

योगविद्या

वर्ष 5 अंक 3
मार्च 2016
सदस्यता डाकखर्च - रु 100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: ॐ

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

सम्पादक – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

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

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

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

© Bihar School of Yoga 2016

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: मकर संक्राति के अवसर पर सामूहिक सूर्य नमस्कार अभ्यास, गंगा दर्शन, मुंगेर 2015

अन्दर के रंगीन फोटो: 1: नव वर्ष; 2: मकर संक्राति;
3: बाल योग दिवस; 4: बसंत पंचमी; 5: योग चक्र की तृतीय शृंखला; 6a-b & 7a: गुरु पूर्णिमा; 7b: स्किल फाउण्डेशन;
8: क्रिसमस



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

सरल जीवन

यौवन सन्ध्या के पुष्प की भाँति मुरझा जाता है, शारीरिक बल छितराए बादल की भाँति विलीन हो जाता है, तन का सौन्दर्य शीघ्र ही मृत्यु की कुरूपता में परिवर्तित हो जाता है। इसलिए त्याग की शरण में आओ। मानवता की भलाई के लिए कार्य करो। धैर्य और लगन से ध्यान करो। शाश्वत आनन्द एवं अमरत्व की प्राप्ति के लिए यही सुनिश्चित मार्ग है।

यदि आप में अनासक्ति नहीं, यदि आप में मोक्ष की प्रबल इच्छा नहीं, यदि आप के हृदय में कोई शुद्धता नहीं, तो आप प्रभु के साक्षात्कार से वंचित रह जायेंगे। आराम, भोग-विलास, विषय-सुख, ये सब मन को मन्द बनाते हैं तथा उच्चतर आध्यात्मिक कार्यों के लिए इसे अक्षम बना देते हैं। इसलिए आराम, विलासिता एवं भोगों का त्याग करो। सादा, सरल जीवन अपनाओ और उच्च विचार रखो।

– 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 5 अंक 3 - मार्च 2016
(प्रकाशन का 54 वाँ वर्ष)



विषय सूची

योगविद्या का यह विशेषांक बिहार
योग विद्यालय की वर्ष 2015 की
गतिविधियों का संकलन है

- 4 बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण
- 10 बिहार योग भारती के सत्र
- 17 योग तरी तीरे तीरे
- 38 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट
- 41 योग शोध संस्थान
- 44 बाल योग मित्र मण्डल
- 48 युवा योग मित्र मण्डल
- 50 बिहार योग विद्यालय के कार्यक्रम

बिहार योग विद्यालय द्वारा योग प्रशिक्षण



क्रिया योग

2 से 11 जनवरी तक इटली के स्वामी आनन्दानन्द ने क्रिया योग सत्र संचालित किया जिसमें इटली के 27 और स्पेन के 33 साधक शामिल हुए। स्वामी मुक्तिध्यानम् ने अनुवाद में सहयोग दिया।

सभी साधक एक साल से नियमित योगाभ्यास कर रहे थे, इसलिए इस उच्च प्रशिक्षण सत्र में तन्मयता के साथ भाग ले पाए।

6 जनवरी को स्वामी निरंजनानन्द ने इस समूह के 16 साधकों को मंत्र तथा 12 साधकों को जिज्ञासु संन्यास में दीक्षित किया।



योग अनुदेशक सत्र (हिन्दी)

2 से 29 मार्च तक गंगा दर्शन में योग अनुदेशक सत्र (हिन्दी माध्यम) संचालित किया गया जिसमें आंध्र प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, हिमाचल प्रदेश, झारखण्ड, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, पंजाब, उत्तरांचल, त्रिपुरा और नेपाल से आए दस महिलाओं और बीस पुरुषों ने भाग लिया। आसन, प्राणायाम, योग निद्रा और ध्यान की कक्षाएँ स्वामी तपोनिधि एवं स्वामी शिवध्यानम् द्वारा संचालित की गईं, जिनमें संन्यासी आत्मार्पण, सच्चिदानन्द एवं वसुन्धरा ने सहयोग प्रदान किया।



प्रतिभागियों के दीक्षान्त समारोह में अपने विचार व्यक्त करते हुए स्वामीजी ने योग के दो पक्षों-अभ्यास तथा जीवनशैली पर प्रकाश डाला। योग के अभ्यास सीखने के लिए गुरु की आवश्यकता नहीं पड़ती, एक कुशल योग शिक्षक पर्याप्त है। लेकिन अपनी जीवनशैली को यौगिक बनाने के लिए, अपने व्यक्तित्व, व्यवहार और विचार को सुधारने के लिए गुरु आवश्यक है। यहीं पर राजयोग के प्रथम दो अंग, यम एवं नियम अपनी भूमिका भी निभाते हैं।



योग अनुदेशक सत्र (अंग्रेजी)

4 से 31 अगस्त तक गंगा दर्शन में अंग्रेजी माध्यम में योग अनुदेशक सत्र संचालित हुआ। सत्र में सम्मिलित 26 महिला और 31 पुरुष प्रतिभागी बिहार, गोवा, गुजरात, झारखण्ड, कर्णाटक, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, ओडिशा, पंजाब, तमिल नाडु, तेलंगाना, उत्तराखण्ड, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल और नेपाल से आए थे।

सत्र की कक्षाओं का संचालन स्वामी उपासना तथा संन्यासी प्रियाधारा एवं निमाईचैतन्य ने किया। सत्र के दौरान स्वामी निरंजनानन्द ने भी विद्यार्थियों की आसन कक्षाओं का संचालन किया और अनेक अवसरों पर सत्संग दिया। अपने सत्संगों में उन्होंने योग के इतिहास, परम्परा और प्रयोजन पर प्रकाश डाला।

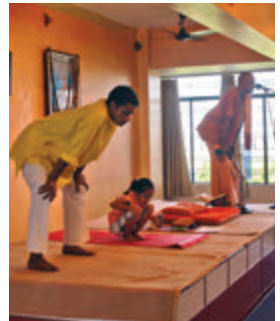
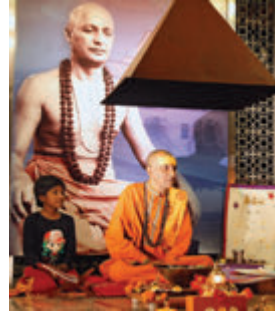
आश्रम जीवन

बेंगलुरु के आत्मदर्शन योगाश्रम द्वारा संचालित योग शिक्षक प्रशिक्षण सत्र के 29 विद्यार्थियों ने 20 से 28 सितम्बर तक गंगा दर्शन में प्रवास किया। अपने एक-वर्षीय सत्र की समाप्ति पर आश्रम जीवन अनुभव करने का यह अनुपम अवसर था उनके लिए। संन्यासी विजयशक्ति ने उनके लिए आसन-प्राणायाम तथा स्वामी योगमाया ने योगनिद्रा कक्षाएँ संचालित कीं। साथ ही उन्हें स्वामीजी का सत्संग-लाभ भी प्राप्त हुआ।

प्रगतिशील योग प्रशिक्षण

1 से 30 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में प्रगतिशील योग प्रशिक्षण का प्रथम चरण संचालित किया गया, जिसमें 38 महिलाएँ और 20 पुरुष सम्मिलित हुए। ये सभी प्रतिभागी कई वर्षों से बिहार योग विद्यालय से जुड़े थे।

प्रशिक्षण के दौरान स्वामी निरंजनानन्द जी ने आसन-प्राणायाम की कक्षाएँ और योग चक्र पर अध्ययन सत्र संचालित किए। योग की समझ को





गहन करने तथा योग के लक्ष्यों को अनुभव करने की आवश्यकता पर जोर देते हुए उन्होंने कहा कि यही एक सच्चे योग साधक के लक्षण हैं। प्रायोगिक कक्षाओं में स्वामीजी ने योगाभ्यासों की गहराई में उतरने की विधियाँ बताई, और अध्ययन सत्रों में योग की प्राचीन विद्या को आधुनिक जीवन के लिए प्रासंगिक एवं व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया। उन्होंने यमों और नियमों को जीवन में उतारने पर भी बल दिया।



सत्र में चार दिनों तक स्वामी योगकान्ति ने तत्त्व शुद्धि का सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया। इसके बाद स्वामीजी ने तत्त्व शुद्धि के द्वितीय चरण को निरूपित किया, जिसमें साधक अन्य सूक्ष्मतर तत्त्वों को अनुभव तथा परिशुद्ध करने का प्रयास करते हैं।



इस प्रशिक्षण से योग के द्वितीय अध्याय का श्रीगणेश हुआ, जो आने वाले समय में योग को अभ्यास से साधना के स्तर तक ले जाएगा। अपने अंतिम उद्बोधन में स्वामीजी ने सभी प्रतिभागियों को योग विद्या से अपना सम्बन्ध बनाए रखने और अपनी यौगिक यात्रा को निष्ठा, गम्भीरता एवं प्रतिबद्धता के साथ पूरा करने के लिए प्रेरित किया।

सत्र में शामिल प्रशिक्षार्थी अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रेलिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, चीन, कोलोम्बिया, फिन्लैण्ड, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, इराक, आयरलैण्ड, इटली, नेपाल, न्यू ज़ीलैण्ड, सर्बिया, स्वीडन, हॉलैण्ड, उरुग्वे और अमेरिका जैसे देशों से आए



थे। भारतीय प्रतिभागी आंध्र प्रदेश, कर्णाटक, तमिल नाडु और पश्चिम बंगाल से थे।

योग चक्र की तृतीय शृंखला

1 से 7 नवम्बर तक स्वामी निरंजनानन्द द्वारा योग चक्र की तृतीय शृंखला संचालित की गई। प्रातःकालीन आसन-प्राणायाम कक्षा में स्वामीजी ने पवनमुक्तासन शृंखला के अभ्यासों को आधार बनाकर दर्शाया कि योग के अनुभव को कैसे गहन बनाया जा सकता है।

अपराह्न सत्रों में स्वामीजी ने ज्ञान योग पर प्रबोधक सत्संग दिये। अपने सत्संगों में उन्होंने ज्ञान योग की सप्त भूमिकाओं को निरूपित किया। उन्होंने यह भी समझाया कि पहली तीन भूमिकाओं में किस तरह का पुरुषार्थ किया जाता है और अंतिम चार भूमिकाओं में क्या उपलब्धि होती है। सत्र में भाग लेने वाले 85 साधकों के लिए यह ज्ञान योग के बारे में एक बहुत ही प्रबोधक परिचय रहा।

सत्र के अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, कैनेडा, चैनेल आयलैंड, चीन, कोलम्बिया, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, आयरलैंड, नेपाल, नीदरलैंड, न्यू ज़ीलैंड, पुर्तगाल, सर्बिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्ज़रलैंड, इंग्लैंड और अमेरिका से थे। राष्ट्रीय प्रतिभागी आंध्र प्रदेश, बिहार, दिल्ली, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, राजस्थान और पश्चिम बंगाल राज्यों से आए थे।



धन्यवाद स्वामीजी!

स्वामीजी, हम सभी अपने दिल की गहराई से इस प्रगतिशील योग प्रशिक्षण के लिए आपके प्रति आभार व्यक्त करते हैं। कृतज्ञता का जो भाव हमारे हृदय में है, उसे शब्दों में बयाँ नहीं कर सकते। आपके द्वारा प्रदत्त योग के इस नए दृष्टिकोण और अनुभव को पाकर हम स्वयं को कितना सौभाग्यशाली मान रहे हैं, यह हम बता नहीं सकते। साथ ही इस विद्या और परम्परा की पवित्रता को कायम रखने की जो जिम्मेदारी हमें सौंपी गई है, उसका भी अहसास हमें है।

हम में से किसी ने यह बिल्कुल भी नहीं सोचा था कि हमारी सभी कक्षाओं का संचालन आप स्वयं करेंगे। धन्यवाद स्वामीजी! हम पर अपनी कृपादृष्टि डालने के लिए, हमें प्रेरणा देने के लिए और हमारे साथ अपना अनुभव, ज्ञान, प्रकाश और हंसी-खुशी बांटने के लिए। इस सत्र का एक-एक पल यादगार बना रहेगा।

सच कहूँ तो हमें अब समझ में आया है कि सत्यानंद योग जितना सरल है, उसके प्रभाव उतने ही गहरे और व्यापक हैं। हमने पहली बार अपने शरीर में मांसपेशियों की एक-एक सतह को अनुभव किया, जिनके बारे में हम कभी जानते तक नहीं थे। हमने योग के अभ्यासों को गहराई से अनुभव किया और इनके क्रम की महत्ता को सही तरीके से समझा। यह हमारे लिए एक अविश्वसनीय अनुभव और नई खोज है। यही नहीं, हम स्वयं को ऊपर से नीचे तथा अंदर-बाहर से पूरी तरह शुद्ध अनुभव कर रहे हैं। सत्र में शामिल अनेक लोगों ने मुझसे कहा कि वे खुद को चुस्त और जवान महसूस कर रहे हैं, मानो उम्र से दस-बीस साल घट गए हों। यह वास्तव में पूर्ण शुद्धता और पुनर्यौवन का अनुभव है।

योग चक्र के माध्यम से योग का जो नया नज़रिया आपने हमें दिया है, उसे जानकर ऐसा लग रहा है मानो हमें किसी अबूझ पहेली का उत्तर मिल गया है। योग के संबंध में हमारी समझ सीमित थी, लेकिन अब आपने हमें योग का पूरा नक्शा देकर नई समझ प्रदान की है। हमें ऐसा अहसास हुआ जैसे इस सत्र का हर दिन हमारे लिए एक नया द्वार खोलता गया।

आपने हमें न केवल योग परम्परा का पूरा मानचित्र देकर हमें योगविद्या के साथ जोड़ा, बल्कि योग को एक जीवंत अनुभव बनाने के लिए हमें व्यावहारिक, सुगम साधन भी दिए ताकि हम अपनी योगयात्रा जारी रख सकें। अब हमें योगविद्या के लिए पूरी निष्ठा, प्रतिबद्धता और गंभीरता से कार्य करने और यौगिक सिद्धान्तों को अपने जीवन में अपनाने के लिए ऊर्जा, प्रेरणा और संकल्प शक्ति मिल गई है। हम जानते हैं कि हमें बहुत मेहनत करनी होगी, लेकिन आपने हमें यह दिखा दिया है कि एक अच्छा, सकारात्मक और रचनात्मक मनुष्य कैसे बना जा सकता

है। इस राह पर चलकर न केवल हम स्वयं संवरेंगे, बल्कि इस विद्या को पूरे विश्व के साथ सांझा कर खूबसूरत दुनिया बनाने के आपके सपने को पूरा करने का हरसंभव प्रयास करेंगे।

तत्त्व शुद्धि के द्वितीय चरण की कक्षाओं के बारे में अपना अनुभव मैंने अंत तक छोड़ा है, क्योंकि हमलोग अभी तक इस सुन्दर, सरल और सशक्त विधि को पूरी तरह समझने और आत्मसात् करने का प्रयास कर रहे हैं। जो पहले मात्र एक दार्शनिक सिद्धान्त था, वह अब अनुभव के दायरे में आने लगा है। भौतिक तथा आध्यात्मिक जगत् के बीच मानो एक सेतु का निर्माण हो गया है। तत्त्व शुद्धि की कक्षाओं के साथ-साथ योग चक्र-2 पुस्तक पढ़ना बहुत अच्छा लगा। इस पुस्तक के स्वाध्याय ने जीवन की अभिव्यक्ति, आचार-व्यवहार, विचारों, भावनाओं तथा आध्यात्मिक अनुभवों के बीच एक अन्य पुल स्थापित किया है।

शुद्धिकरण के सात स्तरों का निरूपण भी एक सुन्दर सिद्धान्त रहा, जिसे अपने जीवन में उतारने का प्रयास हम अवश्य करेंगे। स्वामीजी, आपने हमें यह जो उपहार दिया है, इसे हम हमेशा संजोकर रखेंगे और सदैव आपके आभारी रहेंगे। हम स्वयं पर योग के प्रयोग जारी रखेंगे और इस योग परम्परा की रक्षा पूरी निष्ठा, प्रतिबद्धता और गंभीरता से करेंगे। यह प्रशिक्षण पाने के बाद हमें हार्दिक प्रसन्नता और खुशी का अनुभव हो रहा है और अब हमारी निगाहें सन् 2018 पर टिकी हैं, जब हम अगले प्रगतिशील प्रशिक्षण के लिए तैयार होंगे। एक बार फिर तहे-दिल से धन्यवाद स्वामीजी!

– स्वामी मैत्रेयी, कोलम्बिया



बिहार योग भारती के सत्र

योग शब्द एकता, सामंजस्य और समन्वय का द्योतक है। एकता और सामंजस्य की यह भावना पहले स्वयं के प्रति अभिव्यक्त होनी चाहिए, और फिर अपने परिवार एवं समाज के व्यक्तियों के प्रति।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



एक-वर्षीय योग डिप्लोमा सत्र

अगस्त 2014 से मई 2015 तक गंगा दर्शन में एक वर्षीय डिप्लोमा सत्र संचालित किया गया, जिसमें बिहार, हिमाचल प्रदेश, झारखण्ड, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, यूनान, कुर्दिस्तान और नेपाल से आए ग्यारह विद्यार्थियों ने भाग लिया। सत्र में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, ध्यान तथा योग निद्रा की दैनिक कक्षाओं के अलावा आश्रम जीवन के अनुभव का भी समावेश था।



कक्षाओं का संचालन स्वामी आनन्द कुमार, स्वामी कृष्णप्रिया, स्वामी तपोनिधि, स्वामी योगमाया, स्वामी योगतीर्थ, संन्यासी आत्मार्पण, संन्यासी देवीलीला, संन्यासी प्रज्ञाधारा, संन्यासी सच्चिदानंद, संन्यासी सौम्यशक्ति एवं संन्यासी विजयशक्ति ने किया।

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (हिन्दी)

फरवरी से मई तक गंगा दर्शन में चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र संचालित हुआ। सत्र में 9 महिलाओं और 32 पुरुषों ने हिस्सा लिया। ये विद्यार्थी बिहार, गुजरात, हरियाणा, झारखण्ड, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल और नेपाल से आए थे।



कक्षाओं का संचालन संन्यासी योगश्रद्धा एवं आत्मार्पण ने किया। संन्यासी मयंकेश्वर एवं प्रेमसागर ने सहयोग प्रदान किया।

एक और दरवाजा, एक और किनारा

हरि: ॐ



यह दास्तान है कुर्दिस्तान के योग एसोसिएशन की। किसी भी योजना को शुरू करने में बहुत मेहनत लगती है। कुर्दिस्तान में योग संघ की स्थापना करना कोई आसान काम नहीं था। योग के बारे में वहाँ कोई नहीं जानता था, लेकिन खुदा ने हर बार हमारी मदद की और हम कामयाब हुए।

सन् 1999 में कुर्दिस्तान इराक का हिस्सा था। उस समय मैंने दो मित्रों के साथ मिलकर योग एसोसिएशन स्थापित करने की प्रक्रिया शुरू की। उनमें से एक पशु-चिकित्सा और दूसरा कम्प्यूटर साइंस का विद्यार्थी था। मैं भी विद्यार्थी था, नर्सिंग का। तीनों को इस कार्य को अंजाम तक पहुंचाने में तीन साल का समय लगा। आप समझ सकते हैं कि धार्मिक कट्टरता वाले देश और वातावरण में हमें कितनी परेशानियों का सामना करना पड़ा होगा। लोग समझते थे कि योग हिंदू धर्म जैसा कोई अलग धर्म है, या फिर बौद्ध दर्शन जैसा कोई अलग दर्शन। इसी मानसिकता के कारण प्रशासन भी हमें योग संघ के गठन की इजाज़त नहीं देना चाहता था। लेकिन हमने हार नहीं मानी। हमने स्थानीय समाचार पत्रों और पत्रिकाओं में लेख लिखे, टेलिविज़न और रेडियो पर साक्षात्कार दिए। इसके अलावा अपने विश्वविद्यालय में सेमिनारों का आयोजन किया और प्रशासनिक अधिकारियों एवं प्राध्यापकों के लिए एक माह तक योग कक्षाएँ संचालित कीं। हमने योग को हमेशा एक विज्ञान के रूप में प्रस्तुत किया। हम योग के बारे में लोगों की भ्रांतियाँ दूर करना चाहते थे। इसमें हमें तीन वर्ष लगे, लेकिन अब सरकार कोई समस्या खड़ी नहीं करती और हम अपनी गतिविधियों को चलाने के लिए पूर्ण रूप से स्वतंत्र हैं।

वर्तमान गतिविधियाँ

आज योग संघ कुर्दिस्तान में अनेक प्रकार की गतिविधियाँ संचालित करता है, जिनमें से कुछ का संक्षिप्त उल्लेख नीचे दिया जा रहा है—

- कुर्दिस्तान में सत्संगों का आयोजन
- योग पर लेखों का प्रकाशन
- प्रारम्भिक अभ्यासियों के लिए योग के फायदों पर एक पुस्तक का प्रकाशन
- अंग्रेजी, फारसी और अरबी में प्रकाशित योग पुस्तकों का कुर्दिश में अनुवाद
- योग पर त्रैमासिक पत्रिका का प्रकाशन
- सप्ताह में दो बार टी.वी. कार्यक्रम, एक बार स्थानीय टेलीविज़न चैनल पर और एक बार सैटेलाइट टी.वी. पर
- रेडियो पर योग का प्रश्नोत्तरी कार्यक्रम
- सर्दियों में गरीबों के लिए वस्त्र-वितरण
- हर साल तीन से चार सौ की संख्या में वृक्षारोपण
- वर्ष में एक बार शहर के किसी क्षेत्र में सफाई अभियान
- kurdistanyoga.com/kurdistanyoga.net वेबसाइट की स्थापना

विगत पंद्रह वर्षों में तीन-तीन माह के अस्सी से अधिक योग सत्र आयोजित किए गए हैं। इन सत्रों में सप्ताह में तीन दिन कक्षाओं का आयोजन किया जाता था और प्रत्येक कक्षा की अवधि तीन घंटे की थी। प्रत्येक सत्र में बीस से पचास लोग हिस्सा लेते थे। शुरुआत में पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग-अलग कक्षाओं का आयोजन किया जाता था, लेकिन अब योग एसोसिएशन को मिश्रित कक्षाओं का आयोजन करने की अनुमति है।

अपने शहर सुलेमानी में, जिसकी आबादी दस लाख से अधिक है, हम तीन हजार से अधिक पेड़ लगा चुके हैं।

योग निद्रा का पदार्पण

योग निद्रा की शुरुआत हमने सी.डी. के माध्यम से युद्ध पीड़ितों के लिए बने मनोचिकित्सा केंद्र से की। स्थानीय मनोचिकित्सा अस्पताल में भी हमने सौ



लोगों को योग निद्रा की सीडी बाँटी। वहाँ के डॉक्टरों और नर्सों ने अनुभव किया कि गुस्सैल और छोटी-छोटी बात पर भड़क उठने वाले रोगी शांत रहने लगे, हेरोइन और अन्य नशों के आदी लोगों ने अपने नशे की मात्रा में आश्चर्यजनक कटौती की तथा भयभीत एवं चिंतित रहने वाले रोगियों के तनाव में गिरावट आई।

इन दोनों स्थानों में योग निद्रा अब पूरी तरह चिकित्सा-प्रक्रिया का हिस्सा बन चुका है और आश्चर्य की बात यह कि ऐसा सिर्फ दो सप्ताह के परीक्षण के बाद हुआ। अस्पताल प्रशासन इस विधि से बहुत प्रसन्न और उत्साहित है क्योंकि दवाओं के खर्च में कटौती हुई है। जो काम एक सौ डॉलर की दवा से भी नहीं हो पाता था, वह एक डॉलर की सीडी से होने लगा है!

अनाथ बच्चों के लिए योग

हम युद्ध में अनाथ हुए बच्चों के लिए भी योग कक्षाओं का आयोजन कर रहे हैं। सरकारी अनाथालय में पल रहे ये बच्चे वर्ष में एक माह के लिए योग सीखने हमारे पास आते हैं। उनकी उम्र छः से नौ वर्ष के बीच होती है।

भावी योजनाएँ

- बिहार योग विद्यालय की अन्य पुस्तकों का अनुवाद, विशेष तौर पर आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बंध और योग निद्रा
- निजी स्कूलों में योग की शुरुआत
- अन्य चिकित्सा केंद्रों में योग का शुभारम्भ
- जेलों में योग की शुरुआत

—जिज्ञासु ज्ञानानंद, कुर्दिस्तान (योग डिप्लोमा सत्र 2014-15)



चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)



1 अक्टूबर 2015 को चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र प्रारम्भ हुआ। सत्र के अन्तर्राष्ट्रीय विद्यार्थी अर्जेन्टिना, बल्गेरिया, कोलोम्बिया, फ्रांस, जर्मनी, ईरान, लेबनॉन, लिथुएनिया, नेपाल, श्री लंका, स्विट्ज़रलैंड, तायवान और अमेरिका—इन तेरह देशों से आए थे। सत्र के भारतीय विद्यार्थी आंध्र प्रदेश, बिहार, कर्णाटक, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, राजस्थान, तमिल नाडु, उत्तरांचल और उत्तर प्रदेश से आए थे।

सत्र की कक्षाओं का संचालन स्वामी कृष्णप्रिया, स्वामी मैत्रेयी, स्वामी शिवध्यानम्, स्वामी योगतीर्थ, संन्यासी सौम्यशक्ति और संन्यासी विजयशक्ति ने किया।

24 जनवरी को 33 विद्यार्थियों को ज्योतिमंदिर में प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। स्वामीजी ने अपने सत्संग में सर्वप्रथम विद्यार्थियों को इस बात की बधाई दी कि सत्र के दौरान वे स्वयं को आश्रम जीवन में पूरी तरह संलग्न कर सके। उन्होंने विद्यार्थियों की भावी योग यात्रा के लिए शुभकामना देते हुए कहा कि योग का वास्तविक तात्पर्य जीवन में सकारात्मकता, आनंद और आशा की अनुभूति एवं अभिव्यक्ति है। प्रमाणपत्र तभी मायने रखता है जब वह हमें इस यौगिक प्रक्रिया के प्रति अपनी प्रतिबद्धता का बराबर स्मरण कराता रहे।



एक कुशल मूर्तिकार के हाथों में

जब मैं मुंगेर योगाश्रम आया था तो ऐसा था कि धूल-मिट्टी से सना पत्थर। लगता था कि जैसे मेरा यही रूप है। आया था योग की शिक्षा ग्रहण करने। लेकिन यहीं का होकर रह गया। यह प्रभाव था एक विशेष व्यक्ति का। कुछ लोग उन्हें स्वामीजी कहते थे, कुछ गुरुजी। कोई संन्यासी कहता था तो कोई वैरागी। लेकिन मैं उन्हें कोई शब्द नहीं दे पाया, क्योंकि उन्होंने मुझे एक बेकार और निराकार पाषाण से बदल कर एक सुन्दर प्रतिमा का रूप दिया। बहुत देर तक मैं इसी प्रश्न में उलझा रहता था। समझ नहीं आ रहा था कि क्या हो रहा है। पहले उन्होंने उस पत्थर पर लगी उस धूल को साफ किया जो बहुत समय से जमी थी। फिर उसे तराशा एक मूर्तिकार की तरह। उसी तरह जैसे एक लोहार लोहे को गरम करता है और फिर एक नया आकार देता है। गंगा दर्शन योगाश्रम में मुझे साफ किया और फिर रिखिया के शतचण्डी यज्ञ में मुझे एक सुन्दर अद्भुत आकार दिया।

वैसे इतना आसान नहीं है सब कुछ समझना और उस दर्द को समझना जिसके साथ यह रूपान्तरण होता है। भले ही कोई कहे कि ताजमहल बहुत सुन्दर अजूबा है, मगर उसे बनाने वाला ही जानता है कि कितनी मेहनत लगी है। उस शीत लहर का अंदाज आप नहीं लगा सकते और न मैं प्रकट कर सकता हूँ, जो मेरे भीतर बह रही थी और मेरी रूह में समा गई थी। अब कुछ ऐसा कहा जा सकता है कि मानो एक सफेद रंग के कपड़े को केसरिया रंग में रंग दिया गया हो। भले ही मैंने उनसे दीक्षा न ली हो, लेकिन उन्होंने वही किया है जो एक गुरु अपने शिष्य की सभी बुराइयों को दूर करने के लिए करता है, या माता-पिता अपने बच्चों के सुन्दर भविष्य के लिये करते हैं।

पहले लोगों की बातों पर क्रोध आता था, लेकिन उन्होंने मुझे ऐसा बना दिया कि अब सब कुछ स्वीकार कर सकता हूँ। चाहे सच हो या झूठ, अच्छा हो या बुरा, सुखदायी हो या दुःखदायी। मैंने तो सिर्फ गीता में पढ़ा था कि *प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः, अहंकारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते* और यहाँ मैं उस श्लोक का साक्षी था। अब मैं हर एक मनुष्य को सम्मान देता हूँ, क्योंकि कोई भी व्यक्ति बुरा नहीं होता, सबकी अलग प्रवृत्ति होती है। जो जैसे माहौल में रहा है वह वैसा ही होता है। मैं सबका आदर करता हूँ, और प्रतिपक्ष भावना का आदी बन गया हूँ। बहुत अनुभवों के बाद मुझे समझ आया कि व्यक्ति हमेशा किसी ऐसे प्रेम की खोज में रहता है जो कभी खत्म न हो, बस चलता रहे, हमेशा महसूस होता रहे। यह सिर्फ सम्भव है गुरु के साथ। मेरी सभी बातों को सिर्फ वह व्यक्ति अच्छी तरह समझ सकता है जो अपने गुरु से जुड़ा हो।

बिहार योग विद्यालय में योग को न केवल आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध के रूप में जाना, पर इसके सूक्ष्म, व्यावहारिक आयामों को भी अनुभव किया। ऐसा एक आयाम था कर्मयोग जिसे करने के बाद मुझे धीरे-धीरे एक ऐसी संतुष्टि प्राप्त होने लगी जो एक दिनभर मेहनत करने वाले मजदूर की शांत आंखों में दिखाई पड़ती है। साथ ही स्वयं का अध्ययन करने का भी अवसर मिला। एक ऐसा अध्ययन जो शाम छः बजे से सुबह छः बजे तक मौन के रूप में होता था। इस लगातार और गहरे अध्ययन से अपनी त्रुटियों और अपनी विशेषताओं को मैं बेहतर समझ पाया, और धीरे-धीरे अनुशासन में रहना भी सीख गया।

मैं योग के दर्शन और सिद्धान्त के बारे में तो ज्यादा नहीं जानता, लेकिन यहाँ इतना जरूर अनुभव किया है कि जो सुख-दुःख आदि परिस्थितियों में समान रहे और अपनी आत्मा को गुरु द्वारा परमात्मा में लीन कर दे, वही एक सच्चा योगी कहलाता है। उन लोगों की तरह नहीं, जो आश्रम में आते तो हैं योग को अपने जीवन में आत्मसात् करने के लिए, लेकिन बाद में सिर्फ योग द्वारा एक नोट छापने की मशीन बनकर रह जाते हैं। क्या उनके जीवन में वह संतुष्टि है जिस पाने के लिए वे आश्रम आए थे?

आप भले ही इस स्थान को केवल आश्रम कहें, लेकिन मेरे लिए यह किसी तीर्थस्थान से कम नहीं। तीर्थस्थानों में देवी-देवताओं का वास होता है, और यहाँ के संन्यासी और अध्यापकगण किसी देवता से कम नहीं हैं। उनसे मिलकर बहुत कुछ सीखने को मिला और अनेकों आनन्दप्रद अनुभवों की प्राप्ति हुई। सबसे बड़ी बात यह कि यहाँ अहंकार नष्ट हो जाता है, जो उन तीर्थस्थानों पर भी नहीं होता। यह मात्र योग विद्यालय नहीं, एक देवालय है जहाँ आकर लोग प्रेम के भाव से परिपूर्ण होते हैं।

– पुष्पेन्द्र शर्मा, दिल्ली (चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन सत्र, 2015-2016)



योग तरी तीरे तीरे

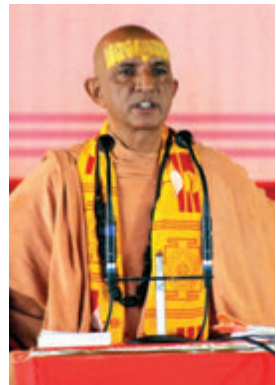
भारत योग यात्रा 2015– स्वयं को जानो योगोत्सव



असम

8 से 11 अक्टूबर तक 'स्वयं को जानो' योगयात्रा शृंखला के अंतर्गत पाँचवा योगोत्सव असम की राजधानी गुवाहाटी में आठगाँव स्थित श्री गौहाटी गौशाला, वृंदावन उद्यान में स्वामी निरंजनानन्द जी की उपस्थिति में आयोजित हुआ। इस योग महोत्सव का आयोजन गुवाहाटी के नागरिकों; विश्व योगपीठ, गंगा दर्शन, मुंगेर तथा सत्यानन्द योग दर्शन पीठ, त्र्यम्बकेश्वर, नासिक द्वारा संयुक्त रूप से किया गया।

अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने जीवन को उन्नत बनाने हेतु आंतरिक प्रयासों की आवश्यकता पर बल दिया। अपने कर्तव्यों का निर्वाह करते समय मनुष्य को सद्विचार, सद्व्यवहार और सत्कर्म जैसे धर्म के सिद्धान्तों का अनुसरण करना चाहिए। उसे चाहिए कि वह जीवन के उच्च आदर्शों के प्रति सदा कटिबद्ध रहे और उन्हें पाने के लिए गम्भीरता एवं निष्ठा के साथ प्रयास करता रहे। अपने सदगुणों के संवर्धन तथा दुर्गुणों के उन्मूलन की प्रक्रिया निरंतर चलनी चाहिए।





स्वामीजी ने योग की सभी शाखाओं पर प्रकाश डालते हुए साधकों के लिए व्यावहारिक योग कैप्सूल प्रस्तुत किए तथा सभी को प्रातःकालीन मंत्र साधना करने के लिए प्रेरित किया।

स्वामीजी ने भारतीय सेना के 51 सब-एरिया मुख्यालय में सेना-अधिकारियों तथा उत्तर-पूर्वी रेलवे के ऑफिसर्स क्लब में रेल-अधिकारियों को भी सम्बोधित किया और उन्हें तनाव से मुक्ति पाने तथा एक सार्थक, सुखद जीवन जीने के यौगिक उपायों से अवगत कराया।



11 अक्टूबर को 37 साधक मंत्र में तथा 2 जिज्ञासु संन्यास में दीक्षित हुए।

इस योगोत्सव में हजारों की संख्या में साधकों ने भाग लिया। योग की ऐसी समन्वित और जीवनोपयोगी पद्धति का अनुभव उन्हें शायद ही कभी प्राप्त हुआ था। सभी प्रतिभागी कार्यक्रम के सरल, आडम्बर रहित आयोजन तथा स्वामीजी द्वारा



प्रतिपादित शिक्षाओं की गहनता एवं व्यापकता से बहुत प्रभावित हुए।

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

असम

26 से 29 मार्च तक मजुली, असम के दक्षिणापत आश्रम ने 'अध्यात्म युवा सम्मेलन' आयोजित किया, जिसके अंतर्गत एक योग शिविर भी संचालित किया गया। जोरहाट जिले में स्थित मजुली ब्रह्मपुत्र नदी में एक द्वीप है जहाँ 22 वैष्णव आश्रम हैं।

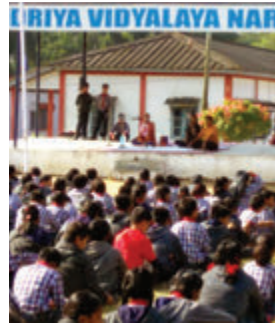
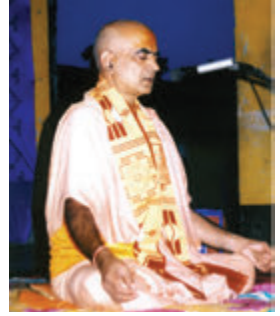
सम्मेलन में भाग लेने वाले 800 से अधिक युवकों और युवतियों को योग का अधिक पूर्वज्ञान नहीं था, इसलिए उन्होंने योग की सैद्धान्तिक चर्चाओं और प्रायोगिक कक्षाओं में गहन रुचि दिखाई।

इस योग शिविर में दैनिक कक्षाओं का संचालन स्वामी ज्ञानभिक्षु एवं स्वामी शिवराज ने किया। युवा योग मित्र मण्डल के कुनाल और गौरव ने सहयोग प्रदान किया।

6 से 13 दिसम्बर तक सेना की 51 सब-एरिया छावनी, नारंगी, गुवाहाटी में योग शिविर का आयोजन किया गया। स्वामी कैवल्यानंद ने छावनी के सैनिकों, अधिकारियों और उनके परिवारजनों के लिए योग कक्षाएँ संचालित कीं। स्थानीय बेस अस्पताल के स्वास्थ्य-कर्मियों और इलेक्ट्रिकल मैकेनिकल इंजीनियरिंग यूनिट के सैनिकों ने भी शिविर का लाभ उठाया।

केन्द्रीय विद्यालय की छठी से दसवीं कक्षाओं के करीब 600 बच्चों तथा आर्मी पब्लिक स्कूल के 150 बच्चों के लिए भी योग सत्र आयोजित किए गए।

कुल मिलाकर 1300 से अधिक लोगों ने इन कक्षाओं से लाभ उठाया। उनकी ओर से यही अनुरोध था कि प्रत्येक तीन-चार माह के अन्तराल में इस प्रकार के शिविर आयोजित किए जाते रहें।



बिहार



15 से 20 मई तक कटिहार में वीर कुँवर सिंह महेश्वरी अकादमी के तत्वावधान में एक योग शिविर आयोजित किया गया। स्वामी कैवल्यानन्द ने शिविर में प्रतिदिन आसन, प्राणायाम एवं अन्य उपयोगी यौगिक विधियों की कक्षाएँ संचालित कीं तथा साथ ही सत्यानन्द योग परम्परा पर सत्संग दिए। शिविर में सौ से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए, जिनमें से कइयों ने गंगा दर्शन आने की इच्छा जाहिर की।



16 अक्टूबर को सूचना भवन, मुंगेर के सभागार में आचार्य लक्ष्मीकांत मिश्र की स्मृति में महात्मा गाँधी और स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के विचारों के परिप्रेक्ष्य में पत्रकारिता के सरोकार पर एक संगोष्ठी का आयोजन हुआ, जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में स्वामी निरंजनानन्द जी आमन्त्रित थे। अपने उद्बोधन में स्वामीजी ने सकारात्मक चिंतन की सार्थकता को उजागर किया। उनके अनुसार हमारा चिन्तन एक उदात्त लक्ष्य को सामने रखकर होना चाहिए और उस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु हमारे सारे प्रयास निदेशित होने चाहिए। इस संगोष्ठी में अनेक पत्रकारों एवं समाज सेवियों ने भाग लिया।



26 से 30 अक्टूबर तक बलिया के चमरिया मैदान में योग शिविर आयोजित किया गया, जिसके प्रातः और संध्याकालीन सत्रों में 650 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। शिविर की आसन-प्राणायाम कक्षाओं तथा ध्यान एवं कीर्तन सत्रों का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द ने किया।



26 से 29 नवम्बर तक बरौनी ऑयल रिफायनरी स्थित योग ध्यान केन्द्र में योग शिविर का आयोजन किया गया। स्वामी त्यागराज ने पुरुषों की प्रातःकालीन तथा महिलाओं की अपराह्नकालीन कक्षाओं में स्वस्थ जीवन हेतु योग कैम्पूल के अभ्यास

सिखाए। संध्याकालीन सत्र में योग निद्रा, ध्यान और कीर्तन-भजन का समावेश किया गया।

रिफायनरी के ट्रेनिंग एंड डेव्हलपमेंट विभाग द्वारा एक व्याख्यान का भी आयोजन किया गया, जिसमें जीवन में उत्तमता और उत्कृष्टता पाने हेतु यम-नियम के महत्त्व पर प्रकाश डाला गया। 100 से अधिक लोगों ने इन सत्रों से लाभ उठाया।

छत्तीसगढ़

अप्रैल और मई महीनों के दौरान छत्तीसगढ़ में अनेक उच्च योग साधना शिविर संचालित किए गए।

27 अप्रैल से 3 मई तक जगदलपुर में शिवम् योग समिति द्वारा शिविर आयोजित हुआ, जिसमें 195 साधकों ने भाग लिया।

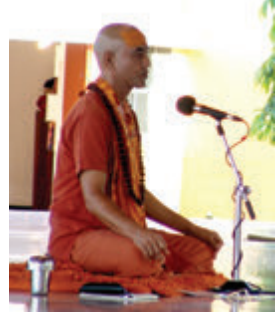
3 से 9 मई तक दन्तेवाडा में शिविर आयोजित किया गया। इसमें 70 से अधिक योग साधक सम्मिलित हुए।

10 से 14 मई तक कोण्डागाँव में सत्यम् योग केन्द्र द्वारा शिविर संचालित हुआ जिसमें 100 साधक शामिल हुए।

कान्केर के योग साधना केन्द्र द्वारा आयोजित शिविर में 105 साधक सम्मिलित हुए। प्रत्येक शिविर के प्रारम्भ में साधकों को सकारात्मक बनने तथा हर प्रकार की नकारात्मकता से अप्रभावित रहने का संकल्प दिया गया।

इन शिविरों के अतिरिक्त जगदलपुर के केन्द्रिय महिला कारावास में 27 अप्रैल से 2 मई तक योग कार्यक्रम संचालित किया गया।

स्वामी गोरखनाथ ने इन सभी कार्यक्रमों का मार्गदर्शन किया। इसके अतिरिक्त उन्होंने जगदलपुर के शिवानन्द आश्रम में 100 स्कूली बच्चों एवं गायत्री विद्यापीठ के 80 विद्यार्थियों से भेंट करते हुए उन्हें मंत्रों और संस्कारों के महत्त्व से परिचित कराया।





झारखण्ड

स्वामी कैवल्यानन्द ने 20 से 28 जून तक जमशेदपुर में प्रवास किया जहाँ उन्होंने गोलमुरी क्लब में 100 से अधिक उच्च साधकों, 100 प्रारम्भिक साधकों एवं 80 बच्चों के लिए योग शिविर संचालित किए। अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में उन्होंने क्लब में एक विशेष कार्यक्रम का संचालन किया जिसमें 250 से अधिक योगप्रेमी शामिल हुए। साथ ही उन्होंने टिनप्लेट कम्पनी में 70 लोगों, टाटा रॉबिन्स फ्रेसर कम्पनी में 150 लोगों तथा टाटा मोटर्स में 100 लोगों के समक्ष योग एवं मनोनिर्बंधन विषय पर व्याख्यान दिए। उन्होंने स्थानीय ग्रेजुएट महिला कॉलेज में 100 से अधिक महिला छात्राओं एवं शिक्षिकाओं को भी सम्बोधित किया तथा लिटल फ्लावर हाई स्कूल के 500 विद्यार्थियों एवं डी.ए.वी. स्कूल के 100 विद्यार्थियों को योग के महत्त्व के बारे में बताया।



1 से 7 जुलाई तक सेन्ट्रल कोल फील्ड, करगिल, बोकारो में एक योग शिविर आयोजित किया गया, जिसमें कोल संस्थान के 100 से अधिक अधिकारियों और उनके परिवारजनों ने भाग लिया। प्रायः सभी प्रतिभागियों का अनुभव रहा कि शिविर के बाद वे दफ्तर सम्बन्धी तनावों को बेहतर ढंग से सम्भाल सकते हैं। कार्यक्रम का संचालन बोकारो योग केन्द्र के आचार्य, स्वामी गोरखनाथ द्वारा किया गया।



महाराष्ट्र

23 से 28 फरवरी तक स्वामी विज्ञान चैतन्य ने मुम्बई के क्रिकेट क्लब ऑफ इण्डिया में योग शिविर संचालित किया। शिविर के प्रातःकालीन और संध्याकालीन सत्रों में मंत्रोच्चारण, आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा, अंतर्मौन, सत्संग एवं

कीर्तन सम्मिलित थे। शिविर में 120 से अधिक साधक और योगप्रेमी शामिल हुए। साथ ही सभी प्रतिभागियों के लिए श्री स्वामी सत्यानन्द जी के जीवन पर आधारित प्रेरक चलचित्र, *सत्यम्* भी प्रदर्शित किया गया।

27 से 30 दिसम्बर तक लोनावला, महाराष्ट्र स्थित कैवल्यधाम संस्थान ने 'योग और शिक्षा' विषय पर आठवीं अन्तर्राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया। संगोष्ठी में देश-विदेश के जाने-माने योग विशेषज्ञों एवं शिक्षाविदों ने इस महत्वपूर्ण विषय पर अपने विचार अभिव्यक्त किए। सम्मेलन में स्वामी निर्मलानन्द ने शिक्षा जगत् में योग के समग्रतात्मक प्रयोग पर व्याख्यान दिया और योग निद्रा पर एक कार्यशाला का भी संचालन किया। फ्रांस से आई स्वामी योगभक्ति ने योग और शिक्षा जगत् में अपने अनेक दशकों के अनुभव को सबके साथ सांझा किया और अपनी सरस, विनोदशील व्याख्यान शैली से सबका दिल जीत लिया।

ओडिशा

7 से 11 जनवरी तक राऊरकेला, उड़ीसा में महाराज अग्रसेन सेवा संघ के तत्त्वावधान में स्वामी गोरखनाथ द्वारा पंच दिवसीय योग शिविर का संचालन किया गया। राऊरकेला में बिहार योग परम्परा का यह पहला शिविर था जिसमें कई संस्थाओं के योग शिक्षकों और शहर के विभिन्न वर्गों के 65 पुरुषों और 80 महिलाओं ने भाग लिया। शिविर में उन्हें आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं योगनिद्रा के अभ्यास कराये गये।

11 से 23 मई तक बरगढ़ आश्रम में बच्चों के ग्रीष्म अवकाश के समय एक बाल योग शिविर आयोजित किया गया। शिविर में शामिल 55 बच्चों के लिए आसन-प्राणायाम, चित्रकला और





नृत्य की कक्षाएँ संचालित की गईं। साथ ही स्वामी शिवानन्द जी की कहानियों और 'बच्चों के लिए दिव्य जीवन' पुस्तक के चयनित अंशों से उन्हें अंग्रेजी भाषा का अभ्यास भी कराया गया। शिविर के दौरान बच्चे प्रतिदिन प्रातः 7.30 से 10.30 तक आश्रम में रहते थे।



25 और 26 नवम्बर को टाटा स्टील ने अपने वार्षिक वैश्विक नेतृत्व विकास कार्यक्रम के अंतर्गत अपने वरिष्ठ अधिकारियों के लिए भुवनेश्वर में दो योग सत्र आयोजित किए, जिनका संचालन पिछले दो वर्षों की भाँति स्वामी विज्ञान चैतन्य ने किया। यूरोप, दक्षिण पूर्वी एशिया तथा भारत से आए प्रतिभागियों ने बिहार योग की वैज्ञानिक विधि और समग्रतात्मक दृष्टिकोण को बहुत सराहा।



30 नवम्बर से 5 दिसम्बर तक बेलपहाड़ में स्थित टी.आर.एल. क्रोसाकी लिमिटेड कंपनी के वरिष्ठ प्रबंधकों एवं उनके परिवारों के लिए स्वामी विज्ञान चैतन्य द्वारा योग शिविर का संचालन किया गया।

प्रातःकालीन आसन-प्राणायाम सत्र के अलावा विभिन्न स्थानों पर विशेष सत्रों का भी आयोजन किया गया जिनसे स्थानीय स्कूल में छठी से आठवीं कक्षा के करीब 400 विद्यार्थी, जहाँगीर गांधी अस्पताल के डॉक्टर एवं नर्स तथा ग्रामीण स्व-रोजगार प्रशिक्षण संस्थान की प्रशिक्षु नर्सें लाभान्वित हुए।



उत्तर प्रदेश

17 से 19 अप्रैल तक लखनऊ के बैंकर्स इंस्टीट्यूट ऑफ रूरल डेव्हलपमेंट ने राष्ट्रीय कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक के लगभग 50 वरिष्ठ अधिकारियों के लिए योग शिविर आयोजित किया। शिविर की कक्षाओं का संचालन संन्यासी

गुरुप्रेमानन्द ने किया और संन्यासी पूर्णप्रयाग एवं श्री आर.सी. अधिकारी ने सहयोग प्रदान किया। शिविर की समाप्ति पर आयोजकों ने स्थानीय अधिकारियों, कर्मचारियों और उनके परिवारजनों के लिए ऐसे और योग शिविर आयोजित करने की हार्दिक इच्छा व्यक्त की।

25 अप्रैल से 5 मई तक स्वामी कैवलानन्द ने कानपुर में अनेक कार्यक्रम संचालित किए। स्थानीय गन-फैक्ट्री में 15 अधिकारियों के लिए प्रातःकालीन कक्षाएँ आयोजित की गईं। चिन्टल्स उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में आयोजित कक्षाओं में 600 विद्यार्थियों और 100 शिक्षकों ने हिस्सा लिया। यशोदानगर, कानपुर में संन्यासी करुणामूर्ति ने एक अन्य सत्संग कार्यक्रम आयोजित किया। सभी कार्यक्रमों के आयोजकों और प्रतिभागियों ने नियमित योग कक्षाएँ जारी रखने और भविष्य में गंगा दर्शन आने की इच्छा व्यक्त की।

16 और 17 मई को इलाहाबाद के रेलवे इलेक्ट्रिफिकेशन ऑफिसर्स क्लब में एक योग कार्यशाला आयोजित की गई। प्रातःकालीन और संध्याकालीन कक्षाओं में लगभग 110 अधिकारियों और उनके परिवारजनों ने भाग लिया। शिविर का संचालन संन्यासी गुरुप्रेमानन्द ने किया तथा संन्यासी पूर्णप्रज्ञा एवं कृष्णज्योति ने सहयोग प्रदान किया।

15 नवम्बर 2015 को लखनऊ के योग अनुसन्धान संस्थान ने शक्ति क्लब, इंदिरानगर में 'योग से व्यक्तित्व विकास' विषय पर कार्यशाला आयोजित की। संस्थान के अध्यक्ष, संन्यासी गुरुप्रेमानन्द ने कार्यशाला के विषय का परिचय देते हुए आधुनिक समाज के लिए बिहार योग परम्परा की मुख्य विशेषताओं और महत्त्व पर प्रकाश डाला।





कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उत्तर प्रदेश के पुलिस प्रशिक्षण निदेशालय के उप महानिदेशक, श्री बी.के. मौर्य थे, जिन्होंने योग के कुछ विशेष पक्षों पर चर्चा करते हुए उत्तर प्रदेश पुलिस बल के लिए योग प्रशिक्षण की आवश्यकताओं को उजागर किया।

कार्यशाला में 100 से अधिक योग साधकों, शिक्षकों, विशेषज्ञों और अतिथियों ने भाग लिया। सात वक्ताओं ने कार्यशाला के दौरान सत्यानन्द योग परम्परा के विभिन्न पहलुओं पर शोधपत्र प्रस्तुत किए।



नेपाल-काठमाण्डू

जुलाई महीने में नेपाल की राजधानी, काठमाण्डू में विभिन्न स्थानों पर योग कार्यक्रम संचालित किए गए।

5 से 7 जुलाई तक परोपकार महिला अस्पताल में एक योग शिविर संचालित किया गया, जिसकी प्रातः और संध्याकालीन कक्षाओं में अनेक डॉक्टरों और नर्सों ने भाग लिया। शिविर का आयोजन परोपकार महिला अस्पताल एवं नेपाल स्त्रीरोग एवं प्रसूति विशेषज्ञ संघ के संयुक्त तत्त्वावधान में हुआ।

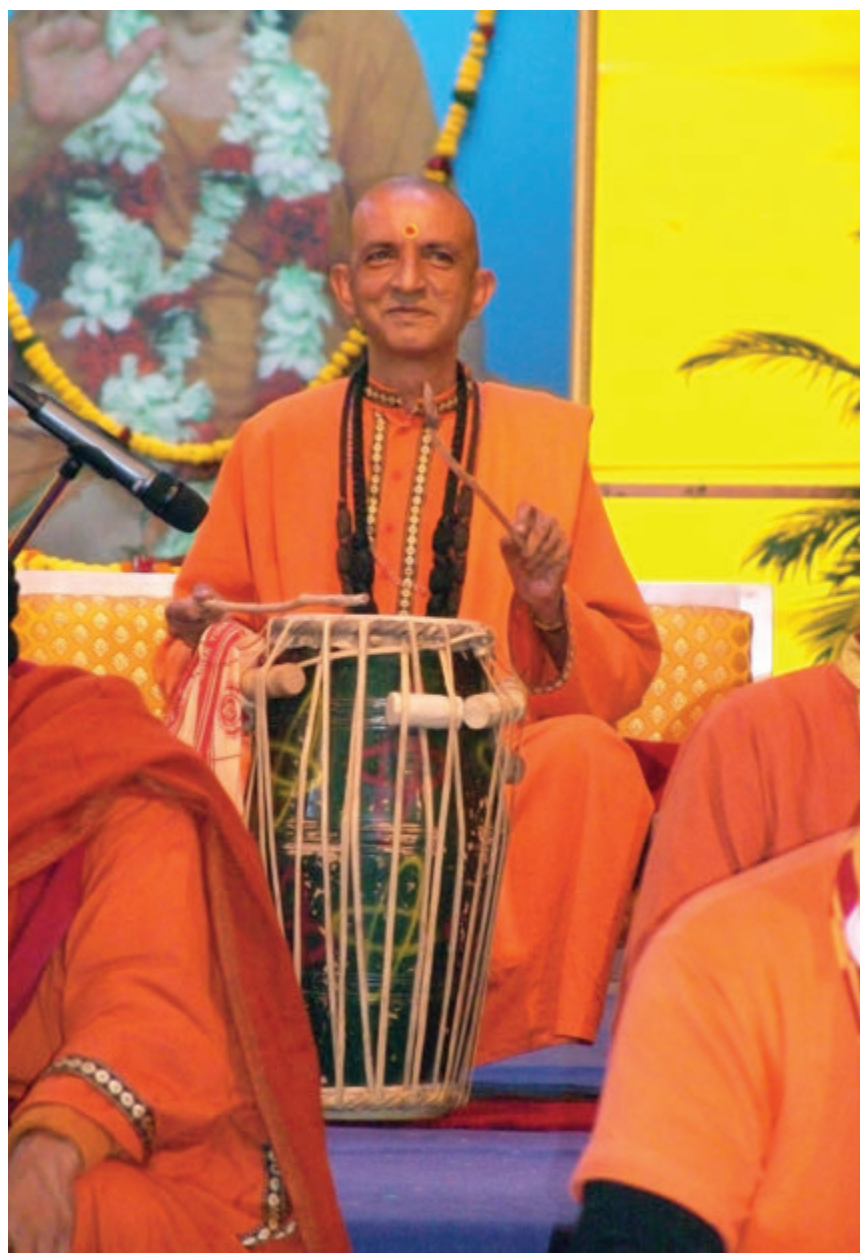


6 से 8 जुलाई तक उलेन्स स्कूल के प्राथमिक स्तरीय शिक्षकों के लिए योग शिविर आयोजित हुआ।

8 जुलाई को काठमाण्डू इंजिनियरिंग कॉलेज परिसर में बी.पी. मेमोरियल हेल्थ इंस्टीट्यूट एण्ड रिसर्च सेन्टर के 50 नर्सिंग विद्यार्थियों के लिए योग शिविर चलाया गया।



10 एवं 11 जुलाई को सूर्य वेलनेस स्टूडियो में योग कार्यक्रम आयोजित हुआ, जिसमें नेपाल, भारत तथा अन्य देशों के 35 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

















12 से 14 जुलाई तक रिलायेन्स इंटरनेशनल स्कूल में शिविर आयोजित हुआ जिसमें 25 शिक्षक शामिल हुए।

इन कार्यक्रमों का आयोजन एवं संचालन जिज्ञासु ज्ञानमाला (डॉ. रश्मि यादव), संन्यासी प्रेमानन्द (काठमाण्डू योग केन्द्र), संन्यासी शिवगिरि (आनन्द योग केन्द्र) एवं संन्यासी सच्चिदानन्द द्वारा किया गया। प्रत्येक शिविर के प्रतिभागियों का प्रायः यही अनुरोध था कि इन योग कक्षाओं को नियमित रूप से जारी रखा जाए। अनेक संस्थाओं ने अपने-अपने स्थान पर भविष्य में ऐसे योग शिविर संचालित करने का प्रस्ताव भी रखा।

16 जुलाई को उपरोक्त आयोजकों ने नेपाल के माननीय राष्ट्रपति, डॉ. राम बरन यादव से भेंट की। राष्ट्रपति महोदय ने नेपाल में योग आश्रम या योग केन्द्र बनाए जाने के सम्बन्ध में जिज्ञासा व्यक्त की तथा नेपाल के ऐसे क्षेत्रों का उल्लेख किया जो योग के माध्यम से अवश्य लाभान्वित होंगे। साथ ही उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि आध्यात्मिक आंदोलनों एवं संस्थाओं को राजनैतिक प्रभावों से स्वतंत्र रहना चाहिए और साथ ही प्राचीन आध्यात्मिक विद्याओं को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान से समन्वित करने का प्रयास करना चाहिए।



मध्य-पूर्वी एशिया में योग प्रशिक्षण



मिस्र

29 से 31 मई, 2015 तक हमने दूसरी बार मिस्र की राजधानी, काहिरा की यात्रा की और वहाँ 'योग के माध्यम से शुद्धिकरण' विषय पर कार्यशाला का संचालन किया। कार्यक्रम का आयोजन शहर से कुछ दूरी पर स्थित अल-फायूम नामक स्थान में हुआ जहाँ 26 प्रतिभागी तीन दिन के लिए बिल्कुल एकांत में रहे। योगाभ्यास के लिए यह बिल्कुल उपयुक्त परिसर और वातावरण था। प्रतिभागियों में से कुछ योग से जुड़े थे जबकि कुछ बिल्कुल नए थे, पर सभी सत्यानंद योग को जानने और सीखने के लिए बेहद उत्सुक थे। हमने उन्हें नेति, जिह्वाशोधन, कुंजल और लघु शंखप्रक्षालन जैसे षट्कर्म करवाए जिन्हें उन्होंने बहुत उत्साह के साथ अपनाया।

खास बात यह रही कि योग ने विभिन्न आयु वर्गों और धर्मों के लोगों को एक ही सूत्र में पिरो दिया। कुछ प्रतिभागी बीस वर्ष से भी कम उम्र के थे जबकि कुछ साठ से भी अधिक। कुछ स्थानीय प्रतिभागी ईसाई थे तो कुछ मुसलमान। इनके अलावा कैंनेडा से आए प्रतिभागी भी शामिल थे। आधुनिक से लेकर पारम्परिक पोशाकें पहने ये सब लोग एक ही छत के नीचे साथ मिलकर रहे और लगन के साथ सुबह-शाम योगाभ्यास करते रहे।

मिस्र के लोगों ने हमारे दिल पर गहरा प्रभाव छोड़ा। उनकी गर्मजोशी और दोस्ताना व्यवहार ने हमारा मन मोह लिया और हम सोचने लगे कि जितने भी देशों की यात्राएँ हमने की हैं, उनमें से यहाँ के लोग शायद सबसे सीधे, सादे

और सहृदय हैं। वे हमें बहुत ध्यान से सुनते, नए विचारों और धारणाओं के प्रति उत्सुक और ग्रहणशील रहते, सटीक प्रश्न पूछते और सभी नए अभ्यासों को पूरे उत्साह के साथ करने को तैयार रहते। बस एक कमी उनमें देखी कि वे समय को लेकर बहुत लापरवाह थे। उनकी यह लापरवाही कई बार हद पार कर जाती और हमें उन्हें चेताना पड़ता था कि समय किसी के लिए नहीं रुकता और योगाभ्यास का क्रम नियत समय के अनुसार ही चलता है।

इसके अलावा सभी प्रतिभागियों ने शिविर के दौरान बहुत ही अनुशासनात्मक, जिंदादिल, दोस्ताना और अनुकूल वातावरण बनाए रखा। उनके साथ समय बिताना और उन्हें एकसाथ योगाभ्यास करते देखना बहुत ही सुखद अनुभव रहा।

लेबनान

2 जून को बैरूत में एकदिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें 38 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

4 से 8 जून तक एक ईसाई मठ में चार दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया गया। 'यौगिक शुद्धिकरण' विषयक इस कार्यक्रम में शामिल 38 प्रतिभागियों ने षट्कर्म, अंतर्मौन, अंतर्दर्शन तथा स्वामी शिवानन्द जी द्वारा वर्णित अठारह सदगुणों का अभ्यास किया।

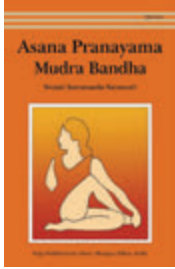
9 जून को बैरूत में कृष्णतीर्थ के योग केंद्र पर एकदिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें 17 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

—स्वामी ओमज्ञानम् और स्वामी मुद्रारूपा, सर्बिया



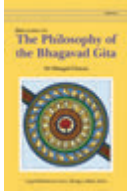
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के सौजन्य से 2015 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

पुस्तकें



सन् 2014 के अंत तक अँग्रेजी में 140 और हिंदी में 73 पुस्तकें उपलब्ध थीं। सन् 2015 में अँग्रेजी की 4 पुस्तकों का पुनर्मुद्रण तथा 5 नई पुस्तकों एवं 9 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ। हिंदी की 1 पुस्तक का पुनर्मुद्रण तथा 2 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ। साथ ही एक नई हिंदी-अँग्रेजी पुस्तिका प्रकाशित की गई।

2015 में योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट का पहला डिजिटल प्रकाशन, *आसन प्राणायाम मुद्रा बंध*, एमेज़ोन किण्डल पर उपलब्ध हुआ।



2015 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तकें

- श्रीमद् भगवद् गीता के दर्शन पर व्याख्यान संग्रह, श्री मंगल चरण
- ऑन दी विंग्स ऑफ दी स्वान- भाग 7, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- ऑन दी विंग्स ऑफ दी स्वान- भाग 8, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- योग चक्र- भाग 2, आध्यात्मिक संस्कारों का विकास, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- योग शोध संस्थान के जर्नल 1989-1990



2015 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तिकाएँ

सत्यम् टैल्स-

- ॐ निरंजन
- धूम-धाम
- सोडियम एण्ड पोटेशियम
- स्पाइक दी हेजहॉग



- दी क्रियू
- एन ऐम, एन इटी, ए नेस्स, ए मेन्ट
- डेस्टिनीज़ चाइल्ड
- माइ फ्रेंड नम्रता
- ए रे ऑफ जॉय



2015 में प्रकाशित नई हिंदी पुस्तिकाएँ

सत्यम् गाथाएँ—

- उन्मुक्त गगन का पंछी
- सत्यम् के चरणों में



2015 में प्रकाशित नई हिंदी-अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

- श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की छाया समाधि



2015 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा—

- क्रियात्मक योग
- सूर्य नमस्कार
- योग निद्रा



स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा—

- योग चक्र (द्वितीय संस्करण)

2015 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा—

- आसन प्राणायाम मुद्रा बंध (नवीन संस्करण)



अन्य भाषाओं में अनुवाद

सन् 2015 में निम्नांकित पुस्तकों का अन्य भाषाओं में अनुवाद हुआ—

- योग निद्रा, द्वितीय संस्करण—फ्रेंच
- योग निद्रा—चीनी



ऑडियो सीडी एवं डीवीडी



2015 में विमोचित नए सीडी

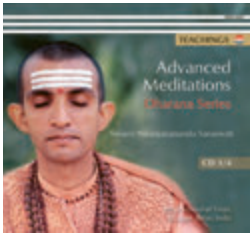
श्री स्वामी सत्यानन्द की सत्संग सीरीज़–

- कोलम्बिया 1982 एवं 1984, 9 सीडी

2015 में पुनर्मुद्रित सीडी

स्वामी निरंजनानन्द की टीचिंग सीरीज़–

- प्रारम्भिक योग निद्रा एवं अजपा जप
- उच्च ध्यान की धारणा सीरीज़, 4 सीडी



2015 में विमोचित नए डीवीडी

गोल्डन जुबली सीरीज़–

- शिवाज़ स्पिरिट मैनिफेस्ट (विश्व योग सम्मेलन 2013)
- श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के प्रति श्रद्धांजलि (विश्व योग सम्मेलन 2013)
- दी स्वॉन एण्ड दी सीगल (विश्व योग सम्मेलन 2013)
- विश्व योग सम्मेलन 2013 संकलन



2015 में पुनर्मुद्रित डीवीडी

स्वामी निरंजनानन्द की सत्संग सीरीज़–

- सत्संग, बेंगलुरु 2007
- सत्संग, नई दिल्ली 2007
- भक्ति योग, मुंगेर 2009, 12 डीवीडी
- कर्म और कर्म योग, मुंगेर 2010, 4 डीवीडी



योग शोध संस्थान के सौजन्य से 2015 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

पिछले दो दशकों में योग शोध संस्थान ने भारत हेवी इलेक्ट्रिकल्स लिमिटेड (बी.एच.ई.एल.), भोपाल के साथ मिलकर योग थैरेपी के क्षेत्र में अनेक परियोजनाओं पर काम किया है। अपने कर्मचारियों और उनके परिवारजनों के लिए बी.एच.ई.एल. का अपना एक बड़ा, सुसज्जित अस्पताल है, जहाँ पर सन् 2015 में दो शोध कार्यक्रम सम्पन्न किए गए।

पहले शोध का उद्देश्य विषाद पर योग तथा कोग्निटिव बिहेवियर थैरेपी (सी.बी.टी.) के प्रभावों का तुलनात्मक अध्ययन था। छः महीने तक चले इस अनुसंधान में रोगियों को तीन समूहों में बाँटा गया—योग, सी.बी.टी. और कन्ट्रोल। इनमें से प्रत्येक समूह में 20 रोगियों को सम्मिलित किया गया।

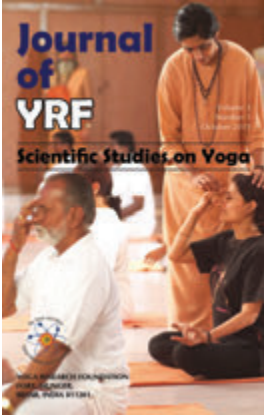
दूसरा शोध व्यवसाय-सम्बन्धी तनाव पर था, जिसे डिपार्टमेंट ऑफ ऑक्युपेशनल हेल्थ सर्विसेज़ के साथ मिलकर किया गया। इस अनुसंधान के आँकड़े एकत्र करने का काम अभी शेष है। इस शोध के योग और कन्ट्रोल समूहों में तीस व्यक्ति सम्मिलित थे।





जवाहरलाल नेहरू विद्यालय

थैरेपी के अतिरिक्त बी.एच.ई.एल. द्वारा संचालित जवाहरलाल नेहरू विद्यालय की माध्यमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों पर एक अनुसंधान शुरू किया गया। इस अनुसंधान का उद्देश्य उनकी शैक्षणिक प्रतिभा पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव देखना और मापना है। एक साल तक चलने वाला यह शोध कार्यक्रम फरवरी 2016 में समाप्त होगा। आठवीं कक्षा के 100 विद्यार्थी इस शोध में सम्मिलित हुए हैं जिन्हें उनकी इच्छानुसार योग तथा कन्ट्रोल समूहों में विभाजित किया गया है। विद्यार्थियों की जिन क्षमताओं और प्रतिभाओं का अध्ययन किया जा रहा है उनमें स्मृति, एकाग्रता, रचनात्मकता, आत्म-विश्वास तथा व्यवहार-कुशलता सम्मिलित हैं।



प्रकाशन

सन् 2015 योग शोध संस्थान के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण रहा, क्योंकि इस वर्ष संस्थान के अनुसंधानों को क्रमबद्ध तरीके से प्रकाशित करने का कार्य प्रारम्भ किया गया। योग शोध संस्थान द्वारा विगत तीस वर्षों में जो भी अनुसंधान किए गए हैं, उन्हें पुस्तक रूप में प्रकाशित किया जाएगा। इस दिशा में योग शोध संस्थान ने सम्पन्न शोधों को एकत्र एवं संपादित करने का तथा उन्हें सुबोध प्रतिवेदनों के माध्यम से प्रस्तुत करने का काम शुरू किया।



अन्य गतिविधियाँ

वर्ष के शेष भाग में उन शोधों के आँकड़ों और तथ्यों का संकलन एवं अध्ययन किया गया जो हाल के वर्षों में सम्पन्न किए जा चुके थे।

इनमें एक उल्लेखनीय अनुसंधान भक्ति-योग पर किया गया साप्ताहिक शोध था, जिसमें कीर्तन

के प्रभावों को देखने का प्रयास किया गया। सन् 2004 में बिहार योग भारती के प्रायौगिक योग विज्ञान विभाग द्वारा संचालित इस अनुसंधान में कुल 41 विद्यार्थी सम्मिलित थे। विद्यार्थियों ने स्वयं एक-दूसरे का सात दिनों तक अध्ययन किया, जिसमें एक घण्टा कीर्तन करने से पहले और बाद में छः भावनात्मक और तीन अनुभवात्मक अवस्थाओं को जाँचा गया। ये अवस्थाएँ इस प्रकार थीं—

- शांति एवं संतोष
- अन्तर्मुखता
- भक्ति
- सुरक्षा की भावना
- भाव-प्रधानता
- सकारात्मकता
- प्राणिक अनुभव
- भावनात्मक अनुभव
- मनोकायिक अनुभव

प्राप्त आँकड़ों के प्रारम्भिक अध्ययन से स्पष्ट दिखलाई देता है कि कीर्तन के मानव व्यक्तित्व पर अनेक लाभकारी परिणाम होते हैं।



बाल योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2015 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

बच्चे स्वतंत्र प्राणी हैं जिन्हें विकास के लिए अपना अलग क्षेत्र चाहिए। साथ ही उन्हें प्रेरणा, सहारे और मार्गदर्शन की जरूरत है।

— स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



बाल योग दिवस

14 फरवरी को बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने सत्यम् वाटिका में अपना वार्षिक बाल योग दिवस मनाया। इस अवसर पर उन्होंने नृत्य, संगीत, योगासन और कराटे के माध्यम से अपनी बहुआयामी प्रतिभाओं का सुन्दर प्रदर्शन किया। साथ ही उन्होंने महामृत्युंजय हवन भी सम्पन्न किया जिसे वे प्रत्येक शनिवार को गंगा दर्शन में बड़ी दक्षता से संचालित करते हैं। कार्यक्रम के अंत में स्वामीजी ने सभी बच्चों को उनके योग और कला के उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए बधाई दी तथा भविष्य में और आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया।



नए सदस्यों का प्रवेश

6 से 9 अप्रैल तक बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने मुंगेर के लगभग 30 विद्यालयों में जाकर वहाँ के विद्यार्थियों को इस आन्दोलन का सदस्य बनने के लिए निमंत्रित और प्रेरित किया।



17 से 26 अप्रैल तक नए बच्चों का दाखिला हुआ। प्रवेश लेने वाले बच्चों की उम्र 6 से 12 वर्ष के बीच थी। बाल योग मित्र मण्डल के 12 प्रशासनिक सदस्यों ने पूरी प्रवेश प्रक्रिया की परियोजना बनाई और आरम्भ से अंत तक इसका सफल संचालन किया।

इंटरव्यू के पहले राउण्ड में भाग लेने वाले लगभग 600 बच्चों में से दूसरे राउण्ड के लिए 217 बच्चों को चुना गया। इस राउण्ड में योगासन,

स्तोत्रपाठ तथा यौगिक खेल शामिल थे। अंत में 112 बच्चों को चयनित किया गया जिन्होंने 3 मई को अपनी पहली कक्षा में भाग लिया।

ग्रीष्म शिविर

1 से 8 जून तक बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के लिए गंगा दर्शन में आवासीय ग्रीष्म शिविर आयोजित किया गया, जिसमें 10 से 18 वर्ष की आयु के 38 बच्चों ने भाग लिया। बच्चों के लिए योगाभ्यास, स्तोत्रपाठ तथा अंग्रेजी की कक्षाएँ आयोजित की गईं जिनका संचालन संन्यासी योगश्रद्धा, परमानन्द, बुद्धिमणि और अमरगीत ने किया।

इस शिविर के दौरान पादुका दर्शन परिसर में एक विशेष बाल योग कार्यक्रम भी संचालित किया गया।



बाल योग कार्यक्रम

1 से 6 जून तक मुंगेर क्षेत्र के 200 से अधिक बच्चों के लिए प्रातः 6 से 8 बजे आसन-प्राणायाम का कार्यक्रम संचालित किया गया। ग्रीष्म शिविर में भाग ले रहे बच्चों ने ही कक्षा में शिक्षक और प्रदर्शक की भूमिका निभाई। इस कार्यक्रम की परियोजना तैयार करने से लेकर इसके सफल संचालन का पूरा श्रेय इन बच्चों को जाता है।



हे दिग्विजयी

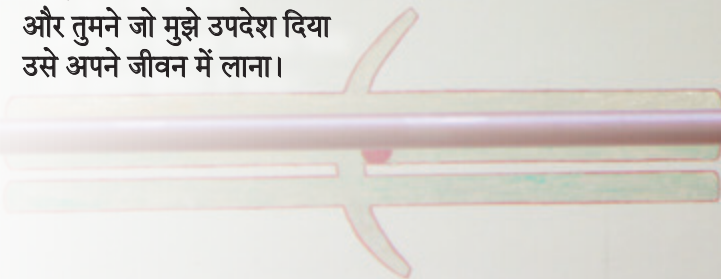
है आस मुझे उस जीवन की
जब पुनः संसार में आऊँगी
और हे दिग्विजयी!
तेरे ज्ञान का गीत मैं गाऊँगी।

है आस मुझे उस क्षण की
जब तुम मुझे अपनाओगे
और प्यार से मस्तक पर हाथ रखकर
अपनी पवित्र गोद में बैठाओगे।

सोचती मन में कई बात कि
जिसके हृदय का कोई आकार नहीं
जिसे ऊँच-नीच की पहचान नहीं
क्या होगा ऐसा दिव्य अवतार कोई
क्या सचमुच होगा
ऐसा अवतार कोई?

मुझे नहीं चाहिए धन-दौलत
न ही चांदी और सोना
हे मेरे गुरुदेव मुझे सिर्फ चाहिए
तेरे चरणों का छोटा-सा एक कोना
सिर्फ और सिर्फ,
तेरे चरणों का एक छोटा-सा कोना।

मेरे जीवन का लक्ष्य हो
तेरे ज्ञान को फैलाना
और तुमने जो मुझे उपदेश दिया
उसे अपने जीवन में लाना।



मेरी हर श्वास पर
तेरे द्वारा दिया गया मंत्र हो
और मैं जब भी आँखें बंद करूँ
सिर्फ तेरी ही झलक हो
सिर्फ और सिर्फ तेरी ही झलक हो।

हर क्षण, हर पल
तेरा ही गुणगान करूँ
जीवन में दुःख हो या सुख
हर पल तुझको ही मैं याद करूँ
सिर्फ तेरा ही गुणगान करूँ
सिर्फ तुझको ही याद करूँ।

न मौत मुझे डरा सके
न अग्नि मुझे जला सके
न तूफान मुझे हिला सके
और न ही जल मुझे गला सके
जब तक तेरा दर्शन न हो
स्वयं यमराज भी मुझे ले जा न सके
गुरुदेव, ऐसी कृपा कर देना
इस जग के बंधन से मुक्त कर,
मुझे अपनी शरण में ले लेना

कौन-सा सुख-शांति का
आगार तुमसे माँगती हूँ?
तुम पिता हो इसलिए मैं
प्यार तुमसे माँगती हूँ।

– गिरिजा, 14 वर्षीय सदस्या,
बाल योग मित्र मण्डल

युवा योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2015 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

युवाओं को योग से अवश्य जुड़ना चाहिए। योग के माध्यम से वे शांति प्राप्त करेंगे,
और उस शांति को पूरे विश्व में प्रसारित करेंगे।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



पुनरावृत्ति सत्र

युवा योग मित्र मण्डल के द्वारा 29 अप्रैल से 2 मई तक एक योग पुनरावृत्ति सत्र आयोजित किया गया जिसमें 50 युवाओं ने भाग लिया। कक्षाओं का संचालन चन्द्रमणि और गौतम ने किया।



नए सदस्यों का प्रवेश

युवा योग मित्र मण्डल में नए सदस्यों के प्रवेश हेतु 9 से 11 जुलाई तक प्रारम्भिक योग कक्षाएँ संचालित की गईं। साथ ही सत्यानन्द योग परम्परा तथा आश्रम जीवनशैली पर चर्चाएँ भी प्रस्तुत की गईं। चयन के इस प्रथम चरण में भाग लेने 700 से अधिक युवा पहुँचे। प्रारम्भिक प्रशिक्षण के बाद उनका साक्षात्कार लिया गया जिसमें उनके सामान्य

ज्ञान तथा कक्षाओं में सीखे योगाभ्यासों की जानकारी जाँची गई। इसके बाद उन्होंने आश्रम की विभिन्न गतिविधियों में अपनी सेवाएँ अर्पित कीं। अंत में इस समूह से 200 युवाओं और 50 युवतियों का चयन किया गया।

युवा योग मित्र मण्डल स्थापना दिवस

6 अक्टूबर को संन्यास पीठ, पादुका दर्शन में युवा योग मित्र मण्डल ने स्वामी निरंजनानन्द की उपस्थिति में अपना पन्द्रहवाँ स्थापना दिवस मनाया। कार्यक्रम में सम्मिलित संन्यासियों, आश्रम अन्तेवासियों, विद्यार्थियों, अतिथियों, युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों तथा उनके अभिभावकों की संख्या 1200 से अधिक थी।

कार्यक्रम का प्रारम्भ श्री स्वामी सत्यानन्द जी को समर्पित हवन और नृत्य प्रस्तुति से हुआ। युवाओं ने उच्च योगासनों का प्रदर्शन भी किया और साथ ही सुमधुर बाँसुरी वादन से सबका मन मोह लिया। कार्यक्रम का समापन एक और सुन्दर नृत्य से हुआ।

स्वामी शंकरानन्द ने उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित करते हुए उन्हें इस दिवस के महत्त्व से अवगत कराया। स्वामीजी ने भी युवाओं को भविष्य के लिए शुभकामना, प्रेरणा और आशीर्वाद दिया।



बिहार योग विद्यालय के कार्यक्रम



नव वर्ष

1 जनवरी 2015 को गंगा दर्शन में नव वर्ष का स्वागत हवन और श्री हनुमान चालीसा के 108 बार पाठ के साथ किया गया। सन् 2008 से शुरू हुई यह साधना अब गंगा दर्शन की वार्षिक परम्परा बन गई है।



संध्या के समय आश्रम के अन्तेवासियों और अतिथियों को विश्व योग सम्मेलन 2013 पर तैयार की गई डीवीडी दिखाई गई जिससे उस अब्दुत योग महोत्सव की सुनहरी यादें एक बार फिर मानस पटल पर उभर आईं।



मकर संक्रान्ति

15 जनवरी को मध्याह्न के समय गंगा दर्शन के अन्तेवासियों और विद्यार्थियों ने कारपार्क को एक विशाल क्लासरूम में परिवर्तित कर दिया। सूर्य नमस्कार के बारह चक्रों के अभ्यास के साथ उन्होंने उत्तरायण में प्रवेश करते सूर्यदेव का स्वागत और अभिवादन किया।



बसंत पंचमी

21 से 24 जनवरी तक गंगा दर्शन में बसंत पंचमी उत्सव मनाया गया। तमिल नाडु के तिरुईगोईमलाई नगर स्थित ललिता महिला समाजम् आश्रम से आई योगिनियों ने प्रतिदिन श्री विद्या आराधना सम्पन्न की और श्री चण्डी, श्री ललिता एवं सरस्वती हवन के माध्यम से देवी माँ की कृपा और आशीष का आवाहन किया।

अपराह्न कार्यक्रम में गंगा दर्शन के अनेक संन्यासियों ने योग चक्र पर प्रबोधक व्याख्यान दिए। उन्होंने योग के इतिहास पर प्रकाश डालते हुए बिहार योग परम्परा में सिखाई जाने वाली

योग की छः शाखाओं का निरूपण किया। इन शाखाओं में हठयोग, राजयोग एवं क्रियायोग बहिरंग शाखाएँ हैं तथा कर्मयोग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग अंतरंग।

24 जनवरी बसंत पंचमी का शुभ दिन था और बिहार योग विद्यालय का 52वाँ स्थापना दिवस। इस अवसर पर बिहार योग विद्यालय के अध्यक्ष, स्वामी सूर्यप्रकाश ने उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित करते हुए संस्था की उपलब्धियों और आगामी दिशा पर प्रकाश डाला। मुंगेर के वरिष्ठ नागरिकों, संन्यासी चिन्मयानन्द और डॉ. प्राणमोहन केशरी ने बिहार योग विद्यालय के साथ अपने पुराने सम्बन्धों की चर्चा की।

मुख्य अतिथि, स्वामी निरंजनानन्द जी ने उत्सव का समापन करते हुए माँ सरस्वती के विषय में अपने उद्गार व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि साधक को आध्यात्मिक यात्रा में अपने व्यक्तित्व, अपने समाज और ईश्वर के साथ अपने सम्बन्ध को जानने-समझने की आवश्यकता होती है। समुचित आध्यात्मिक विकास के लिए तीनों प्रकार के ज्ञान का अर्जन आवश्यक है।

कार्यक्रम में बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने उल्लासमय भजन-कीर्तन और नृत्य भी प्रस्तुत किए। 500 से अधिक अतिथि इस चार-दिवसीय कार्यक्रम में शामिल हुए।

शिवरात्रि

17 फरवरी को सत्यम् उद्यान में हवन, स्तोत्रपाठ और अभिषेक के साथ शिवरात्रि का पावन पर्व मनाया गया। कार्यक्रम के अंत में स्वामीजी ने प्रेरक सत्संग दिया जिसमें उन्होंने शिव परिवार की चर्चा करते हुए कहा कि उनके परिवार के सदस्यों के वाहन, यथा बैल, शेर, मूषक, मोर आदि एक-दूसरे के घोर शत्रु हैं और उन्हें सम्भालना





बहुत कठिन काम है। अपने पारिवारिक जीवन में सामंजस्य बनाए रखकर भगवान शिव साधकों को यही शिक्षा देते हैं कि अपने मन और अपने वातावरण की संघर्षमयी परिस्थितियों का सामना करने के लिए सहनशीलता और हिल-मिल कर रहना अनिवार्य गुण हैं।

होली

6 मार्च को गंगा दर्शन के अन्तेवासियों और अतिथियों ने उल्लासमय कीर्तनों और भजनों के साथ होली मनाई।



चैत्र नवरात्रि

21 से 28 मार्च तक सत्यम् वाटिका में चैत्र नवरात्रि कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में माँ दुर्गा, लक्ष्मी और सरस्वती को समर्पित मंत्रों एवं स्तोत्रों के साथ हवन सम्पन्न किया गया। इस अवसर पर स्वामी निरंजनानन्द जी ने 4 साधकों को जिज्ञासु संन्यास में और 27 साधकों को मंत्र में दीक्षित किया।



कार्यक्रम का समापन रामनवमी के शुभ दिन हुआ। मध्याह्न के समय श्रीराम का जन्मदिवस स्तोत्रपाठ और कीर्तन के साथ मनाया गया। अपने सत्संग में स्वामीजी ने श्रीराम और श्रीकृष्ण के जन्म-समय की चर्चा करते हुए कहा कि दोनों अवतारों का जन्म-समय एक-दूसरे से ठीक विपरीत था और यह अंतर उनके चरित्र एवं लीलाओं में स्पष्टतः दिखलाई देता है।



श्रीराम का जन्म मध्याह्न के समय हुआ, जिस समय चैत्र का मृदु महीना था और प्रकृति में सब कुछ संतुलित तथा सामंजस्यपूर्ण था। तदनुसार श्रीराम का स्वभाव भी सौम्य और मर्यादित था, इसीलिए तो उन्हें मर्यादा पुरुषोत्तम कहा जाता है। श्रीकृष्ण का जन्म मध्यरात्रि को हुआ, जिसे चोरो का समय माना

जाता है। श्रीकृष्ण का स्वभाव भी चोरों जैसा रहा, नवनीत से लेकर भक्तों के चित्त की चोरी करते रहे, इसीलिए चितचोर भी कहलाए।

हनुमान जयन्ती

4 अप्रैल को गंगा दर्शन में बड़े श्रद्धाभाव और हर्षोल्लास के साथ हनुमान जयन्ती मनाई गई। इस कार्यक्रम में आश्रम के अन्तेवासियों, विद्यार्थियों और अतिथियों ने हनुमान चालीसा का अखण्ड अष्टोत्तरशत पाठ सम्पन्न किया।



अक्षय तृतीया

गंगा दर्शन में 21 अप्रैल को हवन और कीर्तन के साथ अक्षय तृतीया मनाई गई।



बुद्ध पूर्णिमा

14 मई को बुद्ध पूर्णिमा के शुभ अवसर पर सत्यम् वाटिका में स्वामी धर्मशक्ति (अम्माजी) की स्मृति में एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। हवन के पश्चात् अम्माजी के जीवन पर एक मार्मिक स्लाइड-शो प्रदर्शित किया गया।



स्किल फाउण्डेशन

स्किल फाउण्डेशन, पटना के 42 बच्चों ने 7 से 15 जून तक गंगा दर्शन में प्रवास किया। प्रातः स्वामी शिवध्यानम्, स्वामी सत्यमूर्ति, स्वामी दक्षराज एवं संन्यासी योगश्रद्धा द्वारा उन्हें बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के साथ आसन-प्राणायाम का तथा दोपहर को संन्यासी प्रियरत्न एवं परमानन्द द्वारा मंत्रोच्चारण और स्तोत्रपाठ का अभ्यास कराया गया। उनकी योग निद्रा कक्षाओं का संचालन स्वयं बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने किया और तत्पश्चात् उन्होंने कर्मयोग में बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया। 12 जून की संध्या को उन्होंने सत्यम्





वाटिका में नृत्य और संगीत का रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

21 जून को बिहार योग विद्यालय ने पादुका दर्शन 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 आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण और ध्यान के सरल एवं उपयोगी अभ्यास कराए गए। इस अवसर पर योग पर एक प्रबोधक ऑडियो सीडी भी विमोचित की गई।



बाल योग मित्र मण्डल, युवा योग मित्र मण्डल एवं रामायण महिला मण्डली के सदस्यों द्वारा योग नगरी मुंगेर के 108 स्थानों पर इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए गए जिनमें लगभग 7500 लोग शामिल हुए। साथ ही 2000 से अधिक घरों में 10000 से अधिक योगप्रेमियों ने निर्देशित कार्यक्रम अनुसार स्वयं योगाभ्यास कर योग को अपनी जीवनशैली का अंग बनाया।



अकलतरा, बेंगालुरु, भिलाई, भीलवाड़ा, भुज, बरगढ़, बलांगीर, भुवनेश्वर, चेन्नई, धनबाद, कटनी, जमशेदपुर, लखनऊ, पटना, रायपुर एवं राजनंदगाँव जैसे भारत के विभिन्न नगरों तथा बल्गेरिया, कैनेडा, कोलोम्बिया, क्रोएशिया, फ्रांस, ग्रीस, हंगरी, इटली, आयरलैण्ड, हॉलैंड, सर्बिया, सिंगापुर, स्लोवेनिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्जरलैंड, थायलैण्ड और अमेरिका जैसे विभिन्न देशों में भी सम्बद्ध केन्द्रों द्वारा इसी तरह के कार्यक्रम संचालित किए गए।



गुरु पूर्णिमा

27 से 31 जुलाई तक पादुका दर्शन में गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम आयोजित किया गया। दैनिक कार्यक्रम

में गुरु को समर्पित हवन, स्तोत्रपाठ एवं कीर्तन के साथ स्वामी निरंजनानन्द जी के सत्संग भी शामिल थे।

अपने सत्संगों में स्वामीजी ने गुरु-शिष्य सम्बन्ध के विभिन्न आयामों को उजागर किया। गुरु जीवन के मार्गदर्शक होते हैं और शिष्य वह होता है जो गुरु की शिक्षाओं को आत्मसात् करने और उन्हें अपने जीवन में अभिव्यक्त करने का प्रयास करता है।

शिष्य की यात्रा तमस् से सत्त्व की ओर, अविद्या से ज्ञान की ओर तथा नकारात्मकता से सकारात्मकता की ओर होती है। गुरु तरीका बतलाते और रास्ता दिखलाते हैं, लेकिन उस रास्ते पर चलना शिष्य का काम है। शिष्य का पुरुषार्थ यही होना चाहिए कि वह अच्छा बने और अच्छा करे। इसके लिए उसकी जीवनशैली में परिवर्तन आना जरूरी है। स्वामीजी ने स्वामी शिवानन्द जी द्वारा वर्णित साधना के आठ सोपानों की भी चर्चा की और साथ ही शिष्यत्व के दायित्वों और मार्ग में आने वाली बाधाओं की चर्चा की। उनका अंतिम संदेश यह था कि शिष्य को जीवन में हमेशा सीखते रहना चाहिए।

प्रतिदिन बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने सुंदर नृत्य प्रस्तुत किए और युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने आसनों का उत्कृष्ट प्रदर्शन प्रस्तुत किया। लगभग 250 युवाओं और 250 बच्चों ने कार्यक्रम में भाग लेकर इसकी सफलता में अपना योगदान दिया।

गुरु पूर्णिमा के दिन लगभग 5000 भक्तों ने पादुका पूजन में भाग लेकर गुरु परम्परा को अपनी श्रद्धा निर्वदित की।

इस शुभ दिन स्वामीजी ने 366 साधकों को मंत्र और 129 साधकों को जिज्ञासु संन्यास में दीक्षित किया।





छाया समाधि

श्री स्वामी सत्यानन्द जी के संन्यास दिवस, 12 सितम्बर को गंगा दर्शन में उन्हें समर्पित छाया समाधि का लोकार्पण किया गया। इस ऐतिहासिक अवसर पर रिखियापीठ की पीठाधीश्वरी, स्वामी सत्यसंगानन्द भी उपस्थित थीं। श्री स्वामीजी की कर्मभूमि, मुंगेर और तपोभूमि, रिखिया के बीच सेतु रूपी इस स्मारक की आकृति अद्भुत है। स्वर्णिम कमलदलों से घिरा यह चमकता हीरा श्री स्वामीजी की पवित्रता और प्रेम को प्रतिबिम्बित करता है।



अश्विन नवरात्रि

14 से 22 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में छाया समाधि के प्रांगण में नवरात्रि साधना सम्पन्न की गई। बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने माँ दुर्गा, लक्ष्मी और सरस्वती को समर्पित स्तोत्रों एवं मंत्रों का पाठ किया और अपने नवरात्रि संदेश में नवरात्रि साधना की प्रक्रिया की तुलना एक सुंदर उद्यान की सृष्टि से की।



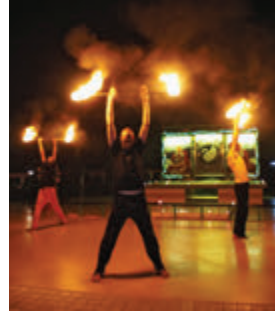
अपने सत्संग में स्वामी निरंजनानन्द ने कहा कि नवरात्रि का प्रयोजन उस दिव्य मातृशक्ति का आवाहन है जो हमारे जीवन में सकारात्मक रूपान्तरण ला सकती है। इसका समापन विजयदशमी के दिन होता है जब श्रीराम ने रावण पर विजय प्राप्त की थी। स्वामीजी ने वर्तमान युग की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए कहा, 'हमारे भविष्य के निर्धारक तत्त्व सुख और आनन्द होने चाहिए, दुःख या क्लेश नहीं। दुःख-दर्द से स्वयं को उबारकर हमें आनन्द प्राप्त करना है, ताकि हम अपने जीवन को एक सकारात्मक और रचनात्मक दिशा दे सकें। तभी हम एक आध्यात्मिक सभ्यता के रूप में विकसित हो सकते हैं। इस समय मानवता का यही लक्ष्य होना



चाहिए कि नकारात्मकता और द्वेष का उन्मूलन हो, षड्रिपुओं पर विजय प्राप्त हो और आनन्द के साथ जुड़कर मुस्कुराएँ और दूसरों के चेहरों पर भी मुस्कान लाएँ।’

दीपावली

10 नवम्बर को गंगा दर्शन में दीपावली सत्यम् वाटिका में मनाई गई। एक वर्षीय योग डिप्लोमा सत्र एवं चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र के विद्यार्थियों, अन्तेवासियों तथा बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने गीत-संगीत और नृत्य-नाटिका के माध्यम से श्रीराम की अयोध्या-वापसी का सुंदर मंचन किया। कार्यक्रम का समापन आकर्षक फायर-डान्स और जगलिंग करतबों के साथ हुआ। मुंगेर के अनेक नागरिकों ने भी स्वामीजी के सान्निध्य में इस कार्यक्रम का आनन्द उठाया।



क्रिसमस

24 दिसम्बर को क्रिसमस की पूर्व संध्या के अवसर पर ज्योति मंदिर में ईसा मसीह और श्री नारायण को समर्पित हवन सम्पन्न किया गया। गंगा दर्शन के अन्तेवासियों और संन्यासियों ने क्रिसमस कैरोल्स गाकर इस सुन्दर कार्यक्रम का समापन किया।

25 दिसम्बर को गंगा दर्शन में वर्षभर चले सुंदरकाण्ड अनुष्ठान की पूर्णाहूति यज्ञशाला में हवन, मंत्रोच्चारण और कीर्तन के साथ हुई।

संध्या के समय क्रिसमस तथा स्वामी सत्यानंद जी का जन्मदिवस ज्योति मंदिर में हवन, कीर्तन और कैरोल्स गायन के साथ मनाया गया।

26 दिसम्बर को मुख्य भवन हॉल में भव्य क्रिसमस कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें विभिन्न प्रतिभागियों ने गीत और नृत्य प्रस्तुत किए। नोट्रे डेम एकेडमी, मुंगेर के विद्यार्थियों ने शानदार नृत्यों के साथ क्रिसमस





का संदेश दिया। रंग-बिरंगी पोशाकें पहने ये उल्लासमय, नन्हें बच्चे बहुत आकर्षक लग रहे थे। इसके अतिरिक्त बाल योग मित्र मंडल के बच्चों, आश्रमवासियों तथा विद्यार्थियों ने भी अपनी-अपनी रंगारंग प्रस्तुतियाँ पेश कीं, जिनसे पूरा हॉल खुशी से झूमता दिखाई दे रहा था।



स्वामीजी ने ईसा मसीह के जीवन पर प्रकाश डालते हुए उनकी शिक्षाओं को आत्मसात् करने पर बल दिया। उनकी शिक्षाओं का सार यही था कि मनुष्य निर्दोष और निष्कपट बने। दूसरों के प्रति नकारात्मकता और घृणा को अपने मन से निकालकर ही मनुष्य ईश्वर का प्रिय बन सकता है। इसीलिए ईसा मसीह ने कहा भी था, 'भगवान के दरबार में प्रवेश पाने के लिए तुम्हें बच्चों की तरह मासूम और निर्दोष बनना होगा।'



नववर्ष की पूर्व संध्या

नववर्ष की पूर्व संध्या पर आयोजित कार्यक्रम में एकवर्षीय योग डिप्लोमा सत्र तथा चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन सत्र के विद्यार्थियों ने नृत्य, गीत, जगलिंग और फायर-डॉंस जैसी आकर्षक प्रस्तुतियों द्वारा अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया। यौगिक अध्ययन सत्र के एक विद्यार्थी द्वारा उच्च आसनों के साथ मार्शल आर्ट्स की प्रस्तुति ने समां बांध दिया।

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

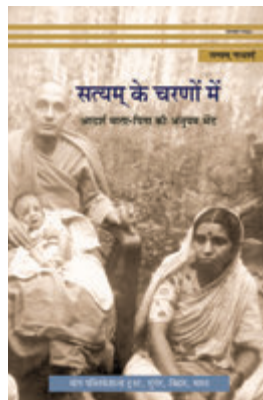
Sd/- (Swami Shaktimitrananda Saraswati) Editor.

सत्यम् गाथा-सत्यम् के चरणों में

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।

शिष्य में यदि अपने गुरु के प्रति पूर्ण श्रद्धा, निष्ठा और समर्पण हो तो वह कठिन-से-कठिन कार्य करने में भी सफल हो जाता है तथा जीवन की विकटतम परिस्थितियों का धैर्य के साथ सामना करने में सक्षम होता है। गुरु भी अपने श्रद्धावान् एवं निष्ठापूर्ण शिष्यों पर स्नेह, प्रेम और कृपा की वर्षा करते रहते हैं, जिससे शिष्य अपना संपूर्ण जीवन दिव्य आनन्द के साथ व्यतीत करता है। ऐसे शिष्यों का समस्त जीवन वस्तुतः गुरु-सेवा के लिए ही समर्पित होता है।



उपलब्ध

पुस्तकों की मूल्य सूची एवं क्रयादेश प्रपत्र प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें-
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, पी.ओ. 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 तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट सम्बन्धी जानकारीयें 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

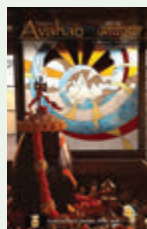
www.biharyoga.net/living-yoga/ पर श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के उत्तराधिकारी स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के मिशन सम्बन्धी लेख, संदेश एवं समाचार उपलब्ध हैं।

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/ पर संन्यास पीठ की द्वैमासिक पत्रिका, सत्य का आवाहन उपलब्ध है, जिसमें श्री स्वामी शिवानन्द, श्री स्वामी सत्यानन्द एवं स्वामी निरंजनानन्द की शिक्षाओं तथा संन्यास पीठ की गतिविधियों की जानकारी है।



- Registered with the Department of Post, India
Under No. HR/FBD/298/16-18
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 कार्यक्रम एवं प्रशिक्षण 2016

मार्च 20- अप्रैल 3	योग कैप्सूल-पूर्ण स्वास्थ्य (हिन्दी)
अप्रैल 24-30	योग कैप्सूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी)
जुलाई 15-18	गुरु पूर्णिमा सत्संग कार्यक्रम (हिन्दी/अंग्रेजी)
जुलाई 19	गुरु पादुका पूजन
अगस्त 1-30	योग अनुदेशक सत्र (हिन्दी/अंग्रेजी-भारतीयों के लिए)
सितम्बर 24-30	हठ योग-षट्कर्मों का विशेष सत्र (हिन्दी/अंग्रेजी)
अक्टूबर 1-30	बिहार योग शिक्षकों के लिए प्रगतिशील 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/अंग्रेजी)
नवम्बर 7- फरवरी 7	यौगिक जीवनशैली का अनुभव (अंग्रेजी)
दिसम्बर 19-23	योग चक्र की तृतीय श्रृंखला (हिन्दी/अंग्रेजी)
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, फोर्ट, 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।