

योगविद्या

वर्ष 8 अंक 3
मार्च 2019
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 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

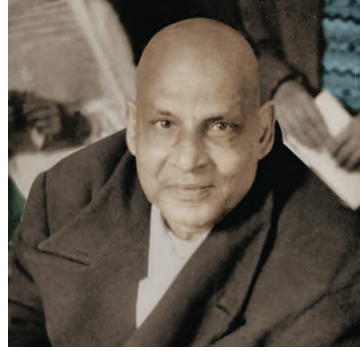
बिहार

☒ 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 : गंगा दर्शन में सत्संग

अन्दर के रंगीन फोटो : 1-4: योगयात्रा 2018



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

थोड़ा-सा बोलो, थोड़ा-सा सो लो।

अपनी वाणी पर नज़र रखो। हर शब्द के प्रति सतर्क रहो। ऐसा कोई शब्द न बोलो जो अपवित्र या अश्लील या दूसरे की भावना को ठेस पहुँचाने वाला हो। कोई भी अपमानजनक या उपहासपूर्ण शब्द मत बोलो। नपे-तुले, मधुर शब्द बोलो। बोलने से पहले दो बार और कुछ करने से पहले तीन बार सोच लो।

स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति आराम से सोता है और किसी रोग से ग्रस्त नहीं होता। अपनी नींद को नियंत्रित करो। अच्छे स्वास्थ्य से युक्त व्यक्ति के लिए छः घण्टे की नींद पर्याप्त है। इसे पाँच घण्टे तक भी घटाया जा सकता है, यदि व्यक्ति को अधिक शारीरिक थकावट या मानसिक तनाव न हो। बच्चों और युवाओं को दिन में सोने से परहेज करना चाहिए। हाँ, यदि रात में देर तक काम करने की आदत हो तो दिन में एक घण्टा सुस्ता लेने से पुनः स्फूर्ति आ जाती 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 ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योगविद्या

वर्ष 8 अंक 3 • मार्च 2019
(प्रकाशन का 57 वाँ वर्ष)



विषय सूची

योगविद्या का यह विशेषांक बिहार
योग विद्यालय की वर्ष 2018 की
गतिविधियों का संकलन है

- 4 दृष्टि बदलेगी तो सृष्टि बदलेगी
- 8 बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण
- 19 बिहार योग भारती
- 23 योग तरी तीरे तीरे
- 40 योगयात्रा 2018
- 42 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट
- 46 योग शोध संस्थान
- 47 बाल योग मित्र मण्डल
- 50 युवा योग मित्र मण्डल
- 51 योगपीठ के कार्यक्रम

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः । कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥

दृष्टि बदलेगी तो सृष्टि बदलेगी

स्वामी जिरंजनाब्द सरस्वती

योग हमारे देश में एक प्राचीन जीवन विद्या रही है, लेकिन उसे आधुनिक काल में लोगों ने मात्र एक शारीरिक विधि के रूप में सीमित कर दिया है। वास्तव में योग केवल शारीरिक क्रिया नहीं है जिससे मनुष्य अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करे, बल्कि एक ऐसा प्रयास भी है जिससे जीवन में शुभता और दिव्यता की प्राप्ति हो। लोग केवल शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक शान्ति की खोज करते हैं, लेकिन वह खोज भौतिक व्यवस्थाओं से जुड़ी रहती है। अगर भौतिक व्यवस्था ठीक है तो स्वास्थ्य और शान्ति के लिये अनुकूल है, और हम भौतिक स्तर पर ही अपने आप को प्रसन्न रखने का प्रयास करते हैं। लेकिन प्रसन्नता की प्राप्ति नहीं होती, बल्कि जीवन में संघर्ष ही रहते हैं।

हमारे मनीषियों ने योग का आविष्कार मनुष्य के जीवन को पूर्णरूप से सुधारने के लिये किया था, केवल रोग को दूर करने के लिये नहीं। जीवन को पूर्णरूप से सुधारने का मतलब होता है अपनी शारीरिक ऊर्जाओं को, प्राणों को संतुलित रखना, मन को व्यवस्थित रखना, मन के विकारों को अपने से दूर रखने का प्रयास करना। जब मानसिक विकार हमसे दूर रहते हैं तब जाकर जीवन में संस्कारों का निर्माण होता है।

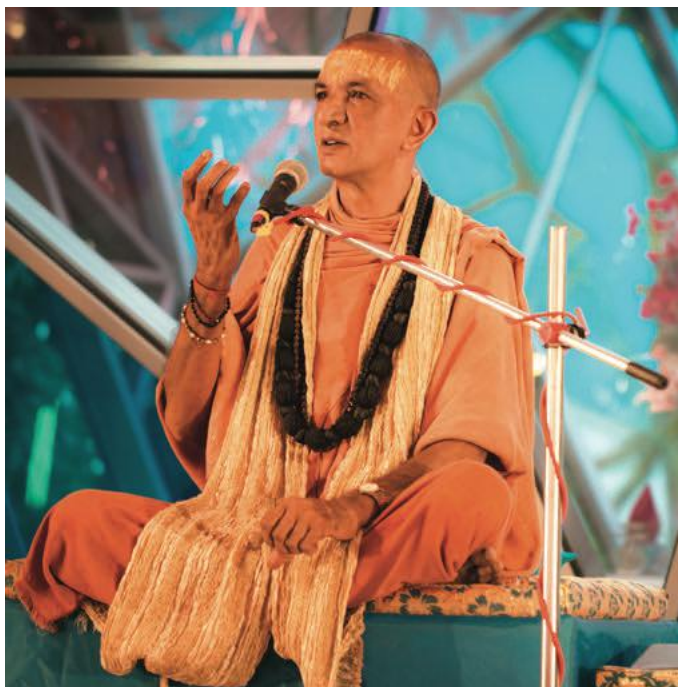
मानसिक विकार हैं क्या? काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और मात्सर्य—ये छः चीजें मानसिक विकार हैं। जब शरीर रोगग्रस्त होता है तो हम चिकित्सक के पास चले जाते हैं और रोग को दूर करने के लिये दवाई मिल जाती है। मानसिक व्यथा होती है तो हम किसी मनोचिकित्सक के पास जाते हैं या फिर किसी साधु-महात्मा के पास जाते हैं इस कामना के साथ कि संभवतः हमें समाधान मिल जायेगा। बहुत स्थानों में समाधान मिलता है, बहुत जगहों में नहीं भी मिलता है, लेकिन जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण केवल शारीरिक और मानसिक सुख से जुड़ा रहता है। जीवन के साथ हमलोगों का इतना ही सम्बन्ध है और यह हमलोगों की भूल रही है।

हमारे मनीषियों ने बतलाया है कि मनुष्य का जीवन केवल शरीर और मन के सुख तक सीमित नहीं है, बल्कि इसका उद्देश्य है पूर्णता को प्राप्त करना।

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते—हमारे जीवन की यात्रा जो पूर्ण से आरम्भ हुई है उसका अन्त भी पूर्णता में ही होना है। इसी दृष्टिकोण को लेकर हम आप लोगों को जीवन चक्र और योग चक्र के बारे में समझा रहे हैं। यह हमारे मनीषियों की देन है, लेकिन इसे हमारे गुरुदेव, श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने हर व्यक्ति के लिये सुलभ बनाया है।

योग चक्र की शिक्षा क्लासरूम की शिक्षा नहीं है, बल्कि इसके लिए अपने व्यक्तिगत प्रयासों को सिद्ध करना आवश्यक है। एक दृष्टांत देता हूँ, सजगता के बारे में। क्लास के संदर्भ में सब समझते हैं कि हम जो अभ्यास कर रहे हैं उसके प्रति हमें सजग होना है, लेकिन व्यावहारिकता में सजगता कभी काम में नहीं लाई जाती। अभी के कार्यक्रम का उदाहरण देता हूँ। आपने देखा, इसलिये मैं यह दृष्टांत दे रहा हूँ। दो व्यक्तियों के बीच में एक माइक है और एक माइक बगल में खाली पड़ा हुआ है। वाद्यों की आवाज ज्यादा है, व्यक्तियों की आवाज सुनाई नहीं दे रही है। क्या यह हमारी सजगता का व्यावहारिक प्रयोग है जिसकी चर्चा हम क्लासरूम में बैठकर करते हैं? नहीं।

इसलिये मैं कहता हूँ कि योग को आप लोग मात्र एक जगह बैठकर करने वाला अभ्यास समझते हो, उसको जीवन के व्यवहार में नहीं ला पाते। जीवन के व्यवहार में लाना ही दूसरे अध्याय का संकल्प है। हम जो कुछ जानते हैं, सीखते हैं, उसको हम अपने व्यवहार में लागू करें। अपने विचार, व्यवहार, कर्म, सबको ठीक करें, तब जाकर अपने जीवन में पूर्णता की प्राप्ति होगी जिसमें सुख, शान्ति, समृद्धि सभी का समावेश होगा। अगर किसी का भी अभाव रहा तो व्यक्ति पूर्ण नहीं हो सकता है।

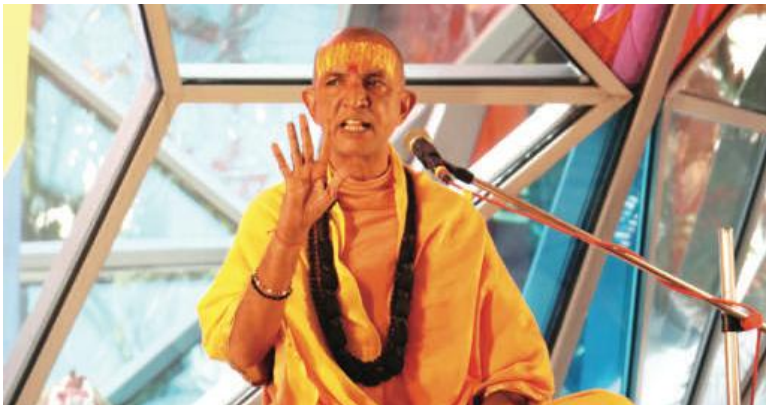


इसलिये जीवन को परिवर्तित करना है, जीवनशैली को अच्छा बनाना है, जिससे हम अपनी सजगता का विस्तार कर सकें, और सभी चीजों को शुभ ढंग से कर सकें। नहीं तो हमेशा मनुष्य के आचरण, कर्म और विचार में दोष दिखलाई देता है। ये दोष मन के विभिन्न स्तरों को प्रभावित करते हैं जिसके कारण मनुष्य काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य आदि विभिन्न आन्तरिक अनुभवों का सामना करता है, उनसे पीड़ित होता है। वे ही उसके जीवन को झकझोर देते हैं, असंतुलित बनाते हैं। आखिर आपके जीवन में असंतुलन का कारण क्या है, जरा सोचिये। काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद या मात्सर्य ही तो होगा, इसके अतिरिक्त क्या है? दिनभर, रातभर, जीवन पर्यन्त हमलोगों का यही व्यवहार रहता है। ऐसे में क्या हम स्वयं को शुद्ध बना सकते हैं?

हाँ, अवश्य शुद्ध बना सकते हैं, लेकिन ध्यान के द्वारा नहीं, बल्कि अपने मन के भीतर व्याप्त छः स्थितियों को व्यवस्थित करके। ये छः अवस्थाएँ हमारी प्रवृत्ति और हमारे गुणों के कारण हमारे भीतर प्रकट होती हैं। क्या हम अपनी प्रवृत्ति को पुरुषार्थ और प्रयत्न के द्वारा नहीं बदल सकते? अवश्य बदल सकते हैं, और यही मार्ग हमारे मनीषियों ने बताया है। इन्हीं प्रवृत्तियों को बदलना हमलोगों के दूसरे अध्याय का उद्देश्य है।

यह बहुत ही सुन्दर आयोजन है और ऐतिहासिक भी, जिसके बारे में लोग बाद में समझ पायेंगे, आज नहीं। पाँच साल के बाद, 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 कक्षा की शिक्षा नहीं, बल्कि जीवन की शिक्षा के रूप में स्वीकार करें, तो दृष्टि बदल जायेगी और दृष्टि के बदलने से फिर सृष्टि भी बदल जायेगी।

—26 अक्टूबर 2018, मुंगेर योग संगोष्ठी, गंगा दर्शन



योग चक्र ने ली अँगड़ाई

योग विद्या के स्फुरण मात्र से
योग चक्र ने ली अँगड़ाई
गुरु तत्त्व की ऊर्जाओं ने
दिव्य शक्ति की ज्योत जलाई!

महामृत्युंजय के धवल कलश से
उमड़ पड़ी योगामृत धारा
तृप्त हुआ तन, मन और प्राण
सत्यम् का प्रसाद निराला!

गूँज रहा धरती से अम्बर
योग नहीं तन के घट में अब
षड्रिपुओं की डोरी थामे
चले निरंजन अलख जगाने!

हर साधक के कण-कण में
भर दी अपनी तप की ज्वाला
रोग-शोक को दूर हटाकर
निर्मल कर दी सबकी काया!

पंचकोष का पिण्ड बनाकर
कवच अनूठा गढ़ डाला
सम्प्रेषित कर निज संकल्प को
सकल विश्व को भेंट चढ़ाया!

रचा गया इतिहास नया फिर
क्षितिज्ञ पे छाई स्वर्णिम आभा
गंगा दर्शन के प्रांगण से
उमगी योग की नूतन धारा!

—संन्यासी योगप्रिया, पटना



बिहार योग विद्यालय द्वारा योग प्रशिक्षण

सन् 2013 के विश्व योग सम्मेलन के बाद हमलोगों ने योग चक्र को पुनः प्रतिपादित किया और योग प्रशिक्षण के दूसरे अध्याय की तैयारी शुरू की। पहला अध्याय योग प्रचार का था और दूसरा अध्याय योग विद्या को जीवनशैली के रूप में जीने का है।

— 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 प्रतिभागियों की आयु 22 से 62 वर्ष के बीच थी, और वे 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, स्वामी योगतीर्थ तथा संन्यासी सीतामूर्ति द्वारा संचालित की गईं।



चेन्नई समूह

19 से 24 फरवरी तक जिज्ञासु दशरथ के नेतृत्व में चेन्नई के एक साधक समूह ने गंगा दर्शन में प्रवास किया। उन्होंने आश्रम की सभी गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लेकर अपने आश्रम अनुभव का पूरा लाभ उठाया। उनके लिए योग कक्षाओं का संचालन स्वामी योगकांति ने किया।



हठ योग यात्रा 1

8 से 14 अप्रैल तक गंगा दर्शन में हठ योग यात्रा 1 का प्रशिक्षण संचालित किया गया, जो षट्कर्मों पर केन्द्रित था।

राष्ट्रीय प्रतिभागी आन्ध्र प्रदेश, बिहार, दिल्ली, झारखण्ड, कर्णाटक, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, तमिल नाडु एवं पश्चिम बंगाल से थे और अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी बल्गेरिया, चेक रिपब्लिक, जर्मनी, हंगरी, इस्रायल एवं इटली से आए थे।

हठ योग यात्रा 2

8 से 14 अप्रैल तक गंगा दर्शन में हठ योग यात्रा 2 का प्रशिक्षण भी संचालित किया गया, जो आसन तथा प्राणायाम पर केन्द्रित था।

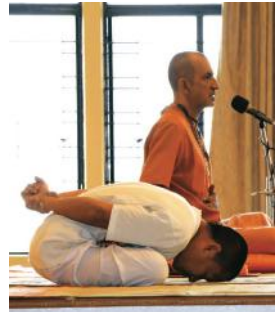
राष्ट्रीय प्रतिभागी कर्णाटक एवं पश्चिम बंगाल से थे और अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी बल्गेरिया, लिथुएनिया, श्रीलंका एवं संयुक्त राज्य अमेरिका से आए थे।

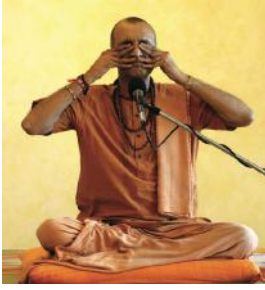
अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने योग के क्षेत्र में तथा विशेषकर हठयोग के संदर्भ में एक सुव्यवस्थित, क्रमबद्ध अभ्यास पद्धति के महत्त्व पर जोर दिया। उन्होंने हठयोग तथा राजयोग के आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार के अभ्यासों के सूक्ष्म अंतर को भी उजागर किया। साथ ही उन्होंने यह भी समझाया कि गृहस्थों तथा संन्यासियों के लिए हठयोग, राजयोग तथा क्रियायोग के मार्ग किस प्रकार भिन्न हैं।

प्रशिक्षण की प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन स्वामी प्रेमभाव तथा संन्यासी विजयशक्ति ने किया।

हठ योग यात्रा 3

22 से 28 अप्रैल तक गंगा दर्शन में हठ योग यात्रा 3 का प्रशिक्षण संचालित किया गया, जो मुद्राओं और बन्धों की विधियों पर केन्द्रित था। इस प्रशिक्षण के प्रतिभागी भारत के बिहार राज्य, ऑस्ट्रेलिया, बल्गेरिया, आयरलैण्ड और स्पेन से आए थे।



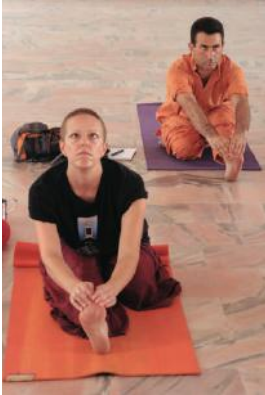


अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने मुद्राओं और बन्धों को प्राणमय कोश का अनुभव कराने वाले अभ्यासों के रूप में प्रस्तुत किया। उन्होंने समझाया कि इन अभ्यासों के चिकित्सात्मक और आध्यात्मिक, दोनों प्रकार के प्रभाव एवं लाभ होते हैं। उन्होंने चीन की मेरिडियन पद्धति और भारत की नाडी पद्धति की तुलना करते हुए दोनों की समानताओं को दर्शाया। सभी प्रतिभागियों को इस प्रशिक्षण के माध्यम से प्राण शक्ति की एक नई समझ और एक नया अनुभव प्राप्त हुआ।



न्यायिक प्रशिक्षण अकादमी, पटना

1 से 5 जुलाई तक न्यायिक प्रशिक्षण अकादमी, पटना से 50 न्यायिक प्रशिक्षुओं के एक दल ने और 5 से 10 जुलाई तक 47 न्यायिक प्रशिक्षुओं के अन्य दल ने गंगा दर्शन में आश्रम जीवन अनुभव एवं योग प्रशिक्षण हेतु प्रवास किया। उनके लिए प्रातःकालीन आसन-प्राणायाम और अपराह्नकालीन योगनिद्रा एवं ध्यान की कक्षाओं का संचालन स्वामी त्यागराज ने किया। प्रशिक्षुओं ने बड़े उत्साह से आश्रम की सभी गतिविधियों में भाग लिया।



क्रिया योग यात्रा 1

6 से 11 अगस्त तक गंगा दर्शन में क्रिया योग यात्रा 1 का प्रशिक्षण संचालित किया गया। प्रशिक्षण के लिए आए राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, कर्णाटक एवं महाराष्ट्र से थे और अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी इस्त्रायल, रोमेनिया एवं संयुक्त राज्य अमेरिका से आए थे। क्रिया योग की प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन स्वामी रत्नशक्ति एवं स्वामी निर्मलरत्ना ने किया।



क्रिया योग यात्रा 2

6 से 11 अगस्त तक गंगा दर्शन में क्रिया योग यात्रा 2 तथा तत्त्व शुद्धि का प्रशिक्षण संचालित किया गया।

राष्ट्रीय प्रतिभागी गुजरात एवं महाराष्ट्र से थे, तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलोम्बिया, इस्रायल, स्पेन एवं स्वीडन से आए थे।

स्वामी योगकांति तथा संन्यासी विजयशक्ति ने प्रशिक्षण की प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन किया।



अनुभूतियाँ – क्रिया योग यात्रा 3



पिछले वर्ष के क्रिया योग यात्रा सत्र के बाद से मुझे अपने व्यक्तित्व में एक बड़ा परिवर्तन दिखलाई दिया। मेरा व्यक्तित्व स्वाभाविक रूप से अन्तर्मुखी और संकोची रहा है, लेकिन अब मैं अपने आप को अधिक मिलनसार और बहिर्मुखी पाता हूँ, अपने आप को बेहतर तरीके से अभिव्यक्त कर पाता हूँ।

मैं सन् 2002 से काया स्थैर्यम् के अभ्यास से परिचित हूँ, जब मैं बिहार योग भारती में प्रशिक्षण ले रहा था, लेकिन इस अभ्यास में मेरी कभी गहन रुचि नहीं रही। पर कर्म तो लौटकर आता ही है। प्रशिक्षण के तीसरे और चौथे दिन का अनुभव आश्चर्यजनक रहा जिसने इस अभ्यास के बारे में मेरे सम्पूर्ण दृष्टिकोण को बदल दिया। मुझे पता ही नहीं चला कि 45 मिनट किस तरह बीत गए। अभ्यास के अंत तक शरीर पूरी तरह स्थिर और हल्का हो गया था। शरीर को हिलाने-डुलाने की इच्छा भी समाप्त हो चुकी थी। यह सचमुच जीवन का एक अविस्मरणीय अनुभव था। गुरुजी, ऐसा अद्भुत अवसर प्रदान करने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद!

– संन्यासी देवात्मा, बेंगलुरु



क्रिया योग यात्रा 3

20 से 25 अगस्त तक गंगा दर्शन में क्रिया योग यात्रा 3 तथा तत्त्व शुद्धि का प्रशिक्षण संचालित किया गया।

राष्ट्रीय प्रतिभागी झारखण्ड, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र और ओडिशा से थे और अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलोम्बिया, आयरलैण्ड, स्वीडन एवं हॉलैण्ड से आए थे।

कक्षाओं का संचालन स्वामी योगकान्ति, स्वामी निर्मलरत्ना, स्वामी रत्नशक्ति एवं संन्यासी विजयशक्ति ने किया।



राज योग यात्रा 1 (आसन एवं प्राणायाम केन्द्रित)

17 से 23 सितम्बर तक गंगा दर्शन में राज योग यात्रा 1 का प्रशिक्षण संचालित किया गया।

राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, दिल्ली, झारखण्ड, कर्णाटक, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, तमिल नाडु, उत्तराखण्ड एवं पश्चिम बंगाल से थे और अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रेलिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, चिली, कोलोम्बिया, ग्रीस, ईरान, इटली, जापान, मोलडोवा, संयुक्त राज्य अमेरिका एवं उरुग्वे से आए थे।

स्वामी निरंजनानन्द ने प्रातःकालीन कक्षाओं का संचालन किया। स्वामी प्रेमभाव और स्वामी वेदान्तानन्द ने योग निद्रा एवं प्रत्याहार की कक्षाएँ संचालित कीं।



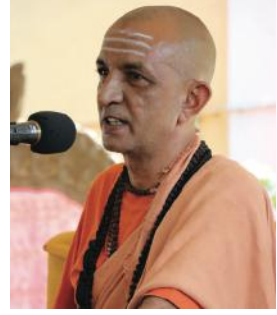
राज योग यात्रा 2 (प्रत्याहार केन्द्रित)

17 से 23 सितम्बर तक गंगा दर्शन में राज योग यात्रा 2 का प्रशिक्षण भी संचालित किया गया।

राष्ट्रीय प्रतिभागी महाराष्ट्र एवं पश्चिम बंगाल से थे तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी ब्राज़िल,

बल्गेरिया, जर्मनी, ईरान, आयरलैण्ड, लेबनान, न्यू ज़ीलैण्ड, रोमेनिया, स्पेन, स्विट्ज़रलैण्ड एवं संयुक्त राज्य अमेरिका से आए थे।

स्वामी निरंजनानन्द ने प्रतिभागियों को प्रबोधक सत्संग दिए और अभ्यास के अपराहनकालीन सत्र संचालित किये। अन्य कक्षाएँ स्वामी शिवध्यानम्, स्वामी निर्मलरत्ना एवं स्वामी योगमाया ने संचालित कीं।



राज योग यात्रा 3 (व्यावहारिक प्रत्याहार)

17 से 23 सितम्बर तक गंगा दर्शन में राज योग यात्रा 3 का प्रशिक्षण संचालित किया गया।

राष्ट्रीय प्रतिभागी दिल्ली, गुजरात, महाराष्ट्र एवं तमिल नाडु से थे तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी बल्गेरिया, आयरलैण्ड, सर्बिया, श्री लंका एवं स्वीडन से आए थे।

स्वामी निरंजनानन्द ने प्रतिभागियों को प्रेरक सत्संग दिए और अभ्यास के अपराहनकालीन सत्र संचालित किये। अन्य कक्षाएँ स्वामी शिवध्यानम्, स्वामी निर्मलरत्ना एवं स्वामी योगमाया ने संचालित कीं।



अनुभूतियाँ – राज योग यात्रा 3

सन् 2016 के प्रगतिशील योग प्रशिक्षण और राज योग यात्रा 1 के बाद से अपनी सजगता को गहन बनाने और अपने सूक्ष्म कोषों का अनुभव करने के मार्ग पर बढ़ने का प्रयास कर रहा हूँ। राज योग यात्रा 3 में हम शिथिलीकरण और निरंतर सजगता के महत्त्व से अवगत हुए। प्रातःकालीन कक्षा में श्वास, प्राण और सोऽहम् मंत्र की सजगता के साथ आसन करते हुए एक अलग ही अनुभव प्राप्त हुआ। स्वामीजी के साथ सत्संग यादगार रहे। हमें राज योग के उस आयाम की झलक मिली जो महर्षि पतंजलि से पूर्व भी विद्यमान था।

—संन्यासी योगशरण, चेन्नई



मुंगेर योग संगोष्ठी 2018

गंगा दर्शन विश्व योगपीठ में आयोजित मुंगेर योग संगोष्ठी एक अद्भुत, बहुआयामी कार्यक्रम रहा जिसने बड़े हर्ष और आनन्द के माहौल में योग के दूसरे अध्याय का श्रीगणेश करते हुए योग साधकों को गम्भीरता, निष्ठा और कटिबद्धता के साथ योग को क्षण-प्रतिक्षण जीने के लिए प्रेरित किया। संगोष्ठी में विश्व के 40 देशों और भारत के 17 राज्यों से आए 1000 से अधिक प्रतिनिधि सम्मिलित हुए।



20 से 23 अक्टूबर तक एक पूर्व-संगोष्ठी कार्यक्रम संचालित किया गया। इस कार्यक्रम में स्वामी निरंजनानन्द ने योग चक्र को निरूपित करते हुए योग की सम्पूरक शाखाओं, यथा हठ योग एवं कर्म योग, राज योग एवं भक्ति योग तथा क्रिया योग एवं ज्ञान योग पर प्रकाश डाला। दुनिया भर से आए आचार्यों ने श्री स्वामी सत्यानन्द जी और उनकी शिक्षाओं के साथ अपने सम्बन्ध एवं अनुभव की चर्चा की। संध्या के समय दुनिया के विभिन्न देशों और देश के विविध राज्यों के प्रतिनिधियों ने अपने-अपने क्षेत्रों में सत्यानन्द योग के इतिहास और गतिविधियों के बारे में जानकारी दी।



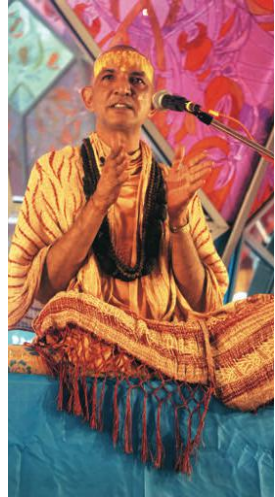
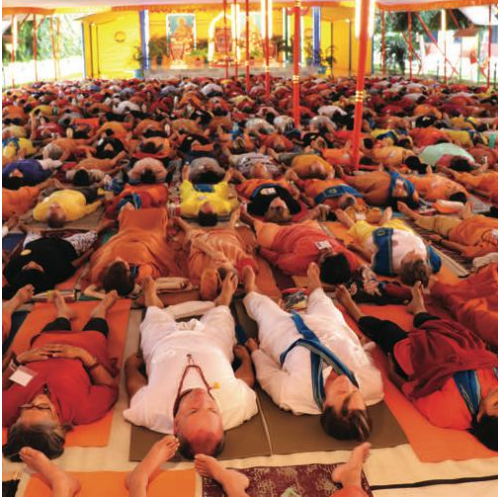
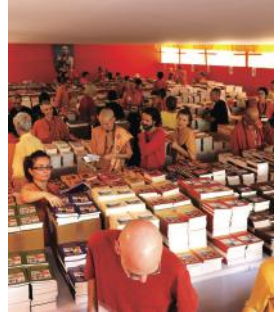
24 अक्टूबर को वाराणसी से आए आचार्यों द्वारा अखाड़ा परिसर में सत्यम् योग यज्ञ का श्रीगणेश किया गया।



25 से 28 अक्टूबर तक चली मुंगेर योग संगोष्ठी में हठ योग एवं प्रत्याहार के अभ्यासों और स्वाध्याय के माध्यम से योग के द्वितीय अध्याय के व्यावहारिक पक्षों को प्रस्तुत किया गया। अपने सत्संगों में स्वामीजी ने प्रत्याहार तथा जीवनशैली के यम-नियमों जैसे प्रासंगिक पक्षों पर जोर देते हुए कहा कि यही योग के अनुभव और समझ को गहन बनाने के साधन हैं।

संगोष्ठी के दौरान अन्य शिक्षाप्रद एवं प्रेरक कार्यक्रम भी साथ-साथ चलते रहे। *सत्यम् योग प्रसाद* में सभी प्रतिभागियों को पुस्तकें एवं अन्य प्रकाशित सामग्री मुक्तहस्त वितरित की गई; *सत्यम् दर्शन* में श्री स्वामीजी के प्रेरक सत्संग और गंगा दर्शन के अन्य प्रेरक चलचित्र प्रदर्शित किए गए तथा *सत्यम् योग दृष्टि* में प्रतिभागियों को शैक्षणिक 5D चलचित्र दिखाये गये। साथ ही सत्यम् वाटिका में दिनभर अखण्ड कीर्तन की सुमधुर ध्वनियाँ गूँजती रहीं।

संध्या के समय आयोजित रंगारंग कार्यक्रमों में बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने जल एवं गंगा संरक्षण विषय पर अद्भुत नृत्य-नाटिकाएँ प्रस्तुत कीं। युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने आकर्षक योगासन प्रदर्शित किये। उनकी प्रस्तुति का संदेश यही था कि हम प्रकृति से सीख लेकर अपने जीवन में संतुलन और सामंजस्य लाएँ। राजस्थान से आए मंगनियार गायकों ने अपनी पारम्परिक शैली में प्रस्तुत भक्तिमय गीत-संगीत से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया।



अनुभूतियाँ – मुंगेर योग संगोष्ठी

ऐसा कौन कर सकता है?

‘ऐसा कौन कर सकता है?’ – मुंगेर आने के बाद अपने पहले अनुभव में हमें यह ज्ञात हो गया था तथा इसकी अविरल पुनरावृत्तियों ने इस विस्मयकारी भावना को और दृढ़ कर दिया। मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 में योग के नवीन युगांतरकारी स्वरूप अर्थात् योग के द्वितीय अध्याय से अवगत होते हुए मेरे स्मृति पटल पर गुरुदेव द्वारा पूर्व में आयोजित दोनों विश्व योग सम्मेलनों (1993 एवं 2013) की स्मृतियाँ उभर आईं।

पहली घटना सन् 1993 में आयोजित विश्व योग सम्मेलन की है जिसका मैंने और अन्य सभी प्रतिभागियों ने साक्षात् दर्शन किया था। इस योग सम्मेलन में विश्व और देश के कोने-कोने से योग साधक, वैज्ञानिक, शोधकर्ता और अन्य आगंतुक पधारे थे, और सबको बिठलाने के लिए बड़ा पंडाल बांधा गया था। गुरुदेव मंच पर आसीन थे कि अचानक भीषण वर्षा होने लगी। उस तूफानी वर्षा में पूरा पंडाल ढह गया, पूरे मैदान में पानी ने गड्ढे कर दिये थे। सभी ने जिस आशा से सारी तैयारी की थी वह सब पानी में बह गयी थी। सबके चेहरे उतर गये थे, लेकिन मंच पर गुरुदेव बिल्कुल तनावरहित, मंद-मंद मुस्कराते हुए आसीन थे। उनको देखकर हमें आश्चर्य हो रहा था की इतनी विकट परिस्थिति में वे कैसे मुस्करा रहे हैं। तब उन्होंने अचानक मृदंग मंगवाया और कीर्तन करने लगे। देखते-देखते सभी के चेहरों से तनाव क्षणभर में गायब हो गया और सभी प्रतिभागी आनन्द से कीर्तन करने लगे।



फिर लोग विचार करने लगे कि अब आगे का कार्यक्रम कैसे हो पायेगा। किन्तु गुरु ऊर्जा प्रखन्न रूप से कार्य कर रही थी। सभी लोग व्यवस्थाओं को ठीक करने के उपाय करने लगे। पूरी रात मैदान की जमीन को बालू, रेत, पुआल से सुखाया गया। पंडाल को फिर से और पहले से बेहतर खड़ा किया गया। सुबह-सुबह स्वामीजी तक यह सूचना पहुँची। यह सब देखकर गुरुदेव आनंदित हुए, जबकि यह स्पष्ट अनुभव हो रहा था कि गुरुदेव की कृपा से ही यह संभव हुआ और गुरुदेव ने ही सबके अन्दर उस ऊर्जा का संचार किया था जिससे यह असंभव कार्य अल्प समय में पूरा हुआ। गुरुदेव के उस संतुलित, अविचल स्वरूप ने मेरे और सभी के मन को विस्मय और आनन्द से भर दिया था—ऐसा कौन कर सकता है?

बीस वर्ष पश्चात् सन् 2013 में पुनः विश्व योग सम्मेलन का आयोजन हुआ और मुझे इसमें सेवा देने एवं भाग लेने का सुअवसर मिला। यह अभूतपूर्व आयोजन था जिसमें प्रत्यक्षाप्रत्यक्ष रूप से पचास हजार से अधिक साधकों, वैज्ञानिकों और शोधकर्ताओं ने भाग लिया। इस सम्मेलन के अंत में गुरुदेव ने एक घोषणा कर मुझे आश्चर्य में डाल दिया। घोषणा यह थी कि योग के प्रथम अध्याय का, अर्थात् सन् 1963 से 2013 तक योग के खूब प्रचार-प्रसार के अध्याय का अब समापन होता है। श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने अपने गुरु, स्वामी शिवानन्द जी के आदेश 'spread yoga from door to door and shore to shore' का पालन करते हुए जिस योग प्रचार का श्रीगणेश व संचालन किया, उसकी पूर्णाहुति की घोषणा सुनकर हम सोच में पड़ गये कि अब आगे क्या होगा। इतने में यह सुनने में आया की अगले पाँच वर्षों में कुछ आयोजन होगा। प्रोग्रेसिव ट्रेनिंग 2016 में इसकी कुछ-कुछ झलकियाँ देखने को भी मिलीं।

योग संगोष्ठी 2018 में गुरुदेव ने आगामी पचास वर्षों के लिए योग के द्वितीय अध्याय का शुभारम्भ किया। जिस प्रकार भगीरथ ने अपने प्रयासों द्वारा गंगा को धरती पर अवतरित किया था, उसी प्रकार परमहंस सत्यानन्द जी एवं उनके योग प्रचार आन्दोलन ने योग गंगा को विश्व के कोने-कोने में प्रचारित और प्रसारित कर दिया। जिस प्रकार गंगा माँ अपने उद्गम से निकलकर सुदूर क्षेत्रों में जाकर मानवमात्र को पावन तो करती हैं, उनकी प्यास तो बुझाती हैं, परन्तु अपने प्रवाह मार्ग में वे लोगों द्वारा प्रदूषित भी की जाती हैं, उसी प्रकार श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने जिस पवित्र, विशुद्ध योग गंगा का प्रचार-प्रसार किया था वह भी एक-से-दूसरे शिक्षक और साधक तक हस्तांतरित होते हुए अपने मूल स्वरूप को खोती जा रही थी। जिस तरह मूल प्रति की फोटोकॉपी और फिर उसकी आगे कई बार फोटोकॉपी करने से अंततः फोटोकॉपी फीकी हो जाती है, जिसे पढ़ भी नहीं सकते हैं, उसी तरह योग का मूल स्वरूप भी फीका पड़ते जा रहा था।



गुरुदेव ने संगोष्ठी में कहा कि इसलिए योग के प्रचार का यह प्रथम अध्याय समाप्त होता है, और द्वितीय अध्याय अब प्रारम्भ होता है, जिसमें योग का प्रचार नहीं अपितु योग को अपने मूल स्वरूप में प्रतिक्षण जीवनशैली में उतारा जाए। उन्होंने द्वितीय अध्याय को yoga from moment to moment द्वारा परिभाषित किया। अब योग के मूल स्वरूप की ओर मुड़ना है और योग में उत्पन्न प्रदूषण का निवारण करना है। इसके लिए यम-नियम पर जोर दिया गया है, जिसमें पहला यम है मनःप्रसाद अर्थात् मन की प्रसन्नता।

Yoga from door to door and shore to shore से yoga from moment to moment के युगांतरकारी परिवर्तन, दोनों को अपने जीवन में अपनी आँखों से देखकर एवं उसका हिस्सा बनकर, यह हमें पुनः विस्मय में डाल देता है और बार-बार यह विस्मयकारी भावना इस प्रश्न के रूप में मन को अभिभूत कर लेती है—‘ऐसा कौन कर सकता है?’

हम अपने जीवन की सीमाओं में रहते हुए अपने कार्यों को भले ही दूसरों से बेहतर या बेहतर तरीके से कर सकते हैं, पर जीवन की सीमाओं का अतिक्रमण कर कार्य करना—‘ऐसा कौन कर सकता है?’ यह देखकर हमारी सारी तुच्छ धारणाएँ, गणनाएँ और अनुमान धराशायी हो जाते हैं। किन्तु हमारे सामने एक गुरु-शिष्य परम्परा दिखाई देती है। श्री स्वामी शिवानन्द जी, श्री स्वामी सत्यानन्द जी, स्वामी निरंजनानन्द जी और स्वामी सत्यसंगानन्द जी की यह महान् परम्परा हमें योग के विशुद्ध रूप से जोड़े रखती है। जी हाँ, ऐसा ये महान् विशुद्धात्माएँ ही कर सकती हैं। भौतिक रूप से वे हमारी तरह ही हैं, लेकिन वे विपरीत परिस्थितियों में भी अविचल रहते हैं।

ऐसा लगता है आगे अभी और बहुत कुछ देखना बाकी है। यह हमारा सौभाग्य रहा है कि अभी तक हम इसके साक्षी रहे हैं और जीवन पर्यन्त रहेंगे। इस ऐतिहासिक मुँगेर योग संगोष्ठी को देखकर यही उद्गार निकलता है—

सब धरती कागज करूँ, लेखनी सब बनराय।
सात समुद्र की मसि करूँ, गुरु गुण लिखा न जाय॥

— जिज्ञासु राजधर्म, इन्दौर

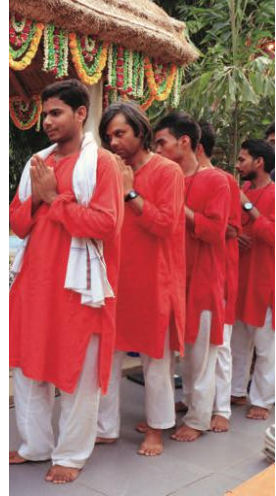
बिहार योग भारती के सौजन्य से 2018 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन (हिंदी)

22 फरवरी से 10 जून तक गंगा दर्शन में चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन संचालित हुआ जिसमें बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, हिमाचल प्रदेश, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, पंजाब, राजस्थान, तमिल नाडु, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड और पश्चिम बंगाल से आए 42 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इन विद्यार्थियों की अवस्था 18 से 61 वर्ष तक थी।

सत्र की प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन स्वामी मंत्रपुष्पम्, स्वामी श्रद्धामती, संन्यासी सौम्यशक्ति, संन्यासी वसुन्धरा एवं संन्यासी अपरोक्षानन्द ने किया।

10 जून को विद्यार्थियों को सत्यम् उद्यान में प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। इस अवसर पर विद्यार्थियों ने आश्रमवासियों के समक्ष नृत्य, संगीत और आसन-प्रदर्शन का आकर्षक कार्यक्रम प्रस्तुत किया। विद्यार्थियों ने सत्र के बारे में अपने अनुभव भी साझा किए और उन अनुभवों से उन सूक्ष्म शिक्षाओं एवं प्रेरणाओं की झलक मिली जिन्हें उन्होंने अपने आश्रम प्रवास में आत्मसात् किया था। कार्यक्रम में नव-स्थापित मुंगेर विश्वविद्यालय के कुलपति, प्रोफेसर रंजीत कुमार वर्मा भी उपस्थित थे जिन्होंने अपने संदेश में विद्यार्थियों के प्रदर्शन और आचरण में व्याप्त समन्वयता एवं सामंजस्य की सराहना की। अपने सत्संग में स्वामीजी ने समझाया कि स्वास्थ्य, रचनात्मक अभिव्यक्ति और आध्यात्मिक उन्नति योग के तीन मुख्य प्रयोजन हैं और विद्यार्थियों को योग साधना के माध्यम से इन लक्ष्यों की ओर बढ़ना चाहिए तथा साथ ही अपने ज्ञान व अनुभव को अपने आस-पास के लोगों के साथ बाँटना चाहिए।



अनुभूतियाँ - यौगिक अध्ययन 2018 (हिंदी)

यहाँ आने के पूर्व योग हमारे लिये सिर्फ बीमारियों को ठीक कर उनसे बचने की विद्या थी, लेकिन यहाँ की शिक्षा के अन्तर्गत योग एक जीवनशैली के रूप में प्राप्त हुआ है। सुबह हठयोग की कक्षा मंत्र उच्चारण के साथ आरम्भ होती है तथा आसन-प्राणायाम की शुद्ध रूपेण ज्ञान प्राप्ति के साथ समाप्त होती है। कक्षा के बाद तन एवं मन में अत्यधिक ऊर्जा का प्रवाह होता प्रतीत होता है, क्योंकि प्रत्येक आसन तथा प्राणायाम को सजगतापूर्वक करना सिखाया जाता है। सजग रहने के कारण ही हम अपनी प्राण शक्ति का आभास एवं उपयोग कर पाते हैं।

हठयोग के बाद कर्मयोग की शुरुआत होती है। प्रारम्भ के दिनों में सेवा में मन नहीं लगता तो मन विचलित होता, परन्तु कर्मयोग के वास्तविक अर्थ को जाना तो पता चला यह भी मन का प्रबन्धन ही है। अब सत्र के अंतिम दिनों में कर्मयोग के अंतर्गत मिलने वाली प्रत्येक सेवा में, चाहे वह प्रिय हो या अप्रिय, मन को उसी सेवा में प्रसन्नतापूर्वक लगाकर रखने की कला का विकास भी हुआ है।

प्रतिदिन होने वाले सुन्दर काण्ड पाठ एवं शाम को होने वाली वन्दना-कीर्तन से मन भावनात्मक रूप से स्थिर एवं दिनभर की थकान से मुक्त होता। मंत्रों के स्पन्दन का अनुभव करने की प्रेरणा यहाँ पर ही प्राप्त हुई, इसका जीवन पर्यन्त आभारी रहूँगा।

यौगिक जीवनशैली, जो यम-नियम के आधार-स्तम्भ पर टिकी है, उसके बारे में जानकारी प्राप्त हुई और चार माह तक इसी जीवनशैली के अन्तर्गत जीने का प्रयास किया, जिसमें अत्यन्त अद्भुत आध्यात्मिक अनुभव भी प्राप्त हुये, जिन्हें शब्दों में व्यक्त करने वाले शब्दों का ज्ञान हमें नहीं है।

इस यौगिक सत्र को करने का जो मौका प्राप्त हुआ वह हमारे लिये एक ईश्वरीय अनुकम्पा ही है वरन् इस उम्र में जीवन की भाग-दौड़ से मुक्त होना अत्यन्त कठिन हो जाता है। यहाँ आने की जो प्रेरणा प्राप्त हुई, उसके लिये उस अदृश्य शक्ति का आभारी हूँ एवं इसी तरह की जीवनशैली का पालन जीवनभर करता रहूँ तथा अन्यो को भी प्रेरित कर सकूँ, इसके लिये स्वामीजी एवं समस्त शिक्षकों के आशीर्वाद की प्राप्ति हेतु प्रार्थना करता हूँ।

— अश्वनी कुमार खरे, कानपुर

चातुर्मासिक अध्ययन सत्र के विद्यार्थी के रूप में बिहार योग विद्यालय में यह मेरा प्रथम प्रवास रहा, जिसका अनुभव बहुत ही प्रेरणास्पद रहा। अपने योग शिक्षक तथा शुभचिंतकों की प्रेरणा तथा आशीर्वाद से मेरा यहाँ आना संभव हुआ। योगाश्रम की यौगिक जीवन पद्धति ने प्राचीन गुरुकुल शिक्षा पद्धति का आभास कराया। यहाँ के



प्राकृतिक सुरम्य वातावरण ने मन और शरीर में नवचेतना का संचार किया। योग के विभिन्न आयामों को एक साथ जीना एक अनूठा अनुभव रहा।

अनिवार्य और अनुशासित कर्मयोग से जीवनपर्यन्त न सिर्फ कर्मठ बने रहने अपितु *कर्मेन्द्रियैः कर्मयोगमसक्तः स विशिष्यते* के भाव का भी अनुभव हुआ। 'निष्काम कर्मयोग से कर्मक्षय' ने भी मुझे यहाँ कर्मयोग के लिए प्रेरित और उत्साहित किया। यहाँ देशी-विदेशी सभी लोगों को किसी भी कार्य को उत्साह और समर्पण से करते देखना बहुत ही प्रेरणास्पद रहा।

राजयोग के द्वारा ध्यान की व्यावहारिक विधि को सरल और सहज ढंग से करना सीखा। भक्तियोग के इतने सरल और सहज स्वरूप ने भक्तियोग को करना नहीं, जीना सिखाया तथा आडम्बर से दूर रहने की शिक्षा भी दी।

मेरा सौभाग्य है कि मुझे आश्रम के समर्पित शिक्षकों का मार्ग दर्शन मिला। मैं आभारी हूँ इस आश्रम के उन सभी लोगों की, जिनके निःस्वार्थ प्रेम ने मेरे प्रवास को सरल-सुखद बनाया, जिसकी वजह से मुझे यहाँ कभी अजनबीपन का एहसास नहीं हुआ। मुझे लगा ही नहीं कि मैं यहाँ पहली बार आई हूँ। पूज्य गुरुदेव, स्वामी निरंजनानन्द जी के लिए कुछ कहने को तो मेरे पास शब्द नहीं हैं, क्योंकि मेरी बुद्धि थोड़ी है और उनका व्यक्तित्व अथाह। बस इतना ही कह सकती हूँ कि एक विशिष्ट व्यक्तित्व का इतना सरल, सहज आचरण हार्दिक प्रसन्नता की अनुभूति

करता है। मैं परम भाग्यशाली हूँ कि मुझे पूज्य स्वामीजी का सान्निध्य मिला जिन्होंने भारतीय योग परम्परा को सम्पूर्ण विश्व में एक विशिष्ट पहचान दिलाई है।

— मोनिका पाण्डेय, चित्रकूट

मैं पहली बार सन् 2015 में 15 दिन के स्वास्थ्य रक्षा सत्र के लिए आश्रम आई थी। शुरुआत में थोड़ी-सी परेशानी हुई थी, तब पूज्य स्वामीजी की एक बात याद रही थी कि तुम्हें यहाँ से जाने के बाद महसूस होगा कि तुमने क्या पाया है, और यहाँ से जाने के बाद सब काम खुद बनते चले गए। कई परेशानियाँ आईं पर यहाँ की शिक्षा ने उनसे सामना करने की शक्ति दी।

गुरु कृपा से मेरा दूसरी बार आश्रम आना हुआ। यहाँ के यौगिक जीवन को जीना ही मेरा उद्देश्य था। आजकल जीवनशैली इतनी व्यस्त हो गई है कि इन्सान के पास खुद के लिए समय नहीं है। हमें यहाँ यौगिक जीवनशैली की बहुत अच्छी जानकारी दी गई। स्वामीजी की एक बात मेरे मन में बैठ गई कि हम 24 घंटे में से 1 घंटा भी स्वयं के लिए निकाल लें तो बहुत है।

समय पर उठना, आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा, सात्त्विक भोजन, कर्मयोग, भक्तियोग और स्वामीजी के सत्संग, इन सभी ने शरीर को ऊर्जान्वित रखा और चार महीने कैसे निकल गये, पता ही नहीं चला। योगनिद्रा का अनुभव विशेष रूप से अच्छा रहा। यहाँ का अनुशासन, समय पर सभी कार्यों का सम्पन्न होना, सभी का अपने-अपने स्थान पर अपने कार्य को निष्ठाभाव से सम्पन्न करना, इसने हमें बहुत कुछ सिखाया। शुरुआत में मौन के अनुशासन को लेकर थोड़ी परेशानी हुई, पर धीरे-धीरे मन तैयार हो गया। जब तक हम किसी चीज का अनुभव स्वयं नहीं कर लेते, तब तक हम उसके प्रभाव को अनुभव नहीं कर पाते।

हर महीने की 5 और 6 तारीख को गुरु भक्ति योग के कार्यक्रम में अखाड़ा परिसर में जाते ही जो सकारात्मक अनुभव होता, उसका वर्णन शब्दों में नहीं किया जा सकता। एक अलग ही शान्ति का अनुभव होता। यही सकारात्मकता पूरे आश्रम परिसर में महसूस होती है। भक्ति योग का संध्याकालीन कार्यक्रम पूरे दिन की थकावट मिटा देता। यौगिक संस्थान तो अनेक हैं पर यही एक आश्रम है जहाँ योग के सभी पक्षों को एक साथ रखा गया है। अन्त में मैं पूज्य स्वामीजी, अपने सभी शिक्षकों और आश्रम के सभी लोगों को धन्यवाद देती हूँ जिन्होंने मुझे यहाँ आने का और खुद को समझने का सुअवसर दिया। बस यही एक प्रार्थना है कि आगे जीवन में आने वाली सभी परिस्थितियों का खुशी, हिम्मत और आत्मविश्वास के साथ सामना कर सकूँ और गुरु कृपा से जल्दी ही फिर से आश्रम आने का मौका मिले।

— पूनम सेठी, चण्डीगढ़

योग तरी तीरे तीरे

राष्ट्रीय

बिहार

18 से 22 तथा 26 से 30 दिसम्बर 2017 तक बिहार राज्य के पटना जिले के उच्च विद्यालयों के शारीरिक प्रशिक्षण शिक्षकों के लिए शास्त्री नगर, पटना में दो योग प्रशिक्षण सत्र संचालित किए गए। पहले सत्र में 29 और दूसरे में 31 प्रतिभागी शामिल हुए। कक्षाओं का संचालन संन्यासी धर्मविजय, चैतन्यमूर्ति एवं शक्ति द्वारा किया गया।

25 दिसम्बर 2017 को श्री स्वामी सत्यानन्द जी के जन्म दिवस पर सत्यानन्द योग केन्द्र, पटना द्वारा एस.के. नगर के बाल उद्यान में 100 बच्चों को योग सिखाया गया। संध्या के समय हवन एवं कीर्तन आयोजित किया गया।

2 जनवरी को बरियारपुर के सत्यानन्द योग साधना केन्द्र का स्थापना दिवस मनाया गया। इस अवसर पर स्वामी ज्ञानभिक्षु एवं स्वामी त्यागराज ने विश्व योगपीठ मुंगेर की ओर से बरियारपुर के भक्तों एवं कार्यकर्ताओं के अप्रतिम योगदान के लिए उनके प्रति आभार व्यक्त किया। वे अनेक दशकों से आश्रम तथा आश्रम में आयोजित कार्यक्रमों में अपनी सेवाएँ अर्पित करते आ रहे हैं और बिहार योग विद्यालय को भविष्य में भी उनके सहयोग की आशा है। इस कार्यक्रम में 500 से अधिक लोग उपस्थित थे।

14 और 15 फरवरी को आयकर विभाग, पटना के मंत्रालय कर्मी प्रशिक्षण केन्द्र में एक योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया जिसमें 30 अधिकारी और मंत्रालय कर्मचारी सम्मिलित हुए। 15 फरवरी को पटना के आयकर विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों के लिए भी एक योग सत्र आयोजित





किया गया जिसका विषय तनाव का प्रबंधन था। सभी सत्रों का संचालन स्वामी त्यागराज ने किया। संन्यासी धर्मरक्षित और योगेश ने सहयोग प्रदान किया।

23 से 25 फरवरी तक पटेल नगर, पटना के एनर्जी पार्क में योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। शिविर के प्रातःकालीन सत्र में 300 से अधिक बच्चों, महिलाओं एवं पुरुषों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। संध्या के समय नवशोक बुद्ध कॉलोनी में स्थानीय भक्तों के साथ भजन, कीर्तन, हवन और सत्संग का कार्यक्रम हुआ।



23 फरवरी को पटना के राजकीय आयुर्वेदिक कॉलेज में 'स्वास्थ्य और योग' विषय पर व्याख्यान दिया गया, जिसमें 100 से अधिक प्रोफेसर, डॉक्टर और विद्यार्थी सम्मिलित हुए। पटना में आयोजित सभी सत्रों का संचालन स्वामी त्यागराज ने किया और युवा योग मित्र मण्डल के कुनाल ने सहयोग प्रदान किया।

18 से 24 मार्च तक मुंगेर की जिला कारागृह में योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। शिविर की प्रातःकालीन कक्षाओं में 50 से अधिक कैदियों तथा कारा के कुछ कर्मचारियों ने भाग लिया। यह योग प्रशिक्षण कार्यक्रम एक माह तक जारी रहा, जिस दौरान प्रतिभागियों के लिए सप्ताह में दो दिन कक्षाएँ संचालित की गईं। शिविर की सभी कक्षाओं का संचालन स्वामी त्यागराज ने किया और युवा योग मित्र मण्डल के बाल योगेश ने सहयोग प्रदान किया।



16 से 22 मार्च तक रिमाण्ड होम, सोझी घाट, मुंगेर में योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया जिसमें 14 से 19 वर्ष की आयु के 63 लड़कों ने भाग लिया। सप्ताह भर चले इस योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का संचालन युवा योग मित्र मण्डल के प्रदीप कुमार ने किया और करण कुमार ने सहयोग

प्रदान किया। यह योग कार्यक्रम एक महीने तक चलता रहा, जिसमें प्रत्येक सप्ताह दो योग कक्षाएँ संचालित की गईं।

17 से 23 मार्च तक मुंगेर के सोझी घाट स्थित अनाथालय में योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया जिसमें 10 से 17 वर्ष की आयु के 30 बच्चों ने भाग लिया। योग कक्षाओं का संचालन युवा योग मित्र मण्डल के ईशान ने किया और शुभम ने सहयोग प्रदान किया। यह योग कार्यक्रम एक महीने तक चला जिसमें हर सप्ताह दो कक्षाएँ संचालित की गईं।



28 से 29 अप्रैल तक राजगीर के इण्डो हाक्के होटल में भारतीय स्टेट बैंक के बिहार और झारखण्ड राज्यों के क्षेत्रीय प्रबन्धकों के लिए योग शिविर आयोजित किया गया। इस दो-दिवसीय योग कार्यक्रम का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द द्वारा किया गया।



23 से 26 मई तक भागलपुर के व्यापारिक विक्रय-कर कार्यालय द्वारा योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया गया। इस योग शिविर में शामिल 60 से ज्यादा अधिकारियों ने सबेरे हठ योग की कक्षा, दोपहर योगनिद्रा की कक्षा और शाम को सत्संग एवं प्रश्नोत्तर कार्यक्रम में बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। शिविर की सभी कक्षाओं का संचालन स्वामी त्यागराज ने किया और युवा योग मित्र मण्डल के कुनाल सिंह ने सहयोग प्रदान किया।



1 से 5 जून तक पटना स्थित बिहार वित्त सेवा संघ भवन में योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें 100 से अधिक अधिकारी तथा उनके पारिवारिक सदस्य शामिल हुए। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द ने किया और युवा योग मित्र मण्डल के अरविंद माधव ने सहयोग प्रदान किया।



11 अगस्त को पटना के मौर्य होटल में दैनिक जागरण अखबार द्वारा वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित करते हुए स्वामी कैवल्यानन्द ने समझाया कि किस प्रकार योग की सरल विधियों के माध्यम से वरिष्ठ नागरिकों के जीवन में आनन्द और प्रसन्नता लायी जा सकती है।



9 सितम्बर को राजा कर्ण एवं मीर कासिम समिति द्वारा मुंगेर के देकची बैन्क्वेट हॉल में एक सम्मान समारोह आयोजित किया गया। समारोह में स्वामी ज्ञानभिक्षु ने योग के सार्वभौमिक एवं वैज्ञानिक पहलुओं पर प्रकाश डालते हुए आधुनिक समाज में इसे समायोजित करने पर जोर दिया।



9 नवम्बर को स्वामी निरंजनानन्द जी ने पटना के श्रीकृष्ण मेमोरियल हॉल में बुद्धि, भावना और कर्म की प्रतिभाओं के विकास में योग की भूमिका पर व्याख्यान दिया। कार्यक्रम का आयोजन बिहार इण्डस्ट्रीज़ एसोसियेशन ने अपने प्लैटिनम जयन्ती समारोह के अन्तर्गत किया था। सभागार के भीतर और बाहर 5000 से अधिक श्रोताओं ने दत्तचित्त होकर स्वामीजी के प्रेरक एवं प्रबोधक व्याख्यान को सुना।



18 नवम्बर को स्वामी निरंजनानन्द जी मुंगेर के श्रीकृष्ण सेवा सदन में आयोजित आचार्य लक्ष्मीकांत मिश्र राष्ट्रीय सम्मान समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। इस अवसर पर सभा को सम्बोधित करते हुए स्वामीजी ने बताया कि किस प्रकार आचार्य लक्ष्मीकांत मिश्र साठ के दशक में श्री स्वामी सत्यानन्द जी के सम्पर्क में आए और उनकी प्रेरणा से एक समर्पित पत्रकार के रूप में कार्य करते हुए भी एक संन्यासी की भाँति रहे। स्वामीजी ने पत्रकारिता को एक ऐसा सेतु बताया जो एक तरफ शिक्षा एवं संस्कार तथा दूसरी

योगयात्रा 2018

उत्तर भारत



पश्चिम तथा मध्य भारत



पूर्वी भारत



दक्षिण भारत



तरफ व्यवसाय एवं जीवन को जोड़ता है। उन्होंने उपस्थित पत्रकारों से कहा कि समाज निर्माण में सकारात्मक भूमिका निभाने के लिए उन्हें लोगों को प्रेरित करना है और यह उन पर बहुत बड़ी जिम्मेदारी है।

छत्तीसगढ़

5 से 7 जुलाई तक राजनन्दगाँव में स्थानीय सत्यानन्द योगाश्रम, बिहार योग विद्यालय और बिहार योग भारती, मुंगेर के संयुक्त तत्वावधान में 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2018' आयोजित किया गया।

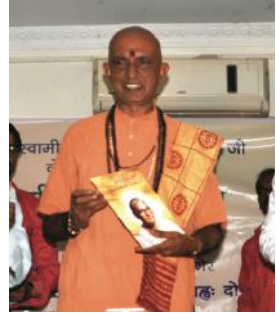
कार्यक्रम के दौरान प्रतिदिन सिख रागियों के हृदयस्पर्शी भजन भी सम्मिलित रहते, जिनके माध्यम से साधकों को गुरु और ईश्वर के सात्रिध्य की अनुभूति होती।

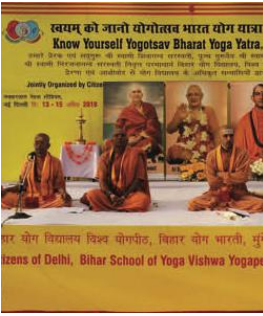
सभी प्रतिभागी शिक्षाओं के प्रति अत्यधिक ग्रहणशील थे और पूरे उत्साह के साथ प्रातःकालीन और संध्याकालीन सत्रों में भाग लेते। सभी सत्रों का संचालन स्वामी गोरखनाथ, स्वामी कैवल्यानन्द तथा स्वामी शिवराजानन्द ने किया।

दिल्ली

2 से 4 अप्रैल तक आर्मी वाइज्ज वेलफेयर एसोसियेशन ने दिल्ली के छावनी क्षेत्र में योग शिविर आयोजित किया। डॉ. स्वामी निर्मलानन्द और संन्यासी सौम्यशक्ति द्वारा संचालित इस शिविर में 300 से अधिक महिलाएँ सम्मिलित और लाभान्वित हुईं।

10 अप्रैल को गुडगाँव, हरियाणा में ह्यूमस सिस्टीक प्राइवेट लिमिटेड कम्पनी के परिसर में उनके कर्मचारियों के लिए योग कार्यक्रम आयोजित हुआ जिसका संचालन डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने किया।





13 से 15 अप्रैल तक दिल्ली के नागरिकों, बिहार योग विद्यालय और बिहार योग भारती, मुंबई द्वारा 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2018' के अंतर्गत जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम, दिल्ली के फुटबॉल मैदान में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कार्यक्रम बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय तथा योग के अंतरंग पक्ष पर केन्द्रित था और इसमें सम्मिलित हुए सैकड़ों योग प्रेमियों ने इन शिक्षाओं और विधियों को उत्साहपूर्वक हृदयंगम किया। चाहे वे यौगिक जीवनशैली के यम-नियम हों या कर्म योग अथवा भक्ति योग के व्यावहारिक सूत्र, प्रतिभागियों ने बड़ी लगन और श्रद्धा के साथ उन्हें अपने जीवन में आत्मसात् करने का प्रयास किया।

कार्यक्रम के प्रातःकालीन एवं संध्याकालीन सत्रों का संचालन डॉ. स्वामी निर्मलानन्द, स्वामी शिवराजानन्द, स्वामी त्यागराज एवं स्वामी शिवध्यानम् ने किया।

गुजरात

27 नवम्बर से 2 दिसम्बर 2017 तक अम्बरदी गाँव, राजकोट में स्थानीय जनजातीय बच्चों के लिए बने आवासीय प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालयों में योग शिविर आयोजित किया गया। दैनिक कक्षाओं में लगभग 80 बच्चों ने भाग लिया। सिस्टर निवेदिता फाउण्डेशन द्वारा इन बच्चों के लिए आयोजित इस तीसरे शिविर का संचालन डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने किया।

26 नवम्बर और 3 दिसम्बर 2017 को स्थानीय स्कूली शिक्षकों के प्रशिक्षण हेतु पाँचवे और छठे सत्र संचालित हुए। इनका लक्ष्य शिक्षकों की सजगता और अनुभव को गहन बनाना था। समर्पित शिक्षकों के एक छोटे-से समूह ने डॉ.

स्वामी निर्मलानन्द द्वारा संचालित इन कक्षाओं में बड़े मनोयोग से भाग लिया।

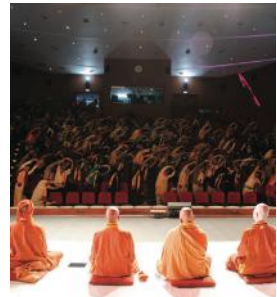
कर्णाटक

24 से 30 दिसम्बर 2017 तक दिल्ली पब्लिक स्कूल, बेंगलुरु में स्पिक मैके द्वारा आयोजित प्रथम अन्तरराष्ट्रीय स्कूल सम्मेलन में योग का भी समावेश किया गया था। सम्मेलन में शामिल बच्चे 8 से 18 साल के थे। इनमें से 150 बच्चों ने हठ योग की कक्षा, 250 बच्चों ने योग निद्रा की कक्षा और 25 ने विशेष योग प्रशिक्षण सत्र में भाग लिया। सभी कक्षाओं का संचालन स्वामी त्यागराज ने किया। युवा योग मित्र मण्डल के रवि ने सहयोग प्रदान किया।

7 से 9 जनवरी तक बेंगलुरु के नागरिकों तथा आत्मदर्शन योगाश्रम द्वारा बेंगलुरु में 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2018' का आयोजन किया गया। 7 जनवरी को आश्रम में कार्यक्रम का उद्घाटन हुआ जिसमें सत्यम् बाल योग संघ के बच्चों एवं विद्यार्थियों ने स्तोत्रपाठ, नृत्य तथा कीर्तन प्रस्तुत किया।

दयानन्द सागर कॉलेज सभागार में प्रतिदिन आयोजित प्रातःकालीन एवं सायंकालीन सत्रों में 700 से अधिक राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय प्रतिभागी सम्मिलित हुए। बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय को प्रस्तुत करते हुए प्रातःकालीन सत्रों में हठयोग एवं राजयोग के अभ्यासों के माध्यम से योग चक्र के बहिरंग पक्ष का अनुभव प्रदान किया गया। सायंकालीन सत्र में योग चक्र के अंतरंग पक्ष के भक्ति योग एवं ज्ञान योग अंगों को उजागर किया गया।

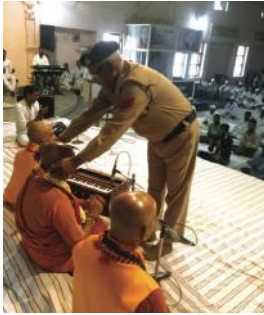
स्वामी गोरखनाथ, स्वामी मैत्रेयी, स्वामी प्रेमभाव और स्वामी शिवराजानन्द ने सत्रों का संचालन किया, तथा संन्यासी आज्ञानन्द ने सहयोग प्रदान किया।



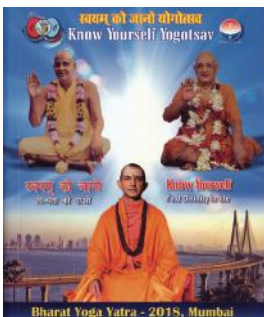


मध्य प्रदेश

9 से 11 मार्च तक भोपाल के नागरिकों और बिहार योग विद्यालय द्वारा मानस भवन, पॉलिटैक्निक चौराहा, श्यामला हिल्स, भोपाल में 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2018' कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के प्रातःकालीन एवं संध्याकालीन सत्रों में 700 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए। इनमें श्री स्वामी सत्यानन्द जी से साठ के दशक में जुड़े भक्तों के साथ-साथ नए साधक गण भी थे जिन्होंने बड़े उत्साह और रुचि के साथ कार्यक्रम में भाग लिया। स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी शिवराजानन्द और स्वामी त्यागराज ने कार्यक्रम के सभी सत्रों का संचालन किया। 10 मार्च को स्थानीय केन्द्रीय कारागृह में भी 400 से अधिक कैदियों के लिए योग कार्यक्रम आयोजित किया गया।



13 से 15 जुलाई तक इन्दौर के नागरिकों, सत्यानन्द योग केन्द्र, इन्दौर तथा बिहार योग विद्यालय, मुंगेर द्वारा 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2018' स्थानीय बास्केटबॉल कॉम्प्लेक्स में आयोजित किया गया। स्वामी गोरखनाथ एवं स्वामी शिवराजानन्द ने कार्यक्रम के प्रातःकालीन और संध्याकालीन सत्र संचालित किए जिनमें 600 से अधिक योग प्रेमी तथा साधक सम्मिलित हुए।



महाराष्ट्र

22 से 27 फरवरी तक मुम्बई के नागरिकों, राष्ट्रीय केमिकल्स फैक्टरी चेम्बूर, ए.एम.आई. ज्ञान साधना ट्रस्ट चेम्बूर, बिहार योग विद्यालय और सत्यानन्द योगदर्शन पीठ, नासिक द्वारा आयोजित 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2018' के अंतर्गत मुम्बई में दो योग कार्यक्रम संचालित किए गए।

पहला कार्यक्रम 22 से 24 फरवरी तक योगी सभा गृह, स्वामीनारायण मंदिर, दादर में आयोजित हुआ जिसके प्रातःकालीन तथा संध्याकालीन सत्रों में 200 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए। स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी शिवराजानन्द, स्वामी शिवध्यानम्, संन्यासी विजयशक्ति एवं संन्यासी आत्मनिवेदन ने इस कार्यक्रम की सभी कक्षाओं का संचालन किया।



24 फरवरी को स्वामी कैवल्यानन्द और डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने गोरेगाँव में 150 से अधिक पुलिस अधिकारियों एवं जवानों के लिए आसन, प्राणायाम एवं योग निद्रा के अभ्यासों पर आधारित सत्र संचालित किया। साथ ही उन्होंने श्रोताओं को मन और भावनाओं के प्रबन्धन पर प्रबोधक व्याख्यान भी दिए।



25 से 27 फरवरी तक योग यात्रा का दूसरा कार्यक्रम आर.सी.एफ. मैदान, चेम्बूर में आयोजित किया गया, जिसकी प्रातःकालीन और सायंकालीन कक्षाओं में 300 से अधिक योग साधक सम्मिलित हुए। कार्यक्रम के दौरान स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी शिवध्यानम्, संन्यासी विजयशक्ति एवं संन्यासी आत्मनिवेदन ने सभी कक्षाओं का संचालन किया।



इन कार्यक्रमों का लक्ष्य योग साधकों को बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रतिपादित योग के दूसरे अध्याय से परिचित कराना था। योग के इस दूसरे अध्याय का प्रयोजन योग को मात्र यन्त्रवत् अभ्यास के स्तर से उठाकर योग साधना और यौगिक जीवनशैली के स्तर की ओर ले जाना है। योग साधना का तात्पर्य योग द्वारा इंगित लक्ष्य की प्राप्ति से है, मात्र अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं या आकांक्षाओं की पूर्ति नहीं। दूसरे अध्याय के योग को आत्मसात् करने के लिए साधकों के लिए आवश्यक है कि वे अपनी साधना में निष्ठा,





गहराई और प्रतिबद्धता के साथ संलग्न हों तथा साथ ही एक सकारात्मक, यौगिक जीवनशैली को अपनाएँ। इस यौगिक जीवनशैली का मुख्य लक्षण सदाचार एवं संस्कार होना चाहिए।

पश्चिम बंगाल

13 से 14 अप्रैल तक कोलकाता के चौधरी भवन तथा उदिता कम्प्यूनिटी हॉल में दो योग शिविर आयोजित किए गए। संन्यासी कर्मनिधि, संन्यासी मानस शक्ति, संन्यासी नादमणि एवं संन्यासी विद्याधारा ने इन शिविरों के प्रातःकालीन एवं संध्याकालीन सत्र संचालित किए।



16 से 29 अप्रैल तक कोलकाता के एन.एस.एच.एम. इंस्टिट्यूट, ट्रेक्टर इण्डिया लिमिटेड, उपहार क्लब, कोलकाता शूटिंग अकादमी, ओपन एयर ऐट दी लेक्स, स्पेस सर्कल कम्प्यूनिटी हॉल, भवानीपुर एजुकेशनल सोसायटी हॉल, मिलेनियम मैम्स और आनन्द धाम में विविध योग शिविर आयोजित किये गये। सभी शिविरों का संचालन संन्यासी ज्ञानमुद्रा एवं संन्यासी माधुरी ने स्थानीय आयोजकों के उत्साहपूर्ण सहयोग के साथ किया।



4 से 8 जून तक भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, खड़गपुर में भारतीय संस्कृति, संगीत तथा अन्य ललित कलाओं के प्रचार हेतु समर्पित संस्था, स्पिक मैके द्वारा एक सांस्कृतिक सम्मेलन आयोजित हुआ। सम्मेलन के अंतर्गत प्रतिदिन योग सत्र भी संचालित हुए, जिनमें 150 से अधिक विद्यार्थी हठयोग के सत्र में, 25 विद्यार्थी योग के गहन अध्ययन सत्र में तथा 400 से अधिक प्रतिभागी योगनिद्रा के सत्र में सम्मिलित हुए। ये प्रतिभागी भारत के 25 राज्यों तथा पाकिस्तान एवं बंगलादेश जैसे समीपवर्ती देशों से आए थे। सत्रों

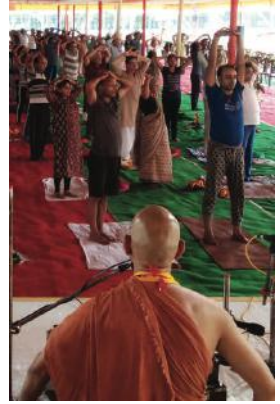


का संचालन स्वामी त्यागराज और संन्यासी महेश ने किया।

15 से 20 जून तक कोलकाता के नागरिकों, बिहार योग विद्यालय और बिहार योग भारती, मुंगेर के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2018' के अंतर्गत कोलकाता नगर में दो स्थानों पर योग कार्यक्रम संचालित किए गए।

पहला कार्यक्रम 15 से 17 जून तक एफ. डी. ब्लॉक एसोसियेशन, विधान नगर, सॉल्ट लेक में आयोजित हुआ। कार्यक्रम के प्रातःकालीन तथा संध्याकालीन सत्रों में 250 से अधिक प्रतिभागी शामिल हुए।

दूसरा कार्यक्रम 18 से 20 जून तक खुदीराम अनुशीलन केंद्र में संचालित हुआ जिसमें 150 से अधिक योगप्रेमियों ने भाग लिया। कार्यक्रम के सभी सत्रों का संचालन स्वामी गोरखनाथ, स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी शिवराजानन्द एवं स्वामी त्यागराज ने किया।



अन्तरराष्ट्रीय

नेपाल

3 से 5 मई तक विराटनगर के नागरिकों, विराटनगर बिज़नेस एण्ड प्रोफेशनल वूमैन, महेन्द्र मोरड आदर्श बहुमुखी कैम्पस तथा बिहार योग विद्यालय द्वारा 'स्वयं को जानो योगोत्सव नेपाल योग यात्रा 2018' के अंतर्गत एक योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम स्थल विराटनगर, नेपाल में महेन्द्र मोरड आदर्श कॉलेज परिसर था। कार्यक्रम के प्रातःकालीन एवं संध्याकालीन सत्रों का संचालन स्वामी शिवराजानन्द, स्वामी त्यागराज, संन्यासी अपरोक्षानन्द एवं संन्यासी सच्चिदानन्द ने किया।



योग पर्यावरण विज्ञान-यूरोप यात्रा 2018



मई और जून के महीनों में स्वामी प्रेमभाव ने बल्गेरिया, हंगरी, इटली और सर्बिया का दौरा किया और वहाँ योग पर्यावरण विज्ञान एवं जीवनशैली पर सप्ताहान्त संगोष्ठियाँ संचालित कीं। बल्गेरिया, इटली और सर्बिया में *जननी-प्रकृति की समझ को विकसित करना* नामक पुस्तक में वर्णित विषयों और अभ्यासों को प्रस्तुत किया गया। ये संगोष्ठियाँ शहर के बाहर प्राकृतिक वातावरण में आयोजित की गई थीं ताकि योग पर्यावरण विज्ञान को गहराई से आत्मसात् किया जा सके और यौगिक जीवनशैली को वास्तव में जिया जा सके। प्रतिभागियों को मंत्र, कीर्तन, कर्म योग और हठ योग के साथ अश्वत्थ आराधना, ज्योति आराधना और हवन का भी अनुभव प्रदान किया गया।



हंगरी में *जननी-अन्नाद्वै प्राणः* नामक नई पुस्तक के विषयों और विधियों का पहली बार परिचय कराया गया। प्रतिभागियों को यौगिक आहार के सिद्धान्तों से अवगत कराया गया और सरल, स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रोत्साहित किया गया। कर्म योग, हठ योग, राज योग, कीर्तन, हवन और आराधना के माध्यम से प्रतिभागी यौगिक जीवनशैली जीने और प्रकृति के साथ एक सामंजस्यपूर्ण सम्बन्ध जोड़ने के लिए प्रेरित हुए।



तृतीय दक्षिण अमेरिकन योग सभा-ब्राज़िल

27 अप्रैल से 1 मई तक दक्षिण ब्राज़िल के काशियास दो सुल नगर में तृतीय दक्षिण अमेरिकन योग सभा आयोजित की गई। कार्यक्रम का आयोजन गणपति योग केन्द्र, काशियास दो सुल के संन्यासी आत्मतीर्थ, संन्यासी आत्मकिरण एवं जिज्ञासु आत्मकिरण तथा सत्यानन्द योग केन्द्र, बेलो होरिज़ोन्ते के स्वामी अघोरानन्द एवं संन्यासी गंगाधारा ने किया। कोलोम्बिया से स्वामी मैत्रेयी को भी आमंत्रित किया गया था।



कार्यक्रम पाँच दिनों तक चला, जिसमें पहले तीन दिन के सत्रों में सत्यानन्द योग से जुड़े सभी योगाभ्यासी आमंत्रित थे। अंतिम दो दिन योग शिक्षकों तथा सत्यानन्द योग के पुराने समर्पित योग साधकों के लिए थे।

प्रारम्भिक दिनों के कार्यक्रम का विषय था 'आधुनिक समाज में योग' जिसके अन्तर्गत प्रतिभागियों को यौगिक जीवनशैली, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, कर्म योग, योग निद्रा तथा ध्यान का अनुभव कराया गया। इसके अतिरिक्त विभिन्न वक्ताओं द्वारा व्याख्यान भी दिए गए—

आर.वाई.ई. (रिसर्च ऑन योगा इन एजुकेशन) की ब्राज़िल शाखा के अध्यक्ष, डियेगो आरेनाज़ा वेसिनो ने कक्षाओं में बच्चों को योग सिखाने के अपने अनुभव साझा किए।

संन्यासी आत्मतीर्थ (शिक्षक एवं मनोवैज्ञानिक) ने काशियास दो सुल के विद्यालयों में योग को समन्वित करने के कार्य के बारे में बताया।

संन्यासी गंगाधारा (योग शिक्षक तथा योग मनोवैज्ञानिक) ने चिकित्सा एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग को लाने के अपने प्रयासों का ब्यौरा दिया।

कार्यक्रम के उत्तरार्ध का प्रयोजन सत्यानन्द योग के इतिहास एवं बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय का परिचय देना तथा प्राणायाम के अभ्यास और प्रशिक्षण को गहन बनाना था। कार्यक्रम के इस भाग का संचालन स्वामी मैत्रेयी और स्वामी अघोरानन्द ने किया।

योग सभा में ब्राज़िल, उरुग्वे, अर्जेन्टिना और कोलोम्बिया से आए 95 योग प्रेमियों ने भाग लिया। संध्या कार्यक्रम कीर्तन और हवन को समर्पित रहा, जिसका संचालन कार्यक्रम में भाग ले रहे चार बच्चों ने किया। योग सभा के पश्चात् स्वामी मैत्रेयी ने एक योग सत्र का सर्वेक्षण किया जिसे संन्यासी आत्मकिरण पिछले नौ वर्षों से बुजुर्गों के लिए चला रही हैं।



योगयात्रा 2018

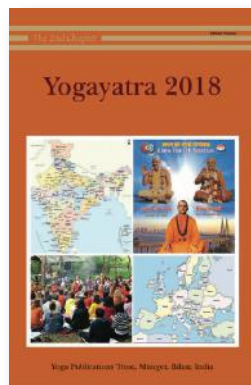
जनवरी से जून तक पूरे भारतवर्ष में एक व्यापक योग यात्रा संचालित की गई। स्वामी निरंजनानन्द जी के संकल्प से प्रेरित इस योग यात्रा ने 6 महीने की अवधि में लगभग 360 शिविरों के माध्यम से 36,000 से अधिक योग जिज्ञासुओं तक योग का कालजयी सन्देश पहुँचाया। पुरुष और महिलाएँ, युवा और वृद्ध, नए साधक और पुराने शुभचिन्तक—सभी इन शिविरों में भाग लेने या अपनी सेवा अर्पित करने पहुँचे। पर्दे के पीछे हजारों कर्मठ सेवक, चाहे वे आयोजक हों, या शिक्षक, प्रदर्शक, सहयोगी या ड्राइवर, सभी यात्रा की सफलता के लिए निरंतर प्रयासरत रहे। उनकी शुभकामना, ऊर्जा और निस्स्वार्थ सेवा योगयात्रा 2018 की मजबूत नींव बनी। बिना किसी आडम्बर या अपेक्षा के साथ, विनम्र और सहज ढंग से सभी ने अपने घर-परिवार, समुदाय और समाज में बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय के प्रस्फुटित होने का मार्ग प्रशस्त किया।





इस योग यात्रा के माध्यम से जनमानस में यह समझ और जानकारी शनैः शनैः उभरती गई कि योग कोई आता-जाता शौक या मन बहलाव का साधन नहीं, बल्कि जीवन भर की प्रेरणा है। यात्रा का लक्ष्य—‘योग से जीवन में संतुलन एवं सामंजस्य’ मात्र एक उच्च आदर्श नहीं रहा, बल्कि सबके लिए एक व्यावहारिक सम्भावना बन गया। शिविरों में सीखी गई शिक्षाओं के लाभ को दैनिक जीवन में लाना है तो इसके लिए गम्भीरता, निष्ठा और कटिबद्धता आवश्यक है—शायद यही इस योग यात्रा की सबसे बड़ी शिक्षा रही।

वर्ष 2018 और योगयात्रा 2018 क्रांतिकारी रहे— एक ऐसी मौन क्रांति जिसने योग को समाज के समक्ष एक विद्या के रूप में प्रस्तुत किया। आँकड़ों, अनुभवों और चित्रों सहित इस योगयात्रा का सम्पूर्ण विवरण एक पुस्तक के रूप में तैयार किया गया जो मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर विमोचित हुई।



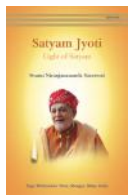
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के सौजन्य से 2018 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

पुस्तकें

सन् 2017 के अंत तक अंग्रेजी में 166 पुस्तकें एवं 60 पुस्तिकाएँ और हिंदी में 82 पुस्तकें एवं 19 पुस्तिकाएँ उपलब्ध थीं। साथ ही 4 हिंदी-अंग्रेजी पुस्तकें भी उपलब्ध थीं। सन् 2018 में अंग्रेजी की 22 नई पुस्तकों एवं 5 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ तथा 7 पुस्तकों एवं 5 पुस्तिकाओं का पुनर्मुद्रण किया गया। हिंदी की 2 नई पुस्तकों एवं 1 नई पुस्तिका का प्रकाशन हुआ तथा 3 पुस्तकों का पुनर्मुद्रण हुआ। 1 हिंदी-अंग्रेजी पुस्तक का पुनर्मुद्रण भी किया गया।

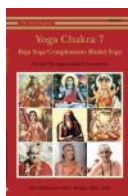
सन् 2018 में योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के दो और डिजिटल प्रकाशन एमेज़ौन किण्डल पर उपलब्ध हुए। डिजिटल प्रकाशनों की कुल संख्या अब तेरह हो गई है।

मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर सत्यम् योग प्रसाद वेबसाइट का विमोचन हुआ जहाँ बिहार योग विद्यालय के प्रथम एवं द्वितीय अध्याय की विभिन्न भाषाओं में 180 से अधिक पुस्तकें गुरु प्रसाद के रूप में ऑनलाइन उपलब्ध हैं।



2018 में विमोचित डिजिटल प्रकाशन

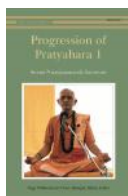
- ध्यान-तन्त्र के आलोक में, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- स्वर योग-मस्तिष्क श्वसन का तांत्रिक विज्ञान, स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती



2018 में प्रकाशित नई अंग्रेजी पुस्तकें

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा-

- सत्यम् ज्योति
- राज योग यात्रा 2-प्रत्याहार की समझ को विकसित करना
- हठ योग यात्रा 2-आसन और प्राणायाम की समझ को विकसित करना
- हठ योग यात्रा 3-मुद्राओं और बन्धों की समझ को विकसित करना
- प्रोग्रेशन ऑफ प्रत्याहार 1



- योग साधना पानोरामा 7
- योग चक्र 6— भाव शुद्धि एवं तितीक्षा
- योग चक्र 7— राज योग भक्ति योग का सम्पूरक है

प्रथा और परम्परा शृंखला—

- भक्ति मार्ग 1— दिव्यता का आवाहन
- भक्ति मार्ग 2— दिव्यता से सम्बन्ध
- भक्ति मार्ग 3— दिव्यता के विविध स्वरूप

सबके लिए योग शृंखला—

- सबके लिए कर्म योग
- सबके लिए भक्ति योग

यौगिक पर्यावरण विज्ञान एवं जीवनशैली शृंखला—

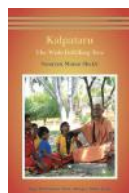
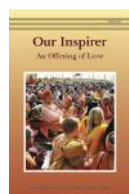
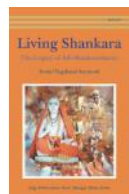
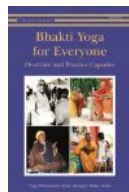
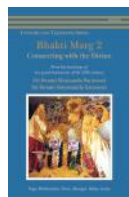
- जननी— अन्नाद्वै प्राणः अर्थात् अन्न ही प्राण है, स्वामी प्रेमभाव सरस्वती
- जननी— जीवन का सम्पोषक जल तत्त्व, स्वामी प्रेमभाव सरस्वती

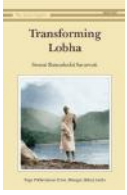
अन्य पुस्तकें—

- लिविंग शंकर, स्वामी योगकांति सरस्वती
- पंचाग्नि तपस्
- लोभ का रूपान्तरण, स्वामी रत्नशक्ति सरस्वती
- हमारे प्रेरक
- योगयात्रा 2018
- यूरोप में सत्यानन्द योग, भाग 4

2018 में प्रकाशित नई अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

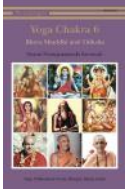
- योग चक्र के 50 वर्ष, स्वामी शंकरानन्द सरस्वती
 - कल्पतरु, संन्यासी मानस शक्ति
 - बच्चों के लिए यौगिक संस्कार, संन्यासी मानस शक्ति
- सत्यम् टेल्स—
- ग्लोरी टू ए ऋषि
 - दिग्गज रिटर्न्स





2018 में प्रकाशित नवीन हिंदी पुस्तकें

- रिखियापीठ सत्संग 5, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- गणपति आराधना, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



2018 में प्रकाशित नवीन हिंदी पुस्तिकाएँ

सत्यम् गाथाएँ—

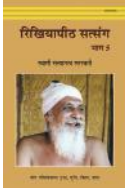
- मंगल भवन अमंगल हारी



2018 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तकें

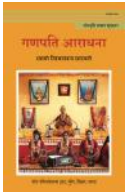
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा—

- कुण्डलिनी तंत्र
- मुक्ति के चार सोपान



स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा—

- प्राण और प्राणायाम
- योग चक्र 1
- योग चक्र 2



अन्य लेखकों द्वारा—

- हठ योग प्रदीपिका, स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
- जननी—प्रकृति की समझ को विकसित करना, स्वामी प्रेमभाव सरस्वती



2018 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

- लिखित जप

सत्यम् टेल्स—

- दिग्गज
- चन्द्रलोक के साहसी संन्यासी
- दिलेर डॉलफिन
- ए रे ऑफ जॉय

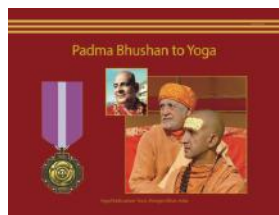
2018 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तकें

- शिष्य धर्म, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

- सिद्ध प्रार्थना
- सिद्ध स्तोत्र माला

2018 में पुनर्मुद्रित हिंदी-अंग्रेजी पुस्तकें

- योग को पद्म भूषण



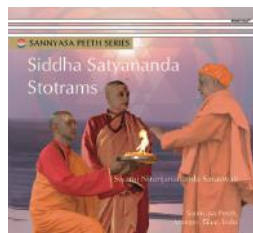
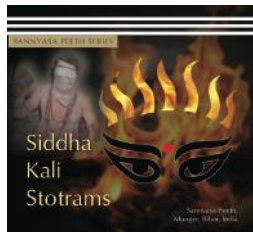
ऑडियो सीडी एवं डीवीडी

2018 में विमोचित नए सीडी

- सिद्ध काली स्तोत्रम्

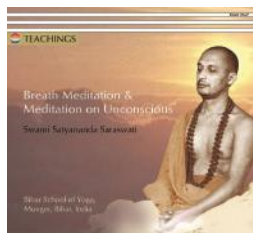
2018 में पुनर्मुद्रित सीडी

- सिद्ध दुर्गा स्तोत्रम्
- सिद्ध शिव स्तोत्रम्
- सिद्ध गणेश स्तोत्रम्
- सिद्ध शिवानन्द स्तोत्रम्
- सिद्ध नारायण स्तोत्रम्
- सिद्ध राम स्तोत्रम्
- सिद्ध सत्यानन्द स्तोत्रम्
- स्वॉन सिंग्स 1-6



स्वामी सत्यानन्द की सत्संग सीरीज़—

- अंतर्मौन तथा चिदाकाश धारणा
- श्वास पर ध्यान तथा अचेतन पर ध्यान
- चक्र, जीनीवा 1984, 1-4

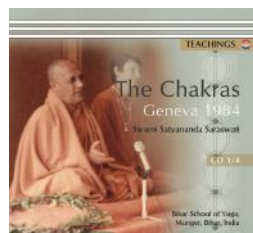


स्वामी निरंजनानन्द की टीचिंग सीरीज़—

- उच्च योग निद्रा एवं उच्च अंतर्मौन
- उच्च योग निद्रा एवं चिदाकाश धारणा

2018 में पुनर्मुद्रित डीवीडी

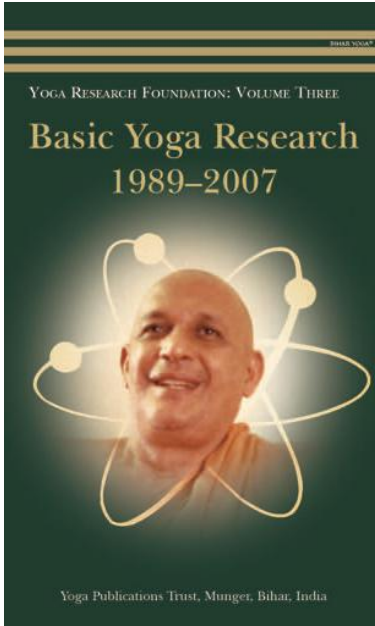
- विश्व योग सम्मेलन 2013 संकलन



योग शोध संस्थान के सौजन्य से 2018 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

विगत दो वर्षों में योग शोध संस्थान ने करमसद, गुजरात के चारुतर आरोग्य मण्डल के साथ एक संयुक्त अनुसंधान की दिशा में काम किया है। यह अनुसंधान योग के चिकित्सकीय पक्ष के बजाय मौलिक सिद्धान्तों पर केन्द्रित रहेगा। योग शोध संस्थान की ओर से स्वामी निर्मलानन्द और संन्यासी वसुन्धरा ने नवम्बर 2017 में पहली बार चारुतर आरोग्य मण्डल का दौरा किया। इस प्राथमिक भेंट और उसके बाद दोनों संस्थानों के बीच हुए संवाद से इस अनुसंधान में काफी रुचि जगी जिसके परिणामस्वरूप चारुतर आरोग्य मण्डल ने मार्च 2018 में नए तकनीकी उपकरण और साधन प्राप्त किए हैं।

सितम्बर 2018 में चारुतर आरोग्य मण्डल के शोध समूह ने अपने दो डॉक्टरों पर छोटा-सा शोध किया ताकि प्रस्तावित अनुसंधान के लिए सटीक विधियों और आँकड़ों का निर्धारण हो सके। सम्प्रति दोनों संस्थानों के बीच अनुसंधान की अंतिम रूपरेखा निर्धारित करने के लिए संवाद जारी है। यदि सब योजनानुसार चला तो यह अनुसंधान 2019 में प्रारम्भ हो जाएगा।



प्रकाशन

सन् 2015 में योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट और योग शोध संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में एक परियोजना शुरू की गई जिसका उद्देश्य विगत तीस वर्षों में योग शोध संस्थान द्वारा सम्पन्न सभी अनुसंधानों के प्रतिवेदनों को प्रकाशित करना है। इस पुस्तक शृंखला का तीसरा भाग सन् 2018 में प्रकाशित किया गया जिसमें सन् 1989 से 2007 तक किए गए शोध कार्यों का विवरण है। इसके अन्तर्गत षट्कर्म, सूर्य नमस्कार, प्राणायाम एवं योग निद्रा के प्रभावों को जाँचने वाले प्रयोग शामिल हैं।

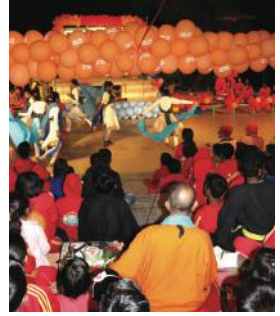
बाल योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2018 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

पूरे वर्ष के दौरान बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे आश्रम के सभी कार्यक्रमों में सहयोग और सहभागिता देते रहे। हर शनिवार वे महामृत्युंजय मंत्र हवन का संचालन करते, हर महीने गुरु भक्ति योग अनुष्ठान में भाग लेते और अपनी उल्लासमयी उपस्थिति से पूरे गंगा दर्शन परिसर में खुशी और आनन्द बिखेरते रहे।



बाल योग दिवस

15 फरवरी को बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने गीत, नृत्य, योगासन और कराटे का सुंदर कार्यक्रम प्रस्तुत किया। जल-तत्त्व पर आधारित अपनी प्रस्तुति के माध्यम से उन्होंने सभी दर्शकों के प्रति जल-संरक्षण के महत्व को बड़े प्रभावी ढंग से उजागर किया।



बाल योग शिविर

1 से 5 जून तक बाल योग मित्र मण्डल द्वारा पादुका दर्शन में बाल योग शिविर आयोजित किया गया, जिसमें मुंगेर के विभिन्न विद्यालयों के 7 से 14 साल के 500 से अधिक बच्चों ने भाग लिया। शिविर की प्रातःकालीन हठयोग कक्षाओं का संचालन बाल योग मित्र मण्डल के वरिष्ठ सदस्यों—रमाकान्त, अमन, प्रगति, संगम एवं मुस्कान ने बड़े आत्मविश्वास और दक्षता के साथ किया।



पुरातत्त्वीय क्षेत्र का भ्रमण

7 जून को बाल योग मित्र मण्डल के 30 सदस्य भागलपुर के समीप विक्रमशिला विश्वविद्यालय



के पुरातत्वीय क्षेत्र गए जहाँ उन्हें इस ऐतिहासिक विश्वविद्यालय के प्राचीन अवशेषों का दर्शन व अध्ययन करने का सुअवसर मिला। बच्चों के इस दल का नेतृत्व स्वामी शाश्वतानन्द एवं संन्यासी वसुन्धरा ने किया।

संगीत प्रशिक्षण

11 से 14 जून तक भागलपुर के संगीत शिक्षक, दिव्यांशु द्वारा बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के लिए संगीत कार्यशाला संचालित की गई, जिसमें 30 बच्चों को गायन और वादन में प्रारम्भिक प्रशिक्षण दिया गया।



फिल्म-निर्माण कार्यशाला

15 से 19 जून तक मुम्बई के अमिताभ सिंह और सिद्धेश अय्यर ने बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के लिए फिल्म-निर्माण की पंच-दिवसीय कार्यशाला संचालित की। 14 लड़कों और 11 लड़कियों ने बड़े उत्साह से इस गहन प्रशिक्षण में भाग लिया जो प्रतिदिन सबेरे 7 बजे से संध्या 5 बजे तक चलता था।



अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

21 जून को बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे पूरी योग नगरी मुंगेर में फैल गए और घरों के छत-आंगन में योग कक्षाएँ संचालित कीं। उनके उत्साह और ऊर्जा से अनेक लोग योग को अपनी जीवनशैली का अंग बनाने के लिए प्रेरित हुए।



मुंगेर योग संगोष्ठी

25 अक्टूबर को बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने जल एवं गंगा संरक्षण पर एक अब्धुत नृत्य-नाटिका प्रस्तुत की। यह मात्र मनोरंजक कार्यक्रम नहीं था, बल्कि इसमें दर्शाये गए पर्यावरण सम्बन्धी खतरों

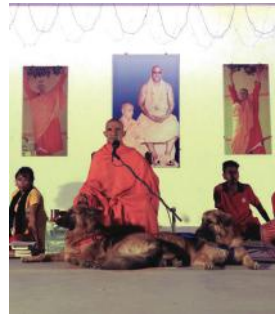
ने दर्शकों को यौगिक जीवनशैली के महत्त्व से अवगत कराया और दर्शाया कि किस प्रकार इस तरह की जीवनशैली से हम प्रकृति और अन्य प्राणियों से जुड़ सकते हैं, उनकी बेहतर देखभाल कर सकते हैं।

28 अक्टूबर को बच्चों ने अपनी नृत्य-नाटिका का हिन्दी में पुनः मंचन किया।

साथ ही हर दिन वे सत्यम् वाटिका में आयोजित अखण्ड कीर्तन का शुभारम्भ और समापन बड़े उत्साह एवं हर्षोल्लास के साथ किया करते थे।

दीपावली

गीत, नृत्य और कराटे की प्रस्तुतियों द्वारा बच्चों ने दीवाली की शाम को रंगीन और यादगार बना दिया। इसके बाद बच्चों ने स्वामीजी से दीपावली के महत्त्व संबंधी प्रश्न किए और स्वामीजी ने उनके बड़े प्रबोधक और रोचक उत्तर दिए।



युवा योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2018 की गतिविधियों का प्रतिवेदन



योग यात्रा 2018

युवाओं ने योग यात्रा 2018 के अन्तर्गत पूरे बिहार राज्य में आयोजित योग शिविरों में प्रशिक्षण और सहयोग प्रदान किया। वे जहाँ भी गए उनकी निष्ठा और कुशलता को सभी जगह सराहा गया।



अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

21 जून को युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने योग नगरी मुंगेर के अनेक स्थानों पर जाकर बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रतिपादित कार्यक्रम के अनुसार योग सत्र संचालित किए। उन्होंने पादुका दर्शन परिसर में आयोजित मुख्य कार्यक्रम में भी सहयोग दिया।



मुंगेर योग संगोष्ठी

मुंगेर योग संगोष्ठी के दौरान युवाओं ने सभी गतिविधियों में अपनी सेवाएँ अर्पित कीं। 27 अक्टूबर की संध्या को उन्होंने संतुलन एवं सामंजस्य विषय पर आकर्षक योगासन प्रदर्शित किये। अपनी प्रस्तुति के माध्यम से उन्होंने दर्शाया कि किस प्रकार प्राचीन काल में योगियों ने प्रकृति से सीख लेकर तदनु रूप आसन विकसित किए थे। आज हम उनके मार्गदर्शन का अनुसरण कर अपने जीवन में भी संतुलन और सामंजस्य ला सकते हैं।



योगपीठ के कार्यक्रम

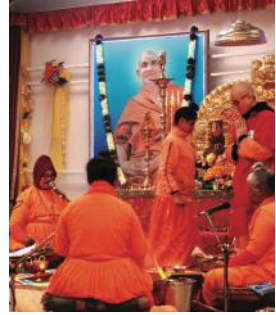
मकर संक्रान्ति

14 जनवरी को मध्याह्न के समय गंगा दर्शन 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

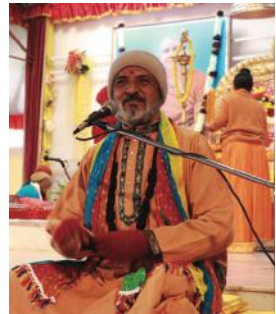
19 से 22 जनवरी तक गंगा दर्शन में बसंत पंचमी महोत्सव सम्पन्न हुआ जिसके दौरान बिहार योग विद्यालय का 55वाँ स्थापना दिवस भी मनाया गया। कार्यक्रम में तिरुईगोइमलई, तमिल नाडु के ललिता महिला समाजम् आश्रम की योगिनियों ने श्री विद्या अनुष्ठान सम्पन्न किया। अनुष्ठान के अंतर्गत प्रतिदिन क्रमशः चण्डी, ललिता और सरस्वती देवियों की आराधना की गई।



22 जनवरी, बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस पर स्वामी शिवध्यानम् और स्वामी आत्ममैत्री ने कार्यक्रम में उपस्थित एक हजार से अधिक जनसमूह को सम्बोधित किया। साथ ही मुंगेर के अनेक प्रतिष्ठित नागरिकों तथा बिहार योग विद्यालय के पुराने शुभचिंतकों एवं सहयोगियों ने अपने अनुभव और विचार साझा किए।



अपने सत्संग में स्वामी निरंजनानन्द जी ने बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय पर प्रकाश डाला जिसका इस वर्ष से श्रीगणेश हो रहा है। उन्होंने कहा कि पहले पचास वर्षों में बिहार योग विद्यालय का ध्येय लोगों के लिए शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक शांति था, और अब दूसरे अध्याय में योग प्रशिक्षण का लक्ष्य यौगिक जीवनशैली और सदाचार का विकास रहेगा।

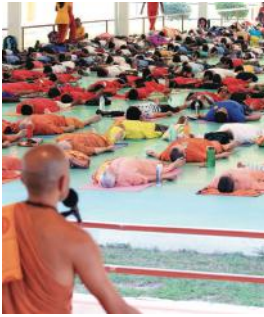




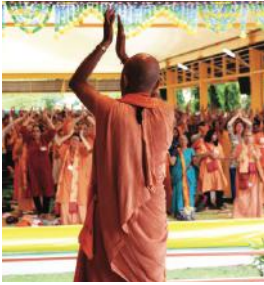
बसंत पंचमी कार्यक्रम का समापन योगिनियों द्वारा छाया समाधि में सम्पन्न गुरु पूजा से हुआ।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

21 जून को चतुर्थ अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर बिहार योग विद्यालय ने पादुका दर्शन में प्रातः 6 से 7.30 बजे तक योग कार्यक्रम संचालित किया। कार्यक्रम में शामिल हुए 500 से अधिक प्रतिभागियों को मंत्र, आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण, धारणा और यम-नियम ध्यान के 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

24 से 27 जुलाई तक पादुका दर्शन परिसर में गुरु पूर्णिमा का प्रेरणादायक उत्सव आयोजित हुआ। पूरे कार्यक्रम के दौरान स्वामी निरंजनानन्द जी की निरंतर उपस्थिति सभी भक्तों एवं श्रद्धालुओं को प्रेरित करती रही और उनमें कीर्तन व गुरु-स्मरण के आनन्द का संचार करती रही।



अपने सत्संगों में स्वामीजी ने साधकों के जीवन में सदगुणों के विकास पर जोर दिया। उन्होंने स्वामी शिवानन्द जी का उदाहरण देते हुए समझाया कि किस प्रकार उन्होंने अपने जीवन में मनःप्रसाद और नमस्कार के गुणों को सिद्ध किया था। प्रसन्नता और विनम्रता अभिव्यक्त करने वाले ये सदगुण मस्तिष्क की प्रतिभा को दर्शाते हैं। स्वामी सत्यानन्द जी ने भाव-शुद्धि और श्रद्धा को अपने जीवन में अभिव्यक्त

किया जो हृदय की क्षमता के प्रतीक हैं। स्वामीजी ने इन गुणों के साथ संस्कार और संस्कृति को जोड़ते हुए कहा कि ये जीवन में एक सकारात्मक वातावरण तैयार करके अच्छाई व सद्भावना अभिव्यक्त करने के माध्यम बनते हैं, तथा हमारे हाथों अर्थात् कर्मों की प्रतिभा का विकास करते हैं।

स्वामीजी ने उपस्थित जनसमूह से विगत वर्ष का अवलोकन करने के लिए कहा ताकि वे देख सकें कि आध्यात्मिक पथ पर वे कितने कदम चल पाए हैं, और साथ ही द्विगुणित प्रेरणा एवं ऊर्जा के साथ इस पथ पर आगे बढ़ने का संकल्प ले सकें।

गुरु पूर्णिमा महोत्सव के दौरान स्वामीजी ने 175 साधकों को मंत्र में, 46 को जिज्ञासु संन्यास में और 54 को कर्म संन्यास में दीक्षित किया।

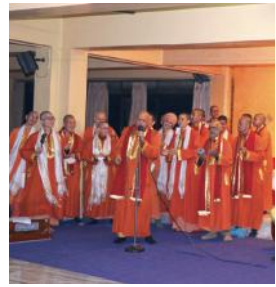
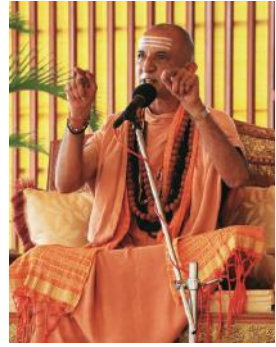
दीपावली

7 नवम्बर को गंगा दर्शन में दीपावली मनाई गई जिसमें बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने नृत्य और कराटे की सुन्दर प्रस्तुति की। अपने सत्संग में स्वामीजी ने दीपावली के दिन विभिन्न देवी-देवताओं की आराधना तथा दीप-प्रज्वलन के महत्त्व को उजागर किया।

क्रिसमस

24 दिसम्बर को गंगा दर्शन के संन्यासियों ने ज्योति मंदिर में अतिथियों एवं अन्तेवासियों के समक्ष क्रिसमस कैरोल्स एवं कीर्तन प्रस्तुत किए।

25 दिसम्बर को मुंगेर के नागरिकों तथा बाल योग मित्र मण्डल एवं युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों के साथ क्रिसमस उत्सव मनाया गया। स्वामीजी ने ईसा मसीह तथा श्री स्वामी सत्यानन्द जी के आपसी सम्बन्ध को उजागर किया जिनका जन्मदिवस इस दिन मनाया जाता है। उनका जीवन और उनकी शिक्षाएँ सभी लोगों के लिए प्रेरणा का स्रोत हैं।



गुरुदेव के चिद्रस का चमत्कार

गेरू पीला नारंगी

नीला हरा सफेद

सब रंगों का इन्द्रधनुषी संसार है—गंगा दर्शन

नीला आसमान, हरी घास

लाल फूल, पीले फल, सफेद चन्द्रमा, साफ हवा

सुन्दरता का परम उपहार है—गंगा दर्शन

आम, आमला, अमरूद

जामुन, लीची, खजूर

प्रकृति को समर्पित आभार है—गंगा दर्शन

यज्ञ, हवन, मानस, संकीर्तन

गुरु मुख से स्पंदित मंत्रों का

शक्ति बोधक सार है—गंगा दर्शन

सुखी संतुष्ट सरल मंगल

संतुलित अचल कोमल मन का

सीमा रहित विस्तार है—गंगा दर्शन

सत्यस्वरूप सूर्य सम

शिवगामी निर्मल निरंजनानन्द

गुरुदेव के चिद्रस का चमत्कार है—

गंगा दर्शन

—संन्यासी विवेकमणि, दिल्ली

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 Gyansiddhi 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 Gyansiddhi Saraswati, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date: 1 March 2019

Sd/- (Swami Gyansiddhi Saraswati) Editor



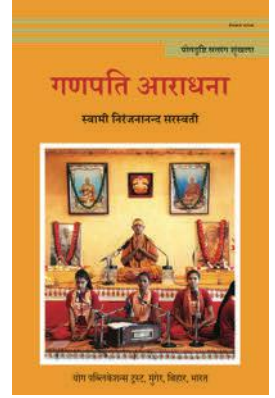
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

गणपति आराधना

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

पृष्ठ 74, ISBN: 978-81-938420-4-1

अगस्त 2012 में संचालित योगदृष्टि सत्संग शृंखला में स्वामी निरंजनानन्द जी हमें गणेश-जन्मभूमि, कैलास की यात्रा पर ले गए और गणेश जी के जन्म, स्वरूप और प्रतीकों के महत्त्व पर प्रकाश डाला। साथ ही इन सत्संगों में स्वामीजी ने मानव जीवन में गणेश जी की भूमिका तथा वैदिक एवं तांत्रिक परम्पराओं में उनकी आराधना की विधियों का सुन्दर, सुबोध निरूपण भी प्रस्तुत किया है।



नया प्रकाशन

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

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

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

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



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 जानकारियाँ 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 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

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2019

मार्च 1-30	एकमासिक योग प्रशिक्षण (हिन्दी)
मार्च 9-17	पूर्ण स्वास्थ्य कैम्पूल (हिन्दी)
मार्च 11-17	योग कैम्पूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी)
अप्रैल 2-6	योग जीवनशैली कैम्पूल (हिन्दी/अंग्रेजी)
अप्रैल 22-28	हठ योग यात्रा 1 एवं 2
मई 13-19	हठ योग यात्रा 3 एवं 4
जून 2-6	योग जीवनशैली कैम्पूल (हिन्दी/अंग्रेजी)
अगस्त 16-22	राज योग यात्रा 1 एवं 2
अगस्त 23-29	राज योग यात्रा 3 एवं 4
अक्टूबर 1-30	बिहार योग शिक्षकों के लिए प्रगतिशील प्रशिक्षण 1, 2 (अंग्रेजी)
अक्टूबर 1-जनवरी 25	चातुर्मासिक योग अध्ययन (अंग्रेजी)
नवम्बर 4-10	क्रिया योग यात्रा 1 एवं 2
नवम्बर 11-17	क्रिया योग यात्रा 3
दिसम्बर 18-22	योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी)
दिसम्बर 25	स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस
प्रत्येक शनिवार	महामृत्युंजय हवन
प्रत्येक एकादशी	भगवद् गीता पाठ
प्रत्येक पूर्णिमा	सुन्दरकाण्ड पाठ
प्रत्येक 4, 5 एवं 6 तारीख	गुरु भक्ति योग
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 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।