

# योगविद्या

वर्ष 7 अंक 3

मार्च 2018

सदस्यता डाकखर्च - रु100



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 2018

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 : छाया समाधि पूजा, गंगा दर्शन, 2017

अन्दर के रंगीन फोटो: गंगा दर्शन में योग प्रशिक्षण, 2017;

1-2: प्रगतिशील योगविद्या प्रशिक्षण; 3: योग चक्र;

4: राज योग यात्रा 1



**आध्यात्मिक मार्गदर्शन**

**मानसिक संतुलन**

मानसिक संतुलन एक उन्नत योगी का प्रमुख गुण एवं लक्षण है। जो व्यक्ति हर समय मानसिक संतुलन बनाए रख सकता है, वह वास्तव में एक स्थिर और सुखी व्यक्ति है, एक सच्चा योगी है। मानसिक संतुलन को योग में समाधान कहा जाता है। समाधान का तात्पर्य पूर्ण लगन तथा एकाग्रता से है।

संतुलित मन वाला व्यक्ति दुःख के समय विचलित नहीं होता और सुख में सम रहता है। उसकी मानसिक अवस्था स्थिर होती है। वह आसक्तियों से दूर रहता है, उसे न किसी चीज से राग होता है और न ही किसी चीज से द्वेष। उसके अंदर मानसिक दृढ़ता और आंतरिक शांति बनी रहती है। वही साधक सफल है जो हिमालय की एकांत गुफा और रणभूमि में समान रूप से अपना मानसिक संतुलन बनाए रख सके। वही समाधान में पूर्णतया स्थिर है।

– 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 7 अंक 3 • मार्च 2018  
(प्रकाशन का 56 वाँ वर्ष)



## विषय सूची

योगविद्या का यह विशेषांक बिहार  
योग विद्यालय की वर्ष 2017 की  
गतिविधियों का संकलन है

- 4 नए साल के लिए सन्देश
- 6 बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण
- 19 बिहार योग भारती
- 25 योग तरी तीरे तीरे
- 43 पादुका दर्शन में पद्म भूषण  
सम्मान समारोह
- 45 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट
- 48 बाल योग मित्र मण्डल
- 50 योगपीठ के कार्यक्रम

# नए साल के लिए सन्देश

स्वामी जिरंजनाब्द सरस्वती

आज नये साल का शुभारम्भ हो रहा है और हम सभी को नववर्ष की शुभकामनाएँ देते हैं। पिछले साल, इसी दिन हमने कहा था कि व्यक्ति को कर्म और धर्म के मार्ग पर चलना है। ऐसी हमारी संस्कृति और हमारे पूर्वज ऋषि-मुनियों की शिक्षा रही है। हमने यह भी कहा था कि प्रतिदिन सोने के पहले चिंतन होना चाहिये कि क्या आज के दिन मैंने सकारात्मक कर्म और सहयोगात्मक धर्म का पालन किया है या नहीं। अगर नहीं किया तो अगले दिन करना है, और अगर किया है तो फिर शान्तचित्त होकर सो जाना है। यह है तो बहुत छोटी-सी चीज, लेकिन जीवन की पूर्णता इसी में है। पूजा-पाठ, कर्मकाण्ड, जप, ध्यान, योगाभ्यास—अपने-अपने स्थान पर इन सबका महत्त्व है, उपयोगिता है, लेकिन पूजा-पाठ, कर्मकाण्ड, जप, ध्यान, आदि तुम्हारे जीवन का आधार नहीं हो सकता। यह जीवन में एक विधि-व्यवस्था हो सकती है, लेकिन आधार नहीं। जीवन का आधार हमेशा कर्म होता है, जो संसार में हर प्राणी को मृत्यु तक करना पड़ता है, चाहे वह साधु हो या गृहस्थ, और इस कर्म को उत्थानकारी एवं मंगलकारी बनाने के लिये धर्म का आश्रय लेना पड़ता है। धर्म उसे कहते हैं, जिससे सभी का उत्थान और अभ्युदय हो, किसी को हानि नहीं पहुँचे, किसी का ह्रास न हो।

कर्म और धर्म का मार्ग अपनाकर, श्रद्धा और विश्वास से युक्त होकर सत्पथ पर आगे बढ़ते रहो—यही हमलोगों का पिछले साल का संकल्प रहा था और इस साल भी इसी संकल्प को आगे बढ़ाना है, क्योंकि यह हमारे जीवन की उत्तमता का प्रतीक है। लेकिन इस वर्ष दो चीजों को जोड़ना है। पहली चीज है प्रसन्नता, प्रतिदिन प्रसन्न रहना। जब कभी अपने आपको निराशा, दुःख, अवसाद या विषम परिस्थिति में देखते हो तो स्वाभाविक है कि पहले चिन्ता प्रकट होती है, लेकिन इस चिन्ता को क्या प्रसन्नता में परिवर्तित कर सकते हो? क्या अपने आप से कह सकते हो, 'चलो एक और चुनौती मेरे सामने आयी है, इसको भी मैं पार करूँगा प्रसन्न होकर के।' जीवन के प्रत्येक क्षण में प्रसन्नता का अनुभव करना—यह भी योग का एक यम है। जैसे सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह, अस्तेय और ब्रह्मचर्य पाँच यम हैं राजयोग के, वैसे ही योगविद्या में प्रसन्न रहना पहला नियम है।

दूसरी बात जो आज हम कहना चाहते हैं, वह है उपवास। लेकिन भोजन से उपवास नहीं। मुँगेर के एक व्यक्ति ने अपने एक मित्र को सबेरे से करीब पन्द्रह-बीस बार फोन लगाया। लेकिन मित्र ने फोन उठाया ही नहीं। दो-तीन घंटे तक जब फोन का जवाब नहीं मिला, तब उस व्यक्ति ने अपने मित्र को मैसेज भेजना शुरू

किया। फिर व्हाट्स-एप्प में भी दस-बीस मैसेज चले गये, पर उनका भी कोई जवाब नहीं। फेसबुक पर मैसेज भेजा, उसका भी कोई जवाब नहीं, ट्विटर पर मैसेज भेजा, उसका भी कोई जवाब नहीं। इंस्टाग्राम पर मैसेज भेजा, उसका भी कोई जवाब नहीं। इस व्यक्ति को चिन्ता हुई कि मेरे मित्र को आखिर हुआ क्या! सबेरे से प्रयास कर रहा हूँ, अब दोपहर हो रही है, एक बार उसके घर पर देखना चाहिये कि हो क्या रहा है। वह व्यक्ति पहुँचा मित्र के घर। वहाँ पहुँचकर देखता है कि मित्र बड़े आराम से धूप में कुर्सी पर अपने पैरों को फैलाकर अपने हाथों में किताब लिए बैठा है और उसे पढ़ने में मग्न है!



व्यक्ति तो अपने मित्र पर आगबबूला हो गया। कहा, 'सबेरे से तुमसे सम्पर्क करने का प्रयास कर रहा हूँ। कितनी बार फोन किया, कितनी बार एस.एम.एस भेजा, कितनी बार व्हाट्स-एप्प किया, तुमने एक भी उत्तर नहीं दिया!' मित्र कहता है, 'अरे यार! आज मेरा उपवास है।' पहला व्यक्ति कहता है, 'उपवास! उसका सम्बन्ध तो भोजन से है, फोन से उसका क्या लेना-देना? अगर आज सबेरे से भोजन नहीं किया तो कोई बात नहीं, फोन पर तो बात कर सकते हो न?' तो मित्र हँसकर कहने लगा, 'देखो यार, आज मेरा फोन से उपवास है। इसको कहते हैं डिजिटल उपवास। आज के दिन मैं फोन को छूता नहीं हूँ, बल्कि अपने परिवार के साथ अपना समय व्यतीत करता हूँ, जिस मनचाही किताब को पढ़ने की बड़ी देर से इच्छा थी उसे पढ़ता हूँ। बिना किसी परेशानी के, बिना किसी दबाव के, एक दिन मस्ती में अपना जीवन व्यतीत करता हूँ, जैसे बचपन में मैं जीता था।' इसको कहते हैं डिजिटल उपवास।

मेरे इशारे को गलत नहीं समझना। यह शरीर और मन के स्वास्थ्य के लिये बहुत आवश्यक है, क्योंकि बात हो रही थी प्रसन्नता की। बाहर के जो विक्षिप्त चिंतन हैं, अगर हम उनसे अप्रभावित रहें तो प्रसन्नता निश्चित रूप से अनुभव होती है। लेकिन हम बाहर के विक्षिप्त चिंतनों से प्रभावित हो जाते हैं, तब फिर परेशानी सामने दिखलाई देती है। बाहरी चीजों पर निर्भरता को कम करना, अपने स्वावलंबन को बढ़ाना, प्रसन्न रहना, सत्य, धर्म और कर्म के मार्ग पर चलना—यही हमलोगों के लिए इस नए साल का संदेश होना चाहिये।

—1 जनवरी 2018, गंगा दर्शन

# बिहार योग विद्यालय द्वारा योग प्रशिक्षण

अपनी सामान्य भावनाओं को सार्वभौमिक भावनाओं में बदलना ही हमारे योगाभ्यास का लक्ष्य होना चाहिए।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



## योग कैम्पूल-श्वसन संबंधी

12 से 18 फरवरी तक गंगा दर्शन में श्वसन संबंधी समस्याओं के प्रबंधन के लिए योग कैम्पूल प्रशिक्षण का आयोजन किया गया, जिसमें बिहार, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, पश्चिम बंगाल और नेपाल से आए प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। प्रायोगिक कक्षाएँ स्वामी त्यागराज और स्वामी निर्मलानन्द द्वारा संचालित की गईं।

## बिहार शिक्षा विभाग के शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण

बिहार राज्य के विभिन्न जिलों के उच्च विद्यालयों के शारीरिक-शिक्षा-शिक्षकों के लिए गंगा दर्शन में योग प्रशिक्षण संचालित किया गया। 7 से 11 फरवरी तक के पहले प्रशिक्षण में 45 प्रतिभागी, 14 से 18 फरवरी तक के दूसरे प्रशिक्षण में 40 प्रतिभागी (जिसमें 6 महिलाएँ भी थीं), और 21 से 25 फरवरी तक के तीसरे एवं अंतिम प्रशिक्षण में 45 शिक्षक शामिल थे।

शिक्षकों के लिए प्रातःकालीन आसन-प्राणायाम कक्षाओं का संचालन स्वामी शिवध्यानम् ने और अपराह्नकालीन योगनिद्रा एवं प्रत्याहार कक्षाओं का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द ने किया। युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने कक्षाओं में सहयोग प्रदान किया। प्रशिक्षण के अंग के रूप में शिक्षकों ने सभी आश्रम गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया।



## योग कैम्पूल-पाचन संबंधी

गंगा दर्शन में 27 फरवरी से 4 मार्च तक पाचन संबंधी समस्याओं के प्रबंधन के लिए योग कैम्पूल प्रशिक्षण संचालित किया गया, जिसमें बिहार, नई दिल्ली और उत्तर प्रदेश से आए प्रतिभागी सम्मिलित हुए। कक्षाओं का संचालन स्वामी त्यागराज और स्वामी कैवल्यानन्द ने किया।

## चेन्नई योग समूह

23 से 28 फरवरी तक जिज्ञासु दशरथ के नेतृत्व में चेन्नई के 15 योग साधकों के समूह ने गंगा दर्शन आकर यौगिक जीवनशैली का अनुभव किया।

## योग कैम्पूल-गठिया सम्बन्धी

19 से 25 मार्च तक गंगा दर्शन में गठिया तथा जोड़ों से संबंधित अन्य समस्याओं के प्रबंधन के लिए योग कैम्पूल प्रशिक्षण का आयोजन किया गया, जिसमें बिहार, गुजरात, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से आए प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। कक्षाएँ स्वामी त्यागराज और संन्यासी वसुन्धरा द्वारा संचालित की गईं।

## योग कैम्पूल-पूर्ण स्वास्थ्य

9 से 19 अप्रैल तक गंगा दर्शन में पूर्ण स्वास्थ्य के लिए योग कैम्पूल प्रशिक्षण का आयोजन किया गया, जिसमें बिहार, झारखण्ड, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से आए प्रतिभागियों ने भाग लिया। स्वामी त्यागराज, स्वामी कैवल्यानन्द और संन्यासी वसुन्धरा ने कक्षाओं का संचालन किया।

## योग शिक्षक प्रशिक्षण, बेंगलुरु

20 से 30 सितम्बर तक संन्यासी देवानन्द एवं देवश्री के नेतृत्व में आत्मदर्शन आश्रम, बेंगलुरु से





23 योग शिक्षक प्रशिक्षुओं के दल ने गंगा दर्शन में आश्रम जीवन का अनुभव प्राप्त किया। प्रशिक्षुओं ने अपने योग प्रशिक्षण का एक वर्ष समाप्त कर लिया था और स्वामीजी ने उन्हें अपने प्रशिक्षण के दूसरे वर्ष के लिए अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ दीं। प्रशिक्षु समूह के लिए आसन, प्राणायाम और योगनिद्रा कक्षाओं का संचालन स्वामी त्यागराज ने किया।



### प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण

1 से 30 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में तृतीय प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण संचालित हुआ। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में 27 देशों से आए 51 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

सत्र में शामिल भारतीय प्रशिक्षार्थी छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र और पश्चिम बंगाल से आए थे। अन्तरराष्ट्रीय प्रशिक्षार्थी अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रेलिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, चीन, कोलोम्बिया, क्रोएशिया, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, आयरलैंड, इटली, लेबनॉन, न्यू ज़ीलैंड, पुर्तगाल, रूस, सर्बिया, स्लोवाकिया, श्रीलंका, स्वीडन, स्विट्ज़रलैंड, हॉलैंड, इंग्लैंड, उरुग्वे और अमेरिका से आए थे।



प्रशिक्षण के दौरान स्वामी निरंजनानन्द ने प्रतिभागियों को आसन एवं प्राणायाम की गहन समझ और अनुभूति प्रदान की। साथ ही प्रत्याहार की विषद व्याख्या को इन्द्रिय प्रत्याहार एवं प्राण प्रत्याहार जैसी प्रायोगिक विधियों के माध्यम से व्यावहारिक एवं अनुभवगम्य बनाया। इन्द्रिय प्रत्याहार के अंतर्गत श्रवणेन्द्रिय, त्वचा और चक्षु इन्द्रियों का प्रत्याहार सम्मिलित था। इसके अतिरिक्त उन्होंने प्राणायाम के चार आयामों पर भी प्रकाश डाला।





क्रिया योग साधक के भीतर की प्रसुप्त शक्ति को जागृत करता है और उसके आध्यात्मिक विकास को गति प्रदान करता है।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



## क्रिया योग यात्रा 1

16 से 20 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में क्रिया योग यात्रा 1 का प्रशिक्षण संचालित किया गया, जिसमें 28 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

राष्ट्रीय प्रतिभागी महाराष्ट्र एवं उत्तर प्रदेश से थे और अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलोम्बिया, क्रोएशिया, इस्त्रायल, रूस, सर्बिया, स्पेन एवं स्वीडन से आए थे।

क्रिया योग की प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन इटली के स्वामी आनन्दानन्द एवं स्वामी रत्नशक्ति ने किया।



## क्रिया योग यात्रा 2

16 से 20 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में क्रिया योग यात्रा 2 का प्रशिक्षण भी संचालित किया गया, जिसमें 24 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

राष्ट्रीय प्रतिभागी छत्तीसगढ़, गुजरात, झारखण्ड, कर्णाटक एवं ओडिशा से थे। अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलोम्बिया, जर्मनी, आयरलैण्ड, लिथुएनिया, हॉलैण्ड एवं स्वीडन से आए थे।

पुर्तगाल की स्वामी वेदान्तानन्द एवं स्वामी योगाकति ने कक्षाओं का संचालन किया।

क्रिया योग के प्रशिक्षार्थियों को सत्संग देते हुए स्वामी निरंजनानन्द ने सकारात्मकता के साथ सतत् संबंध बनाए रखने पर जोर दिया और कहा कि साधना का लक्ष्य दैनिक जीवन में सकारात्मकता की वृद्धि और पुष्टि होना चाहिए।





केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार लाना ही पर्याप्त नहीं; मनुष्य के मानसिक तथा आध्यात्मिक ढाँचे में भी रूपान्तरण होना चाहिए। अब समय आ गया है कि योग शिक्षक हठ योग के वास्तविक प्रयोजन को समझें और सिखायें।  
—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

## हठ योग यात्रा 1

4 से 10 नवम्बर तक गंगा दर्शन में हठ योग यात्रा 1 का प्रशिक्षण संचालित किया गया, जिसमें 47 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।



राष्ट्रीय प्रतिभागी आन्ध्र प्रदेश, दिल्ली, झारखण्ड, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश एवं पश्चिम बंगाल से थे और अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी ब्राज़िल, बल्गेरिया, ग्रीस, हंगरी, आयरलैंड, इटली, लिथुएनिया, सर्बिया, स्पेन, श्रीलंका, स्विट्ज़रलैंड, हॉलैंड, उरुग्वे एवं अमेरिका से आए थे।

प्रातःकालीन कक्षाओं का संचालन स्वामी शिवध्यानम् ने किया।



## हठ योग यात्रा 2

4 से 10 नवम्बर तक गंगा दर्शन में हठ योग यात्रा 2 का प्रशिक्षण संचालित किया गया, जिसमें 23 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

राष्ट्रीय प्रतिभागी असम, बिहार, झारखण्ड, कर्णाटक, महाराष्ट्र एवं पश्चिम बंगाल के राज्यों से थे। अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, बल्गेरिया, आयरलैण्ड, इटली, सर्बिया, स्पेन, स्वीडन, हॉलैण्ड एवं उरुग्वे देशों से आए थे।

स्वामी वेदान्तानन्द ने प्रातःकालीन कक्षाओं का तथा हठ योग यात्रा के दोनों समूहों के लिए अपराह्नकालीन प्रत्याहार कक्षाओं का संचालन किया।

## इस्त्रायली समूह

16 से 20 अक्टूबर तक इस्त्रायल से आए 13 साधकों के दल ने गंगा दर्शन में प्रवास किया। इनमें से कुछ साधकों ने क्रिया योग यात्रा 1 में भाग लिया, तथा अन्यो ने आश्रम जीवन का अनुभव किया। उनके लिए स्वामी प्रेमभाव ने हठ योग की तथा स्वामी उपासना ने राज योग की प्रायोगिक कक्षाएँ प्रतिदिन संचालित कीं।

## न्यायिक प्रशिक्षण अकादमी, पटना

न्यायिक प्रशिक्षण अकादमी, पटना से 50 न्यायिक प्रशिक्षुओं के एक दल ने 25 से 30 नवम्बर तक गंगा दर्शन में आश्रम जीवन अनुभव एवं योग प्रशिक्षण प्राप्त करने हेतु प्रवास किया। उनके लिए प्रातःकालीन आसन-प्राणायाम और अपराह्नकालीन योगनिद्रा एवं ध्यान की कक्षाओं का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द एवं स्वामी त्यागराज ने किया। प्रशिक्षुओं ने बड़े उत्साह के साथ सुन्दरकाण्ड पाठ, संध्या साधना एवं कर्म योग जैसी आश्रम की सभी गतिविधियों में भाग लिया।



# अनुभव - न्यायिक प्रशिक्षण अकादमी

बिहार योग विद्यालय में योग प्रशिक्षण प्राप्त करना एक अविस्मरणीय अनुभव रहा। योगाभ्यास के बाद मन में बहुत शांति और समता का अनुभव हुआ। साथ ही शारीरिक रूप से भी बेहतर लगा। मैं बिहार योग विद्यालय और यहाँ के शिक्षकों के प्रति आभारी हूँ जिन्होंने हमें यौगिक जीवन जीने की कला से परिचित कराया। इस पाँच-दिवसीय सत्र में सम्मिलित होने वाले सभी न्यायिक अधिकारियों के मिलते-जुलते अनुभव रहे। मैं आशा करता हूँ कि बिहार राज्य की सम्पूर्ण न्यायिक प्रणाली बिहार योग विद्यालय के योगदान से लाभान्वित होगी।

– नवनीत कुमार पाण्डेय, निदेशक, बिहार न्यायिक प्रशिक्षण अकादमी

यह मेरे लिए आश्रम जीवन का प्रथम अनुभव था। यहाँ की शान्ति, अनुशासन व अध्यात्म मुझे बहुत अच्छा लगा। लोगों का आश्रम के प्रति समर्पण अनुकरणीय था।

– सुशिमता कुमारी, पटना

बिहार योग विद्यालय में 25 से 30 नवम्बर तक प्रशिक्षण प्राप्त किया जिसमें मुख्यतः योगनिद्रा और नाडीशोधन प्राणायाम काफी लाभप्रद रहा। पूरे कार्यक्रम के दौरान शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और भावनात्मक स्तरों पर अविस्मरणीय अनुभव



प्राप्त हुआ, जिसके लिये मैं यहाँ के गुरुजनों एवं तमाम विद्यालय के अन्य सदस्यों का तहे दिल से आभारी रहूँगा।

— मनीष कुमार, पटना

यह मेरा पहला आश्रम अनुभव था, जिसमें मन की शान्ति एवं आत्मीय सुख की अनुभूति प्राप्त हुई। मौन रहना एक नया अनुभव था जो हमें ऊर्जा प्रदान करने में बहुत सहायक रहा। मेरी एक और बार आने की इच्छा है, जिसमें बची हुई चीजें सीख सकूँ।

— राजीव रंजन, बेगूसराय

मैंने आश्रम में रहकर और यहाँ की दिनचर्या में भाग लेकर जिस शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक सुख की अनुभूति प्राप्त की उसका शब्दों में उल्लेख नहीं कर सकता।

— दामोदर कुमार, भोजपुर

यह मेरा बिहार योग विद्यालय में प्रथम आगमन था। यहाँ की आश्रम पद्धति एवं कर्मयोग बहुत ही अच्छा लगा। विशेषतः सबेरे की योगासन और प्राणायाम की कक्षा बहुत ही शानदार थी। यहाँ का अनुभव दिव्य रहा।

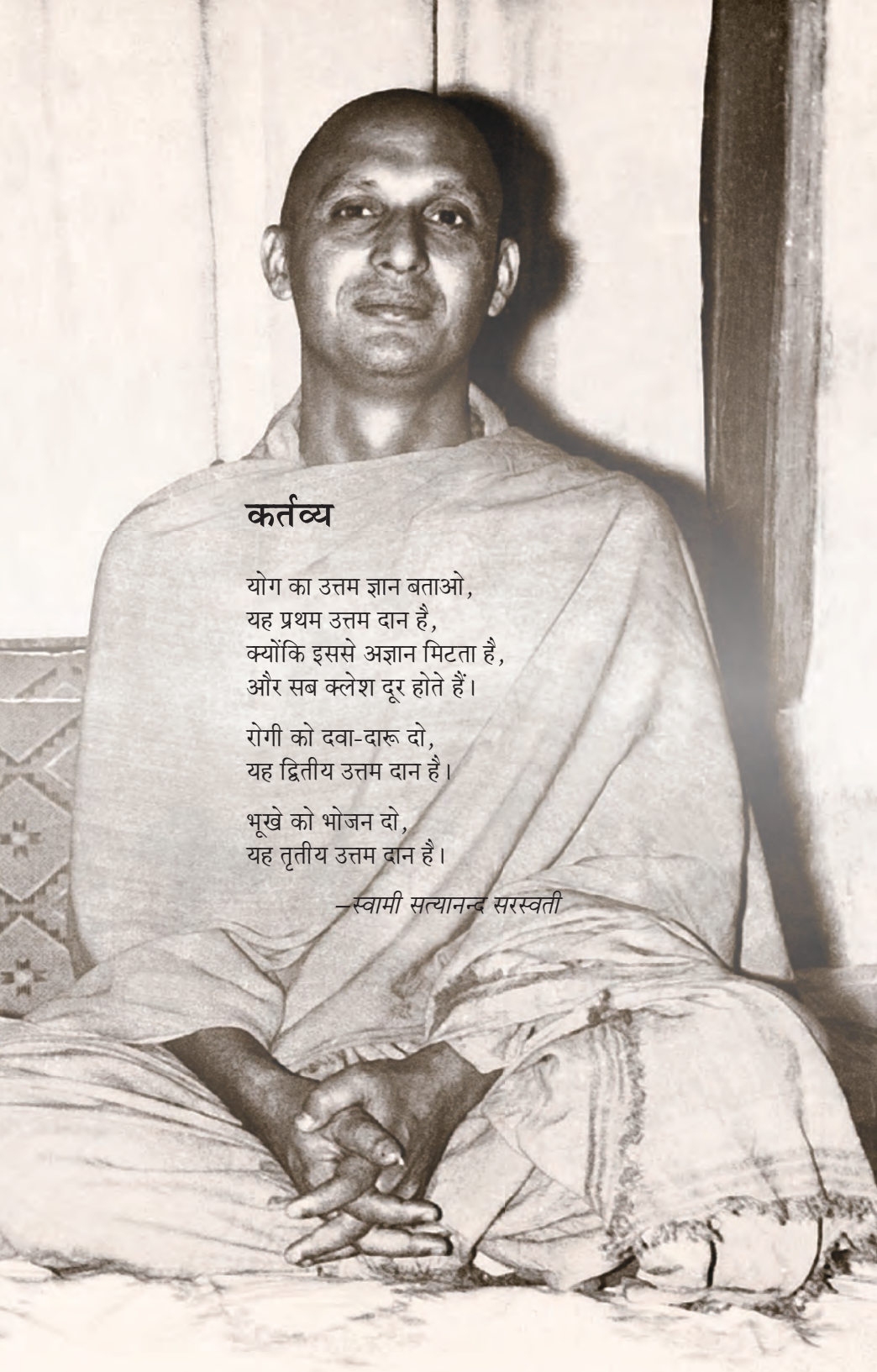
— योगेश कुमार मिश्र, बेगूसराय

आश्रम में बिताये हुये चार दिन मेरे लिये अद्भुत रहे। यहाँ की जीवनशैली समस्त मानवता के लिए अनुकरणीय है। यहाँ आकर जीवन के वास्तविक उद्देश्यों का आभास हुआ। जीवन में कर्म, अध्यात्म तथा योग, तीनों के महत्त्व का भान हुआ। आश्रम की भोजन, आवास, शिक्षण आदि सभी व्यवस्थाएँ अति उत्तम हैं। संध्या साधना का गहरा प्रभाव रहा।

— चंदन कुमार वर्मा, रोहतास

बिहार न्यायिक अकादमी से जब हम लोग बिहार योग विद्यालय के लिए निकले तो हम बहुत उत्साहित थे। यहाँ आने के बाद जब यहाँ का दिनचर्या देखी और उसका पालन किया तो लगा कि यह तो हमारे दैनिक जीवन के लिए बहुत ही लाभप्रद है। सुबह का नाश्ता, कर्मयोग, हठयोग, राजयोग व शाम में प्रभु की भक्ति, यहाँ का सारा अनुभव हमारे सांसारिक जीवन के लिए अवस्मिणीय रहेगा। श्रद्धेय स्वामीजी हम लोगों पर अपनी कृपा दृष्टि बनाये रखें जिससे हम यहाँ की दिनचर्या को अपने सांसारिक जीवन में भी उतार सकें।

— राजेश कुमार दूबे, सहरसा



## कर्तव्य

योग का उत्तम ज्ञान बताओ,  
यह प्रथम उत्तम दान है,  
क्योंकि इससे अज्ञान मिटता है,  
और सब क्लेश दूर होते हैं।

रोगी को दवा-दारू दो,  
यह द्वितीय उत्तम दान है।

भूखे को भोजन दो,  
यह तृतीय उत्तम दान है।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी का मौलिक संदेश यही था कि लोग योग के वास्तविक स्वरूप तथा प्रयोजन को समझें और इस महान् विद्या को आत्मसात् करके अपने जीवन में अभिव्यक्त करें।

— स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

## योग चक्र प्रशिक्षण

11 से 15 दिसम्बर तक गंगा दर्शन में योग चक्र प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किया गया। प्रशिक्षण के दौरान अपने सत्संगों में स्वामीजी ने योग चक्र की चर्चा करते हुए उसकी दो सम्पूरक योग-शाखाओं—राज योग तथा भक्ति योग पर प्रकाश डाला। उन्होंने बड़े स्पष्ट एवं सुबोध ढंग से समझाया कि किस प्रकार राज योग का प्रयोजन मनस् एवं बुद्धि का प्रबंधन है, जबकि भक्ति योग चित्त एवं अहंकार की शुद्धि हेतु है। जहाँ एक ओर अंतर्मन की विधि राज योग के अंतर्गत आती है और विचारों के स्तर पर कार्य करती है, वहीं अंतर्दर्शन की विधि भावनाओं को परिशुद्ध करने के लिए भक्ति योग का एक अंग है।

संन्यासी विजयशक्ति द्वारा संचालित प्रातः कालीन हठ योग कक्षाओं में पवनमुक्तासन 1, 2 एवं 3 का गहन अनुभव प्रदान किया गया। अपराह्नकालीन योगनिद्रा कक्षा में स्वामी प्रेमभाव ने श्री स्वामी सत्यानन्द जी की एक मौलिक योगनिद्रा का अभ्यास कराया।

कार्यक्रम में ऑस्ट्रिया, बेल्जियम, ब्राज़िल, बल्गेरिया, क्रोएशिया, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, भारत, आयरलैंड, इटली, न्यू ज़ीलैंड, रोमेनिया, स्पेन, श्रीलंका, स्वीडन, इंग्लैंड, उरुग्वे तथा अमेरिका से आए 100 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए।





## राज योग यात्रा 1

18 से 23 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में राज योग यात्रा 1 का प्रशिक्षण संचालित किया गया, जिसमें 61 प्रतिभागी सम्मिलित हुए। राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, दिल्ली, महाराष्ट्र एवं पश्चिम बंगाल से थे और अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी ऑस्ट्रिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, क्रोएशिया, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, ईरान, आयरलैंड, इटली, लेबनान, सर्बिया, स्पेन, स्विट्ज़रलैंड, हॉलैंड तथा अमेरिका से आए थे।



प्रातःकालीन कक्षाओं का संचालन इटली के स्वामी आनन्दानन्द ने किया जिसमें उन्होंने हठ योग के क्रियात्मक तथा राज योग के ध्यानात्मक आसनों के अंतर को उजागर किया।

## राज योग यात्रा 2



18 से 23 अक्टूबर तक राज योग यात्रा 2 का प्रशिक्षण भी संचालित किया गया, जिसमें 28 लोग सम्मिलित हुए। राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, दिल्ली, गुजरात, महाराष्ट्र, ओडिशा एवं तमिल नाडु से थे और अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी ऑस्ट्रिया, बेल्जियम, कोलोम्बिया, ग्रीस, आयरलैंड, इटली, सर्बिया, श्री लंका, स्वीडन, स्विट्ज़रलैंड तथा हॉलैंड से थे।



प्रातःकालीन कक्षाओं का संचालन स्वामी निरंजनानन्द ने किया जिसमें उन्होंने प्रतिभागियों को योगासनों के माध्यम से प्राणायाम के गहन पक्षों के अनुभव की ओर अग्रसर किया।

दोनों समूहों को दिए सत्संगों में स्वामीजी ने प्रत्याहार की चर्चा करते हुए मनस्, बुद्धि, चित एवं अहंकार की भूमिका पर प्रकाश डाला। पारम्परिक शास्त्रों पर आधारित विधियों के माध्यम से उन्होंने प्रतिभागियों को मनस्, बुद्धि और प्राण प्रत्याहार का अनुभव कराया।



## एक शिष्य के उद्गार

हे दुःख भंजन, अलख निरंजन!  
करता हूँ मैं तुम्हारा वंदन।  
जो भी आया तुम्हारे द्वार  
कर दिया उसका बेड़ा पार  
मेरा भी प्रभु कर दो बेड़ा पार।  
सुमिरन करता तुम्हारा हर पल  
मेरे मन को कर दो निर्मल।  
भक्ति करुणा के तुम सागर  
तोड़ दो मेरे अहम का गागर।  
तुम्हारे चरणों में है समर्पण  
निर्मल कर दो मेरा दर्पण।  
मुझको अपने हृदय से लगा लो  
भवसागर के पार करा दो।  
जिस पर पड़ती तुम्हारी छाया  
निर्मल होती उसकी काया।  
तुम ही हो आनन्द अपार  
और तुम ही गीता का सार।

अवधूत सत्यानन्द आए  
हम सब के हनुमान को लाए।  
योग का परचम लहराए  
निराशा का घोर अंधियारा,  
एक मात्र हो तुम ही सहारा।  
घोर अंधकार में सूर्य की भाँति  
माया मोह अज्ञान मिटाती।  
विश्व योग की अलख जगाई  
तुममें आशा किरण है पाई।  
एक बस तुमको है माना  
सनातन धर्म तुमसे है जाना।  
सत्यानन्द के तुम नचिकेता  
आधुनिक योग के हो प्रणेता।  
तुम ही हो कृष्ण और राम!  
हैं तुमको कोटि प्रणाम!

—जि. आत्मविश्वास, भागलपुर  
(राज योग यात्रा 1)

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।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



## यौगिक जीवनशैली अनुभव

1 नवम्बर 2017 से 28 जनवरी 2018 तक गंगा दर्शन में दूसरी बार यौगिक जीवनशैली अनुभव सत्र का संचालन हुआ। सत्र के नौ प्रतिभागी, जिनकी आयु 22 से 62 वर्ष के बीच थी, अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रेलिया, बल्गेरिया, कोलोम्बिया, जर्मनी, आयरलैण्ड, स्पेन और स्विट्ज़रलैण्ड से आए थे।

यौगिक जीवनशैली अनुभव एक ऐसा यौगिक प्रशिक्षण है जो योग चक्र के भक्ति योग, ज्ञान योग एवं कर्म योग के आयामों तथा यौगिक जीवनशैली के विकास पर केन्द्रित है।

सत्र की कक्षाएँ स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी प्रेमभाव तथा संन्यासी सीतामूर्ति द्वारा संचालित की गईं।



# बिहार योग भारती के सौजन्य से 2017 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

## चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन (हिंदी)

6 फरवरी से 28 मई तक गंगा दर्शन में चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन सत्र (हिंदी माध्यम) संचालित हुआ जिसमें बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, झारखण्ड, महाराष्ट्र, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से आए 32 विद्यार्थियों ने भाग लिया। सत्र की सभी कक्षाओं तथा आश्रम की सभी गतिविधियों में विद्यार्थियों की प्रतिभागिता एवं योगदान सराहनीय रहा।

सत्र की प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी मंत्रपुष्पम्, स्वामी शिवध्यानम्, स्वामी श्रद्धामती, स्वामी त्यागराज, संन्यासी आत्मार्पण और संन्यासी सौम्यशक्ति ने किया।

26 मई की संध्या को विद्यार्थियों ने आश्रमवासियों के समक्ष सत्यम् वाटिका में नृत्य, संगीत और आसन-प्रदर्शन का रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया। उनके द्वारा एक नृत्य-नाटिका का मंचन भी किया गया जिसमें लोगों के नकारात्मक विचार-व्यवहार से प्रकृति पर पड़ रहे कुप्रभावों को दर्शाया गया। इस प्रस्तुति ने स्पष्ट कर दिया कि विद्यार्थी यौगिक जीवनशैली के महत्त्व तथा प्रकृति पर पड़ने वाले इसके प्रभावों के बारे में अच्छी समझ विकसित कर चुके हैं।

28 मई को विद्यार्थियों को प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। स्वामी शंकरानन्द, स्वामी आत्ममैत्री और स्वामी शिवध्यानम् ने विद्यार्थियों को आश्रम जीवन में उनकी उत्साहपूर्ण सहभागिता के लिए साधुवाद दिया तथा भविष्य के लिए शुभकामनाएँ देते हुए आशा व्यक्त की कि वे शीघ्र ही गंगा दर्शन लौटेंगे।



# अनुभव - यौगिक अध्ययन (हिंदी)

आश्रम के प्रति जो मेरी गहन अनुभूतियाँ और भावनाएँ हैं, उनके बारे में कहाँ से शुरुआत करूँ, कुछ समझ नहीं आता। यह उस दिन की बात है जब मैं 29 जनवरी को यौगिक अध्ययन की परीक्षा देने आयी थी। मैं आश्रम पहले आ चुकी थी, पर जब परीक्षा देने आयी तो बहुत डरी और सहमी हुई सी थी। आश्रम के संन्यासियों से बात करने में भी डर लग रहा था। श्री स्वामीजी की कृपा से मैं चयनित हुई और जब आश्रम में प्रवेश मिला तो धीरे-धीरे वह डर, वह झिझक खत्म होने लगी। मैंने कभी भी हॉस्टल में रहकर पढ़ाई नहीं की, तो इस तरह गुरुकुल में रहकर पढ़ने का यह मेरा पहला अनुभव रहा। इस अनुभव ने मेरे मन की गहराइयों को छुआ।

आश्रम आकर सबसे पहले मैंने सीखा कि अनजान लोगों के बीच कैसे रहा जाता है, कैसे मिल-बाँट कर काम और पढ़ाई करना, खाना-पीना, प्यार बाँटना, उन लोगों को सम्मान देना। जैसा हम अपने प्रति आदर चाहते हैं वैसा ही दूसरों के प्रति आदर और सम्मान का भाव रखना चाहिए। आश्रम का ऑफिस-मैनेजमेंट हो या किचन का मैनेजमेंट या फिर चाहे सफाई अभियान या फिर किसी मेहमान के आने से पहले कैसे, कहाँ और कितने कम समय में व्यवस्थाएँ की जाती हैं और वह भी इतनी सुन्दरता और उत्कृष्टता के साथ, यह सब वाकई में काबिले-तारीफ



है। मेरा मन बार-बार यह लिखने को प्रेरित कर रहा है कि इस आश्रम में वह सच्चाई, वह सकारात्मक सोच, वह एकजुटता, वह एकाग्रता है जो और कहीं नहीं है। जब-जब मैंने कुछ दिल से चाहा, इन चार महीनों में मुझे मिला और ऐसा लगा, 'अरे! यही तो मैं सोच रही थी, यही तो मुझे चाहिए था, यही द्वन्द्व मेरे भीतर चल रहा था।' और इन सब प्रश्नों के जवाब कुछ इस तरह मेरे सामने आये जैसे गुरुजी मेरे मन-मंदिर में विराजमान होकर सब कुछ सुन रहे हैं। लगता कि मेरी समस्याओं का समाधान करने के लिए किसी-न-किसी स्वामीजी या आश्रम के किसी कर्मचारी ही को मेरे

प्रश्नों का उत्तर देने के लिए भेजा गया है। यह कहते हुए मुझे बिल्कुल संकोच नहीं हो रहा कि आश्रम के कण-कण में श्री स्वामीजी बसे हुये हैं, उनका प्यार, उनका ज्ञान, उनके द्वारा किए गए त्याग, लोगों के लिए की हुई निःस्वार्थ सेवा समाई हुई है।

आश्रम जीवन के माध्यम से मैंने बहुत हद तक अपने गुस्से, चिड़चिड़ेपन और अहंकार को कम करने में सफलता प्राप्त की है। साथ ही अपने अन्दर धैर्य की भी वृद्धि पाई है। मैंने इन चार महीनों में बहुत कुछ सीखा है, पर विशेषतः अनजान लोगों के साथ एक ही प्रोजेक्ट में काम करना, जहाँ न चाहते हुए भी अपने अहंकार को चोट पहुँचती है, गुस्सा आता है, किसी के बात न मानने पर या मन लगाकर सेवा न करने पर झगड़ा होता है। धैर्य और ईमानदारी के साथ सबको साथ लेकर कैसे चला जाता है, यह सब कुछ अनुभव करके सीखा।

जब मैं यहाँ आई थी तो लगता था कैसे अपने परिवार से, अपने बच्चों से दूर, इतनी कड़ी और भयानक गर्मी में चार महीने बीतेंगे; पर कब-कैसे यह सफर तय हो गया, पता ही नहीं चला। यह आश्रम अपना घर लगने लगा और यहाँ के लोग अपने परिवार के सदस्य। अब यहाँ से जाने के ख्याल से ही आँखें नम हो जाती हैं। याद आँगी वे ढेर सारी शिक्षाएँ जो यहाँ प्राप्त की, विशेषतः निष्काम और निःस्वार्थ सेवा की भावना जो जीवन की ऊँचाई तक पहुँचने में बहुत बड़ी भूमिका अदा करती है।

विशेष अनुभूति तब हुई जब गुरुजी ने 14 मई 2017 को सार्वजनिक रूप से दर्शन दिया। वह अवसर था उनको पद्मभूषण सम्मान से अलंकृत किया जाना। जिस समय स्वामीजी को इस सम्मान से नवाजा जा रहा था, मैडल पहनाया जा रहा था, इतना रोमांच हो आया, ऐसी अनुभूति हो रही थी मानो यह सम्मान मुझे मिल रहा है, मुझे मैडल पहनाया जा रहा है। उस वक्त हर्ष के कारण पूरे शरीर में ऊर्जा का संचार होने लगा और आँखों से आँसू झड़ने लगे... ऐसा अनुभव पहले कभी नहीं हुआ।

— श्वेता गढ़वाल, कोरबा

योग में अनुभव की जरूरत उतनी ही होती है जितनी की जीवन में श्वास की। बिना अनुभव के योग महज एक व्यायाम है। योग का प्रभाव हमारे शरीर और मन पर तभी होगा, जब हम सजग रहकर अनुभव करेंगे।

मेरा बिहार योग भारती आने का उद्देश्य था योग के अभ्यास सीखना, परन्तु यहाँ आने के उपरान्त मुझे और भी बहुत कुछ सीखने को मिला। इन चार महीनों में मैंने वह अनुभव किया जो शायद बाहर रहकर सारी उम्र नहीं कर पाती। मैं खुद को बहुत भाग्यशाली समझती हूँ जो मुझे यहाँ आने का मौका मिला। आश्रम का यह अनुभव मैं कभी भूल नहीं पाऊँगी। यहाँ का हर दिन एक नया सबेरा लेकर आता है और हर दिन कुछ नया सीखने को मिलता है।



कर्मयोग के माध्यम से हमने जीवने का सही तरीका सीखा। कर्म तो हम बाहर भी करते हैं, पर यहाँ आने के बाद पता चला कि कर्मयोग के द्वारा कैसे मन की शुद्धि की जा सकती है। यहाँ आने से पहले मैंने इतना सजग रहकर कभी कर्म नहीं किया था। शुरू के दिनों में बहुत मुश्किल लगता था यहाँ चार महीने बिताना। पहले एक महीने तो सब सीखती रही। दूसरे महीने सजग रहकर सेवा की और तीसरे महीने ऐसा लगा मानो यहाँ कुछ भी मुश्किल तो नहीं है। कितना आसान है सब कुछ। पहले

मैं सोचा करती थी कि यहाँ से जाने के बाद लौटकर नहीं आऊँगी और अब यहाँ से जाने की इच्छा नहीं हो रही है। यहाँ की दिनचर्या अब आदत बन चुकी है।

मौन का अभ्यास करते हुए एहसास हुआ कि इससे मस्तिष्क की सोचने की क्षमता बहुत बढ़ जाती है। पूजा-पाठ से मैं हमेशा दूर रहा करती थी, परन्तु यहाँ आने के बाद लगा कि इतनी भक्ति, इतनी शान्ति और कहीं नहीं हैं। ज्योति मंदिर में जाने के बाद मन स्वतः ही शान्त हो जाता है। जब भी मन चंचल-सा प्रतीत होता है ज्योति मंदिर में जाकर प्रणाम करने से मन को सही दिशा प्रदान होती है। सुन्दरकाण्ड पाठ में जाने के उपरान्त इतना सुकून महसूस होता है जैसे जीवन बिल्कुल सही दिशा में जा रहा हो।

आसन कक्षा में हमें सिखाया गया कि किस तरह हम शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ रख सकते हैं, मन को एकाग्र कर सकते हैं, अपनी स्मरण शक्ति का विकास कर सकते हैं। योगनिद्रा के माध्यम से हमने अनुभव किया कि किस तरह अपने पूर्वार्जित संस्कारों को निकालकर अच्छे संकल्पों का बीजारोपण कर सकते हैं। यहाँ जो भी सीखने को मिला, उसे अपने जीवन में उतारने का मैं पूरा प्रयास करूँगी। योग के द्वारा अपने शरीर और मन के साथ-साथ दूसरों को स्वस्थ रखने का प्रयत्न करूँगी।

— निधि सिंह, दरभंगा

बिहार योग विद्यालय के वातावरण और आबो-हवा में मानो कोई अदृश्य शक्ति है, जो आपको ऊर्जा से ओत-प्रोत कर देती है। मगर यह आपको स्वयं अनुभव करना होगा। अपने यौगिक अनुभवों की बात करूँ तो सबसे पहले यहाँ के संन्यासियों का ख्याल आता है, जिन्होंने अपने जीवन के स्वर्णिम दौर को छोड़कर इस बदलाव का

साक्षी बनना जरूरी समझा। इससे यह पता चलता है कि सांसारिक भोग-विलास ही सब कुछ नहीं है, उससे ऊपर भी एक जीवन है जो आपको इतना परिपक्व और मजबूत बनाता है कि आप संसारी स्वार्थ और कूटनीति से परे हो जाते हैं, जिससे आप भेड़-चाल का हिस्सा नहीं बनते, बल्कि आपकी एक अलग पहचान बनती है। यह एक साहस भरा महत्वपूर्ण कदम है और स्वामीजी ने कहा भी है कि मक्खियों से डरने वाला शेर की मांद में नहीं जा सकता।

जब यहाँ आया तो नहीं जानता था कि जीवन का एक ऐसा भी पहलू है। पहले तो यहाँ की दिनचर्या में सामंजस्य स्थापित करने में समय लगा, पर फिर पूरी तरह यहाँ के अनुरूप हो गया। सेवा की बात करें तो शुरू में किसी सेवा में मन नहीं लगता था, क्योंकि यह सब पहली बार हो रहा था। जैसे शौचालय साफ करने को कहा जाता तो घृणा का भाव आता। झाड़ू लगाने को कहा जाता तो भी एक असहज भाव आता। पर कुछ समय बाद मन में बदलाव का कारवां निकल पड़ा और आज आलम यह है कि अपने अन्नपूर्णा भवन की सफाई का जिम्मा मुझ पर है। यह परिवर्तन मेरे लिए काफी चौंकाने वाला था और आवश्यक भी। इसे घृणा का त्याग कहें या चित्त की शुद्धि या यहाँ के सात्त्विक वातावरण का सकारात्मक प्रभाव, जो भी कहें, मगर लाभ सीधा मेरी झोली में आ गिरा। अब इस तरह की सेवा एक आदत या जरूरत-सी हो गई है।

हाँ, आश्रम जीवन में थोड़ा कष्ट अवश्य होता है, मगर कहीं-न-कहीं वह जरूरी है। सुबह ब्रह्ममुहूर्त में उठना, फिर शौच और स्नान के लिए कतार में खड़े होना, फिर समय पर कक्षा में उपस्थित रहना—अगर नकारात्मक दृष्टिकोण से देखें तो यह कष्ट का पहाड़ है, मगर सकारात्मक दृष्टिकोण से देखें तो ये सारी चीजें हल्की हैं।

यहाँ आने से पहले पूजा-पाठ में मन ही नहीं लगता था, सब कुछ दिखवा और अंधविश्वास लगता था, मगर यहाँ आकर वह मिथक टूट गया। अब पूजा-पाठ में मन लगने लगा क्योंकि यहाँ आकर इसके वैज्ञानिक पक्ष को जाना है। यहाँ तक कि सुन्दरकाण्ड का मैंने प्रतिदिन भाव और रुचि के साथ पाठ किया।

पहले मैं काफी भुलक्कड़ था, थोड़ी-थोड़ी देर में चीजें भूल जाया करता था, मगर इसमें कुछ सुधार आया है। संध्या कार्यक्रम में गाए जाने वाले अनेक भजन और स्तोत्र मुझे ऐसे ही याद हो गये। यह सारा बदलाव मेरे लिए बहुत मायने रखता है। हो सकता है यह सजग होने के कारण हुआ और कुछ मदद मंत्रों के स्पन्दनों ने भी की। एक बात तो बाहर के लोगों को जरूर कह सकता हूँ कि अगर योग को करीब से जानना है तो बिहार योग विद्यालय से अच्छा विकल्प कोई नहीं हो सकता। यहाँ छात्रों का सम्पूर्ण विकास होता है, उन्हें हर स्तर पर जाँचा और परखा जाता है जिससे किसी चीज के छूटने या किसी त्रुटि की कोई गुंजाइश नहीं रहती।

— ज्योतिष कुमार वर्मा, जमशेदपुर



## चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन (अंग्रेजी)

1 अक्टूबर 2017 को अंग्रेजी माध्यम में चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र शुरू हुआ। सत्र के 31 अंतरराष्ट्रीय प्रतिभागी 12 देशों—ऑस्ट्रेलिया, ब्राज़िल, चीन, चेक रिपब्लिक, जर्मनी, ग्रीस, ईरान, नेपाल, रोमेनिया, स्पेन, उरुग्वे और संयुक्त राज्य अमेरिका से आए थे। भारतीय विद्यार्थी 9 राज्यों—बिहार, छत्तीसगढ़, झारखण्ड, महाराष्ट्र, पंजाब, राजस्थान, तेलंगाना, उत्तराखंड एवं पश्चिम बंगाल से थे। विद्यार्थियों ने अपने कर्म योग प्रशिक्षण के अंतर्गत सभी आश्रम गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया।



सत्र की प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन स्वामी त्यागराज, स्वामी उपासना, स्वामी योगमाया, स्वामी योगतीर्थ, संन्यासी सच्चिदानन्द तथा संन्यासी विजयशक्ति ने किया।

28 जनवरी 2018 को सम्पन्न हुए दीक्षान्त समारोह में विद्यार्थियों को प्रमाणपत्र प्रदान किए गए।





# योग तरी तीरे तीरे

## राष्ट्रीय

### छत्तीसगढ़

14 फरवरी को ज्ञान दर्शन योगाश्रम, भिलाई में बाल योग दिवस बड़े हर्षोल्लास और उत्साह के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में रुआबन्धा सेक्टर के प्राइमरी स्कूल और रुक्मिणी आश्रम, जगदलपुर द्वारा संचालित छात्रावास के बच्चे आमंत्रित किए गए थे। इन बच्चों ने स्वामी निरंजनानन्द जी के जीवन की महत्वपूर्ण घटनाओं पर आधारित एक सुन्दर नाटिका का मंचन भी किया जिसे सभी अतिथियों एवं प्रतिभागियों ने बहुत पसंद किया।

कांकेर के योग विद्या साधना केन्द्र में 25 मार्च से 2 अप्रैल तक उच्च योग साधना शिविर आयोजित किया गया। स्वामी गोरखनाथ द्वारा संचालित इस शिविर में 130 प्रतिभागी सम्मिलित हुए। अपने कांकेर प्रवास के दौरान उन्होंने केन्द्रिय विद्यालय के 600 तथा सीडलिंग स्कूल के 80 विद्यार्थियों के लिए योग कक्षाएँ भी संचालित कीं और उन बच्चों को बताया कि उनके सर्वांगीण विकास में योग किस प्रकार सहायक हो सकता है। सत्र के अंतिम दिन स्वामी गोरखनाथ कांकेर के समीप मुडुपार गाँव गए जहाँ उन्होंने 150 ग्रामवासियों को कर्मयोग एवं भक्तियोग पर प्रेरक सत्संग दिये तथा उन्हें यौगिक जीवनशैली से अवगत कराया।

19 से 24 मई तक स्वामी गोरखनाथ ने भिलाई नगर में अनेक योग कार्यक्रम संचालित किए। 19 मई की शाम को उन्होंने नेहरू नगर स्थित स्थानीय दिव्य जीवन संघ शाखा, शिवानन्द निकेतन में वरिष्ठ लोगों को उनके जीवन के वानप्रस्थ आश्रम





में शांति और आनन्द लाने की व्यावहारिक विधियों पर व्याख्यान दिया।

20 मई की सुबह को ज्ञानदर्शन योगाश्रम की नवनिर्मित यज्ञशाला में हवन सम्पन्न किया गया जिसमें आश्रम से जुड़े 70 भक्त एवं योगप्रेमी सम्मिलित हुए।

20 से 21 मई तक हिन्दुस्तान स्टीलवर्क्स कन्स्ट्रक्शन लिमिटेड (एच.एस.सी.एल.) के 70 कर्मचारियों के लिए योग कार्यशाला संचालित हुई।

22 से 23 मई तक ज्ञानदर्शन योगाश्रम में प्रातःकालीन और संध्याकालीन योग प्रशिक्षण सत्र आयोजित हुए जिनमें 125 से अधिक लोग शामिल हुए।

24 मई को मैत्री नगर के योग साधना एवं संस्कृति केन्द्र में चर्चा आयोजित हुई जिसमें 60 लोगों ने भाग लिया।



## गुजरात

28 अगस्त से 2 सितम्बर तक सिस्टर निवेदिता फाउण्डेशन, राजकोट ने समीपस्थ ग्राम, अम्बरदी के आवासीय प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत ग्रामीण बच्चों के लिए दूसरा योग शिविर आयोजित किया। प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल के विद्यार्थियों के लिए प्रतिदिन दो अलग-अलग योग प्रशिक्षण सत्र आयोजित किए गए। इन सत्रों में आठवीं कक्षा के 80 विद्यार्थी तथा ग्यारहवीं एवं बारहवीं कक्षाओं के 200 से अधिक विद्यार्थी शामिल हुए। सभी कक्षाओं का संचालन डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने किया।



## झारखण्ड

22 से 28 जून तक सत्यानन्द योग केन्द्र, जमशेदपुर ने स्थानीय गोलमुरी क्लब में योग









साधना शिविर आयोजित किया। शिविर के दौरान दो प्रातःकालीन योग सत्र संचालित किए गए। पहला सत्र अनुभवी साधकों के लिए था, जिसमें 91 प्रतिभागी सम्मिलित हुए। दूसरा सत्र नए योगाभ्यासियों के लिए था जिसमें 84 लोग शामिल हुए।

22 से 24 जून तक स्थानीय टेल्को क्लब में टाटा मोटर्स कम्पनी के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए दैनिक योग कक्षाएँ आयोजित हुईं। 50 से अधिक लोगों ने इन योग कक्षाओं का लाभ उठाया।

25, 27 और 28 जून को क्रमशः बरीडिह, बिस्टुपुर तथा विजया गार्डन में भजन, कीर्तन एवं सत्संग सत्र आयोजित किए गए। इन कार्यक्रमों में 300 से अधिक लोगों ने बड़े उत्साहपूर्वक भाग लिया।

सभी सत्र स्वामी गोरखनाथ ने संचालित किए। अपने व्याख्यानों में उन्होंने दैनिक जीवन में योग का समावेश करने पर जोर दिया।

## कर्णाटक

14 फरवरी को सत्यम् बाल योग संघ, बेंगलुरु के बच्चों ने आत्मदर्शन योगाश्रम में एक सुन्दर कार्यक्रम प्रस्तुत किया। इस रंगारंग कार्यक्रम में हवन, योगासनों का प्रदर्शन, नृत्य और कीर्तन शामिल थे। कार्यक्रम में 300 से अधिक बच्चे और वयस्क सम्मिलित थे। इस अवसर पर सभी उपस्थित लोगों ने स्वामी निरंजनानन्द जी को सरकार द्वारा पद्म भूषण सम्मान दिए जाने पर अपना हर्ष व्यक्त किया।

## मध्य प्रदेश

28 फरवरी से 2 मार्च तक इन्दौर के सत्यानन्द योग केन्द्र ने स्थानीय माँ आनन्दमयी पीठ में





योग साधना शिविर आयोजित किया। स्थानीय लोगों को आध्यात्मिक जीवन से परिचित कराने के उद्देश्य से आयोजित इस शिविर में 180 से अधिक साधक शामिल हुए। अंतिम दिन माँ आनन्दमयी पीठ के पीठाधीश, स्वामी केदारनाथ ने यह आशा और अभिप्राय व्यक्त किया कि पीठ में ऐसे जनोपयोगी योग साधना सत्र भविष्य में भी नियमित रूप से आयोजित किए जाएँगे। सत्र की सभी कक्षाओं का संचालन स्वामी शिवराज ने किया।



23 से 25 मार्च तक सतना जिले के रामपुर बघेलान में स्वामी हरिश्रद्धानन्द द्वारा योग साधना शिविर आयोजित किया गया जिसमें 45 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

11 से 14 मई तक सतपुड़ा लॉ कॉलेज, छिंदवाड़ा में योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें 50 प्रतिभागी शामिल हुए। 13 मई, शनिवार के दिन सायंकालीन सत्र में महामृत्युंजय मंत्र का पाठ भी कराया गया। शिविर का संचालन स्वामी हरिश्रद्धानन्द ने किया।



25 से 27 अगस्त तक छतरपुर के पण्डित मोतीलाल नेहरू विधि महाविद्यालय में योग शिविर संचालित किया गया। शिविर के प्रातः और सायंकालीन सत्रों में 80 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

26 अगस्त को छतरपुर के लक्ष्मण राजा हॉस्टल में आसन, प्राणायाम एवं हवन का विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें 200 विद्यार्थी शामिल हुए। सभी कक्षाओं का संचालन स्वामी हरिश्रद्धानन्द ने किया।



## महाराष्ट्र

7 जनवरी को डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने टाटा मेमोरियल अस्पताल, मुम्बई में 100 से अधिक



कैंसर मरीजों और उनकी देखभाल करने वाले लोगों के लिए योग प्रशिक्षण सत्र संचालित किया। यह सत्र एन.के. ढाभर कैंसर फाउण्डेशन (एन.के.डी.सीएफ.), टाटा मेमोरियल सेन्टर और भारत के एसोसियेशन ऑफ गाइनीकोलॉजिकल ऑन्कोलॉजिस्ट्स द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित एक संगोष्ठी का अंग था।



14 जनवरी को प्रेण्ड्स ऑफ ट्राइबल सोसायटी, वेस्टर्न चैप्टर द्वारा संचालित एकलव्य केन्द्र, अमागाँव में एक योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में डॉ. स्वामी निर्मलानंद और संन्यासी योगप्रिया ने चार सत्र संचालित किए। पहले सत्र में लगभग 200 बच्चे सम्मिलित हुए जिनकी उम्र 8 से 12 साल तक थी। दूसरे सत्र में 60 महिलाएँ शामिल हुईं। तीसरा सत्र मिश्रित समूह के लिए और चौथा 15 स्कूली शिक्षकों के लिए था।

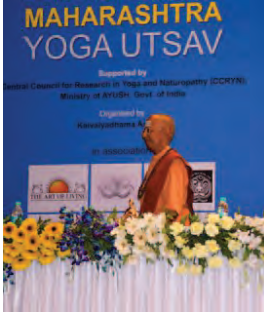


13 से 18 फरवरी तक मुंबई के क्रिकेट क्लब ऑफ इंडिया में लगातार चौथे वर्ष एक योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया, जिसमें 250 से अधिक क्लब के सदस्यों एवं अन्य प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। शिविर के दौरान बैडमिंटन और स्क्वाॅश के युवा खिलाड़ियों के खेल-कौशल को निखारने के लिए एक विशेष संध्याकालीन सत्र भी आयोजित किया गया। कार्यक्रम के सभी सत्रों का संचालन स्वामी विज्ञान चैतन्य ने किया। संन्यासी एकनाथ ने सहयोग प्रदान किया।



4 से 6 मार्च तक नासिक स्थित शंकराचार्य न्यास में 'योग साधना-आध्यात्मिक जीवन में प्रवेश' विषयक योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित हुआ। स्वामी शिवराज द्वारा संचालित इस शिविर के प्रातःकालीन और संध्याकालीन सत्रों में 250 से अधिक साधकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।





संन्यासी श्रीमूर्ति ने शिविर संचालन में सहयोग प्रदान किया।

वैवल्यधाम, लोनावला द्वारा मुम्बई में आयोजित महाराष्ट्र योग उत्सव के अंतर्गत 26 मार्च को डॉ. स्वामी निर्मलानंद ने 70 प्रतिभागियों के लिए योग निद्रा की विधि पर कार्यशाला का संचालन किया।



7 मई को चेम्बूर के ए.एम.आई. (एवेकन एण्ड मैक्सिमाइज़ इनर पोटेन्शियल) केन्द्र में श्रीमती उषा कार्निक तथा उनकी सुपुत्री, मेशा धरगलकर द्वारा आयोजित कार्यक्रम में डॉ. स्वामी निर्मलानंद ने 100 योग साधकों को मंत्रों तथा उनकी ध्वनियों की ऊर्जा पर व्याख्यान दिया।

### नई दिल्ली



23 और 24 फरवरी को उत्तरी रेलवे मुख्यालय, बरोदा हाउस तथा रेलवे बोर्ड, नई दिल्ली के वरिष्ठ अधिकारियों के अनुरोध पर उनके लिए योग प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किया गया। प्रथम सत्र रेल अधिकारी क्लब, पंचकुइयाँ रोड में आयोजित हुआ जहाँ 40 पुरुष और महिला अधिकारी सम्मिलित हुए और दूसरा सत्र चाणक्यपुरी स्थित रेल अधिकारी क्लब में संचालित हुआ जिसमें 20 वरिष्ठ पुरुष और महिला रेल अधिकारी शामिल हुए। पूरे कार्यक्रम का संचालन स्वामी शिवराज ने किया।



### राजस्थान

23 से 26 मार्च तक 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2017' के अंतर्गत उदयपुर के फतहपुर चौराहे स्थित फील्ड क्लब में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम के प्रातःकालीन और सायंकालीन सत्रों में 400 से अधिक लोगों ने भाग लिया।

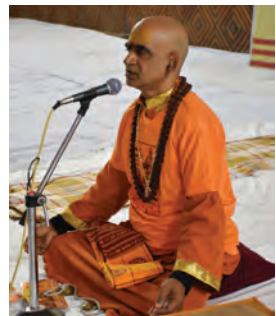
28 से 30 मार्च तक उत्तर पश्चिम रेलवे प्रशिक्षण संस्थान, उदयपुर ने राज्य के बारह रेल डिविज़नों के लिए योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया, जिसमें 900 से अधिक रेलवे अभियन्ता, स्टेशन मास्टर, रेलवे ड्राइवर, रेलवे गार्ड और अन्य रेलवे अधिकारी सम्मिलित तथा लाभान्वित हुए।

6 से 9 अप्रैल तक 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2017' भीलवाड़ा के शास्त्रीनगर स्थित होटल सूर्य महल में आयोजित हुआ। कार्यक्रम के प्रातःकालीन और सायंकालीन सत्रों में लगभग 300 योग प्रेमियों ने बड़े उत्साह के साथ भाग लिया।

इस कार्यक्रम के सभी सत्र स्वामी कैवल्यानन्द और स्वामी शिवराज द्वारा संचालित किए गए।

1 से 8 अप्रैल के बीच स्वामी कैवल्यानन्द ने भीलवाड़ा के निम्नलिखित विद्यालयों में विद्यार्थियों तथा उनके शिक्षकों के लिए जीवन में योग के महत्त्व पर प्रबोधक व्याख्यान भी दिए—सेठ मुरलीधर उच्च कन्या विद्यालय में ग्यारहवीं कक्षा की 108 छात्राओं को; लक्ष्मी नारायण जूनियर कॉलेज में 50 विद्यार्थियों को; महेश पब्लिक स्कूल में 250 विद्यार्थियों और 25 शिक्षकों को; राजेन्द्र मार्ग स्थित सरकारी उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में 300 छात्रों और 36 शिक्षकों को; आदर्श विद्या मंदिर उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में छठी से बारहवीं कक्षा के 200 छात्रों, 50 छात्राओं और 20 शिक्षकों को तथा ग्रीन वैली पब्लिक स्कूल में 500 से अधिक विद्यार्थियों और 30 शिक्षकों को।

2 से 5 नवम्बर तक जोधपुर के उत्तर-पश्चिम रेलवे स्टैडियम में 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2017' कार्यक्रम जोधपुर के नागरिकों, बिहार योग विद्यालय तथा सत्यानन्द योग दर्शन





पीठ, त्र्यम्बकेश्वर द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में 250 से अधिक लोग शामिल हुए।

कार्यक्रम के दौरान स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी शिवराज एवं स्वामी त्यागराज ने प्रातःकालीन तथा सायंकालीन सत्रों में मंत्रोच्चारण, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार के सरल, लाभकारी अभ्यास कराए। साथ ही उन्होंने प्रतिभागियों को सत्यानन्द योग की गुरु परम्परा से भी परिचित कराया तथा यौगिक जीवनशैली को समझने व आत्मसात् करने में यम-नियम के अभ्यासों की भूमिका पर प्रकाश डाला।



### तमिल नाडु

14 फरवरी को चेन्नई के सत्यानन्द योग केन्द्र ने पूरे साल भर चले बाल योग उत्सव के समापन को धूम-धाम से मनाया। इस उत्सव में 30 विद्यालय सम्मिलित हुए और उत्सव के दौरान 600 से अधिक बच्चों को अपनी प्रतिभा-प्रदर्शन का अवसर मिला।



30 जुलाई से 4 अगस्त तक चेन्नई से लगभग 300 किलोमीटर दूर स्थित एक ग्राम, करुमन्तुरई में एक योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया, जिसमें दो स्थानीय वनवासी केन्द्र विद्यालयों की छठी से नवीं कक्षाओं के 160 विद्यार्थियों के लिए योग कक्षाएँ संचालित की गईं। इन विद्यालयों के 25 शिक्षकों को दो दिन योगनिद्रा का अभ्यास भी कराया गया। एक दिन गुरु पादुका आराधना भी सम्पन्न हुई जिसमें 500 से अधिक बच्चे शामिल हुए। सभी सत्रों का संचालन संन्यासी शिवऋषि द्वारा किया गया।



### उत्तर प्रदेश

24 से 26 मई तक कानपुर के नागरिकों के सहयोग से कान्हा गैलेक्सी हॉल, कानपुर में 'स्वयं को

जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2017' कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के प्रातःकालीन और संध्या कालीन सत्रों में 700 से अधिक लोग सम्मिलित हुए, जिनमें बच्चे, महिलाएँ, प्रोफेसर, विद्यार्थी, अभियन्ता और व्यवसायी शामिल थे। 26 मई को अमर उजाला अखबार द्वारा 'मन का प्रबंधन' विषय पर एक कार्यशाला भी आयोजित की गई।

कार्यक्रम के सभी सत्रों का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द और स्वामी शिवराज ने किया।



## अन्तरराष्ट्रीय

### चीन

संन्यासी सत्यमित्रा ने दक्षिण चीन के गुआंगज़ाऊ नगर स्थित मिंग योग केन्द्र में योग कक्षाएँ संचालित कीं। कक्षाओं में विद्यार्थियों को षट्कर्मों तथा सत्यानन्द योग की अन्य विधियों से परिचित कराया गया।



### नेपाल

5 से 16 फरवरी तक लगनखेल, ललितपुर में नेपाल सरकार के रक्षा मंत्रालय द्वारा संचालित नेपाली सेना के शारीरिक प्रशिक्षण एवं खेल केन्द्र में दो सप्ताह का योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। नेपाल सरकार के रक्षा मंत्रालय द्वारा प्रायोजित इस शिविर में 15 शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षक तथा 40 प्रशिक्षु सम्मिलित हुए। कक्षाओं का संचालन संन्यासी प्रेमानन्द तथा संन्यासी शिवगिरि ने किया।



9 से 11 अप्रैल तक काठमाण्डू के बौद्ध बोर्डिंग स्कूल में योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित हुआ। कार्यक्रम में 85 शिक्षक और अभिभावक शामिल हुए।



10 से 12 मई तक काठमाण्डू के रेडियेन्ट स्कूल में योग शिविर संचालित हुआ जिसमें 25 शिक्षकों ने भाग लिया।

29 मई को बौद्ध, काठमाण्डू स्थित अरुणिमा स्कूल में 45 शिक्षकों के लिए योग शिविर आयोजित हुआ।

सभी कार्यक्रमों का संचालन संन्यासी प्रेमानन्द द्वारा किया गया। जिज्ञासु करुणानन्द, जिज्ञासु ज्ञानधर्म तथा दामोदर बाशयाल ने सहयोग प्रदान किया। नन्ही शाम्भवी ने आसनों का प्रदर्शन किया।



### उरुग्वे

मार्च महीने में स्वामी मैत्रेयी ने उरुग्वे में अनेक योग कार्यक्रम, व्याख्यान और संगोष्ठियाँ संचालित कीं। उनकी उरुग्वे यात्रा का आयोजन संन्यासी जनार्दन और स्थानीय सत्यानन्द योग केन्द्रों और विद्यालयों ने किया। इन कार्यक्रमों में कुल मिलाकर 300 से भी अधिक लोग शामिल हुए—13 मार्च को सत्यानन्द योग विद्यालय, मोंतेवीदियो में 'प्रत्याहार क्या है?' विषय पर व्याख्यान; 14 मार्च को पिरियापोलिस के सत्यानन्द योग विद्यालय में सामान्य योग कक्षा; 14 मार्च को पुन्ता देल एस्ते में 'दैनिक जीवन में योग' विषय पर व्याख्यान; 15 मार्च को ला पालोमा में कीर्तन और ध्यान; 16 मार्च को रोचा के सत्यानन्द योग विद्यालय में प्रशांति और योग निद्रा पर कार्यशाला; 17 से 19 मार्च तक योग मनोविज्ञान पर संगोष्ठी तथा 21 मार्च को 'योग द्वारा तनाव प्रबंधन' विषय पर व्याख्यान।



23 से 26 मार्च तक आयोजित दक्षिण अमेरिकन योग सभा—दक्षिण अमेरिका में इस वार्षिक सभा की शुरुआत इस प्रयोजन से की गई है कि योग शिक्षक एवं दीर्घकालीन योग साधक

आपस में मिलकर योगाभ्यासों के बारे में नई जानकारीयाँ पा सकें, अपने अनुभव साझा कर सकें और अपने यौगिक ज्ञान का निरंतर सर्वर्धन कर सकें।

सन् 2016 में पहली सभा अर्जेन्टिना में आयोजित हुई जिसमें अर्जेन्टिना, ब्राज़िल और उरुग्वे के 50 लोग सम्मिलित हुए। यह चार-दिवसीय सभा प्रत्याहार के अभ्यासों पर केन्द्रित रही, जिनमें योग निद्रा, अन्तर्मौन और अजपा जप शामिल थे।

सन् 2017 में यह सभा उरुग्वे में हुई और इसमें अर्जेन्टिना, ब्राज़िल, चिले, कोलोम्बिया और उरुग्वे के 80 से अधिक योगप्रेमी सम्मिलित हुए। इस सभा का मुख्य विषय आसनों का प्रारम्भिक समूह रहा।

16 से 26 सितम्बर तक स्वामी ओमज्ञानम् ने उरुग्वे में विभिन्न कार्यक्रम संचालित किए—

16 सितम्बर को मोन्तेवीदियो से करीब 3 घण्टे दूर समुद्री तट पर स्थित नगर, ला पालोमा में कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसका विषय था—‘जीवन में सुख और संतोष पाने के लिए यौगिक जीवनशैली अपनाइये।’ कार्यक्रम में शामिल 18 प्रतिभागियों को यम, नियम एवं स्वामी शिवानन्द जी द्वारा वर्णित 18 सद्गुणों से परिचित कराया गया।

17 सितम्बर को तारिका योग केन्द्र में संन्यासी अन्तर्ध्यान एवं बिन्दुज्ञानम् द्वारा योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। ‘शरीर, मन और आत्मा के लिए योग’ विषयक इस कार्यक्रम में 40 साधक सम्मिलित हुए।

19 सितम्बर को संन्यासी योगसरिता ने मोन्तेवीदियो में प्रतिपक्ष भावना एवं सकारात्मकता पर एक कार्यक्रम आयोजित किया जिसमें 16 लोग शामिल हुए।





21 सितम्बर को संन्यासी चन्द्रमणि ने भी प्रतिपक्ष भावना एवं सकारात्मकता विषय पर आधारित कार्यक्रम आयोजित किया जिसमें 26 योग साधक सम्मिलित हुए।

23 सितम्बर को अनासक्ति एवं सत्यानन्द योग विद्यालय ने मोन्तेवीदियो के समीप स्थित आसियेन्दो लॉस लागोस में यौगिक जीवनशैली पर कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें 36 योग साधक सम्मिलित हुए।



24 सितम्बर को सत्यानन्द योग विद्यालय ने मोन्तेवीदियो में सेन्ट्रो एस्क्लावास देल कोराज़ॉन दे जीसस में कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम का विषय था योग साधना, जिसमें 27 लोगों ने भाग लिया।

26 सितम्बर को संन्यासी अर्जुन ने श्रीमद् भगवद् गीता पर आधारित कार्यक्रम का आयोजन किया जिसमें 46 साधकों ने भाग लिया। कार्यक्रम में साधकों को गीता के 18 अध्यायों तथा कर्म, ज्ञान, भक्ति एवं ध्यान योग के मौलिक सिद्धान्तों से अवगत कराया गया।





## द्वितीय अध्याय का प्रथम अन्तरराष्ट्रीय दौरा

जुलाई और अगस्त 2017 में स्वामी प्रेमभाव ने हंगरी, कोलोम्बिया और उरुग्वे का दौरा किया। बिहार योग विद्यालय के द्वितीय अध्याय के अन्तर्गत यह पहली अन्तरराष्ट्रीय योग यात्रा थी।

### हंगरी

21 से 23 जुलाई तक हंगेरियन आश्रम, जोलाद ने योग पर्यावरण विज्ञान एवं जीवनशैली पर एक संगोष्ठी आयोजित की। संगोष्ठी में शामिल हुए 54 प्रतिभागियों को मंत्र पाठ, कीर्तन, हवन, अश्वत्थ आराधना, ज्योति आराधना और अग्निहोत्र से परिचित कराया गया। आसन-प्राणायाम एवं योगनिद्रा के अभ्यासों में भी प्रकृति और तत्त्वों से व्यक्तिगत सम्बन्ध पर जोर दिया गया। इन विधियों के अभ्यास से बाह्य और आंतरिक वातावरण में संतुलन तथा शांति का अनुभव संभव है।



### कोलोम्बिया

28 से 30 जुलाई तक राजधानी बोगोता से तीन घण्टे दूर राकिरा नामक एक सुरम्य ग्राम में योग पर्यावरण विज्ञान पर संगोष्ठी संचालित की गई, जिसमें 40 प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

4 अगस्त को बोगोता की सत्यानन्द योग अकादमी में हवन एवं कीर्तन संचालित हुआ जिसमें 40 लोगों ने भाग लिया।

6 अगस्त को सत्यानन्द योग अकादमी में एक-दिवसीय संगोष्ठी आयोजित हुई। संगोष्ठी के 24 प्रतिभागियों को अपने घरों में अश्वत्थ आराधना का अभ्यास करने के लिए छोटे-छोटे वृक्ष उपहार स्वरूप दिए गए।

7 अगस्त को पूर्णिमा के उपलक्ष्य में हवन, मंत्र पाठ और कीर्तन का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में 70 लोग शामिल हुए।





14 अगस्त को स्वामी प्रेमभाव ने कैथोलिक विश्वविद्यालय में सार्वजनिक व्याख्यान दिया। दो घण्टे तक चले इस व्याख्यान को 80 से अधिक विद्यार्थियों, प्राध्यापकों और योग साधकों ने बड़े मनोयोग से सुना।

24 अगस्त को हर्षोल्लासमय कीर्तन-भजन के साथ दक्षिण अमेरिका का दौरा समाप्त हुआ। इस कीर्तन कार्यक्रम में 80 से अधिक योगप्रेमी शामिल हुए।



### उरुग्वे

12 अगस्त को स्वामी प्रेमभाव ने उरुग्वे की राजधानी मोन्तेवीदियो के समीप विल्ला गार्सिया में एक-दिवसीय संगोष्ठी का संचालन किया। संगोष्ठी का विषय यौगिक जीवनशैली तथा योग पर्यावरण विज्ञान के सिद्धान्तों पर आधारित था। इस सन्दर्भ में आसन, प्राणायाम, योग निद्रा, मंत्र, कीर्तन, हवन और अग्निहोत्र जैसी विधियों पर चर्चा की गई।



13 अगस्त को सत्यानन्द दर्शन, उरुग्वे ने कीर्तन, योग पर्यावरण और अश्वत्थ आराधना पर आधारित सन्ध्याकालीन कार्यक्रम आयोजित किया। कातान नामक स्थान में आयोजित इस कार्यक्रम में 40 लोग शामिल हुए।



## पादुका दर्शन में पद्म भूषण सम्मान समारोह



14 मई को पादुका दर्शन में आयोजित विशेष समारोह में स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती को मुंगेर के जिलाधीश द्वारा पद्म भूषण सम्मान औपचारिक रूप से प्रदान किया गया। पद्म सम्मानों के लिए मनोनीत 18,000 से भी अधिक प्रत्याशियों में से 7 व्यक्तियों को इस पद्म भूषण सम्मान के लिये चुना गया, और इनमें से एक स्वामीजी हैं।

सम्मान समारोह में बिहार सरकार के अनेक वरिष्ठ अधिकारी, योग नगरी मुंगेर के नागरिक, बिहार योग विद्यालय के शुभचिंतक तथा बाल एवं युवा योग मित्र मण्डल के सदस्य शामिल थे। मुख्य अतिथि के रूप में रिखियापीठ की पीठाधीश्वरी, स्वामी सत्यसंगानंद जी भी रिखिया से पधारीं।

पद्म सम्मान प्रदान करने से पहले जिलाधीश, श्री उदय कुमार सिंह ने कहा कि योग के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्यों के लिये स्वामीजी ने मुंगेर को पूरे विश्व में पहचान दी है और इस ऐतिहासिक क्षण में हम गौरवान्वित महसूस कर रहे हैं कि हम भारत सरकार के पुरस्कार को स्वामीजी तक पहुँचाने के माध्यम बने।





स्वामी निरंजनानंद जी ने केंद्र सरकार, राज्य सरकार, मुंगेर के नागरिकों, तथा उन सभी योग प्रेमियों के प्रति अपना आभार व्यक्त किया जिन्होंने इस पुरस्कार के लिए उन्हें मनोनीत किया। स्वामीजी ने आगे कहा, 'यह सम्मान योग कार्य के लिये मिला है और योग का सेतु बिहार योग परम्परा के गुरुओं, स्वामी शिवानंद जी और स्वामी सत्यानंद जी द्वारा निर्मित है। हमने तो केवल राम जी की गिलहरी की तरह इस सेतु को कायम रखा है। सम्मान गुरुजी का है, उपलब्धि उनकी है, प्राप्ति उनकी है, हम केवल विनम्रतापूर्वक उनकी ओर से इसे ग्रहण करके अपने-आप को पुनः उस जिम्मेदारी के लिये तैयार करते हैं जिससे योग के कार्य को आगे बढ़ाते रहें।' यह कहते हुए स्वामीजी ने पद्म भूषण सम्मान मुंगेर और बिहार के निवासियों को समर्पित किया।

अपने उद्बोधन में स्वामी सत्यसंगानंद जी ने कहा, 'यह पुरस्कार केवल जनमानस का मत नहीं था, यह सब गुरुओं का भी मत था जो धरती पर हैं और जो धरती पर नहीं हैं। यह सब देवी-देवताओं का मत था कि हमारे प्यारे स्वामी निरंजन को यह सम्मान मिले। यह पुरस्कार केवल योग के लिये नहीं है, यह स्वामी निरंजन के परिश्रम, त्याग, समर्पण, श्रद्धा और विश्वास के लिये है, जिनके वे जीते-जागते प्रतीक हैं।'।

बिहार योग विद्यालय के वरिष्ठतम सन्यासी, स्वामी शंकरानंद जी और मुंगेर के गोयंका परिवार के श्री के.के. गोयंका ने भी इस अवसर पर स्वामीजी को अपनी बधाई और शुभकामनाएँ दीं। बाल योग मित्र मंडल के बच्चों ने कविताओं और कहानियों के माध्यम से स्वामीजी के प्रति अपना प्रेम और श्रद्धा अर्पित की। कार्यक्रम में 1000 से अधिक लोग शामिल होकर इस ऐतिहासिक क्षण के साक्षी बने।

# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के सौजन्य से 2017 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

## पुस्तकें

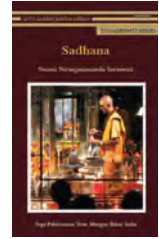
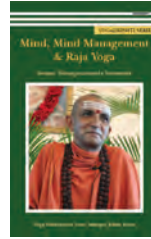
सन् 2016 के अंत तक अँग्रेजी में 157 पुस्तकें एवं 57 पुस्तिकाएँ और हिंदी में 75 पुस्तकें उपलब्ध थीं। साथ ही 2 हिंदी-अँग्रेजी पुस्तिकाएँ भी उपलब्ध थीं। सन् 2017 में अँग्रेजी की 9 नई पुस्तकों एवं 3 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ तथा 2 पुस्तकों का पुनर्मुद्रण किया गया। हिंदी की 4 पुस्तिकाओं का पुनर्मुद्रण तथा 5 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ। 2 नई हिंदी-अँग्रेजी पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ और 1 हिंदी-अँग्रेजी पुस्तिका का पुनर्मुद्रण किया गया।

सन् 2017 में योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के दो और डिजिटल प्रकाशन एमेज़ौन किण्डल पर उपलब्ध हुए। डिजिटल प्रकाशनों की कुल संख्या अब ग्यारह हो गई है।

### 2017 में विमोचित डिजिटल प्रकाशन

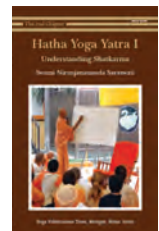
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा—

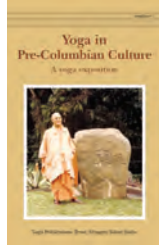
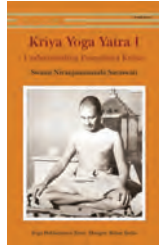
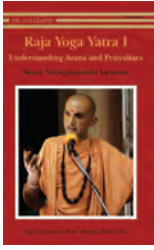
- मन, मन का प्रबन्धन तथा राज योग
- साधना



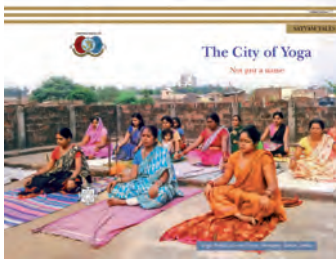
### 2017 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तकें

- योग शोध संस्थान प्रतिवेदन, भाग 2, स्वास्थ्य का विकास 1998-2007
- योग चक्र 4—सद्गुणों का उपार्जन, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- योग चक्र 5—हठ योग कर्म योग का सम्पूरक है, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती





- हठ योग यात्रा 1- षट्कर्मों की समझ को विकसित करना, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- राज योग यात्रा 1- आसन और प्राणायाम की समझ को विकसित करना, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- क्रिया योग यात्रा 1- प्रत्याहार क्रियाओं की समझ को विकसित करना, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- जननी- प्रकृति की समझ को विकसित करना, स्वामी प्रेमभाव सरस्वती
- प्राचीन कोलोम्बियन संस्कृति में योग- एक यौगिक प्रदर्शनी
- दिव्यता की झलकें- श्रीलक्ष्मी-नारायण महायज्ञ, सन् 2014, 2015 तथा 2016 के श्रीलक्ष्मी-नारायण महायज्ञों में दिए गए व्याख्यानो का संकलन



## 2017 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तिकाएँ

सत्यम् टेल्स-



- दी सिटी ऑफ योगा
- एट सत्यम्स फीट
- दी अमेजिंग डॉग ट्रिक

## 2017 में प्रकाशित नवीन हिंदी पुस्तिकाएँ

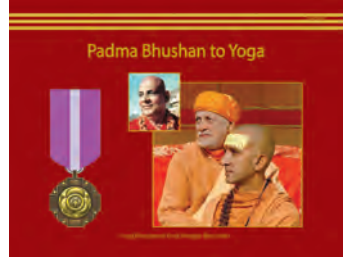
सत्यम् गाथाएँ-



- ग्राम से धाम तक
- योग नगरी मुंगेर
- ऋषि की प्रशस्ति
- ऋषि की पुनरपि प्रशस्ति
- आकाश का तारा, धरती का फूल

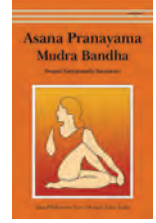
## 2017 में प्रकाशित नवीन हिंदी-अँग्रेजी पुस्तकें

- योग को पद्म भूषण
- यंत्र रंजन



## 2017 में पुनर्मुद्रित अँग्रेजी पुस्तकें

- आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- योग निद्रा, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



## 2017 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तिकाएँ

सत्यम् गाथाएँ—

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



## 2017 में पुनर्मुद्रित हिंदी-अँग्रेजी पुस्तकें

- श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की छाया समाधि



## ऑडियो सीडी एवं डीवीडी

### 2017 में विमोचित नए सीडी

- सम्प्रेषण— श्रीमद् भगवद् गीता

### 2017 में पुनर्मुद्रित सीडी

- सिद्ध कृष्ण स्तोत्रम्



## बाल योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2017 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

अपने बच्चों से जबरदस्ती योग का अभ्यास कराने की आवश्यकता नहीं। उन्हें योग के बारे में इस तरह नहीं बताना चाहिए कि इसके अभ्यास के लिए उन्हें बहुत ज्यादा धार्मिक या आध्यात्मिक बनना होगा। योग को केवल एक ऐसी विधि के रूप में प्रस्तुत किया जाना चाहिए जो उनकी चेतना के विकास में सहायक है।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



### बाल योग दिवस

19 फरवरी को बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने बाल योग दिवस को बड़े धूमधाम से मनाया। बच्चों ने आश्रम के अंतेवासियों, विद्यार्थियों, अतिथियों तथा अभिभावकों के समक्ष योगासन, कराटे, नृत्य, कीर्तन-भजन और अन्य ललित कलाओं का सुन्दर प्रदर्शन करके सबका मन मोह लिया। अनेक बच्चों ने बाल योग मित्र मण्डल में अपने अनुभवों को भी साझा किया।



### अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर पूरा मुंगेर नगर मानो बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के लिए एक विशाल मंच बन गया जहाँ वे योग शिक्षकों, योग प्रदर्शकों और कुशल शिविर संचालकों की





विविध भूमिकाएँ बखूबी अदा करते दिखलाई दिए।

### नए कार्यक्रम

बच्चों की नियमित योगासन, कराटे, स्तोत्रपाठ, कीर्तन, हवन, अंग्रेजी सम्भाषण और चित्रकारी कक्षाओं के अतिरिक्त इस वर्ष दो नए कार्यक्रम जोड़े गए।

चातुर्मास के दौरान 22 बच्चों ने स्क्रीन-प्रिंटिंग की कला सीखी। इन उत्साहित बच्चों को प्रेम बनाने से लेकर कागज और वस्त्र पर छपाई करने तक की पूरी प्रक्रिया सिखाई गई।

9 बच्चों के एक समूह को कुंग-फू के उच्च प्रशिक्षण के लिए चयनित किया गया। उन्हें मौलिक काता और आक्रमण एवं संरक्षण के अभ्यास सिखलाए गए।

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। गंगा दर्शन और पादुका दर्शन परिसरों में आयोजित सभी मुख्य कार्यक्रमों एवं अनुष्ठानों में बच्चों ने अपने दायित्वों का निर्वाह बड़ी सहजता, तत्परता और जिम्मेवारी के साथ किया। ये बच्चे यौगिक जीवनशैली के सकारात्मक परिणामों के जीते-जागते उदाहरण हैं।



## योगपीठ के कार्यक्रम

हर नए दिन को जीवन के एक नवीन सुअवसर के रूप में देखना अपने भीतर श्रद्धा का गुण विकसित करने का एक सरल उपाय है।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



### मकर संक्रान्ति

15 जनवरी को मध्याह्न के समय गंगा दर्शन के कार्पाक में 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 में प्रवेश को मनाया जाता है।

### बसंत पंचमी

29 जनवरी से 1 फरवरी तक गंगा दर्शन में बसंत पंचमी महोत्सव सम्पन्न हुआ जिसके दौरान बिहार योग विद्यालय का 54वाँ स्थापना दिवस भी मनाया गया। कार्यक्रम में तिरुईगोइमलई, तमिल नाडु के ललिता महिला समाजम् आश्रम की योगिनियों ने श्री विद्या पूजा सम्पन्न की जिसके अंतर्गत क्रमशः चण्डी, ललिता और सरस्वती देवियों की आराधना की गई।

बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने अपने कीर्तनों से भक्तिमय माहौल बना दिया और अपने प्रेरक संदेशों से श्रोताओं को ऊर्जान्वित करते रहे।

बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस पर स्वामी शंकरानन्द ने श्री स्वामी सत्यानन्द जी के यौगिक मिशन और संकल्प पर प्रकाश डाला। स्वामी आत्ममैत्री ने इस अवसर पर स्वामी निरंजनानन्द जी के संदेश को, और साथ ही महा सरस्वती नामक कविता को हिन्दी और अंग्रेजी में पढ़कर सुनाया, जिसमें श्री स्वामीजी ने बिहार योग विद्यालय के संकल्प को बड़े मार्मिक ढंग से



अभिव्यक्त किया है। स्वामी सूर्यप्रकाश ने उपस्थित जनसमूह का कार्यक्रम में स्वागत किया और मुंगेर के अनेक नागरिकों को बिहार योग विद्यालय से संबंधित अनुभवों और विचारों को साझा करने के लिए आमंत्रित किया।

बसंत पंचमी कार्यक्रम का समापन योगिनियों द्वारा छाया समाधि में सम्पन्न गुरु पूजा से हुआ।



## अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

21 जून को बिहार योग विद्यालय ने पादुका दर्शन में तृतीय अन्तरराष्ट्रीय 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 कराए गए।



बाल योग मित्र मण्डल, युवा योग मित्र मण्डल एवं रामायण मण्डली के सदस्यों ने योग नगरी मुंगेर के 100 से अधिक स्थानों पर इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए जिनमें हजारों लोग शामिल हुए। बिहार, भारत और विश्व के अनेक देशों में भी सम्बद्ध केन्द्रों एवं शिक्षकों द्वारा इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए गए।



## गुरु पूर्णिमा

5 से 9 जुलाई तक पादुका दर्शन, संन्यास पीठ में गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम संचालित किया गया। प्रतिदिन के कार्यक्रम में हवन, स्तोत्र पाठ, कीर्तन तथा बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों द्वारा प्रस्तुत नृत्य एवं कराटे प्रदर्शन शामिल था। इस अवसर पर कई बच्चों ने स्वामी शिवानन्द जी एवं स्वामी सत्यानन्द जी की रचनाओं को तथा साथ ही स्वरचित कविताओं एवं संस्मरणों को पढ़कर सुनाया, जिनमें उनकी गुरु परम्परा के प्रति श्रद्धा एवं प्रीति परिलक्षित होती थी।





उनकी अभिव्यक्तियों से यह भी स्पष्ट था कि उन्होंने गुरु परम्परा की शिक्षाओं को अपने जीवन में किस प्रकार आत्मसात् किया है। उनके कोमल भावों और रचनात्मक प्रतिभा ने सभी को प्रभावित किया। युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने पूरे अनुशासन और उत्तरदायित्व के साथ कार्यक्रम का प्रबंधन संभाला।

स्वामी निरंजनानन्द जी ने प्रतिदिन उपस्थित जनसमूह को सत्संग दिया। प्रथम दिन उन्होंने आदिगुरु, भगवान शिव के अग्नि स्तम्भ के रूप में प्रादुर्भाव के बारे में बताया और फिर महर्षि वेद व्यास से स्वामी शिवानन्द जी एवं स्वामी सत्यानन्द जी तक चली आ रही गुरु-परम्परा पर प्रकाश डाला। अगले दो दिन इन्हीं विभूतियों के जीवन और शिक्षाओं के प्रति समर्पित रहे। स्वामीजी ने इस बात पर जोर दिया कि यह इन दो महापुरुषों की प्रेरणा और मार्गदर्शन है जिसकी वजह से आज तक असंख्य साधकों के जीवन का उत्थान होता रहा है। शर्त केवल इतनी है कि साधक का गुरु-परम्परा में श्रद्धा और विश्वास हो, तथा गुरुओं की शिक्षाओं के प्रति पूर्ण समर्पण एवं निष्ठा हो।



गुरु पूर्णिमा के 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। अपने गुरु पूर्णिमा संदेश में स्वामीजी ने कहा कि इस शुभ दिन हमें गुरु और ईश्वर की कृपा का आवाहन करना चाहिए जिससे हमारे दिलों के द्वार खुल सकें। साथ ही हमें अपने राजसिक अहंकार और अभिमान का शमन करना चाहिए ताकि हम अपने तथा दूसरों के जीवन में अच्छाई और मंगल ला सकें। उन्होंने यह भी बताया कि चन्द्रमा मन का प्रतीक है और गुरु पूर्णिमा का तात्पर्य मन के पूर्णतया आलोकित होने से है। इसलिए इस दिन हमें स्वयं को याद दिलाना चाहिए कि हम अंधकार से प्रकाश की ओर यात्रा तय कर रहे हैं और हमें यह यात्रा अवश्य पूरी करनी है।



हर व्यक्ति के जीवन की दुर्दशा होती है, चाहे वह खुद करता है, चाहे परिस्थितियाँ करती हैं। दुर्दशा से कोई मुक्त नहीं है, पर हर व्यक्ति मुक्त होना चाहता है। अपने जीवन की दुर्दशा को दूर करने के लिए और अपने भीतर गुरु-तत्त्व के प्रकाश को प्राप्त करने के लिए दम, दान, दया, समर्पण और आत्मभाव—इन पाँच चीजों को अपने जीवन में अपनाने का प्रयत्न अवश्य करना है। दम साधना है, दान अभिव्यक्ति है, दया अन्तरात्मा की एक स्थिति है, समर्पण जीवन का मर्म है और आत्मभाव जीवन की उपलब्धि है। गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर इन पाँच चीजों को हम अवश्य हृदयंगम करें क्योंकि यही हमारी गुरु परम्परा की, हमारे सन्तों और सिद्धों की शिक्षा रही है।

—स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

## दीपावली

दीपावली के शुभ अवसर पर गंगा दर्शन में संध्या के समय एक रोचक एवं शिक्षाप्रद कार्यक्रम आयोजित किया गया। चातुर्मासिक योग अध्ययन के विद्यार्थियों, क्रिया योग के प्रशिक्षार्थियों तथा प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण के प्रतिभागियों द्वारा संचालित इस कार्यक्रम में कैलास पर्वत पर योग के उद्गम को तथा प्रसन्नता रूपी प्रथम यौगिक यम को गीत, संगीत, नृत्य एवं नाटक के माध्यम से बड़े सुन्दर ढंग से प्रस्तुत किया गया जिसे देखकर सभी दर्शक मंत्रमुग्ध हो गए।



## क्रिसमस

24 दिसम्बर को योग प्रचार प्रशिक्षण, त्रिमासिक यौगिक जीवनशैली तथा चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन के विद्यार्थियों तथा दुनियाभर से आए अतिथियों ने विभिन्न भाषाओं में क्रिसमस कैरोल्स प्रस्तुत किए।

25 दिसम्बर को सत्यम् वाटिका में श्री स्वामी सत्यानन्द जी का जन्मदिवस हवन, कीर्तन-भजन, सत्संग तथा सुन्दरकाण्ड के पाठ के साथ सहर्ष मनाया गया।





संध्या समय नोट्रे डेम एकेडमी, मुंगेर के बच्चों ने ईसा मसीह के जन्म पर आधारित नाटिका, नृत्य और गीत प्रस्तुत किए। तत्पश्चात् अतिथियों, विद्यार्थियों और प्रशिक्षण प्रतिभागियों ने ईसा मसीह के जीवन की कुछ झांकियाँ प्रस्तुत करते हुए उनकी शिक्षाओं का स्वामी शिवानन्द जी एवं स्वामी सत्यानन्द जी के योग के साथ संबंध दर्शाया।



अपने सत्संग में स्वामी निरंजनानन्द जी ने कहा कि ईसा मसीह का व्यक्तित्व और जीवन आज भी हमारे लिए प्रेरणास्रोत है क्योंकि उनकी करुणा, दया और प्रेम की शिक्षाएँ प्रत्येक युग में प्रासंगिक एवं उपयोगी हैं।

### नववर्ष की पूर्व संध्या



नववर्ष की पूर्व संध्या पर आयोजित कार्यक्रम में अतिथियों एवं यौगिक अध्ययन के विद्यार्थियों ने अपनी रंगारंग प्रस्तुति से दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस कार्यक्रम में नृत्य के माध्यम से चेतना के क्रमविकास का प्रदर्शन, रामचरितमानस का श्रीराम एवं शबरी का प्रसंग तथा विश्व की अनेक जगहों के नव वर्ष गीत शामिल थे। अपने संदेश में स्वामी निरंजनानन्द जी ने कहा कि हमें वर्ष 2017 के लिए आभारी होना चाहिए जिसमें हमें अपने विकास के लिए अनेक शिक्षाएँ और अवसर मिले।

#### 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.

## योगा एवं योगविद्या प्रसाद

सन् 2013 में बिहार योग विद्यालय ने अपनी स्वर्ण जयन्ती मनाई, जिसका समापन अक्टूबर 2013 में आयोजित विश्व योग सम्मेलन के साथ हुआ। इस ऐतिहासिक सम्मेलन में यह स्पष्ट हो गया कि योग को नगर-नगर डगर-डगर पहुँचाने का संकल्प सफलतापूर्वक सम्पन्न कर लिया गया है। 50 वर्षों की अवधि में दुनियाभर के योग साधकों और योग प्रेमियों की मदद से प्राप्त यह उपलब्धि यौगिक पुनर्जागृति की द्योतक है।

विश्व योग सम्मेलन के पश्चात् बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय का श्रीगणेश हो गया है, जिसका लक्ष्य भावी पीढ़ियों के कल्याण के लिए स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी की परम्परा से प्राप्त योग विद्या का संरक्षण और संवर्धन है।

इस दूसरे अध्याय में बिहार योग विद्यालय *योगा* और *योगविद्या* पत्रिकाओं को गुरु परम्परा के आशीर्वाद सहित प्रसाद स्वरूप प्रस्तुत कर रहा है। वर्तमान डिजिटल युग में योग विद्या के प्रभावी प्रचार-प्रसार हेतु *योगा* और *योगविद्या* पत्रिकाएँ अब पी.डी.एफ. फॉर्मैट में डाउनलोड हेतु उपलब्ध हैं, तथा साथ ही IOS एवं Android प्लैटफार्मों पर निःशुल्क एप्प के रूप में उपलब्ध हैं।

**योगा पत्रिका डाउनलोड करने के लिए—**

<http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yoga-magazines/>

**योगविद्या पत्रिका डाउनलोड करने के लिए—**

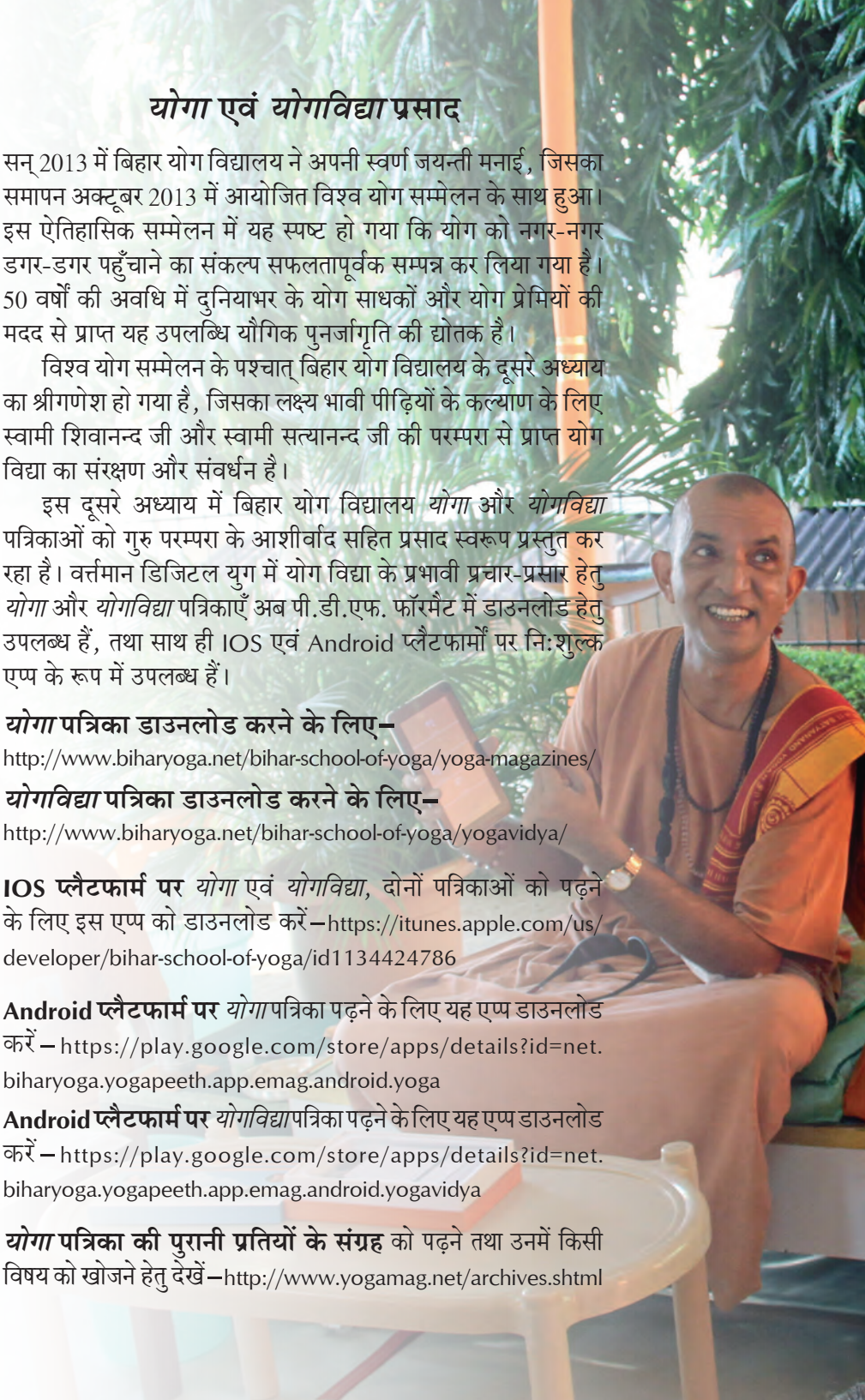
<http://www.biharyoga.net/bihar-school-of-yoga/yogavidya/>

**IOS प्लैटफार्म पर योगा एवं योगविद्या, दोनों पत्रिकाओं को पढ़ने के लिए इस एप्प को डाउनलोड करें—**<https://itunes.apple.com/us/developer/bihar-school-of-yoga/id1134424786>

**Android प्लैटफार्म पर योगापत्रिका पढ़ने के लिए यह एप्प डाउनलोड करें—**<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.biharyoga.yogapeeth.app.emag.android.yoga>

**Android प्लैटफार्म पर योगविद्यापत्रिका पढ़ने के लिए यह एप्प डाउनलोड करें—**<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.biharyoga.yogapeeth.app.emag.android.yogavidya>

**योगा पत्रिका की पुरानी प्रतियों के संग्रह को पढ़ने तथा उनमें किसी विषय को खोजने हेतु देखें—**<http://www.yogamag.net/archives.shtml>



issn 0972-5725

- Registered with the Department of Post, India  
Under No. MGR-01/2017  
Office of posting: Ganga Darshan TSO  
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 2018

अप्रैल 8-14

हठ योग यात्रा 1 एवं 2

अप्रैल 22-28

हठ योग यात्रा 3

अगस्त 6-11

क्रिया योग यात्रा 1

अगस्त 20-25

क्रिया योग यात्रा 2 एवं तत्त्व शुद्धि

सितम्बर 17-23

क्रिया योग यात्रा 3 एवं तत्त्व शुद्धि 2

दिसम्बर 25

राज योग यात्रा 1, 2 एवं 3

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 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।