

योगविद्या

वर्ष 6 अंक 3
मार्च 2017
सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरिः ॐ

योग विद्या का सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जाता है। इसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान के क्रियाकलापों की 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 2017

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 : 58 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर : गंगा दर्शन, मुंगेर

अन्दर के रंगीन फोटो 1: अखाड़ा दर्शन;

2: स्वामी निरंजनानन्द के पटना तथा पंजाब में योग कार्यक्रम;

3: प्रगतिशील योगविद्या प्रशिक्षण 2016 के दौरान स्वामी योगभक्ति एवं स्वामी अरुन्धती के व्याख्यान;

4: क्रिसमस 2016



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

तस्मादज्ञानसम्भूतं हृत्स्थं ज्ञानासिनात्मनः।

छित्त्वेन संशयं योगमातिष्ठोत्तिष्ठ भारत ॥4.42 ॥

अर्थ—अपने हृदय में स्थित संशय को, जो अज्ञान से उत्पन्न हुआ है, ज्ञान रूपी तलवार से काट डालो और योग की शरण में आ जाओ। हे अर्जुन उठो!

संशय मन में बहुत उपद्रव मचाता है। संशयी मनुष्य की स्थिति दयनीय होती है। वह इस संसार का कभी आनन्द नहीं ले सकता क्योंकि वह हर चीज को शक की निगाह से देखता है।

इसके विपरीत है श्रद्धा और विश्वास। जीवन श्रद्धा के बल पर चलता है। श्रद्धा के बिना सब नष्ट हो जाता है। सौम्य बनो, धैर्यशाली बनो, अपनी श्रद्धा पर अडिग रहो। इस बात की चिंता मत करो कि दूसरे लोग क्या सोचेंगे या कहेंगे। वही करो जो सही है। अपने अंतःकरण को स्वच्छ रखो और संसार में प्रसन्नचित्त एवं आनन्दमग्न होकर विचरण करो।

– 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 6 अंक 3 • मार्च 2017
(प्रकाशन का 55 वाँ वर्ष)



विषय सूची

योगविद्या का यह विशेषांक बिहार
योग विद्यालय की वर्ष 2016 की
गतिविधियों का संकलन है

- 4 स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती का
बसंत पंचमी संदेश
- 5 बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण
- 18 बिहार योग भारती
- 20 योग तरी तीरे तीरे
- 36 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट
- 39 योग शोध संस्थान
- 40 बाल योग मित्र मण्डल
- 44 युवा योग मित्र मण्डल
- 45 योगपीठ के कार्यक्रम

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती का बसंत पंचमी संदेश

यहाँ उपस्थित सभी लोगों को हमारा प्रेम भरा हरिः ॐ

आज बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस है। आज के दिन, जब हम इस संस्था का 54वाँ वर्ष मना रहे हैं, हम आप सबके प्रेम, सौहार्द्र और शुभकामनाओं के आभारी हैं। अपने गुरु के आदेशानुसार स्वामी निरंजनानन्द जी सम्प्रति उच्च साधनाओं और अनुष्ठानों में संलग्न हैं। इस शुभ अवसर पर उन्होंने आप सबके लिए ये आशीर्वचन प्रेषित किए हैं—

हरिः ॐ तत्सत्

आज, अपनी साधना के नियमों के अनुसार मैं एकान्त में हूँ और जप तथा अनुष्ठान में संलग्न हूँ। बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस और इस दिवस के आध्यात्मिक पक्ष पर चिंतन करते हुए मेरा मन और हृदय, पूज्य गुरुदेव, श्री स्वामी सत्यानन्द जी के संकल्प, गुरु-भक्ति, त्याग और समर्पण के स्मरण में लीन हो गया।

श्री स्वामीजी का समर्पण ही बिहार योग विद्यालय का वास्तविक आधार है। आज आप अपने समक्ष जो कुछ देख रहे हैं, वह उनके उत्कृष्ट शिष्यत्व का ही प्रतिबिम्ब है। बिहार योग विद्यालय का भव्य स्मारक, श्रद्धा और विश्वास की आध्यात्मिक नींव पर टिका है, समर्पण और निष्ठा के ईंट-गारे से बना है और विवेक, वैराग्य तथा त्याग से मजबूत हुआ है।

आज के दिन, बिहार योग विद्यालय से जुड़े आप सभी लोगों को, मैं अपनी शुभकामनाएँ भेजता हूँ और प्रार्थना करता हूँ कि आप भी इस योग स्मारक के आध्यात्मिक आधार को अपने हृदय में संजोकर रखेंगे, तथा आने वाले दिनों में भी कंधे-से-कंधा मिलाकर काम करेंगे और योग, मुंगेर, बिहार और भारत की आध्यात्मिक धरोहर और संस्कृति का नाम रौशन करेंगे।

हरिः ॐ तत्सत्

—1 फरवरी 2017, गंगा दर्शन, मुंगेर

बिहार योग विद्यालय द्वारा योग प्रशिक्षण

अपने बोलने का ढंग बदलो, अपनी महत्वाकांक्षाओं, अपनी भाषा, अपने दृष्टिकोण को परिवर्तित करो। अपनी मान्यताओं को बदलो, अपनी स्वनिर्मित अवधारणाओं को बदलो, अपने विचारों को बदलो। तभी तुम्हें अपने जीवन की गहराइयों से आत्मशक्ति उभरती दिखलाई देगी।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

योग कैम्पसूल (श्वसन संबंधी)–हिंदी माध्यम

21 से 27 फरवरी तक श्वसन संबंधी समस्याओं के प्रबंधन के लिए विशेष प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। इसमें आंध्र प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, झारखण्ड, कर्नाटक, नई दिल्ली, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से आए 18 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। आसन, प्राणायाम और योग निद्रा की कक्षाएँ स्वामी कैवल्यानंद और स्वामी त्यागराज द्वारा संचालित की गईं। संन्यासी आत्मप्रभा ने सहयोग प्रदान किया।



मारवाड़ी महिला मण्डल

22 से 25 फरवरी तक मारवाड़ी महिला मण्डल, मुंगेर की 30 महिलाओं ने गंगा दर्शन में आयोजित योग कक्षाओं में भाग लिया। स्वामी मंत्रपुष्पम् ने उन्हें आसन, प्राणायाम और शिथिलीकरण के सरल अभ्यास सिखाए।



योग कैम्पसूल (संपूर्ण स्वास्थ्य)–हिंदी माध्यम

20 मार्च से 2 अप्रैल तक गंगा दर्शन में संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग प्रशिक्षण का आयोजन किया गया जिसमें आंध्र प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, पंजाब, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से आए 40 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। आसन, प्राणायाम





और योग निद्रा की कक्षाएँ स्वामी कैवल्यानंद एवं स्वामी त्यागराज द्वारा संचालित की गईं और संन्यासी आत्मप्रभा ने सहयोग प्रदान किया।

योग कैम्पसूल (पाचन संबंधी)–हिंदी माध्यम

24 से 30 अप्रैल तक गंगा दर्शन में पाचन संबंधी समस्याओं के लिए योग प्रशिक्षण का आयोजन किया गया जिसमें आंध्र प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, गुजरात, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, ओडिशा, पंजाब, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से आए 40 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।



आसन, प्राणायाम और योग निद्रा की कक्षाएँ स्वामी कैवल्यानंद एवं स्वामी त्यागराज द्वारा संचालित की गईं। संन्यासी आत्मप्रभा ने सहयोग प्रदान किया।



हठ योग प्रशिक्षण–मॉड्यूल 1 (षट्कर्म सम्बन्धी)

24 से 30 सितम्बर तक गंगा दर्शन में हठ योग प्रशिक्षण मॉड्यूल 1 (षट्कर्म सम्बन्धी) संचालित किया गया, जिसमें 62 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

सत्र के राष्ट्रीय प्रतिभागी असम, बिहार, गुजरात, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, तमिल नाडु, उत्तर प्रदेश एवं पश्चिम बंगाल से और अंतर्राष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, बल्गेरिया, फ्रांस, जर्मनी, हंगरी, आयरलैण्ड, इटली, सर्बिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्ज़रलैण्ड, हॉलैण्ड एवं उरुग्वे से आए थे।



प्रशिक्षण के दौरान स्वामी निरंजनानन्द ने प्रतिभागियों के लिए कई प्रायोगिक कक्षाएँ संचालित कीं और हठ योग की विद्या पर प्रतिदिन प्रबोधक सत्संग दिए। स्वामी शिवध्यानम् ने सहयोग प्रदान किया।

न्यायिक प्रशिक्षण अकादमी, पटना

न्यायिक प्रशिक्षण अकादमी, पटना से 42 न्यायिक प्रशिक्षुओं के एक दल ने 22 से 24 सितम्बर तक और 40 प्रशिक्षुओं के अन्य दल ने 24 से 26 सितम्बर तक गंगा दर्शन में प्रवास किया। उनके लिए स्वामी त्यागराज ने प्रातःकालीन आसन-प्राणायाम और अपराह्नकालीन योगनिद्रा की कक्षाएँ संचालित कीं। जिज्ञासु सूर्यश्री ने कक्षाओं में सहयोग प्रदान किया। सभी न्यायिक प्रशिक्षुओं ने बड़े उत्साह से आश्रम की गतिविधियों में भाग लिया।



योग शिक्षक प्रशिक्षार्थी, बेंगलुरु

17 से 28 सितम्बर तक आत्मदर्शन आश्रम, बेंगलुरु से 20 योग शिक्षक प्रशिक्षार्थियों के समूह ने आश्रम जीवन अनुभव करने के लिए गंगा दर्शन में प्रवास किया। समूह का नेतृत्व उनके शिक्षकों, संन्यासी देवानन्द और देवश्री ने किया। सभी प्रशिक्षार्थी एक वर्ष का शिक्षक प्रशिक्षण समाप्त कर चुके थे और कइयों के लिए यह गंगा दर्शन आने का प्रथम अवसर था। उन्हें स्वामीजी से भेंट करने का अवसर भी प्राप्त हुआ और स्वामीजी ने उन्हें आगामी प्रायोगिक प्रशिक्षण वर्ष के दौरान पुनः आश्रम आने के लिए निमंत्रित किया। आश्रम प्रवास के दौरान उन्होंने स्वामी योगकान्ति द्वारा संचालित आसन-प्राणायाम, योग निद्रा और ध्यान की कक्षाओं में भी भाग लिया।



प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण

3 से 30 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण संचालित हुआ, जिसमें 52 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

सत्र में शामिल भारतीय प्रशिक्षार्थी छत्तीसगढ़, गुजरात, झारखण्ड, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र,





ओडिशा, तमिल नाडु, उत्तराखण्ड और पश्चिम बंगाल से आए थे। अन्तर्राष्ट्रीय प्रशिक्षार्थी ऑस्ट्रेलिया, फिन्लैण्ड, ग्रीस, हाँग-काँग, हंगरी, आयरलैण्ड, इटली, न्यू ज़ीलैण्ड, पेरु, रोमानिया, रूस, सर्बिया, स्विट्ज़रलैण्ड, हॉलैण्ड, इंग्लैण्ड, उरुग्वे और अमेरिका से थे।

राज योग प्रशिक्षण-मॉड्यूल 1

22 से 28 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में राज योग प्रशिक्षण मॉड्यूल 1 संचालित किया गया, जिसमें 70 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।



राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, झारखण्ड, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, ओडिशा एवं उत्तर प्रदेश से थे और अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रेलिया, ऑस्ट्रिया, बेल्जियम, चिले, कोलोम्बिया, जर्मनी, हंगरी, आयरलैण्ड, इस्त्रायल, इटली, न्यू ज़ीलैण्ड, पेरु, रोमानिया, सर्बिया, स्लोवाकिया, स्पेन, श्री लंका, स्वीडन, हॉलैण्ड, इंग्लैण्ड और अमेरिका से आए थे।



प्रशिक्षण के दौरान स्वामी निरंजनानन्द ने प्रत्याहार की अवस्था को विकसित करने के महत्त्व को उजागर किया। उन्होंने बतलाया कि प्रत्याहार ही राज योग का मुख्य ध्येय है। इस अवस्था में अंतर्मुखी होने के बावजूद मन की सक्रियता बनी रहती है। राज योग के प्रथम चार अंग-यम, नियम, आसन एवं प्राणायाम आधार बनते हैं जबकि वास्तविक अभ्यास प्रत्याहार और धारणा के हैं, जिनके परिपक्व होने पर ध्यान और समाधि सहज रूप से सिद्ध होते हैं।



क्रिया योग प्रशिक्षण-मॉड्यूल 1

4 से 11 नवम्बर तक गंगा दर्शन में क्रिया योग प्रशिक्षण मॉड्यूल 1 संचालित किया गया, जिसमें 34 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

राष्ट्रीय प्रतिभागी गुजरात, झारखण्ड, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा एवं पश्चिम बंगाल से थे और अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिभागी ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलोम्बिया, फ्रांस, आयरलैण्ड, लिथुयेनिया, रोमानिया, स्वीडन तथा हॉलैण्ड से आए थे।

अपने प्रबोधक सत्संगों में स्वामीजी ने स्पष्ट किया कि क्रिया योग एक उच्च यौगिक पद्धति है जिसके लिए पर्याप्त तैयारी की आवश्यकता होती है। इस तैयारी में हठ योग, जिसके माध्यम से इडा और पिंगला संतुलित होते हैं, तथा राज योग, जिसके माध्यम से चित्त वृत्तियों का निरोध होता है, अनिवार्य हैं।

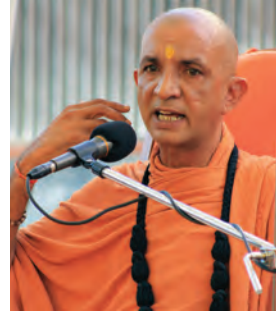
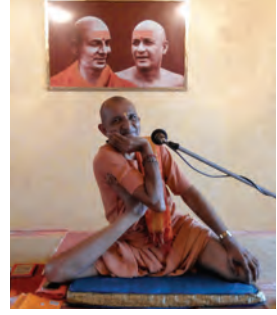
प्रशिक्षण के दौरान प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन स्वामी योगकांति तथा स्वामी त्यागराज ने किया।

यौगिक जीवनशैली अनुभव

7 नवम्बर 2016 से 7 फरवरी 2017 तक गंगा दर्शन में प्रथम यौगिक जीवनशैली अनुभव सत्र का संचालन हुआ। सत्र के प्रतिभागी कोलोम्बिया, क्रोएशिया, जर्मनी, ग्रीस, स्पेन, श्री लंका और हॉलैण्ड से आए थे। इनकी उम्र 20 से 66 वर्ष के बीच थी।

यह अनूठा यौगिक जीवनशैली अनुभव सत्र योग चक्र के अंतरंग आयामों का प्रशिक्षण प्रदान करता है। इन अंतरंग आयामों का संबंध भक्ति योग, ज्ञान योग और कर्म योग से है, जो हठ योग, राज योग और क्रिया योग के बहिरंग आयामों के पूरक हैं।

भक्ति योग का अनुभव स्तोत्र पाठ एवं मंत्र पाठ तथा पूजा, हवन एवं यज्ञ जैसी प्रक्रियाओं में भागीदारी के माध्यम से प्राप्त होता है। प्रतिभागियों को वृक्ष पूजा के माध्यम से यौगिक पर्यावरण विज्ञान का भी परिचय मिला।





स्वाध्याय और परिचर्चा के माध्यम से ज्ञान योग सीखने, समझने और आत्मसात् करने का अवसर प्राप्त होता है, और सत्यानन्द योग की व्यावहारिक विधियों से अपनी बेहतर समझ और जानकारी मिलती है।



प्रशिक्षण के दौरान आश्रम की सभी गतिविधियों में पूर्ण सहभागिता से अंतरंग योग के तीसरे आयाम—कर्म योग को अनुभव और अभिव्यक्त करने का अवसर प्राप्त होता है। अपने आश्रम प्रवास के दौरान प्रतिभागियों को आश्रम के अन्तेवासियों तथा अतिथियों के समक्ष अपना कलात्मक कौशल अभिव्यक्त करने का भी मौका मिला।



नियमित सत्संग और सकारात्मक गुरुकुल वातावरण से प्रतिभागियों को निरंतर मार्गदर्शन और प्रेरणा प्राप्त होती है।

प्रशिक्षण के दौरान कक्षाओं का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी प्रेमभाव और स्वामी योगतीर्थ ने किया।

यौगिक जीवनशैली का अनुभव भले ही तीन महीनों तक आश्रम वातावरण में प्राप्त किया जाता है, लेकिन इसका अंतिम लक्ष्य यही है कि इस दौरान आत्मसात् की गई विधियों, समझ और अनुभव को अपने दैनिक सामाजिक जीवन में उतारा जा सके।





योग चक्र शृंखला

19 से 23 दिसम्बर तक गंगा दर्शन में स्वामी निरंजनानन्द जी के मार्गदर्शन में योग चक्र शृंखला संचालित की गई। इस बार की शृंखला का विषय कर्मयोग था। अपने सत्संगों में स्वामीजी ने दर्शाया कि किस प्रकार हठयोग तथा कर्मयोग योग चक्र में एक-दूसरे के सम्पूरक हैं तथा दोनों के समानन्तर लक्ष्य हैं।

हठयोग के तीन प्रयोजन हैं—पहला शुद्धि, दूसरा इडा और पिंगला के बीच संतुलन एवं सामंजस्य और तीसरा प्रयोजन है लाघवम् अर्थात् हल्कापन, जो पहले दो लक्ष्यों के सिद्ध हो जाने पर सहज रूप से अनुभव किया जा सकता है।

इसी प्रकार, श्रीमद् भगवद् गीता में श्रीकृष्ण ने कर्म योग के तीन लक्ष्य बताए हैं— आत्मशुद्धि, अकर्ता भाव अर्थात् कर्मों को पूरी निष्ठा और तत्परता से करते हुए भी उनमें कर्तापन का भाव न रखना, तथा नैष्कर्म्य सिद्धि, जिसमें पहली दो अवस्थाओं के सिद्ध हो जाने के बाद कर्म का बन्धन अनुभव नहीं होता।

प्रातःकालीन आसन-प्राणायाम कक्षाओं में प्रतिभागियों को सजगता के विभिन्न आयामों के





प्रति सचेत कर अपने यौगिक अनुभव को अधिक गहन बनाने हेतु निर्देशित किया गया। साथ ही प्रतिभागियों के लिए अपराहनकालीन योगनिद्रा कक्षाएँ भी संचालित की गईं। प्रातःकालीन आसन-प्राणायाम कक्षाओं का संचालन स्वामी शिवध्यानम् द्वारा तथा योगनिद्रा कक्षाओं का संचालन सत्यानन्द योग परम्परा के विभिन्न आचार्यों एवं वरिष्ठ संन्यासियों द्वारा किया गया।



इस योग कार्यक्रम में 150 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए। इनमें अन्तर्राष्ट्रीय प्रतिभागी ऑस्ट्रेलिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलोम्बिया, क्रोएशिया, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, आयरलैंड, इटली, नेपाल, हॉलैंड, न्यू ज़ीलैंड, रूस, सर्बिया, स्लोवेनिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्ज़रलैंड, इंग्लैंड तथा अमेरिका से आए थे और राष्ट्रीय प्रतिभागी दिल्ली, गुजरात, झारखण्ड, महाराष्ट्र, ओडिशा, उत्तर प्रदेश और राजस्थान से थे।



प्रशिक्षण के संस्मरण

प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण

यह हमारा सौभाग्य है कि हमलोगों को एक ऐसे सत्र में भाग लेने का अवसर मिला जिसे स्वामी निरंजनानन्द जी स्वयं निर्देशित कर रहे थे। इस सत्र में हमलोगों ने आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, तत्त्व शुद्धि और राजयोग की अनेक विधियाँ सीखीं। मैं यह समझता हूँ कि इस सत्र से जो अनुभव और ज्ञान हमें प्राप्त हुआ है उसके द्वारा हम अपना, अपने परिवार व दूसरों का जीवन सुन्दर, आनन्दमय एवं अर्थपूर्ण बना सकते हैं।

मुझे एक बड़ा ही सुन्दर अनुभव हुआ जिसे मैं बताना चाहता हूँ। जैसा कि स्वामीजी अपने सत्संगों में कहते हैं कि भगवान शिव ने ही सर्वप्रथम योग को प्रकाशित किया ताकि हम संसार के लोग अपने कष्टों का निवारण योग के द्वारा कर सकें। भगवान शिव को तो हमने नहीं देखा है, परन्तु स्वामीजी द्वारा दिये गये सत्संगों और कक्षाओं में उनकी शिक्षाओं और निर्देशों को सुनकर ऐसा अनुभव होता है जैसे भगवान शिव के मुख से ही हम यह सब सुन रहे हैं, जैसे भगवान शिव हमारे बीच अवतरित हो गये हैं। आश्रम में रहकर यह सत्र करना और उनके सत्संगों को सुनना एक अद्भुत एवं रोमांचक अनुभव है, जिसका वर्णन शब्दों में नहीं किया जा सकता है।

मुझे कुछ अरसे से ऐसा लग रहा था कि कैसे हम अपने जीवन को आध्यात्मिक रूप से उच्च बना सकते हैं, कैसे हम अपनी साधना को उच्च से उच्चतम दिशा की ओर बढ़ा सकते हैं। शायद यही लक्ष्य है इस सत्र का। मैंने महसूस किया कि अगर मैं स्वामी शिवानन्द जी द्वारा वर्णित अठारह सद्गुणों में से तीन को भी पूर्णरूपेण अपने जीवन में उतारता हूँ तो मेरा जीवन बिल्कुल परिवर्तित हो सकता है। इस सत्र के शुरू होने से पहले स्वामीजी ने हम सबको तीन सद्गुण अपने जीवन में उतारने को कहा था। वे तीन हैं सौम्यता, नियमितता व दंभ का अभाव।

मैंने ऐसा अनुभव किया है कि मैं इन तीनों को धीरे-धीरे आत्मसात् कर पा रहा हूँ। मैं काफी खुश हूँ और अपने कर्तव्यों के प्रति ज्यादा जागरूक व उत्साहित हो गया हूँ। स्वामीजी ने अक्टूबर महीने में हम सबको प्रसन्न रहने एवं जप करने का भी संदेश दिया था, जिसे मैं अच्छी प्रकार से निभा पा रहा हूँ। मैं ऐसी भी महसूस कर रहा हूँ कि आसन, प्राणायाम, ध्यान, सत्संग इत्यादि से हमारा मन और शरीर ज्यादा अध्यात्म तथा साधना की ओर अग्रसर हो रहा है। जरूरत सिर्फ इस बात की है कि जब हम वापस अपने घर जायें तो अपनी दिनचर्या को बिल्कुल आश्रम के जैसा बनायें ताकि हमारा शरीर, मन और मस्तिष्क अधिकाधिक साधना की ओर अग्रसर हों।



मुझे अप्रतिम आनन्द और एक उदात्त आध्यात्मिक अवस्था का अनुभव हो रहा है क्योंकि मैं अपने जीवन में स्वामी शिवानन्द जी के तीन सद्गुणों को आत्मसात् कर पा रहा हूँ। मैं काफी उत्साहित हूँ कि आगे के महीनों में मैं अन्य सद्गुणों को भी अपने जीवन में धीरे-धीरे उतारने का प्रयास करता रहूँगा। इस प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण के द्वारा मेरा जीवन एक साधक के जीवन में रूपान्तरित हो रहा है। मैं स्वामीजी के प्रति हृदय से आभार प्रकट करना चाहता हूँ कि उन्होंने मुझे इस सत्र में सम्मिलित कर मुझे कृतार्थ किया। बहुत-बहुत धन्यवाद, प्रेम व आदर स्वामीजी!

—संन्यासी कृष्णाप्रेम, मुम्बई

सन् 1996 में मैंने चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र में भाग लिया था और बहुत समय से मन में यह बात आ रही थी कि एक बार योग प्रशिक्षण की पुनरावृत्ति हो जाए और वह पुनरावृत्ति मुझे प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण के रूप में मिली। इस प्रशिक्षण के दौरान हमें योग के इतिहास की जानकारी मिली। स्वामीजी ने हमें बतलाया कि योग की शुरुआत कहाँ से हुई और किस युग में कौन-से योग का प्रचलन था। सत्यानंद योग परंपरा को समझाते हुए स्वामीजी ने बतलाया कि इसमें योग के छः आयामों—हठयोग, राजयोग, क्रियायोग, कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग को लिया गया है। इस व्याख्या से बुद्धि, भावना और कर्म के ध्येय-वाक्य की गहराई को समझने में आसानी हुई। योग आसनों को पंचकोशों से जोड़कर उनके व्यापक प्रभावों को भी समझाया गया। प्रत्याहार, धारणा, यम और नियम की गरिमा भी

बतलाई गई। तत्त्वशुद्धि सहित इन सभी आयामों के सैद्धांतिक तथा व्यावहारिक पक्षों को बहुत गहराई से समझाया गया। इन अभ्यासों को करने से सचमुच शरीर से जुड़ी संवेदनाओं और सूक्ष्म ऊर्जाओं में स्पंदन महसूस हुए। इससे पता चलता है कि ये कितने शक्तिशाली अभ्यास हैं। ऐसा लग रहा था जैसे हम किसी दिव्य अनुष्ठान में आये हैं और पूज्य गुरुदेव हमें दिव्य अनुभूति करवा रहे हैं। पूज्य स्वामीजी, आपने हमें इस यज्ञ रूपी प्रशिक्षण के प्रतिभागी बनने की अनुमति प्रदान की, यह हमारे लिये आपका प्रेम और आशीर्वाद है।

—जिज्ञासु राजधर्म, इन्दौर

राज योग प्रशिक्षण मॉड्यूल 1

जिस प्रकार सरस्वती कभी जिह्वा पर विराजमान होती है तो वचन सत्य होने लगते हैं, उसी प्रकार सरस्वती माता का आगमन विचार रूप में हुआ तो स्वामीजी के सान्निध्य में योगपीठ में आने और थोड़ा ही सही, कुछ ज्ञान प्राप्त करने का मन हो आया। परिणामस्वरूप राजयोग प्रशिक्षण हेतु निवेदन किया। भाग्य बलवान् रहा और गंगा दर्शन आने का अवसर मिला।

क्या सीखा, कितना सीखा, यह बता पाना अभी मुश्किल है। हाँ, सीखने की इच्छा बलवती अवश्य हो रही है। योग के जिस भौतिक और बाजारवादी स्वरूप का प्रसार चारों ओर हो रहा है, वह मनुष्य को योग के सही पक्षों से दूर ही कर रहा है। किंतु इस योगपीठ में योग, गुरु-शिष्य परम्परा, मानव-मूल्यां, ज्ञान और भाव की जो अविरल धारा प्रवाहित हो रही है, उस धारा का रस चखने का सौभाग्य मुझे मिला। कम-से-कम राजयोग का आरंभ कहाँ से होता है, यह तो पता चला।

आसन-प्राणायाम की कक्षा, योग निद्रा का अभ्यास, स्वामीजी के सत्संग, सुन्दरकाण्ड का पाठ, संध्या के समय कीर्तन-भजन की अनुभूति, सेवा—सभी कुछ बहुत कुछ सिखाती रही। हमारी अकड़ती रीढ़ को सभी अर्थों में यहाँ झुकने-मुड़ने का मौका मिला। अंत में स्वामीजी के श्रीचरणों में यही निवेदन है कि राजयोग का यह कार्यक्रम जीवन में और गहराई तक उतर सके, इसके लिए भविष्य में भी आपके सान्निध्य का अवसर मिले।

—शाशि मोहन शर्मा, नई दिल्ली

योग चक्र शृंखला

गुरुदेव द्वारा प्रारम्भ किये नव यौगिक आयाम में योग चक्र की इन सुन्दर, व्यावहारिक, नवकलेवर युक्त शृंखलाओं के माध्यम से कोर्स के रूप में सुनहरे क्षण आत्मसात् करने का अवसर मिलना एक वरदान है। हठयोग और कर्मयोग,

राजयोग और भक्तियोग तथा क्रियायोग और ज्ञानयोग के सुन्दर समन्वय की परिभाषा और व्याख्या इस युग में यहाँ रची जा रही है, वितरित की जा रही है जिससे प्राप्त शिक्षाएँ अवश्य जनमानस की जीवनशैली में प्रवेश कर जीवन को सरल, सुखद, सार्थक और सजग बनायेंगी। हम सभी इन क्षणों के साक्षी बनकर, इनको अनुभव और आत्मसात् कर बहुत भाग्यशाली और गौरवान्वित हैं।

प्रातःकाल की कक्षाओं ने प्राचीन काल के गुरुकुलों का अनुभव दिया, जिनमें देश-विदेश से आये विद्यार्थी विभिन्न भाषाओं, वेशभूषाओं, संस्कारों और विचारों वाले होते हुए भी भारत आते थे, एक आशा लेकर। वही प्रवाह अभी बिहार योग विद्यालय की ओर बह रहा है, उमड़ रहा है। हम आतुर हैं ज्ञान पाने और उसे आत्मसात् करने को। अन्तिम दिन सभी तृप्त, प्रसन्न, शान्त—मानो वह पा लिया जिसकी अपेक्षा थी।

स्वामीजी द्वारा पूरे शरीर में मानसिक नाड़ीशोधन करवाते समय लगा कि दायें पैर में सूर्य और बायें पैर में चन्द्र चिपक गये हैं और प्रेरित कर रहे हैं पूरे अस्तित्व को अपनी पोषक ऊर्जा से। संसार के कई भागों से पधारे गुणी, दक्ष व उच्चकोटि के योग आचार्यों द्वारा ली गई सर्वप्रिय योगनिद्रा की कक्षाओं में उनके धाराप्रवाह निर्देश व ओजपूर्ण और गहन-गम्भीर वाणी, स्वयं का एक हिस्सा लगती रही। प्रत्येक कक्षा, प्रत्येक योगनिद्रा, प्रत्येक सत्संग और प्रत्येक कीर्तन के पश्चात् एक अनोखी, अद्भुत, प्रसादमयी और प्रशान्त अनुभूति का अनुभव किया हम सब ने। दैवी कृपा और आशीष का अनुभव किया। कोटि कोटि नमन!

—संन्यासी आत्मकीर्ति, राँची



योग साधना

सावधान बन कर कामनाओं को नष्ट करो।
भले बनो और भले कर्म करो।

दृढ़ बनो और इन्द्रियों का निग्रह करो।
शान्त बनो और सत्य का साक्षात्कार करो।

प्रसन्न बनो, मुस्कराओ, हँसो।
वीर बनो और दिव्य जीवन का अनुसरण करो।

नम्र बनो और अभिमान को नष्ट करो।
शुद्ध बनो और काम को मार गिराओ।

ध्यान में नियमित बनो।
साधना में स्थिर बनो।

अपनी आत्मा के प्रति सच्चे बनो।
अपने गुरु के प्रति समर्पित बनो।

सभी जीवों के प्रति दयालु बनो।
निःस्वार्थ, ममता रहित, क्रोध रहित बनो।

अपने आन्तरिक जीवन में सम्पन्न बनो।
अपने दैनिक जीवन में सक्रिय बनो।

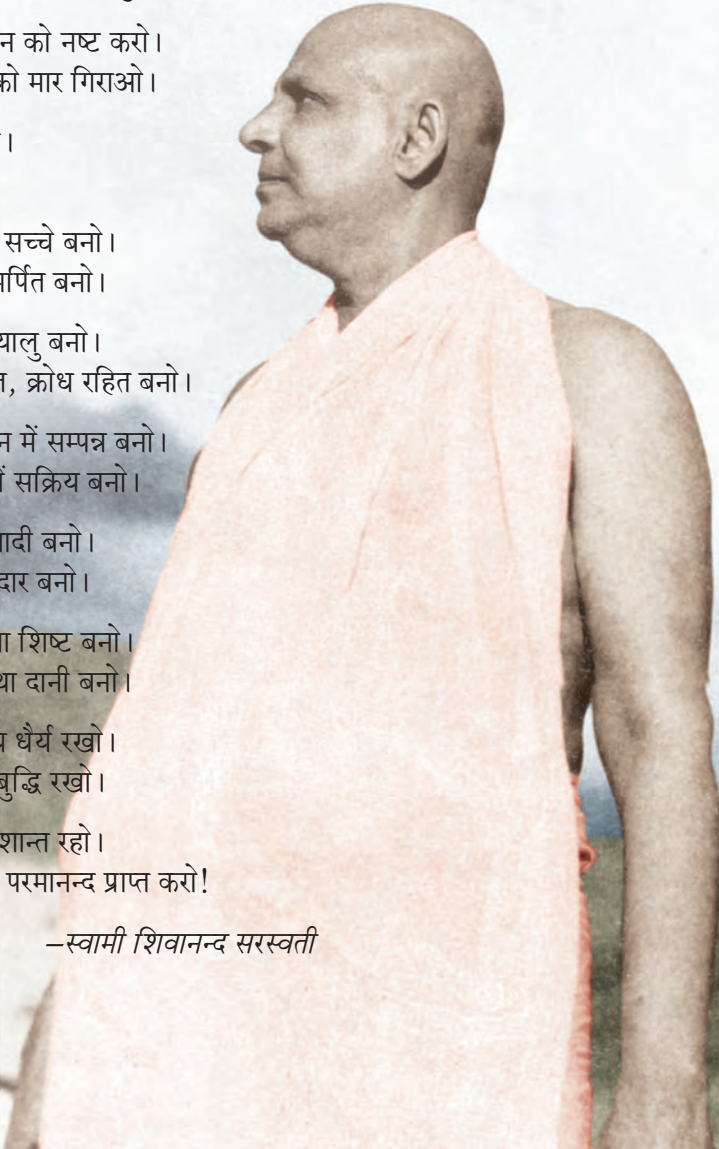
अपनी वाणी में सत्यवादी बनो।
सभी लोगों के प्रति उदार बनो।

सदाचारी, सुशील तथा शिष्ट बनो।
विचारशील, सरल तथा दानी बनो।

योगाभ्यास करते समय धैर्य रखो।
सुख-दुःख में समत्व बुद्धि रखो।

आत्मा में निवास कर शान्त रहो।
आत्मा में स्थित होकर परमानन्द प्राप्त करो!

—स्वामी शिवानन्द सरस्वती



बिहार योग भारती के सौजन्य से 2016 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

आश्रम में जो प्रशिक्षण मिलता है वह व्यावहारिक और गतिशील होता है। आश्रम संसार से पलायन करके छिपने की जगह नहीं है, बल्कि यह एक ऐसा स्थान है जहाँ तुम संसार में सही ढंग से जीने की कला सीखते हो। जीवन की यथार्थता से तुम भाग नहीं सकते। आश्रम एक बड़े परिवार की तरह होता है। यहाँ न कोई शिक्षक है, न कोई छात्र। हर कोई बस एक साधक है।

— स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



एक-वर्षीय डिप्लोमा सत्र

अगस्त 2015 से मई 2016 तक गंगा दर्शन में एक वर्षीय डिप्लोमा सत्र संचालित किया गया, जिसमें आन्ध्र प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, गुजरात, झारखण्ड, हरियाणा, महाराष्ट्र, ओडिशा, पंजाब, तमिल नाडु, तेलंगाना, पश्चिम बंगाल, अर्जेन्टिना, चीन और नेपाल से आए छब्बीस 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 कैवल्यानन्द, स्वामी कृष्णाप्रिया, स्वामी तपोनिधि, स्वामी त्यागराज, स्वामी उपासना, स्वामी योगमाया, स्वामी योगतीर्थ, संन्यासी देवीलीला, संन्यासी सच्चिदानन्द, संन्यासी सौम्यशक्ति एवं संन्यासी विजयशक्ति ने किया।



चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (हिंदी)

फरवरी से मई तक गंगा दर्शन में चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र आयोजित हुआ। सत्र में 12 महिलाओं और 18 पुरुषों ने हिस्सा लिया। ये विद्यार्थी बिहार, गुजरात, झारखण्ड, नई दिल्ली और उत्तर प्रदेश से आए थे।

कक्षाओं का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी मंत्रपुष्पम्, स्वामी त्यागराज, संन्यासी श्रीमूर्ति एवं संन्यासी आत्मार्पण ने किया।

डिप्लोमा और योग अध्ययन सत्रों का दीक्षान्त समारोह 29 मई को आयोजित किया गया। स्वामी शंकरानन्द ने विद्यार्थियों को संबोधित किया और उन्हें अपनी शुभकामनाएँ दीं। अपने सत्संग में स्वामी निरंजनानन्द जी ने सभी विद्यार्थियों को योग के लक्ष्य की ओर निरंतर बढ़ते रहने के लिए प्रेरित किया।

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)

1 अक्टूबर 2016 को अंग्रेजी माध्यम में चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र शुरू हुआ जिसमें 10 देशों—अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रेलिया, चीन, कोलोम्बिया, फ्रांस, ईरान, नेपाल, स्विट्ज़र्लैण्ड, उरुग्वे एवं अमेरिका तथा भारत के 9 राज्यों—बिहार, छत्तीसगढ़, झारखण्ड, महाराष्ट्र, पंजाब, राजस्थान, तेलंगाना, उत्तरांचल एवं पश्चिम बंगाल राज्यों से आए विद्यार्थी शामिल थे।

सत्र की कक्षाओं का संचालन स्वामी कृष्णाप्रिया, स्वामी मैत्रेयी, स्वामी त्यागराज, स्वामी उपासना, स्वामी योगमाया और संन्यासी विजयशक्ति ने किया।

विद्यार्थियों को बसंत पंचमी के मांगलिक अनुष्ठान के दौरान 29 जनवरी 2017 को प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। स्वामी शंकरानन्द और स्वामी ज्ञानभिक्षु ने उत्तीर्ण विद्यार्थियों को शुभकामना एवं बधाई दी और बिहार योग भारती के प्रतिनिधियों के रूप में धर्म के पथ पर अग्रसर होने का आह्वान किया। साथ ही उन्हें नियमित साधना करने, गंगा दर्शन आते रहने और सदा प्रसन्न रहने के लिए प्रेरित किया।

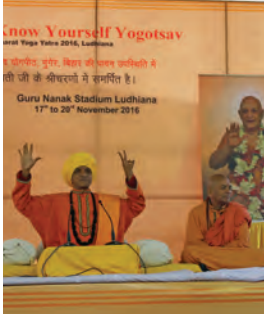


योग तरी तीरे तीरे

अगर तुम अपने आपको सुधारना चाहते हो, रचनात्मक, प्रसन्नचित्त, संतुष्ट और सफल होना चाहते हो, तो जीवन में हर चीज को साधना के रूप में लो।

— स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

भारत योग यात्रा 2016— स्वयं को जानो योगोत्सव



पंजाब

सन् 2014 में भारत-योग-यात्राओं का जो क्रम प्रारम्भ हुआ उसके अंतर्गत स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने नवम्बर महीने में पंजाब में दो 'स्वयं को जानो योगोत्सव' संचालित किए।

17 से 20 नवम्बर तक लुधियाना के गुरु नानक स्टेडियम में योगोत्सव कार्यक्रम संचालित हुआ। प्रातःकालीन कक्षाओं का संचालन स्वामी गोरखनाथ, स्वामी कैवल्यानंद एवं स्वामी शिवराज ने किया। स्वामीजी ने अपने सत्संगों में बिहार योग परम्परा के इतिहास पर प्रकाश डालते हुए हठ योग, राज योग और क्रिया योग के क्रम को निरूपित किया। उन्होंने दुनिया के विभिन्न देशों में किए गए योग अनुसंधानों के बारे में बताते हुए श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा योग निद्रा के आविष्कार और विकास की विस्तार से चर्चा की। स्वामीजी ने जीवन में सकारात्मक गुणों को विकसित करने तथा यौगिक जीवनशैली अपनाने के महत्त्व पर भी प्रकाश डाला।



कार्यक्रम में 300 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए। आखिरी दिन स्वामीजी ने 39 साधकों को मंत्र में, 15 को जिज्ञासु सन्यास में और 10 को कर्म सन्यास में दीक्षित किया।

21 से 22 नवम्बर तक सेक्टर 10, चण्डीगढ़ के स्केटिंग रिक में योगोत्सव आयोजित हुआ।

स्वामीजी ने प्रातःकालीन कक्षाओं का संचालन किया और योग अभ्यास, योग साधना, योग जीवनशैली एवं योग संस्कृति के चार सोपानों के बारे में समझाया। नकारात्मकता को सकारात्मकता में परिवर्तित करने के उद्देश्य से उन्होंने प्रतिभागियों को एक यम, प्रसन्नता और एक नियम, जप से भी परिचित कराया। अंतिम दिन स्वामीजी ने 29 साधकों को मंत्र में तथा 2 को जिज्ञासु संन्यास में दीक्षित किया।



22 नवम्बर को शिवानन्दाश्रम, चण्डीगढ़ में एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम के दौरान स्थानीय योगप्रेमी बच्चों ने उच्च आसनों का बहुत सुंदर प्रदर्शन किया। प्रदर्शन के बाद बच्चों को सम्बोधित करते हुए स्वामीजी ने उन्हें स्वयं पर तथा साथ ही गुरु एवं ईश्वर पर दृढ़ विश्वास रखते हुए जीवन में परिश्रम करने के लिए प्रेरित किया।





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

असम

2 से 7 फरवरी तक बोंगाइगांव रिफाइनरी में अधिकारियों तथा उनके पारिवारिक सदस्यों के लिए योग शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 50 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए। स्थानीय डी.पी.एस. और बोंगाइगांव एच.एस.एस. स्कूल के करीब 120 बच्चों ने भी योग कक्षाओं तथा कीर्तन का आनंद उठाया। कार्यक्रम का संचालन स्वामी त्यागराज द्वारा किया गया। युवा योग मित्र मण्डल के रवि ने शिविर संचालन में सहयोग प्रदान किया।



10 से 14 मई तक भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, गुवाहाटी में भारतीय संस्कृति, संगीत तथा अन्य ललित कलाओं के प्रचार हेतु समर्पित संस्था, 'स्पिक मैके' द्वारा सम्मेलन आयोजित हुआ। सम्मेलन के अंतर्गत प्रतिदिन दो योग सत्र भी संचालित हुए, जिनमें 200 से अधिक कॉलेज विद्यार्थियों और स्कूली बच्चों ने भाग लिया। ये प्रतिभागी भारत के पचीस राज्यों तथा भूटान, नेपाल और पाकिस्तान जैसे समीपवर्ती देशों से आए थे। योग सत्रों का मुख्य आकर्षण कीर्तन का कार्यक्रम रहा। सत्रों का संचालन स्वामी त्यागराज ने किया और युवा योग मित्र मण्डल के रवि ने सहयोग प्रदान किया।



16 से 25 जून तक गुवाहाटी की नारंगी सेना छावनी में विविध योग सत्र संचालित किए गए। सत्रों का लाभ उठाने वाले 500 से अधिक प्रतिभागियों में सेना अधिकारी, जे.सी.ओ., जवान तथा उनके पारिवारिक सदस्य शामिल थे। 21 जून को छावनी के विभिन्न स्थानों में अन्तर्राष्ट्रीय योग

दिवस मनाया गया। सत्रों का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द ने किया और युवा योग मित्र मण्डल के किरण ने सहयोग प्रदान किया।

बिहार

8 जनवरी को स्वामी निरंजनानन्द जी ने पटना के रवीन्द्र भवन में बिहार स्टेट पॉवर होल्डिंग कम्पनी लिमिटेड के अधिकारियों, कर्मचारियों एवं उनके परिवारजनों को सम्बोधित किया। श्रोताओं में राज्य के विद्युत मंत्री, अनेक सेवारत एवं सेवानिवृत्त प्रशासनिक अधिकारी, डॉक्टर, अभियन्ता, न्यायाधीश एवं उनके परिवारों के सदस्य भी सम्मिलित थे। स्वामीजी ने अपने व्याख्यान में स्वस्थ और तनावमुक्त जीवन के लिए उपयोगी यौगिक कैम्पूल्स का उल्लेख करते हुए उन्हें अपनाने के लिए प्रेरित किया। 1200 से अधिक व्यक्तियों ने कार्यक्रम में शामिल होकर स्वामीजी के संदेश को बड़े ध्यान से सुना।

19 से 21 मई तक नॉट्रे डेम अकादमी, पटना ने 40 सिस्टर्स के लिए योग शिविर आयोजित किया। इनमें से अनेक सिस्टर्स पहले गंगा दर्शन आकर योग सीख चुकी थीं, और 20 सिस्टर्स बच्चों को योग सिखाने के कार्य में संलग्न थीं। शिविर में प्रतिदिन





स्वामी योगकांति ने सिस्टर्स के लिए तीन योग सत्र संचालित किए।

16 अक्टूबर को लक्ष्मीकांत मिश्र फाउण्डेशन, दिल्ली ने 'अहिंसक लोकशक्ति, शिक्षा एवं पत्रकारिता' विषय पर मुंगेर के टाउन हॉल में संगोष्ठी संचालित की। बिहार योग विद्यालय की ओर से स्वामी ज्ञानभिक्षु ने सभा को सम्बोधित किया और समाज में शांतिपूर्ण एवं न्यायपूर्ण वातावरण के निर्माण में पत्रकारों की भूमिका पर प्रकाश डाला।



गुजरात

28 जनवरी से 1 फरवरी तक स्वामी निर्मलानंद ने युवा प्रगति, अमेरिका तथा सिस्टर निवेदिता फाउंडेशन, राजकोट द्वारा संचालित 'द इन्स्टीट्यूट फॉर क्वालिटी एजुकेशन' के सहयोग से आदिवासी बच्चों के लिए आयोजित चिकित्सा शिविरों में भाग लिया। इन शिविरों के दौरान योग कक्षाओं का भी संचालन किया गया। स्वामी निर्मलानंद ने जनसाधारण के लिए भी तीन योग सत्र संचालित किए जिनमें 60 से अधिक स्थानीय लोगों ने भाग लिया। इसके अलावा विशेष समूहों के लिए भी योग सत्रों का आयोजन किया गया। इनमें एक सत्र चिकित्सकों के लिए था जिसमें 30 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया, एक सत्र 150 से अधिक स्कूली बच्चों के लिए, एक सत्र 90 महिलाओं के लिए तथा एक 30 योग शिक्षकों के लिए था।



6 से 12 फरवरी तक स्वामी कैवलानंद द्वारा भुज के रोटरी क्लब हॉल में एक योग शिविर का संचालन किया गया। इस शिविर के अलावा उन्होंने शहर के अन्य स्थानों पर भी कार्यक्रम संचालित किए—

- 6 और 9 फरवरी को शिवानंद बालकाश्रम में,

- 7 फरवरी को शिवम पार्क कम्युनिटी हॉल में, तथा
- 10 फरवरी को वानियावाद शाला में, जहाँ 6 से 14 वर्ष के 150 बच्चों ने भाग लिया।

छत्तीसगढ़

कांकेर-28 मार्च से 3 अप्रैल तक योग साधना केन्द्र, कांकेर द्वारा उच्च साधना शिविर आयोजित किया गया, जिसमें 120 महिलाओं एवं पुरुषों ने भाग लिया।

सेन्ट्रल हाई स्कूल, कांकेर में संचालित योग कक्षाओं में 500 विद्यार्थियों ने तथा सरस्वती शिशु मंदिर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में 600 विद्यार्थियों ने भाग लिया।

नारायणपुर-6 से 13 अप्रैल तक नारायणपुर के खेल परिसर में स्थानीय योग साधकों द्वारा पहली बार योग साधना शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें 120 प्रतिभागियों ने बड़े उत्साह से भाग लिया।

10 अप्रैल को भारत तिब्बत सीमा पुलिस बल के जवानों के लिए जेलबाड़ी, आई.टी.बी.पी. कैम्प में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें आई.टी.बी.पी. के 80 जवान एवं अधिकारी सम्मिलित हुए।

फरसगाँव-15 से 21 अप्रैल तक फरसगाँव के योगप्रेमियों ने सामुदायिक भवन में योग साधना सत्र का आयोजन किया जिसमें 100 से अधिक लोग शामिल हुए। साथ ही ऋषि विद्यालय, तारागाँव में; आदर्श विद्यालय, फरसगाँव के छात्रावास में; कस्तूरबा गाँधी आवासीय विद्यालय, बोरगाँव में; माध्यमिक शाला एवं हाई स्कूल, जुगनी कैम्प में तथा गट्टी पलना स्कूल में अन्य योग कार्यक्रम आयोजित हुए जिनमें 500 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया।





कोण्डागाँव-23 से 30 अप्रैल तक सत्यम् योग केन्द्र में योग साधना शिविर आयोजित किया गया जिसमें 150 लोगों ने भाग लिया। साथ ही उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, बजारपारा; उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, डोंगरीपारा तथा कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय के 600 से अधिक छात्र-छात्राओं के लिए भी योग कार्यक्रम आयोजित हुए।



इन सभी शिविरों का संचालन शांति दर्शन आश्रम, बोकारो के आचार्य, स्वामी गोरखनाथ ने किया।

सत्यानन्द योग आश्रम, राजनाँदगाँव द्वारा 26 दिसम्बर 2016 से 1 जनवरी 2017 तक एक बाल योग शिविर आयोजित किया गया जिसमें 15 लड़कों और 24 लड़कियों ने भाग लिया। आसन, प्राणायाम और योग निद्रा कक्षाओं के अतिरिक्त बच्चे लिखित जप, कीर्तन और कर्म योग में भी संलग्न रहे। समापन कार्यक्रम में बच्चों ने शिविर के दौरान सीखे आसनों को सुन्दर नृत्यों के माध्यम से प्रस्तुत किया।



झारखण्ड

15 से 21 मार्च तक इण्डियन स्कूल ऑफ माइन्स, धनबाद के योग मित्र मण्डल ने एक योग साधना शिविर का आयोजन किया, जिसमें 100 से अधिक महिला एवं पुरुष साधकों ने बड़े उत्साह से भाग लिया।



धनबाद पब्लिक हाई स्कूल तथा राजकुमार सरस्वती शिशु मंदिर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में आयोजित योग शिविरों में 700 छात्र-छात्राओं ने भाग लिया। इसके अतिरिक्त आयकर कार्यालय में भी कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें 30 अधिकारियों ने भाग लिया। सभी शिविरों का संचालन स्वामी गोरखनाथ ने किया।









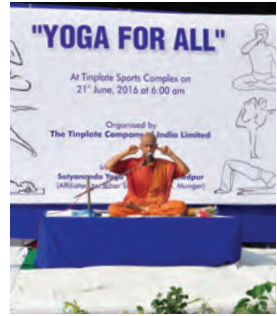
22 से 28 जून तक सत्यानन्द योग केन्द्र, जमशेदपुर द्वारा स्थानीय गोलमुरी क्लब में सप्त-दिवसीय योग शिविर आयोजित किया गया। प्रातःकाल दो सत्र चलते थे—उच्च योग सत्र, जिसमें 90 साधक सम्मिलित हुए तथा प्रारम्भिक योग सत्र जिसमें 80 प्रतिभागी शामिल हुए। अपराह्न के समय बाल योग सत्र संचालित किया जाता था जिसमें 60 से अधिक बच्चों ने उत्साह के साथ भाग लिया। इस बाल सत्र में कथा, कीर्तन, मंत्रपाठ, आसन और योगनिद्रा का समावेश किया गया था। सभी कक्षाओं का संचालन स्वामी विज्ञान चैतन्य ने किया। साथ ही उन्होंने टाटा मोटर्स के टेल्को क्लब में 60 लोगों, टाटा स्टील के एस.एन.टी. आई. प्रशिक्षण संस्थान में 150 प्रशिक्षुओं, टिनप्लेट कम्पनी में 75 लोगों तथा एक्स.एल. आर.आई. के 10 प्राध्यापकों के समक्ष योग एवं मनोनियंत्रण विषय पर व्याख्यान दिए। शिविर का समापन संध्या कार्यक्रम के साथ हुआ जिसमें बच्चों ने मनमोहक गीत, नृत्य और कथाएँ प्रस्तुत कीं। इसके बाद सत्संग हुआ जिसमें श्री स्वामीजी का वीडियो सत्संग भी शामिल था। अंतिम कार्यक्रम में 250 से अधिक लोग सम्मिलित हुए।

महाराष्ट्र

20 जनवरी से 4 फरवरी तक स्वामी कैवलानन्द ने मुंबई के अनेक स्थानों में विभिन्न कार्यक्रमों का संचालन किया।

22 से 29 जनवरी तक कैम्पस कॉर्नर, मुंबई के एम.वी.एम. हॉल में सात दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में लगभग 80 प्रतिभागियों ने भाग लिया।

23 और 24 जनवरी को वनिता विश्राम स्कूल में लगभग 35 शिक्षकों और 30 विद्यार्थियों के लिए योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया।





24 जनवरी को सोमैया कॉलेज में धारणा सम्बन्धी कार्यशाला का आयोजन किया गया। योगशास्त्र तथा अन्य सम्बन्धित विषयों से जुड़े करीब 300 योग विद्यार्थियों ने इस कार्यशाला में हिस्सा लिया।

25 जनवरी को योग साधना केन्द्र, चेम्बुर के 100 से अधिक सदस्यों के लिए एक योग सत्र का आयोजन किया गया।



26 जनवरी को स्वामी कैवल्यानंद ने वर्ल्ड में दृष्टिहीनों के लिए बने 'हैप्पी होम' का दौरा किया। वहाँ के बच्चों ने उनका स्वागत कीर्तन और योगासनों के प्रदर्शन से किया।

28 जनवरी को नायगांव पुलिस स्टेशन द्वारा 125 पुलिस कर्मियों के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। प्रतिभागियों में एक तिहाई से अधिक महिलाएँ थीं।



30 और 31 जनवरी को बांद्रा के 'द रिट्रीट हाऊस' में दो दिवसीय आवासीय रिट्रीट का आयोजन किया गया जिसमें लगभग 45 प्रतिभागी शामिल हुए।

1 और 2 फरवरी को ठाणे में योग कार्यक्रम आयोजित हुआ जिसमें 110 से अधिक योग प्रेमियों ने हिस्सा लिया। खास बात यह रही कि हॉल खचाखच भर जाने के कारण प्रतिभागियों को बैठे-बैठे सभी अभ्यास करने पड़े।



2 फरवरी को स्वामी कैवल्यानंद ने घंटाली मित्र मण्डल, ठाणे के करीब 50 सदस्यों से मुलाकात की।

22 से 27 फरवरी तक मुंबई के क्रिकेट क्लब ऑफ इंडिया में एक योग शिविर आयोजित किया गया, जिसका विषय 'योग के माध्यम से अधिक स्फूर्त और सजग बनना' था। शिविर के प्रातः तथा संध्या कालीन सत्रों में 160 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया।

29 फरवरी से 2 मार्च तक नेशनल स्पोर्ट्स काउंसिल ऑफ इंडिया में योग का परिचय कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसके विभिन्न सत्रों में 50 प्रतिभागी शामिल हुए।

बॉम्बे इंटरनेशनल स्कूल में करीब 20 शिक्षकों के लिए एक योग सत्र का आयोजन किया गया और 'क्षितिज' संस्था में मानसिक रूप से विक्षिप्त लोगों के लिए एक विशेष शिविर का आयोजन किया गया। क्रिकेट क्लब ऑफ इंडिया, नेशनल स्पोर्ट्स काउंसिल ऑफ इंडिया तथा बॉम्बे इंटरनेशनल स्कूल में आयोजित ये सभी योग कार्यक्रम स्वामी विज्ञान चैतन्य द्वारा संचालित किए गए।

11 जून को डॉ. स्वामी निर्मलानंद ने भारतीय विद्या भवन हॉल, मुंबई में 'नारी जीवन के विभिन्न चरणों में योग की भूमिका' विषय पर एक कार्यशाला संचालित की। वर्ल्ड ज़ाराथुष्टी चेम्बर ऑफ कॉमर्स के महिला वर्ग द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में 26 महिलाएँ शामिल हुईं।

21 से 23 सितम्बर तक पुणे के डेक्कन कॉलेज में 'स्वयं को जानो योगोत्सव 2016' आयोजित हुआ। प्रातःकालीन कक्षाओं में 1000 से अधिक और संध्याकालीन कार्यक्रम में 2000 से अधिक योगप्रेमी शामिल हुए। स्वामी कैवल्यानन्द और स्वामी शिवराज ने इन सत्रों का संचालन किया। आसन, प्राणायाम, मंत्रोच्चारण और ध्यान के प्रायोगिक अभ्यास कराने के अतिरिक्त उन्होंने 'दुःख का कारण और योग के माध्यम से दुःखनिवृत्ति', 'आन्तरिक आयामों से गुजरने वाली यात्रा' और 'अपने जीवन-लक्ष्य तक कैसे पहुँचा जाए' जैसे प्रासंगिक विषयों पर प्रबोधक व्याख्यान भी दिए।

16 से 22 अक्टूबर तक अडानी पॉवर महाराष्ट्र लिमिटेड ने शांतिग्राम टाउनशिप में योग शिविर





आयोजित किया। शिविर के प्रातःकालीन एवं सायंकालीन सत्रों में 120 से अधिक अधिकारी, कर्मचारी एवं उनके परिवार के सदस्य सम्मिलित हुए।

चार दिनों तक अडानी विद्यालय में विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के लिए भी योग कार्यक्रम संचालित किए गए।

कम्पनी के मुख्य सभागार में यौगिक जीवनशैली विषय पर एक विशेष सत्र आयोजित किया गया जिसमें 110 अधिकारी सम्मिलित हुए।

योग के दूरगामी परिणामों पर आयोजित एक अन्य सत्र में 200 से अधिक कॉन्ट्रैक्ट कर्मचारियों ने भाग लिया।

सभी सत्र शांतिदर्शन आश्रम, बोकारो के स्वामी गोरखनाथ द्वारा संचालित हुए।



राजस्थान

12 से 14 अक्टूबर तक गीता भवन, कोटा में शिवानन्द दर्शन योगाश्रम, सतना के स्वामी हरिश्चन्द्रानन्द द्वारा एक त्रिदिवसीय योग शिविर संचालित किया गया। कोटा में यह बिहार योग पद्धति के अंतर्गत प्रथम योग शिविर था जिसमें 40 से अधिक स्थानीय योगप्रेमियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।



उत्तर प्रदेश

22 से 24 अप्रैल तक योग अनुसंधान संस्थान, लखनऊ द्वारा मोतीलाल नेहरू होमियो अस्पताल में योग शिविर आयोजित किया गया। शिविर में 40 से अधिक मरीजों और अस्पताल के स्वास्थ्य कर्मचारियों ने भाग लिया। शिविर में मोटापा, स्पोण्डिलाइटिस, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और अनिद्रा जैसी सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं पर ध्यान दिया गया। प्रशिक्षण के दौरान योग को



केवल अभ्यासों तक सीमित रखने के बजाय उसे एक जीवनशैली के रूप में अपनाने पर जोर दिया गया। शिविर का संचालन संन्यासी गुरुप्रेमानन्द द्वारा किया गया, श्री आर.सी. अधिकारी ने सहयोग प्रदान किया।

1 से 3 मई तक योग अनुसंधान संस्थान, लखनऊ ने गायत्री शक्तिपीठ, कुर्सी रोड, लखनऊ में योग शिविर संचालित किया जिसमें 90 से अधिक साधक शामिल हुए।

संन्यासी गुरुप्रेमानन्द ने शिविर का संचालन किया और संन्यासी पूर्णप्रज्ञा ने सहयोग प्रदान किया।

नेपाल-काठमाण्डू

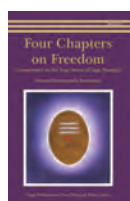
14 से 16 जुलाई तक काठमाण्डू के संयुक्त राष्ट्र संघ भवन में यूनिसेफ नेपाल द्वारा एक योग शिविर आयोजित किया गया, जिसमें 16 राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय अधिकारियों ने भाग लिया। संन्यासी प्रेमानंद एवं शिवगिरि ने शिविर की कक्षाओं का संचालन किया और जिज्ञासु ज्ञानधर्म ने सहयोग प्रदान किया।



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के सौजन्य से 2016 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

पुस्तकें

सन् 2015 के अंत तक अँग्रेजी में 149 पुस्तकें एवं 56 पुस्तिकाएँ और हिंदी में 73 पुस्तकें उपलब्ध थीं। साथ ही 2 हिंदी-अँग्रेजी पुस्तिकाएँ भी उपलब्ध थीं। सन् 2016 में अँग्रेजी की 3 पुस्तकों का पुनर्मुद्रण तथा 8 नई पुस्तकों एवं 1 नई पुस्तिका का प्रकाशन हुआ। हिंदी की 2 पुस्तकों एवं 2 पुस्तिकाओं का पुनर्मुद्रण तथा 2 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ।



2016 में योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के आठ और डिजिटल प्रकाशन एमेज़ॉन किण्डल पर उपलब्ध हुए। डिजिटल प्रकाशनों की संख्या अब नौ हो गई है।

2016 में विमोचित डिजिटल प्रकाशन

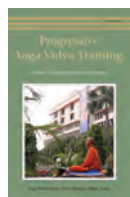
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा—

- मुक्ति के चार सोपान
- कुण्डलिनी तंत्र
- श्योर वेज़ टू सेल्फ-रियलाइज़ेशन
- योग निद्रा



स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा—

- प्राण और प्राणायाम
- दैनिक जीवन में योग
- योग दर्शन



अन्य लेखकों द्वारा—

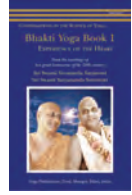
- हठ योग प्रदीपिका, स्वामी मुक्तिबोधानन्द



2016 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तकें

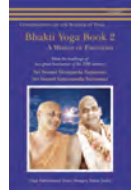
- प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

- योग चक्र 3—ज्ञान योग की सात भूमिकाएँ, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



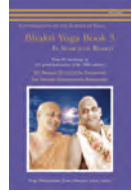
स्वामी शिवानन्द एवं स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की 'कॉन्वर्सेशन्स ऑन दी साइंस ऑफ योगा' शृंखला

- भक्ति योग, भाग 1—हृदय का अनुभव
- भक्ति योग, भाग 2—भावनाओं का संसार
- भक्ति योग, भाग 3—भक्ति की खोज में
- भक्ति योग, भाग 4—भक्ति के आँचल में
- भक्ति योग, भाग 5—भक्त का आनन्द और अनुशासन
- भक्ति योग, भाग 6—दैनिक जीवन में साधना के लिए मार्गदर्शन



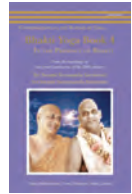
2016 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तिकाएँ

- योग—दी सेकण्ड चैप्टर, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



2016 में प्रकाशित नई हिंदी पुस्तिकाएँ

- योग—अथ द्वितीयोऽध्याय, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती सत्यम् गाथाएँ—
- मैं संन्यासी हूँ



2016 में पुनर्मुद्रित अँग्रेजी पुस्तकें

- प्राण और प्राणायाम, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- हठ योग प्रदीपिका, स्वामी मुक्तिबोधानन्द
- संस्कृत शब्दकोष



2016 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तकें

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की योगदृष्टि सत्संग शृंखला पुस्तकें—

- भक्ति साधना
- यौगिक जीवन

2016 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तिकाएँ

- योग सत्संग, स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

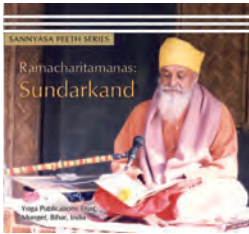


ऑडियो सीडी एवं डीवीडी



2016 में विमोचित नए सीडी

- पाशुपत अस्त्र यज्ञ
- सिद्ध गुरु स्तोत्र



2016 में पुनर्मुद्रित सीडी

- रामचरितमानस- सुन्दरकाण्ड
- तपोवन संगीत 2, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की टीचिंग सीरीज़-
- बिगिनर्स योग निद्रा एण्ड अजपा जप
- इंटरमीडियेट योग निद्रा एण्ड अंतमौन
- आरम्भिक योग निद्रा एवं अंतमौन
- मध्यम योग निद्रा एवं अजपा जप



2016 में विमोचित नए डीवीडी

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रकाशित डीवीडी -

- योग - हमारी धरोहर (हिंदी एवं अंग्रेजी संस्करण उपलब्ध)



योग शोध संस्थान के सौजन्य से 2016 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

अगर तुम अतीत को नजरअंदाज कर देते हो, भविष्य की महत्वाकांक्षाओं को भूल जाते हो और वर्तमान क्षण में ही अपने आपको सुधारने पर ध्यान देते हो, तो तुम्हारा जीवन आश्चर्यजनक ढंग से बदल जाएगा। जीवन न तो अतीत में है, न ही भविष्य में; यह तो शाश्वत रूप से वर्तमान में विद्यमान है। ऐसे जीवन को तुम योग द्वारा पा सकते हो, क्योंकि योग वर्तमान को जगाता है।

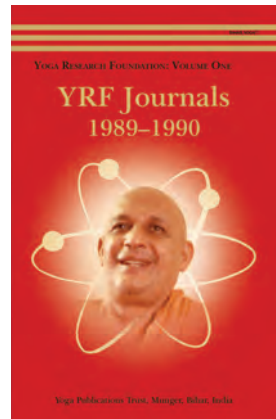
— स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

5 से 28 फरवरी तक स्वामी निर्मलानंद एवं संन्यासी वसुंधरा ने एक अनुसंधान के आंकड़े एकत्रित करने के लिए बी.एच.ई.एल. भोपाल का दौरा किया। यह अनुसंधान, जो बी.एच.ई.एल. के सहयोग से स्थानीय जवाहरलाल नेहरू स्कूल में संचालित किया गया था, जुलाई 2015 में शुरू हुआ और इसकी योग कक्षाएँ जनवरी 2016 के अंत में सम्पन्न हुईं। अनुसंधान का समापन फरवरी 2016 में हुआ। इस शोध परियोजना में विद्यालय की आठवीं कक्षा के लगभग 125 विद्यार्थी शामिल हुए थे।



प्रकाशन

2015-2016 में योग शोध संस्थान द्वारा सम्पन्न किए गए अनुसंधानों की पहली पुस्तक प्रकाशित की गई। इसमें 1989-1990 में प्रकाशित प्रथम चार योग शोध संस्थान जर्नल्स का पुस्तक रूप में संकलन किया गया है। यह पुस्तक योग शोध संस्थान के भूतपूर्व, वर्तमान और आगामी अनुसंधानों को समर्पित पुस्तक शृंखला में पहली कड़ी है।



बाल योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2016 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

बच्चों का दमन नहीं होना चाहिए, उनके व्यक्तित्व का विकास होना चाहिए।
बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ छोड़ा जाना चाहिए, उन्हें स्वतः विकसित होने
देना चाहिए।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



बाल योग दिवस

14 फरवरी को बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने वार्षिक बाल योग दिवस सत्यम् वाटिका में मनाया। नृत्य, गीत, योगासन और कराटे की प्रस्तुतियों के साथ उन्होंने स्वामी निरंजन के जीवन की विभिन्न घटनाओं और उनमें निहित शिक्षाओं को दर्शाया। बच्चों ने सहजता, स्पष्टता और विनोदशीलता के साथ अपना संदेश प्रेषित करते हुए अनोखी रचनात्मकता का प्रदर्शन किया। हिंदी और अंग्रेजी में प्रस्तुत उनके इस कार्यक्रम ने सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।



स्वामीजी ने बच्चों को इस उत्कृष्ट कार्यक्रम के लिए बधाई दी और समझाया कि बड़े-बूढ़ों और बच्चों के जीवन में योग की भूमिका किस प्रकार भिन्न होती है। वयस्कों के लिए योग का उद्देश्य दुःखों और परेशानियों से छुटकारा दिलाना है, जबकि बच्चों में योग उनकी प्रसुप्त रचनात्मकता को उजागर करता है और उनका सर्वांगीण विकास करता है।



नए सदस्यों का प्रवेश

9 और 10 मई को बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने मुंगेर क्षेत्र के 10 विद्यालयों का दौरा किया और वहाँ के विद्यार्थियों को बाल योग मित्र मण्डल का सदस्य बनने के लिए निमंत्रित किया। नए

बच्चों की प्रवेश प्रक्रिया 17 से 29 मई तक चली जिसके अन्तर्गत त्रिदिवसीय योग प्रशिक्षण सत्र तथा मौखिक एवं लिखित परीक्षाएँ संचालित की गईं। प्रवेश प्रक्रिया 7 से 12 वर्षीय बच्चों के लिए खुली थी। बाल योग मित्र मण्डल के प्रशासनिक समूह के 6 बच्चों ने सारी प्रवेश प्रक्रिया की योजना तैयार की और इसे बड़े व्यवस्थित ढंग से संचालित किया। इस प्रक्रिया में शामिल हुए 450 बच्चों में से अंत में लगभग 200 बच्चों का मण्डल में चयन किया गया।



पूरे वर्ष के दौरान बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों की निरंतर उपस्थिति और उनकी विविध गतिविधियाँ आश्रम के अन्तेवासियों, विद्यार्थियों एवं अतिथियों को मंत्रमुग्ध करती रहीं। बसंत पंचमी, गुरु पूर्णिमा और श्री लक्ष्मीनारायण महायज्ञ जैसे आश्रम के सभी मुख्य कार्यक्रमों में बच्चों ने अपने दायित्वों का निर्वाह बड़ी सहजता और जिम्मेवारी के साथ किया।



ये बच्चे गुरु पूर्णिमा के बाद दो महीने तक चली चातुर्मास साधना के भी अभिन्न अंग रहे और अपने स्तोत्रपाठ, कीर्तनों और नृत्यों से सभी का मन मोहते रहे। स्वामी गिरीशानन्द सरस्वती द्वारा श्रावित भागवत कथा के दौरान इन बच्चों ने राधा-कृष्ण, भक्त शिरोमणि ध्रुव और वामनावतार जैसी अनेक सुंदर झांकियाँ प्रस्तुत कीं।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पूरा मुंगेर नगर मानो इन बच्चों के लिए एक विशाल मंच बन गया जहाँ ये योग शिक्षकों, योग प्रदर्शकों और कुशल शिविर संचालकों की विविध भूमिकाएँ बखूबी अदा करते दिखलाई दिए।



आश्रम के गंगा दर्शन और पादुका दर्शन परिसरों की प्रायः सभी गतिविधियों में अब बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों का अमूल्य और अविस्मरणीय योगदान रहता है।

स्वागत संदेश

(29 मई 2016 को बिहार के राज्यपाल, महामहिम श्री राम नाथ कोविन्द जी के गंगा दर्शन पथारने पर बाल योग मित्र मंडल के बच्चों ने उनका स्वागत करते हुए कहा...)

आज की शाम बाल योग मित्र मंडल के हम सभी बच्चे अपने माननीय राज्यपाल महोदय, श्री राम नाथ कोविन्द जी का स्वागत करते हुए अपार हर्ष महसूस कर रहे हैं। ऐसा अनुभव हो रहा है कि हम अपने आश्रम में अपने दादाजी का स्वागत कर रहे हैं।

अब आपका थोड़ा-सा समय लेकर आपको बाल योग मित्र मंडल के बारे में कुछ बताना चाहेंगे। बाल योग मित्र मंडल की स्थापना हमलोगों के प्यारे स्वामी निरंजनानन्द जी ने सन् 1995 में तीन उद्देश्यों को देते हुए की थी, जिनको आज तक हम सभी बाल योगी अपनी क्षमतानुसार समझने, आत्मसात् करने तथा जीने का प्रयास करते हैं। ये तीन लक्ष्य हैं—संस्कार, स्वावलम्बन और राष्ट्र-संस्कृति प्रेम।

उस समय सिर्फ सात ही बच्चे थे, लेकिन आज तक हजारों की संख्या में बच्चे इससे जुड़ चुके हैं। आज सिर्फ मुंगेर में बाल योग शिक्षकों की बात करें तो हम लोग 35 हजार से भी ज्यादा हैं और पूरे देश में तो डेढ़ लाख से भी ज्यादा होंगे।

और हाँ, हम आपको एक और बात बताना चाहेंगे कि हम बच्चों की दिल की पुकार हमलोगों के प्यारे डॉ. ए.पी.जे.अब्दुल कलाम जी ने भी नहीं ठुकराई और राष्ट्रपति रहते हुये भी दो बार हम बच्चों से मिलने यहाँ आये थे। बाल योग मित्र मंडल की स्थापना के बाद प्रत्येक वर्ष 14 फरवरी को हमलोग बाल योग दिवस के रूप में मनाते हैं। इस क्रम में सन् 2004 के बाल योग दिवस में श्री अब्दुल कलाम जी भी आये थे। हम बच्चे तो सिर्फ आपसे विनती ही कर सकते हैं कि आपको जब भी थोड़ा समय मिले तो हमलोगों से मिलने जरूर यहाँ आ जाएँ। खासकर 14 फरवरी, बाल योग दिवस के दिन, क्योंकि चाहे जो भी हो और हम जैसे भी हैं, हैं तो आपके ही। इसलिये जाने से पहले आपको आने का वायदा करना होगा।

हम बाल योग मित्र मंडल, मुंगेर के बच्चे अपने देश के सभी बच्चों को यह संदेश देना चाहते हैं कि अगर जीवन में उत्कृष्टता हासिल करनी है तो इन तीन सूत्रों के माध्यम से अपने जीवन को सींचना शुरू करो। और फिर देखोगे कि जीवन में सौन्दर्य के फूल खिलने शुरू हो जायेंगे। अगर किसी भी क्षेत्र में हम सब मिलकर काम करें तो सफलता निश्चित ही हमारी होगी। व्यर्थ में अपना समय बर्बाद करने से क्या फायदा? इसलिये हम कहते हैं—

*अद्भुत क्षण है कोमल मन है, जीवन भी क्षण भंगुर है।
जी सको तो पूरा जीओ, बस इसी की जरूरत है।*

नहीं कहीं द्वेष व छल, सिर्फ प्रेम की जरूरत है।
 दे सको तो पूरा दो, बस इसी की जरूरत है।
 क्यों व्यर्थ लड़ते हैं हम, क्या इसकी जरूरत है?
 जीवन ये अनमोल मिला है, बस जीने की जरूरत है।
 कब सोचोगे कब समझोगे, समय की बड़ी कीमत है।
 देख सको तो पूरा देखो, बस इसी की जरूरत है।
 बोल हमारे अमर रहेंगे, सोच के बस बोलना है।
 नहीं लगेंगे कोई मोल इसके, सबको जो सुख देना है।
 हो उन्मुक्त यह जीवन जीओ, जो अमृत रस पीना है।
 यह साधना प्रेम की है, बस जीने की जरूरत है।

अंत में यही बात दुहराएँगे कि आपको देखकर बहुत खुशी हुई, दिल को सुकून मिला। कृपया आप हमसे अपने रिश्तों में मजबूती प्रदान करें और हमें अपना समझें। हमलोगों ने तो रिश्ता बना लिया आपसे, अब आपकी बारी है। जय हो!



युवा योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2016 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

वास्तविक शिक्षा तब शुरू होती है जब मनुष्य की आंतरिक मानसिक प्रतिभा जागृत होती है और वह अपने आध्यात्मिक आयाम के प्रति सजग होने लगता है। शिक्षा की इसी प्रक्रिया को योग कहते हैं।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



प्रशिक्षण

25 से 29 मई तक युवा योग मित्र मण्डल ने गंगा दर्शन में 25 युवाओं के लिए उच्च आसन प्रशिक्षण कक्षाओं का संचालन किया। प्रशिक्षण के पश्चात् युवाओं ने इन उच्च आसनों को दस आकर्षक शृंखलाओं में क्रमबद्ध कर उनका सुन्दर प्रदर्शन किया।



स्थापना दिवस

23 अक्टूबर को पादुका दर्शन, संन्यास पीठ में युवा योग मित्र मण्डल का सोलहवाँ स्थापना दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में हवन, कीर्तन, नृत्य प्रस्तुति, बांसुरी वादन और उच्च आसनों का प्रदर्शन शामिल था। इस अवसर पर स्वामी शंकरानन्द ने युवाओं पर योग के सकारात्मक प्रभावों के बारे में चर्चा की।



स्वामी निरंजनानन्द ने युवाओं को अपनी शुभकामनाएँ प्रेषित कीं, भविष्य के लिए मार्गदर्शन प्रदान किया और आधुनिक जीवन में व्यावसायिक प्रशिक्षण की उपयोगिता के विषय में बतलाया।

इस कार्यक्रम में युवा योग मित्र मण्डल के 500 से अधिक सदस्यों के अतिरिक्त 700 से अधिक संन्यासी, आश्रम अन्तेवासी, अतिथि, विद्यार्थी और बाल योग मित्र मण्डल के सदस्य सम्मिलित हुए।

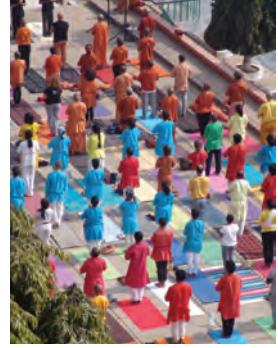
योगपीठ के कार्यक्रम

अपनी सामान्य व्यक्तिपरक भावनाओं को सार्वभौमिक भावनाओं में रूपान्तरित करना ही हमारी योग साधना का लक्ष्य होना चाहिए।

— स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

मकर संक्रान्ति

15 जनवरी को मध्याह्न के समय गंगा दर्शन का कार्पाक एक विशाल क्लासरूम में परिवर्तित हो गया, जहाँ आश्रम के संन्यासियों, अन्तेवासियों, विद्यार्थियों एवं अतिथियों ने सूर्य नमस्कार के बारह चक्रों का सामूहिक अभ्यास किया। आश्रम में प्रतिवर्ष इस यौगिक विधि द्वारा सूर्य के उत्तरायण प्रवेश को मनाया जाता है।



स्थापना दिवस

9 से 13 फरवरी तक बसंत पंचमी के दौरान गंगा दर्शन में बिहार योग विद्यालय का 53वाँ स्थापना दिवस मनाया गया।

इस अवसर पर स्वामी शंकरानंद, स्वामी गोरखनाथ और स्वामी सूर्यप्रकाश ने बिहार योग विद्यालय के इतिहास और मिशन पर अपने विचार व्यक्त किए।

कार्यक्रम के दौरान बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने अपने सुमधुर कीर्तन-भजन से आनंद और उल्लास के रंग भर दिए।

सन् 1963 में श्री स्वामी सत्यानंद सरस्वती ने बिहार योग विद्यालय की स्थापना के समय एक अखण्ड ज्योति प्रज्ज्वलित की थी। इस वर्ष स्वामी निरंजनानन्द जी ने बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय की शुरुआत के प्रतीक के रूप में भी एक अखण्ड ज्योति प्रज्ज्वलित की। बिहार योग विद्यालय की स्थापना पर श्री स्वामीजी ने जो संकल्प-काव्य रचा था, उसे भी इस अवसर





पर हिंदी और अंग्रेजी भाषाओं में पढ़कर सुनाया गया।

अपने बसंत पंचमी संदेश में स्वामीजी ने यम और नियम की महत्ता पर प्रकाश डाला, जो योग की प्रत्येक शाखा के आधार हैं। उन्होंने कहा कि योग को तीन भागों में देखा जाना चाहिए—शरीर के लिए अभ्यास, मन के लिए साधना और आत्मा के लिए जीवनशैली।

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस



21 जून को बिहार योग विद्यालय ने पादुका दर्शन में द्वितीय अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्रातः 6 से 7.30 बजे तक योग कार्यक्रम संचालित किया। कार्यक्रम में शामिल हुए 500 से अधिक प्रतिभागियों को आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण, धारणा और यम-नियम ध्यान के सरल एवं उपयोगी अभ्यास क्रमबद्ध तरीके से कराए गए।



बाल योग मित्र मण्डल, युवा योग मित्र मण्डल एवं रामायण मण्डली के सदस्यों द्वारा योग नगरी मुंगेर के 120 से अधिक स्थानों पर इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए गए जिनमें लगभग 8000 लोग शामिल हुए। साथ ही 2000 से अधिक घरों में 10000 से अधिक योगप्रेमियों ने बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रतिपादित कार्यक्रम के अनुसार स्वयं योगाभ्यास किया।



असरगंज, बाढ़, बरियारपुर, हवेली खडगपुर, लक्खीसराय, पटना, सहरसा, संग्रामपुर, शेखपुरा, सुपौल, सूर्यगढ़ा एवं तारापुर जैसे बिहार के अनेक स्थानों; बेंगलुरु, बोकारो, भोपाल, भुज, चेन्नई, दिल्ली, जमशेदपुर, मुम्बई, राजनंदगाँव, राँची एवं सतना जैसे भारत के विभिन्न नगरों तथा ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलोम्बिया, क्रोएशिया, हंगरी, इटली, आयरलैण्ड, नेपाल, न्यूज़ीलैण्ड,

सर्बिया, स्लोवेनिया, स्पेन और थायलैण्ड जैसे विभिन्न देशों में भी सम्बद्ध केन्द्रों एवं शिक्षकों द्वारा इसी तरह के योग कार्यक्रम व्यापक स्तर पर संचालित किए गए।

गुरु पूर्णिमा

15 से 19 जुलाई तक पादुका दर्शन, संन्यास पीठ में गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम संचालित किया गया। कार्यक्रम में प्रतिदिन हवन, स्तोत्र पाठ, कीर्तन तथा बाल योग मित्र मण्डल एवं युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों द्वारा प्रस्तुत नृत्यों का समावेश रहता था। इस अवसर पर बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने गुरु को समर्पित कुछ स्वरचित कविताएँ भी पढ़कर सुनाईं। उनके कोमल भावों और रचनात्मक काव्यशैली ने सभी को प्रभावित किया।

भागलपुर की मानस कोकिला, श्रीमती कृष्णा देवी ने अपनी विशिष्ट शैली में उपस्थित भक्तगणों को रामकथामृत का रसास्वादन कराया। भागलपुर के विख्यात संगीतज्ञ—उस्ताद इल्लाला खाँ, पं. शोभन मित्रा और श्री अनुमेह मिश्रा कथावाचन में उनका साथ दे रहे थे।

स्वामी निरंजनानन्द जी ने प्रतिदिन उपस्थित जनसमूह को सत्संग दिए। आदिगुरु, भगवान शिव से प्रारम्भ करते हुए उन्होंने गुरु-शिष्य सम्बन्ध की प्राचीन परम्परा पर प्रकाश डाला और मिलारेप्पा एवं एकलव्य जैसी विभूतियों को शिष्यत्व के ज्वलन्त आदर्शों के रूप में प्रस्तुत किया। गुरु में पूर्ण श्रद्धा तभी हो सकती है जब हमारा अहंकार और अभिमान विगलित हो जाए। आध्यात्मिक मार्ग में यही वे बाधाएँ हैं जिनपर शिष्य को सजगता एवं आज्ञाकारिता विकसित करके विजय पानी है। साथ ही काम, क्रोध, मद, लोभ, मोह और मात्सर्य रूपी षड्रिपुओं को नियंत्रित करने का भी सतत प्रयास करना है।





शिष्य को गुरु से जो भी अनुशासन और शिक्षाएँ प्राप्त हों, उनके प्रति मन में आदर और प्रेम की भावना होनी चाहिए। गुरु का मार्गदर्शन उन साधकों के लिए हमेशा उपलब्ध रहता है जो ग्रहणशील होते हैं तथा अपने जीवन को बेहतर एवं उन्नत बनाने के लिए सर्वदा उत्सुक एवं तत्पर रहते हैं।



इस वर्ष गुरु पूर्णिमा पर स्वामीजी ने सबको यही प्रेरक संकल्प दिया कि वे अपने जीवन की नकारात्मकता को त्यागकर जीवन की सुन्दरता और सकारात्मकता से जुड़ने का प्रयास करें। सच्चे साधक के लिए यही अमावस्या से पूर्णिमा तक की योगयात्रा है जो अंत में पूर्णता का अनुभव दिलाती है।



गुरु पूर्णिमा के शुभ दिन हवन और पादुका पूजन सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर पाँच हजार से अधिक भक्त, शिष्य और साधक गुरु तत्त्व के प्रति अपनी श्रद्धा निवेदित करने पहुँचे।

स्वामीजी ने 204 साधकों को मंत्र में, 69 को जिज्ञासु संन्यास में और 37 को कर्म संन्यास में दीक्षित किया। इस अवसर पर स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय की अध्यक्षा, स्वामी आत्ममैत्री को पूर्ण संन्यास में दीक्षित किया।



दीपावली

30 अक्टूबर को सत्यम् वाटिका, गंगा दर्शन में दीपावली का त्यौहार मनाया गया। इस अवसर पर चातुर्मासिक योग अध्ययन के विद्यार्थियों और प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण के प्रतिभागियों द्वारा मनोहर कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया जो प्रतिपक्ष भावना पर आधारित था। नृत्य-नाटिकाओं एवं गीत-संगीत के माध्यम से यह प्रदर्शित किया गया कि किस प्रकार क्रोध को शांति में, मात्सर्य को मैत्री में, लोभ को संतोष में, काम को अनासक्ति में, मोह को विवेक एवं वैराग्य में तथा मद को विनम्रता में परिवर्तित किया जा सकता है, और जीवन को सकारात्मक एवं उदात्त बनाया जा सकता है।

स्वामीजी ने कहा कि दीपावली का यही संदेश है कि हम षड् रिपुओं को परास्त कर अपने जीवन में प्रकाश और प्रेरणा ला सकें।



क्रिसमस

24 दिसम्बर को क्रिसमस की पूर्व संध्या के अवसर पर गंगा दर्शन में ईसा मसीह को समर्पित हवन सम्पन्न किया गया। साथ ही आश्रम के अन्तेवासियों और अतिथियों ने मार्मिक क्रिसमस कैरोल्स भी गाए। इस अवसर पर स्वामी शिवानन्द जी का एक प्रेरक क्रिसमस संदेश भी पढ़कर सुनाया गया। अपने सत्संग में स्वामीजी ने कहा कि यौगिक परम्परा ईसा मसीह को एक उच्चतम कोटि के योगी के रूप में मानती है और *इशु नामावली*, जो श्री स्वामीजी के निर्देशन में संकलित की गई थी, इस मान्यता को दर्शाती है।

25 दिसम्बर को प्रातः सत्यम् वाटिका में श्री स्वामी सत्यानन्द जी का जन्म दिवस हवन और कीर्तन-भजन के साथ मनाया गया। संध्या समय भव्य क्रिसमस कार्यक्रम का आयोजन किया गया,





जिसमें विभिन्न प्रतिभागियों ने गीत और नृत्य प्रस्तुत किए। कार्यक्रम की विशेषता साइलेंट नाइट नामक क्रिसमस गीत का गायन रहा जिसे अंग्रेजी के अलावा हिन्दी, बल्गेरियन, जर्मन और चीनी भाषाओं में बड़े हृदयस्पर्शी ढंग से प्रस्तुत किया गया।

26 दिसम्बर को नोट्रे डेम एकेडमी, मुंगेर से आए बच्चों के समूह ने आश्रम आकर क्रिसमस कार्यक्रम प्रस्तुत किया, जिसमें ईसा मसीह के जन्म पर आधारित लघु नाटिका, नृत्य और गीत शामिल थे।



नववर्ष की पूर्व संध्या

नववर्ष की पूर्व संध्या पर आयोजित कार्यक्रम में चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन सत्र तथा त्रिमासिक यौगिक जीवनशैली सत्र के विद्यार्थियों ने नृत्य, गीत और आसन-प्रदर्शन की प्रस्तुतियों द्वारा दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।



नव वर्ष संकल्प

स्वामी मिरंजनाब्द सरस्वती



यह सोलहवाँ साल है यहाँ पर जब हमलोग नव वर्ष पर श्री हनुमान चालीसा का एक सौ आठ बार पाठ अखण्ड रूप में करने जा रहे हैं। इस कार्यक्रम की शुरुआत आश्रम के 10-15 संन्यासियों से हुई थी। फिर लोग जुड़ते गए, कारवाँ बनता गया, और अब बड़ी संख्या में लोग इस मंगल अनुष्ठान में भाग लेने के लिये 1 जनवरी को गंगा दर्शन आते हैं। इस साल की विशेषता यह है कि हमलोग अपना नववर्ष श्री गुरुदेव की वाणी में ध्यान की प्रक्रिया से आरम्भ करने जा रहे हैं। यह कोई सामान्य ध्यान की पद्धति नहीं, बल्कि हमारी वैदिक परम्परा और संस्कृति की बहुत शक्तिशाली पद्धति रही है। इसका उल्लेख वेदों और उपनिषदों में भी आया है। इस पद्धति का नाम है अजपा जप, जिसके बारे में कबीरदास जी कहते हैं—

ऐसा जाप जपो मन लाई, सोऽहम् सोऽहम् सुरता गाई।

छः सौ सहस इक्कीसौं जाप, अनहत उपजै आपे आप॥

वैदिक सभ्यता में यही एक साधना थी जो गृहस्थों और त्यागियों, दोनों में समान रूप से प्रचलित रही, और इसी साधना से हमलोग आज अपने नये वर्ष का शुभारम्भ करते हैं। फिर हवन का कार्यक्रम होगा जिसमें गणेश जी और सीता जी की आराधना की जायेगी। उसके बाद सुन्दरकाण्ड का पाठ, फिर श्री हनुमान चालीसा का अखण्ड पाठ और तत्पश्चात् राम जी का आवाहन। तो गणेश जी, सीता मैया, हनुमान जी और राम जी—आज इनका दिन है, और इनके अनुग्रह को प्राप्त करने के लिये, ताकि इस वर्ष हमारा जीवन मंगलमय हो, यह आवश्यक है कि कार्यक्रम को आरम्भ करने के पूर्व हमलोग सब मिलकर एक संकल्प लें और वह संकल्प इस प्रकार का होगा—कर्म और धर्म दोनों को अपनाकर, श्रद्धा और विश्वास से युक्त होकर हम सत्य मार्ग पर सतत् आगे बढ़ते चलें।

नये साल का मतलब होता है जीवन के एक नये अध्याय को आरंभ करना। नये साल में लोग आपको डायरी देते हैं और आप 1 जनवरी से उसमें लिखना शुरू करते हो। पुरानी डायरी का क्या करते हो? अपनी अल्मारी में रख देते हो और भूल जाते हो उसे। वैसे ही जीवन के साथ भी होना चाहिये क्योंकि अपना यह मन भी एक डायरी की तरह है जिसमें हमलोग अच्छी-बुरी सभी चीजें लिखते जाते हैं। राग-द्वेष, प्रेम-घृणा, यह सब जिन्दगी भर लिखते हैं पर इस डायरी को कभी बदलते हैं क्या? नया साल आता है, लेकिन अपनी डायरी नहीं बदलते। कागज की डायरी बदल देते हैं, लेकिन मन की डायरी नहीं बदल पाते हैं।

जब नये का मतलब ही होता है पुराने को बदलना तो फिर पुराने को क्यों घसीटते हो नये में? एक नये अध्याय की शुरुआत करो अपने जीवन में। यह जो नया अध्याय होना है उसका आधार क्या हो? अपनी सनातन परंपरा में हमलोग तो एक ही बात मानते हैं जो हमारे ऋषि-मुनियों ने आदि काल से कही है—कर्म और धर्म का मार्ग अपनाकर, श्रद्धा और विश्वास से युक्त होकर सत्य पर आगे बढ़ते रहे। यही हमारे देश की शिक्षा और संस्कृति भी है। जब हमलोग कहते हैं कि इस साल कुछ नया होना है तो इस संकल्प को पुनः अपने जीवन में धारण करना ही हमलोगों के लिये उत्तम होगा, क्योंकि इस संकल्प से हम अपने जीवन को सुधार सकते हैं, उत्तम बना सकते हैं।

इसलिये यह हमलोगों के नये साल का संकल्प होना चाहिये। प्रतिदिन रात के समय सोने के पहले एक बार जरूर सोच लो कि आज का जो मेरा दिन बीता है, वह कर्म और धर्म संगत रहा या नहीं? आज का जो मेरा दिन बीता है वह श्रद्धा और विश्वास से युक्त रहा या नहीं? आज का जो दिन बीता है उसमें क्या मैं सत्य पर आगे बढ़ा हूँ? एक कदम बढ़ने की आवश्यकता नहीं, एक इंच भी

काफी है। इस प्रकार प्रतिदिन अपने जीवन का निरीक्षण करो एक साल तक और फिर अगले साल आगे की बात बतायेंगे।

इस शुभ अवसर पर भगवान से यही प्रार्थना करते हैं कि आप सबका जीवन सुख, शांति और समृद्धि से भरपूर हो, आपके जीवन में हमेशा मंगल रहे। हरिः ॐ तत्सत्!

—1 जनवरी 2017, गंगा दर्शन, मुंगेर



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.

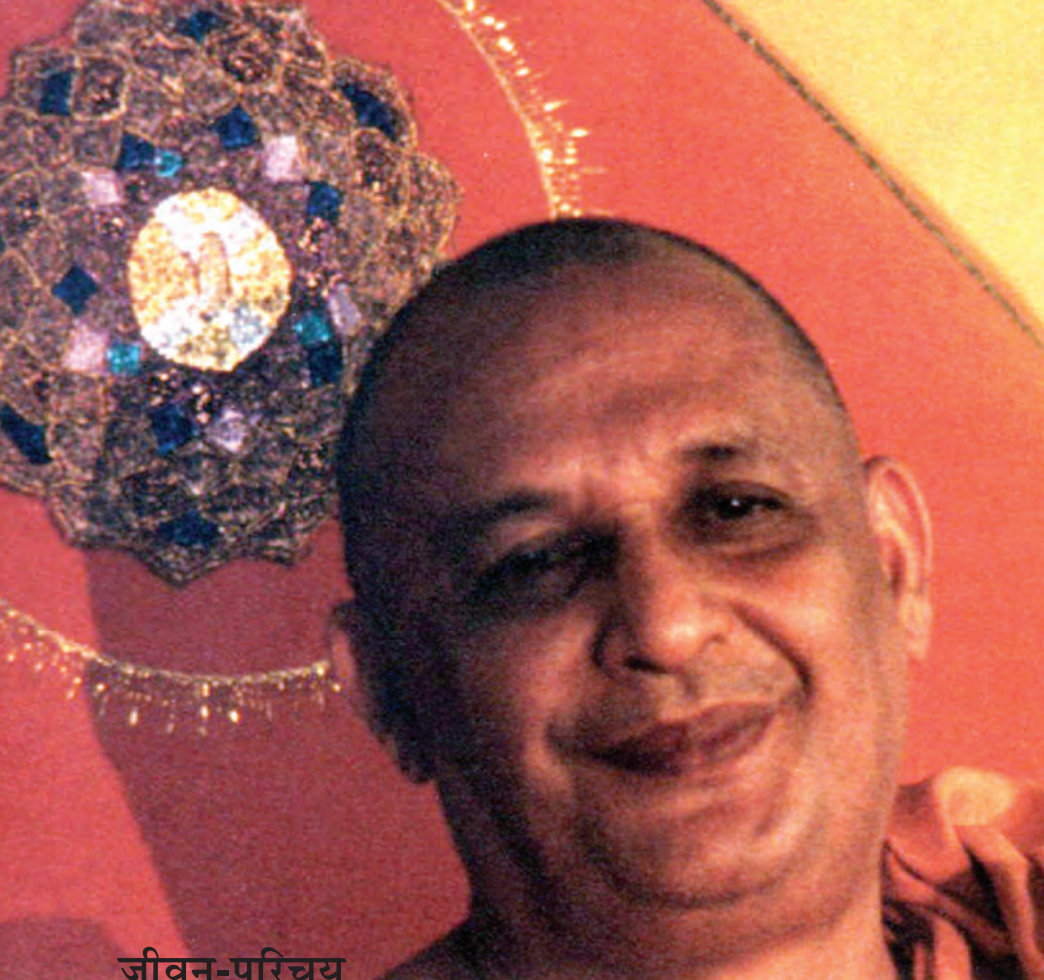
Place of publication: Munger. Periodicity of its publication: monthly. Printer's name: Thomson Press India Ltd., 18/35 Milestone, Delhi Mathura Road, Faridabad, Haryana – 121007. Nationality: Indian. Publisher's name: Bihar School of Yoga. Nationality: Indian. Address: Bihar School of Yoga, Ganga Darshan,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



जीवन-परिचय

यह मिट्टी है या सोना है?

जीवन के इस राग-रंग पर
हँसना है या रोना है?

कोई कहते इसमें सुख है,
कोई कहते दुःख ही दुःख है,

तुम्हीं मुझे बताओ मेरे साथी,
आखिर में जो होना है।

जीवन सुख का हार पहन लो,
या फिर दुख की चोटों सह लो,

कभी नहीं यह कहना साथी,
जीवन सुख-दुःख रोना है।

जीवन में तो सब कुछ धन है,
कंचन भी है, कंकड़ भी है।

सदा यही बतलाना साथी,
जीवन सुख है सोना है।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



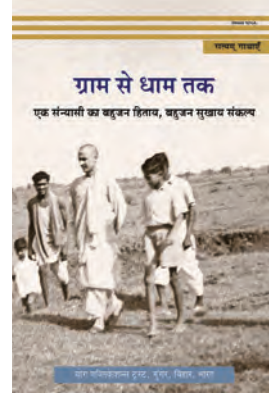
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

सत्यम् गाथा-ग्राम से धाम तक

पृष्ठ 24

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।

स्वामी शिवानन्द जी ने कहा है, 'सच्चा संन्यासी इस संसार का एकमात्र चक्रवर्ती सम्राट होता है। वह कभी कुछ लेता नहीं, सिर्फ देता ही जाता है। संन्यासियों ने ही अतीत में आश्चर्यजनक काम किया, और संन्यासी ही वर्तमान एवं भविष्य में अद्भुत चमत्कार करके दिखायेंगे। एक समर्थ संन्यासी पूरे विश्व की नियति को बदलकर रख सकता है।' श्री स्वामीजी ने इस गुरु-वाक्य को मध्य प्रदेश के एक पिछड़े गाँव में किस प्रकार चरितार्थ किया, यह इस सच्ची दास्तान को पढ़कर पता चलेगा।



नया प्रकाशन

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

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गरुड विष्णु, पी.ओ. गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

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

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



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 जानकारीयाँ उपलब्ध हैं।



वेबसाइट

योगा एवं योगविद्या वेबसाइट

पाठकों को हर्षपूर्वक सूचित किया जाता है कि योगा एवं योगविद्या पत्रिकाएँ अब वेबसाइट पर उपलब्ध हैं-

www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/

www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/

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

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2017

फरवरी 26- मार्च 4

मार्च 19-25

अप्रैल 9-19

अक्टूबर 1-30

अक्टूबर 2-जनवरी 28

अक्टूबर 16-20

अक्टूबर 16-20

नवम्बर 4-10

नवम्बर 4-10

नवम्बर 1-जनवरी 30 2018

दिसम्बर 11-15

दिसम्बर 18-23

दिसम्बर 18-23

दिसम्बर 25

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक 5 एवं 6 तारीख

प्रत्येक 12 तारीख

योग कैम्पसूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी)

योग कैम्पसूल-गठिया सम्बन्धी (हिन्दी)

योग कैम्पसूल-पूर्ण स्वास्थ्य (हिन्दी)

प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण (अंग्रेजी)

चातुर्मासिक योग अध्ययन (अंग्रेजी)

क्रिया योग-मॉड्यूल 1 (अंग्रेजी)

क्रिया योग-मॉड्यूल 2 एवं तत्त्व शुद्धि (अंग्रेजी)

हठ योग मॉड्यूल 1-षट्कर्म का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

हठ योग मॉड्यूल 2-आसन-प्राणायाम का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

यौगिक जीवनशैली का अनुभव (विदेशी प्रतिभागियों के लिए)

योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी)

राज योग मॉड्यूल 1-आसन-प्राणायाम का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

राज योग मॉड्यूल 2-प्रत्याहार का विशेष सत्र (अंग्रेजी)

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

महामृत्युंजय हवन

भगवद् गीता पाठ

सुन्दरकाण्ड पाठ

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव

अखण्ड रामचरितमानस पाठ

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

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

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

फोन : 06344-222430, 06344-228603 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।