

योगविद्या

वर्ष 8 अंक 1

जनवरी 2019

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: ॐ

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

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि 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 2019

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 : स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

अन्दर के रंगीन फोटो : 1a-b: प्रायोगिक सत्र; 2a: सत्यम् योग प्रसाद; 2b: सत्यम् अखण्ड कीर्तन; 3a: सत्यम् योग यज्ञ; 3b: सत्यम् योग दृष्टि 5D थियेटर; 4a-b: सत्यम् सन्ध्या



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

थोड़ा-सा खाओ, थोड़ा-सा पीयो,
थोड़ा-सा बोलो, थोड़ा-सा सो लो,
थोड़ा-सा मिलो, थोड़ा-सा चलो,
थोड़ी-सी सेवा करो, थोड़ा-सा आराम करो,
थोड़ा-सा आसन करो, थोड़ा-सा प्राणायाम करो,
थोड़ा-सा चिन्तन करो, थोड़ा-सा विचार करो,
थोड़ा-सा जप करो, थोड़ा-सा कीर्तन करो,
थोड़ा-सा मंत्र लिखो, थोड़ा-सा ध्यान करो।

यह संसार तुम्हारी शिक्षा के लिए है। तुम हर दिन यहाँ अनेक पाठ सीखते हो। अगर तुम योगभाव से युक्त होकर इन सभी से शिक्षा ले सको, सभी अवसरों का पूरा लाभ उठा सको तो तुम्हारी प्रतिभा और संकल्पशक्ति बहुत विकसित होगी, तुम्हारा कल्याण होगा। सच्ची और स्थायी सफलता के लिए प्रयास करो, और हमेशा याद रखो कि रती भर अभ्यास ढेर सारे दर्शनों और सिद्धान्तों से कहीं बेहतर होता है। हर चीज में मध्यम मार्ग अपनाओ।

– 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 ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 8 अंक 1 जनवरी 2019

(प्रकाशन का 57 वाँ वर्ष)

विषय सूची

मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 की झाँकियाँ

- | | |
|----|-----------------|
| 4 | एक यादगार पड़ाव |
| 8 | 20 अक्टूबर 2018 |
| 11 | 21 अक्टूबर 2018 |
| 14 | 22 अक्टूबर 2018 |
| 18 | 23 अक्टूबर 2018 |
| 21 | 24 अक्टूबर 2018 |
| 26 | 25 अक्टूबर 2018 |
| 37 | 26 अक्टूबर 2018 |
| 41 | 27 अक्टूबर 2018 |
| 44 | 28 अक्टूबर 2018 |

एक यादगार पड़ाव

स्वामी मिरंजनालब्ध सरस्वती



गंगा दर्शन में शीघ्र आयोजित होने वाली मुंगेर योग संगोष्ठी में हमलोग योग के कुछ ऐसे अन्य आयामों के बारे में सीखेंगे और जानेंगे, जो श्री स्वामी सत्यानन्द जी की शिक्षाओं के अभिन्न अंग रहे हैं। जब मैं योग के बारे में या श्री स्वामीजी के बारे में या बिहार योग विद्यालय के बारे में सोचता हूँ तो इसी निष्कर्ष पर पहुँचता हूँ कि वह स्वामी शिवानन्द जी का योग को द्वारे-द्वारे तीरे-तीरे पहुँचाने का आदेश ही था, जिसने श्री स्वामी सत्यानन्द जी को भारतवर्ष में अनेक वर्षों तक परिव्राजन करने और लोगों की आवश्यकताओं को जानने-समझने के लिए प्रेरित किया, उन्हें मार्गदर्शन दिया।

जब स्वामी शिवानन्द जी ने योग के प्रचार का आदेश दिया था तो उनका प्रयोजन योग के माध्यम से अपने आश्रम या शिष्यों का भरण-पोषण करना नहीं था। उन्होंने यह समझ लिया था कि जैसे-जैसे लोगों के मन विकसित होते जाएँगे, समाज में एक ऐसी प्रणाली की गहन आवश्यकता अनुभव होगी जो मानसिक गतिविधियों को संयमित और नियंत्रित कर सके। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए स्वामी शिवानन्द जी ने अपने शिष्यों को योग प्रचार का आदेश दिया।

हम संन्यासियों की परम्परा वेदान्त की है, पर हमें योग के अनुभव और प्रचार का आदेश मिला ताकि शरीर और मन को अनुशासित करने वाली इस विद्या से आम आदमी अपने जीवन में शांति, संतोष और सृजनात्मकता को पा सके। जब स्वामी शिवानन्द जी ने योग को नगर-नगर डगर-डगर पहुँचाने का निर्देश दिया तो उस समय योग एक अनजान चीज थी। लोग इसे आत्म-साक्षात्कार का गहन, गोपनीय मार्ग समझते थे, एक ऐसा जटिल मार्ग जिसका साधु-संन्यासी और त्यागी-तपस्वी ही अनुसरण किया करते थे, समाज से अपने सभी सम्बन्ध-नाते छोड़कर।

ऐसे नासमझी और अज्ञान से भरे वातावरण में श्री स्वामी सत्यानन्द जी पूरे भारतवर्ष में अनेक वर्षों तक भ्रमण करते रहे। वे गाँव-कस्बों, नगर-शहरों, सब जगह घूमते रहे और लोगों की जरूरतों को जाँचते हुए इस बात पर चिंतन करते रहे कि किस प्रकार योग की विद्या उनकी मदद कर सकती है और किस तरह योग को समाज के सामने एक व्यावहारिक, वैज्ञानिक रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है। इस अवधि में योग प्रचार पर चिंतन करने के साथ-साथ वे ग्रामीण इलाकों के विकास और उत्थान हेतु भी निरंतर क्रियाशील रहे।

इस प्रकार उन्होंने अपना परिव्राजक जीवन जीया और फिर सन् 1963 में उन्होंने बिहार योग विद्यालय की स्थापना की। योग की जानकारी और समझ को भविष्य के लिए संजोकर रखने के लिए उन्होंने योग चक्र के सिद्धान्तों और प्रणालियों का प्रतिपादन किया। यही वह मूल शिक्षा थी जिसे उन्होंने पहली पीढ़ी के संन्यासियों एवं समर्पित योग शिक्षकों को प्रदान किया।

आश्रम के आरम्भिक दौर में जो सत्र संचालित हुए वे साधना सत्र थे जिनमें श्री स्वामीजी ने साधकों को हठ योग, राज योग और क्रिया योग का क्रमबद्ध अभ्यास कराया। फिर ऐसे भी प्रशिक्षण सत्र थे जो 6 या 9 महीनों की अवधि के थे। क्या आप लोग आज इस प्रकार के प्रशिक्षण की कल्पना भी कर सकते हो? आजकल तो योग शिक्षक बनने के लिए बस कुछ निश्चित घण्टों की जरूरत पूरी करनी होती है, लेकिन इन प्रारम्भिक सत्रों में महीने-दर-महीने प्रतिदिन सबेरे से शाम तक गहन अभ्यास एवं प्रशिक्षण होता था। इन्हीं प्रशिक्षण सत्रों में श्री स्वामीजी ने पहली पीढ़ी के योग शिक्षकों के समक्ष योग चक्र की विधियाँ और सिद्धान्त निरूपित किए।

इस प्रशिक्षण को पाने के पश्चात् जब हमलोग समाज में उतरे और विविध तरह के कार्यक्रम और सम्मेलन संचालित करने विभिन्न स्थानों पर गए, तो एक चीज स्पष्ट रूप से सामने उभरकर आई कि समाज में लोगों के विचार अलग थे, उनकी आकांक्षाएँ भिन्न थीं। वे मुख्य रूप से अपनी शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं एवं तनावों से छुटकारा पाना चाहते थे। वे अपने चंचल मन को थोड़ा एकाग्र करना चाहते थे, जीवन में शांति अनुभव करना चाहते थे।

इस समझ और जानकारी के साथ श्री स्वामीजी ने उन अभ्यासों को संगठित एवं सुव्यवस्थित किया जो समाज के आम लोगों के लिए जरूरी थे। इसके लिए उन्होंने आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण और ध्यान की ऐसी सरल एवं व्यावहारिक विधियाँ सम्मिलित कीं जिनका अभ्यास प्रायः सभी लोग कर सकते थे और उनका पूरा लाभ उठा सकते थे। इस प्रकार उन्होंने सम्पूर्ण यौगिक प्रणाली को समाज के लिए पुनर्गठित किया और इसी स्वरूप को आज हम सत्यानन्द योग के नाम से जानते हैं।

इस सत्यानन्द योग का प्रचार इसी उद्देश्य से किया गया कि इसमें निहित आसन, प्राणायाम, योग निद्रा और ध्यान के अभ्यास भावी पीढ़ियों को अपनी विकसित मानसिक एवं शारीरिक ऊर्जाओं को नियंत्रित करने में मदद करेंगे। सत्यानन्द योग का लक्ष्य कभी भी आत्म-साक्षात्कार नहीं रहा। वह न तो स्वामी शिवानन्द जी का प्रयोजन था और न ही स्वामी सत्यानन्द जी का। स्वामी शिवानन्द जी के लिए योग का लक्ष्य मनुष्य की बुद्धि, भावना और कर्म को संयोजित करना था, उनकी प्रतिभाओं को विकसित करना था। स्वामी शिवानन्द जी की यह विचारधारा श्री स्वामीजी के प्रयासों और बिहार योग विद्यालय के प्रशिक्षण में सदा परिलक्षित होती आई है।

इस आगामी मुंगेर योग संगोष्ठी में अब सत्यानन्द योग के साथ-साथ योग चक्र की एक नई समझ विकसित होगी ताकि हमारा अपना यौगिक अनुभव गहन और परिपक्व हो सके। अगर हम योग को वास्तव में जी पाते हैं तो हम दूसरों के लिए जरूर एक मिसाल बन सकते हैं। मुझे विश्वास है कि आप सभी के सहयोग और सहायता से हम अपनी योग यात्रा में इस मुंगेर योग संगोष्ठी को एक यादगार पड़ाव बना सकेंगे।

— 6 अक्टूबर 2018, गंगा दर्शन



पूर्व-संगोष्ठी कार्यक्रम

संगोष्ठी की भूमिका तैयार करने के लिए गंगा दर्शन में 20 से 23 अक्टूबर तक एक पूर्व-संगोष्ठी कार्यक्रम आयोजित किया गया। जैसे-जैसे संगोष्ठी के प्रतिभागी गंगा दर्शन पहुँचते गए, वे इस कार्यक्रम के माध्यम से संगोष्ठी की भावना और प्रेरणा से जुड़ते गए। कार्यक्रम के दौरान प्रतिदिन प्रातःकाल स्वामीजी ने योग चक्र पर सत्संग दिए और इसके छः अंगों पर क्रमबद्ध ढंग से प्रकाश डाला।

अपराह्नकालीन सत्रों में विभिन्न आचार्यों एवं प्रतिनिधियों ने श्री स्वामी सत्यानन्द जी एवं उनकी शिक्षाओं के साथ अपने व्यक्तिगत संबंध और अनुभव की चर्चा की। उनके विनोदशील एवं हृदयस्पर्शी संस्मरणों ने सभी को प्रेरित किया, चाहे वे श्री स्वामीजी के पुराने शिष्य रहे हों या सत्यानन्द योग परिवार के ऐसे नए सदस्य, जिन्हें श्री स्वामीजी को प्रत्यक्ष देखने-सुनने का सुअवसर कभी नहीं मिला।

अपने अंतिम सत्संग में स्वामीजी ने सभी संस्मरणों एवं अनुभवों को एक सूत्र में पिरोकर संगोष्ठी तथा योग के द्वितीय अध्याय के संदर्भ में प्रस्तुत किया।

संध्या के समय विश्व के विभिन्न देशों और भारत के विविध राज्यों से आए प्रतिनिधियों ने अपने-अपने क्षेत्रों में सत्यानन्द योग के इतिहास और वर्तमान गतिविधियों पर प्रकाश डाला।

कार्यक्रम का आयोजन गंगा दर्शन के मुख्य उद्यान में किया गया था जहाँ इस अवसर पर एक विशाल पण्डाल बनाया गया था। यज्ञशाला से छाया समाधि तक का पूरा क्षेत्र इस भव्य पण्डाल से ढका था। यह स्थान इस संगोष्ठी के लिए सर्वथा अनुकूल भी था क्योंकि मंच पर व्याख्यान देते समय स्वामीजी तथा अन्य वक्ता श्री स्वामी सत्यानन्द जी की छाया समाधि के ठीक सामने होते और उनका मार्गदर्शन एवं आशीर्वाद प्रत्यक्ष प्राप्त करते।



20 अक्टूबर 2018

प्रातःकालीन सत्संग

सत्यानन्द योग एवं योग चक्र पर दिए अपने व्याख्यान में स्वामीजी ने बतलाया कि योग चक्र का सिद्धान्त कोई नई चीज नहीं है, बल्कि श्री स्वामीजी ने साठ के दशक में ही इसकी परिकल्पना की थी। देखा जाए तो स्वामी शिवानन्द जी के समग्र योग ने ही श्री स्वामीजी के माध्यम से योग चक्र का रूप लिया।



स्वामीजी के सत्संग से

योग का विकास-क्रम

सन् 2013 के मुंगेर विश्व योग सम्मेलन में यह स्पष्ट कर दिया गया था कि योग प्रचार का अध्याय समाप्त हो चुका है। योग का पाषाण युग बीत चुका है और कांस्य

युग आ रहा है। योग प्रचार का काल एक तरह से पाषाण युगीन था और योग चक्र के अनुभव एवं अन्वेषण का समय कांस्य युग है ...

योग चक्र दूसरों को सिखाने के लिए नहीं है। यह स्वयं समझने, प्रयोग करने, अनुभव करने और अंततः जीने के लिए है। यह योग में अगला कदम है। विश्व योग सम्मेलन में यह बताया गया था कि अब हमें योग को गम्भीरता, निष्ठा और कटिबद्धता के साथ देखना है। ये तीन शब्द इस बात का संकेत देते हैं कि हमें योग के बारे में अपनी दृष्टि और समझ को बदलना है। योग को जीविकोपार्जन की विद्या मात्र न समझकर, एक ऐसी विद्या के रूप में देखना है जिससे हम समाज में रहते हुए भी अपने सम्पूर्ण जीवन को रूपान्तरित कर सकते हैं।

योग चक्र के कुल छः अंग हैं—हठ योग, राज योग, क्रिया योग, कर्म योग, भक्ति योग तथा ज्ञान योग। पहले तीन अंग बहिरंग कहलाते हैं और शेष तीन अंतरंग। इनमें हठ योग कर्म योग का सम्पूरक है, राज योग भक्ति योग का तथा क्रिया योग ज्ञान योग का। चक्र या पहिया कभी स्थाई नहीं रहता, बल्कि हमेशा घूमते रहता है और जैसे-जैसे वह घूमता है वह आगे भी बढ़ता है। इसी प्रकार योग चक्र भी योग में विकास का, आगे बढ़ने का द्योतक है।

अगर आप लोग श्री स्वामीजी के व्याख्यानों और सत्संगों का स्मरण करें तो आपको याद आएगा कि वे हमेशा इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना की चर्चा किया करते थे। देखा जाए तो इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना योग चक्र के आधार हैं, क्योंकि वे जीवन के व्यवहारों एवं अभिव्यक्तियों के प्रतीक हैं।

अपराहनकालीन सत्र—संबंध जोड़ना, आत्मसात् करना तथा अभिव्यक्त करना

देश-विदेश के विभिन्न स्थानों से आए आचार्यों ने श्री स्वामी सत्यानन्द जी के साथ अपने व्यक्तिगत संबंध की चर्चा करते हुए बतलाया कि किस प्रकार उन्होंने श्री स्वामीजी की शिक्षाओं को आत्मसात् किया और उन्हें अपने व्यावहारिक जीवन में अभिव्यक्त किया।

कैनेडा की ऋषि अरुन्धती ने श्रोताओं को बताया कि किस प्रकार वे सन् 1968 में पहली बार श्री स्वामीजी से विएना, ऑस्ट्रिया में मिलीं और तब से आज तक किस प्रकार उनका जीवन श्री स्वामीजी के मिशन के प्रति समर्पित रहा है।

पुर्तगाल से आई स्वामी वेदान्तानन्द ने कहा कि योग शिक्षक कैसा व्यवहार करते हैं, कैसे दिखते





हैं, यह भी बहुत मायने रखता है क्योंकि शिक्षक योग की विद्या और परम्परा का प्रतिनिधित्व करते हैं। इस सन्दर्भ में श्री स्वामी सत्यानन्द जी और स्वामी निरंजनानन्द जी के उदाहरण हमारे लिए प्रेरणा के स्रोत हैं।

बोकारो के स्वामी गोरखनाथ ने बिहार योग विद्यालय में अपने प्रारम्भिक दिनों के प्रसंगों को प्रस्तुत करके सभी को भावविभोर कर दिया। उन्होंने बताया कि किस प्रकार श्री स्वामीजी दैनिक जीवन की मामूली घटनाओं के माध्यम से भी शिक्षा दिया करते थे और साधकों को अपनी कमियों के प्रति सचेत कर उन्हें सुधारने का पूरा अवसर दिया करते थे।

इटली के स्वामी आनन्दानन्द ने श्री स्वामीजी के अनुशासित एवं संयत जीवन पर प्रकाश डालते हुए बताया कि वे हमेशा समय से पहले तैयार रहते थे।

संन्यासी विजयशक्ति ने सन् 2013 के विश्व योग सम्मेलन के बाद गंगा दर्शन में हुए योग के विकास-कार्यों की चर्चा की और उन नए प्रशिक्षण सत्रों के बारे में बतलाया जो स्वामीजी के प्रत्यक्ष मार्गदर्शन में संचालित हुए हैं और योग के द्वितीय अध्याय के पहले कदम बने हैं।

संध्याकालीन सत्र-विभिन्न राष्ट्रों एवं राज्यों की प्रस्तुतियाँ

शाम के समय स्वामी योगज्योति ने श्रोताओं को आयरलैण्ड में सत्यानन्द योग के इतिहास और विकास से अवगत कराया। संन्यासी धर्मज्योति ने दिल्ली में सत्यानन्द योग के इतिहास और संभावी योजनाओं की चर्चा की। संन्यासी मंगलधर्म ने रोमेनिया में चल रहे योग कार्यों की झाँकियाँ आकर्षक स्लाइड-शो के माध्यम से प्रस्तुत कीं।

21 अक्टूबर 2018

प्रातःकालीन सत्संग

स्वामी निरंजनानन्द ने समझाया कि किस प्रकार साधक की योग यात्रा में हठ योग और कर्म योग एक-दूसरे के सम्पूरक हैं। योग की इन दोनों शाखाओं के लक्ष्य समान हैं—शुद्धि, संतुलन और हल्कापन; हठ योग में शारीरिक दृष्टि से और कर्म योग में कर्मों के संदर्भ में।



स्वामीजी के सत्संग से

हठ योग और कर्म योग—इडा और पिंगला में संतुलन

आसन हमारे शरीर में संतुलन और सामंजस्य लाते हैं। साथ ही वे शरीर के रासायनिक ढांचे को भी प्रभावित करते हैं। शरीर के स्थूल अवयवों जैसे पेशियों और नसों के साथ-साथ शरीर के सूक्ष्म रसायनों में भी परिवर्तन होता है।

हठ योग में शारीरिक गतिविधि के कारण एण्डोर्फिन रसायनों के स्तर में परिवर्तन आता है। साथ ही डोपामीन की मात्रा में वृद्धि होती है जिससे व्यक्ति की मनोदशा प्रसन्न और आशावादी बनती है। ऑक्सीटोसिन नामक रसायन का भी स्राव होता है जो दूसरों से जोड़कर आनन्द का भाव लाता है। योगासनों से शरीर में प्रायः ऐसे रसायन बनते हैं जो जीवन में सुख, आनन्द और प्रसन्नता लाते हैं। इसलिए योगासनों के अभ्यास के बाद लोग प्रायः प्रसन्नचित्त और हंसमुख नजर आते हैं। रासायनिक परिवर्तनों के कारण अभ्यासी की मनोदशा अधिक प्रफुल्ल एवं प्रसन्न हो जाती है। व्यक्ति अपने आप से और दूसरों से एक बेहतर संबंध अनुभव करता है।

षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बन्ध, प्रत्याहार और लय—ये छः हठ योग के अंग या शाखाएँ हैं, जिनका उद्देश्य शरीर में अवस्थित इडा और पिंगला शक्तियों को संतुलित करना है। ये शक्तियाँ प्राणशक्ति की ही स्थूल एवं सूक्ष्म अभिव्यक्तियाँ हैं।

योगियों ने यह भली-भाँति जाना कि प्राणिक संतुलन के बिना जीवन में कुछ भी प्राप्ति सम्भव नहीं, क्योंकि इसी के द्वारा शरीर अधिक स्वस्थ, सक्रिय और समर्थ बनता है। प्राणिक संतुलन के द्वारा ही मन अधिक सृजनात्मक, सकारात्मक और आशावादी बनता है।

कर्म योग भी शरीर की ऊर्जाओं को संतुलित करने का एक मार्ग है। जब तुम ध्यान लगाते हो तो शरीर में प्राण शक्ति का स्तर बढ़ता है और उस ऊर्जा का कहीं-न-कहीं उपयोग होना चाहिए। स्वामी शिवानन्द जी कहा करते थे कि अगर तुम एक घण्टा ध्यान करते हो तो तुम्हें तीन घण्टे कठिन परिश्रम करना चाहिए। अगर दो घण्टे ध्यान करते हो तो छः घण्टे मेहनत होनी चाहिए। जिस ऊर्जा का तुम एक घण्टे के ध्यान से उत्पादन करते हो उस ऊर्जा को सही दिशा में विमुक्त भी करना पड़ता है। यह विमुक्त कर्म योग के माध्यम से ही सम्भव है। कई लोग कर्म योग का मतलब कर्मठता से जोड़ते हैं, लेकिन इस योग का वास्तविक प्रयोजन यही है कि हठ योग के माध्यम से जिस ऊर्जा का तुमने उत्पादन और संचय किया है, उसकी कर्मों के माध्यम से समुचित अभिव्यक्ति और विमुक्ति हो।

अपराहनकालीन सत्र—भोगभाव के स्थान पर योगभाव

ग्रीस आश्रम की आचार्या, स्वामी शिवमूर्ति ने श्री स्वामीजी के साथ अपने संबंध और स्मृतियों को उजागर किया और साथ ही ग्रीस में सत्यानन्द योग की शुरुआत पर प्रकाश डाला।

स्वामी वेदान्तानन्द ने अपने व्याख्यान में योग शिक्षकों के दायित्वों और जिम्मेदारियों को निरूपित किया।

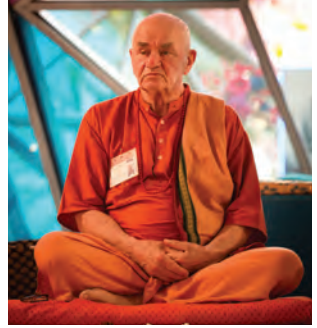
ऑस्ट्रेलिया के ऋषि नित्यबोधानन्द ने श्री स्वामीजी की प्रारम्भिक शिक्षाओं को मनोरंजक और प्रेरक आपबीतियों के माध्यम से प्रस्तुत किया।

स्वामी योगतीर्थ ने योगभाव को समझाया और दूसरे अध्याय के आधारभूत तत्त्वों—गम्भीरता, निष्ठा और कटिबद्धता पर प्रकाश डाला।

संन्यासी ज्ञानमुद्रा ने अप्रैल महीने के दौरान कोलकाता में संचालित योग यात्रा शिविरों के बारे में चर्चा की और अपने कुछ प्रेरक अनुभव साझा किए।

संध्याकालीन सत्र—विभिन्न राष्ट्रों एवं राज्यों की प्रस्तुतियाँ

संन्यासी भक्तानन्द, संन्यासी चित्रा और संन्यासी तुलसी ने हंगरी में चल रही योग गतिविधियों पर प्रकाश डाला। स्वामी मुद्रारूप ने सर्बिया में सत्यानन्द योग के इतिहास और वर्तमान गतिविधियों को प्रस्तुत किया। स्वामी अघोरानन्द ने ब्राज़िल की विविध यौगिक गतिविधियों को एक सुंदर स्लाइड-शो के माध्यम से दर्शाया।



22 अक्टूबर 2018

प्रातःकालीन सत्संग

स्वामी निरंजनानन्द ने मौलिक, वेदान्तवादी राज योग तथा महर्षि पतंजलि के सांख्यवादी राज योग के अंतर को स्पष्ट किया और फिर समझाया कि किस प्रकार राज योग मनुष्य के मानसिक व्यवहारों को तथा भक्ति योग उसके भावनात्मक व्यवहारों को व्यवस्थित करता है।



स्वामीजी के सत्संग से

राज योग और भक्ति योग—लय के साधन

लय का सिद्धांत बहुत सरल है। नमक और चीनी ठोस पदार्थ हैं, लेकिन जब तुम उन्हें पानी में डाल देते हो तो वे ठोस नहीं रहते, पानी में घुल जाते हैं। घुल जाने पर पानी में उनका गुण आ जाता है, पानी नमकीन या मीठा हो जाता है।

अब तुम उस पानी के गिलास को पानी से भरी बाल्टी में डाल दो। गिलास का पानी बाल्टी के पानी में घुलकर उससे एकाकार हो जाएगा। बाल्टी के पानी में तुम्हें नमक या चीनी का स्वाद नहीं आएगा, क्योंकि छोटे पात्र का पानी अब एक बड़े पात्र के पानी में लीन हो गया है।

वेदान्त दर्शन ने योग को यही लय की विचारधारा दी है। हठ योग में भी षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, प्रत्याहार और धारणा के अभ्यास अंततः लय अवस्था तक ले जाते हैं, जहाँ सभी निम्न प्रवृत्तियाँ विलीन हो जाती हैं और तुम शुद्ध आत्म तत्त्व हो जाते हो।

पारम्परिक राज योग का, पातंजल राज योग का नहीं, मुख्य ध्येय लय ही है—निम्न तत्त्वों को उच्चतर तत्त्वों में विलीन करते जाना। इसमें सारा प्रयास प्रत्याहार को साधने में रहता है। यहाँ प्रत्याहार मात्र स्वयं के दर्शन या विश्लेषण का अभ्यास नहीं होता, बल्कि इसमें जीवन के हर संबंध को प्रत्यावर्तित किया जाता है, विलीन किया जाता है।

राज योग का अंतिम लक्ष्य समाधि नहीं, प्राणों का प्रत्याहार है। यही राज योग की मौलिक साधना है। मान लो, चालीस साल पहले तुम्हारा किसी से झगड़ा हुआ। कितना समय बीत गया है, लेकिन तुम्हें वह घटना अभी भी याद है। क्यों? इसलिए कि उस स्मृति में प्राण विद्यमान है। उस स्मृति से प्राणों को निकाल दो, वह स्मृति स्वयमेव विलीन हो जाएगी। अगर तुम्हारे शरीर से प्राण निकल जाएँ तो क्या तुम जीवित रहोगे? नहीं। इसी तरह अगर किसी अनुभव से प्राण निकाल दिए जाएँ तो क्या वह अनुभव जीवित रहेगा? अगर किसी स्मृति से प्राण हटा दिए जाएँ तो क्या वह स्मृति जीवित रहेगी? इसलिए प्राण प्रत्याहार राज योग का मुख्य विषय है, समाधि नहीं।

इसके बाद भक्ति योग का स्थान आता है। भक्ति योग पूजा या आराधना का योग नहीं, जैसा लोग प्रायः सोचते हैं। भक्ति का संबंध भावना से है। यह एक भाव है। आजकल लोग भक्ति को धर्म के साथ जोड़ते हैं, लेकिन ऋषि नारद, शाण्डिल्य तथा भक्ति शास्त्र के अन्य प्राचीन आचार्यों के समय भक्ति को कभी धर्म के रूप में नहीं समझाया गया क्योंकि उस समय धर्मों का अस्तित्व था ही नहीं। उन्होंने भक्ति को एक ऐसे मनुष्य के प्रयास और यात्रा के रूप में समझाया जो अपने मन एवं हृदय को रूपान्तरित करके आंतरिक शुद्धि तथा ज्ञान प्राप्त कर रहा है। भक्ति योग की शुरुआत यहीं से हुई। ऋषि नारद ने भक्ति के बारे में स्पष्ट रूप से कहा है—

सा तु अस्मिन् परमप्रेमरूपा। 2।

अर्थात् परम प्रेम का अनुभव ही भक्ति है। आदि शंकराचार्य ने भक्ति के विषय में कहा है—स्वस्वरूपानुसंधानमिति भक्तिः। भक्ति अपने वास्तविक,

शांत स्वरूप को जानना और पाना है। प्रश्न उठता है कि हम इस लक्ष्य तक कैसे पहुँच सकते हैं?

देखा जाए तो भक्ति त्यागने और हटाने की एक प्रक्रिया है। भक्ति के लक्ष्य तक पहुँचने के लिए, परम चेतना को प्राप्त करने के लिए हमें कुछ चीजों को हटाना पड़ेगा। कौन-सी चीजें? भक्ति शास्त्रों में स्पष्ट निर्देश हैं कि भक्ति को सिद्ध करने के लिए सबसे पहले तुम्हें बुरे व्यक्तियों की संगति का त्याग करना चाहिए। यह पहला नियम है। ऐसे लोगों का संग छोड़ दो जो नकारात्मक, बुरे, कुटिल और दुष्ट हैं, चाहे वे तुम्हारे परिवार वाले ही क्यों न हों। पारम्परिक भक्ति योग की यही पहली शिक्षा है, जिसका प्रयोजन व्यक्ति को एक सकारात्मक वातावरण में रखना है। अगर तुम बुरे लोगों के साथ अपना समय बिताओगे तो तुम्हारे विचार, व्यवहार और कर्म भी नकारात्मक होते जाएँगे। इसलिए अधर्म के बजाय धर्म के मार्ग पर चलो।

दूसरी शिक्षा सत्संग की है। अच्छे, उदात्त, आध्यात्मिक विषयों के बारे में सुनो, सोचो और बोलो। तीसरी शिक्षा है श्रद्धा। सबसे पहले परम तत्त्व में नहीं, अपने में श्रद्धा रखो। अगर स्वयं में श्रद्धा विकसित हो जाएगी तो वह अपने आप परम तत्त्व में श्रद्धा का रूप ले लेगी।

इस प्रकार ऋषि नारद और शाण्डिल्य जैसे भक्ति शास्त्र के आचार्यों ने अनेक सद्गुणों का निरूपण किया जिनका विकास भक्ति योग का अनुभव करने के लिए जरूरी है। इन गुणों का उल्लेख श्रीमद्भगवद् गीता जैसे शास्त्रों में भी किया गया है—

अद्वेषा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च।

निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी ॥ 12.13 ॥

इस प्रकार, श्रीमद्भगवद् गीता में भगवान श्री कृष्ण ने तथा अन्य भक्ति-ग्रन्थों में दूसरे संत-महात्माओं ने भी अद्वेष, मैत्री, करुणा, निर्ममता, निरभिमान, सुख-दुःख में समता और क्षमा जैसे अनेक सद्गुणों का बखान किया है, जिनका विकास करके भक्ति को अपने जीवन में सिद्ध किया जा सकता है। अगर तुम इन गुणों से वंचित रह जाते हो तो तुम अपने जीवन में भक्ति के रूपान्तरकारी प्रभाव का अनुभव कभी नहीं कर पाओगे, लेकिन अगर तुम इन गुणों को वास्तव में अपना लेते हो तो भक्ति तुम्हारे लिए अवश्य एक जीवन्त अनुभूति बन जाएगी।

अपराहनकालीन सत्र—योग के अनुभव को गहन बनाना

स्वामी ज्ञानभिक्षु ने श्री स्वामीजी के साथ अपने अनुभवों को साझा करते हुए सदा साधक बने रहने पर जोर दिया।

स्वामी वेदान्तानन्द ने सभी योग शिक्षकों को प्रेरित किया कि वे अपने भीतर शिक्षक के बजाय सदा विद्यार्थी का भाव बनाए रखें और हमेशा कुछ नया सीखते रहें।

स्वामी योगज्योति ने अपने व्याख्यान में कहा कि नियमित रूप से आश्रम आते रहने और यहाँ के सत्रों में भाग लेने से अपने आप को शिक्षक न मानने तथा साधक बने रहने का स्मरण एवं संकल्प प्रबल होता रहता है।

स्वामी प्रेमभाव ने योग पर्यावरण विज्ञान को आधुनिक समाज के समक्ष प्रस्तुत करने के अनुभव साझा किए और कहा कि वर्तमान समय में अपनी जीवनशैली में पर्यावरण के अनुकूल सरल, व्यावहारिक परिवर्तन लाने जरूरी हो गये हैं।

संध्याकालीन सत्र—विभिन्न राष्ट्रों एवं राज्यों की प्रस्तुतियाँ

स्वामी अन्नपूर्णा ने हॉलैंड में सत्यानन्द योग का प्रतिवेदन प्रस्तुत किया। स्वामी हरिश्रद्धानन्द ने मध्य प्रदेश में सत्यानन्द योग के लम्बे इतिहास की चर्चा की और डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने बताया कि किस प्रकार इस राज्य में योग शोध संस्थान द्वारा अनेक अनुसंधान किए गए हैं। संन्यासी आनन्दरत्न ने स्विट्ज़रलैंड में सत्यानन्द योग के विकास के बारे में बताया।



23 अक्टूबर 2018

प्रातःकालीन सत्संग

स्वामीजी ने क्रिया योग के तीन चरणों की चर्चा की और फिर ज्ञान योग से इसके संबंध को दर्शाते हुए समझाया कि ज्ञान योग मात्र स्वयं से 'मैं कौन हूँ?' का बौद्धिक प्रश्न पूछना नहीं है।



स्वामीजी के सत्संग से

क्रिया योग और ज्ञान योग—सत्त्व की ओर यात्रा

क्रिया का तात्पर्य गतिशीलता से है। क्रिया योग शायद ऐसी एकमात्र योग प्रणाली है जिसमें अन्य सभी योग शाखाओं से कुछ-न-कुछ अंश समाहित हैं— हठ योग से आसन-प्राणायाम लिए गए हैं; सजगता और एकाग्रता राज योग से हैं; चक्रों एवं कुण्डलिनी शक्ति की अवधारणा कुण्डलिनी योग से आई है। शास्त्रों में जैसे हठ योग, राज योग या अन्य योग शाखाओं का उल्लेख मिलता है, क्रिया योग का वैसा उल्लेख तुम्हें कहीं नहीं मिलेगा। इस विषय पर कोई लिखित वाङ्मय उपलब्ध नहीं है। क्रिया योग का विकास और हस्तान्तरण मौखिक परम्परा से ही हुआ और विविध विधियों का समन्वय होने पर भी इसका मुख्य लक्ष्य ध्यान की अवस्था प्राप्त करना है।

क्रिया योग के अभ्यास प्रत्याहार और धारणा का अनुभव कराते हैं और अंत में साधक को ध्यान की अवस्था में ले जाते हैं। क्रिया योग में तीन चीजों को विकसित करना जरूरी है। पहली चीज है सजगता, और यह प्रत्याहार द्वारा सधती है। दूसरी चीज है एकाग्रता, जो धारणा के अभ्यास से विकसित होती है।

सजगता मन की एक स्वाभाविक प्रतिभा है जो हर चीज को देख सकती है और किसी भी चीज पर एकाग्र हो सकती है। इसलिए सजगता और एकाग्रता साथ-साथ चलते हैं। दोनों के बीच कोई स्पष्ट विभाजन रेखा नहीं खींची जा सकती ...

फिर आता है ज्ञान योग। ज्ञान योग की शुरुआत 'मैं कौन हूँ' के प्रश्न से नहीं होती, बल्कि यह सजगता और ज्ञान की अवस्था पाने की प्रक्रिया है। इस अवस्था को पाने के लिए अभ्यास आवश्यक है। और ज्ञान योग के अभ्यास कौन-से हैं? क्या केवल अपने से प्रश्न करना ही ज्ञान योग का अभ्यास है? नहीं। ज्ञान योग में सात क्रमबद्ध अभ्यास हैं। पहला है शुभेच्छा, अर्थात् उचित इच्छा और संकल्प। यह संकल्प एकदम व्यावहारिक होना चाहिए। तुम यह नहीं कह सकते कि मेरी इच्छा ईश्वर को जानने की है, इसलिए 'ईश्वर कौन है? मैं कौन हूँ? मैं ईश्वर का अंश हूँ या साक्षात् ईश्वर या कुछ और?' जैसे प्रश्न करना शुरू करूँगा।

ज्ञान योग की शुरुआत शुभेच्छा से होती है। यह शुभ इच्छा स्वयं तथा दूसरों के प्रति भी होती है। अगर तुम्हें किसी दुःख-तकलीफ में देखकर मैं तुम्हारी मदद करने को तत्पर होता हूँ तो यह ज्ञान योग की व्यावहारिक अभिव्यक्ति है। मैं एक शुभ संकल्प, एक शुभ इच्छा से जुड़ रहा हूँ। वह मेरे लिए प्रेरणा बनती है तुम्हारी सहायता करने के लिए। शुभेच्छा ज्ञान योग की प्रथम भूमिका है और साधकों को अपना प्रयास यहीं से शुरू करना चाहिए। लोगों को अपना मन और हृदय कोमल बनाना है, तभी वे शुभेच्छा की शुचिता और शुभता को जान पाएँगे।

अपराहनकालीन सत्र-सत्यानन्द योग के मौलिक सिद्धान्त

संन्यासी अग्निदेव ने अपनी चर्चा में बताया कि किस प्रकार श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने लगभग पचास वर्ष पूर्व कोलोम्बिया आकर योग का प्रचार किया था। उन्होंने श्री स्वामीजी के साथ अपने कुछ ऐसे अनुभव भी साझा किए जिनमें उन्हें सजगता के महत्त्व के बारे में व्यावहारिक शिक्षा मिली।

डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने पवनमुक्तासन, नाड़ीशोधन प्राणायाम, योग निद्रा, अजपाजप





और अंतर्मीन जैसे सत्यानन्द योग के बहुप्रचलित अंगों पर चर्चा की।

स्वामी वेदान्तानन्द ने कुछ महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं को उजागर किया जिनपर शिक्षकों को अपनी योग कक्षाओं में ध्यान देना चाहिए।

कोलोम्बिया की संन्यासी अग्निज्योति ने सत्तर के दशक के अपने कुछ अनुभव बताए जब वे स्कूल में विद्यार्थी थीं और मुंगेर में सन् 1973 में होने वाले विश्व योग सम्मेलन का प्रचार करने स्वामी निरंजनानन्द के साथ पूरे कोलोम्बिया की यात्रा पर निकल पड़ीं।



संध्याकालीन सत्र-विभिन्न राष्ट्रों एवं राज्यों की प्रस्तुतियाँ

संन्यासी अग्निदेव एवं संन्यासी अग्निज्योति ने कोलोम्बिया में सत्यानन्द योग के इतिहास और गतिविधियों पर प्रकाश डाला। स्वामी धर्मकीर्ति ने कर्णाटक राज्य में और विशेष रूप से बेंगलुरु शहर में सत्यानन्द योग के इतिहास और प्रचार की चर्चा की तथा बेंगलुरु में आत्मदर्शन योगाश्रम की स्थापना और विस्तार में श्री स्वामीजी और स्वामीजी के योगदान को उजागर किया।



24 अक्टूबर 2018

वाराणसी से आए विद्वान् आचार्यों ने पावन सत्यम् उद्यान परिसर में सत्यम् योग यज्ञ का श्रीगणेश किया। इस पंच-दिवसीय यज्ञ में सुदर्शन होम, गणपति होम, नवग्रह होम, आयुष्मन्त्र होम, पुरुष एवं श्री सूक्त होम, आवहन्ती होम और महामृत्युंजय होम जैसे अनेक प्राचीन हवन विधिपूर्वक सम्पन्न किए गए। यज्ञ की प्रबल ऊर्जा पूरी संगोष्ठी के दौरान गंगा दर्शन परिसर में व्याप्त रही।



अनुभूतियाँ

मुंगेर योग संगोष्ठी स्वामीजी के उन सभी प्रयासों की सुन्दर परिणति थी जो उन्होंने विश्व योग सम्मेलन के पश्चात् योग के दूसरे अध्याय और योग चक्र की दिशा में शुरू किए हैं। स्वामीजी ने संगोष्ठी में योग चक्र की विचारधारा को बड़े ही सरल और प्रबोधक ढंग से प्रस्तुत किया जिससे हम सभी उसे आसानी से समझ सके, ग्रहण कर सके।

यह मेरा सौभाग्य था कि मैं संगोष्ठी से पहले गंगा दर्शन आकर तैयारियों में सहयोग दे सका। यह अपने में बहुत प्रेरक समय रहा, विशेषकर स्वामीजी की ऊर्जामयी उपस्थिति हम सभी के लिए सात्त्विक वातावरण बनाती रही। पूरा कार्यक्रम अविस्मरणीय अनुभवों से भरा था, पर मैं उनमें से एक का उल्लेख करना चाहूँगा।

कई बार स्वामीजी की कक्षाओं और सत्संगों से पहले आदि शंकराचार्य विरचित स्तोत्रों की सी.डी. से संगीत बजाया जाता। एक दिन इन स्तोत्रों को सुनते समय मन में एक विचार आया कि आदि शंकराचार्य ने अपने जीवनकाल में कितने अद्भुत कृत्य सम्पन्न किए, अपने शिष्यों की टोली के साथ। मुझे लगा कि स्वामीजी को भी अच्छे शिष्यों की जरूरत है ताकि वे अपने मिशन को सिद्ध कर सकें। मेरे अन्दर प्रबल इच्छा और प्रेरणा जागृत हुई कि मैं एक बेहतर इन्सान, एक बेहतर साधक बनूँ और दूसरे अध्याय के लक्ष्यों को पूरा करने में स्वामीजी की मदद कर सकूँ, योग को क्षण-प्रतिक्षण जी सकूँ। मैं अपने साथ यही प्रेरणा लिए जा रहा हूँ।

— संन्यासी भक्तानन्द, हंगरी





मैं बहुत आभारी हूँ जो इस संगोष्ठी में भाग ले सकी। सभी कार्यक्रमों में एक स्पष्टता थी, ऊर्जा थी। साथ ही स्वामी निरंजनानन्द जी की प्रेरणामयी उपस्थिति ने ऐसा वातावरण निर्मित कर दिया कि सभी साधक योग के दूसरे अध्याय से अपने आपको जोड़ सके। स्वामीजी के तीन शब्द—गम्भीरता, निष्ठा और कटिबद्धता, अब मेरे सामने स्पष्ट और जीवन्त हो गए हैं।

कार्यक्रम के दौरान मैं अनेक चीजों से प्रभावित और प्रेरित हुई। सभी वक्ताओं से कुछ-न-कुछ सीखने को मिला। दो बातें विशेष रूप से मुझे याद रहीं जिनका मैं उल्लेख करना चाहूँगी। पहली चीज थी स्वामीजी द्वारा कराया गया प्राण प्रत्याहार का अभ्यास। स्वामीजी ने इस विषय पर इतना जोर दिया कि मैं सोचने पर मजबूर हो गई कि अपने जीवन में मैं अपने प्राण कहाँ-कहाँ दिशान्तरित कर रही हूँ। मुझे लगा कि अब यह आवश्यक है कि मैं पुरानी, निरर्थक और नकारात्मक भावनाओं एवं विचारों से प्राणों का प्रत्याहार करके उन्हें सकारात्मक और आनन्दमयी भावनाओं की ओर दिशान्तरित करूँ।

दूसरी चीज थी प्रतिदिन कार्यक्रम के अंत में यज्ञ वेदी से पण्डितों का छाया समाधि में आगमन और दिनभर के सारे कर्मों का श्री स्वामीजी के प्रति समर्पण। मुझे एहसास हुआ कि सब कुछ गुरु से शुरू होकर गुरु में ही लीन हो जाता है। हम सभी गुरु के माध्यम से ही एक-दूसरे से जुड़े हैं। हमें प्रतिदिन गुरु की ऊर्जा और उपस्थिति के प्रति अधिकाधिक सजग होना है—मेरी समझ से इसी के द्वारा हम योग को क्षण-प्रतिक्षण जी पाएँगे।

— स्वामी अमृतसागर, ग्रीस

मुंगेर योग संगोष्ठी



मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 दुनिया भर से आए सत्यानन्द योग शिक्षकों का सम्मेलन था। इसमें विश्व के लगभग 40 देशों और भारत के 17 राज्यों से आए प्रतिनिधि सम्मिलित हुए।

इस ऐतिहासिक संगोष्ठी के माध्यम से योग के द्वितीय अध्याय का श्रीगणेश हुआ। सन् 2013 में मुंगेर में आयोजित विश्व योग सम्मेलन के समापन पर स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने घोषित किया था कि बिहार योग विद्यालय का प्रथम अध्याय, जो योग प्रचार पर केन्द्रित था, समाप्त हो गया है। उन्होंने कहा कि अब दूसरे अध्याय का समय आ गया है जिसका लक्ष्य योग विद्या की समझ और अनुभव को गहन बनाना होगा। योग को अब मात्र एक अभ्यास के रूप में नहीं, बल्कि एक साधना, एक जीवनशैली और एक संस्कृति के रूप में देखना और समझना है, जिसके लिए साधक में योग के प्रति गम्भीरता, निष्ठा और कटिबद्धता होनी चाहिए।

तब से स्वामीजी योग के इस दूसरे अध्याय का निरंतर विकास कर रहे हैं। हठ योग, राज योग और क्रिया योग के क्रमिक प्रशिक्षण सत्रों के माध्यम से योग की इन शाखाओं में गहन प्रशिक्षण शुरू किया गया, साथ ही सम्पूर्ण स्वास्थ्य तथा अन्य परिस्थितियों के लिए विशेष यौगिक कैम्पूल तैयार किए गए। मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 का कार्यक्रम योग की इस नई दिशा के प्रयोजन और प्रणाली को प्रस्तुत करने का मंच बना।

जिन प्रतिनिधियों ने पिछले पाँच वर्षों के प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भाग लिया था, संगोष्ठी के दौरान वे नील वर्ग में सम्मिलित हुए, और जिनका इस हाल के प्रशिक्षण से अधिक परिचय नहीं रहा था, वे लोहित वर्ग में शामिल हुए। प्रतिनिधियों के अतिरिक्त सहयोगियों का एक समूह भी था, जिसने आश्रम की सभी गतिविधियों में सेवा और सहयोग प्रदान किया।

पूर्व-संगोष्ठी कार्यक्रम में योग चक्र का सैद्धांतिक पक्ष निरूपित कर देने के बाद संगोष्ठी के दौरान जोर अभ्यासों और व्यावहारिक पक्षों पर रहा। योग कक्षाओं के मुख्य विषय हठ योग और प्रत्याहार के अभ्यास तथा यौगिक जीवनशैली के यम-नियम थे।

सत्यम् योग प्रसाद में सभी प्रतिभागियों को योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट एवं संन्यास पीठ की सैकड़ों पुस्तकें एवं सी.डी.-डी.वी.डी. मुक्तहस्त वितरित की गईं।

सत्यम् दर्शन में श्री स्वामी सत्यानन्द जी और स्वामी निरंजनानन्द जी के प्रेरक सत्संग और गंगा दर्शन के अन्य प्रेरक चलचित्र प्रदर्शित किए गए।

सत्यम् वाटिका में सबेरे 8 बजे से दोपहर 4 बजे तक अखण्ड कीर्तन की मधुर ध्वनियाँ गूँजती रहीं। इस कार्यक्रम में सभी देशों और राज्यों से आए प्रतिनिधियों को कीर्तन करने के लिए आमंत्रित किया गया।

सत्यम् वाटिका में ही सत्यम् योग दृष्टि 5D थियेटर में प्रतिभागियों को शैक्षणिक 5D चलचित्र दिखाये गये।

सत्यम् उद्यान परिसर में वाराणसी के पण्डितों द्वारा संचालित सत्यम् योग यज्ञ के मंत्र-स्पंदनों ने सभी प्रतिभागियों के सकारात्मक संकल्प को ऊर्जान्वित किया।



25 अक्टूबर 2018



प्रातःकालीन सत्र—नील वर्ग

स्वामीजी ने हठ योग की कक्षा संचालित की जो आसन की सजगता और उसमें शिथिलीकरण की अनुभूति पर केन्द्रित थी।

ऋषि वशिष्ठ ने श्री स्वामीजी द्वारा विकसित योग निद्रा की पद्धति पर अपने विचार व्यक्त करते हुए योग निद्रा की प्रारम्भिक शिक्षाओं के उदाहरण दिए।

स्वामी प्रेमभाव ने प्रतिभागियों को श्री स्वामीजी की एक मौलिक योग निद्रा का अभ्यास कराया।

स्वामी योगमाया ने काया स्थैर्यम् का अभ्यास कराया।



प्रायोगिक सत्र



सत्यम् योग प्रसाद



सत्यम् अखण्ड कीर्तन

सत्यम् योग यज्ञ



सत्यम् योग दृष्टि 5D थियेटर

सत्यम् सन्ध्या





अपराहनकालीन सत्र-लोहित वर्ग

ऋषि अरुन्धती ने श्री स्वामीजी की एक मौलिक योग निद्रा का अभ्यास कराया।
 संन्यासी शिवधारा ने स्वाध्याय की कक्षा में योग चक्र पुस्तक के कुछ अंश पढ़े जिनमें योग के द्वितीय अध्याय का परिचय दिया गया था।
 स्वामी वेदान्तानन्द ने काया स्थैर्यम् का अभ्यास कराया।
 स्वामी शिवध्यानम् ने हठ योग की कक्षा संचालित की।





सकारात्मकता का सन्देश

अपने 18 सद्गुणों के गीत में स्वामी शिवानन्द जी ने ऐसे गुणों का वर्णन किया है जिन्हें अपनाकर ही कोई व्यक्ति सच्चा मनुष्य कहला सकता है। सद्गुणों से युक्त जीवन को ही वे दिव्य जीवन जीना कहते थे। अगर इस भौतिक संसार में रहते हुए भी तुम अपने भीतर सद्गुण अपना सकते हो और अपने उत्थान हेतु उन्हें अभिव्यक्त करना प्रारम्भ कर सकते हो तो यह दिव्य जीवन की शुरुआत है। जब स्वामी शिवानन्द जी ने योग की परिकल्पना की, जब उन्होंने हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी को योग के प्रचार का आदेश दिया तो उन्होंने योग को केवल

तीन शब्दों में परिभाषित किया— बुद्धि, भावना और कर्म। योग के माध्यम से इन्हीं तीनों की प्रतिभा का विकास होना है।

स्वामी शिवानन्द जी के आदेश को शिरोधार्य करके श्री स्वामीजी ने योग चक्र का सिद्धान्त विकसित किया। हम किसी चक्र या पहिये को देखते हैं तो उसका एक केन्द्र होता है जहाँ से आरे निकलते हैं और पहुँचते हैं दूसरे छोर पर। वहाँ वे पहिये के किनारे से जुड़ते हैं। वह केन्द्र जहाँ से सभी आरे निकलते हैं शुद्ध चेतना का, हमारे जीवन के स्रोत का, सृष्टि की परावस्था का प्रतीक है। इस परावस्था से छः आरे निकलते हैं।

गीता में श्रीकृष्ण ने इन छः आरों को परिभाषित किया है— मनःषष्ठानीन्द्रयाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति। पाँच इन्द्रियाँ और एक मन ही ये छः आरे हैं जो बाहरी घेरे से जुड़े हैं और वह बाहरी घेरा हमारा भौतिक जीवन है। अपने जीवन के हर क्षण हम अपनी इन्द्रियों और मन का उपयोग करते हैं। उन्हीं से हमें वह अनुभूति, जानकारी, समझ और कुशलता मिलती है जिसके द्वारा हम अपने जीवन का निर्वाह कर पाते हैं। एक दृष्टि से हम ही यह चक्र हैं जो सृष्टि के स्रोत से उत्पन्न होकर पाँच इन्द्रियों और मन का उपयोग करते हैं। अब सृष्टि के उस स्रोत को तुम परमात्मा कहो या योगियों की भाषा में ईश्वर कहो, भौतिकी की भाषा में बिग-बैंग कहो या सत्यम्-शिवम्-सुन्दरम् कहो, वह तुम्हारे ऊपर निर्भर है।

परम चेतना, मन समेत इन्द्रियाँ तथा समस्त जीवन का अनुभव— यह जीवन-चक्र हुआ। जब आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखते हैं तो यह जीवन-चक्र योग-चक्र बन जाता है। आखिर योग-चक्र जीवन-चक्र का ही प्रतिबिम्ब है। योग-चक्र हमारी उस वापसी यात्रा का प्रतीक है जिसमें हम अपने सांसारिक जीवन के अनुभवों से शुरू करके वापस अपने स्रोत तक जाते हैं। पहिये के किनारे से केन्द्र तक आते हैं। यही कुण्डलिनी योग का सिद्धान्त भी है। उच्च अवस्था से मूलाधार की निम्न अवस्था तक कुण्डलिनी का अवरोहण ही हमारे जन्म और जीवन के लिए उत्तरदायी है। जब कुण्डलिनी का उसी पथ से पुनः आरोहण होगा तब हमें फिर से उच्च अवस्थाओं की अनुभूति होगी। कुण्डलिनी शक्ति ने हमें संसार का अनुभव दिया है और वही हमें उच्च चेतना का अनुभव भी देगी।



इसलिए योग चक्र में हम योग की विभिन्न शाखाओं को अपने स्रोत तक लौटने के साधन मानते हैं। लेकिन इससे पहले कि हम योग का उपयोग अपने स्रोत तक लौटने के लिए करें, जो योग के द्वितीय अध्याय का विषय भी है, हमें यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि किस प्रकार हमें पहले बाह्य जगत् में अपनी सगजता और चेतना को विस्तृत करना है और तभी भीतर की ओर यात्रा प्रारम्भ करनी है। यह योग का एक महत्त्वपूर्ण पक्ष है— पहले भौतिक संसार में सगजता का विस्तार और फिर उसका भीतर की ओर प्रत्याहार। जब हम बाह्य आयाम में चेतना का विस्तार करते हैं तो हम उन्हीं छः योगशाखाओं का और अपने उन्हीं छः उपकरणों— पाँच इन्द्रियों एवं मन का उपयोग करते हैं।

जैसे-जैसे हम हठ योग, राज योग और क्रिया योग का अभ्यास करते हुए इनमें आगे बढ़ते हैं, जैसे-जैसे हम कर्म योग, भक्ति योग और ज्ञान योग को अपने जीवन में अपनाते जाते हैं, हमारी





जीवनशैली प्रभावित होने लगती है। हम इस बात के प्रति सजग होने लगते हैं कि हम कैसे जी रहे हैं और हम अपनी जीवनशैली को किस तरह संतुलित कर सकते हैं ताकि हमारे जीवन में शांति, सामंजस्य, सकारात्मकता और आध्यात्मिकता आ सके। इस तरह हठ योग, कर्म योग, राज योग और ज्ञान योग आदि योग चक्र की शाखाओं के अभ्यास से शरीर और मन के साथ-साथ हमारे स्वभाव और व्यवहार में भी रूपान्तरण आता है।

अपने स्वभाव और व्यवहार की वजह से ही तुम अच्छे या बुरे बनते हो। अच्छे और बुरे अनुभव तुम्हारे व्यक्तित्व के कारण होते हैं। तुम जीवन की घटनाओं और परिस्थितियों को कैसे देखते हो, कैसे समझते हो, कैसे स्वीकार करते हो, सही-गलत को कैसे पहचानते हो— यह सब भौतिक जीवन के स्तर पर होता है, सूक्ष्म चेतना के स्तर पर नहीं, क्योंकि चेतना तो सदा मुक्त और निर्विकार है। यह तुम्हारे मन की अभिव्यक्ति है जिसे सकारात्मक होना है भौतिक जीवन के स्तर पर।

जीवन के अनुभवों और प्रतिभाओं को सुधारने के लिए हठ योग और राज योग तुम्हारे ज्यादा काम नहीं आएँगे, बल्कि इसके लिए यम-नियमों की भूमिका अधिक रहेगी। यम-नियम मात्र नैतिक या सैद्धान्तिक आचार-संहिताएँ नहीं हैं। योग विद्या नैतिकता को मानव स्वभाव की अभिव्यक्ति से भिन्न नहीं देखती। अगर तुम्हारे भीतर संतुलन, सामंजस्य और सजगता है तो तुम्हारे सभी

विचार व व्यवहार स्वयमेव उचित होंगे। अगर तुम सही जीवन जी रहे हो तो तुम्हें नैतिकता के बारे में ज्यादा सोचने की जरूरत नहीं। योग का यही मानना है कि जैसे-जैसे तुम अपने आपको बेहतर समझते जाते हो, शुद्ध होते जाते हो, तब तुम्हारा स्वभाव एवं व्यक्तित्व सुधरता है और तुम्हारे भीतर के सकारात्मक सद्गुण अभिव्यक्त होते हैं।

सद्गुणों की इस अभिव्यक्ति को ही योग की भाषा में यम-नियम कहते हैं। जब तुम किसी के प्रति अपनी घृणा को काबू में कर पाते हो और उस घृणित व्यक्ति से भी प्रेम कर पाते हो, तो इसका मतलब तुमने चेतना की एक विशेष अवस्था विकसित कर ली है—यही यम है, यही नियम है। मन के तामसिक स्वभाव में परिवर्तन तथा मन के सात्त्विक, सकारात्मक स्वभाव की अनुभूति और अभिव्यक्ति ही यम और नियम है। इसलिए मैं दुहराता हूँ कि आसन से तुम्हारी जीवनशैली नहीं सुधरने वाली, प्राणायाम और ध्यान से तुम्हारे व्यवहार और सम्बन्ध नहीं सुधरेंगे। जीवन में सकारात्मकता से जुड़ने के निष्ठावान् प्रयास से ही यह सम्भव हो पाएगा।



सत्यम् संध्या कार्यक्रम

संगोष्ठी के संध्याकालीन कार्यक्रम गंगा दर्शन के कारपार्क में आयोजित हुए जहाँ इसके लिए एक सुन्दर मंच तैयार किया गया था। इन कार्यक्रमों में प्रतिनिधियों और सहयोगियों के अतिरिक्त योग नगरी मुंगेर के नागरिक भी आमंत्रित थे। कार्यक्रम में सबसे पहले स्वामी शिवमूर्ति ने ग्रीस में सत्तर के दशक से अब तक सत्यानन्द योग की यात्रा प्रस्तुत की। श्री स्वामीजी, स्वामीजी और स्वामी सत्संगी के चित्रों और वीडियो से युक्त उनकी प्रस्तुति सजीव और प्रेरक थी।



बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने जल एवं गंगा संरक्षण पर एक अद्भुत नृत्य-नाटिका प्रस्तुत की। यह मात्र मनोरंजक कार्यक्रम नहीं था, बल्कि इसमें दर्शाये गए पर्यावरण सम्बन्धी खतरों ने दर्शकों को यौगिक जीवनशैली के महत्त्व से अवगत कराया और दर्शाया कि किस प्रकार इस तरह की जीवनशैली से हम प्रकृति और अन्य प्राणियों से जुड़ सकते हैं, उनकी बेहतर देखभाल कर सकते हैं।



26 अक्टूबर 2018

प्रातःकालीन सत्र—नील वर्ग

स्वामीजी ने हठ योग की कक्षा संचालित की जो प्राण शक्ति के अनुभव पर केन्द्रित थी। कक्षा के दौरान स्वामीजी ने समझाया की प्राण शक्ति की सजगता आसन विशेष के अनुसार भिन्न होती है। उन्होंने सजगता के दो पहलुओं पर भी प्रकाश डाला—एक है अन्तर्मुखी होकर स्वयं को एकाग्र करना और दूसरा है सजगता का विस्तार करके अपने अस्तित्व के अधिकाधिक पक्षों के प्रति जागरूक होना। अंत में स्वामीजी ने साधकों को प्राण प्रत्याहार का अभ्यास कराया।

स्वाध्याय के अंग के रूप में स्वामी योगमाया ने मनःप्रसाद ध्यान का अभ्यास कराया और स्वामी योगतीर्थ ने योग चक्र पुस्तक शृंखला से मैत्री के नियम के बारे में पढ़कर सुनाया।

अपराहनकालीन सत्र—लोहित वर्ग

ऋषि अरुन्धती ने श्री स्वामीजी के आरम्भिक योग प्रचार के दिनों से एक मौलिक योग निद्रा का अभ्यास कराया।

संन्यासी शिवधारा ने योग चक्र पुस्तक शृंखला से स्वाध्याय कराया।

स्वामी वेदान्तानन्द ने काया स्थैर्यम् का अभ्यास कराया जिसमें स्पर्श प्रत्याहार की विधि सम्मिलित की गई थी।

स्वामी शिवध्यानम् ने हठ योग की कक्षा संचालित की।



स्वामीजी के सत्संग से



शिथिलीकरण, सजगता और एकाग्रता

जब भी हम कुछ करते हैं, चाहे वह आसन हो या प्राणायाम, शिथिलीकरण, ध्यान अथवा अन्य कोई दैनिक गतिविधि, जीवन के सभी कर्मों और प्रयासों में शिथिलता होनी चाहिए, सजगता होनी चाहिए और एकाग्रता होनी चाहिए।

अगर तुम जीवन की कठिन-से-कठिन परिस्थितियों में अपन आप को शांत और संतुलित रख सकते हो तो तुम जीवन में सफल हुए हो। किसी आसन के अभ्यास में भी अगर तुम कठिनाई और शारीरिक पीड़ा पर ध्यान केन्द्रित करने के बजाय स्वयं को शांत और शिथिल रख सकते हो तो वह आसन तुम्हारे

लिए अधिक लाभदायक सिद्ध होगा। शरीर की सीमाओं को स्वीकार करते हुए स्वयं को शिथिल रखो। अगर तुम आसन में आने के लिए अनावश्यक खींचा-तानी करते हो तो यह योग के सिद्धान्तों के विपरीत है। जब शरीर और मन दोनों शिथिल होते हैं तो योगासन सहज रूप से लगने लगते हैं।

अगली चीज है सजगता। आप सब सजग होने का प्रयास कर रहे हैं, पर सजगता प्रारम्भ कहाँ से होती है? योग निद्रा के अभ्यास में आपको अपने दाहिने हाथ के अँगूठे, पहली अंगुली, दूसरी अंगुली, तीसरी अंगुली, चौथी अंगुली आदि के प्रति सजग रहने के लिए कहा जाता है, पर आप इन अंगों के प्रति आखिर कहाँ सजग होते हैं? अन्दर से या बाहर से? आप शरीर को बाहर से नहीं देखते, बल्कि अपनी सजगता शरीर के उस अंग के भीतर ले जाते हो। आपका मन उस अंग में पहुँच जाता है। इसलिए अभ्यास के दौरान यही निर्देश दिया जाता है कि अपने मन को उस अंग के भीतर ले जाओ, उसकी कल्पना करो, वहाँ हो रही संवेदनाओं का अनुभव करो।

सजगता को भीतर ले जाना चेतना का एक पक्ष है। जब हम अपनी सजगता भीतर ले जाते हैं तो हमारी चेतना एक बिन्दु पर केन्द्रित हो जाती है और इसे एकाग्रता कहते हैं। एकाग्रता की अवस्था में पहुँचकर हम सजगता के दायरे को छोटा कर देते हैं, कुछ उसी तरह जैसे टार्चलाइट को फोकस करके उसके प्रकाश को एक बिन्दु पर केन्द्रित कर देते हैं। प्रकाश केन्द्रित तो हो जाता है पर उसकी तीव्रता भी

कुछ कम हो जाती है। यही दृष्टान्त मानसिक एकाग्रता और सजगता पर भी लागू होता है। एकाग्रता और कुछ नहीं, एक जगह केन्द्रित की गई और कुछ हद तक घटी हुई सजगता है।

अब इसे बदलना है। सजगता का अगला चरण भीतर जाना नहीं, बल्कि बाहर आना है। जिस तरह से मैं तुम्हें और तुम्हारे शरीर की, तुम्हारे हाथों की, तुम्हारी अंगुलियों की गतिविधियों को देख सकता हूँ, उसी तरह मैं खुद को अपनी अंगुली हिलाते हुए, अंगूठा हिलाते हुए, घूमते हुए, बोलते हुए देखता हूँ। यह सब मैं बाहर से देख रहा हूँ, भीतर से नहीं। मैं अपने चेहरे पर पसीने की बूँदें भी देख सकता हूँ। यह बाहर से देखने से ही सम्भव है, अन्दर से नहीं।

यह एक साधना है। पहले तुम भीतर जाते हो, ताकि तुम अपनी सजगता को एक बिन्दु पर केन्द्रित कर सको, और फिर तुम बाहर आते हो, जिससे तुम सजगता का एक बड़ा क्षेत्र विकसित कर सको और अपनी सारी गतिविधियों को बाहर से देख सको। सजगता और एकाग्रता का यही आपसी खेल है। केन्द्रित की हुई सजगता एकाग्रता बन जाती है, और विस्तृत की हुई एकाग्रता सजगता है। इन दो पहलुओं को भी मैं सत्यानन्द योग में शामिल करना चाहता हूँ।

सत्यानन्द योग एक ऐसी प्रणाली है जिसमें सभी योगांगों को सम्मिलित किया जाता है—हम मंत्र, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, शिथिलीकरण और एकाग्रता का अभ्यास करते हैं; सत्संग एवं स्वाध्याय के माध्यम से ज्ञान योग का अनुभव करते हैं; भजन, कीर्तन और हवन के साथ भक्ति योग का अभ्यास करते हैं और साथ ही जीवन में कर्म योग को भी लाने का प्रयास करते हैं। आखिर हर दिन हम अपने



घर या दफ्तर में जो काम करते हैं, उसमें भी हम धीरे-धीरे कर्म योग की भावना क्यों नहीं ला सकते? चाय बनाने जैसे रोजमर्रा के काम को भी हम कर्म योग की भावना से करें तो उस कर्म से मानसिक सम्बन्ध भिन्न होगा। तब चाय गिर भी जाए तो भी तुम विचलित नहीं होगे।

इस तरह से सत्यानन्द योग के सभी अंगों को जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। अब तक योग का अभ्यास करने का ही रिवाज था। अब हमें योग को जीने की आदत डालनी है।

सत्यम् संध्या कार्यक्रम

संध्या कार्यक्रम में स्वामी निरंजनानन्द जी ने योग नगरी मुंगेर के नागरिकों को सम्बोधित करते हुए कहा कि 'यह एक ऐतिहासिक आयोजन है, जिसके बारे में लोग बाद में समझ पायेंगे, आज नहीं। आज से दस साल के बाद लोग आज के दिन को याद करेंगे और कहेंगे कि मुंगेर में इस ऐतिहासिक क्रांति का श्रीगणेश 2018 में हुआ था। अगर हम इस विद्या को वास्तव में आत्मसात् कर सकें, इसको केवल क्लास की शिक्षा नहीं बल्कि जीवन की शिक्षा के रूप में स्वीकार कर सकें तो हमारी दृष्टि बदल जायेगी और दृष्टि के बदलने से फिर सृष्टि भी बदल जायेगी।'

सत्संग के बाद राजस्थान से आए मंगनियार गायकों ने अपने पारम्परिक भक्तिमय संगीत की प्रस्तुति से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। उन्होंने श्री स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा रचित कुछ गीतों को भी अपनी शैली में प्रस्तुत कर सबको भावविभोर कर दिया।



27 अक्टूबर 2018

प्रातःकालीन सत्र—नील वर्ग

स्वामीजी ने सरलता को आधार बनाकर हठ योग की कक्षा का संचालन किया। आसनों को उनके सरलतम प्रकारान्तर से आरम्भ कर फिर उनके कुछ कठिन प्रकारान्तरों का भी अभ्यास कराया।

स्वामी प्रेमभाव ने श्री स्वामी सत्यानन्द जी की एक मौलिक योग निद्रा का अभ्यास कराया।

स्वामी योगमाया ने अंतर्मौन का अभ्यास कराया। स्वाध्याय के समय स्वामी योगतीर्थ ने योग चक्र पुस्तक शृंखला से भाव शुद्धि के यम के बारे में पढ़कर सुनाया और स्वामी योगमाया ने तत्सम्बन्धी ध्यान का अभ्यास कराया।

अपराहनकालीन सत्र—लोहित वर्ग

स्वाध्याय के अंतर्गत स्वामी वेदान्तानन्द ने मनःप्रसाद के यम का ध्यानात्मक अभ्यास कराया तथा संन्यासी शिवधारा ने योग चक्र पुस्तक शृंखला से कुछ प्रासंगिक अंशों को पढ़कर सुनाया।

ऋषि अरुन्धती ने श्री स्वामी सत्यानन्द जी की एक मौलिक योग निद्रा का अभ्यास कराया।

स्वामी वेदान्तानन्द ने दृष्टि प्रत्याहार को सम्मिलित कर काया स्थैर्यम् का अभ्यास कराया।

स्वामी शिवध्यानम् ने हठ योग की कक्षा संचालित की।





प्रत्याहार—द्वितीय अध्याय का ध्येय

मुंगेर योग संगोष्ठी में मुख्य प्रयोजन प्रत्याहार की अवस्था का विकास रहा है। यह द्वितीय अध्याय की प्रारम्भिक नींवों में से है। प्रथम अध्याय की नींव आसन, प्राणायाम और वे सभी अभ्यास थे जो तुम लोग अब तक करते आए हो। दूसरे अध्याय के पहले कदमों में से एक प्रत्याहार है। प्रत्याहार ही क्यों? इसलिए कि आसनों के बाद आने वाले अभ्यासों में यह सबसे महत्वपूर्ण है, पर दुर्भाग्यवश जिसके बारे में लोगों की समझ भी बहुत कम है।

तुम लोग आसनों को ही सबसे महत्वपूर्ण मानते हो। फिर तुम्हारी गणना में प्राणायाम और ध्यान का स्थान आता है। योग निद्रा का स्थान शायद आसनों के बराबर है क्योंकि इसमें तुम सो लेते हो! यह पहला अध्याय था। दूसरे अध्याय में योग का गहन अनुभव करना है, योग विद्या की सजगता विकसित करनी है ताकि हमारे जीवन में एक सकारात्मक परिवर्तन आ सके, और इसके लिए हमें अब प्रत्याहार को सिद्ध करना है। क्यों? इसलिए कि यह हमारे मन से सम्बन्ध रखता है।

तुम्हारे मन की गहराइयों में अनेक मनोवैज्ञानिक तनाव हैं जिनके बारे में तुम्हें कोई जानकारी तक नहीं। इन्हीं तनावों का प्रत्याहार के माध्यम से निष्कासन होता है। इसलिए तुम्हें सजग रहने का प्रयास करना है। पहले अपनी सजगता

को विकसित कर बाहर की ओर विस्तार करो। फिर एकाग्र होकर पुनः भीतर की ओर आओ। बाहर की ओर विस्तार करके अपनी सजगता का दायरा बढ़ाओ और एक बार जब सजगता पूरी तरह विस्तृत हो जाए तब तुम उस विस्तृत चेतना की अवस्था में आसानी से एकाग्र और एकचित्त हो सकते हो। यह किसी बड़ी तस्वीर में छोटी तस्वीर देखने की तरह है। सजगता बड़ी तस्वीर है और एकाग्रता उसके अन्दर छोटी तस्वीर।

प्रत्याहार दूसरे अध्याय का प्रवेशद्वार है। संगोष्ठी में दिया जा रहा प्रशिक्षण इसी पर केन्द्रित है ताकि तुम्हें आगामी अध्याय की एक झाँकी मिल सके। इस प्रशिक्षण के द्वारा तुम्हें पूरे अभ्यास का तो अनुभव नहीं मिला है, लेकिन अनेक झलकें और संकेत दिए गए हैं।

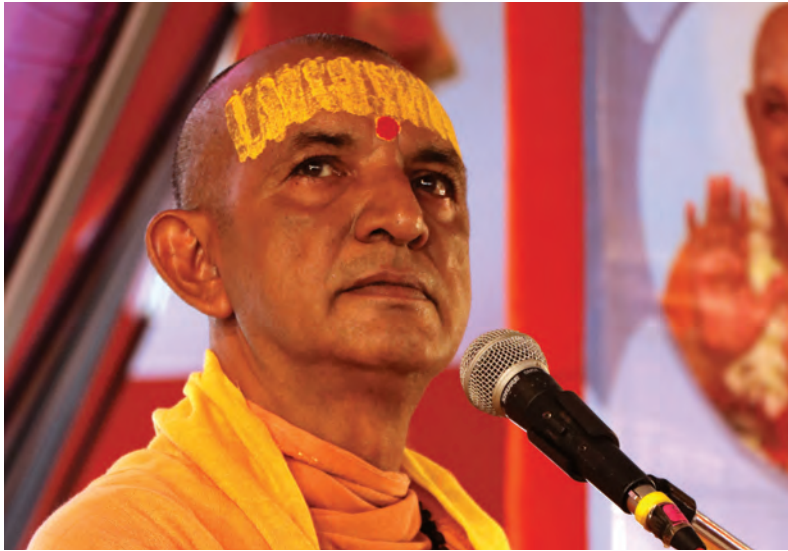
सत्यम् संध्या कार्यक्रम

युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने जीवन में संतुलन और सामंजस्य लाने के विषय पर योगासनों का आकर्षक प्रदर्शन प्रस्तुत किया। प्रस्तुति का मूल संदेश यही था कि हम प्रकृति से जुड़कर और इससे सीख लेकर शारीरिक एवं मानसिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं तथा शांति एवं सामंजस्य के साथ रहना सीख सकते हैं।

राजस्थान से आए मंगनियार गायकों ने एक और दिन अपने मोहक संगीत से सभी के हृदयों को झंकृत कर दिया।



28 अक्टूबर 2018



प्रातःकालीन सत्र-नील वर्ग

स्वामीजी ने पवनमुक्तासन की पहली शृंखला के अभ्यास कराए। उनके अनुसार ये अभ्यास सत्यानन्द योग में हठ योग के आधार हैं।

तत्पश्चात् उन्होंने नील और लोहित वर्गों के लिए न्यास योग निद्रा का एक संयुक्त अभ्यास कराया।

सत्र के अंत में स्वामीजी ने घोषित किया कि योग के द्वारे-द्वारे तीरे-तीरे प्रचार का अध्याय अब वास्तव में पूर्ण हो गया है और योग का द्वितीय अध्याय अब आरम्भ हो रहा है जिसका लक्ष्य योग को क्षण-प्रतिक्षण जीना है।



अपराहनकालीन सत्र-लोहित वर्ग

स्वामी शिवध्यानम् ने व्यावहारिक प्रशिक्षण का सारांश प्रस्तुत किया जिसे प्रतिभागियों ने पिछले चार दिनों में प्राप्त किया था और समझाया कि किस प्रकार इन शिक्षाओं को दैनिक जीवन में अपनाया जा सकता है।

सत्यम् योग यज्ञ की पूर्णाहुति

यज्ञ की पूर्णाहुति के अवसर पर स्वामीजी ने सभी को यज्ञ प्रसाद के रूप में 'प्रेम के बीज' वितरित किए। अनेक वृक्षों के बीजों और मिट्टी के इन मिश्रणों को कहीं पर भी पेड़ लगाने के लिए प्रयुक्त किया जा सकता है।

सत्यम् संध्या कार्यक्रम

मुंगेर के जिलाधीश, श्री आनन्द शर्मा ने अपने संदेश में प्रकृति तथा एक-दूसरे का सम्मान करने पर जोर दिया।

बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने जल एवं गंगा संरक्षण विषय पर अपनी अद्भुत नृत्य-नाटिका का पुनः मंचन किया, इस बार हिन्दी में।



अनुभूतियाँ

गुरु प्रण सज्जित पथ

हे गुरुदेव! मुंगेर योग संगोष्ठी के प्रथम दिवस,
छाया समाधि की छाया में,
शिव चेतना का मौन,
उद्दाम नर्तन, तीव्र कौंध संग,
कण-कण क्षण-क्षण में,
व्याप्त हो मुखर हो उठा,
प्रत्येक उपस्थित बड़ भागी के हृदय में।

आदि योगी, महाशिव से
निःसृत योग धारा,
सत्यम् कृत योग विद्या रूप धर,
पुनः वेगवती हो, प्रवाहमान हो उठी,
विश्व योग पीठ की
पुण्यमती धरा पर,
गुरु मानस से,
गर्वित निर्झरणी-सी।





कीर्तनो में, शिव डमरू मस्त हो उठा,
आख्यानो में गुरु शिष्य सम्बन्धों
की पावन सलिला लहरा उठी,
मुंगेर योग तीर्थ के स्वर्णिम इतिहास में,
योग संवाहकों की उपस्थिति दर्ज हो गई।

सत्यम् उद्यान में देव ऋषि पधार गये,
अग्नि देव लहक-लहक आहुतियाँ
ग्रहण करने लगे,

द्विजगण स्वरो में माँ सरस्वती विराज गई।

बाल योग मित्र मण्डल के प्रिय मेधावी बालकों की,
सम्मोहक, हृदयस्पर्शी, सन्देशमयी प्रस्तुतियाँ,
आँखे नम कर गई,

ममतामयी प्रकृति का सम्मान और रक्षा करने को,
उपस्थित जन समूह सहज ही संकल्पित हो गया।

नालन्दा और विक्रमशिला को पुनर्जीवन मिला,
यहाँ काल कवलित हुए, अमूल्य ग्रन्थ
नव जीवन पा संग्रहित, पुनर्गठित, सम्मिलित हो,
सत्यम योग प्रसाद में,

पुलक पुलक महिमामण्डित हो गये और
उपस्थित जन मानस,

समेट समेट झोली भरने लगा।



गुरु सम्प्रेषित शिक्षा, ज्ञान,
 अनुभव एवं कृपा से भीज,
 अहो भाव में विगलित हो गया अरु
 सत्यम आलोक से आलोकित,
 गुरु प्रण से सज्जित 'पथ',
 योग मयी जीवन शैली में,
 'पल पल' योग सजगता
 की प्रेरणा देता, संबल देता,
 द्युतिमान हो, निरन्तर
 दश दिशाओं में, पसरने लगा,
 आशीषों के पुष्प बिछाए ...

– संन्यासी आत्मकीर्ति, राँची

मुंगेर योग संगोष्ठी का मेरा अनुभव बिल्कुल नया व रोमांचक रहा। गोष्ठी से पूर्व मेरे मन में विचार आता था कि एक साथ इतने सारे कार्यक्रम कैसे चलेंगे। मैं आश्चर्यचकित थी यह देखकर कि सारे प्रोग्राम कितनी सहजतापूर्वक सम्पन्न हो गये। सबके चेहरे पर खुशी और आनन्द झलक रहा था।

एक सहयोगी के तौर पर मेरी सेवा गंगा दर्शन कार्यालय में थी। वहाँ सेवा देने का मौका तो मिला ही, साथ ही आसन, प्राणायाम, स्वाध्याय और योगनिद्रा की कक्षा में भी सम्मिलित होने का सुअवसर प्राप्त हुआ। गोष्ठी में सम्मिलित हर एक व्यक्ति बड़ा भाग्यशाली था, स्वामीजी का सत्संग हर दिन जो हुआ।

इस एक साल में, जब से मैंने चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र किया और रिखिया में सेवा की, मैंने अपने अन्दर एक सकारात्मक बदलाव महसूस किया है।

मैं अपने जीवन के एक नये आयाम के प्रति सजग हुई हूँ। स्वामीजी को धन्यवाद करने के लिए मेरे पास शब्द नहीं हैं, लेकिन एक संकल्प के साथ कि मैं एक बेहतर इन्सान बनूँगी, मैं स्वामीजी के चरण कमलों में अपना प्रणाम अर्पित करती हूँ।

—दिव्या श्रुति, पटना

मुंगेर योग संगोष्ठी के पहले चार दिनों में ही द्वितीय अध्याय के बीज हमारे भीतर बो दिए गए। प्रत्याहार का अर्थ और सजगता एवं एकाग्रता के सिद्धान्त हमारी चेतना की गहराइयों में रोपित हो गए। पहली बार योगाभ्यास और यौगिक जीवनशैली के बीच अंतर समझ में आया। हठ योग के अभ्यास अब पंचकोषों की अनुभूति के माध्यम बन गए हैं। साथ ही षडरिपुओं का सामना करने में यम-नियम के अभ्यासों की भूमिका भी स्पष्ट हो गई है।

यह वाकई जीवन का कायाकल्प कर देने वाला कार्यक्रम था। अल्प समय में हमें बहुत कुछ सीखने और समझने को मिला। कार्यक्रम की सफलता के पीछे निश्चित रूप से बहुत योजना और परिश्रम रहा होगा। योग का दूसरा अध्याय



निस्सन्देह अधिक कठिन और चुनौतीपूर्ण है, जिसमें हर क्षण सजगता और पुरुषार्थ की आवश्यकता है। लेकिन गुरु कृपा से आशा की एक नई किरण हमारे सामने जगमगा रही है और हम गुरुजी को आश्वासन देते हैं कि हम इस दिशा में आगे बढ़ने का पूरा प्रयास करेंगे क्योंकि यह शायद एकमात्र उपाय है इतने सुन्दर कार्यक्रम के लिए अपना आभार और धन्यवाद व्यक्त करने का।

– संन्यासी ज्योतिमित्रा एवं गोविन्ददास, धनबाद



सत्यम् योग प्रसाद

श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती ने एक ऐसे आध्यात्मिक जीवन की परिकल्पना की थी जिसे हर कोई जी सकता है। उनका मानना था कि आध्यात्मिक जीवन के बिना मानवता का कोई भविष्य नहीं होगा। आध्यात्मिक ज्ञान के वितरण को उन्होंने मानव कर्मों में सर्वश्रेष्ठ, और यज्ञों में सर्वोत्तम बताया। स्वामी शिवानन्द जी ने सभी साधकों के प्रति असीम अनुकम्पा से प्रेरित होकर उनके मार्गदर्शन हेतु 300 से अधिक पुस्तकें लिखीं, बिना किसी आर्थिक लाभ के लोभ के। जिस तरह स्वामी शिवानन्द जी का ध्यान हमेशा आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार पर रहता था, उसी तरह श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती और उनके आध्यात्मिक उत्तराधिकारी, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा योग के सभी पक्षों पर, चाहे वे व्यावहारिक हों या सैद्धान्तिक या दार्शनिक, अनेक प्रबोधक पुस्तकें प्रणीत की गई हैं जो मानवता के लिए एक अमूल्य धरोहर हैं।


सर्वोच्च यज्ञ

स्वामी शिवानन्द जी के ज्ञान यज्ञ की परम्परा को आगे बढ़ाते हुए स्वामी सत्यानन्द जी एवं स्वामी निरंजनानन्द जी की सभी कृतियाँ मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर इंटरनेट पर उपलब्ध कराई जा रही हैं। बिहार योग विद्यालय एवं योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट को अपने सभी प्रकाशन गुरु प्रसाद के रूप में ऑनलाइन लाने में अपार हर्ष और संतोष हो रहा है। हम आशा और प्रार्थना करते हैं कि इस प्रसाद से सभी साधकों को सुख, शांति, आरोग्य, मांगल्य और ज्ञान की प्राप्ति होगी।

Satyam Yoga Prasad

Satyam Yoga Prasad

Satyam Yoga Prasad - The Jnana Yajna



“Spiritual life alone can give real, everlasting peace and happiness.”

— Sri Swami Sivananda Saraswati

Satyam Speaks - India

India 1982

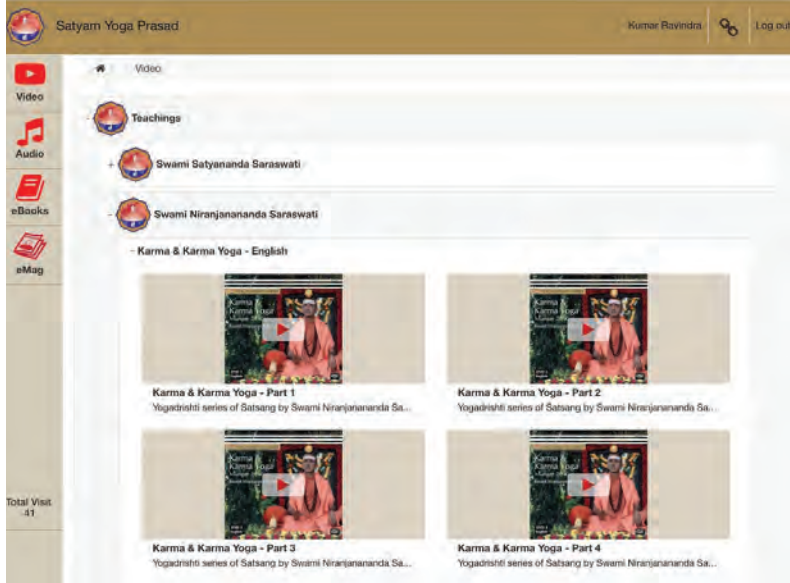
01 - Purpose of Yoga

After receiving the mandate from his guru...

India 1983

उपलब्ध सामग्री

- वीडियो—108 से अधिक सत्संगों एवं कार्यक्रमों के डी.वी.डी.
- ऑडियो—140 से अधिक सत्संगों एवं स्तोत्रपाठों के सी.डी.; साथ ही 28 से अधिक भाषाओं में 40 से अधिक योग निद्रा रिकॉर्डिंग
- ई-बुक—योग के प्रथम एवं द्वितीय अध्याय की 180 से अधिक डिजिटल पुस्तकें, अनेक भाषाओं में
- ई-मैग—सन् 2012 से अब तक योगा एवं योग विद्या पत्रिकाओं के सभी अंक



प्राप्ति की विधि

वेब इंटरफेस के माध्यम से—

- अपने मनपसंद ब्राउज़र से www.satyamyogaprasad.net पर जाएँ
- Sign up पर क्लिक करें
- पंजीकरण के लिए आवश्यक सभी जानकारियाँ दें (सिस्टम को पंजीकरण करने के लिए 1-2 मिनट का समय दें)
- अपने पंजीकृत ईमेल और पासवर्ड के साथ लॉग-इन करें

Android एवं iOS मोबाईल उपकरणों में एप्प के माध्यम से—

- प्ले स्टोर या एप्प स्टोर पर Satyam Yoga Prasad एप्प की खोज करें
- एप्प को डाउनलोड और इंस्टॉल करें
- पहली बार इस्तेमाल करने पर पंजीकरण करें

जैसे-जैसे समाज डिजिटल युग में प्रवेश कर रहा है, बिहार योग विद्यालय समय के साथ चलते हुए योग विद्या के सम्यक् प्रचार के लिए बड़े हर्ष के साथ अन्य डिजिटल संसाधन और एप्प प्रस्तुत कर रहा है।

बिहार योग विकी

बिहार योग विकी (yogawiki.org) बिहार योग परम्परा का ऑनलाइन विश्वकोष है जिसका लोकार्पण मुंगेर योग संगोष्ठी के अवसर पर किया गया। इसका प्रयोजन यौगिक शिक्षाओं को सबके लिए एक सरल, व्यवस्थित ढंग से प्रस्तुत करना है। योग के द्वितीय अध्याय हेतु किए गए इस योगदान की निम्नांकित विशेषताएँ हैं—

- खोज करने के लिए सर्च इंजन
 - योग सम्बन्धी अनेक विषयों पर विविध लेख
 - लेखों के अन्त में अन्य सम्बन्धित लेखों एवं संदर्भों का विवरण
- यह एक निरंतर प्रगतिशील, सामूहिक प्रयास है। जो लोग इसमें योगदान देना चाहते हैं वे wiki@syae.eu से ई-मेल द्वारा सम्पर्क करें।

ए.पी.एम.बी. एप्प

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की सबसे लोकप्रिय पुस्तक, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध अब एक सरल और सुविधाजनक मोबाइल एप्प के रूप में उपलब्ध है। यह एप्प जल्द ही Android एवं iOS उपकरणों पर उनके एप्प स्टोर से डाउनलोड किया जा सकेगा। इसकी कुछ विशेषताएँ इस प्रकार हैं—

- आसन-प्राणायाम अभ्यासों को श्रेणी के आधार पर आसानी से खोज सकते हैं
- अभ्यासों को नाम के आधार पर भी खोजा जा सकता है
- अभ्यासों को उनके चित्रों की सूची से भी देखा जा सकता है

बिहार योग एप्प

योग शोध संस्थान द्वारा बिहार योग विद्यालय की स्वर्ण जयन्ती पर प्रस्तुत *बिहार योग एप्प* साधकों के लिए प्राचीन एवं नवीन यौगिक ज्ञान को एक आधुनिक साधन के माध्यम से उपलब्ध कराता है। इस एप्प में योग की मुख्य शिक्षाओं को इस प्रकार प्रस्तुत किया गया है कि वे दैनिक जीवन में आसानी से सम्मिलित की जा सकें—

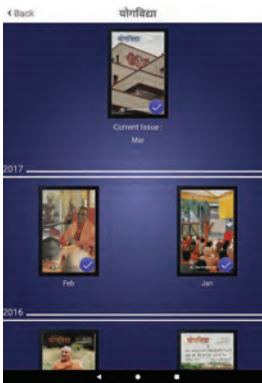
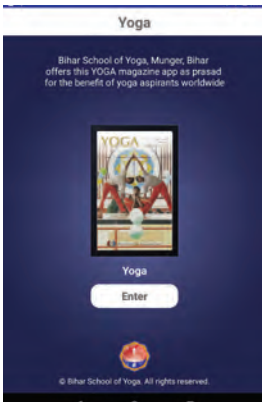
- आरोग्य, आंतरिक स्पष्टता और समस्याओं के निवारण हेतु सार्वभौमिक मंत्रों का श्रवण और पाठ करें
- स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा निरूपित हठ योग की विधियों के बारे में जानें और अभ्यास करें
- योग निद्रा के माध्यम से पूर्ण शिथिलीकरण और शांति प्राप्त करें

- ध्यान की तैयारी हेतु शरीर और मन को स्थिर करने वाले मौलिक अभ्यास सीखें
- विविध प्रकार के योग सम्बन्धी विषयों पर सत्संगों को सुनें और उनके माध्यम से यौगिक सिद्धान्तों को दैनिक जीवन में उतारें

Android एवं iOS उपकरणों पर उपलब्ध इस एप को उनके एप स्टोर से डाउनलोड किया जा सकता है। इसके लिए वहाँ जाकर Bihar Yoga की खोज करें। इसकी कुछ अन्य विशेषताएँ इस प्रकार हैं—

- ध्यान और योग निद्रा के अनेक अभ्यासों की रिकॉर्डिंग
- कीर्तन, भजन और स्तोत्रपाठ की अनेक घण्टों की रिकॉर्डिंग
- स्वामी सत्यानन्द जी के विश्व भ्रमण के वीडियो
- सभी के लिए उपयुक्त यौगिक अभ्यास, क्रमबद्ध निर्देशों के साथ
- स्वामी निरंजनानन्द द्वारा विविध परिस्थितियों के लिए परिकल्पित योग कैप्सूल

योग एवं योगविद्या एप



योग और योगविद्या पत्रिकाओं में बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान के क्रियाकलापों की जानकारीयाँ प्रकाशित की जाती हैं। इनका 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। अब इन पत्रिकाओं को किसी भी समय, किसी भी स्थान से Android एवं iOS उपकरणों पर उपलब्ध एप के माध्यम से देखा जा सकता है। Android एवं iOS एप स्टोर पर Yoga magazine तथा Yoga Vidya magazine की खोज करने पर तत्सम्बन्धी एप को प्राप्त और डाउनलोड किया जा सकता है। इनमें निम्नांकित विशेषताएँ हैं—

- सन् 2012 से अब तक के किसी भी अंक को खोजा और देखा जा सकता है
- अंकों को डाउनलोड करके ऑफलाइन देखने की सुविधा भी है
- पत्रिकाएँ अंग्रेजी और हिन्दी भाषा में उपलब्ध हैं



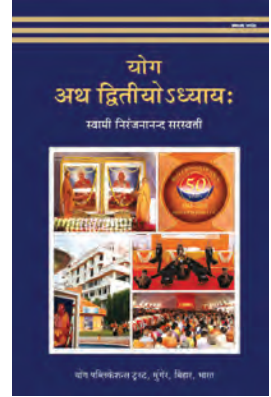
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

योग-अथ द्वितीयोऽध्यायः

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 31, ISBN: 978-93-84753-41-2

सन् 2013 में मुंगेर में आयोजित विश्व योग सम्मेलन में स्वामी निरंजनानन्द जी ने घोषित किया था, 'योग-प्रचार का प्रथम अध्याय पूरा हो गया है। अब योग का द्वितीय अध्याय प्रारम्भ होना है, जिसका लक्ष्य निष्ठा, गम्भीरता और प्रतिबद्धता के साथ योग का बेहतर प्रयोग होगा।' ये शब्द सार्थक सिद्ध हो रहे हैं। 21 जून का अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया जाना यह संकेत देता है कि योग को दुनियाभर में मान्यता मिल गई है। स्वामीजी अब हमारे लिए ऐसा मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं जहाँ योग हमारी जीवनशैली बनकर समाज में सकारात्मकता और सृजनात्मकता की संस्कृति ला सके। इस यात्रा पर चलने के लिए स्वामीजी सभी को आमंत्रित करते हैं।



उपलब्ध

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।



वेबसाइट और एप्प

www.biharyoga.net

बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट में सत्यानन्द योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट संबंधी जानकारीयाँ उपलब्ध हैं।

सत्यम् योग प्रसाद

www.satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में उपलब्ध मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर स्वामी सत्यानन्द जी एवं स्वामी निरंजनानन्द जी की समस्त प्रकाशित कृतियाँ ऑनलाइन प्रस्तुत की जा रही हैं।

बिहार योग विकी

www.yogawiki.org

मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर ऑनलाइन विश्वकोश प्रस्तुत किया जा रहा है जहाँ सभी साधकों के लिए यौगिक शिक्षाएँ सुगम रूप में उपलब्ध होंगी।

योगा एवं योगविद्या ऑनलाइन

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

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

योगा एवं योगविद्या पत्रिकाएँ Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में भी उपलब्ध हैं।

अन्य एप्प (Android एवं iOS उपकरणों के लिए)

- योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की लोकप्रिय पुस्तक, ए.पी.एम.बी. अब सुविधाजनक एप्प के रूप में उपलब्ध है।
- बिहार योग एप्प साधकों के लिए प्राचीन और नवीन यौगिक ज्ञान एक आधुनिक ढंग से पहुँचाता है।

- 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

issn 0972-5725

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2019

फरवरी 4- मई 26

फरवरी 6-8

फरवरी 9

फरवरी 14

फरवरी 18-24

फरवरी 18-24

मार्च 1-30

मार्च 9-17

मार्च 11-17

अप्रैल 2-6

अप्रैल 22-28

मई 13-19

जून 2-6

अगस्त 16-22

अगस्त 23-29

अक्टूबर 1-30

अक्टूबर 1-जनवरी 25

नवम्बर 4-10

नवम्बर 11-17

दिसम्बर 18-22

दिसम्बर 25

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक 4, 5 एवं 6 तारीख

प्रत्येक 12 तारीख

चातुर्मासिक योग अध्ययन (हिन्दी)

श्री यंत्र आराधना

बसंत पंचमी महोत्सव, बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस

बाल योग दिवस

योग कैम्पूल-शवास सम्बन्धी (हिन्दी)

योग कैम्पूल-गठिया सम्बन्धी (हिन्दी)

एकमासिक योग प्रशिक्षण (हिन्दी)

पूर्ण स्वास्थ्य कैम्पूल (हिन्दी)

योग कैम्पूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी)

योग जीवनशैली कैम्पूल (हिन्दी/अंग्रेजी)

हठ योग यात्रा 1 एवं 2

हठ योग यात्रा 3 एवं 4

योग जीवनशैली कैम्पूल (हिन्दी/अंग्रेजी)

राज योग यात्रा 1 एवं 2

राज योग यात्रा 3 एवं 4

बिहार योग शिक्षकों के लिए प्रगतिशील प्रशिक्षण 1, 2 (अंग्रेजी)

चातुर्मासिक योग अध्ययन (अंग्रेजी)

क्रिया योग यात्रा 1 एवं 2

क्रिया योग यात्रा 3

योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी)

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

महामृत्युंजय हवन

भगवद् गीता पाठ

सुन्दरकाण्ड पाठ

गुरु भक्ति योग

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 कार्यक्रमों एवं प्रशिक्षणों के आवेदन-पत्र यहाँ उपलब्ध हैं

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