

योगविद्या

वर्ष 9 अंक 3

मार्च 2020

सदस्यता डाकखर्च - ₹100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरिः ॐ

योगविद्या 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 2020

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 एवं अन्दर के रंगीन फोटो : बिहार योग विद्यालय की गतिविधियाँ 2019



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

व्यवहार-कुशलता

व्यवहार-कुशलता एक महान् गुण है। इसे जीवन की कला का नाम दिया जाय तो अनुचित न होगा। व्यक्ति जिस समाज और अवस्था में रहने को बाध्य हो, वहीं अनेक बाधाओं के बावजूद भी निर्भीक और सफल बनकर रहे। प्रतिकूल परिस्थितियों में रहते हुए भी प्रत्येक व्यवहार को उचित रीति से करना व्यवहार-कुशलता है। व्यवहार-कुशल व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के साथ हिल-मिल जाता है, चाहे उन लोगों की आदतें कितनी भी प्रतिकूल क्यों न हों।

जीवन में सफलता पाने के लिए व्यवहारपटुता अनिवार्य गुण है। हिल-मिलकर रहने की कला दूसरों के दिलों पर अपना अमिट प्रभाव अंकित कर देती है। हिल-मिलकर रहने वाला व्यक्ति समय आने पर थोड़ा झुककर चलता है, थोड़ा नम्र बन जाता है, थोड़ा मृदुभाषी बन जाता है और इस प्रकार जीवन-संग्राम में निश्चित विजय प्राप्त कर लेता 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 9 अंक 3 मार्च 2020

(प्रकाशन का 58वाँ वर्ष)



विषय सूची

योगविद्या का यह विशेषांक बिहार
योग विद्यालय की वर्ष 2019 की
गतिविधियों का संकलन है

- 4 नववर्ष संकल्प
- 6 बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण
- 16 प्रधान मंत्री पुरस्कार
- 17 बिहार योग भारती
- 23 योग तरी तीरे तीरे
- 40 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट
- 43 योग शोध संस्थान
- 44 बाल योग मित्र मण्डल
- 46 योगपीठ के कार्यक्रम

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

नववर्ष संकल्प

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

नववर्ष पर हनुमान चालीसा पाठ की परम्परा मुंगेर में सन् 2002 से चल रही है, और अब हजारों की संख्या में मुंगेर नगरवासी 1 जनवरी को इस कार्यक्रम में शामिल होने, परिक्रमा करने, दर्शन करने आते हैं। यह एक पहचान हो गई है मुंगेर की और केवल मुंगेर में ही नहीं, बल्कि बिहार के अनेक स्थानों में भी इस परम्परा के अनुसार लोगों ने 1 जनवरी को हनुमान चालीसा का पाठ आरम्भ किया है। हमें तो लगता है कि आनेवाले दशक में पूरे बिहार में नववर्ष पर हनुमान चालीसा का पाठ निश्चित रूप से होने वाला है, क्योंकि हनुमान जी और बिहारियों में ज्यादा अन्तर नहीं है, दोनों का स्वभाव एक ही है। हमारे गुरुदेव कहते थे, बिहार के लोग सोये हुये हनुमान हैं, इनको जगाने मात्र की आवश्यकता है।

हनुमान जी को आभास भी नहीं था कि उनके भीतर इतना सामर्थ्य है, इतनी शक्ति है, लेकिन जामवन्त ने आकर उन्हें बतलाया कि 'हनुमान! तुम खुद को पहचानो, तुम कौन हो? तुम में असीम सामर्थ्य है, असीम शक्ति है और इसका तुम श्रद्धा से सदुपयोग कर सकते हो।' देखिये कितनी सुन्दर शिक्षा है! सामर्थ्य कितना भी रहे, शक्ति कितनी भी रहे, लेकिन बिना ईश्वर में श्रद्धा के उसका उपयोग नहीं होना चाहिये। जब श्रद्धा से हम अपने सामर्थ्य और शक्ति का उपयोग करते हैं तब लोगों का हित होता है। जब श्रद्धा से च्युत होकर हम अपने सामर्थ्य और शक्ति का प्रयोग करते हैं तो दानव का रूप सामने आता है। हनुमान जी ने जो भी कार्य किया वह अपनी शक्ति और सामर्थ्य के बल पर नहीं किया, वह तो मात्र आधार बना। उन्होंने जो भी कार्य किया वह अपनी श्रद्धा के बल पर किया। राम के प्रति उनकी जो असीम, अपार श्रद्धा थी उसी श्रद्धा ने पहाड़ को हिला दिया। संजीवनी बूटी को लेने के लिये जब हनुमान जी गये तो पूरे पहाड़ को उखाड़ दिया, क्योंकि उनके भीतर में यह श्रद्धा थी कि मुझे रामजी का कार्य करना है। जब श्रद्धा होती है तब मनुष्य को अपने जीवन का एक उद्देश्य मिलता है और उस उद्देश्य को ध्यान में रखते हुये वह अपने कर्म में प्रवृत्त होता है। हमारे द्वारा जितना भी उचित कर्म हो सके वह धर्म कर्म कहलाता है और जब अनुचित होता है तो अधर्म कर्म कहलाता है। धर्म का मतलब यहाँ पर पूजा-पाठ-आराधना-आवाहन से नहीं, बल्कि धारयते इति धर्मः, जिस सत्य को हम अपने जीवन में धारण कर पाते हैं वही हमारा धर्म होता है।

नववर्ष तो भविष्य में है और भविष्य अज्ञात है, लेकिन इस अज्ञात भविष्य का स्वागत करने के लिये सब एकत्र होते हैं, और भूत जो ज्ञात है उसको लोग भूलना चाहते हैं। हमारी सोच थोड़ी विपरीत है, क्योंकि भूतकाल में जो हमने जीया है

उससे हमें सुख-दुःख का अनुभव हुआ है, ज्ञान-विज्ञान का अनुभव हुआ है, और ये सब अनुभव हमारे जीवन में अच्छे या बुरे, दोनों हैं। इन अनुभवों से हमें सीख लेनी है ताकि जो गलती हमने पिछले बार की, वह आगे नहीं करेंगे। हमारा भूतकाल अनुभव और शिक्षा से जुड़ा है, हम क्या समझे हैं, क्या जाने हैं, क्या पाये हैं। जो हमने पिछले वर्ष प्राप्त किया है उसी का सदुपयोग करते हुये हमें इस अगले अज्ञात वर्ष में आगे बढ़ना है। जब हम अज्ञात वर्ष में आगे बढ़ते हैं तो हमारे मन में क्या होता है?



आशा कि सब कुछ अच्छा हो, और श्रद्धा कि मेरे ऊपर वरद-हस्त है, मैं गलती नहीं करूँगा, मैं अनुचित नहीं करूँगा, अपनी समझ से हमेशा उचित करने का प्रयत्न करूँगा। धर्म और कर्म का मार्ग है भविष्य का, अनुभव और ज्ञान का मार्ग रहा भूत का, और इन्हीं दोनों का हमें योग करना है ताकि हमारा भविष्य अच्छा रहे, उज्ज्वल बने और हमें सुख-शान्ति की ओर ले चले।

यह भी विश्वास का ही खेल है। जब आदमी अपने भीतर विश्वास और श्रद्धा को लेकर चलता है तो यह उसके जीवन की सबसे बड़ी शक्ति मानी जाती है। रामचरितमानस में तुलसीदास जी आरम्भ में कहते हैं –

भवानी-शंकरौ वन्दे श्रद्धा-विश्वास-रूपिणौ ।
याभ्याम् विना न पश्यन्ति सिद्धाः स्वान्तस्थमीश्वरम् ॥

अर्थात् बिना श्रद्धा-विश्वास के एक सिद्ध भी अपने भीतर स्थित ईश्वर को नहीं देख सकता है। हनुमान जी इसी श्रद्धा-विश्वास के प्रतीक हैं, सामर्थ्य और शक्ति के प्रतीक हैं, कर्म, भक्ति और ज्ञान के प्रतीक हैं। और यही स्वभाव हमारे बिहारवासियों का भी है, केवल उनको जगने भर की आवश्यकता है। आने वाला साल याद दिला रहा है कि आप भी इस साल अपने जीवन में एक संतुलन, एक व्यवस्था, एक अनुशासन और एक मर्यादा को स्थापित करने का प्रयास कीजिये। इसके लिये आज हमलोगों का यह संकल्प होना चाहिये कि इस नये वर्ष में हमलोग कर्म और धर्म के मार्ग पर आगे बढ़ते रहें तथा अपने भीतर सद्भावना, सात्त्विकता, सद्विचार एवं सद्व्यवहार को धारण करें। इससे हमलोगों का अवश्य मंगल होगा।

– 1 जनवरी 2020, पादुका दर्शन

बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण

योग कैम्पसूल – श्वसन सम्बन्धी

18 से 24 फरवरी तक गंगा दर्शन में श्वसन सम्बन्धी समस्याओं के लिए योग कैम्पसूल संचालित हुआ जिसमें बिहार, झारखण्ड तथा मध्य प्रदेश से आए प्रतिभागी शामिल हुए। संन्यासी अपरोक्षानन्द तथा संन्यासी वसुन्धरा ने कक्षाओं का संचालन किया।

योग कैम्पसूल – गठिया सम्बन्धी

18 से 24 फरवरी तक गंगा दर्शन में गठिया तथा अन्य जोड़ों सम्बन्धी समस्याओं के लिए योग कैम्पसूल संचालित किया गया जिसमें बिहार, झारखण्ड, मध्य प्रदेश तथा महाराष्ट्र से आए प्रतिभागी शामिल थे। स्वामी कैवल्यानन्द ने सभी कक्षाओं का संचालन किया तथा विजय शुक्ला ने कक्षा संचालन में सहयोग प्रदान किया।



पूर्ण स्वास्थ्य कैम्पसूल

9 से 17 मार्च तक पूर्ण स्वास्थ्य हेतु योग कैम्पसूल संचालित किया गया जिसमें बिहार, छत्तीसगढ़, हरियाणा, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, ओडिशा तथा सउदी अरब से आए प्रतिभागी शामिल हुए। कक्षाओं का संचालन संन्यासी आत्मार्पण ने किया, तथा संन्यासी मौनविलास एवं देवेन्द्र ने कक्षा संचालन में सहयोग प्रदान किया।



योग कैम्पसूल – पाचन सम्बन्धी

11 से 17 मार्च तक गंगा दर्शन में पाचन सम्बन्धी समस्याओं के लिए योग कैम्पसूल संचालित किया गया, जिसमें बिहार, छत्तीसगढ़, झारखण्ड, महाराष्ट्र, नई दिल्ली तथा पश्चिम बंगाल से आए प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। स्वामी सत्यमूर्ति ने कक्षाओं का संचालन किया, तथा विजय शुक्ला ने सहयोग प्रदान किया।

योग जीवनशैली कैप्सूल

2 से 6 अप्रैल तक गंगा दर्शन में योग जीवनशैली कैप्सूल संचालित किया गया। इस दौरान अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने एक नियमित दिनचर्या और जीवनशैली के महत्त्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि जीवन में सकारात्मकता कायम रखना तथा विभिन्न परिस्थितियों एवं गतिविधियों में द्रष्टा भाव बनाए रखना ही यौगिक जीवनशैली के आधार हैं। इस कैप्सूल में बिहार, छत्तीसगढ़, झारखण्ड, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, तेलंगाना तथा पश्चिम बंगाल से आए प्रतिभागी सम्मिलित हुए। स्वामी कैवल्यानन्द तथा स्वामी प्रेमभाव ने प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन किया।



हठ योग यात्रा 1 (षट्कर्म सम्बन्धी)

22 से 29 अप्रैल तक गंगा दर्शन में हठ योग यात्रा 1 (षट्कर्म सम्बन्धी) प्रशिक्षण संचालित किया गया। स्वामी निरंजनानन्द जी ने प्रातःकालीन हठ योग सत्र संचालित किए और अपने सत्संगों में हठ योग के उद्गम एवं मौलिक उद्देश्यों पर प्रकाश डाला। स्वामी प्रेमभाव ने प्रत्याहार के सत्र संचालित किए। सत्र के अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टीना, ब्राज़िल, ग्रीस, हंगरी, आयरलैण्ड, इटली, न्यू ज़ीलैण्ड, सर्बिया, सिंगापुर, स्वीडन, थायलैण्ड एवं संयुक्त राज्य अमेरिका से, तथा राष्ट्रीय प्रतिभागी दिल्ली, कर्णाटक, महाराष्ट्र, ओडिशा एवं तमिल नाडु से आए थे।





हठ योग यात्रा 2 (आसन एवं प्राणायाम सम्बन्धी)

22 से 29 अप्रैल तक गंगा दर्शन में हठ योग यात्रा 2 (आसन एवं प्राणायाम सम्बन्धी) प्रशिक्षण संचालित किया गया। स्वामी निरंजनानन्द जी ने प्रातःकालीन हठ योग सत्र संचालित किए और अपने सत्संगों में हठ योग के अनेक गहन पक्षों को उजागर किया। स्वामी प्रेमभाव ने प्रत्याहार के सत्र संचालित किए।



सत्र के अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी बल्गेरिया, चेक रिपब्लिक, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, आयरलैण्ड, इस्रायल, इटली एवं इंग्लैण्ड से, तथा राष्ट्रीय प्रतिभागी दिल्ली, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, तमिल नाडु, उत्तर प्रदेश एवं पश्चिम बंगाल राज्यों से आए थे।

हठ योग यात्रा 3 (मुद्रा एवं बंध सम्बन्धी)

13 से 19 मई तक गंगा दर्शन में हठ योग यात्रा 3 (मुद्रा एवं बंध सम्बन्धी) प्रशिक्षण संचालित किया गया।



स्वामी निरंजनानन्द जी ने प्रातःकालीन हठ योग सत्र संचालित किए और अपने सत्संगों में मुद्राओं के प्रयोजन को समझाते हुए बतलाया कि उनके माध्यम से प्राणिक गतिविधियों के प्रति संवेदनशीलता जागृत होती है। संन्यासी विजयशक्ति ने प्रत्याहार के सत्र संचालित किए।



सत्र के अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी बल्गेरिया एवं इटली से, तथा राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार एवं महाराष्ट्र से आए थे।

हठ योग यात्रा 4 (संयम सम्बन्धी)

13 से 19 मई तक गंगा दर्शन में हठ योग यात्रा 4 (संयम सम्बन्धी) प्रशिक्षण संचालित किया गया। स्वामी निरंजनानन्द जी ने अपने सत्संगों में हठ योग

प्रत्याहार के सिद्धान्त को विकसित किया तथा प्राण एवं प्राणमय कोष से इसके सम्बन्ध को निरूपित किया। स्वामी रत्नशक्ति ने हठ योग एवं प्रत्याहार के सत्र संचालित किए। सत्र के प्रतिभागी बल्गेरिया, आयरलैण्ड, स्पेन, श्री लंका तथा भारत के गुजरात राज्य से आए थे।

योग जीवनशैली कैम्पसूल

2 से 6 जून तक गंगा दर्शन में योग जीवनशैली कैम्पसूल का प्रशिक्षण संचालित किया गया। प्रशिक्षण के दौरान अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने यौगिक जीवनशैली के चार मुख्य आयामों यथा स्वास्थ्य, संयम, सद्भावना एवं सेवा पर प्रकाश डाला।

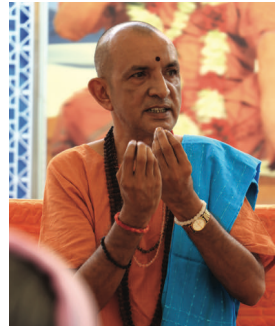
कैम्पसूल सत्र के प्रतिभागी बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, गुजरात, झारखण्ड, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, सिक्किम और उत्तर प्रदेश राज्यों से आए थे।

स्वामी कैवल्यानन्द ने हठ योग की तथा स्वामी शिवध्यानम् ने राज योग की कक्षाएँ संचालित कीं। संन्यासी अमरगीत ने राज योग कक्षा में स्तोत्रपाठ का संचालन किया।

राज योग यात्रा 1 (आसन एवं प्राणायाम सम्बन्धी)

16 से 22 अगस्त तक गंगा दर्शन में राज योग यात्रा 1 (आसन-प्राणायाम सम्बन्धी) प्रशिक्षण संचालित किया गया।

सत्र के राष्ट्रीय प्रतिभागी कर्णाटक, महाराष्ट्र, तमिल नाडु, उत्तराखण्ड एवं पश्चिम बंगाल राज्यों से तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी बल्गेरिया, चेक रिपब्लिक, फ्रांस, जर्मनी, यूनान, इटली, न्यूजीलैण्ड, पोलैण्ड, स्पेन, स्वीडन, इंग्लैण्ड, संयुक्त राज्य अमेरिका एवं उरुग्वे से आए थे।





स्वामी अमृतबिन्दु, स्वामी प्रेमभाव तथा स्वामी रत्नशक्ति ने कक्षाओं का संचालन किया।

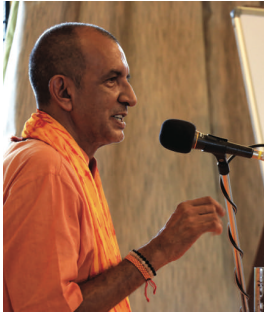
राज योग यात्रा 2 (प्रत्याहार सम्बन्धी)

16 से 22 अगस्त तक गंगा दर्शन में राज योग यात्रा 2 (प्रत्याहार सम्बन्धी) प्रशिक्षण संचालित किया गया।

सत्र के राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, दिल्ली, हरियाणा, महाराष्ट्र, तमिल नाडु एवं पश्चिम बंगाल राज्यों से तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रेलिया, बल्गेरिया, चिले, यूनान, इटली, जापान, हॉलैण्ड, स्पेन एवं संयुक्त राज्य अमेरिका से आए थे।

स्वामी शिवध्यानम् तथा संन्यासी विजयशक्ति ने कक्षाओं का संचालन किया।

अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने राज योग में प्रत्याहार के महत्त्व को निरूपित करते हुए कहा कि यह राज योग का मौलिक चरण है। साथ ही उन्होंने स्पष्ट किया कि हठ योग राज योग का आधार और पूर्व की तैयारी है। किसी भी योग साधना का पूर्ण लाभ उठाने के लिए सही क्रम का पालन आवश्यक है।



राज योग यात्रा 3 (व्यावहारिक प्रत्याहार सम्बन्धी)

23 से 29 अगस्त तक गंगा दर्शन में राज योग यात्रा 3 (व्यावहारिक प्रत्याहार सम्बन्धी) प्रशिक्षण संचालित किया गया।

सत्र के राष्ट्रीय प्रतिभागी महाराष्ट्र से तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलम्बिया, लेबनॉन, स्पेन एवं संयुक्त राज्य अमेरिका से आए थे।

स्वामी रत्नशक्ति तथा संन्यासी विजयशक्ति ने कक्षाओं का संचालन किया।



राज योग यात्रा 4 (चित्त एवं प्राण प्रत्याहार सम्बन्धी)

23 से 29 अगस्त तक गंगा दर्शन में राज योग यात्रा 4 (चित्त एवं प्राण प्रत्याहार सम्बन्धी) प्रशिक्षण संचालित किया गया।

सत्र के राष्ट्रीय प्रतिभागी दिल्ली, गुजरात, महाराष्ट्र एवं तमिल नाडु से तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी आयरलैण्ड, बल्गेरिया, सर्बिया, श्रीलंका एवं स्वीडन से आए थे।

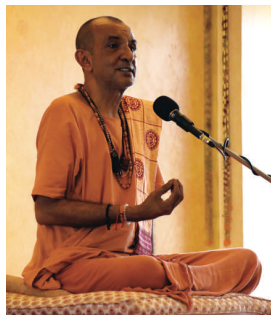
स्वामी अमृतबिन्दु, स्वामी प्रेमभाव, स्वामी रत्नशक्ति तथा स्वामी योगतीर्थ ने कक्षाओं का संचालन किया।

अपने सत्संगों में स्वामीजी ने पारम्परिक राज योग तथा पातंजल राज योग के अंतर को उजागर किया। प्रत्याहार के व्यावहारिक सत्रों में मन और प्राण के सूक्ष्म अनुभव को विकसित किया गया।



जमशेदपुर समूह

19 से 23 अगस्त तक जमशेदपुर के संन्यासी सौम्य यंत्र के नेतृत्व में दृष्टिहीन व्यक्तियों का एक दल गंगा दर्शन आया। आश्रम प्रवास के दौरान स्वामी त्यागराज ने उनके लिए योग सत्रों का संचालन किया।



प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण 1 एवं 2

1 से 30 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में स्वामी निरंजनानन्द जी के प्रत्यक्ष मार्गदर्शन में दो प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित किए गए।

प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण 1 के अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रेलिया, ऑस्ट्रिया, बेल्जियम, बल्गेरिया, कोलम्बिया, ग्रीस, आयरलैण्ड, इटली, लिथुएनिया, मॉरिशस, मेक्सिको, नेपाल, हॉलैण्ड, न्यू ज़ीलैण्ड, उरुग्वे तथा





संयुक्त राज्य अमेरिका, इन सत्रह देशों से आए थे। राष्ट्रीय प्रतिभागी छत्तीसगढ़, दिल्ली, गुजरात, झारखण्ड, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, पंजाब और पश्चिम बंगाल से थे। स्वामीजी के अतिरिक्त स्वामी आनन्दानन्द, स्वामी रत्नशक्ति और संन्यासी विजयशक्ति ने कक्षाओं का संचालन किया।

प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण 2 के अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, ऑस्ट्रेलिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, कोलम्बिया, क्रोएशिया, फिन्लैण्ड, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, इराक, आयरलैण्ड, इटली, हॉलैंड, न्यू ज़ीलैंड, पेरू, रोमानिया, रूस, सर्बिया, श्री लंका, स्वीडन, स्विट्ज़रलैंड, इंग्लैंड, उरुग्वे तथा संयुक्त



राज्य अमेरिका से और राष्ट्रीय प्रतिभागी गुजरात, कर्णाटक, मध्य प्रदेश एवं तमिल नाडु राज्यों से आए थे। स्वामी वेदान्तानन्द, स्वामी शिवध्यानम्, स्वामी रत्नशक्ति और स्वामी योगतीर्थ ने प्रायोगिक कक्षाओं के संचालन में स्वामीजी को सहयोग प्रदान किया।



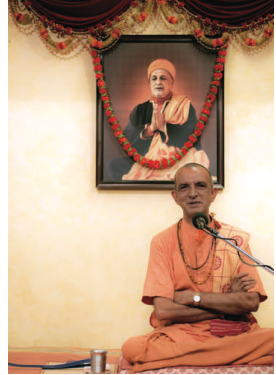
अपनी कक्षाओं एवं सत्संगों में स्वामीजी ने प्रतिभागियों को योग की एक नूतन समझ और अनुभूति प्रदान की। उन्होंने योगविद्या के शारीरिक, प्राणिक तथा मानसिक आयामों की प्रबोधक व्याख्या की जिससे हठयोग की सप्त भूमिकाएँ, प्राणिक अनुभव के पाँच चरण और साधना में प्रत्याहार की भूमिका जीवन्त हो उठी। स्वामीजी ने इन्द्रियगत मन के सिद्धान्त को उजागर करते हुए समझाया कि यह मन का वह भाग है जो इन्द्रियों के माध्यम से संसार से जुड़ता है। उन्होंने योग की गहनता के प्रत्यक्ष अनुभव हेतु क्रमबद्ध साधना की आवश्यकता पर जोर दिया। योग के बारे में उनकी सटीक और स्पष्ट व्याख्या ने सभी को योगविद्या की विशालता की झलक दिखाकर मंत्रमुग्ध कर दिया, तथा साथ ही उन्हें योग को व्यावहारिक रूप से आत्मसात् करने के लिए प्रेरित किया।



क्रिया योग यात्रा 1

4 से 10 नवम्बर तक गंगा दर्शन में क्रिया योग यात्रा 1 का प्रशिक्षण संचालित हुआ।

सत्र के अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी कोलम्बिया, इटली, हॉलैण्ड, रोमानिया, स्पेन, श्री लंका, स्वीडन तथा संयुक्त राज्य अमेरिका से, और राष्ट्रीय प्रतिभागी दिल्ली, कर्णाटक एवं राजस्थान राज्यों से आए। सभी कक्षाओं का संचालन स्वामी आनन्दानन्द ने किया। स्वामी योगतीर्थ ने सहयोग प्रदान किया।





क्रिया योग यात्रा 2

4 से 10 नवम्बर तक गंगा दर्शन में क्रिया योग यात्रा 2 का प्रशिक्षण संचालित हुआ। अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी इस्रायल, रोमानिया एवं संयुक्त राज्य अमेरिका से, तथा राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, कर्णाटक एवं महाराष्ट्र से आए थे।

प्रशिक्षण का संचालन स्वामी वेदान्तानन्द ने किया और स्वामी रत्नशक्ति ने सहयोग प्रदान किया।

क्रिया योग यात्रा 3



11 से 17 नवम्बर तक गंगा दर्शन विश्व योगपीठ में क्रिया योग यात्रा 3 का प्रशिक्षण संचालित हुआ। अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेन्टिना, बल्गेरिया, कोलम्बिया, इस्रायल, लिथुएनिया, हॉलैण्ड, पेरु तथा स्पेन और राष्ट्रीय प्रतिभागी महाराष्ट्र राज्य से आए थे।

सभी कक्षाओं का संचालन स्वामी योगकान्ति, स्वामी आनन्दानन्द और स्वामी विजयशक्ति ने किया।

योग अनुभूतियाँ

योग कैप्सूल (पाचन सम्बन्धी)

सत्र के पूर्व मेरी स्थिति अच्छी नहीं थी। शरीर में एंठन, खास तौर पर पीठ में, ताड़ासन वगैरह करने से पीठ में भयंकर पीड़ा होती थी। शरीर निर्बल-सा महसूस होता था, साथ ही कब्जियत भी थी। जहाँ तक मानसिक स्थिति का प्रश्न है, सजगता का अभाव था, मनोबल नहीं था, हताशा-निराशा की अवस्था थी, मन लक्ष्यविहीन था।

सत्र के पश्चात् पीठ में एंठन का अनुभव नहीं है, कम-से-कम 50 प्रतिशत सुधार लगता है। आश्चर्य है ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन और कटि चक्रासन से भी पीठ में कोई पीड़ा नहीं। शरीर में कर्मयोग करने के लिए तत्परता एवं स्फूर्ति का अनुभव होता है। मानसिक स्तर पर शान्ति एवं आनन्द की अनुभूति हुई है, मन प्रयत्नशील होने का इच्छुक है, घबराहट में थोड़ी कमी आई है। आश्रम की अन्य गतिविधियों से भी लाभ हुआ है। सुन्दरकाण्ड पाठ से मनोबल में वृद्धि हुई है। सफाई सेवा से मन शांत हो जाता, निष्काम कर्म योग से आनन्द का अनुभव हुआ। आशा है, अब इसी

भावना से हम जीवन के कार्य करेंगे। संध्या साधना में हमारे पुराणों एवं संस्कृति से परिचय हुआ, जिसके लिए कोटि-कोटि धन्यवाद। मंत्रों के स्पन्दन से मन में शांति एवं स्थिरता का अनुभव, जो निराशा के क्षणों में सहायक हुआ। राजयोग के अभ्यास शरीर एवं मन को शिथिल करने में सहायक हुए। अंत में आश्रम में रहने की एवं शिक्षा ग्रहण करने की अनुमति प्रदान करने के लिये आश्रम के प्रति हार्दिक आभार है।

– वैशाली खण्डेलवाल, कोलकाता

हठयोग यात्रा 1

षट्कर्म के अभ्यासों को अधिक गहराई और स्पष्टता से जानने का अवसर मिला। उत्कट इच्छा थी स्रोत से विद्या को जानने की, पूर्ण संतोष मिला। बड़ा अंतर होता है स्रोत से सीखने में और किसी अन्य से सीखने में। हठयोग क्या है, विशेषकर यह तथ्य कि षट्कर्म हठयोग का आधार है, यह पूर्णता से जानने को मिला और अगले एक वर्ष तक साधना को आगे बढ़ाना है, पूर्ण लगन के साथ, गुरु आशीर्वाद के साथ।

साथ ही कक्षाओं में आसनों के विविध प्रकारान्तर जानने को मिले, जो थोड़ा कठिन भी था। प्रत्याहार के अभ्यास में योगनिद्रा और कायास्थैर्यम् द्वारा शिथिलीकरण के साथ सजग रहने का मार्गदर्शन अच्छा रहा। कायास्थैर्यम् में शक्ति यंत्र के साथ स्थिरता और दृढ़ता की साधना, साथ ही कई अन्य सूक्ष्म बातें प्रत्याहार के विषय को गहराई से समझने में सहायक रहे। अनासक्त सजगता के साथ शरीर की अनुभूतियों को देखना, इस सिद्धान्त में नई स्पष्टता आई।

नई समझ, नई उमंग के साथ सब कुछ सीखा। आश्रम में रहकर स्वामीजी से प्रत्यक्ष सीखना, उनके सत्संग सुनना, सभी कुछ ने समझ को गहरा बनाया। अब हमारा प्रयास होना है नियमित साधना द्वारा इसे वास्तविक अनुभव में लाने का। हृदय से गुरु दरबार का बड़ा आभार और सादर प्रणाम।

– सुनीता कुमारी, बेंगलुरु



प्रधान मंत्री पुरस्कार



21 जून 2019 को योग के उन्नयन एवं विकास हेतु उत्कृष्ट योगदान के लिए बिहार योग विद्यालय का राष्ट्रीय संस्थागत श्रेणी में प्रधान मंत्री पुरस्कार के लिए चयन किया गया। 30 अगस्त को विज्ञान भवन, नई दिल्ली में आयोजित एक कार्यक्रम में माननीय प्रधान मंत्री द्वारा बिहार योग विद्यालय को यह पुरस्कार प्रदान किया गया।

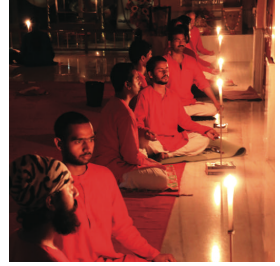
बिहार योग भारती के सौजन्य से 2019 की गतिविधियों का प्रतिवेदन



योग प्रशिक्षण (एकमासिक)

1 से 30 मार्च तक गंगा दर्शन में एकमासिक योग प्रशिक्षण संचालित किया गया। यह बिहार योग भारती का एक नवीन प्रशिक्षण कार्यक्रम है जिसमें विद्यार्थियों को योग के दूसरे अध्याय से परिचित कराया गया, साथ ही योग चक्र तथा यौगिक जीवनशैली से भी अवगत कराया गया। प्रशिक्षण में बिहार, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश तथा संयुक्त राज्य अमेरिका से आए प्रतिभागी शामिल थे।

प्रतिभागियों की अवस्था 22 से 62 वर्ष के बीच थी। स्वामी त्यागराज तथा स्वामी शिवध्यानम् ने प्रशिक्षण के दौरान सभी प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन किया।





यौगिक अध्ययन, चातुर्मासिक (हिंदी माध्यम)

31 जनवरी से 26 मई तक गंगा दर्शन में चातुर्मासिक यौगिक अध्ययन संचालित हुआ जिसमें बिहार, गुजरात, हरियाणा, दिल्ली, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड और पश्चिम बंगाल से आए 63 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इन विद्यार्थियों की अवस्था 18 से 60 वर्ष तक थी।



सत्र की प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन स्वामी मंत्रपुष्पम्, स्वामी शाश्वतानन्द, स्वामी शिवध्यानम् स्वामी श्रद्धामती, संन्यासी सौम्यशक्ति एवं स्वामी त्यागराज ने किया।



यौगिक अध्ययन, त्रिमासिक (अंग्रेज़ी माध्यम)

1 नवम्बर 2019 से 25 जनवरी 2020 तक गंगा दर्शन में त्रिमासिक यौगिक अध्ययन संचालित हुआ। अन्तरराष्ट्रीय विद्यार्थी फ्रांस, जर्मनी, इस्त्राएल, कज़ाकिस्तान, लिथुएनिया, न्यूज़ीलैण्ड, रोमानिया, रूस, दक्षिण कोरिया एवं तुर्की से आए थे तथा भारतीय विद्यार्थी आंध्र प्रदेश, बिहार, गुजरात,

हरियाणा, दिल्ली, झारखण्ड, कर्णाटक, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से आए थे।

प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन स्वामी अमृतबिन्दु, स्वामी कृष्णप्रिया, स्वामी मैत्रेयी, स्वामी शिवध्यानम्, स्वामी योगतीर्थ एवं संन्यासी विजयशक्ति ने किया।



योग तरी तीरे तीरे

राष्ट्रीय

बिहार

24 से 30 दिसम्बर 2018 तक देहरी ऑन सोन में श्री अरविंद सोसायटी द्वारा योग शिविर आयोजित किया गया जिसमें 45 महिलाएँ एवं 55 पुरुष सम्मिलित हुए। शिविर का संचालन स्वामी आत्माभिषेक ने किया।



2 जनवरी को सत्यानन्द योग साधना केन्द्र, बरियारपुर ने अपना स्थापना दिवस मनाया। श्री स्वामी सत्यानन्द जी ने सन् 1983 में इस केन्द्र की नींव रखी थी और स्वामी निरंजनानन्द जी ने सन् 2001 में इसका विधिवत् उद्घाटन किया था। स्वामी कैवल्यानन्द ने कार्यक्रम में उपस्थित 500 से अधिक लोगों को सम्बोधित किया और उन्हें ध्यान का अभ्यास भी कराया।



3 अप्रैल को स्वामी निरंजनानन्द जी ने मुंगेर में भारतीय विज्ञान कांग्रेस संघ (पटना शाखा) तथा मुंगेर विश्वविद्यालय के संयुक्त तत्त्वावधान में आयोजित एक राष्ट्रीय संगोष्ठी का उद्घाटन किया। मुंगेर विश्वविद्यालय की प्रथम वर्षगाँठ पर आयोजित इस संगोष्ठी का विषय 'भविष्य भारत – विज्ञान एवं तकनीकी' था। उपस्थित वैज्ञानिकों, प्राध्यापकों एवं विद्यार्थियों को सम्बोधित





करते हुए स्वामीजी ने कहा कि उन्हें इस नवस्थापित मुंगेर विश्वविद्यालय से अनेक आशाएँ हैं और उनके मतानुसार इसका ध्येयवाक्य होना चाहिए – *नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुः* अर्थात् ज्ञान से बढ़कर कोई बन्धु नहीं। स्वामीजी ने यह भी कहा कि वैज्ञानिक शिक्षा के साथ-साथ विद्यार्थियों को सकारात्मक संस्कार भी आत्मसात् करने चाहिए ताकि उनकी शिक्षा कालान्तर में विद्या और ज्ञान में परिणत हो सके।

फरवरी और मार्च महीनों में सत्यानन्द योग केन्द्र, पटना द्वारा नाग बाबा ठाकुरबाड़ी, राजेन्द्रनगर, पटना में दो सप्ताह के योग शिविर आयोजित किए गए। साथ ही निम्नांकित स्थानों पर त्रिदिवसीय शिविर संचालित किए गए :

- 18 से 20 फरवरी तक ईको पार्क में, 50 प्रतिभागियों के लिए
- 10 से 12 मार्च तक शिवाजी पार्क, कंकरबाग में, 120 प्रतिभागियों के लिए
- 21 से 23 अप्रैल तक हार्डिंग पार्क में, 130 प्रतिभागियों के लिए
- 22 से 26 मई तक कुम्हरार पुरातात्विक पार्क में, 220 प्रतिभागियों के लिए
- 27 से 31 मई तक एनर्जी पार्क में

इन शिविरों का संचालन राज कुमार बंसल और गोपाल मिश्र ने किया तथा दिव्या, रोशन और महादेव ने सहयोग प्रदान किया।

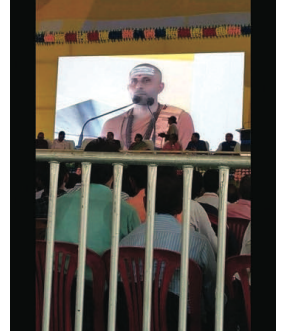




23 से 26 अप्रैल तक नोट्रे डाम अकादमी, मुंगेर के विद्यार्थियों के लिए प्रतिदिन दो योग सत्र संचालित किए गए। पहला सत्र नवीं कक्षा के 150 विद्यार्थियों के लिए और दूसरा सत्र दसवीं कक्षा के 150 विद्यार्थियों के लिए आयोजित किया गया था। स्वामी कृष्णप्रिया ने सत्रों का संचालन किया और संन्यासी आत्मार्पण ने सहयोग प्रदान किया। बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने योगाभ्यासों का प्रदर्शन किया।

स्वामी निरंजनानन्द योग केन्द्र, जमुई ने 4 से 6 मई तक माँ नेतुला मंदिर में, 7 से 9 मई तक महावीर जैन मंदिर में तथा 12 से 14 मई तक एच.एन.एन. मेमोरियल स्कूल में योग शिविरों का संचालन किया।

21 अगस्त को स्वामी शिवध्यानम् ने मुंगेर विश्वविद्यालय में 'योग, विज्ञान एवं नवाचार' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय संगोष्ठी में भाग लिया। उपस्थित वैज्ञानिकों, प्राध्यापकों एवं विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए स्वामी शिवध्यानम् ने योग तथा विज्ञान के परस्पर सम्बन्ध को उजागर करते हुए बताया कि किस प्रकार दोनों एक-दूसरे के सम्पूरक हैं।



17 नवम्बर को स्वामी निरंजनानन्द जी मुंगेर के नगर भवन में आयोजित आचार्य लक्ष्मीकांत मिश्र राष्ट्रीय सम्मान समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। इस अवसर पर सम्मान विजेताओं एवं श्रोताओं को सम्बोधित करते हुए स्वामीजी ने बताया कि किस प्रकार बचपन से उन्हें आचार्य लक्ष्मीकांत मिश्र का सकारात्मक सान्निध्य प्राप्त हुआ और वे उनके साहित्यिक गुरु जैसे थे। पत्रकारिता के प्रयोजन पर प्रकाश डालते हुए स्वामीजीने कहा कि पत्रकारों

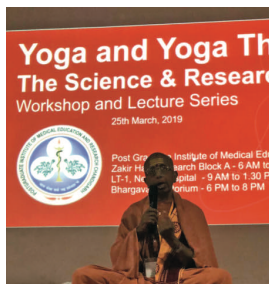




का दायित्व व्यक्ति-प्रधान, समाज-प्रधान और राष्ट्र-निर्माण-प्रधान सूचनाओं एवं समाचारों का प्रकाशन करना है। उन्होंने पत्रकारों से कहा कि यह उनपर बहुत बड़ी जिम्मेदारी है, जिसका उन्हें समाज-कल्याणार्थ अवश्य वहन करना चाहिए।



नवम्बर के महीने में सत्यानन्द योग केन्द्र, पटना ने नगर के विभिन्न सार्वजनिक उद्यानों में तीन पंच-दिवसीय योग शिविर आयोजित किए। कक्षाओं का संचालन राजमणि, राजीव, जीतेन्द्र, शुभ्रा और गिरिजा ने किया तथा श्री डी.के. श्रीवास्तव ने सहयोग प्रदान किया। श्री शशि भूषण वर्मा तथा सत्यानन्द योग केन्द्र के अन्य सदस्यों ने बिहार योग परम्परा, यम-नियम तथा यौगिक जीवनशैली पर चर्चा की।



चण्डीगढ़

25 मार्च को चण्डीगढ़ की पी.जी.आई. इंस्टीट्यूट ने योग एवं योग थैरेपी को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से एक योग कार्यक्रम आयोजित किया जिसमें 400 से अधिक लोगों ने भाग लिया। इस अवसर पर डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा पर व्याख्यान दिया।

चंद मिनट का योग बीमारियों पर लगाएगा रोक



26 मार्च को उन्होंने स्थानीय सरकारी योग महाविद्यालय में ध्यान सत्र संचालित किया। सत्र के सभी प्रतिभागी बिहार योग विद्यालय की सटीक, क्रमबद्ध विधियों से अभिभूत हो गए।



12 से 16 अप्रैल तक योग मित्र मण्डल, चण्डीगढ़ ने 'योग और ध्यान द्वारा आरोग्य-प्राप्ति एवं तनाव-प्रबन्धन' विषय पर पंच-दिवसीय शिविर आयोजित किया। शिविर के प्रातःकालीन एवं सायंकालीन सत्रों का संचालन स्वामी गोरखनाथ ने किया।

8 सितम्बर को चण्डीगढ़ के योग मित्र मंडल ने स्वामी शिवानन्द जी के जन्मदिन का समारोह सेक्टर 35 स्थित बंग भवन में आयोजित किया। स्वामी निर्गुणानन्द के प्रेरक सत्संग, हवन, कीर्तन और गुरु प्रसाद के साथ साधकों ने स्वामी शिवानन्द जी को याद किया और उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की।

छत्तीसगढ़

20 से 22 मई तक भिलाई इस्पात संयंत्र एवं ज्ञानदर्शन योगाश्रम के संयुक्त तत्वावधान में यौगिक तनाव प्रबन्धन कार्यशाला आयोजित की गई जिसमें भिलाई इस्पात संयंत्र के लगभग 40 अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भाग लिया। इस योग कार्यशाला का संचालन संन्यासी प्रशान्तमूर्ति ने किया।

19 से 21 जून तक सत्यानन्द योग मित्र मण्डल, बिलासपुर द्वारा दो योग शिविर आयोजित किये गये। पहला शिविर त्रिवेणी इंस्टीट्यूट ऑफ डेन्टल साइन्सेस में 160 से अधिक डेन्टल छात्राओं के लिए और दूसरा शिविर भारतीय सिन्धु सभा महिला विंग में 60 महिलाओं के लिए आयोजित किया गया। कक्षाओं का संचालन संन्यासी सत्यप्रिया ने किया।

16 से 22 अक्टूबर तक सत्यम् ॐ योग विद्यालय, बिलासपुर में योग शिविर आयोजित





किया गया जिसमें 130 से अधिक लोगों ने भाग लिया। 21 अक्टूबर को स्थानीय सरस्वती उच्चतर माध्यमिक विद्यालय की ग्यारहवीं एवं बारहवीं कक्षाओं के 350 से अधिक विद्यार्थियों के लिए योग कार्यक्रम संचालित किया गया। सभी योग सत्र शिवानन्द दर्शन योग आश्रम, सतना के स्वामी हरिश्रद्धानन्द ने संचालित किये।

दिल्ली

3 से 9 जून तक जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली में भारतीय संस्कृति, संगीत तथा अन्य ललित कलाओं के प्रचार हेतु समर्पित संस्था, स्पिकमैके द्वारा एक सम्मेलन आयोजित हुआ, जिसमें भारत के 20 राज्यों से आए विद्यार्थी शामिल हुए। सम्मेलन के अंतर्गत प्रतिदिन दो योग सत्र भी संचालित हुए, सबेरे तीन घण्टे का परिचय सत्र और मध्याह्न से पहले गहन अध्ययन एवं अभ्यास का सत्र। दोपहर में योगनिद्रा का अभ्यास भी कराया गया जिसमें 400 विद्यार्थी सम्मिलित हुए। सत्रों का संचालन स्वामी त्यागराज ने किया और युवा योग मित्र मण्डल के कुनाल ने सहयोग प्रदान किया।

गुजरात

18 से 20 जनवरी तक करमसद, आनन्द में 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2019' आयोजित किया गया जिसमें 100 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए। कार्यक्रम के सत्रों का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी निर्मलानन्द और स्वामी शिवराजानन्द ने किया।

18 जनवरी को सी.वी. पटेल इण्डस्ट्रियल इंस्टीट्यूट में 300 से अधिक विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए प्रातःकालीन सत्र आयोजित किया गया। दोपहर के समय जी.एम.एम. फैण्डलर कम्पनी के 60 कर्मचारियों के लिए सत्र आयोजित किया गया।



19 जनवरी को श्रीमती चंचलबा जेठाबाई पटेल इंग्लिश मीडियम स्कूल, आनन्द में ग्यारहवीं और बारहवीं कक्षा के विद्यार्थियों तथा शिक्षकों के लिए प्रातःकालीन योग कक्षा संचालित की गई। दोपहर को चारुतर गैस सहकारी मण्डली, आनन्द के अधिकारियों के लिए एक योग कक्षा का संचालन हुआ।

महिनगर | योग ज्ञान सत्रनुं आयोजन करायुं



23 से 25 जनवरी तक गुजरात विद्या पीठ, अहमदाबाद के योग विभाग के सर्टिफिकेट, डिप्लोमा तथा स्नातकोत्तर विद्यार्थियों के लिए एक योग शिविर संचालित किया गया।

29 जनवरी को राम कृष्ण सेवा समिति में अपराह्नकालीन सत्र आयोजित किया गया जिसमें 200 से अधिक प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

1 से 3 फरवरी तक गुजरात विद्यापीठ खेल परिसर, अहमदाबाद में अहमदाबाद के नागरिकों, गुजरात विद्यापीठ, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, भुंगेर तथा सत्यानन्द योगदर्शन पीठ, त्र्यम्बकेश्वर, नाशिक के संयुक्त तत्त्वावधान में 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2019' आयोजित किया गया। कार्यक्रम में सम्मिलित हुए 170 से अधिक प्रतिभागियों के लिए कक्षाओं का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द, डॉ. स्वामी निर्मलानन्द और स्वामी शिवराजानन्द ने किया।

हरियाणा

19 से 28 फरवरी तक हरियाणा राज्य के कारा प्रशासन द्वारा केन्द्रीय कारा, अम्बाला में एक योग शिविर आयोजित किया गया। शिविर के प्रातःकालीन और संध्याकालीन सत्रों से 120 कैदी तथा कारा कर्मचारी लाभान्वित हुए। सभी योग सत्रों का संचालन स्वामी त्यागराज ने किया और युवा योग मित्र मण्डल के कुनाल ने सत्र संचालन में सहयोग प्रदान किया।





1 मार्च को चण्डीगढ़ के योग शिक्षा एवं स्वास्थ्य महाविद्यालय ने यौगिक जीवनशैली विषय पर व्याख्यान आयोजित किया। स्वामी त्यागराज द्वारा दिए गए इस व्याख्यान में 150 से अधिक विद्यार्थी, शिक्षक एवं अन्य योगप्रेमी शामिल हुए।

झारखण्ड

8 से 10 मार्च तक धनबाद के नागरिकों, आनन्द योगधारा योग केंद्र, बिहार योग विद्यालय तथा बिहार योग भारती, मुंगेर द्वारा गोल्फ ग्राउण्ड, धनबाद में 'स्वयं को जानो योगोत्सव भारत योग यात्रा 2019' आयोजित किया गया। कार्यक्रम के प्रातःकालीन तथा सायंकालीन सत्रों में 1500 से अधिक प्रतिभागी शामिल हुए। सभी सत्रों का संचालन स्वामी कैवल्यानन्द और स्वामी शिवराजानन्द ने किया।



योगोत्सव से पूर्व धनबाद तथा समीपवर्ती क्षेत्रों में अनेक कार्यक्रम संचालित हुए –



- 21 फरवरी – आनन्द मंगल एवं नई दिशा (स्थानीय महिला संस्था)
- 22 फरवरी – आयकर कार्यालय
- 23 फरवरी – राजकमल सरस्वती विद्या मंदिर के न्यासियों एवं शिक्षकों के लिए
- 26 फरवरी – आई.आई.टी.-आई.एस.एम. इंजीनियरिंग कॉलेज
- 27 फरवरी – दिल्ली पब्लिक स्कूल के शिक्षकों के लिए
- 1 मार्च – चार्टर्ड एकाउण्टेंट एवं आयकर अधिवक्ताओं के लिए
- 2 मार्च – मारवाड़ी महिला समिति
- 3 मार्च – भारत विकास परिषद्, जोरफाटक गुरुद्वारा और एकल प्रचारक
- 5 मार्च – भारतीय स्टेट बैंक के वरिष्ठ अधिकारियों के लिए











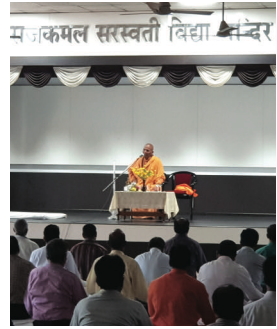
- 8 मार्च – सेन्ट्रल माइनिंग एवं फ्युएल रिसर्च इंस्टीट्यूट
- 9 मार्च – अशफ़ी अस्पताल के डॉक्टरों एवं नर्सों के लिए

22 से 28 जून तक सत्यानन्द योग केन्द्र, जमशेदपुर ने स्थानीय गोलमुरी क्लब में योग स्वास्थ्य और साधना शिविर आयोजित किया, जिसमें 200 से अधिक लोग शामिल हुए। स्वामी गोरखनाथ ने सभी सत्रों का संचालन किया।

21 जून की शाम को स्वामी गोरखनाथ ने 300 से अधिक पुलिस अधिकारियों और जवानों के लिए एक योग सत्र संचालित किया।

27 जून को उन्होंने टाटा स्टील के 70 अधिकारियों और कर्मचारियों के समक्ष यौगिक जीवनशैली पर व्याख्यान दिया।

अपने जमशेदपुर प्रवास में उन्होंने 23 और 28 जून को सत्संग सत्र भी संचालित किए जिनमें 120 स्थानीय भक्त और शिष्य सम्मिलित हुए।



मध्य प्रदेश एवं राजस्थान

19 से 21 सितम्बर तक स्वामी निरंजनानन्द जी ने जबलपुर की यात्रा की। 19 और 20 सितम्बर को साकेतधाम आश्रम में उनके संध्याकालीन सत्संगों में 500 से अधिक श्रद्धालुओं ने भाग लिया। 21 तारीख को उन्होंने स्थानीय सत्यानन्द योग केन्द्र में सत्संग दिया और तत्पश्चात् मानस भवन में एकत्र हुए 1,500 से अधिक लोगों को संबोधित किया। वर्ष 2009 से 2019 तक की अपनी गतिविधियों और जीवनशैली से उन्हें अवगत कराते हुए उन्होंने बिहार योग विद्यालय के द्वितीय अध्याय की शुरुआत और संन्यास पीठ के शुभारम्भ का उल्लेख भी किया।

स्वामी ध्यानेश्वर के निमंत्रण पर योग निकेतन योग प्रशिक्षण संस्थान, सागर के स्वर्ण जयन्ती

कामना का सकारात्मक रूप धर्म और नकारात्मक रूप अधर्म: स्वामी निरंजनानन्द





समारोह में भाग लेने के लिए स्वामीजी 22 से 25 सितम्बर तक सागर में थे। इस योग प्रशिक्षण संस्थान का उद्घाटन पचास वर्ष पूर्व स्वयं श्री स्वामी सत्यानन्द जी के कर-कमलों से हुआ था और तब से स्वामी ध्यानेश्वर इसका संचालन कर रहे हैं। 23 से 25 तारीख तक स्वामीजी ने सबेरे-शाम आदर्श गार्डन में 250 से अधिक साधकों के लिए व्यावहारिक योग सत्र निर्देशित किए और सत्संग दिए। 23 तारीख को अपराह्न के समय उन्होंने स्थानीय डिग्री कॉलेज के विद्यार्थियों और अध्यापकों को संबोधित किया। 24 तारीख को उन्हें हरी सिंह गौर विश्वविद्यालय के योग विभाग द्वारा आमंत्रित किया गया जहाँ उन्होंने 1,500 श्रोताओं को संबोधित किया। तत्पश्चात् उस दिन स्वामीजी ने स्वामी विवेकानन्द विश्वविद्यालय के 600 से अधिक विद्यार्थियों और अध्यापकों के समक्ष व्याख्यान दिया।

26 से 28 सितम्बर तक स्वामीजी ने कोटा, राजस्थान की यात्रा की। अपने कोटा प्रवास के दौरान उन्होंने स्थानीय डी.सी.एम. श्रीराम रेयॉन कारखाने के अधिकारियों और कर्मचारियों तथा डी.सी.एम. श्रीराम बंशीधर विद्यालय के विद्यार्थियों और शिक्षकों को कई अवसरों पर संबोधित किया। साथ ही ओम कोठारी भवन कॉलेज में स्वामीजी ने 300 से अधिक लोगों को सत्संग दिया। 28 तारीख को एलेन कैरियर इंस्टीच्यूट में 2,500 से अधिक लोगों को संबोधित करते हुए स्वामीजी ने उन्हें योग को एक जीवनशैली के रूप में अपनाने के लिए प्रेरित किया।

15 से 20 सितम्बर तक सत्यानन्द योग केन्द्र, जबलपुर ने एक योग साधना शिविर का आयोजन किया। 300 से अधिक योग प्रेमियों ने सुबह और शाम के सत्रों में भाग लिया। सभी सत्रों का संचालन स्वामी गोरखनाथ ने किया।

महाराष्ट्र

25 दिसम्बर 2018 को श्री अम्बिका योग कुटीर, थाणे ने कैसर के मरीजों के लिए एक-दिवसीय योग कार्यशाला का आयोजन किया, जिसमें 70 मरीजों और कैसर क्षेत्र में कार्यरत 150 से अधिक योग शिक्षकों ने भाग लिया। डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने योग निद्रा एवं अजपा जप का अभ्यास कराया और सजगता के महत्त्व को उजागर किया।

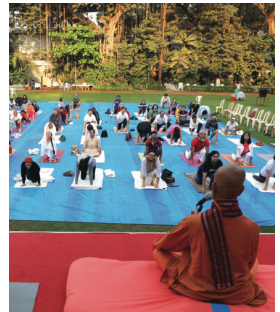
27 से 30 दिसम्बर तक कैवल्यधाम, लोनावला ने अपनी नौवीं अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी आयोजित की, जिसमें डॉ. स्वामी निर्मलानन्द ने अध्यात्म और चिकित्सा पर एक कार्यशाला संचालित की।

18 से 23 फरवरी तक क्रिकेट क्लब ऑफ इण्डिया, मुम्बई में योग शिविर आयोजित किया गया। पिछले छः वर्षों से वहाँ ऐसे योग शिविरों का क्रम जारी है। शिविर में भाग लेने वाले 120 प्रतिभागियों में से आधे क्लब के सदस्य थे और शेष अतिथि थे। शिविर के सत्रों का संचालन स्वामी विज्ञानचैतन्य ने किया। डॉ. स्वामी निर्मलानन्द तथा संन्यासी मंत्रशक्ति ने शिविर के आयोजन में सहयोग प्रदान किया।

25 से 30 मार्च तक अडानी पॉवर महाराष्ट्र लिमिटेड ने शांतिग्राम टाउनशिप, तिरोदा में एक योग शिविर आयोजित किया, जिसमें 130 से अधिक कर्मचारियों के पारिवारिक सदस्यों ने भाग लिया।

इस पारिवारिक शिविर के अतिरिक्त अधिकारियों, कर्मचारियों एवं मेडिकल प्रशिक्षुओं के लिए भी सत्र आयोजित किए गए जिनमें उन्हें अपने व्यस्त दैनिक जीवन में योग की उपयोगिता से परिचित कराया गया। सभी सत्रों का संचालन स्वामी गोरखनाथ ने किया।

1 से 6 अप्रैल तक योग मित्र मण्डल, गोंदिया ने योग शिविर आयोजित किया जिसमें गोंदिया के





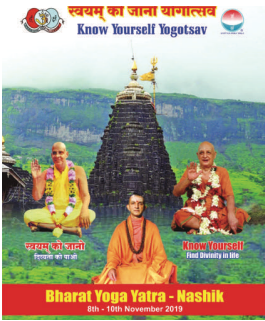
250 से अधिक नागरिक सम्मिलित हुए। शिविर के प्रातःकालीन एवं सायंकालीन सत्रों का संचालन स्वामी गोरखनाथ ने किया।

अपने गोंदिया प्रवास के दौरान स्वामी गोरखनाथ ने जनता सहकारी बैंक के लगभग 50 कर्मचारियों को योग द्वारा तनाव नियंत्रण विषय पर व्याख्यान दिया और शारदा वाचनालय में प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाओं की तैयारी कर रहे लगभग 100 विद्यार्थियों को भी सम्बोधित किया।



8 से 10 नवम्बर तक ठक्कर डोम, नाशिक में नाशिक के नागरिकों द्वारा 'स्वयं को जानो योगोत्सव' आयोजित किया गया। इस योगोत्सव के प्रातःकालीन तथा सायंकालीन सत्रों का संचालन स्वामी शिवराजानन्द और स्वामी कैवल्यानन्द द्वारा किया गया। इनमें 800 से अधिक योगप्रेमी शामिल हुए।

योगोत्सव से पूर्व स्वामी शिवराजानन्द ने निम्नांकित स्थानों पर योग सत्र संचालित किए :



3 नवम्बर को श्री आदि योग महाविद्यालय, नाशिक में 90 विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं आयोजकों के लिए प्रातःकालीन सत्र आयोजित हुआ, जिसका विषय योगनिद्रा था।

3 नवम्बर को यशवन्त राव चौहान विश्वविद्यालय, नाशिक में मास मीडिया स्टडीस के 80 विद्यार्थियों के लिए अपराह्नकालीन सत्र संचालित हुआ जिसका विषय मनःप्रबन्धन था।



4 नवम्बर को उदासीन अखाड़ा गुरुगेश्वर धाम, नाशिक में 60 संन्यासियों एवं साधकों के लिए सायंकालीन सत्र चला जिसका विषय योग और ध्यान था।

5 नवम्बर को सन्दीप फाउण्डेशन यूनिवर्सिटी, नाशिक में 1200 से अधिक विद्यार्थियों एवं प्राध्यापकों के लिए प्रातःकालीन सत्र आयोजित किया गया जिसका विषय मनःप्रबन्धन था।



7 नवम्बर को नाशिक इण्डस्ट्रियल कॉरपोरेशन लिमिटेड तथा भारतीय विकास एवं प्रशिक्षण संघ के लिए सायंकालीन सत्र संचालित हुआ, जिसमें 75 उद्योगपतियों ने भाग लिया। सत्र का विषय मनःप्रबन्धन तथा आध्यात्मिक योग था।

तमिल नाडु

1 से 31 मई तक श्री रामकृष्ण मठ, मायलापुर, चेन्नई में 8 से 14 वर्ष के 220 बच्चों के लिए एकमासिक योग शिविर संचालित किया गया। शिविर के सत्रों का संचालन संन्यासी शिवऋषि एवं सत्यानन्द योग केन्द्र, चेन्नई के सेवकों द्वारा किया गया।

उत्तर प्रदेश

14 अप्रैल को लखनऊ के शक्ति क्लब में संन्यासी गुरुप्रेमानन्द द्वारा योग सत्र आयोजित किया गया। सत्र में अन्य योग परम्पराओं एवं पद्धतियों से जुड़े शिक्षक शामिल हुए और उन्हें सत्यानन्द योग पद्धति से परिचित कराया गया। प्रतिभागियों ने इस प्रशिक्षण को काफी पसंद किया और ऐसे अन्य सत्र आयोजित करवाने का अनुरोध भी किया।

17 से 19 मई तक ग्राम सिकन्दर नगला, जिला बिजनौर में तीन





दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर के प्रातः एवं संध्या कालीन सत्रों में 100 से अधिक लोगों ने भाग लिया। 18 मई को सबेरे स्थानीय एस.पी.एस. स्कूल के विद्यार्थियों के लिए कार्यक्रम संचालित किया गया और शाम को महामृत्युंजय हवन सम्पन्न किया गया। शिवानन्द दर्शन योग आश्रम, सतना के स्वामी हरिश्रद्धानन्द ने सभी कार्यक्रमों का संचालन किया।



सिकन्दर नागला ग्राम के निवासियों के विशेष अनुरोध पर 29 से 31 अगस्त तक इस वर्ष का दूसरा योग शिविर आयोजित किया गया। 100 से अधिक ग्रामवासियों ने इस शिविर के प्रातःकालीन और संध्याकालीन सत्रों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। समीपवर्ती गाँव मानपुर में स्थित कॉलेज के विद्यार्थियों के लिए भी योग सत्रों का संचालन किया गया जिनमें 700 से अधिक विद्यार्थियों ने भाग लिया। सभी योग सत्र शिवानन्द दर्शन योग आश्रम, सतना के स्वामी हरिश्रद्धानन्द द्वारा संचालित किये गए।



पश्चिम बंगाल

20 से 22 सितम्बर तक सिलीगुड़ी इन्डोर स्टेडियम में सिलीगुड़ी के नागरिकों द्वारा 'स्वयं को जानो योगोत्सव' आयोजित किया गया। योगोत्सव के प्रातःकालीन तथा सायंकालीन सत्रों का संचालन स्वामी शिवराजानन्द और स्वामी कैवल्यानन्द द्वारा किया गया, जिनमें 700 से अधिक योगप्रेमी सम्मिलित हुए।



योगोत्सव से पूर्व स्वामी शिवराजानन्द ने स्थानीय लॉयन्स क्लब के सदस्यों, सीमा सुरक्षा बल के अधिकारियों एवं सैनिकों तथा सुरेन्द्र इंस्टीट्यूट ऑफ इंजीनियरिंग एण्ड मैनेजमेन्ट के सदस्यों के लिए योग सत्र संचालित किए।

अन्तरराष्ट्रीय

चतुर्थ दक्षिण अमेरिकन सभा – अर्जेन्टिना

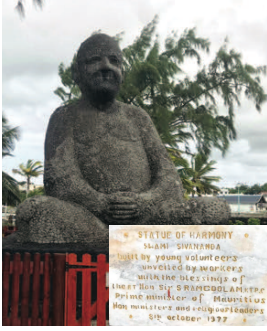


29 मार्च से 2 अप्रैल 2019 तक दक्षिण अमेरिका के सत्यानन्द योग परिवार ने मेन्डोज़ा, अर्जेन्टिना में चतुर्थ सत्यानन्द योग दक्षिण अमेरिकन सभा का आयोजन किया। सभा की तैयारियों की शुरुआत बोगोता, कोलम्बिया की दक्षिण अमेरिकन सत्यानन्द योग अकादमी ने की तथा अर्जेन्टिना के स्थानीय सत्यानन्द योग केन्द्रों ने, मेन्डोज़ा में संन्यासी योगमुद्रा ने एवं बोएनोस आयरस में संन्यासी संकल्प ने सहयोग प्रदान किया। सभा में 108 प्रतिनिधि सम्मिलित हुए।

इस वर्ष की सभा का विषय 'योग के माध्यम से जीवन का उद्देश्य खोजना तथा अपनी योग साधना को गहन बनाना' था। चिले के स्वामी एकनाथ पहली बार सभा में पधारे थे और उन्होंने अपने व्यापक अनुभव साझा किए। सभा की सैद्धान्तिक कक्षाओं का संचालन स्वामी मैत्रेयी ने किया तथा प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन उरुवे के संन्यासी जनार्दन, ब्राज़िल के संन्यासी आत्मतीर्थ तथा अर्जेन्टिना के संन्यासी संकल्प एवं संन्यासी योगमुद्रा ने किया। उन्होंने अपने देशों में चल रही योग गतिविधियों की जानकारी भी प्रस्तुत की।



मॉरिशस



4 से 12 मई तक मॉरिशस में इन्दिरा गाँधी भारतीय संस्कृति केन्द्र, टामारिण्ड लीफ योग केन्द्र, रामायण केन्द्र एवं हिन्दू हाउस के संयुक्त तत्वावधान में 'स्वयं को जानो योगोत्सव' आयोजित किया गया। योगोत्सव से पूर्व 21 अप्रैल तथा 1 मई को प्लेन मैनिङ्ग के आर्य समाज मन्दिर में परिचय सत्र आयोजित किए गए जिनमें 100 से अधिक लोग शामिल हुए। साथ ही 28 अप्रैल को कात्रे बोर्न के आर्य समाज मन्दिर में 50 लोगों के लिए सत्र आयोजित किया गया। योगोत्सव निम्नांकित स्थानों में आयोजित किया गया :



- 4 से 5 मई तक रामायण केन्द्र, यूनिवर्सिटी पार्क में, 80 प्रतिभागियों के लिए
- 10 से 11 मई तक इन्दिरा गाँधी भारतीय संस्कृति केन्द्र में, 125 प्रतिभागियों के लिए
- 11 मई को कात्रे बोर्न के टाउन हॉल में
- 12 मई को कासिस पोर लुई के हिन्दू हाउस में
- 6 मई को आर्य वैदिक विद्यालय, रोज बेली में विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों के शिक्षकों के लिए व्याख्यान दिया गया



योगोत्सव के सभी सत्रों का संचालन स्वामी शिवराजानन्द तथा स्वामी कैवल्यानन्द ने किया।

दक्षिण अमेरिका



मई और जून में स्वामी प्रेमभाव ने दक्षिण अमेरिका का दौरा किया और वहाँ योग पर्यावरण विज्ञान और जीवनशैली पर जननी नामक संगोष्ठी शृंखला संचालित की।

24 से 26 मई तक कोलोम्बिया की राजधानी, बोगोटा से 2 घण्टे की दूरी पर स्थित नगर, विल्ला दे लेयवा में पहली जननी संगोष्ठी संचालित की गई। 'अन्न ही प्राण है' विषय पर आयोजित इस संगोष्ठी में 36 लोग सम्मिलित हुए, जिन्हें यौगिक

जीवनशैली में भोजन के महत्त्व से अवगत कराया गया।

23 और 28 मई को बोगोता के सत्यानन्द योग केन्द्र में सामूहिक कीर्तन और मंत्रपाठ आयोजित किया गया।

30 मई को स्वामी प्रेमभाव अर्जेन्टिना के लिए रवाना हुईं और वहाँ की राजधानी, बुएनोस आयेस में स्थित योग केन्द्र में कीर्तन और स्तोत्रपाठ संचालित किया।

31 मई से 2 जून तक शहर से बाहर एक संगोष्ठी आयोजित हुई जिसमें 60 लोग शामिल हुए। इस संगोष्ठी का विषय 'प्रकृति से परिचय' था और इसके प्रतिभागियों को ज्योति आराधना, अश्वत्थ आराधना, हवन, कीर्तन और यौगिक जीवनशैली अनुभव करने का अवसर मिला।

7 से 9 जून तक उरुवे के पिरियोपोलिस नगर में 'अन्न ही प्राण है' विषय पर संगोष्ठी संचालित हुई जिसमें 100 से अधिक लोग आए। इस संगोष्ठी के दौरान प्रतिभागियों ने योग साधना और जीवनशैली के माध्यम से प्रकृति के साथ सम्बन्ध जोड़ा, खिचड़ी जैसे सादे व्यंजन पकाए और प्रसाद रूप में पवित्र वृक्ष प्राप्त किए।

10 जून को मोन्तेवीदियो के सत्यानन्द योग केन्द्र में महामृत्युंजय हवन और कीर्तन आयोजित किया गया।

13 जून को स्वामी प्रेमभाव ने ब्राज़िल में अपनी दक्षिण अमेरिका यात्रा की अंतिम संगोष्ठी संचालित की। कासा दे गुरु नामक स्थान में आयोजित इस 'प्रकृति से परिचय' नामक संगोष्ठी में 60 योग साधकों ने भाग लिया। इस स्थान का सौम्य प्राकृतिक वातावरण योग पर्यावरण विज्ञान के अध्ययन एवं अनुभव के लिए सर्वथा उपयुक्त और अनुकूल था।



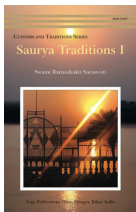
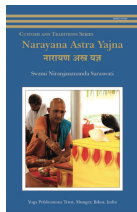
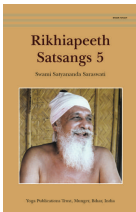
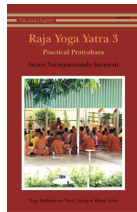
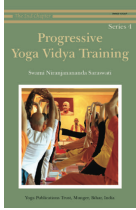
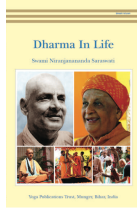
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के सौजन्य से 2019 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

पुस्तकें

सन् 2018 के अंत तक अंग्रेजी में 188 पुस्तकें एवं 65 पुस्तिकाएँ और हिंदी में 84 पुस्तकें एवं 20 पुस्तिकाएँ उपलब्ध थीं। साथ ही 4 हिंदी-अंग्रेजी पुस्तकें भी उपलब्ध थीं। सन् 2019 में अंग्रेजी की 8 नई पुस्तकें एवं 1 नई पुस्तिका का प्रकाशन हुआ तथा 3 पुस्तकों का पुनर्मुद्रण किया गया। हिंदी की 2 नई पुस्तिकाओं का प्रकाशन हुआ तथा 2 पुस्तकों एवं 2 पुस्तिकाओं का पुनर्मुद्रण हुआ। एमेज़ोन किण्डल पर योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के कुल 13 डिजिटल प्रकाशन उपलब्ध हैं।

सत्यम् योग प्रसाद वेबसाइट पर बिहार योग विद्यालय के प्रथम एवं द्वितीय अध्याय की विभिन्न भाषाओं में 300 से अधिक पुस्तकें गुरु प्रसाद के रूप में ऑनलाइन उपलब्ध हैं।

2019 में प्रकाशित नई अंग्रेजी पुस्तकें



- जीवन में धर्म,
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण सत्संग
2016,
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण, चतुर्थ
शृंखला,
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- राज योग यात्रा 3 – व्यावहारिक प्रत्याहार,
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- रिखियापीठ सत्संग 5,
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

प्रथा और परम्परा शृंखला –

- नारायण अस्त्र यज्ञ,
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- सौर्य परम्पराएँ 1,
स्वामी रत्नशक्ति सरस्वती

सबके लिए योग शृंखला –

- सबके लिए राज योग
- सबके लिए हठ योग
- सबके लिए ज्ञान योग

यौगिक पर्यावरण विज्ञान एवं जीवनशैली शृंखला –

- जननी – समन्वित यौगिक जीवनशैली,
स्वामी प्रेमभाव सरस्वती

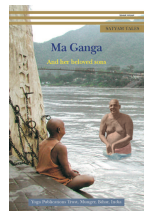
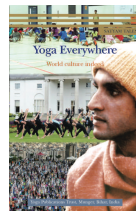
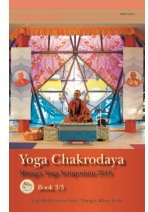
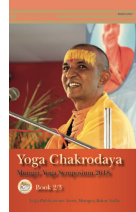
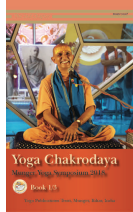
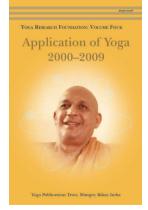
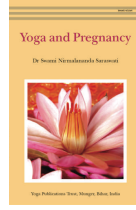
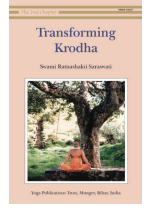
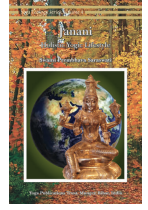
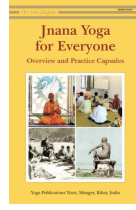
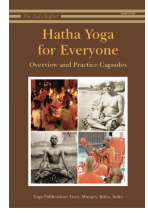
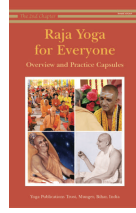
अन्य पुस्तकें –

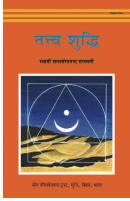
- क्रोध का रूपान्तरण,
स्वामी रत्नशक्ति सरस्वती
- योग एवं गर्भावस्था,
डॉ. स्वामी निर्मलानन्द सरस्वती
- योग शोध संस्थान भाग 4 – योग के
प्रयोग 2000-2007
- योग चक्रोदय – मुंगेर योग संगोष्ठी 2018,
(भाग 1-3)

2019 में प्रकाशित नई अंग्रेजी
पुस्तिकाएँ

सत्यम् टेल्स-

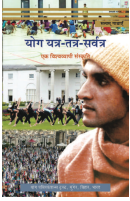
- योगा एवेरीवेयर, वर्ल्ड
क्लचर इनडीड
- माँ गंगा, एण्ड हर बिल्वेड
सन्स
- हॉलिडेज इन मुंगेर, ए टू
होमकमिंग





2019 में प्रकाशित नवीन हिंदी पुस्तकें

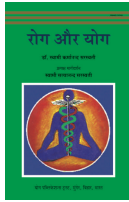
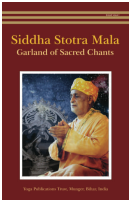
- तत्त्व शुद्धि,
- स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती
- रामचरितमानस बालकाण्ड 1,
- अवलोकितेश्वर



2019 में प्रकाशित नवीन हिंदी पुस्तिकाएँ

सत्यम् गाथाएँ –

- योग यत्र-तत्र-सर्वत्र

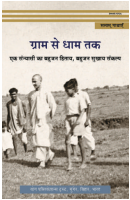


2019 में पुनर्मुद्रित अंग्रेजी पुस्तकें

- सिद्ध स्तोत्र माला, गारलैण्ड ऑफ सेक्रेड चॉन्ट्स (नवीन संस्करण)

2019 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तकें

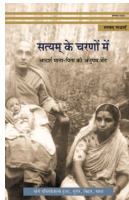
- रोग और योग,
- स्वामी शंकरदेवानन्द सरस्वती



2019 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तिकाएँ

सत्यम् गाथाएँ –

- ग्राम से धाम तक
- ऋषि की प्रशस्ति
- ऋषि की पुनरपि प्रशस्ति
- सत्यम् के चरणों में
- उनमुक्त गगन का पंछी
- योग नगरी मुंगेर



योग शोध संस्थान के सौजन्य से 2019 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

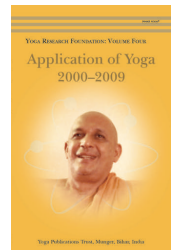
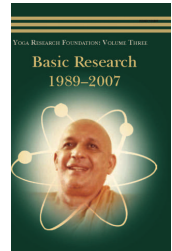
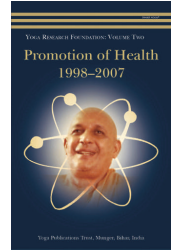
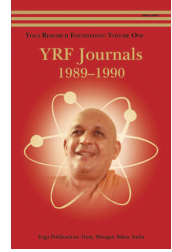
करमसद, गुजरात के चारुतर आरोग्य मण्डल के साथ योग शोध संस्थान के संयुक्त अनुसंधान को 2019 में गति मिली। स्वामी निर्मलानन्द और संन्यासी वसुन्धरा ने 27 से 31 मई तक चारुतर आरोग्य मण्डल का दौरा किया ताकि प्रस्तावित अनुसंधान के सैद्धान्तिक तथा व्यावहारिक पक्षों में अधिक स्पष्टता लाई जा सके।

सितम्बर 2018 में चारुतर आरोग्य मण्डल के शोध समूह ने अपने दो डॉक्टरों पर छोटा-सा अनुसंधान किया था और इस शोध कार्य को आगे बढ़ाते हुए स्वामी निर्मलानन्द और संन्यासी वसुन्धरा पर भी परीक्षण किए गए। इस शोध से कई प्रश्न सामने आए हैं जिनका समाधान करना अनुसंधान को आगे ले जाने से पूर्व आवश्यक है। चारुतर आरोग्य मण्डल और योग शोध संस्थान, दोनों इस शोध परियोजना के प्रति कटिबद्ध हैं और इसकी सफलता के लिए निरंतर परस्पर सहयोग कर रहे हैं।

प्रकाशन

सन् 2015 में योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट और योग शोध संस्थान के संयुक्त तत्त्वावधान में एक प्रकाशन परियोजना शुरू की गई जिसका उद्देश्य विगत तीस वर्षों में योग शोध संस्थान द्वारा सम्पन्न किए गए सभी अनुसंधानों के प्रतिवेदनों को प्रकाशित करना है।

इस पुस्तक शृंखला का चौथा भाग, 'योग के प्रयोग' सन् 2019 में प्रकाशित किया गया जिसमें सन् 2000 से 2009 तक किए गए शोध कार्यों का विस्तृत विवरण है।



बाल योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2019 की गतिविधियों का प्रतिवेदन



बाल योग दिवस

14 फरवरी को पादुका दर्शन में बाल योग दिवस बड़े धूम-धाम के साथ मनाया गया। इस अवसर पर 1000 से अधिक बच्चे एवं उनके अभिभावक उपस्थित थे।

कीर्तन, नृत्य, योगासन और कराते के माध्यम से बच्चों ने अपने आन्दोलन के 24 साल के इतिहास का बड़ा सुंदर मंचन किया। उनकी बहुमुखी प्रतिभा और सहज आत्म-विश्वास ने सभी दर्शकों को बहुत प्रभावित किया।

चेन्नई की छः वर्षीय प्रसिद्धि ने योग पर्यावरण पर एक सुन्दर सम्बोधन देते हुए सभी को प्रकृति-संरक्षण और वृक्षारोपण के लिए प्रेरित किया।

अपने बाल योग दिवस संदेश में स्वामी निरंजनानंद जी ने कहा कि इस दिन को जहाँ पूरी दुनिया प्रेम दिवस के रूप में मनाती है, वहीं मुंगेर का बाल योग मित्र मण्डल इसे बाल योग दिवस के रूप में मनाता है क्योंकि वास्तविक प्रेम की शिक्षा योग से ही मिलती है। उन्होंने बच्चों के अभिभावकों से आह्वान किया कि वे अपने बच्चों को अच्छे एवं सकारात्मक संस्कार दें ताकि वे भविष्य में राष्ट्र के आदर्श नागरिक बन सकें और समाज निर्माण में अपना योगदान दे सकें।



योग प्रशिक्षण

10 से 13 जून तक पादुका दर्शन में बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों के लिए योग प्रशिक्षण कार्यक्रम संचालित हुआ। सत्रों का संचालन स्वामीजी ने किया। संन्यासी अमरगीत और बाल योग मण्डल के वरिष्ठ सदस्यों ने सहयोग प्रदान किया।



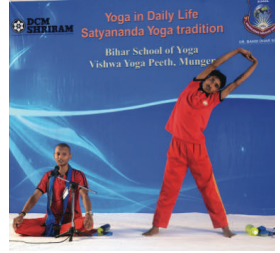
अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

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। योग शिक्षक, प्रदर्शक एवं आयोजक के रूप में उनके उत्साह और ऊर्जा से अनेक लोग योग को अपनी जीवनशैली का अंग बनाने के लिए प्रेरित हुए।



राजस्थान

26 से 28 सितम्बर तक स्वामीजी के कोटा कार्यक्रम के दौरान संन्यासी अमरगीत तथा बाल योग मित्र मण्डल के चार सदस्यों, गरिमा, प्रीतम, शिवानी और श्रीकांत ने डी.सी.एम. श्रीराम बंसीधर विद्यालय में कई योग प्रशिक्षण सत्र संचालित किये। आसन-प्राणायाम, यौगिक खेल और योग निद्रा के इन सत्रों में 900 से अधिक विद्यार्थियों ने बड़े उत्साह से भाग लिया। साथ ही 50 शिक्षकों के लिए योग निद्रा कक्षा और 300 से अधिक महिलाओं के लिए एक विशेष योग सत्र का संचालन भी किया गया।



योग पीठ कार्यक्रम

बसंत पंचमी



7 से 10 फरवरी तक गंगा दर्शन में बसंत पंचमी महोत्सव सम्पन्न हुआ जिसके दौरान बिहार योग विद्यालय का 56वाँ स्थापना दिवस भी मनाया गया। कार्यक्रम में तिरुङ्गोडमलई, 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।



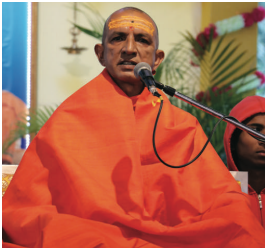
महोत्सव के दौरान प्रतिदिन सबेरे और दोपहर के समय पण्ढरपुर, महाराष्ट्र के कबीर मठ से आए गायकों और संगीतज्ञों की मण्डली ने आश्रमवासियों तथा मुंगेर के नागरिकों को कबीरदास तथा अन्य भक्त संतों की रचनाओं की मार्मिक प्रस्तुति से मंत्रमुग्ध कर दिया।



9 तारीख को स्वामी निरंजनानन्द ने 3 साधकों को मंत्र में, 9 को जिज्ञासु संन्यास में तथा 2 को कर्म संन्यास में दीक्षित किया। साथ ही 9 बच्चों का उपनयन संस्कार भी किया गया, जिनमें मुम्बई और बल्गेरिया की लड़कियाँ भी शामिल थीं। स्वामीजी ने कहा कि वैदिक काल में बालिकाओं के लिए यह संस्कार कभी वर्जित नहीं था।



10 फरवरी, बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस पर कैलासधाम आश्रम, नाशिक के स्वामी संविदानन्द जी और स्वामी निरंजनानन्द जी ने उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित किया। अपने सत्संग में स्वामीजी ने कहा कि योग का आधार जीवन में शुद्धता और पवित्रता है और यही बिहार योग विद्यालय के दूसरे अध्याय का लक्ष्य भी है। उन्होंने आगे कहा कि योग एक संस्कृति है जो जीवन में शांति, प्रसन्नता, सामंजस्य और सहयोग लाती है।



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

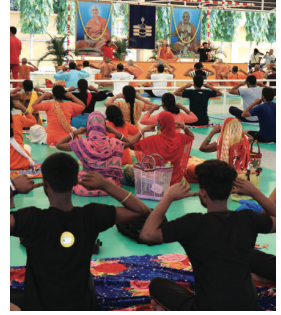
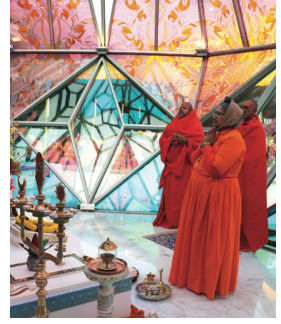
अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

21 जून को पंचम 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 600 से अधिक प्रतिभागियों को मंत्र, आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण, धारणा और यम-नियम ध्यान के सहज एवं सरल अभ्यास कराए गए, तथा पूरे वर्ष इन अभ्यासों को जारी रखने के लिए प्रेरित किया गया।

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।

असरगंज, बरियारपुर, भागलपुर, धरहरा, हवेली खडगपुर, लक्खीसराय, पटना, सहरसा, संग्रामपुर, सूर्यगढ़ा एवं तारापुर जैसे बिहार के अनेक स्थानों; अमरावती, बेंगलुरु, भिलाई, भोपाल, चण्डीगढ़, चेन्नई, दिल्ली, धनबाद, गोलाहाट, जयपुर, जबलपुर, जमशेदपुर, कानपुर, लखनऊ, मुम्बई, नाशिक एवं विजयवाडा जैसे भारत के विभिन्न नगरों तथा बल्गेरिया, कोलम्बिया, ईरान, इराक, इटली, कज़ाखस्तान, नेपाल, सर्बिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्ज़रलैण्ड, उरुग्वे, थायलैण्ड और संयुक्त राज्य अमेरिका जैसे विभिन्न देशों में भी सम्बद्ध केन्द्रों एवं शिक्षकों द्वारा इसी तरह के योग कार्यक्रम संचालित किए गए।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग के उन्नयन एवं विकास हेतु उत्कृष्ट योगदान देने के लिये राष्ट्रीय संस्थागत श्रेणी में प्रधान मंत्री पुरस्कार





के लिये इस वर्ष बिहार योग विद्यालय का चयन किया गया।

गुरु पूर्णिमा

13 से 16 जुलाई तक पादुका दर्शन में गुरु पूर्णिमा का प्रेरक, कल्याणकारी कार्यक्रम संचालित हुआ। प्रतिदिन के कार्यक्रम में हवन, स्तोत्र पाठ, कीर्तन, भजन तथा बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों द्वारा विभिन्न मनोहारी प्रस्तुतियाँ शामिल थीं। हर दिन बच्चों ने क्रमशः स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी सत्यानन्द जी और स्वामी निरंजनानन्द जी के चरित्र का मंचन किया और उनके किसी प्रेरक संदेश को प्रस्तुत किया।



अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने कहा कि गुरु परम्परा का लक्ष्य मानवता को माया-मोह-ममता के बंधनों से मुक्त कर आत्म-परिवर्तन एवं आत्मान्वेषण के मार्ग की ओर प्रेरित करना रहा है। यही वास्तविक योग है और इस योग-मार्ग पर गुरु शिष्य के जीवन में प्रेरणा का सृजन कर, उस प्रेरणा का संरक्षण कर और अहंकार जैसी विभिन्न बाधाओं का संहार कर क्रमशः ब्रह्मा, विष्णु और शिव की भूमिका निभाते हैं।



अपने सत्संगों के दौरान स्वामी निरंजनानन्द जी ने स्वामी कैवल्यानन्द, स्वामी ज्ञानभिक्षु, स्वामी गोरखनाथ, स्वामी त्यागराज, संन्यासी ज्ञानानन्द,

संन्यासी शक्तिज्योति और संन्यासी ओमनाथ जैसे आश्रम के कुछ वरिष्ठ संन्यासियों एवं भक्तों को मंच पर आमंत्रित किया और उन्होंने गुरु-परम्परा से प्राप्त प्रेरक अनुभवों और शिक्षाओं को साझा किया।

गुरु पूर्णिमा के दिन हवन और पादुका पूजन सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर चार हजार से अधिक भक्त, शिष्य और साधक गुरु तत्त्व के प्रति अपनी श्रद्धा निवेदित करने पहुँचे। अपने गुरु पूर्णिमा संदेश में स्वामीजी ने कहा कि गुरु के साथ अपने सम्बन्ध में सरलता, निष्कपटता, निष्ठा, श्रद्धा और विश्वास का होना आवश्यक है। ये गुण हमारे अन्दर आ जाएँ तो जीवन में कल्याण हो जाए। हमारी गुरु-परम्परा का यही संदेश रहा है कि हम अपने कर्म, विचार और व्यवहार को अच्छा बनाएँ। गुरु पूर्णिमा के दिन यही संकल्प लेना है कि गुरुओं की शिक्षाओं का पालन करते हुए हम उस परम तत्त्व से जुड़ें, जिससे प्रकाश की, जिससे सत्यम्-शिवम्-सुन्दरम् की प्राप्ति होती है।





दीपावली

28 अक्टूबर को दीपावली का पर्व बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण के प्रतिभागियों ने नृत्य, नाटिका और संगीत का मनोहारी कार्यक्रम प्रस्तुत किया। अपनी प्रस्तुति के माध्यम से उन्होंने मन के षड् विकारों पर प्रकाश डाला और प्रतिपक्ष भावना के माध्यम से उनपर विजय प्राप्त करने के मार्ग को निरूपित किया।



योग पूर्णिमा

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की चांद्र पंचांग के अनुसार जन्मतिथि के उपलक्ष्य में 8 से 12 दिसम्बर तक सत्यम् उद्यान में पहली बार योग पूर्णिमा मनाई गई। वाराणसी के विद्वान् आचार्यों ने अभिषेक, हवन और मंत्रपाठ द्वारा आदियोगी, भगवान शिव की कृपा का आवाहन किया।



योग चक्र

18 से 22 दिसम्बर तक गंगा दर्शन में योग चक्र कार्यक्रम संचालित हुआ। यह कार्यक्रम यौगिक जीवनशैली के माध्यम से दैनिक जीवन में सामंजस्य एवं संतुलन लाने पर केन्द्रित था। अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने कहा कि 'जीवन वही है जो हम अपने मन के माध्यम से जीते हैं, और जीवनशैली हमारे मन की गुणवत्ता की ही अभिव्यक्ति है।' उन्होंने सजगता के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए समझाया कि न केवल विचारों की सजगता होनी है बल्कि भावनाओं की भी, जो प्राणिक अनुभूतियाँ हैं। मानसिक तथा प्राणिक, दोनों गतिविधियों में संतुलन आवश्यक है, जिसके लिए पहले तीन चरण हैं – स्वयं के प्रति सजग होना, स्वयं को स्वीकार करना और स्वयं का सुधार करना। यौगिक जीवनशैली अपनी अंतरात्मा के

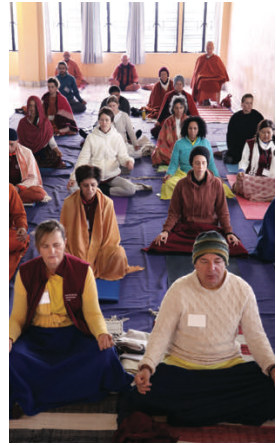


साथ एक सम्बन्ध पर आधारित है, साथ ही यह हमारे पारिवारिक एवं सामाजिक वातावरण से भी सम्बन्ध रखती है।

संध्या कार्यक्रम में बेंगलुरु से आए शबनम विरमानी और स्वागत शिवकुमार ने अपनी कबीर संगीत प्रस्तुति से सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया। संत कबीर तथा भारत-पाकिस्तान की अन्य आध्यात्मिक परम्पराओं के संतों के भजनों की प्रस्तुति के माध्यम से उन्होंने योग चक्र के सकारात्मकता, प्रेम और भाईचारे के संदेश को दुहराया। साथ ही आत्म दर्शन योगाश्रम, बेंगलुरु के वेद पाठी समूह ने अपने वेदपाठ से सभी को प्रभावित किया। सबको लगा मानो वे वैदिक युग में पहुँच गए हों।

अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी इन 26 देशों से आए थे – ऑस्ट्रेलिया, ऑस्ट्रिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, कैनेडा, चीन, कोलम्बिया, क्रोएशिया, फ्रांस, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, इस्त्राएल, इटली, कतर, रोमेनिया, सर्बिया, सिंगापुर, स्लोवेनिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्ज़रलैण्ड, थायलैण्ड, उरुग्वे, संयुक्त राज्य अमेरिका एवं वेनेज़ुएला। राष्ट्रीय प्रतिभागी गुजरात, झारखण्ड, कर्णाटक, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से आए थे।

प्रायोगिक कक्षाओं का संचालन स्वामी आनन्दानन्द, स्वामी शिवध्यानम् तथा स्वामी योगतीर्थ ने किया।



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 2020

Sd/- (Swami Gyansiddhi Saraswati) Editor



क्रिसमस

24 दिसम्बर को गंगा दर्शन के अन्तेवासियों एवं संन्यासियों ने क्रिसमस कैरोल प्रस्तुत किए। बेंगलुरु के स्वागत शिवकुमार ने आधुनिक शैली में कबीर भजन प्रस्तुत किया। अपने सत्संग में स्वामीजी ने ईसाई धर्म के साथ अपने अनुभव और सम्बन्ध साझा किए जो उनके विश्वव्यापी भ्रमण के दौरान विकसित हुए। उन्होंने बताया कि योग साधकों के लिए ईसा मसीह एक सिद्ध योगी हैं जिनकी शिक्षाएँ स्वामी शिवानन्द जी तथा स्वामी सत्यानन्द जी के समानान्तर हैं।



25 दिसम्बर को त्रिमासिक यौगिक अध्ययन के विद्यार्थियों तथा बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने गीत, संगीत और नृत्य के साथ क्रिसमस मनाई, साथ ही ईसा मसीह के जन्म पर आधारित लघु नाटिका द्वारा सबको क्रिसमस का प्रेरक संदेश दिया।



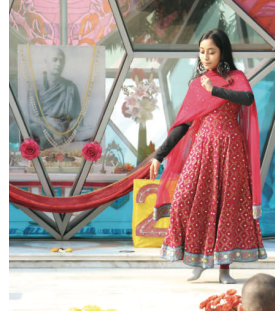
यह दिवस श्री स्वामी सत्यानन्द जी का सौर पंचांग के अनुसार जन्मदिवस भी था, अतएव इस उपलक्ष्य में उनकी स्मृति में हवन सम्पन्न किया गया।



वर्षान्त कार्यक्रम

वर्ष का अंतिम दिवस श्री स्वामीजी की छाया समाधि पर बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। सबसे पहले बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने देवी को समर्पित हवन सम्पन्न किया, साथ ही दो नृत्य प्रस्तुतियों ने सभी दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

त्रिमासिक यौगिक अध्ययन के विद्यार्थियों ने प्रसन्नता और आनन्द पर विविध देशों और भाषाओं के गीत तथा नृत्य प्रस्तुत किए। उनके रूसी, कोरियन, इब्रानी, फ्रेंच और सूफी गीतों ने सभी को प्रेरित किया। उन्होंने सभी को नए वर्ष में यौगिक जीवन जीने के लिए बीस शुभकामनाएँ भी दीं। स्वामीजी ने अपने संदेश में कहा कि वर्ष 2020 की नींव आशा और श्रद्धा पर आधारित होनी है, और विगत वर्ष की शिक्षाओं को जीवन में उतारते हुए शांति, संतोष और सामंजस्य के मार्ग पर आगे बढ़ना है।



वर्ष 2020 के लिए 20 शुभकामनाएँ

त्रिमासिक यौगिक अध्ययन सत्र (अंग्रेजी) द्वारा वर्षान्त कार्यक्रम में प्रस्तुत

1. आप अपने सभी भयों का सामना कर सकें।
2. आपको ऐसी आस्था मिले जो आपको जीवन के उतार-चढ़ावों से पार लगाती रहे।
3. आप अपनी सीमाओं से भी आगे बढ़ सकें।
4. आप अपनी क्षमताओं का अधिकतम विकास एवं अन्वेषण कर सकें।
5. आपको वह विवेक और ज्ञान मिले जिससे दूसरों को बेहतर समझ सकें।
6. आपमें ऐसा प्रेम उपजे जो सृष्टि के सभी छोटे-बड़े प्राणियों तक व्याप्त हो।
7. आप समस्याओं का समाधान देख पाने हेतु मानसिक स्पष्टता पाएँ।
8. आप जीवन की हर परिस्थिति को स्वीकार कर सकें।
9. आपको दूसरों की भूलों को माफ कर सकें, उन्हें भुला सकें।
10. आप कभी न हार मानने का सामर्थ्य पाएँ।
11. आप डिजिटल उपवास के माध्यम से यथार्थ जीवन से जुड़ें और डिजिटल जीवन से नाता तोड़ें।
12. आप इस तेज रफ्तार वाली दुनिया में शान्ति और तटस्थता बनाए रख सकें।
13. आप हर क्षण को पूरी तरह जी सकें।
14. आप बच्चों की तरह प्रसन्नचित्त रह सकें।
15. आप अपने साजो-सामान को न्यूनतम बना सकें और अपनी भावना को अधिकतम स्तर तक बढ़ा सकें।
16. आप जीवन को प्रत्येक अवस्था को हँसते हुए पार कर सकें।
17. आप आपके प्रत्येक कार्य-कलाप में कलात्मकता और सौन्दर्य ला पाएँ।
18. आपका हृदय करुणामय बने जो आपको सभी से जोड़ सके।
19. आप भूत या भविष्य में नहीं, हर पल वर्तमान में जीएँ।
20. अन्ततः आप भारतीय परम्परा के इस संदेश को जीवन में चरितार्थ कर सकें :

अयं नजो परो वेति गणना लघुचेतसाम्।

उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्॥



यह मेरा है, वह तुम्हारा है,
यह संकीर्ण विचारधारा का सूचक है।
जो विशाल हृदय वाले हैं,
उनके लिए तो समस्त विश्व ही परिवार है।



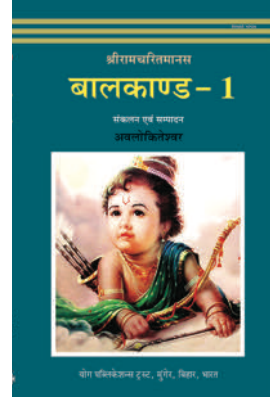
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

श्रीरामचरितमानस बालकाण्ड – 1

अवलोकितेश्वर

पृष्ठ 232, ISBN: 978-81-940805-6-5

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की प्रेरणा व स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के कृपापूर्ण मार्गदर्शन में श्रीरामचरितमानस के बालकाण्ड भाग एक का शब्दानुवाद किया गया है। बालकाण्ड के प्रथम भाग में तुलसीदास जी ने संपूर्ण जगत् को सिय-राममय जानकर वंदना की है। राम नाम की वंदना करते हुए यह स्पष्ट किया है कि राम नाम एक पूर्ण महामंत्र है। राम नाम का जप सब प्रकार के सुख, शान्ति, आनन्द व सफलता प्रदान करने में सक्षम है। हिन्दी साहित्य का यह महाकाव्य शिव-पार्वती की कृपा से सिद्ध ग्रंथ बन गया है। इसका पाठ हमें स्वयं को सुधारने के लिए करना 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, 9162783904

☰ 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 पर सत्यानन्द योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट संबंधी जानकारियाँ उपलब्ध हैं।

सत्यम् योग प्रसाद

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

बिहार योग विकी

मुंगेर योग संगोष्ठी 2018 के अवसर पर ऑनलाइन विश्वकोश www.yogawiki.org 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

issn 0972-5725

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2020

फरवरी-मार्च	द्विमासिक यौगिक अध्ययन (हिन्दी)
मार्च 14-20	हठ योग यात्रा 1 एवं 2
अप्रैल 1-30	एकमासिक योग प्रशिक्षण (हिन्दी)
अप्रैल 4-8	योग जीवनशैली कैम्पसूल (हिन्दी/अंग्रेजी)
अप्रैल 13-19	राज योग यात्रा 1 एवं 2
सितम्बर 19-25	राज योग यात्रा 1 एवं 2
अक्टूबर 1-30	बिहार योग शिक्षकों के लिए प्रगतिशील प्रशिक्षण 1 (अंग्रेजी)
नवम्बर -जनवरी 2021	त्रिमासिक योग अध्ययन (अंग्रेजी)
नवम्बर 2-8	क्रिया योग यात्रा 1 एवं 2
नवम्बर 21-27	हठ योग यात्रा 1 एवं 2
दिसम्बर 2-6	योग जीवनशैली कैम्पसूल (हिन्दी/अंग्रेजी)
दिसम्बर 25	स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस
जनवरी 3-6 2021	योग चक्र शृंखला (अंग्रेजी)
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

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

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

फोन : 06344-222430, 9162783904

वेबसाइट : www.biharyoga.net कार्यक्रमों एवं प्रशिक्षणों के आवेदन-पत्र यहाँ उपलब्ध हैं

✉ अन्य किसी जानकारी हेतु अपना पता लिखा और डाकटिकट लगा लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा