

योगविद्या

वर्ष 12 अंक 3
मार्च 2023



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: 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 जानकारीयों प्रकाशित की जाती हैं।

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

योग विद्या मासिक पत्रिका है।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर,
811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।
थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद,
121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2023

उपयोगी संसाधन

वेबसाइट :

www.biharyoga.net
www.sannyasapeeth.net
www.satyamyogaprasad.net

एप्प : (Android एवं iOS उपकरणों के लिए)

Bihar Yoga
APMB
YOGA (अंग्रेजी पत्रिका)
YOGAVIDYA (हिन्दी पत्रिका)
FFH (For Frontline Heroes)

कुल पृष्ठ संख्या : 60 (कवर पृष्ठों सहित)

कवर एवं अन्दर के प्लेट:

बिहार योग विद्यालय की गतिविधियाँ, 2022



सत्यम् के प्रति उनके गुरु,
स्वामी शिवानन्द जी के उद्गार

पहला जन्म माँ के गर्भ से होता है। तुम, मैं, सभी वहीं से आये हैं। फिर दूसरा जन्म ज्ञान के गर्भ से होता है, जिसमें गुरु माध्यम होता है। आज तुम्हारा जन्म संन्यासी के रूप में हुआ है। जब संन्यासी का जन्म होता है तो वह गुरु से ही जन्म लेता है। यह उसका आध्यात्मिक जन्म है, और फिर उसका अन्य जन्मों से कोई वास्ता नहीं रहता।

– स्वामी शिवानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर-811201, बिहार के लिए स्वामी शिवध्यानम् 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 12 अंक 3 मार्च 2023

(प्रकाशन का 61 वाँ वर्ष)



विषय सूची

योगविद्या का यह विशेषांक बिहार योग विद्यालय की
वर्ष 2022 की गतिविधियों का संकलन है

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 4 दिव्य जीवन और योग | 25 योग तरी तीरे तीरे |
| 7 समाज कल्याण का सर्वोत्तम
साधन | 44 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट |
| 11 सत्यम् सेतु | 48 बाल योग मित्र मण्डल |
| 18 बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण | 49 युवा योग मित्र मण्डल |
| 20 सुरक्षा और संरक्षण | 51 योगपीठ के कार्यक्रम |
| | 57 ऑनलाइन प्रस्तुतियाँ |



तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः। कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥

दिव्य जीवन और योग

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

दिव्य जीवन क्या है? दिव्य जीवन योग पर आधारित और वेदान्त की भावना से परिव्याप्त जीवन है। यह निःस्वार्थता, सेवा, आध्यात्मिक अभ्यासों और आत्म-ज्ञान से निर्मित है। योग और वेदान्त दिव्य जीवन के ताने-बाने हैं। इसके विषय में हमें जितनी अधिक जानकारी होती है, इसके महत्त्वपूर्ण पक्षों की समझ, स्मृति और अभिव्यक्ति जितनी अधिक होती है, हम अपने चयनित मार्ग पर आगे बढ़ने के लिए उतने ही तत्पर होते हैं। याद रखिये कि दिव्य जीवन के विषय में जानने के साथ-साथ उतना ही महत्त्वपूर्ण है उसे जीना।

योग और व्यावहारिक वेदान्त का जीवन जीने के प्रयास में हम अनेक बाधाओं का सामना करते हैं, और कई बार ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं जिन्हें हमें बुद्धि और ज्ञान के द्वारा संभालना होता है। इसलिए इन विषयों की चर्चा और इनके गूढ़, सूक्ष्म तत्त्वों का ज्ञान हमें किसी भी परिस्थिति का प्रभावपूर्ण ढंग से सामना करने के लिए तैयार करेगा।

आप अपने ज्ञान, भक्ति, सेवा और योग को किस प्रकार अभिव्यक्त कर सकते हैं? अपने विचार, वाणी और कर्मों के माध्यम से। नारद भक्ति सूत्रों में भक्ति की व्याख्या शायद आपको उतना प्रभावित न करे, परन्तु कीर्तन,



प्रार्थना, ध्यान और संतों की सेवा द्वारा आपको वह भक्ति सहजता से प्राप्त हो सकती है। भक्ति तभी अभिव्यक्त होती है जब यह हृदय में प्रकट होती है, अन्यथा विश्व के सारे शास्त्र किसी काम के नहीं रहते। साधना, वेदान्त और योग को हृदय में जीना है। ऐसा करने के लिए व्यक्ति को स्वयं को जानना आवश्यक है। व्यक्ति को सर्वप्रथम इस रहस्यमय धर्मक्षेत्र को, अपने हृदय और मन को समझना है।

यह महत्त्वपूर्ण क्यों है? आप जहाँ भी हैं, अपने आप से भाग नहीं सकते। यदि आप सोचते हैं कि निवृत्तिमय, आध्यात्मिक जीवन जीने में पारिवारिक बन्धन एक बड़ी बाधा है तो अपना परिवार छोड़ सकते हैं। आप अपने घर या शहर से भाग भी सकते हैं। यदि आप सोचते हैं कि कुछ लोगों की संगत अनुकूल नहीं है तो आप उनका साथ छोड़ सकते हैं। ठीक है, आप अपने परिवार से, अपने घर-शहर से और लोगों की संगत से दूर चले जाते हैं, परन्तु आश्चर्य की बात यह कि आप स्वयं से भाग नहीं सकते।

इसका तात्पर्य क्या है? आपको अपना पेट, अपनी इन्द्रियाँ, और साथ ही अपनी इन्द्रियों की आदतों को साथ लेकर चलना है। आपको अपने साथ अपना शरीर लेकर चलना है, साथ ही राग-द्वेष, प्रेम-घृणा, आशा-निराशा से युक्त मन को भी साथ लेकर चलना है। चाहे आप उत्तर काशी में रहें या मुम्बई में, हिमालय की शान्ति में या किसी बड़े नगर के शोरगुल में, आपको हमेशा अपनी इन्द्रियों और मन को साथ लेकर चलना है। अगर आप नहीं जानते कि उनसे कैसे निपटा जाय, उन्हें कैसे संभाला जाय, तब तो वे ही आप पर हावी हो जाएँगी। फिर क्या होगा? आपकी विरक्ति और आध्यात्मिकता छू-मंतर हो जायेगी। जब तक आप मन की गहराई में नहीं उतरते और अपने अन्तर्मन को समझने का प्रयास नहीं करते, आप सफलतापूर्वक साधना नहीं कर सकते। आप जहाँ भी जायेंगे अन्तर्मन आपका पीछा करते रहेगा।

मन भगवान द्वारा दिया गया वरदान है, क्योंकि मन के बिना न तो आप ईश्वर चिन्तन कर सकते हैं, न ही एकाग्रता और ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं। मन के भावों, विचारों और संवेदनाओं के बिना आप भावना और भक्ति का विकास भी नहीं कर सकते। इसलिए मन एक आवश्यक उपकरण है, लेकिन इसे अगर समुचित रूप से समझा और संभाला नहीं गया तो यह विनाशकारी हो जायेगा। अहित करने वाले मन को अपना हितैषी बनाना है, मन की अशुद्धता को हटाकर उसे शुद्ध बनाना है। यह भी योग का उतना ही

महत्त्वपूर्ण अंग है जितना कीर्तन या जप। एक साधक होने के नाते आपको अपनी विवेक बुद्धि का उपयोग करना है और इन्द्रियों एवं मन को नियंत्रित करने के महत्त्वपूर्ण कार्य को संभालना है। आप किसी अनियंत्रित चीज को तभी संभाल सकते हैं जब आप उसे समझते हैं। घुड़सवार जब तक घोड़े की आदतों को नहीं जान लेता, उसे संभाल नहीं सकता। इसलिए जानकारी और समझ साधना का एक महत्त्वपूर्ण अंग है।

योग का अर्थ केवल निर्विकल्प समाधि नहीं है। योग का अभ्यास प्रतिक्षण होना चाहिए। यदि मन में कोई अशुद्ध विचार आता है और आप उसे हटाने में असमर्थ हैं तो आप योग में असफल हो गए। प्रत्येक विचार और प्रत्येक कर्म में आपको अपनी वृत्तियों पर विजयी होना है – तब योग सफल होता है और दिव्य जीवन जिया जा सकता है। इस प्रक्रिया के लिए कितना समय चाहिए? आधे क्षण में एक निर्णय ले लिया जाता है और संस्कार की वह लम्बी प्रक्रिया जिसने इच्छा को जन्म दिया पराजित हो जाती है, उच्चतर मन निम्नतर मन पर शानदार विजय प्राप्त कर लेता है।

मन को आप जितना अधिक समझने लगते हैं, उतना ही आप इसके सूक्ष्म खेलों और प्रक्रियों का सामना करने में सक्षम हो जायेंगे। तब आप मन को साधना के लिए एक प्रभावी उपकरण के रूप में उपयोग कर सकेंगे। एक साधक के रूप में आपको सबसे अनुकूल परिस्थितियाँ दी जा सकती हैं। आपको अनुकूल परिवेश, आदर्श संगति, आध्यात्मिक पुस्तकें दी जा सकती हैं, फिर भी यदि आप मन की रहस्यात्मक प्रकृति को नहीं समझते, अपनी वासनाओं को कम नहीं करते, और अपनी संकल्प-शक्ति को मजबूत नहीं करते तो किसी चीज का उपयोग नहीं कर सकते।

इसलिए मन का अध्ययन करें, इसे अच्छी तरह समझें और जानें कि इसे कैसे संभाला जाता है। यह योग, वेदान्त और दिव्य जीवन का एक महत्त्वपूर्ण अंग है। साधना के प्रारम्भ में यह अनिवार्य है। जब आप इसका अभ्यास कर लेते हैं तो ईश्वर-साक्षात्कार सरल हो जाता है। कहा जाता है कि ईश्वर-साक्षात्कार फल-फूल तोड़ने के समान सरल है, बशर्ते आप अशुद्धियों से पूर्णरूपेण मुक्त हो गये हों। इसलिए आपको धैर्यपूर्वक प्रयास करते जाना है। विनम्रता, निष्ठा और गम्भीरता के साथ आप अपने मन के अध्ययन में जितना अधिक समय लगायेंगे, योग मार्ग पर सफल होने और दिव्य जीवन जीने में उतने समर्थ होंगे।

समाज कल्याण का सर्वोत्तम साधन

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



यह कार्यक्रम इस आश्रम के स्थापना दिवस के सुअवसर पर आयोजित हुआ है। बसंत पंचमी के दिन इस आश्रम की स्थापना हुई थी और आज चौदह साल गुजर चुके हैं। आज के आदमी को योग के विषय में ज्यादा बतलाने की आवश्यकता नहीं है। हर समाचार पत्र में योग से होने वाले लाभ और महत्त्व प्रायः दिये जाते हैं। इसको सारी दुनिया जानती है। इसलिए मैं योग के फायदे नहीं बतलाने जा रहा हूँ। मैं सिर्फ एक बिन्दु को लेकर यहाँ बैठा हूँ।

अंग्रेजी में एक शब्द है, 'सोशल वेल्फेयर'। इसी को हम जन-कल्याण कहते हैं। आज दुनिया में इस जन-कल्याण के विषय में दो मत हो गये हैं, जो पहले नहीं थे। भारत के अलावा अन्य जो अविकसित राष्ट्र हैं, उनके लिए जन-कल्याण का मतलब रोटी, कपड़ा, मकान, दवाई-अस्पताल और स्कूल होता है, परन्तु पश्चिम के देशों में जन-कल्याण का मतलब होता है शांति, चित्त की एकाग्रता और विक्षेपों का अभाव। उदाहरण के लिए, दुनिया के जिन राष्ट्रों में वैज्ञानिक सभ्यता का प्रभाव है, वहाँ की सबसे बड़ी समस्या है मानसिक रोग और भावनात्मक तनाव।

मनुष्य रोटी और कपड़ा नहीं होने से उतना दुःखी नहीं होता, जितना मन के दुःखों से दुःखी होता है। यदि मुझसे पूछा जाये कि सबसे बड़ा सामाजिक कल्याण कैसे होता है, तो मैं कहूँगा, 'योग अभ्यास के द्वारा मानसिक सुख और शांति प्रदान करने में।'

इसके अतिरिक्त सामाजिक कल्याण की सभी योजनाओं का दूसरा स्थान है। यदि आपको विश्वास नहीं है तो दुनिया के उन लोगों को देखिये, जिनके यहाँ सुख-सम्पदा एवं भोग-विलास के सभी साधन विद्यमान हैं, फिर भी वे लोग दुःखी हैं। उनके यहाँ भी अनेक प्रकार की बीमारियाँ हैं। पागल और विक्षिप्त लोगों की संख्या दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही है। असंख्य अपराध हुआ करते हैं। इसलिए मैं कहता हूँ कि योग के द्वारा समाज का जितना कल्याण किया जा सकता है, उतना किसी भी योजना से नहीं किया जा सकता। मेरे कहने का तात्पर्य यह कदापि नहीं है कि भौतिक जीवन की सुख-सुविधाओं का निरादर करो, उपेक्षा करो। हमारे यहाँ अर्थ और काम को जितना महत्त्व दिया गया है, उतना ही धर्म और मोक्ष को भी माना गया है। इसलिए समाज-कल्याण की दृष्टि से जितनी भी संभावित योजनाएँ हैं, उसमें योग की उपयोगिता सबसे अधिक और महत्त्वपूर्ण है।

योग के द्वारा आज दुनिया का जितना भला हो रहा है, उसे आप मुंगेर में बैठकर अंदाज नहीं लगा सकते, परन्तु मैं आपको बतलाता हूँ कि लाखों की संख्या में लोग दिलचस्पी के साथ योग सीख रहे हैं। उनकी सरकारें योग सेवा के प्रति कृतज्ञ हैं, क्योंकि उसके द्वारा असंख्य जन-कल्याण के कार्य हो रहे हैं। इन सारी सफलताओं का श्रेय इस आश्रम और योगविद्या को ही है।

बिहार योग विद्यालय की सफलता का एकमात्र कारण है, योग। अगर हम आज योग को छोड़कर किसी दूसरी योजना को लें, तो यह आश्रम आगे



बढ़ नहीं सकता। इन बारह-चौदह वर्षों में इस योग विद्यालय ने जितने कार्य सम्पन्न किये हैं, मैं उनकी झाँकी इस समय के सत्संग में नहीं दे सकता। फिर भी मैं संक्षेप में आपको बतलाना चाहता हूँ कि अनेक देश-देशान्तरों में ऐसी कोई जगह नहीं है, जहाँ योग की प्रतिष्ठापना नहीं हो चुकी है। ऐसा कोई गाँव नहीं है, जहाँ योग शब्द प्रविष्ट न हुआ हो। कोई जेल ऐसी नहीं, जहाँ योग पर प्रवचन नहीं दिया गया हो। कोई पागलखाना ऐसा नहीं है, जहाँ हठयोग की क्रियाओं का अभ्यास नहीं कराया जाता हो। यही नहीं, अनेक देशों में शिक्षा के क्षेत्र में, विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रमों में योग की एक विशिष्ट विद्या के रूप में शिक्षा दी जाती है।

सन् 1964 में बिहार योग विद्यालय की स्थापना से पहले जब विद्यालय निर्माण के लिए कुछ सीमेन्ट घट रहा था, तब हमारे बड़े प्रेमी श्री आई. एस. ठाकुर ने सीमेन्ट दिलवा दिया। ठाकुरजी खुद कहते हैं कि उस समय उनको

इतना विश्वास नहीं था कि यह योग विद्यालय चलेगा। उनके अविश्वास का कारण यह था कि उस समय योग की न कोई पूछ थी और न लोग इसके महत्त्व को जानते थे। परन्तु आज ऐसी स्थिति है कि हम इस आश्रम से हजारों योग शिक्षक तैयार करके भेजते हैं, फिर भी उतने ही शिक्षकों की आवश्यकता बनी रहती है।

हमारे कहने का मतलब यह है कि आज की दुनिया सम्पत्ति की अपेक्षा शांति और ज्ञान के लिए व्याकुल है। शांति ही उसका लक्ष्य है। यदि आपका चित्त एकाग्र नहीं हुआ, तो हलवा-पूड़ी खाने में क्या मजा आयेगा, धन बटोरकर क्या करेंगे? यदि आपके अन्दर संकल्प का बल नहीं है तो क्या व्यापार में सफलता मिलेगी? यदि आपके मन में शांति और सौम्यता नहीं हुई, तो पुत्र और कलत्र से क्या सुख भोग सकेंगे?

शरीरं सुरूपं तथा वा कलत्रं
यशश्चारु चित्रं धनं मेरुतुल्यं ।
गुरोः पाद पद्मे मनश्चेन्न लग्नं
ततः किं ततः किं ततः किं ततः किम् ॥

धन-दौलत, स्त्री-पुत्र से क्या फायदा है, जब मन में शांति नहीं। दाल बहुत अच्छी है, लेकिन उसमें नमक नहीं, हलवा बहुत बढ़िया है, लेकिन उसमें चीनी नहीं है, बतलाइये तो सही वह किस काम का है? जीवन का सच्चा स्वाद योग के अभ्यास में है – यह भारत के लोगों को पुनः नये सिरे से सीखना होगा।

आज से सौ साल पहले किसी ने कह दिया, न मालूम क्यों कहा कि योग गये-बीते लोगों के लिए है, रिटायर्ड लोगों के लिए है। यह मान्यता बिल्कुल निराधार है, गलत है। योग रिटायर्ड लोगों के लिए नहीं, बल्कि न्यू ट्रायर्स के लिए है। ये जो नये-नये होनहार बच्चे हैं, इनके लिए है। दफ्तरों में काम करने वाले कर्मचारी, जिनका दिमाग फालतू चीजों में लगा रहता है, घर में आकर लड़ाई-झगड़ा करते हैं, जिनके जीवन में काम, क्रोध, लोभ, मोह के थपेड़े लगते रहते हैं, जिनका हृदय ईर्ष्या, द्वेष आदि भावनाओं से प्रभावित होता रहता है, जो जीवन से निराश और दुःखी हैं, योग उनके लिए है, हमारे और आपके लिए है।

हरिः ॐ तत्सत्

– 24 जनवरी 1977, बसंत पंचमी, मुंगेर

सत्यम् सेतु

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



बसन्त पंचमी के पावन दिवस पर साठ वर्ष पूर्व एक बहुत ही सुन्दर, शुभ घड़ी आई थी जब बिहार योग विद्यालय की स्थापना मुंगेर में की गयी थी। आज जब यह शुभ घड़ी फिर आई है तो इस वर्ष हमलोग अपने गुरुजी के जन्म शताब्दी वर्ष को और बिहार योग विद्यालय की हीरक जयन्ती को एक साथ मना रहे हैं। यह एक बहुत सुन्दर संयोग है, क्योंकि किसी भी संस्था को एक संस्था के रूप में ही नहीं देखना है, बल्कि संस्था के पीछे उद्देश्य और लक्ष्य को, और इसके प्रणेता को भी जानना आवश्यक है। यह कहना जरूरी नहीं कि बिहार योग विद्यालय एक ख्याति-प्राप्त संस्था है, यह तो पूरा विश्व जानता है, लेकिन इसका लक्ष्य क्या था और इसके प्रणेता ने किस मानसिकता को लेकर इस संस्था की स्थापना की थी, इसको समझना जरूरी है। जब तक हम प्रणेता के लक्ष्य या उद्देश्य को नहीं समझेंगे तब तक संस्था को भी नहीं समझ पायेंगे।

आज पूरे विश्व में बिहार योग विद्यालय को लोग योग की संस्था के रूप में जानते हैं, समझते हैं। यह सत्य भी है कि यहाँ जो आदेश हमको प्राप्त हुआ

है, वह योगविद्या का प्रचार है। सभी जानते हैं कि पचास के दशक में हमारे परमगुरु, स्वामी शिवानन्द जी ने अपने सभी संन्यासियों को एक निर्देश दिया था। संन्यास की परम्परा अद्वैत वेदान्त की है, लेकिन उन्होंने अपने शिष्यों से कहा कि तुम लोग विश्व में जाकर अद्वैत वेदान्त दर्शन का नहीं बल्कि योगविद्या का प्रचार करो, क्योंकि आने वाले युग में दर्शन की बजाय एक व्यावहारिक और वैज्ञानिक विद्या की आवश्यकता है जिसके द्वारा मनुष्य अपने जीवन में स्वास्थ्य, शान्ति और आध्यात्मिक सम्पदा को प्राप्त कर सके। ऐसा निर्देश उन्होंने अपने सभी शिष्यों को दिया और सभी शिष्य संसार में फैलकर योगविद्या प्रचार के प्रथम सेनानी के रूप में सामने आए। जब उन्होंने हमारे गुरुदेव, स्वामी सत्यानन्द जी से कहा कि तुम जाकर योग का प्रचार करो तो उनका आदेश इस प्रकार था –

दूसरों को तो दूसरे काम दे रहा हूँ,
लेकिन सत्यम्! तुमसे एक स्वर्णिम सेतु माँग रहा हूँ।
धरती के सभी लोग दुःख-सन्तापों से पीड़ित हैं
वे अपने दुःखों को हल्का करने इस सेतु तक आयेंगे।
संसार-सागर पर योग का ऐसा स्वर्णिम सेतु खड़ा कर दो
जिसका देदीप्यमान् प्रकाश दसो दिशाओं को प्रदीप्त कर दे।

तब सत्यम् ने कहा –
लोग दुःखभरे दिलों के साथ आयेंगे
उनके जूते-चप्पल कीचड़ से सने होंगे
फिर वह स्वर्णिम सेतु मैं कैसे बनाऊँगा
जो जल्द ही जीर्ण-शीर्ण और मटमैला हो जायेगा।

शिवम् ने कहा –
तुम्हारा हृदय हीरे जैसा देदीप्यमान और बलवान् है
उसे इस सेतु की नींव में डाल देना
तब यह सेतु सदैव टिका रहेगा।
साथ ही उन लोगों के दिलों का एक टुकड़ा भी डाल देना
जो तुम्हारे प्रेम के पात्र हैं।



तब तुम योग का सेतु अवश्य बना सकोगे
जो गहन अंधकार में भी जगमगाता रहेगा।
अपने सभी अनुयायियों को योगविद्या सिखाओ
तब वे युग-युगान्तर तक इस स्वर्णिम सेतु को
भावी यात्रियों के लिए कायम रख सकेंगे।

इस संकल्प को लेकर हमारे गुरुदेव ने विश्व में योगविद्या का प्रचार किया जिसके पीछे एक ही लक्ष्य था – स्वास्थ्य, शान्ति और आध्यात्मिक सम्पदा। स्वास्थ्य केवल शारीरिक नहीं होता है, यह मानसिक और भावनात्मक भी है, और इसे प्राप्त करना योग के द्वारा सम्भव है। शान्ति की अनुभूति मानसिक, भावनात्मक और आन्तरिक है। जब भीतर में हम इसका अनुभव करते हैं तो शान्ति की अभिव्यक्ति बाहर भी होती है। शान्ति की अभिव्यक्ति के लिए आवश्यक होता है कि मन स्थिर रहे, चंचल नहीं। मन में बिखराव न हो, बल्कि वह एकाग्र रहे। आध्यात्मिक सम्पदा का अर्थ होता है जीवन के सद्गुणों से जुड़ना। हमलोग तमोगुण से जुड़े हुए हैं, कभी क्रोध का सामना होता है तो कभी काम, ईर्ष्या, घृणा, द्वेष या राग का। जीवन के सद्गुण हमसे बहुत दूर हैं। करुणा और सद्भावना मात्र शब्द बनकर रह गये हैं, व्यक्ति उनका अनुभव



नहीं करता है। यही वह आध्यात्मिक सम्पदा है जिसे प्राप्त करने के लिए हमें प्रयत्न करना है। आध्यात्मिक सम्पदा वह है जो जीवन की कोमलता को प्रकट करे, कठोरता को नहीं। आध्यात्मिक सम्पदा वह है जो जीवन में सत्त्व को प्रकट करे, तमस् को नहीं।

इसी हेतु श्री स्वामीजी ने कार्य किया और उनका कार्य योग तक सीमित नहीं रहा। योग केन्द्र की स्थापना उन्होंने मुंगेर में की और जब वे गुरु-ऋण से मुक्त हो गये तब यहाँ से प्रस्थान कर गये और प्रस्थान करने के बाद एकांतिक, साधनात्मक जीवन व्यतीत करते हुए उन्होंने अपने गुरु की शिक्षाओं को रिखियापीठ में स्थापित किया तथा समाज के सामने प्रकट किया। मुंगेर में



गुरु के आदेश की पूर्ति और रिखियापीठ में गुरु की शिक्षाओं की स्थापना। गुरु की शिक्षा क्या थी? सेवा, प्रेम और दान। उसके पश्चात् उन्होंने तीसरी संस्था की प्रेरणा दी – संन्यास पीठ और इसकी स्थापना मुंगेर में की गई है। संन्यास पीठ विरक्तों के लिए नहीं है, बल्कि उनके लिए है जो अपना सब कुछ समाज की सेवा और उत्थान में न्यौछावर कर सकते हैं। यह उनका मिशन था।

जब यहाँ पर आश्रम की स्थापना के समय उन्होंने अखण्ड दीप प्रज्ज्वलित किया तब उस समय उनके भीतर जो उद्गार थे, जो भावना थी वह इस प्रकार की रही थी –

दीपज्योतिः परं ज्योतिः दीपज्योतिर्जनार्दनः।
दीपो हरतु मे पापं दीपज्योतिः नमोऽस्तुते॥
शुभं करोतु कल्याणमारोग्यं सुखसम्पदः।
द्वेषबुद्धिविनाशाय आत्मज्योतिः नमोऽस्तुते॥
आत्मज्योतिः प्रदीप्ताय ब्रह्मज्योतिः नमोऽस्तुते।
ब्रह्मज्योतिः प्रदीप्ताय गुरुज्योतिः नमोऽस्तुते॥

हिन्दी में इसका अर्थ होता है –

दीपज्योति है परमज्योति, यही तो है जनार्दन का स्वरूप साकार।
सब बन्धन मेरे दीप हर ले, इस भाव से दीपज्योति को नमस्कार॥
शुभता, कल्याण, आरोग्य, सुख-सम्पदा इनका दे दो हमें उपहार।
द्वेष-बुद्धि का विनाश हो, इस हेतु आत्मज्योति को नमस्कार॥
हमारे अन्तर में आत्मज्योति प्रदीप्त करने हेतु ब्रह्मज्योति को नमस्कार।
और ब्रह्मज्योति को प्रदीप्त करने के लिए गुरुज्योति को नमस्कार॥

श्री गुरुदेव ने साठ वर्ष पूर्व इस आश्रम में अखण्ड दीप प्रज्ज्वलित किया था जो आज भी प्रज्ज्वलित है। हीरक जयन्ती और पूज्य गुरुदेव की जन्म शताब्दी के शुभ अवसर पर एक श्रद्धांजलि, एक श्रद्धा सुमन के रूप में बिहार योग विद्यालय के प्रांगण में 'सत्यम् सेतु' की स्थापना की गई है। जब आप आश्रम में प्रवेश करते हैं तो वही सत्यम् सेतु आपको दिखलायी देता है। वह



एक सेतु है जो स्वामी शिवानन्द जी द्वारा गुरुदेव को दिये गये आदेश का मूर्त रूप है। उस सेतु में तीन सीढ़ियाँ हैं और उसके नीचे तीन समुन्द्र हैं। तीन सीढ़ियाँ हैं योग, सेवा और समर्पण की। योग की सीढ़ी है विश्व योगपीठ, मुंगेर; सेवा की सीढ़ी है रिखियापीठ, देवघर और समर्पण की सीढ़ी है संन्यास पीठ, मुंगेर। इन सीढ़ियों के नीचे तीन सरोवर हैं जो तीन महासागरों के प्रतीक हैं। अटलांटिक महासागर, हिन्द महासागर और



प्रशान्त महासागर को हमारे गुरुजी ने पार किया और योग की ज्योति पूरे संसार में प्रज्ज्वलित की। यही इस संस्था का उद्देश्य है जिसके 'हीरक जयन्ती वर्ष' में आज हमलोग प्रवेश कर रहे हैं।

इस वर्ष हमलोगों का संकल्प है कि यह वर्ष 'सेवा वर्ष' के रूप में मनाया जायेगा। पार्टी वगैरह नहीं, क्योंकि गुरु को कौन-सी पार्टी पसन्द है? पार्टी, बैण्ड-बाजा, गुब्बारे वगैरह तो जन्मदिवस के अवसर पर या शादी के अवसर पर या और किसी सामाजिक कार्य के अवसर पर लगाये जाते हैं, लेकिन जब हम गुरु के प्रति अपनी श्रद्धांजलि को व्यक्त करते हैं तो उसका एक ही उद्देश्य रहता है कि गुरु की शिक्षाओं का प्रसार-प्रचार हो और लोग इस विद्या को आत्मसात् करें और अपने जीवन में शुभता का आनन्द उठायें। इस वर्ष यही हमलोगों का लक्ष्य और उद्देश्य है। सेवा के लिए हमलोग तैयार हैं और इसकी शुरुआत हमलोगों ने मुंगेर नगर में पहले ही कर दी है। आने वाले दिनों में और भी कार्य अपने शहर में होने वाले हैं और हमें विश्वास है कि आप सबका सहयोग हमें प्राप्त होगा और हम सब मिलकर इस वर्ष को समाज के उत्थान एवं कल्याण का वर्ष बना सकेंगे। यही हमारी प्रार्थना है, यही हमारी कामना है और यही हमारा संकल्प है।

– 26 जनवरी 2023, बसंत पंचमी, मुंगेर

बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण



आश्रम जीवन अनुभव

आश्रम जीवन अनुभव निरन्तर संचालित होने वाला योग चक्र के अन्तरंग पक्ष का प्रशिक्षण है जिसका आधार कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग है। इस प्रशिक्षण की कोई निर्धारित तिथि नहीं है और इसकी अवधि 2 से 6 माह है। इसमें भारतीय और विदेशी, सभी साधकों का स्वागत है। इसमें कक्षाओं का संचालन स्वामी वसुन्धरा, स्वामी योगतीर्थ और संन्यासी आत्मार्पण ने किया।



योग चक्र अनुभव

यह एक वर्षीय अन्तरंग योग प्रशिक्षण कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग को समझने और अनुभव करने के लिए है। इसका लक्ष्य यौगिक शिक्षाओं को अपने दैनिक जीवन में उतारना है।

केन्द्रिय औद्योगिक सुरक्षा बल (सी. आई. एस. एफ.) के लिए प्रशिक्षण



सन् 2022 में गंगा दर्शन विश्व योगपीठ में सी. आई. एस. एफ. सदस्यों के लिए दस-दिवसीय योग प्रशिक्षण की योजना का शुभारम्भ हुआ। पूरे देश की विभिन्न सी. आई. एस. एफ. इकाइयों से प्रतिभागी इस प्रशिक्षण में भाग लेने आये थे। प्रशिक्षण के दौरान उन्हें हठयोग की कक्षाओं, स्वाध्याय सत्रों, राजयोग की कक्षाओं, स्वामीजी के साथ सत्संगों और संध्या के समय भक्तियोग और ज्ञानयोग सत्रों के साथ-साथ

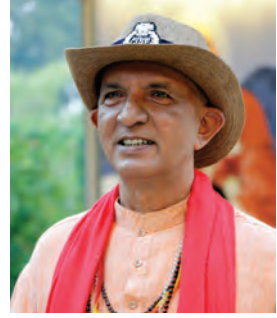
आश्रम सेवा और कर्मयोग में भाग लेने का अवसर मिला।

स्वामीजी ने अपने सत्संगो में सम्पूर्ण योग की रूपरेखा प्रस्तुत की। उन्होंने स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा प्रतिपादित योग चक्र की अवधारणा को समझाया और जीवन में स्वास्थ्य, सुख-शांति और सामंजस्य की प्राप्ति हेतु यौगिक जीवनशैली एवं कैप्सूल साधना के महत्त्व को उजागर किया। उन्होंने प्रतिभागियों के योग एवं आध्यात्मिक जीवन सम्बन्धी विविध प्रश्नों का समाधान भी किया।

सभी समूहों के शिक्षक स्वामी शिवध्यानम् थे। सहायक के रूप में स्वामी देवतत्त्व, संन्यासी प्रेमानन्द, संन्यासी राजधर्म, संन्यासी सच्चिदानन्द, संन्यासी सत्कीर्ति, संन्यासी शिवंकरी, संन्यासी सुकीर्ति, संन्यासी सूर्यमणि, जिज्ञासु सत्यसंधान और जिज्ञासु योग सिंधु ने सहयोग प्रदान किया।

प्रशिक्षण सत्रों का संक्षिप्त विवरण –

- 20 से 30 मार्च तक 200 सदस्यों का समूह जिसमें 12 महिलायें भी सम्मिलित थीं।
- 25 से 30 अप्रैल तक 20 उच्च अधिकारियों का समूह अपने परिवार के सदस्यों के साथ आये।
- 19 से 29 अगस्त तक 95 सदस्यों का एक समूह जिसमें 10 महिलायें भी सम्मिलित थीं।
- 10 से 19 अक्तूबर तक 100 सदस्यों का समूह जिसमें 11 महिलायें सम्मिलित थीं।
- 20 से 29 नवम्बर तक 99 सदस्यों का समूह जिसमें 11 महिलायें सम्मिलित थीं।
- 11 से 20 दिसम्बर तक 100 सदस्यों का समूह जिसमें 10 महिलायें सम्मिलित थीं।



सुरक्षा और संरक्षण

स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती

केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सी. आई. एस. एफ.) एक अर्धसैनिक बल है जिसे देशभर में महत्वपूर्ण औद्योगिक और वैज्ञानिक प्रतिष्ठानों की सुरक्षा का काम सौंपा गया है। सन् 2022 में इस बल ने अपने सदस्यों के लिए बिहार योग विद्यालय में दस-दिवसीय गहन योग प्रशिक्षण की एक शृंखला शुरू की। इन सत्रों के प्रतिभागियों को यौगिक अभ्यास और जीवन शैली, स्वाध्याय और सत्संग के विवेकपूर्ण मिश्रण के माध्यम से योग का सम्पूर्ण अनुभव दिया गया। प्रशिक्षण की इस अपेक्षाकृत छोटी अवधि में भी वे ऐसी अनेक यौगिक विधियों और विचारधाराओं को आत्मसात् कर सके जिनसे जीवन में स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सद्भावना की प्राप्ति हो सकती है।

योग चक्र पर स्वामीजी के प्रेरक, प्रबुद्ध सत्संगों ने योग की गहनता और व्यापकता पर प्रकाश डाला जिनसे प्रतिभागियों को योग के वास्तविक उद्देश्य और लक्ष्य को समझने में मदद मिली। स्वामीजी की इस टिप्पणी ने, कि वे भी सी. आई. एस. एफ. यानि 'कल्चर ऑफ इण्डिया सेक्यूरिटी फोर्स' के सदस्य हैं, प्रतिभागियों के दिल को छू लिया। प्रतिभागियों की कर्तव्यनिष्ठा





और अनुशासन की भावना स्पष्ट रूप से दिखाई देती थी। कर्म योग प्रशिक्षण के रूप में दी गई किसी भी सेवा से उन्होंने किनारा नहीं किया। उनमें से एक ने यह भी कहा कि 'आश्रम सेवा के बजाय इसे स्वयं सेवा कहा जाना चाहिए क्योंकि इससे स्वयं की शुद्धि का अनुभव प्राप्त हुआ है।' कई समूहों ने अपने प्रस्थान की पूर्व संध्या पर सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दीं, जिनसे कई प्रसुप्त प्रतिभाएँ और भावनाएँ सामने आईं। एक प्रस्तुति के दौरान वे सभी सहज रूप से खड़े होकर 'दिल दिया है जान भी देंगे, ऐ वतन तेरे लिए' का गीत गाने लगे जो



उनके अपने बल और देश के प्रति गर्व और सम्मान का प्रत्यक्ष प्रमाण था। उन्होंने प्रसन्न और सकारात्मक रहने की निरंजन चुनौती को सहर्ष स्वीकार किया और साथ ही यहाँ प्रज्वलित हुई प्रेरणा की ज्योति पर अपने बल के ध्येय वाक्य 'सुरक्षा और संरक्षण' को लागू करने का संकल्प भी लिया। प्रतिभागियों के कुछ वाक्यांश यहाँ उद्धृत हैं जो उनकी अनुभूतियों और भावनाओं को स्पष्ट रूप से उजागर करते हैं –

- योग जीवन को व्यवस्थित रूप से जीना सिखाता है।
- हम सैनिक हैं तो शारीरिक रूप से फिट तो रहते ही हैं, लेकिन मानसिक तनाव होने के कारण मानसिक रूप से फिट नहीं रहते। इस योग प्रशिक्षण के दौरान कैसे तनाव से छुटकारा पा सकते हैं एवं हमेशा खुश कैसे रह सकते हैं, और सबसे बड़ी बात कि हम अपने मन को कैसे काबू और शांत रख सकते हैं, यह सब सीखा।
- मुझे नींद की समस्या थी, मैं रात को सो नहीं पाती थी, यहाँ के प्रशिक्षण और योग निद्रा से मेरी नींद की समस्या दूर हो गयी।
- हमें दिवस समीक्षा के बारे में बताया गया जो मेरे जीवन में बहुत लाभदायक होने वाली है। जीवन में आज तक मैंने कभी दिवस समीक्षा के बारे में सोचा भी नहीं था।
- कम समय में भी यहाँ से अपने जीवन में काफी बदलाव महसूस कर रही हूँ। मैं अब बहुत खुश हूँ। मैं योग निद्रा, दिवस की समीक्षा तथा कर्म योग से प्रभावित हुई हूँ।





- यहाँ आकर जाना कि योग में मंत्रों और भक्ति योग का भी बहुत बड़ा योगदान है जो मुझे पॉजिटिव ऊर्जा देते हैं।
- हमने मुश्किलों, तकलीफों से बाहर निकलने के नये रास्ते खोजने के तरीके सीखे, सर्वोपरि खुद को प्रसन्न रखने का उपाय पता चला, जिससे ज़िन्दगी ज्यादा खुशनुमा लगने लगी।
- इस आश्रम की बड़ी उपलब्धि मुझे यह लगी कि यह आश्रम धर्म और आडम्बर को दरकिनार करते हुए एक ऐसी आध्यात्मिक शिक्षा को बढ़ावा दे रहा है जो इस देश के चतुर्मुखी विकास और भविष्य को एक मजबूत नींव देगी।
- यहाँ सिखाया गया योग निद्रा मुझे जादू जैसा लगा। सुनते-सुनते कब नींद आ जाती है, पता ही नहीं चलता और इस नींद के बाद जो आराम मिलता है वह बहुत अच्छा लगता है।
- हमने इस कम समय में यहाँ जो कुछ सीखा, वह अकल्पनीय है। ये दस दिन हमारे जीवन का सबसे खूबसूरत और आनन्दमय समय था।
- आज तक जो स्कूल, कॉलेज, यूनिवर्सिटी नहीं बतायी, वह चंद दिनों में ही हमें सिखा दिया गया – सकारात्मक सोच, खुद को हमेशा खुश रखने के तरीके इत्यादि। यहाँ आकर मुझे मोबाइल की जो एक लत सी लग गयी थी, वह भी छूट गयी। आपका डिजिटल फास्टिंग का तरीका बहुत पसंद आया।

- मेरे जीवन का अभी तक का सबसे अब्दुत और सुखमय अनुभव रहा है, जिसमें सबसे अच्छा मुझे ध्यान करना लगा। इस आश्रम से मैं एक सकारात्मक सोच लेकर जा रहा हूँ।
- पहले मैं अपने मन को 5 मिनट भी एकाग्र नहीं कर पाता था, अभी काफी देर तक ध्यान लगाना सीखा, जिसमें अजपा-जप की विधि मुझे बहुत पसंद आयी। अपने घर में तो 10 घण्टे सोने के बाद जब जगता हूँ तो इतना प्रसन्न नहीं होता जितना यहाँ आधे घंटे की नींद में महसूस होता है।
- संक्षिप्त रूप से कहूँ तो इन दस दिनों ने इस मनुष्य जीवन के प्रति नज़रिया ही बदलकर रख दिया है। आश्रम जीवन के इस छोटे-से अनुभव ने मुझे जीवन की सार्थकता समझा दी।

केरल की एक महिला आरक्षक की निम्नलिखित प्रतिक्रिया विशेष रूप से उत्साहजनक रही क्योंकि यह दर्शाती है कि कैसे एक गैर-हिंदी भाषी व्यक्ति भी श्री स्वामीजी के प्रेरक सत्संगों के सार को इतनी अच्छी तरह से समझने और आत्मसात करने में सक्षम था –

‘स्वामी सत्यानन्द जी के वीडियो सत्संग में सुने प्रेरक, शक्तिशाली शब्द हमेशा मेरे जीवन में मेरा मार्गदर्शन करते रहेंगे – *ऐसे जियो मानो तुम जल में कमल की तरह हो।*’



योग तरी तीरे तीरे

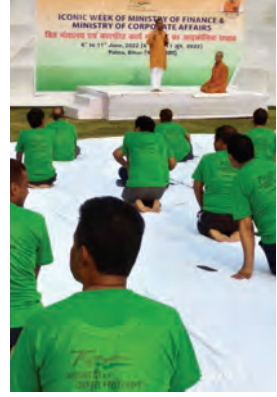
राष्ट्रीय

बिहार

8 जून को आयकर विभाग के 100 अधिकारियों के लिए एक योग प्रशिक्षण सत्र का आयोजन ईको पार्क, पटना में किया गया। संन्यासी धर्मविजय ने सत्र का संचालन किया एवं अमरनाथ और मधु माला ने सहयोग दिया।

7 से 27 जुलाई तक बिहार शिक्षा परियोजना परिषद् ने पटना के पाटलीपुत्र स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में 50 शारीरिक शिक्षा शिक्षकों के छः समूहों के लिए त्रिदिवसीय योग प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया। शिक्षकों का चयन पूरे बिहार के विभिन्न विद्यालयों से किया गया था। कार्यक्रम का संचालन संन्यासी धर्मविजय ने किया।

7 से 15 नवम्बर तक बिहार योग विद्यालय ने अहिरौली, बक्सर में आयोजित सनातन संस्कृति समागम के प्रतिभागियों के लिए योग शिविर का संचालन किया। कक्षाओं का संचालन संन्यासी देवश्रद्धा और जिज्ञासु हनुमान ने किया।



17 दिसम्बर को स्वामी निरंजनानन्द जी मुंगेर क्लब, सोझी घाट में आयोजित बिहार यूरोलॉजिकल संस्था के वार्षिक अधिवेशन में मुख्य अतिथि थे। स्वामीजी ने 70 से अधिक प्रतिनिधियों को सम्बोधित करते हुए बताया कि कैसे योग और चिकित्सीय विज्ञान साथ-साथ काम कर स्वास्थ्य की सर्वव्यापी चुनौती का सामना कर सकते हैं। योग के रोगोपचारक, रोग-निरोधक और स्वास्थ्य-संवर्द्धक पक्षों का निरूपण करते हुए उन्होंने योग चिकित्सा पद्धति में प्राण शक्ति की भूमिका पर प्रकाश डाला। 18 दिसम्बर को अधिवेशन में भाग ले रहे डॉक्टरों के लिए गंगा दर्शन में एक योग सत्र संचालित किया गया जिसमें मंत्र, आसन और प्राणायाम के अभ्यास सम्मिलित थे। स्वामी त्यागराज ने सत्र का संचालन किया और युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने सहयोग दिया।



छत्तीसगढ़

राजनांदगाँव

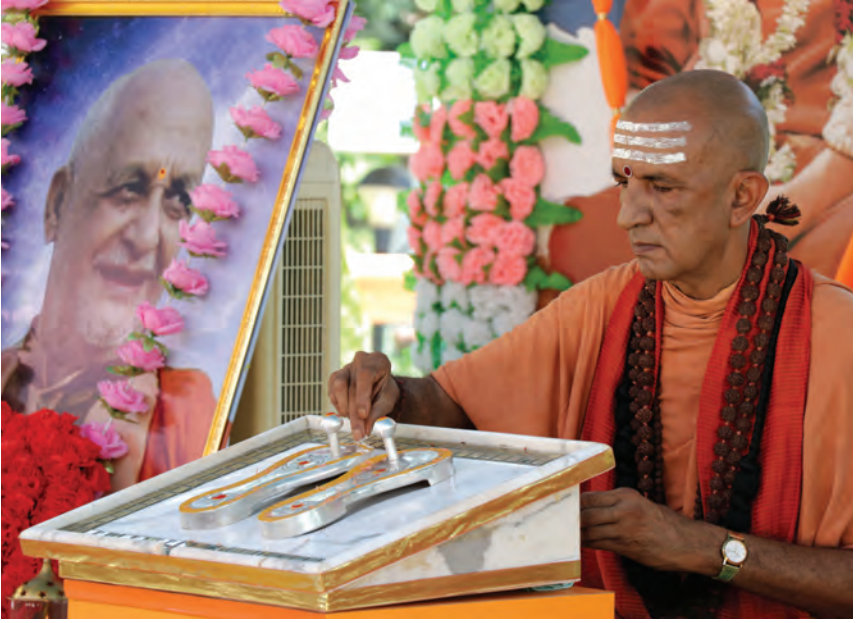
25 से 27 मार्च तक राजनांदगाँव के समीप एक गाँव, कन्हारपुरी में एक योग शिविर का आयोजन किया गया। गाँव के लगभग 100 पुरुषों, महिलाओं और बच्चों को मंत्र, आसन, प्राणायाम और योगनिद्रा से परिचित कराया गया। 26 मार्च को महामृत्युंजय मंत्र का पाठ भी कराया गया। कक्षाओं का संचालन बाल योगेश ने किया।



अप्रैल के महीने में बाँधा बाजार के सरस्वती शिशु मंदिर में 8 से 11 अप्रैल तक 50 विद्यार्थियों को, 9 से 12 अप्रैल तक शासकीय कन्या उच्च विद्यालय में 60 कन्याओं को, 9 से 11 अप्रैल तक शासकीय पूर्व-माध्यमिक विद्यालय में 80 छात्रों को, 8 से 12 अप्रैल तक हाट मैदान में 30 प्रतिभागियों को, 12 अप्रैल को ब्राह्मणभेरी के शासकीय पूर्व-माध्यमिक विद्यालय के 80 छात्रों को, 15 से 17 अप्रैल तक कोहका स्कूल मैदान में 70 प्रतिभागियों को और पुलिस ट्रेनिंग



















स्कूल, राजनान्दगाँव में 25 से 30 अप्रैल तक 650 पुलिस कर्मचारियों को योग प्रशिक्षण प्रदान किया गया।

मई माह के दौरान भी इस क्षेत्र में अनेक योग शिविर आयोजित किये गये। श्री लोहाना महाजनबाड़ी, राजनांदगाँव में 6 से 8 मई तक; सन-सिटी, राजनांदगाँव में 6 से 8 मई तक जिसका हवन के साथ समापन हुआ; महाजनबाड़ी में गाँधी नर्सिंग होम के डॉक्टरों और चिकित्सा कर्मचारियों के दो समूहों के लिए 13 से 18 मई तक; फरहद गाँव के मैदान में 50 ग्रामीणों के लिए 14 से 16 मई तक; कन्हारपुरी में 130 बच्चों के लिए 17 से 19 मई तक; जंगलेश्वर गाँव में 50 गाँववालों के लिए 20 से 22 मई तक; स्नेह सर्वोदय संस्था बालिका गृह, राजनांदगाँव में 23 से 25 मई तक; शासकीय बालक सम्प्रेक्षण गृह, राजनांदगाँव में जो 18 वर्ष से कम उम्र वाले बालकों का सुधारालय है; परिकला गाँव में 25 ग्रामीणों के लिए 27 से 28 मई तक; देवरी बंगला गाँव में 30 ग्रामवासियों के लिए 28 से 30 मई तक और सत्यानन्द योगाश्रम राजनांदगाँव में 50 बच्चों के लिए 31 मई से 4 जून तक शिविर आयोजित किये गये।





23 से 27 मई तक कन्हारपुरी के बच्चों के लिए एक अनुवर्ती योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन हुआ जिसमें पहले शिविर में भाग लेने वाले बच्चों में से 60 का चयन किया गया था। शिविर के प्रथम दो दिन कन्हारपुरी में और अन्तिम तीन दिन सत्यानन्द योगाश्रम में संचालित हुए।



6 से 8 जून तक नया ढाबा में योग शिविरों का आयोजन किया गया।

14 से 16 सितम्बर तक बरगाही गाँव, राजनांदगाँव में तीन दिवसीय शिविर का आयोजन हुआ जिसमें 35 बच्चों ने भाग लिया।

23 से 25 सितम्बर तक महावीर समता में तीन दिवसीय शिविर का आयोजन हुआ।



10 से 14 अक्टूबर तक राजनांदगाँव जिला जेल में पाँच दिवसीय शिविर आयोजित किया गया।

27 से 29 अक्टूबर तक उदयाचल नेत्र अस्पताल में तीन दिवसीय शिविर का आयोजन हुआ जिसमें 35 बालिकों और महिलाओं ने भाग लिया।



26 से 28 नवम्बर तक भरेगाँव स्कूल मैदान, राजनांदगाँव में तीन दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया जिसमें 5 से 16 साल के बच्चे सम्मिलित हुए।

17 से 19 दिसम्बर तक मुक्तगिरि कालोनी, राजनांदगाँव में एक योग शिविर आयोजित किया गया।

भिलाई

23 अप्रैल को ज्ञानदर्शन योगाश्रम ने भिलाई के फेरो स्क्रैप निगम लिमिटेड में एक योग शिविर का आयोजन किया जिसमें 30 प्रतिभागी सम्मिलित हुए। रघु चन्द्र ठाकुर ने सत्र का संचालन किया, रानोबेष सरकार ने सहयोग दिया।

15 से 25 मई तक ज्ञानदर्शन योगाश्रम, भिलाई में एक बाल योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें लगभग 60 बच्चों ने भाग लिया। बबीता सिंह ने कक्षाओं का संचालन किया और संदीप छिब्वर, निष्ठा गुप्ता तथा आदित्य त्रिवेदी ने सहयोग दिया।



13 से 18 जून तक कृष्ण नगर, भिलाई में कल्याणी वेल्फेयर सोसायटी द्वारा चलाये जा रहे व्यसन मुक्ति केन्द्र में ज्ञानदर्शन योगाश्रम द्वारा एक योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। रघुचन्द्र ठाकुर और रितेश जैन ने सत्रों का संचालन किया, आदित्य त्रिवेदी ने सहयोग दिया।

7 से 13 जुलाई तक मैत्री कॉलेज, भिलाई में बी.एड. प्रशिक्षार्थियों के लिए योग शिविर



महाराष्ट्र

19 जुलाई को कोलाबा के रायल बॉम्बे यॉच क्लब में एक योग शिविर का आयोजन हुआ। स्वामी शिवराजानन्द द्वारा संचालित इस शिविर में 40 प्रतिभागी उपस्थित थे।

1 से 3 जुलाई तक उसी स्थान पर तीन दिवसीय योग शिविर का आयोजन हुआ। स्वामी शिवराजानन्द ने आसन, प्राणायाम, मंत्र और योगनिद्रा का अभ्यास कराया और सत्संग दिये।

सी. आई. एस. एफ. बाल शिविर

23 मई से 3 जून तक बाल योग मित्र मण्डल और युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने सी. आई. एस. एफ. (केन्द्रिय औद्योगिक सुरक्षा बल) के कर्मचारियों के बच्चों के लिए पाँच योग शिविरों का आयोजन किया।



भिलाई, छत्तीसगढ़ – 30 मई से 3 जून

13 से 18 वर्ष के 80 बच्चों के लिए प्रातःकालीन कक्षा का संचालन युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों, आकाश एवं अरविन्द ने किया और 7 से 12 वर्ष के 100 बच्चों के लिए सबेरे की कक्षा का संचालन बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों, खुशी और राजप्रिया ने किया।



गाज़ियाबाद, उत्तर प्रदेश – 23 से 27 मई

युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों, आकाश एवं अरविंद ने 13 से 18 वर्ष के 50 बच्चों के लिए प्रातःकालीन सत्र का संचालन किया तथा बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों, अंकित एवं मुस्कान ने 7 से 12 वर्ष के 100 बच्चों के लिए कक्षा का संचालन किया। दोनों समूहों के लिए अपराह्नकालीन सत्र का संचालन बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने किया।



हैदराबाद, तेलंगाना – 30 मई से 3 जून

युवा योग मित्र मण्डल के महावीर एवं विवेकचन्द्र ने 13 से 18 वर्ष के 50 बच्चों के लिए प्रातःकालीन कक्षा का संचालन किया और बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों, आकांक्षा, आयूष एवं ईशानी ने 7 से 12 वर्ष के 100 बच्चों के लिए सत्र का संचालन किया। दोनों समूहों के लिए अपराह्नकालीन कक्षा का संचालन बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने किया।



मुम्बई, महाराष्ट्र – 23 से 27 मई

7 से 12 वर्ष की आयु समूह के 120 बच्चों के लिए प्रातःकालीन कक्षा का संचालन बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों, आराधना, राजहंस एवं संगम ने किया और 13 से 18 वर्ष की आयु समूह के 80 बच्चों के लिए अपराह्नकालीन सत्र संचालन युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों, दिवेश एवं साकेत ने किया।



नेयवेली, तमिल नाडु – 23 से 27 मई

13 से 18 वर्ष के 60 बच्चों के लिए प्रातःकालीन कक्षा का संचालन युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों, महावीर एवं विवेकचन्द्र ने किया और 7 से 12 वर्ष के 100 बच्चों के लिए सबेरे की कक्षा का संचालन बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों, गरिमा, ज्योति और खुशीप्रिया ने किया। दोनों समूहों के लिए अपराह्नकालीन सत्र का संचालन बाल योग मित्र मण्डल ने किया।



अन्तरराष्ट्रीय



दक्षिण अमेरिका – यौगिक जीवनशैली के माध्यम से योग को क्षण-प्रतिक्षण जीना 2022

दक्षिण अमेरिका में स्वामी प्रेमभाव द्वारा संचालित संगोष्ठियों का सभी ने स्वागत किया क्योंकि सत्यानन्द योग परिवार सन् 2020 के कोविड लाकडाउन के बाद पहली बार मिला था। प्रत्येक देश में लगभग 80 लोगों ने सप्ताह के अन्त में होने वाली संगोष्ठियों में भाग लिया। प्रतिभागियों में पुराने साधकों और नये विद्यार्थियों का सम्मिश्रण था, लेकिन प्रत्येक संगोष्ठी में सभी को योग के मौलिक अभ्यासों और जीवनशैली से, योगविद्या की प्रेरणा से जुड़ने का अवसर मिला।



इन संगोष्ठियों में आसन, प्राणायाम, योगनिद्रा, कीर्तन, हवन तथा यौगिकचर्या, आहार, व्यायाम, संयम, साधना और जीवन में मंत्रों की भूमिका पर व्याख्यान सम्मिलित थे। स्वामी शिवानन्द जी और स्वामी सत्यानन्द जी की शिक्षाएँ संगोष्ठियों का मार्गदर्शन करती रहीं और प्रतिभागियों को उन्हें अपने जीवन में आत्मसात् करने की प्रेरणा और जानकारी निरन्तर मिलती रही।



कोलोम्बिया

14 अक्टूबर को बोगोता विश्वविद्यालय में अवसादग्रस्त विद्यार्थियों के लिए एक व्याख्यान का आयोजन हुआ। कुछ विद्यार्थियों ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि कैसे योग ने उन्हें अवसाद, चिंता और भय का सामना करने में मदद की।

14 से 16 अक्टूबर तक सप्ताह के अन्त की संगोष्ठी का आयोजन सत्यानन्द योग अकादमी, बोगोता में हुआ।



ब्राज़िल

21 से 23 अक्टूबर तक सप्ताह के अन्त की संगोष्ठी का आयोजन, सत्यानन्द योग केन्द्र एवं कासा दे गुरु, ब्राज़िल में हुआ।



उरुग्वे

28 से 30 अक्टूबर तक कृष्णा और अस्मिता के तत्त्वम् असि केन्द्र पर संगोष्ठी का आयोजन हुआ। मोन्तेवीदियो के विभिन्न सत्यानन्द योग केन्द्रों के प्रतिनिधियों द्वारा हवन भी किया गया।



अर्जेन्टिना

4 से 6 नवम्बर तक बुएनोस आयरेस के समीप नवनिर्मित केन्द्र में संगोष्ठी का आयोजन हुआ।

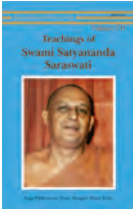
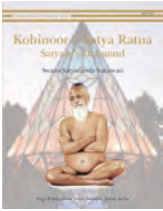
भारतीय दूतावास के सहयोग से बुएनोस आयरेस के कांग्रेस भवन में एक सत्र का आयोजन हुआ जहाँ सत्यानन्द योग को एक सम्पूर्ण योग पद्धति के रूप में प्रस्तुत किया गया जिससे स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सामंजस्य का मार्ग प्रशस्त होता है।



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के सौजन्य से 2022 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

पुस्तकें

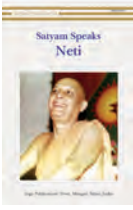
सन् 2021 के अंत तक अँग्रेजी में 215 पुस्तकें एवं 93 पुस्तिकाएँ और हिंदी में 92 पुस्तकें एवं 31 पुस्तिकाएँ उपलब्ध थीं। साथ ही हिंदी-अँग्रेजी में 15 पुस्तकें एवं 3 पुस्तिकाएँ भी उपलब्ध थीं। सन् 2022 में अँग्रेजी की 28 नई पुस्तकों एवं 10 नई पुस्तिकाओं, हिंदी की 9 नई पुस्तकों एवं 11 नई पुस्तिकाओं तथा हिंदी-अँग्रेजी की 1 नई पुस्तिका का प्रकाशन हुआ। हिंदी की 4 पुस्तकों का पुनर्मुद्रण भी हुआ।



2022 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा

- कोह-ए-नूर – सत्य रत्न
- टीचिंग्स ऑफ स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, भाग 7 एवं 8



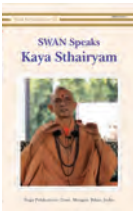
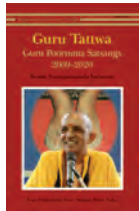
सत्यम् स्पीक्स शृंखला –

- अन्तर मौन
- बन्ध
- धारणा
- ध्यान



इड़ा और पिंगला

- मन्त्र
- मुद्रा
- प्रत्याहार



स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा

- गुरु भक्ति योग 2011-2015
- गुरु भक्ति योग 2016-2020
- गुरु तत्त्व
- राज योग यात्रा 4
- राज योग यात्रा 5

- विज्ञान भैरव तंत्र का महत्त्व
- स्वान स्पीक्स – श्वासन
- योग चक्र 8
- योग चक्र 9
- योग चक्र 10
- योग साधना पैनोरामा 8

अन्य लेखकों द्वारा

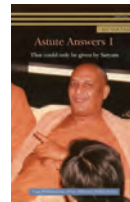
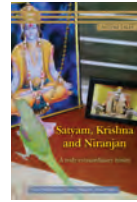
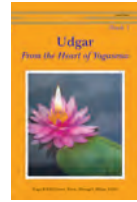
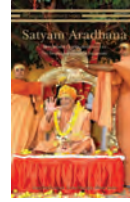
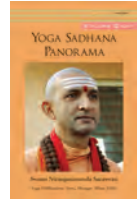
- सूर्य मण्डल
संन्यासी मानसशक्ति
- सत्यम् आराधना
- उद्धार – योगसेना के हृदय से, भाग 1
- उद्धार – योगसेना के हृदय से, भाग 2
- उद्धार – योगसेना के हृदय से, भाग 3

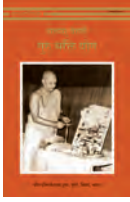
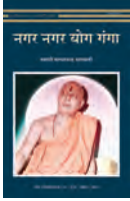
2022 में प्रकाशित नई अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

- सत्यम् पूर्णिमा 2022

सत्यम् टेल्स :

- सत्यम् और कृष्ण – योग और भक्ति की ज्योति का प्रज्वलन
- सत्यम्, कृष्ण और निरंजन – एक अद्भुत त्रिमूर्ति
- यौगिक टीस्पून – जर्नी टू वर्ड्स लुमिनौसिटी
- एराउण्ड दी वर्ल्ड – इन 144 डेज
- उत्तम उत्तर 1 – जो केवल सत्यम् द्वारा ही दिये जा सकते थे
- अंतरिक्ष और औषधीश की वापसी – संगीत और साधना सीखने के लिए
- वानरों का देश – किष्किन्धा की खोज में
- खजाने की खोज – श्वासन के माध्यम से
- मेरी आन्तरिक यात्रा – योग की उमंगभरी तरंगों पर





2022 में प्रकाशित नई हिंदी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा

- नगर नगर योग गंगा
- सत्यम् वाणी – हठ योग
- सत्यम् वाणी – कर्म योग
- सत्यम् वाणी – गुरु भक्ति योग

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती एवं स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की शिक्षाओं से

- प्राण विद्या

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा

- गुरु भक्ति योग 2011-2015
- योग चक्र 2

अन्य लेखकों द्वारा

- माँ धर्मशक्ति के चरणों में संन्यासी श्रद्धामति
- गर्भावस्था में योगाभ्यास डॉ. कविता बरनवाल

2022 में प्रकाशित नई हिंदी पुस्तिकाएँ

- माली सींचे मूल को (9 पुस्तिकाओं का सेट मंत्र कार्ड सहित)

सत्यम् गाथाएँ –

- वसुधैव कुटुम्बकम् – सत्यम् का प्रथम विश्व व्रजन
- गंगा बचाओ – जनमानस के जागरण का आह्वान

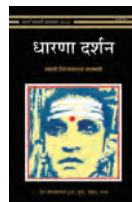
2022 में प्रकाशित नई हिंदी-अंग्रेजी पुस्तिकाएँ

- नव वर्ष सन्देश
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



2022 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तकें

- योग निद्रा
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- धारणा दर्शन
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
- उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव
डॉ. स्वामी शंकरदेवानन्द सरस्वती

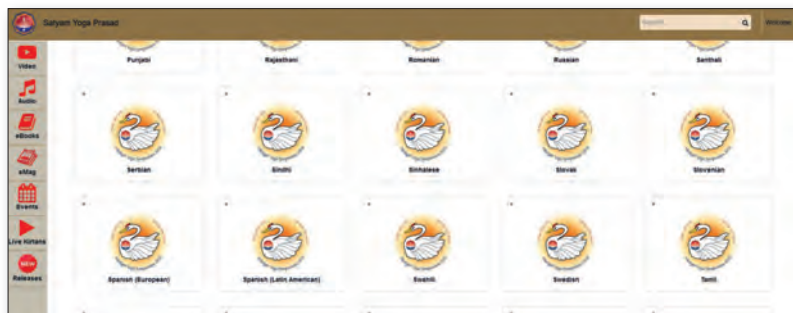


सत्यम् योग प्रसाद

प्रतिमाह गुरु भक्ति योग अनुष्ठान के उपलक्ष्य में अंग्रेजी और हिंदी भाषा में कुल 40 नई डिजिटल पुस्तकें विमोचित की गयीं। साथ ही बल्गेरियन, जर्मन, हंगेरियन तथा पुर्तगाली भाषाओं में 5 पुस्तकें प्रकाशित की गयीं।

योगनिद्रा की ऑडियो रिकॉर्डिंग अन्य 16 भाषाओं में उपलब्ध करायी गयी। 2022 के अंत तक 79 भाषाओं में योगनिद्रा के ऑडियो उपलब्ध हैं।

बसंत पंचमी, अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस, गुरु पूर्णिमा और सत्यम् पूर्णिमा के शुभ अवसरों पर भक्तों एवं साधकों के लिए डिजिटल प्रसाद प्रस्तुत किया गया जिसमें ऑडियो, वीडियो, साधना कार्यक्रम तथा नव-विमोचित प्रकाशन सम्मिलित थे।



बाल योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2022 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

नयी भरती

19 जून को बच्चों के लिए संचालित एक चार दिवसीय शिविर के अन्तिम दिन बाल योग मित्र मण्डल के नये सदस्यों की भरती हुई। 7 से 14 वर्ष आयु समूह के बच्चों को आवेदन फॉर्म बाँटे गये। लिखित परीक्षा के बाद उनका साक्षात्कार हुआ। योग विद्या परिसर में उनकी भरती हुई। अन्त में 104 बच्चों को बाल योग मित्र मण्डल का बैज मिला और वे इस आन्दोलन के नये सदस्य बने।



सी. आई. एस. एफ. बाल शिविर

बाल योग मित्र मण्डल और युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने केन्द्रिय औद्योगिक सुरक्षा बल (सी. आई. एस. एफ.) के बच्चों के लिए विविध शिविरों का आयोजन किया।

23 से 27 मई 2022 तक

- गाज़ियाबाद, उत्तर प्रदेश,
 - नेयवेली, तमिल नाडु एवं
 - मुम्बई, महाराष्ट्र में
- 30 मई से 3 जून 2022 तक
- भिलाई, छत्तीसगढ़, एवं
 - हैदराबाद, तेलंगाना में

युवा योग मित्र मण्डल के सौजन्य से 2022 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

साज-सज्जा

गंगा दर्शन विश्व योगपीठ में होने वाले सभी कार्यक्रमों में युवा योग मित्र मण्डल के सदस्य नियमित रूप से सजावट करते रहे। अपने कला-कौशल से उन्होंने कार्यक्रम स्थलों को बहुत सुन्दरता से सजाया।



प्रशिक्षण

6 से 13 मार्च तक युवा योग मित्र मण्डल के 17 सदस्य अग्रिम प्रशिक्षण के लिए गंगा दर्शन आये। 2021 में उन्हें बिहार राज्य के जेलों में योग प्रशिक्षण देने के लिए गंगा दर्शन में प्रशिक्षित किया गया था। अपने प्रातःकालीन और अपराह्न-कालीन प्रशिक्षण सत्रों के अतिरिक्त वे अन्य समय कर्मयोग में व्यस्त रहते थे। उनके शिक्षक स्वामी गोरखनाथ और जिज्ञासु सत्यसंधान थे।





अग्निशमन सेवा सप्ताह

15 अप्रैल को मुंगेर के 20 अग्निशमन कर्मियों के लिए योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया जो 14 से 20 अप्रैल तक आयोजित राज्य अग्निशमन सेवा सप्ताह का अंग था। कार्यक्रम का संचालन युवा योग मित्र मण्डल के सन्यासी विवेकचन्द्र और राजीव रंजन ने किया।



सत्यम् पूर्णिमा

4 से 8 दिसम्बर तक युवा योग मित्र मण्डल के सदस्यों ने सत्यम् पूर्णिमा के लिए साज-सजावट और अन्य गतिविधियों में सहयोग दिया। लगातार तीसरे वर्ष भी इस कर्मठ समूह ने पूरी तन्मयता, निष्ठा, सजगता और समर्पण की भावना के साथ पूरी आराधना के दौरान अपनी सेवाएँ प्रदान कीं।



योगपीठ के कार्यक्रम

बसन्त पंचमी

5 फरवरी को बसन्त पंचमी यज्ञशाला में मनायी गयी। बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस पर स्वामी कैवल्यानन्द जी ने श्री स्वामी सत्यानन्द जी के साथ अपने सम्बन्ध पर विचार व्यक्त किये। स्वामी निरंजनानन्द जी ने बताया कि किस प्रकार श्री स्वामीजी को मुंगेर में माँ सरस्वती का आशीर्वाद और रिखिया के लिए चण्डी माँ का आशीर्वाद मिला। संन्यास पीठ के लिए उन्होंने लक्ष्मी माँ की कृपा का आह्वान किया।



शिवरात्रि

1 मार्च को शिवरात्रि का आयोजन अखाड़ा में हवन और स्तोत्र पाठ के साथ हुआ। स्वामीजी ने अपने सत्संग में शिवरात्रि के महत्त्व को उजागर करते हुए इसके दो कारण बताये – पहला है अग्नि स्तम्भ के रूप में भगवान शिव का प्रथम प्राकट्य और दूसरा है शिव-पार्वती विवाह।



होली

18 मार्च को होली का आयोजन यज्ञशाला में हुआ। स्वामीजी ने श्रीस्वामी जी द्वारा लिखी एक कविता पढ़ी और होली से उसके सम्बन्ध को विस्तार से समझाया।



बुद्ध पूर्णिमा

16 मई को बुद्ध पूर्णिमा सत्यम् वाटिका में मनायी गई। इस पूर्णिमा के दिन ही गौतम बुद्ध को



बोधगया में बोधि वृक्ष के नीचे ज्ञान-प्राप्ति हुई थी। स्वामी निरंजनानन्द जी ने इस अवसर पर महात्मा बुद्ध के जीवन और शिक्षाओं पर प्रकाश डाला। इसी दिन श्रीस्वामी जी की प्रथम शिष्या, स्वामी धर्मशक्ति का जन्म हुआ था और उनकी स्मृति में सुन्दरकाण्ड के पाठ के साथ हवन किया गया।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस



16 से 19 जून तक बाल योग मित्र मण्डल के बच्चों ने मुंगेर के बच्चों के लिए चार दिवसीय योग शिविर आयोजित किया जिसमें 7 से 14 वर्ष के बच्चे सम्मिलित थे। प्रातः 6 से 8 बजे तक 400 से अधिक बच्चे पादुका दर्शन में योग कक्षा के लिये आते थे। उनके शिक्षक चंदन, श्रीकान्त, सोनू और पियूष थे।



21 जून को अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर पादुका दर्शन में योग नगरी मुंगेर के बच्चों के लिए एक विशेष सत्र का आयोजन हुआ जिसका संचालन संगम और खुशीप्रिया ने किया।

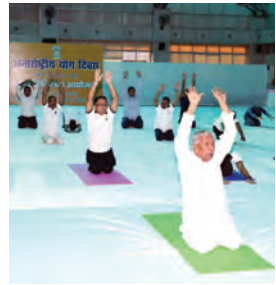
बिहार योग विद्यालय ने अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर एक विशेष कार्यक्रम प्रचारित किया जिसका पूरे भारत और विश्व के अनेक केन्द्रों और साधकों ने अनुसरण किया।



- 11 से 21 जून तक सुषमा केसरवानी ने जबलपुर मेडिकल कॉलेज के 180 विद्यार्थियों के लिए योग प्रशिक्षण का आयोजन किया।
- सत्यानन्द योग केन्द्र, जमशेदपुर ने योग कार्यक्रम का आयोजन किया जिसमें 1500 लोग सम्मिलित थे। संन्यासी कृष्ण चरण और राज शर्मा ने प्रशिक्षण का संचालन किया।



- पटना के अलग-अलग स्थानों में योग कार्यक्रम आयोजित किये गये –
 - राजभवन परिसर के राजेन्द्र मंडप में एक योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें बिहार के माननीय राज्यपाल, श्री फागु चौहान राज्यपाल सचिवालय के अधिकारियों सहित सम्मिलित हुए।
 - ए.एन. कॉलेज में 120 शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। दोनों कार्यक्रम का संचालन संन्यासी धर्मविजय ने किया।





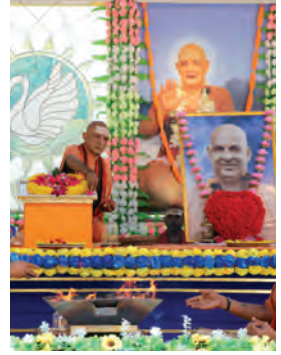
- बिहार विधान सभा परिसर में भी एक योग कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें बहुत से राज्य विधायक सम्मिलित हुए। कार्यक्रम का संचालन संन्यासी ज्ञानकेसरी ने किया।
 - एक और कार्यक्रम का आयोजन राष्ट्रीय कैडेट कोर के क्षेत्रिय मुख्यालय, पटना में कैडेटों और अधिकारियों के लिए हुआ।
 - योग मित्र मण्डल, रायगढ़ ने अग्रसेन सेवा संघ भवन में एक योग शिविर का आयोजन किया। चण्डी प्रसाद गुप्ता ने कक्षाओं का संचालन किया और ब्रजेश पटनायक सहायक रहे।
 - 19 से 21 जून तक शिवानन्द दर्शन योगाश्रम, सतना में त्रिदिवसीय योग शिविर का आयोजन हुआ जिसमें 60 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया।
 - पावर ग्रिड कॉरपोरेशन इन्डिया लिमिटेड, सीतापुर में भी एक कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें 30 कर्मचारी सम्मिलित थे। सभी सत्रों का संचालन स्वामी हरिश्रद्धानन्द ने किया।
- अन्य केन्द्रों ने भी इस अवसर पर शिविरों का आयोजन किया –
- ज्ञान दर्शन योगाश्रम, भिलाई ने 13 शिविरों का आयोजन किया जिसमें 2 ऑन-लाईन थे।
 - सी. के. नायडू हॉल, क्रिकेट क्लब ऑफ इण्डिया, मुम्बई में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।
 - राष्ट्रीय कैडेट कोर के 500 कैडेटों के लिए बरौनी में पाँच दिन का कार्यक्रम संन्यासी अनुपम द्वारा संचालित किया गया।



बल्गेरिया, कज़ाकस्थान और थायलैंड जैसे देशों के योग केन्द्रों और शिक्षकों ने भी अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन अपने समुदाय में किया।

गुरु पूर्णिमा

11 से 13 जुलाई तक सत्यम् वाटिक में गुरु पूर्णिमा कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस वर्ष का आयोजन स्वामी शिवानन्द सरस्वती को समर्पित था जो 13 जुलाई को महासमाधि में लीन हुए थे। स्वामी निरंजननन्द जी ने स्वामी शिवानन्द जी के जीवन पर प्रकाश डाला और श्री स्वामीजी के साथ उनके अनोखे सम्बन्ध के बारे में बताया।



कार्यक्रम का सीधा प्रसारण भी किया गया जिससे पूरे विश्व के भक्त एवं शिष्यगण गुरु के प्रति अपनी श्रद्धांजलि अर्पित कर सके।





दीपावली

25 अक्टूबर को सत्यम् वाटिका में दीपावली कार्यक्रम का आयोजन हुआ। अन्तेवासियों ने कराते, फायर डान्स और क्रिस्टल बॉल के साथ हस्त कौशल का आश्चर्यजनक प्रदर्शन किया।

सत्यम् पूर्णिमा

4 से 8 दिसम्बर तक पादुका दर्शन में श्री स्वामीजी के 99वें जन्मदिवस की स्मृति में सत्यम् पूर्णिमा का आयोजन हुआ। स्वामी निरंजनानन्द जी ने द्वादश शिवलिंगों का अभिषेक किया और श्री स्वामीजी के प्रेरक जीवन पर प्रकाश डाला।



श्री स्वामीजी का जन्मदिवस

23 दिसम्बर को अंग्रेजी कालान्तर के अनुसार श्री स्वामीजी का जन्मदिन मनाया गया। स्वामीजी ने श्री स्वामीजी के साथ अपने सम्बन्ध को उजागर किया और अन्य आचार्यों एवं संन्यासियों को भी श्री स्वामीजी के साथ अपने अनुभवों को साझा करने के लिए आमंत्रित किया।



क्रिसमस

24 और 25 दिसम्बर को क्रिसमस की पूर्व संध्या और क्रिसमस कार्यक्रम मनाया गया जिसमें कैरोल्स, कीर्तन और सत्संग सम्मिलित था।



वर्षान्त कार्यक्रम

31 दिसम्बर के दिन वर्षभर की शिक्षाओं की समीक्षा तथा आने वाले वर्ष में अधिक सकारात्मकता के साथ जीने का संकल्प लिया गया।

2022 की ऑनलाइन प्रस्तुतियाँ

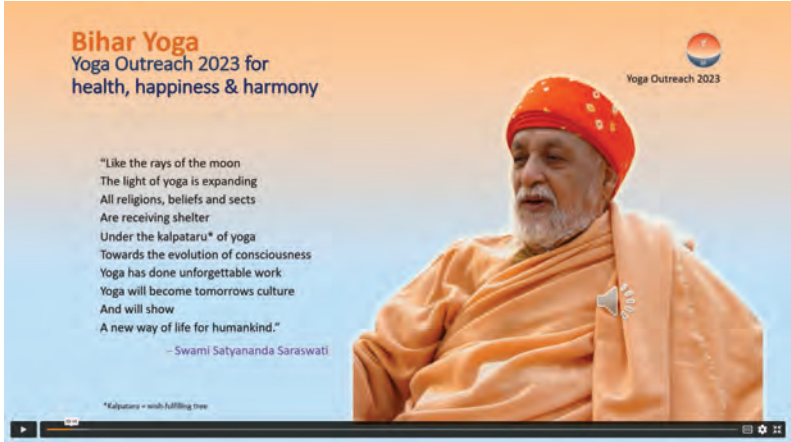
ऑनलाइन प्रशिक्षण

ऑनलाइन योग चक्र प्रशिक्षण कार्यक्रम के रूप में काया स्थैर्यम् की शृंखला प्रस्तुत की गई।



ऑनलाइन प्रस्तुतियाँ

बिहार योग विद्यालय के स्थापना दिवस, बसन्त पंचमी और गुरु पूर्णिमा पर ऑनलाईन प्रस्तुतियाँ प्रस्तुत की गयीं। सत्यम् पूर्णिमा के अवसर पर 'स्वास्थ्य, सुख-शांति और सामंजस्य के लिए योग अभियान' नामक प्रस्तुति विमोचित की गयी जिसमें सभी साधकों को श्री स्वामी सत्यानन्द जी की जन्म शताब्दी पर सेवा अर्पित करने का आह्वान दिया गया।



वेबिनार

22 फरवरी को स्वामी शिवध्यानम् ने बिहार पुलिस द्वारा पुलिस सप्ताह के अन्तर्गत आयोजित वेबिनार में भाग लिया। अपने व्याख्यान में उन्होंने बताया कि किस प्रकार शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनावों को सम्भालने में योग की विधियाँ एवं जीवनशैली उपयोगी सिद्ध हो सकती हैं।



20 जून को स्वामी शिवध्यानम् ने दिल्ली विश्वविद्यालय के हिन्दू कॉलेज द्वारा अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित ऑनलाईन कार्यक्रम में भाग लिया जहाँ उन्होंने व्यक्तित्व के समन्वित विकास के लिए योग के व्यावहारिक प्रयोगों पर प्रकाश डाला।

21 जून को स्वामी शिवध्यानम् ने नेशनल इन्फोर्मेटिक्स सेन्टर की बिहार शाखा के अधिकारियों और कर्मचारियों को एक ऑनलाईन कार्यक्रम के माध्यम से सम्बोधित किया। अपने व्याख्यान में स्वामी शिवध्यानम् ने स्वास्थ्य, सुख-शांति एवं सामंजस्य को वर्तमान युग में लोगों की मुख्य आवश्यकता के रूप में प्रस्तुत किया और समझाया कि किस प्रकार योग की विभिन्न शाखाओं के कैप्सूल एवं सूत्र दैनिक जीवन में काम आ सकते हैं और जीवन की गुणवत्ता को सुधार सकते हैं।

4 सितम्बर को स्वामी शिवध्यानम् ने शिक्षक दिवस की पूर्वसंध्या पर बिहार सरकार के शिक्षा विभाग के अधिकारियों एवं शिक्षकों को एक वेबिनार के माध्यम से 'स्वस्थ एवं सृजनात्मक जीवन के लिए योग' विषय पर सम्बोधित करते हुए समझाया कि किस प्रकार सरल, व्यावहारिक योग कैप्सूलों के माध्यम से स्वास्थ्य की प्राप्ति तथा यौगिक जीवनशैली के द्वारा बुद्धि, भावना एवं कर्म में सामंजस्य लाकर सृजनात्मकता की जागृति की जा सकती है।

2 अक्टूबर को स्वामी रत्नशक्ति द्वारा 'लोभ का रूपान्तरण' विषय पर वेबिनार संचालित किया गया। 6 नवम्बर को स्वामी रत्नशक्ति ने 'लोभ का प्रबन्धन' विषय पर वेबिनार संचालित किया। दोनों सूत्र मुम्बई क्षेत्र के योग साधकों एवं भक्तों के लिए थे।

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 2023

Sd/- (Swami Gyansiddhi Saraswati) Editor



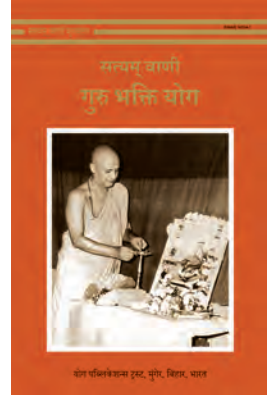
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

सत्यम् वाणी – गुरु भक्ति योग

पृष्ठ 138, ISBN: 978-93-94604-13-1

शिष्य के लिये गुरु पूर्ण होता है, भले ही गुरु अपने में पूर्ण न हो। जैसे चकोर चन्द्रमा की प्रतीक्षा करता है, वैसे शिष्य भी गुरु-कृपा की प्रतीक्षा करता है।

इस पुस्तक में श्री स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा सन् 1960 से 2000 के दशकों के बीच दिये गये गुरु-भक्ति-योग विषयक सत्संगों का संकलन है। श्री स्वामीजी की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में पुस्तक रूप में प्रथम बार प्रकाशित ये सत्संग गुरु-शिष्य सम्बन्ध के विविध आयामों को सरल एवं स्पष्ट रूप से उजागर करते हुए साधकों और शिष्यों को अपने भीतर निश्चल, निर्मल गुरु-भक्ति विकसित करने के लिए प्रेरित करते हैं।



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 बिहार योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान संबंधी जानकारियाँ उपलब्ध हैं।

सत्यम् योग प्रसाद

बिहार योग परम्परा की समस्त प्रकाशित कृतियाँ satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर तथा Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में प्रस्तुत हैं।

यौगिक जीवनशैली साधना

biharyoga.net तथा satyamyogaprasad.net पर स्वस्थ जीवन हेतु यौगिक जीवनशैली साधना उपलब्ध है।

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
- Bihar Yoga एप्प साधकों के लिए प्राचीन और नवीन यौगिक ज्ञान आधुनिक ढंग से पहुँचाता है
- For Frontline Heroes एप्प कोरोनावायरस के विरुद्ध अभियान में संघर्षरत कार्यकर्ताओं के लिए सरल योग अभ्यास प्रस्तुत करता है जो महामारी से उत्पन्न तनाव को सम्हालने में सहायक हैं

- Registered with the Department of Post, India
Under No. MGR-01/2020-23
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 2023

बिहार योग विद्यालय योगविद्या प्रशिक्षण

जुलाई 2022-जुलाई 2024	आश्रम जीवन प्रशिक्षण
मार्च 1-30	बिहार योग शिक्षक प्रशिक्षण
अप्रैल 4-10	प्रत्याहार एवं धारणा प्रशिक्षण
अप्रैल 18-24	प्राणायाम - स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन प्रशिक्षण
जुलाई 1-दिसम्बर 31	योग चक्र अनुभव
सितम्बर 20-28	हठ योग एवं कर्म योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 4-12	राज योग एवं भक्ति योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 15-29	प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण
नवम्बर 20-29	क्रिया योग एवं ज्ञान योग प्रशिक्षण

बिहार योग भारती योगविद्या प्रशिक्षण

अप्रैल 15-जून 15	द्विमासिक यौगिक अध्ययन (अंग्रेजी)
अगस्त 7-अक्टूबर 7	द्विमासिक यौगिक अध्ययन (हिन्दी)

कार्यक्रम

मुंगेर योग संगोष्ठी 2

मासिक कार्यक्रम

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