द्वारा होगा। उनके ये भविष्यसूचक शब्द हमने कितनी ही किताबों में छापे हैं, आश्रम में कितनी जगह लगा रखे हैं। 53 वर्ष पूर्व उन्होंने भविष्यद्रष्टा के रूप में देख लिया था कि एक दिन योग मानवता के लिये एक अमूल्य उपहार का काम करेगा। उन्होंने यह भविष्यवाणी तब की थी जब योग को कोई जानता नहीं था, जब लोग कहते थे कि साधु के पास मत जाओ, वह तुम्हें खा जायेगा! लोग कहते थे, 'योग तो त्यागियों के लिये है, गृहस्थों के लिये नहीं। हम तो समाज और संसार में रहने वाले लोग हैं, हमें योग से क्या लेना-देना?' जब आश्रम की स्थापना हुई थी और स्वामीजी ने यह घोषणा की थी, तब लोग हँसते थे, व्यंग्य करते थे, 'देखो यह कैसा सिरफिरा

साधु है जो कहता है कि योग एक दिन विश्व की संस्कृति बनेगा।' वही वाक्य आज सत्य साबित हो रहा है।

आज का अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रथम था, अन्तिम नहीं। भविष्य में और भी होने वाले हैं। एक शिष्य के रूप में, एक संन्यासी के रूप में हमारा यह धर्म था कि प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर हम अपने गुरुजी के साथ रहें, उनके सान्निध्य में, उनकी संगत में। उन्होंने जो भविष्यवाणी की थी, उसका आज एक चरण पूरा हो रहा है। योग को विश्व-समुदाय ने स्वीकार किया है। जब विश्व के कोने-कोने में लोग योगाभ्यास कर रहे थे, हम अपने गुरुजी की समाधि में बैठकर, जैसे-जैसे हमें जानकारी मिल रही थी, उनको दुनिया की खबर सुना रहे थे। वही हमारे मन की भावना थी। अपने गुरुजी की समाधि पर कुछ समय बिताने के बाद फिर हम यहाँ लौट आए और बाल योग मित्र मंडल के इस संध्याकालीन कार्यक्रम में आप सभी के साथ हैं।

मुंगेर से योग का जो संदेश दुनियाभर में जाना है, वह यही कि हम चुपचाप अपने जीवन में योग को अपनाते हैं और उसके माध्यम से अपने जीवन को सुन्दर बनाने का प्रयास करते हैं। इसी में हमारी मानवता छिपी है, और हमारी संस्कृति भी। मुंगेर में इस कार्यक्रम को घर-घर तक पहुँचाने के लिये अनेक लोगों ने अपना योगदान और सहयोग दिया है, विशेषकर हमारे युवा योग मित्र मंडल और बाल योग मित्र मंडल के सदस्यों ने, जिन्होंने विभिन्न केन्द्रों में जाकर योग का प्रशिक्षण दिया है और अपने मुंगेर की रामायण मण्डली तथा अन्य सभी योग मित्र मंडलों ने, जिन्होंने हर प्रकार की सुविधा उपलब्ध कराई। कोई माने या न माने, लेकिन राजपथ, दिल्ली के पैंतीस हजार लोगों के बाद योगाभ्यासियों का सबसे बड़ा जमघट मुंगेर में हुआ है। लेकिन ऐसे तरीके से, कि किसी को मालूम तक नहीं। सभी केंद्रों में सत्तर-अस्सी लोगों का भी हिसाब रखो तो कितना हुआ? लगभग साढ़े सात हजार। करीब दो हजार घरों में अगर हम मियाँ, बीवी और बच्चों को ही गिनें, उनके सगे-सम्बन्धियों को न भी गिनें, तो भी लगभग दस हजार की संख्या हो जाती है। मुंगेर जैसे छोटे-से नगर में सत्रह-अठारह हजार लोग, यह तो बहुत अच्छी संख्या है। और ये हजारों लोग ऐसे हैं जो योग को एक जीवन-पद्धति के रूप में अपनाने के लिये प्रयत्नशील हैं, कटिबद्ध हैं।

इस कार्यक्रम को सफल बनाने में तुम सबने जो परिश्रम किया है, उसके लिए हम अपनी ओर से बहुत-बहुत धन्यवाद और साधुवाद देते हैं। साथ ही विश्व समुदाय को भी धन्यवाद देते हैं क्योंकि उन्होंने हमलोगों की एक विद्या को अपनाया है। जिन राष्ट्रों ने योग दिवस के प्रस्ताव का अनुमोदन किया था और जिन राष्ट्रों ने आज अभ्यास किया, उन सबको योग-नगरी मुंगेर की ओर से धन्यवाद।

—संध्या कार्यक्रम, 21 जून 2015, सत्यम् वाटिका, गंगा दर्शन

# योग नागरिकों को नमन



अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के सफल संचालन पर मुंगेर के नागरिकों का अभिनन्दन करने के लिए स्वामी निरंजनानन्द ने 24 जून 2015 को उन्हें गंगा दर्शन में एक भेंटवार्ता में आमंत्रित किया। योग नगरी मुंगेर ने आखिर विश्व को योग के आगामी मार्ग और स्वरूप की झलक जो दिखला दी थी—एक ऐसा मार्ग जो सुख, शांति, सामंजस्य और पूर्णता की ओर ले जाता है।

## सभी निगाहें मुंगेर पर

यहाँ पर उपस्थित सभी लोगों का इस भेंटवार्ता में हार्दिक स्वागत है। जब 21 जून को विश्व योग दिवस को मनाने का निर्णय किया गया तो पूरे विश्व में तैयारियाँ चल रही थीं, लेकिन भारतवर्ष में सभी की निगाहें हमारे मुंगेर नगर पर थीं, जो कि विश्व योगपीठ है। सभी लोग सोच रहे थे कि यहाँ कैसे मनाया जाएगा। तो स्वामीजी के निर्देशानुसार हमलोगों ने इसे बड़े शान्तिपूर्ण और आडम्बर-रहित ढंग से मनाने का निर्णय लिया। स्वामीजी का स्पष्ट निर्देश था, हमारे आश्रम के प्रांगण से लोगों के घरों के छत-आँगन तक हमलोग इसे मनाएँगे, लेकिन शान्तिपूर्वक ढंग से। इसी की तैयारी के लिये मुंगेरवासियों की एक मीटिंग बुलाई गई और मुंगेर में अलग-अलग जगहों पर केन्द्र निर्धारित किए गए। लोगों ने अपने सामर्थ्य के अनुसार अपने घरों में, छत पर, मैदान में, विद्यालय में अलग-अलग केन्द्र बनाये। बहुत-से लोगों के तो अपने घरों में शिक्षक भी उपलब्ध थे, लेकिन बहुतों के घरों में



शिक्षक उपलब्ध नहीं थे। जब अपने बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों, युवा योग मित्र मण्डल के युवाओं और रामायण मण्डली की माताओं को बताया गया कि ऐसी बात है, तो इन लोगों ने ही इसकी तैयारी की।



हमलोगों ने तीन दिन के विशेष सत्र का आयोजन किया जिसमें 21 जून के दिन जो अभ्यास कराए जाने थे, उनकी पहले एक तैयारी कराई गई ताकि सभी लोग अपने-अपने घरों में एक जैसा ही अभ्यास करें। तीन दिन की तैयारी के बाद हमलोगों ने 20 तारीख को अलग-अलग

केन्द्रों पर जाकर देखा कि वहाँ की व्यवस्था ठीक है या कोई सुधार किया जा सकता है। हमलोगों ने देखा कि सभी लोग पूरी जी-जान से लगे हैं, सफाई कर रहे हैं। अलग-बगल के लोग भी आ गये थे देखने, 'अरे कल तो योगाभ्यास कराया जायेगा।' किसी ने कहा, इस जगह की क्षमता लगभग तीस लोग है, लेकिन बाद में जब शाम को रिपोर्ट आई तो पता चला वहाँ इतने ज्यादा लोग हो गये थे कि बाहर में करना पड़ा। पूरे छत भरे हैं, मैदान भरे हैं, 108 केंद्रों में लगभग साढ़े सात हजार लोगों ने योगाभ्यास किया, और इसके अलावा दो हजार से अधिक परिवारों ने भी अपने-अपने घर पर इसका अभ्यास किया। ये वे दो हजार परिवार हैं जहाँ के बच्चे पहले से बाल योग मित्र मण्डल से जुड़े थे, पहले से योगाभ्यास करते थे। उन लोगों ने अपने घर पर ही, अपने परिवार के साथ, अपने पड़ोस के लोगों के साथ अभ्यास किया। ये वही अभ्यास थे जो आश्रम के पादुका दर्शन प्रांगण में और विभिन्न केन्द्रों पर करवाए जा रहे थे। इस अभूतपूर्व आयोजन को सफल बनाने के लिये बाल योग मित्र मंडल, युवा योग मित्र मंडल, रामायण मंडली और मुंगेर के जितने लोगों ने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सहायता की, उन सभी को साधुवाद एवं धन्यवाद।

— स्वामी शाश्वतानन्द

## दीपक जलता रहे

आज जो हमलोग इकट्ठे हुये हैं, इसका प्रयोजन आप सभी को पता है। 21 तारीख को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर जिन लोगों ने जिस भी रूप से अपना सहयोग दिया और उसको सफल बनाने में परिश्रम किया, अपना योगदान दिया, उन सभी लोगों को, जो आये हैं और जो नहीं भी आये हैं, उन सभी को धन्यवाद ही नहीं, हम तो प्रणाम करते हैं।



आप जानते हैं कि स्वामी सत्यानन्द जी ने अपने गुरु के योग को नगर-नगर, डगर-डगर पहुँचाने के आदेश की पूर्ति के लिए मुंगेर से योग आंदोलन का श्रीगणेश किया था। उस आंदोलन को स्वामी निरंजन जी ने और आगे बढ़ाया, योग को लोगों के द्वार-द्वार तक पहुँचाया। उस मिशन में आप सब ने समय-समय पर योगदान दिया है, बहुत कुछ किया है। लेकिन इस बार लोगों ने जो उत्साह दिखाया, कि हमारे यहाँ भी होना चाहिए,

हमारे होटल में भी होना चाहिए, हमारे घर पर भी होना चाहिए, वह अभूतपूर्व था।

मैं सन् 1965 से इस आश्रम और योग आंदोलन से जुड़ा हूँ, तीन-तीन विश्व योग सम्मेलन देखे हैं मैंने, लेकिन जो उत्साह इस बार देखा वह पहले कभी नहीं देखा। सभी लोगों ने बिना कहे योगदान दिया। मुझे यह देखकर सुखद आश्चर्य हुआ कि श्री स्वामीजी के मिशन को पूरा करने के लिये सभी लोग कितने आतुर हैं। हम तो समझते हैं कि श्री स्वामीजी के लिये सबसे बड़ी श्रद्धांजलि यही है कि आप सब ने उनके मिशन को फैलाने के लिये अपनी सारी शक्ति लगा दी, अपूर्व योगदान दिया। आपको विश्वास नहीं होगा, एयरपोर्ट के खुले मैदान में धूप में डेढ़ सौ लोग इकट्ठे हुये और हमारे बच्चों ने वहाँ योगाभ्यास कराया। कई केन्द्रों में जगह छोटी पड़ने लगी, लोगों को बाहर बैठना पड़ा। बहुत-से केन्द्रों से यह भी संवाद मिला है कि लोग चाहते हैं कि इसको फिर से दुहराया जाए, इसको लम्बे समय तक चलाया जाए। हमारे भूतपूर्व राष्ट्रपति, श्री अब्दुल कलाम जी ने मुंगेर को जो 'योग नगरी' नाम दिया था, वह नाम आप सब लोगों ने मिलकर सचमुच सार्थक कर दिया है।

हमारे बच्चे कितने सजग और कितने समर्पित हैं, इसका उदाहरण उस दिन देखने को मिला। बच्चों को कहा गया था कि सुबह पाँच बजे तुम आश्रम आ जाओ



और यहाँ से तुम लोगों को अपने केन्द्र पर जाना होगा। आप विश्वास नहीं करेंगे, सौ से ऊपर बच्चे चार बजे से आश्रम आना शुरू हो गए। जो बच्चे घरों में छः बजे तक जगते नहीं हैं, वे बच्चे बिना नाश्ता-पानी के सीधे चले आये। एक भी बच्चा देर से नहीं पहुँचा, सौ प्रतिशत भागीदारी। जो लोग केन्द्र संचालित कर रहे थे, वे सभी लोग पैदल या रिक्शा लेकर या गाड़ी लेकर साढ़े पाँच बजे तक पहुँच गये और बच्चों को अपने यहाँ ले गये। योगाभ्यास हुआ, फिर बच्चों को वापस आश्रम पहुँचाया और कई जगहों पर तो उनका ऐसा स्वागत-सत्कार हुआ कि हम लोगों ने सोचा कि काश, हमलोग भी बच्चे होते तो कितना अच्छा होता!

इसलिए मैं आप सभी लोगों के प्रति नमन करता हूँ कि आप ने मिलकर यह आयोजन इतना सफल बनाया। शायद ही कभी इस तरह के आयोजन यहाँ पहले हुए हों। बातों-बातों में सभी लोग मदद के लिए तैयार हुए और यह आयोजन साकार हुआ। इतने सुन्दर ढंग से हुआ कि सूर्यगढ़ा से लेकर खड़गपुर और तारापुर तक सभी जगहों में जो भी लोग सत्यानन्द योग से जुड़े थे, उन सबने अपने-अपने बूते पर आयोजन किया। रामायण मंडली ने अपने बूते पर लगभग पच्चीस स्थानों पर अभ्यास कराया और सबसे बड़ी बात यह कि हमलोगों से शिक्षक नहीं माँगा। अपने सदस्यों को यहाँ तीन दिन की ट्रेनिंग दिलाकर तैयार किया और सबने जगह-जगह कक्षाएँ लीं। मैं तो समझता हूँ इस बार रामायण मंडली के लोग बाजी मार ले गए।

मिशन का यह जो बेहतरीन काम हुआ, यह जो दीपक आप लोगों ने जलाया है, उस दीपक को जलते रहना चाहिये, यही मेरा आप सबसे अनुरोध है। साथ ही आश्रम आते-जाते रहिये, आपका सम्बन्ध बना रहेगा, आपको नई प्रेरणा मिलेगी और आपने जो उत्साह दिखाया है उस उत्साह में और वृद्धि होगी।

— स्वामी शंकरानन्द



# योग नागरिकों की ओर से धन्यवाद



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर की प्रामाणिकता क्या है, अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर इसका महत्त्व क्या है, यह सब प्रमाणित करने के लिए किसी के सर्टिफिकेट की जरूरत नहीं है। यह अपने आप में एक मिसाल है। जैसे-जैसे अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस करीब आ रहा था, हम लोगों के मन में यही चल रहा था कि बिहार योग विद्यालय इस उत्सव को अपने ढंग से मनायेगा और यह ढंग अपने आप में अनूठा था।

मैं स्वामीजी से यही विनती करने आया हूँ कि इस चीज को हमलोगों के साथ और अधिक जोड़ा जाए। हमलोग यहाँ के संदेश को, यहाँ के प्रभाव को जन-जन तक कैसे पहुँचाएँ, इसका मार्गदर्शन हमलोगों को मिलता रहे।

— जय किशोर, रेड क्रॉस, मुंगेर

मुझे स्मरण है, सन् 1963 में जब स्वामी सत्यानन्द जी का गोयनका धर्मशाला में कार्यक्रम था तो मैंने उसमें भाग लिया और उसी समय से जुड़ा हुआ हूँ योग से। मेरे बड़े लड़के, पवन कुमार को स्वामीजी प्रतिदिन बुलाते थे और सुबह-शाम अपने साथ रखते थे। कहते थे, पवन तुम मेरे साथ योगाभ्यास करो, और सौभाग्य है कि वह लड़का आज धनबाद में योग शिक्षक के रूप में बहाल हुआ है। यह स्वामीजी की ही कृपा है।

इस दिन मैंने भी अपने बेलन बाजार, बंगाली टोला में योग कार्यक्रम किया। बहुत महिलाएँ आईं, पुरुष और बच्चे भी आये। इतने आये कि जगह छोटी पड़ गई। बहुत सुन्दर कार्यक्रम हुआ। जो प्रशिक्षक यहाँ से गये उन्होंने बहुत अच्छा संचालन किया। इसके लिये मैं स्वामीजी को किन शब्दों में धन्यवाद कहूँ? बस मैं आशीर्वाद लेना चाहता हूँ। आपके प्रयास से ये छोटे-छोटे बच्चे इस योग नगरी में जो कार्यक्रम

कराते हैं, बड़ा अच्छा लगता है। भविष्य में भी हमलोगों का कार्यक्रम इस तरह से आगे बढ़ता रहे, निश्चित रूप से आपका आशीर्वाद चाहिये। बहुत-बहुत धन्यवाद!

— नवल किशोर प्रसाद सिंह, राष्ट्रीय शिक्षक संघ, मुंगेर

मैं टाऊन उच्च विद्यालय से हूँ, जहाँ से मैं ग्यारह वर्ष पहले सेवानिवृत्त हुआ। जब हमें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की योजना की जानकारी मिली और पता चला कि माध्यमिक शिक्षक भवन, बड़ी बाजार में भी एक केन्द्र बनाने का प्रस्ताव है, तो मैंने सहर्ष स्वीकार किया। नकारने का कोई औचित्य ही नहीं, कोई प्रश्न ही नहीं था।

प्रायः हर व्यक्ति ने यह समझदारी प्राप्त कर ली है कि शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास के लिये योग का प्रशिक्षण पाना और प्रत्येक दिन इसका अभ्यास करना अत्यन्त आवश्यक है। तमाम बुरी आदतों और भावनाओं से ओत-प्रोत व्यक्ति भी योग से सम्बन्ध रखने पर, अभ्यास करने पर एक भला मानव बन जाता है।

स्वामीजी बता रहे थे कि स्थानीय जेल में भी उन्होंने इसका इन्तजाम किया था। हमारे ट्रेनिंग कॉलेज के प्राचार्य ने बतलाया था कि सन् 1972 में उन्होंने भागलपुर जेल में कैदियों के बीच जब एक सप्ताह की योग कक्षा कराई तो कई कैदी पैर पर आकर गिर गये कि आप ईश्वर तुल्य हैं जो हमारे बीच आये, जेल से निकलने के बाद बेहतर जीवन व्यतीत करने की राह दिखाई। स्वामीजी इसी बात को दुहरा रहे हैं, हम सब को इस पर पूरी आस्था है।

योग से संपर्क रखना, योग का अभ्यास करना—इसका न किसी सम्प्रदाय से मतलब है, न किसी धर्म से, न किसी राजनैतिक दल से। इसे तमाम बुद्धिजीवी स्वीकार कर चुके हैं। हम गौरवान्वित हैं कि मुंगेर की इस संस्था से दिव्य रोशनी मिल रही है जिससे भटके हुए आदमी भी सुधरे हुए रास्ते पर आ रहे हैं। भविष्य में भी ऐसे आयोजन होते रहें, यही हमारी कामना है।

— राम नरेश पाण्डेय

ऐसे तो पूरे विश्व में हमारा यह आश्रम अपनी रोशनी, अपनी सुगंध बहुत दिनों से फैला रहा है और हजारों लोगों को आश्रम से जुड़ने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है, लेकिन इस अवसर पर पहली बार जो हजारों घरों को स्वामीजी के माध्यम से आश्रम के संस्कारों से जोड़ा गया है, वह हमारे लिये गौरव की बात है। मुंगेर के सभी वासी मुंगेर के नाते इसको बढ़ाने का प्रयास करेंगे। स्वामीजी को बहुत-बहुत धन्यवाद कि आपने आज इस कार्यक्रम के माध्यम से घर-घर को जोड़ दिया और ऐसे कार्यक्रम भविष्य में भी होते रहने चाहिये।

— प्रभुदयाल सागर

21 जून 2015, एक ऐतिहासिक दिन रहा। मुंगेर नगरी, जहाँ गंगा की धारा बहती है, जहाँ माँ चण्डिका का स्थान है और जो विश्व की प्रथम योग नगरी है, वहाँ लोग न जगें, ऐसा हो ही नहीं सकता। प्रातःकालीन बेला में मैं अपनी छत पर से ही देख रहा था, लोग किस भाव से अपने मन को एक माला में पिरोकर सड़कों पर उतर रहे थे और जिस-जिस जगह उनकी अपनी भावना थी योग करने की, वहाँ वे पहुँच रहे थे। उन्हें देखकर लग रहा था जैसे नदियों की अविरल धारा बह रही हो। लोगों के अन्दर यही विचार-प्रवाह चल रहा था कि योग करूँ, कहाँ जाऊँ, कैसे जाऊँ!

हमारे यहाँ जो योगाभ्यास हुआ, उसमें लगभग पचास लोग आये और पूरे उत्साह के साथ योगाभ्यास किया। एक नए उत्साह, एक नई उमंग, एक नए भाव के साथ लोगों का समाँ बंधा और उस समाँ बंधने में हमारे स्वामीजी और बाल योग मित्र मंडल के बच्चों का बहुत बड़ा हाथ रहा। ज्यादा क्या कहूँ, बच्चों ने बहुत मन लुभाया और लोगों ने योगाभ्यास का पूरा-पूरा लाभ उठाया।

— डॉ. प्राण मोहन केशरी

मैं वासुदेवपुर में श्रीमती मंजू शर्मा के यहाँ क्लास लेने गयी थी। जब हम वहाँ गये तो देखा कि बहुत कम लोग थे, मुश्किल से दस-पन्द्रह रहे होंगे। लेकिन जब हमने योगाभ्यास करवाना शुरू किया तो पचास से भी ज्यादा लोग वहाँ आ गये और फिर जगह भी बहुत कम हो गयी। दस-पन्द्रह लोगों को तो हमने मानसिक रूप से आसन करने को कहा था।

वहाँ जितने भी लोग थे, सब ने बहुत अच्छे से अभ्यास किया। उनमें अधिकतर बूढ़ी आंटियाँ थीं, उन सबने भी बहुत अच्छे से किया। जब हम सूर्य नमस्कार करवा रहे थे, वे लोग खूब मजे से किये। जब हम थोड़ा फास्ट करते थे तो बोलते थे, बेटा थोड़ा धीरे करो, थोड़ा धीरे करो। हमलोगों को बहुत मजा आया योगाभ्यास करवाने में!

— रौशनी कुमारी, बाल योग मित्र मण्डल

सब जगह तो काम माताएँ और महिलाएँ ही करती हैं, फिर इस योग अभियान में माँ पीछे कैसे हो सकती थी? आखिर महिला का मतलब ही होता है जो मही को हिला दे, फिर हम किसी से पीछे क्यों? स्वामी शंकरानन्द जी ने हमसे पूछा कि आपको कुछ चाहिये, लेकिन हमने कहा, स्वामीजी तीन दिन ट्रेनिंग यहाँ हुई है और दो दिन अपने क्षेत्र में जो योग शिक्षक बनाये, उनको ले जाएँगे। उनका उत्साह देखते ही बनता था। साठ-पैंसठ साल की महिलायें, बाजार से कुर्ता-पैजामा खरीद लाईं और बोलीं, इसमें सूर्य-नमस्कार करेंगे!

गुरुजी और हमारे परमहंस जी ने योग का जो बीज डाला है मुंगेर नगरी में, वह अपने आप पुष्पित और फलित हो रहा है। स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी जैसे संतों का आशीर्वाद है हमलोगों पर, जिन्होंने ऋषिकेश से योग को लाकर गंगा सागर में मिला दिया। भला उनकी महिमा और गरिमा का बखान हमलोग कैसे कर सकते हैं।

जैसे हमलोग होली या दीवाली मनाते हैं, अपनी समझ और पहुँच के अनुसार तरह-तरह के व्यंजन बनाते हैं, खाते हैं, मनाते हैं, वैसे ही यह अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस तो हमलोगों के लिए एक पर्व जैसा था। हमारे प्रधानमंत्री जी का प्रस्ताव पारित हुआ और हमलोगों ने इसको मनाया और हर साल मनायेंगे। गुरुजी की कृपा से रामायण मण्डली की महिलाएँ एकदम से योग भी सीख गईं और बोलीं कि हम सब करवा सकते हैं। जब स्वामी त्यागराज जी क्लास ले रहे थे, तब पहले दिन तो हमने खुद बैठकर योगाभ्यास किया, पर फिर सोचा, हमको बैठना नहीं चाहिये। घूम-घूम कर सबको देखकर उनमें से शिक्षकों को चुन लिया। योग दिवस के दिन सबने सबेरे 6 से 7 बजे, धूप-गर्मी की परवाह किए बगैर अच्छे से योगाभ्यास कराया। सबको बहुत अच्छा लगा। गुरु की कृपा से सब कुछ होता है, अगर हमारे पास अपने गुरुदेव की शक्ति न होती तो हमलोग कुछ नहीं कर पाते। शक्ति गुरुजी की, हमलोग बस काम करने का माध्यम बन गए। करते हैं सब गुरुजी, नाम हमारा हो रहा है।

– संन्यासी मंत्रनिधि, रामायण मण्डली



# बिहार का गौरवशाली ध्वज

स्वामी मिरंजनालब्ध सरस्वती



विश्वभर में 21 जून को जो योग दिवस मनाया गया, वह भारत के लिये एक बहुत ही बड़ी उपलब्धि रही है। पहली बार विश्व में ऐसा हुआ है कि एक सांस्कृतिक परम्परा का प्रायः सभी देशों ने बिना किसी विरोध के अनुमोदन किया। और जब समय आया, तब 199 देशों में लोगों ने पूरे उत्साह के साथ योग का अभ्यास किया। केवल टेलीविज़न में अपना फोटो निकालने के लिये नहीं, बल्कि एक उत्साह के साथ, उमंग के साथ। हमारे प्रधानमंत्री जी ने जो बात कही कि आज योग की छत्रछाया में पूरा विश्व एकजुट हुआ है, वह बात सत्य है।

इसका सिलसिला आरम्भ होता है करीब 53 वर्ष पूर्व, जब मुंगेर में आश्रम की स्थापना हुई थी। आश्रम के उद्घाटन के पश्चात् जो प्रथम कार्यक्रम हुआ था, उसमें श्री स्वामीजी ने यह घोषणा की थी कि योग विश्व की एक संस्कृति के रूप में उभरेगा। उस समय जिन लोगों ने उनके इस वाक्य को सुना था, वे हँसते थे, क्योंकि उस समय योग को जानने वाला कोई नहीं था। उस समय समाज में यही विचार प्रचलित था कि योग तो साधु-संन्यासियों की चीज है, हम गृहस्थों का उससे क्या लेना-देना। 53 वर्ष पूर्व ऐसे वातावरण में श्री स्वामीजी ने घोषणा की थी कि एक दिन योग विश्व संस्कृति के रूप में उभरेगा। आज उनकी कही बात सत्य साबित हुई है।

जब योग दिवस की घोषणा हुई तब हमने सोचना शुरू किया कि इस योग दिवस का लक्ष्य क्या होना है। क्या यह केवल सड़क पर प्रदर्शन मात्र ही रहे? हर साल हजारों की संख्या में लोग विलायत में सड़क पर आकर एक दिन के लिये



योग करें और उसके बाद फिर 364 दिन उसे भूल जाएँ? उसी तरीके से क्या हम अपनी संस्कृति को अपने देश में अपनायेंगे? आखिर यह हमारी संस्कृति है, यह प्रदर्शन या आडम्बर की वस्तु नहीं है। संस्कृति होने के नाते यह हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। इसे एक जीवन पद्धति के रूप में अपनाने का विचार करके फिर हमलोगों ने यहाँ पर अपना कार्यक्रम तैयार किया। जो कार्यक्रम तैयार किया है, वह कैप्सूल रूप में है। जो आसन और प्राणायाम थे, उन्हें आराम से आधे घंटे में आप कर सकते हैं। ध्यान के अभ्यास आप आराम से पन्द्रह मिनट में कर सकते हैं। तो सबेरे अगर हम आधा घंटा और रात को पन्द्रह मिनट योगाभ्यास के लिये समय देते हैं, तो सबेरे स्वास्थ्य एवं स्फूर्ति और शाम को तनावमुक्ति एवं विश्रान्ति पाते हैं।

ये दो चीजें अगर हम अपने जीवन में हासिल कर लें तो हमारा पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन बहुत अच्छा और व्यवस्थित हो जायेगा, क्योंकि हमारे जीवन में असफलता का मुख्य कारण है मानसिक परेशानी, तनाव और चिंता। इसके कारण बुद्धि काम नहीं करती। चिंता में सही चिंतन नहीं हो पाता है। इसलिये योग को एक जीवनशैली के रूप में अपनाना जरूरी है जिसके लिए हमलोगों ने एक कार्यक्रम बनाया प्रातःकाल का और एक कार्यक्रम संध्या काल का। अगर इनको हम लोग रोज अपने घर में कर सकें, तो उससे लाभ हमें ही होने वाला है। स्वास्थ्य और शान्ति की प्राप्ति होगी, मस्तिष्क की दुर्बलता दूर हो जायेगी। तब क्यों न इसे अपने जीवन में अपनाया जाए?

इसीलिये कार्यक्रम बना योगाश्रम के प्रांगण से घर के छत-आँगन तक। इसके पहले बहुत लोग हम से पूछ रहे थे कि पोलो ग्राउण्ड में आप लोग कार्यक्रम कीजियेगा क्या? दस हजार लोग बुलाकर एक अच्छा क्लास हो सकता है, यह हो सकता है, वो हो सकता है। लेकिन हमने कहा कि नहीं, पूरे दुनिया में प्रदर्शन

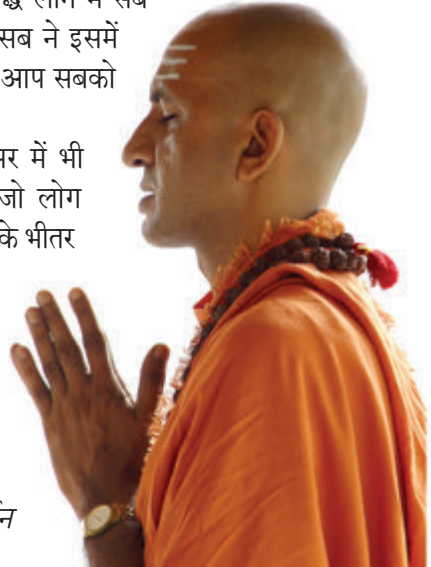


हो रहा है और जिसको हम विश्व की योग नगरी कहते हैं, वहाँ भी अगर हम अमेरिका जैसी ही नकल करने लगे, तब फिर अपनी विशेषता क्या है? यहाँ से विश्व को क्या संदेश जाना चाहिए? यही कि योग को जीवनशैली के रूप में अपनाओ। वही काम हुआ भी। बहुत दिन तक तो लोगों को मालूम ही नहीं था कि क्या योजना बन रही है। लोग तो रोज हमसे पूछते थे कि समय हो रहा है, तैयारी कैसे करेंगे? ये लोग सोच रहे थे कि विश्व योग सम्मेलन की तरह कोई बड़ा, विशाल कार्यक्रम यहाँ मुंगेर में होने वाला है। कार्यक्रम हुआ विशाल लेकिन गुप्त रूप से। केवल मुंगेर और सूर्यगढ़ा जैसे निकटवर्ती स्थानों में ही नहीं, बल्कि पूरे देश में और पूरी दुनिया में जहाँ-जहाँ पर भी हमारे योग शिक्षक हैं, वहाँ पर लोगों ने बहुत सुन्दर काम किया। अपने घरों में किया, अपने परिवार के साथ किया। आप लोगों ने शायद अखबार में देखा होगा कि फुल्का कस्बे में अपने बाल योग मित्र मंडल की एक आठ-नौ साल की छोटी-सी बच्ची बारह विद्यार्थियों को लेकर उन्हें योगाभ्यास करा रही थी!

सभी लोगों ने अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभाई। हमारे मुंगेर के जो वरिष्ठ नागरिक हैं, सहयोगी हैं, युवा हैं, बच्चे हैं, माताएँ हैं, सभी ने अपने-अपने स्तर पर तैयारी और मेहनत करके इसे एक ऐतिहासिक क्षण बनाया है। भारतवासियों के लिये यह बहुत अहम बात है कि विश्व जनसमुदाय ने हमारी संस्कृति को स्वीकार किया, और आप देखियेगा कि अगर यह प्रचलित रहा तो आने वाले दशकों में मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तर निश्चित रूप से परिवर्तित होगा। समाज में सुख, शान्ति और समृद्धि लाने में सब कोई एक साथ प्रयत्नशील रहेंगे। आप सब ने इसमें अपना जो सहयोग दिया है, उसके लिए आप सबको व्यक्तिगत रूप से बहुत-बहुत धन्यवाद।

यहाँ आश्रम के पादुका दर्शन परिसर में भी बहुत सुन्दर तरीके से कार्यक्रम हुआ। जो लोग विभिन्न केन्द्रों में नहीं गये थे और जो किले के भीतर में रहते थे, वे सब लोग आये। करीब छः सौ लोगों ने वहाँ के कार्यक्रम में भाग लिया। यह संभव हो पाया आप लोगों के कारण, हमारे कारण नहीं। आप लोगों ने बिहार के गौरवशाली झंडे को ऊँचा किया, इसलिये आप सबको प्रणाम।

— 24 जून 2015, गंगा दर्शन

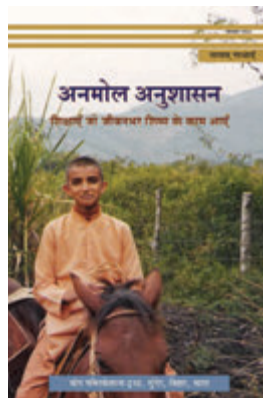


## सत्यम् गाथा-अनमोल अनुशासन

पृष्ठ 16

श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती तथा श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती को समर्पित सत्यम् गाथाएँ उनकी आध्यात्मिक एवं यौगिक शिक्षाओं को सरल, रोचक ढंग से दुनियाभर के लोगों तक पहुँचाने का माध्यम हैं।

गुरु की शिक्षाओं और अनुशासनों को अपने जीवन में पूर्णतया आत्मसात् करना और उन्हें मनसा-वाचा-कर्मणा अभिव्यक्त करना ही शिष्यत्व का सार है। यही वह महान् आदर्श है जो इस कथा के बाल नायक को निरंतर प्रेरित और प्रोत्साहित करता है। लुभावने प्रलोभनों और चुनौतीपूर्ण संघर्षों के बीच भी यह बाल संन्यासी अपने गुरु की शिक्षाओं के प्रति निष्ठावान् रहता है और उनके बतलाए पथ से बिल्कुल नहीं डगमगाता।



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](http://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](http://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/](http://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](http://www.yogamag.net)

योगा पत्रिका की इस आधिकारिक वेबसाइट पर पिछले तीस वर्षों की प्रतियों का संग्रह है। इस निरंतर वर्धमान संग्रह में विभिन्न श्रेणियों की खोज सुविधा भी उपलब्ध है।

### आवाहन वेबसाइट

[www.biharyoga.net/sannyasa-peeth/avahan/](http://www.biharyoga.net/sannyasa-peeth/avahan/) पर संन्यास पीठ की द्वैमासिक पत्रिका, सत्य का आवाहन उपलब्ध है, जिसमें श्री स्वामी शिवानन्द, श्री स्वामी सत्यानन्द एवं स्वामी 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

## योगपीठ के सत्र एवं कार्यक्रम 2016

|                        |  |
|------------------------|--|
| जनवरी 1                | श्री हनुमान चालीसा पाठ (108 बार)                       |
| फरवरी 2-मई 29          | चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (हिन्दी)                   |
| फरवरी 9-12             | श्री यंत्र आराधना                                      |
| फरवरी 13               | बसंत पंचमी महोत्सव, बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस |
| फरवरी 14               | बाल योग दिवस   |
| फरवरी 21-27            | योग कैम्पूल-श्वास सम्बन्धी (हिन्दी)                    |
| मार्च 20-अप्रैल 3      | योग कैम्पूल-पूर्ण स्वास्थ्य (हिन्दी)                   |
| अप्रैल 24-30           | योग कैम्पूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी)                     |
| जुलाई 15-18            | गुरु पूर्णिमा सत्संग कार्यक्रम                         |
| जुलाई 19               | गुरु पादुका पूजन                                       |
| अगस्त 1-30             | योग अनुदेशक सत्र (अंग्रेजी) (भारतीयों के लिए)          |
| सितम्बर 8              | स्वामी शिवानन्द जन्मोत्सव                              |
| सितम्बर 12             | स्वामी सत्यानन्द संन्यास दिवस                          |
| सितम्बर 24-30          | हठ योग-षट्कर्मों का विशेष सत्र (हिन्दी/अंग्रेजी)       |
| अक्टूबर 1-30           | बिहार योग शिक्षकों के लिए क्रमिक प्रशिक्षण (अंग्रेजी)  |
| अक्टूबर 3-जनवरी 29     | चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)                 |
| अक्टूबर 22-28          | राज योग-आसन-प्राणायाम का विशेष सत्र (हिन्दी/अंग्रेजी)  |
| नवम्बर 5-11            | क्रिया योग-प्रारम्भिक (हिन्दी)                         |
| दिसम्बर 19-23          | योग चक्र की तृतीय शृंखला                               |
| दिसम्बर 25             | स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस                              |
| प्रत्येक शनिवार        | महामृत्युंजय हवन                                       |
| प्रत्येक एकादशी        | भगवद् गीता पाठ   |
| प्रत्येक पूर्णिमा      | सुन्दरकाण्ड पाठ  |
| प्रत्येक 5 एवं 6 तारीख | श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव     |
| प्रत्येक 12 तारीख      | 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](http://www.biharyoga.net)

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