

योगविद्या

वर्ष 14 अंक 3
मार्च 2025



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।

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

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद, 121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2025

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, 2024



आध्यात्मिक मार्गदर्शन

विश्व प्रेम

प्रेम ईश्वरीय विधान की पूर्ति है। दान, समाज सेवा, परोपकार और मानवतावाद का उद्देश्य इस सार्वभौमिक प्रेम को विकसित करना और अपने हृदय को अनंत तक विस्तृत करना है। एकता शाश्वत जीवन है, भिन्नता मृत्यु है। एकता सद्भाव, सामंजस्य और सर्वोच्च शांति लाती है, जबकि भेद कलह, असामंजस्य और बेचैनी लाता है। एकता दिव्य जीवन है तो भिन्नता आसुरी जीवन। हर जगह एकता का अनुभव करें, सच्चिदानंद आत्मा को पहचानें। सभी विविधताएँ, सभी मतभेद पूरी तरह से गायब हो जाएँगे।

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

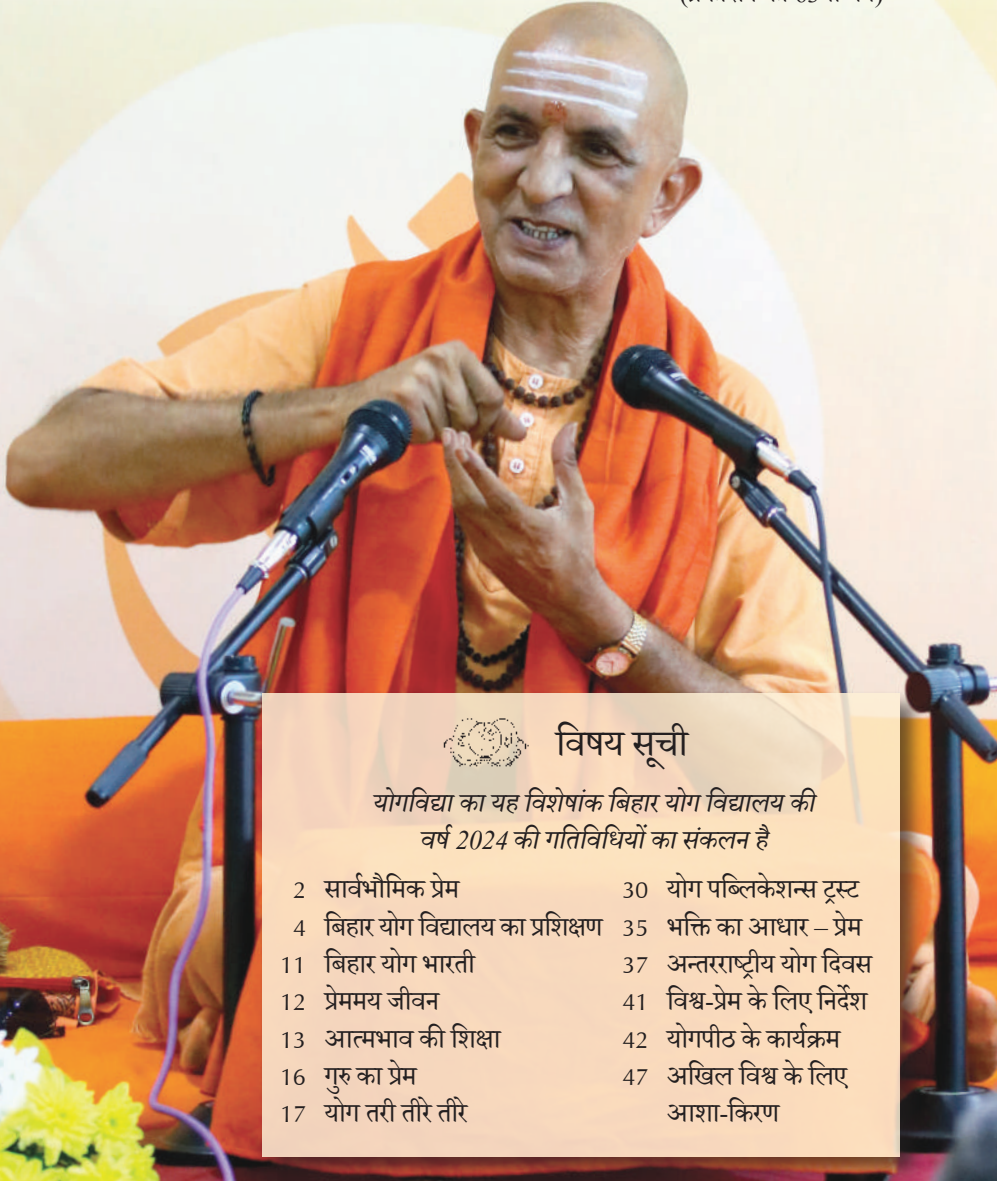
बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर-811201, बिहार के लिए स्वामी शिवध्यानम् सरस्वती द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित

मुद्रक – थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, 18/35 माइलस्टोन, दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद-121007, हरियाणा

स्वामित्व – बिहार योग विद्यालय

सम्पादक – स्वामी ज्ञानसिद्धि सरस्वती

वर्ष 14 अंक 3 मार्च 2025
(प्रकाशन का 63वाँ वर्ष)



विषय सूची

योगविद्या का यह विशेषांक बिहार योग विद्यालय की
वर्ष 2024 की गतिविधियों का संकलन है

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 2 सार्वभौमिक प्रेम | 30 योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट |
| 4 बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण | 35 भक्ति का आधार – प्रेम |
| 11 बिहार योग भारती | 37 अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस |
| 12 प्रेममय जीवन | 41 विश्व-प्रेम के लिए निर्देश |
| 13 आत्मभाव की शिक्षा | 42 योगपीठ के कार्यक्रम |
| 16 गुरु का प्रेम | 47 अखिल विश्व के लिए |
| 17 योग तरी तीरे तीरे | आशा-किरण |

सार्वभौमिक प्रेम

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



स्वामी शिवानन्द जी का प्रेम सार्वभौमिक था, न किसी के लिए कम और न ही अधिक, और यह प्रेम चींटियों से लेकर चूहों तक, पशु-पक्षियों से लेकर पुरुष-महिलाओं तक, धरती पर मौजूद हर प्राणी के लिए था। एक बार उनकी अलमारी में चूहों ने घोंसला बना लिया था। जब उसे हटाया जा रहा था तो उन्होंने मना करते हुए कहा, 'इसे मत हटाओ, वापस रख दो इसे। इसमें चूहे के छोटे बच्चे हैं। अगर आप घोंसला बाहर रख देंगे तो माँ चिंतित हो जाएगी। बच्चों को उनका भोजन नहीं मिलेगा, वे मर जाएँगे।'

क्या यह विचार कभी आपके मन में आयेगा? अगर आप अपने घर में चूहों का घोंसला देखें तो आप चीखेंगे-चिल्लाएँगे, मेज-कुर्सी पर कूदेंगे, और किसी से घोंसला बाहर फेंकने के लिए कहेंगे। लेकिन स्वामी शिवानन्द जी का व्यवहार हर जीवित प्राणी के प्रति उनकी करुणा का जीवन्त उदाहरण है। उन्होंने बस इतना कहा, 'जब चूहे बड़े हो जाएँगे तो वे खुद चले जाएँगे। फिर घोंसला बाहर निकाल देना। तब तक उन्हें वहीं रहने दो जहाँ वे हैं।'

यह सार्वभौमिक, वैश्विक प्रेम की अभिव्यक्ति है, जो न केवल चूहों तक, बल्कि सृष्टि के हर कण तक पहुँच सकता है। जब उस अंतरंग संबंध का अहसास होता है तब सब कुछ प्रेम के आलोक में प्रकाशित दिखता है।



वसुधैव कुटुम्बकम्

पूरा विश्व एक परिवार है।
दूसरों के दुःख को महसूस करो।
अपने हृदय में करुणा को जागने दो।
आपके पास जो कुछ है उसे दूसरों के साथ बांटो।
सहज सहानुभूति से भरी कुछ मुस्कानें,
एक दयामयी दृष्टि,
कुछ कोमल, सौम्य शब्द,
कुछ करुणामय कर्म –
इनसे बहुत मदद मिलेगी,
दुःख-दर्द से संतप्त संसार में
थोड़ी सुख-शांति लाने में।

– स्वामी शिवानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय का प्रशिक्षण

योग चक्र अनुभव

11 फरवरी से 11 जुलाई तक छः महीने का योग चक्र अनुभव संचालित किया गया। इस सत्र में अंतरंग योग अर्थात् कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग के व्यावहारिक प्रयोग पर ध्यान केंद्रित किया गया। प्रतिभागी आंध्र प्रदेश और हिमाचल प्रदेश राज्यों से आए थे।



सम्पूर्ण स्वास्थ्य योग कैम्पसूल

24 से 29 फरवरी तक गंगा दर्शन में सम्पूर्ण स्वास्थ्य योग कैम्पसूल प्रशिक्षण आयोजित किया गया। प्रतिभागी असम, बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, पंजाब, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल से आए थे। प्रशिक्षण कक्षाओं में भाग लेने के अलावा उन्होंने आश्रम की गतिविधियों में भी पूरी तरह से भाग लिया। शिक्षक थे स्वामी अपरोक्षानंद और स्वामी वसुंधरा।

अर्जेंटीना समूह

14 से 28 फरवरी तक अर्जेंटीना से आये साधकों ने गंगा दर्शन में प्रवास किया। कई लोगों के लिए यह पहला आश्रम प्रवास था। उन्होंने उत्साहपूर्वक आश्रम की सभी गतिविधियों में भाग लिया। स्वामी कैवल्यानंद ने उनके लिए हठयोग और राजयोग की कक्षाएँ संचालित कीं।



पटना समूह

1 से 4 मार्च तक 50 योग साधकों का एक समूह आश्रम आया जो योग ध्यान केंद्र, पटना में नियमित योगाभ्यासी हैं। उन्होंने आश्रम की सभी गतिविधियों का आनंद लिया। उनकी हठयोग और राजयोग की कक्षाएँ स्वामी श्रद्धामती और संन्यासी आत्मार्पण द्वारा संचालित की गईं।



रांची समूह

24 से 26 मार्च तक रांची से 32 योगाभ्यासियों का एक समूह गंगा दर्शन आया। उन्होंने आश्रम की सभी गतिविधियों में उत्साहपूर्वक भाग लिया और होली के अवसर पर आसनों की शानदार प्रस्तुति दी। उनकी कक्षाओं के शिक्षक स्वामी अमृतबिंदु और संन्यासी आत्मार्पण थे।

बिहार योग पारंपरिक प्रशिक्षण

1 से 30 मार्च तक गंगा दर्शन में बिहार योग पारंपरिक प्रशिक्षण आयोजित किया गया। अपने सत्संगों में स्वामीजी ने यौगिक जीवनशैली जीने और दैनिक जीवन में योग कैप्सूल शामिल करने के महत्त्व को उजागर किया।

राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, छत्तीसगढ़, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, राजस्थान और तमिलनाडु राज्यों से आए थे। विदेशी प्रतिभागी बल्गेरिया, क्रोएशिया, फ्रांस, हंगरी, आयरलैंड, कजाकिस्तान, पुर्तगाल, रोमानिया, स्पेन, स्विट्ज़रलैंड, इंग्लैंड और वियतनाम से आये थे। शिक्षक स्वामी शिवध्यानम् और स्वामी योगतीर्थ थे।





प्रत्याहार और धारणा

1 से 7 अप्रैल तक गंगा दर्शन में प्रत्याहार और धारणा प्रशिक्षण आयोजित किया गया। प्रशिक्षण का मुख्य विषय था कि अपने दैनिक जीवन में प्रत्याहार को व्यावहारिक तरीके से कैसे लागू किया जाए। राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, हरियाणा, कर्णाटक, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, ओडिशा, राजस्थान, तमिलनाडु और पश्चिम बंगाल राज्यों से आए थे तथा विदेशी



प्रतिभागी बल्गेरिया, जर्मनी, ग्रीस, कजाकिस्तान, पोलैंड और स्पेन से आए थे। शिक्षक स्वामी रत्नशक्ति और स्वामी विजयशक्ति थे।

स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन

10 से 16 अप्रैल तक गंगा दर्शन में स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन प्रशिक्षण आयोजित किया गया। अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने प्रतिभागियों के प्रश्नों के उत्तर दिए और यौगिक जीवनशैली जीने के तरीके बताए। प्रतिभागी भारत के बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, कर्णाटक, केरल, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, राजस्थान, तमिलनाडु, तेलंगाना, उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड और पश्चिम बंगाल राज्यों से आए थे। शिक्षकों में स्वामी अपरोक्षानंद और स्वामी मंत्रपुष्पम् शामिल थे।



योग चक्र अनुभव

18 जुलाई से 18 जनवरी 2025 तक छः महीने का योग चक्र अनुभव प्रशिक्षण आयोजित किया गया। इस सत्र में अंतरंग योग के अन्तर्गत कर्मयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग के व्यावहारिक प्रयोग पर बल दिया गया। प्रतिभागी कर्णाटक और महाराष्ट्र राज्यों से आए थे।

केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल

3 से 14 अगस्त तक केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के 98 सदस्यों ने दस-दिवसीय गहन योग प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लिया। प्रातःकालीन हठयोग एवं स्वाध्याय कक्षाओं, अपराह्नकालीन राजयोग कक्षाओं, स्वामीजी के साथ सत्संगों, कर्मयोग तथा संध्या के समय भक्तियोग और ज्ञानयोग सत्रों के माध्यम से प्रतिभागियों को योग का समग्रतात्मक अनुभव प्राप्त हुआ। कक्षाएँ स्वामी शिवध्यानम् द्वारा संचालित की गईं। देव विश्वनाथ, सानिया आचार्य और अजय विक्रम ने सहयोग प्रदान किया।



संन्यास अनुभव

1 सितंबर से 10 नवंबर तक संन्यास के सिद्धांतों पर दस सप्ताह का प्रशिक्षण आयोजित किया गया। प्रतिभागी ऑस्ट्रिया, जर्मनी और कोलंबिया से आए थे। स्वामी रत्नशक्ति ने प्रशिक्षण का निर्देशन किया।





हठयोग एवं कर्मयोग प्रशिक्षण

22 से 30 सितंबर तक हठयोग एवं कर्मयोग प्रशिक्षण आयोजित किया गया। अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानन्द जी ने हठयोग के प्रयोजन और कर्मयोग के महत्त्व को सविस्तार समझाया। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि योग की जीवनशैली अभ्यास से अधिक महत्त्वपूर्ण है। राष्ट्रीय प्रतिभागी आंध्र प्रदेश, असम, कर्णाटक, बिहार, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, तमिलनाडु और पश्चिम बंगाल राज्यों से आए थे, तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी बल्गेरिया, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, इटली, लेबनान, रूस, सर्बिया, दक्षिण कोरिया, स्पेन, स्विट्जरलैंड, हॉलैंड और वियतनाम से आए थे। शिक्षकों में स्वामी अमृतबिंदु, स्वामी विजयशक्ति और स्वामी योगतीर्थ शामिल थे।

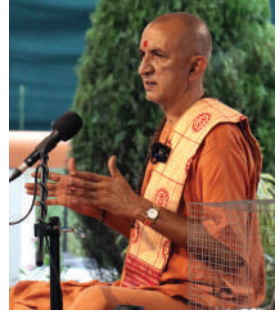


हठयोग यात्रा 5

24 से 30 सितंबर तक हठयोग यात्रा 5 का आयोजन किया गया। स्वामीजी ने आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार की कक्षाएँ संचालित कीं और अपने सत्संगों में प्राणायाम तथा प्रत्याहार



की गहराई तक जाने का मार्ग बताया। प्रतिभागी गुजरात, तमिलनाडु, बल्गेरिया, आयरलैंड, नेपाल, न्यूजीलैंड, स्पेन और अमेरिका से आये थे। स्वामी शिवध्यानम् ने शिक्षण में सहयोग प्रदान किया।

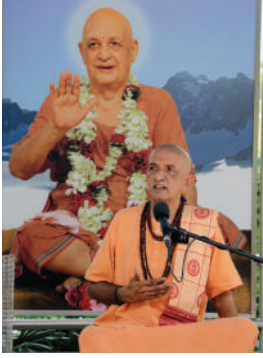


राजयोग एवं भक्तियोग प्रशिक्षण

3 से 12 अक्टूबर तक राजयोग एवं भक्तियोग प्रशिक्षण आयोजित किया गया। अपने सत्संगों में स्वामीजी ने राजयोग और भक्तियोग के आपसी संबंध को उजागर किया और बताया कि कैसे वे एक दूसरे के सम्पूरक हैं। राष्ट्रीय प्रतिभागी बिहार, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, नई दिल्ली, राजस्थान, तमिलनाडु, तेलंगाना और पश्चिम बंगाल राज्यों से आए थे तथा विदेशी प्रतिभागी अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, बल्गेरिया, फ्रांस, जर्मनी, हंगरी, आयरलैंड, इटली, कजाकिस्तान, लेबनान, मैक्सिको, न्यूजीलैंड, रूस, सर्बिया, स्लोवेनिया, स्वीडन, स्पेन, स्विट्जर्लैंड, नीदरलैंड, अमेरिका और वियतनाम से आए थे। शिक्षकों में स्वामी अमृतबिंदु, स्वामी विजयशक्ति और स्वामी योगतीर्थ शामिल थे।



राजयोग यात्रा 5



6 से 12 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में राजयोग यात्रा 5 का आयोजन किया गया। अपने सत्संगों में स्वामीजी ने प्रत्याहार के विभिन्न स्तरों को निरूपित किया और चक्र-प्रत्याहार पर ध्यान केंद्रित किया। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि ये शिक्षाएँ सामान्य योग साधकों के लिए नहीं हैं, बल्कि गंभीर, निष्ठावान् और समर्पित साधकों के लिए हैं जो अपने व्यक्तित्व के नकारात्मक पक्ष का सामना करने और उसे बदलने के लिए तैयार हैं। प्रतिभागी बिहार, गुजरात, मध्य प्रदेश, तमिलनाडु, फिन्लैंड, आयरलैंड, नेपाल, न्यूजीलैंड, सर्बिया, स्पेन, उरुग्वे और यू.एस.ए. से आए थे। स्वामी शिवध्यानम् ने शिक्षण में सहायता प्रदान की।



प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण

17 से 30 अक्टूबर तक गंगा दर्शन में छठा प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण आयोजित किया गया। इसका उद्देश्य अभ्यासों के अनुभव को गहरा करना और हठयोग की भूमिकाओं को विकसित करना था।



राष्ट्रीय प्रतिभागी गुजरात, कर्णाटक, महाराष्ट्र, तमिलनाडु और पश्चिम बंगाल से आए थे, तथा अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागी अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, फिन्लैंड, फ्रांस, फ्रेंच गुयाना, ग्रीस, इराक, आयरलैंड, इटली, कजाकिस्तान, मेक्सिको, नेपाल, हॉलैंड, न्यूजीलैंड, रोमानिया, सर्बिया, स्पेन, स्वीडन, स्विट्ज़रलैंड और संयुक्त राज्य अमेरिका से आए थे। शिक्षक स्वामी रत्नशक्ति और स्वामी विजयशक्ति थे।



क्रियायोग एवं ज्ञानयोग प्रशिक्षण

3 से 10 नवंबर तक गंगा दर्शन में क्रियायोग एवं ज्ञानयोग प्रशिक्षण आयोजित किया गया। इसमें भाग लेने वाले राष्ट्रीय साधक दिल्ली, हरियाणा, कर्णाटक, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र और तमिलनाडु से आए थे, तथा विदेशी प्रतिभागी बल्गेरिया, कोलंबिया, क्रोएशिया, जर्मनी, ग्रीस, इटली, नीदरलैंड, न्यूजीलैंड, रूस, सर्बिया, स्पेन, स्विट्ज़रलैंड, उरुग्वे और अमेरिका से आए थे। शिक्षक स्वामी मैत्रेयी और स्वामी योगतीर्थ थे।



बिहार योग भारती के सौजन्य से 2024 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

द्विमासिक यौगिक अध्ययन (हिन्दी)

गंगा दर्शन में 7 अगस्त से 7 अक्टूबर तक हिन्दी माध्यम में दो महीने का यौगिक अध्ययन संचालित किया गया। विद्यार्थी बिहार, छत्तीसगढ़, हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड के राज्यों तथा नेपाल से आए थे। प्रमाणपत्र वितरण समारोह के दौरान विद्यार्थियों ने अपने अनुभवों को बड़े मर्मस्पर्शी ढंग से अभिव्यक्त किया। अपने सत्संग में स्वामी निरंजनानन्द जी ने योग के जीवनशैली पक्ष के महत्त्व को उजागर करते हुए विद्यार्थियों को योग के मार्ग पर निरन्तर आगे बढ़ते रहने तथा दूसरों के साथ अपना ज्ञान साझा करने के लिए प्रेरित किया। शिक्षक स्वामी मंत्रपुष्पम्, स्वामी वसुंधरा, संन्यासी आत्मार्पण और संन्यासी मंत्रमूर्ति थे।



प्रेममय जीवन

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



प्रीति वह स्वर्णिम कड़ी है जो हृदय को हृदय से, मन को मन से, आत्मा को आत्मा से जोड़ती है। प्रेम कभी तर्क नहीं करता, बस देते जाता है। यह तिरस्कार या अपमान से प्रभावित नहीं होता। यह आँखों से नहीं, बल्कि दिल से देखता है। प्रेम महान् त्याग करता है। प्रेम दूसरों की सहायता और सेवा करने, उन्हें खुश करने के लिए सदैव उत्सुक और तत्पर रहता है। प्रेम क्षमा करता है। शुद्ध प्रेम में स्वार्थ का लेशमात्र भी भाव नहीं होता। माँ का प्रेम कभी समाप्त नहीं होता, न ही कभी बदलता है। प्रेम में लेन-देन या मोल-तोल नहीं, सिर्फ देना होता है। अपने पड़ोसी से अपने समान प्रेम करो। अपने शत्रुओं से, अभावग्रस्तों और दीन-दुखियों से प्रेम करो। भले थोड़ा ही प्रेम करो, लेकिन लंबे समय तक करो। प्रेम से बोलो, प्रेम से सब काम करो।

आत्मभाव की शिक्षा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हमसे अगर पूछा जाए कि आपका आदेश क्या है, तो हम एक ही बात कहेंगे, 'तुम केवल अपनों के लिए मत जीओ, थोड़ा-सा दूसरों के लिए भी जीना सीखो।' सारी दुनिया के सुख-दुःख में तो तुम पूरे शरीक नहीं हो सकते, यह केवल भगवान के लिए सम्भव है, लेकिन किसी-न-किसी रूप में, किसी दुःखी व्यक्ति के दुःख में शरीक होना, यह हमारे मन की बहुत बड़ी भावना है।

यदि हर एक व्यक्ति केवल एक मोमबत्ती जलाये, तो भी इतना उजाला हो जायेगा कि चारों ओर प्रकाश रहेगा। हमलोग मोमबत्ती केवल अपने घर में जलाते हैं। मेरा पति, मेरी पत्नी, मेरे बच्चे, 'हम दो, हमारे दो' – बस, यही हम लोगों का संसार हो गया है। बाकी लोगों से हमारा सिर्फ स्वार्थ का सम्बन्ध है। ऐसा नहीं होना चाहिए। पूजा-पाठ, तीर्थ, साधनाएँ, नौकरी-चाकरी, देश-सेवा अपनी जगह हैं, पर यदि तुम चाहते हो कि तुम्हारे अंदर परमात्मा का प्रकाश प्रकट हो, तो तुम्हें अपने दिल को थोड़ा-सा विशाल बनाना पड़ेगा।

अपने हृदय में अपरिचितों और अभागे लोगों के लिए दया-ममता लानी पड़ेगी। केवल जुबानी सहानुभूति से काम नहीं चलता, 'ओहो! बेचारा बड़ा दुःखी है। न जाने उसके कैसे कर्म हैं?' यह दर्शन और कुछ नहीं, केवल अपने क्षुद्र मन का बचाव करने के लिए है। एक गिलास चाय ही पिला दो उसको, और क्या? दरवाजे पर आए हुए भिखारी को यह कहकर लौटाना नहीं, 'अरे, आजकल ये सब ठग हो गये हैं।' यह गलत बात है। कोई आदमी, कितना ही बदमाश हो, कभी तुम्हारे दरवाजे पर तुमको ठगने नहीं आयेगा। ईमानदारी की बात बोलता हूँ। मैं तो वह जीवन जी चुका हूँ, इसलिए कह रहा हूँ। मुझे भी लोग ऐसा ही कहते थे कि सबको ठगता है। शायद अभी भी कहते होंगे। अरे भाई, क्या ठगेगा, कितना ठगेगा? एक भिखारी सुबह से शाम तक कितने घर के चक्कर मार सकता है? आठ घण्टे की भी नौकरी करेगा तो सोलह घरों में जायेगा। हर घर से अगर दो रुपये मिलेंगे तो कुल बत्तीस रुपये मिलेंगे, ज्यादा क्या मिलेगा उसे?

सोच लो, मेरी बात गलत है कि सही। तुम अपनी समझ से काम लो। तुम कहते हो, 'आजकल सब ठग हो गए हैं, साधु भी ठग हो गए हैं, भिखारी भी



ठग हो गए हैं, शराब पीते हैं।' अरे, बत्तीस रुपये में क्या शराब पीयेगा? नहीं, दरवाजे पर आये हुए भिखारी को लौटाना नहीं। चूड़ा, प्याज और नमक रख लो, खाना तैयार नहीं है तो उसे चूड़ा ही पत्तल में डालकर दे दो।

भिखारी के अंदर जो आत्मा है, जो प्रकाश है, वही प्रकाश तुम्हारे अंदर है। जो बिजली इस बल्ब में है, वही बिजली उस बल्ब में है। जो बिजली देवघर में है, वही बाँका में है। आत्मा तो सबमें एक ही है। केवल सर्किट अलग-अलग हैं। तुम्हारा सर्किट और मेरा सर्किट अलग हो गया। इसलिए मैं बटन चालू करता हूँ तो मेरी बिजली जलती है, तुम्हारी नहीं। वह सर्किट क्या है? वह अहंकार का सर्किट है। अगर अहंकार मिट जाये तो मेरी बिजली जलने से सबकी जल जाये, मेरी बुझे तो सबकी बुझ जाये। यही आत्मभाव है।

आत्मभाव का मतलब होता है, 'अपने जैसा'। तुम्हारा बेटा बीमार पड़ता है, तो क्या होता है? तुमको पता ही है। लेकिन बगल में किसी दूसरे का बेटा

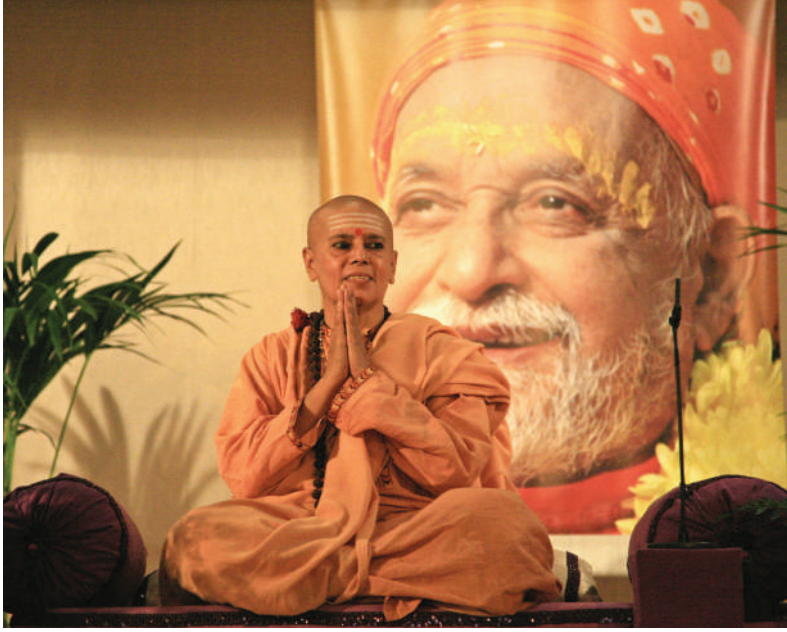
बीमार पड़ता है तो तुम बोलते हो, 'वह बीमार पड़ा है? उसे कॉर्टिसोन दे दो ना।' बस! वहीं तक, उसके आगे तुम्हें कुछ नहीं होता। तुम आराम से सो जाओगे, तुमने अपना काम कर दिया। लेकिन क्यों न उसके लिए दवाई मँगा दो, डॉक्टर को बुला दो, फोन ही कर दो, यह सब कुछ तुम कर सकते हो। एम्बूलेंस से डॉक्टर के पास पहुँचा भी सकते हो। मगर जो भाव अपने बच्चे की बीमारी से तुम्हारे अन्दर पैदा होता है, वह दूसरे के बच्चे की बीमारी से नहीं होता। क्यों? आत्मभाव नहीं है। वेदान्त में पहली शिक्षा है, आत्मभाव। पहले ही उपनिषद्, ईशावास्य उपनिषद् में लिखा है, 'तेरा दुःख मेरा दुःख बने, उसका दुःख मेरा दुःख बने।'

हमारे मन में सबके लिए दया, करुणा और ममता का भाव आना चाहिए। राजा शिबि की तरह अपने खून, अपने माँस को भी दान में दे देना चाहिए। तुम्हारी कमाई की पूरी सौ कौड़ियाँ तुम्हारी नहीं हैं। तुम्हारा अपने धन पर अविच्छिन्न अधिकार नहीं है। तुम्हारे उस धन में मेरा अंश भी है। 'मेरा' का तात्पर्य स्वामी सत्यानंद सरस्वती मत समझना। इसका अर्थ हुआ कि उस धन पर अन्य लोगों के अधिकार भी हैं। अपने कर्म, व्यापार या अन्य साधनों से तुम जो कुछ अर्जित करते हो, उस पर अपना आंशिक अधिकार ही समझो। अन्य के हिस्से भी उसमें सन्निहित हैं। यह अध्यात्म की बात है।

तुम अकेले नहीं हो, तुम सारी सृष्टि में एक कड़ी हो। अगर तुम टूट गये तो सब टूट जायेगा। दुनिया में सब अपने बीवी-बच्चों के लिए कमाते हैं, जिसके साथ मोहब्बत हो जाए उसके लिए कमाते हैं, और बाकी सबको बाहर कर देते हैं। नहीं, गरीब आदमी हो, कंगाल आदमी हो या अमीर आदमी हो, उसका अपनी कमाई पर, अपनी जिन्दगी पर सम्पूर्ण हक नहीं है। और अगर तुम पूरा हक लेते हो, तो हमारे हक को छीनते हो। अपनी कमाई के दस प्रतिशत पर तो तुम्हारा हक है ही नहीं। यदि तुम एक सौ रुपये कमाते हो तो उसमें से दस रुपये का अंश बिल्कुल भूल जाओ। वह तुम्हारा नहीं है। यदि मैं तुम जैसे धनवान् से नहीं, बल्कि किसी गरीब भिखमंगे से बात कर रहा होता, तब भी यही कहता कि अगर वह हर दिन बीस रुपये भीख से कमाता है, तो उसमें से दो रुपये पर उसका अधिकार नहीं होगा। मैं दान की या समाजवाद की बात नहीं करता हूँ। मैं उस अध्यात्मवाद की बात करता हूँ जिसमें तुम्हारी सोच यह होनी चाहिए कि तुम एक विराट् के अंश मात्र हो और तुम्हारा जो कुछ भी है, उसमें उसका भी एक अंश सन्निहित है।

गुरु का प्रेम

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती



आप स्वयं से यह कैसे पूछ सकते हैं कि प्रेम कैसे करें? या तो प्रेम है, या फिर नहीं है। आप स्वयं को प्रेम करना नहीं सिखा सकते। यह एक सहज, निरन्तर प्रक्रिया है। प्रेम का मतलब है पूरी तरह से खुला होना, पूरी तरह से असुरक्षित होना। सच्चे प्रेम में ऐसी कोई सुरक्षा नहीं होती जिससे आप चिपके रह सकें। आप प्यार की खातिर सब कुछ त्याग चुके होते हैं।

गुरु वह होता है जिसमें गुरु परम्परा के माध्यम से आध्यात्मिक शक्ति का अवतरण हुआ है। गुरु समय-समय पर आध्यात्मिक शक्ति के भंडार के रूप में जन्म लेता है और उस शक्ति को गुरु-शिष्य परम्परा के माध्यम से भावी पीढ़ियों तक पहुँचाता है। उसका हृदय और आत्मा पवित्र होते हैं। वह बिना किसी स्वार्थ के अपना कार्य करता है। उसके कार्य केवल प्रेम से प्रेरित होते हैं, ऐसा शुद्ध प्रेम जो पूरी मानवता के प्रति होता है। आध्यात्मिक शक्ति को संचारित करने का एकमात्र माध्यम प्रेम है।

योग तरी तीरे तीरे

राष्ट्रीय

आंध्र प्रदेश

स्वामी सत्यानंद योग आश्रम अमरावती ने स्वामी भक्तिचैतन्य के नेतृत्व में निम्नलिखित कार्यक्रमों में भाग लिया –

5 अगस्त को ब्रह्मकुमारी संस्था के निमंत्रण पर स्वामी भक्तिचैतन्य ने उनके कार्यक्रम में भाग लिया। उन्होंने सत्यानंद योग परंपरा और इसकी गुरु परंपरा का परिचय दिया।

7 अगस्त को स्वामी भक्तिचैतन्य ने विजयवाड़ा स्थित सरकारी किशोर केंद्र में युवा अपराधियों, उनकी देखभाल करने वालों और पुलिस अधिकारियों के लिए एक दिवसीय कार्यक्रम का संचालन किया।

27 अगस्त को इस्कॉन, मंगलगिरी ने एक विशेष आराधना का आयोजन किया। स्वामी भक्तिचैतन्य ने शांति, स्वास्थ्य, आनन्द और सद्भावना के साथ दिव्य जीवन जीने के तरीके पर बात की।

हैदराबाद के कान्हा शांति वनम् में श्री रामचंद्र मिशन ने 20 से 22 सितंबर तक अपना वार्षिक युवा महोत्सव आयोजित किया। इसमें भारत के विभिन्न राज्यों और अनेक देशों से 18 से 35 वर्ष की आयु के 3000 से अधिक युवाओं ने भाग लिया। युवाओं को प्रेरित करने के लिए देश-विदेश की जानी-मानी हस्तियों ने अपने सुझाव और संदेश दिए। सत्यानंद योग केंद्र, चेन्नई के संन्यासी शिव ऋषि और स्वामी भक्तिचैतन्य ने प्रतिभागियों को सत्यानंद योग की गुरु परंपरा और इसके विभिन्न सिद्धान्तों एवं अभ्यासों से परिचित कराया।

बिहार

13 जनवरी को स्वामी शिवध्यानम् ने रोहतास के इंद्रपुरी स्थित अमलतास कॉलेज ऑफ एजुकेशन में आयोजित राष्ट्रीय संगोष्ठी में भाग लिया, जिसका विषय था 'हमारे पाठ्यक्रम में भारतीय ज्ञान परम्पराओं का सम्मिलन'। अपने संबोधन में स्वामी शिवध्यानम् ने बच्चों और युवाओं के लिए समग्र और व्यावहारिक योग शिक्षा पर चर्चा की।





28 जनवरी को स्वामीजी को लखीसराय में अशोका न्यास द्वारा निर्मित आधुनिक, प्रगतिशील विद्यालय 'अशोका अकादमी' के उद्घाटन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया था। नवनिर्मित विद्यालय के परिसर का उद्घाटन और निरीक्षण करने के बाद स्वामीजी ने उपस्थित जनसमूह के समक्ष बच्चों के जीवन में शिक्षा की भूमिका और महत्त्व को उजागर किया। शास्त्र, संगीत और कला में उचित प्रशिक्षण से वंचित व्यक्ति की तुलना पूंछ और सींग से रहित एक नीरस जानवर से करते हुए स्वामीजी ने बच्चों में सकारात्मक और सामंजस्यपूर्ण संस्कार विकसित करने तथा पारंपरिक शैक्षणिक विषयों की शिक्षा के साथ-साथ व्यावहारिक कौशलों के विकास पर ध्यान देने की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने नवनिर्मित संस्थान को प्रोत्साहन, मार्गदर्शन एवं सहयोग का आश्वासन देते हुए इसे भावी पीढ़ियों के लिए प्रकाशस्तम्भ बनने की शुभकामनाएँ दीं।

13 फरवरी को सत्यानंद योग केंद्र, पटना द्वारा श्रीमत् दयानंद अनाथालय, दानापुर में एक समारोह आयोजित किया गया जिसमें वहाँ के लिए आवश्यक चौकियाँ, बच्चों के लिए स्कूल ड्रेस तथा सभी को स्लेट और पेंसिल दान में दिये गये।



मई में गुरुकुल आश्रम, दरभंगा ने निःशुल्क स्वास्थ्य जागरूकता एवं चिकित्सा उपचार शिविर आयोजित किए। हर शनिवार को लोगों के लिए होम्योपैथी, प्राकृतिक चिकित्सा और योग की समन्वित उपचार पद्धति उपलब्ध करायी गयी।

30 सितंबर से 4 अक्टूबर तक मुंगेर के सरकारी इंजीनियरिंग कॉलेज में पांच दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर से 100 से अधिक विद्यार्थी, कर्मचारी और शिक्षक लाभान्वित हुए। शिविर की कक्षाएँ संन्यासी सत्कीर्ति द्वारा संचालित की गईं, जिज्ञासु आदित्यमूर्ति ने सहयोग प्रदान किया। अंतिम दिन स्वामी शिवध्यानम् ने प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए योग के जीवनशैली पक्ष और कैप्सूल साधना की उपयोगिता पर प्रकाश डाला तथा उनके सवालों के जवाब भी दिए।



18 अक्टूबर से 6 नवंबर तक मुंगेर जेल में कैदियों के लिए प्रतिदिन योग कक्षा का आयोजन किया गया जिसका संचालन जिज्ञासु हनुमान (अमित कुमार) ने किया।

छत्तीसगढ़

भिलाई

ज्ञान दर्शन योगाश्रम द्वारा 16 से 20 जनवरी तक मातृ छाया शिशु कल्याण केन्द्र, दुर्ग में पांच दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का संचालन बबीता सिंह ने किया तथा निष्ठा गुप्ता ने सहयोग दिया।

18 से 20 जनवरी तक ज्ञान दर्शन योगाश्रम द्वारा शासकीय प्राथमिक एवं पूर्व माध्यमिक शाला, नवगांव में तीन दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में लगभग 500 विद्यार्थियों और शिक्षकों ने भाग लिया। कक्षाओं का संचालन अरुणिमा पटनायक और रघु चंद्र ठाकुर ने किया।

6 से 10 फरवरी तक ज्ञान दर्शन योगाश्रम ने शासकीय प्राथमिक शाला, बोरसीभाटा, दुर्ग में बाल योग शिविर का आयोजन किया जिसमें 80



विद्यार्थियों और शिक्षकों ने भाग लिया। शिक्षक उपमा पॉल और सुधीर वैद्य थे।

16 से 23 अप्रैल तक ज्ञान दर्शन योगाश्रम में सौ से अधिक प्रतिभागियों के लिए चार दिवसीय योग शिविर आयोजित किया गया। स्वामी गोरखनाथ ने सबरे और शाम के प्रायोगिक सत्रों का संचालन किया और विभिन्न विषयों पर सत्संग भी दिये।

12 से 19 मई और फिर 6 से 9 जून तक ज्ञान दर्शन योगाश्रम में बच्चों के लिए दो शिविर आयोजित किए गए। शिक्षक आत्म प्रिया और ब्रह्म ज्योति थे।

राजनांदगांव

1 से 6 अप्रैल तक सत्यानंद आश्रम राजनांदगांव में छह दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। स्वामी गोरखनाथ ने सभी सत्रों का संचालन किया जिसमें उन्होंने यौगिक जीवनशैली की आवश्यकता, नियमितता और निष्ठा के महत्त्व तथा योग कैम्पसूल की उपयोगिता के बारे में बताया।

राजनांदगांव जिले के सुरगी गांव में 6 से 11 दिसंबर तक बाल योग शिविर का आयोजन



किया गया। इसमें 6 से 15 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों ने भाग लिया। संयोजक संन्यासी तारिणी और जिज्ञासु ज्ञानादित्य थे।

23 से 28 दिसंबर तक समेकित क्षेत्रिय कौशल विकास केन्द्र (सी.आर.सी.), राजनांदगांव में योग शिविर आयोजित किया गया जिसमें 30 विद्यार्थियों और 3 शिक्षकों के साथ 6 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों ने भाग लिया। शिविर के समन्वयक संन्यासी तारिणी और जिज्ञासु ज्ञानादित्य थे।



दिल्ली राजधानी क्षेत्र

संन्यासी धर्मज्योति ने निम्नांकित योग अनुभव सत्र आयोजित किये जिनमें सत्यानंद योग के पांच योग कैप्सूलों का परिचय दिया गया –

- 24 सितम्बर को कोलंबिया फाउंडेशन स्कूल, विकासपुरी में सत्यानन्द योग से अपरिचित शिक्षकों और प्रतिभागियों के लिए।
- 26 सितम्बर को वसंत कुंज आवासीय कॉलोनी में इस परंपरा से अपरिचित महिलाओं के एक समूह के लिए।
- 29 सितम्बर को न्यू मोती बाग कॉलोनी में सत्यानन्द योग शिक्षकों के एक समूह के लिए।



10 से 12 दिसंबर तक बिहार योग विद्यालय में प्रशिक्षित केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सी.आई.एस.एफ.) की महिला प्रशिक्षकों के लिए महिपालपुर में योग शिविर आयोजित किया गया। मुंगेर से प्राप्त शिक्षाओं को पुनः ताजा करने से प्रतिभागी बहुत उत्साहित और ऊर्जान्वित थे। ये महिला प्रशिक्षक सी.आई.एस.एफ. के मूल्यवान् मानव संसाधन हैं, जो सी.आई.एस.एफ. जवानों के परिवारवालों के कल्याण हेतु कार्यरत संस्था, संरक्षिका के तत्त्वावधान में स्वास्थ्य वर्धन के क्षेत्र में सराहनीय काम कर रही हैं। शिविर का संचालन संन्यासी धर्मज्योति ने किया।

झारखंड

19 से 25 मई तक झारखंड के उत्तर कर्णपुरा में राष्ट्रीय ताप विद्युत निगम (एन.टी.पी.सी.) में सात दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। सुबह और शाम के सत्रों का संचालन मणि भूषण सिंह ने किया, विकास कुमार ने सहयोग प्रदान किया। शिविर में भाग लेने वाले अधिकारियों और उनके परिवार के सदस्यों ने प्रशिक्षण की बहुत सराहना की, विशेषकर योग निद्रा के अभ्यास की।



22 से 28 जून तक जमशेदपुर के गोलमुरी क्लब में स्थानीय सत्यानंद योग केंद्र द्वारा सात दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया। सभी सत्रों का संचालन स्वामी गोरखनाथ ने किया।

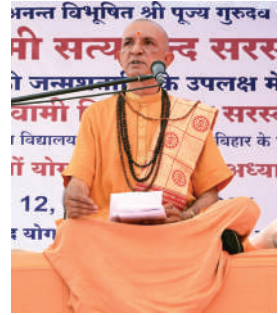
6 सितंबर को स्वामी शिवध्यानम् ने अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, देवघर के फिज़ियोलॉजी विभाग द्वारा आयोजित 'जीवनशैली चिकित्सा पर राष्ट्रीय सम्मेलन' में बिहार योग विद्यालय का प्रतिनिधित्व किया। पैनल चर्चा में भाग लेते हुए उन्होंने गैर-संचारी रोगों की रोकथाम



और प्रबंधन में योग की भूमिका को उजागर किया। उन्होंने एक कार्यशाला भी संचालित की जिसमें विद्यार्थियों, कर्मचारियों और शिक्षकों के लाभ के लिए सरल यौगिक कैप्सूल प्रस्तुत किए गए।

महाराष्ट्र

12 से 14 मार्च तक स्वामी निरंजनानंद जी ने त्र्यंबकेश्वर में एक कार्यक्रम आयोजित किया। इसमें भारत के 18 राज्यों से 1,500 से अधिक प्रतिनिधियों ने भाग लिया। स्वामीजी ने टेक्नॉलॉजी और निरंतर भटकाव से भरे जीवन को संतुलित करने के लिए यौगिक जीवनशैली के महत्त्व पर चर्चा की।

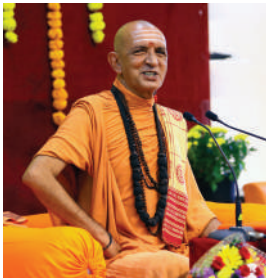




कैवल्यधाम, लोनावला



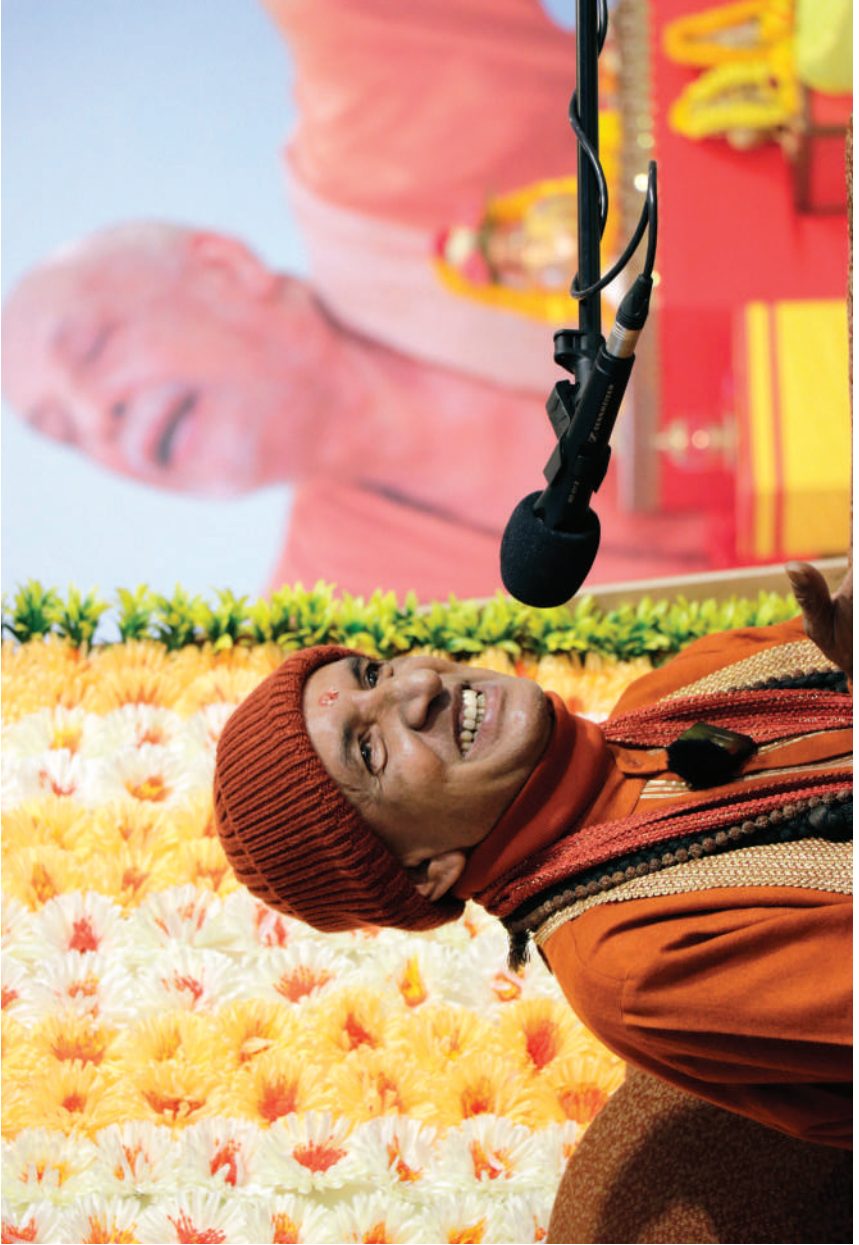
19 अक्टूबर को कैवल्यधाम लोनावला के शताब्दी समारोह के अवसर पर स्वामी निरंजनानंद सरस्वती ने 'योग – सांस्कृतिक सामंजस्य का एक साधन' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सम्मेलन में समापन भाषण दिया।



20 अक्टूबर को स्वामीजी ने ठाणे स्थित घंटाली मित्र मंडल के सदस्यों को संबोधित किया और योगविद्या पर प्रकाश डाला।

दोपहर में उन्होंने मंडल के शिक्षकों से मुलाकात की और उन्हें योगविद्या के लाभों को बड़े पैमाने पर समाज तक पहुंचाने के लिए प्रोत्साहित किया।

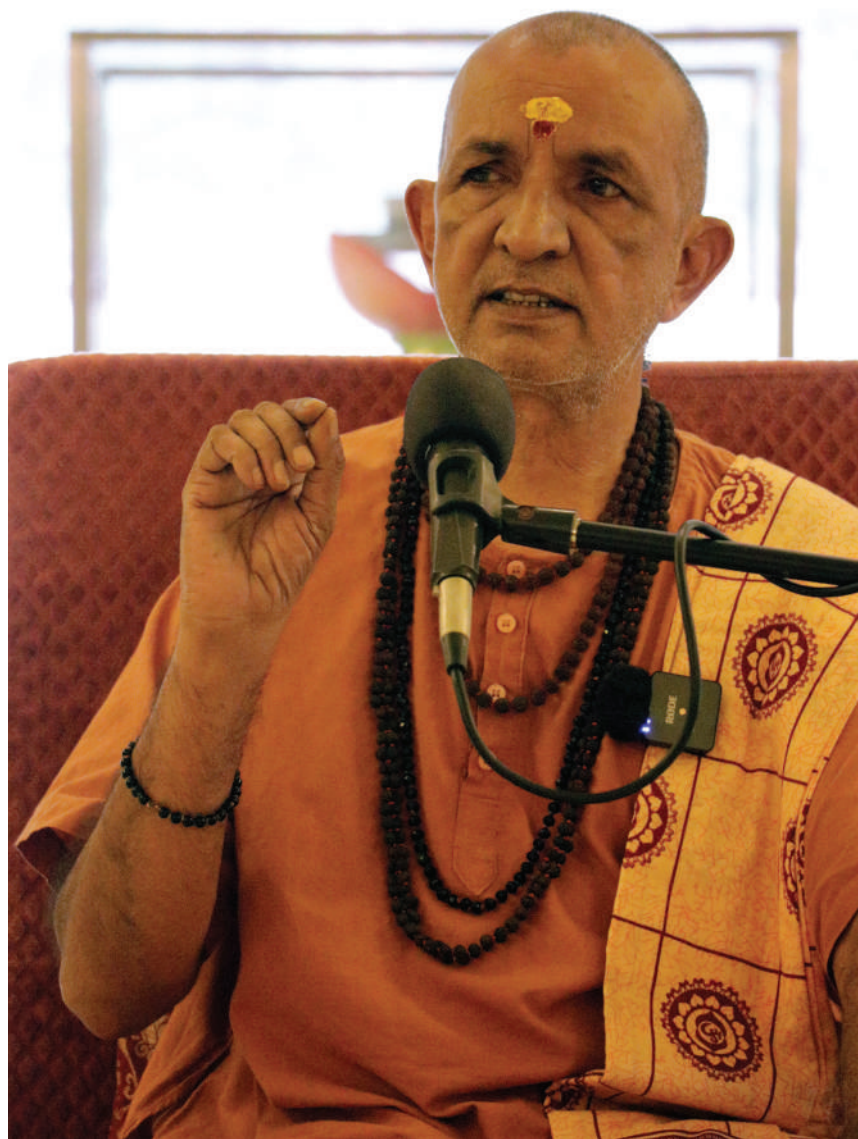








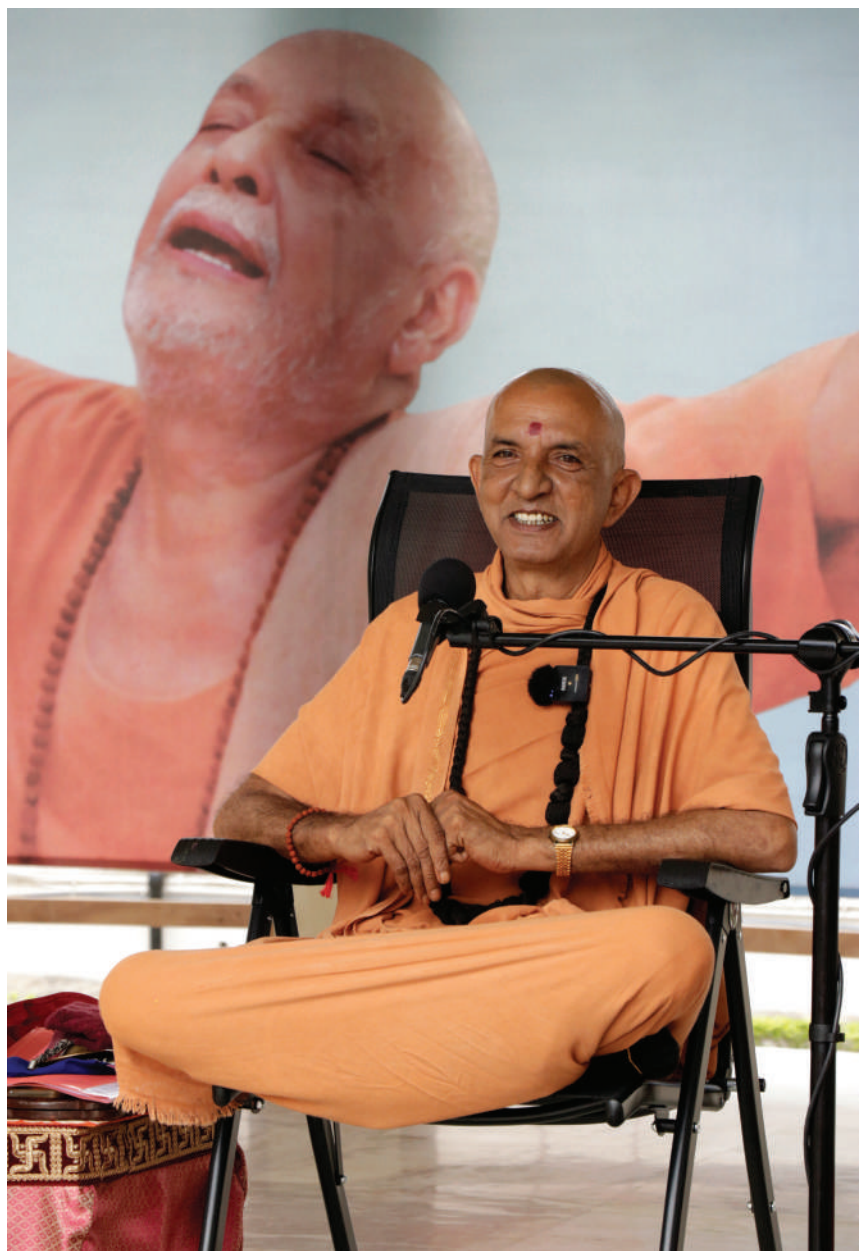






Welcomes
Swami Niranjanananda Saraswati
Sannyas Peeth, Munger, Bihar









पंजाब

19 से 23 फरवरी तक मोहाली में स्पिकमैके कार्यशाला का आयोजन किया गया। योग की दैनिक कक्षाएँ संन्यासी प्रेमानंद द्वारा संचालित की गईं।

तमिलनाडु

दक्षिण भारतीय तीर्थयात्रा के समापन पर स्वामीजी ने चेन्नई में भक्तों से भेंट की –

24 अप्रैल को स्वामीजी ने चुलई में शिव दर्शन योग विद्यालय का दौरा किया। स्वामी वज्रपाणि और स्वामी गंभीरानंद



सहित विद्यार्थी तथा भक्त स्वामीजी का स्वागत करने के लिए एकत्र हुए थे। स्वामीजी ने आधुनिक युग की चुनौतियों का सामना करने में यौगिक जीवनशैली के महत्त्व पर जोर दिया।

दोपहर के समय स्वामीजी ने त्रिप्लीकेन स्थित सत्यानंद योग केंद्र में साधकों और उनके परिवारों से मुलाकात की। स्वामीजी ने अपनी अनुपम गुरु परंपरा की चर्चा की, जो 16वीं शताब्दी में तमिल संत, अप्पय्या दीक्षितार से शुरू हुई थी। स्वामीजी ने केंद्र को बीसवें वर्ष में प्रवेश करने पर बधाई भी दी।





25 अप्रैल को चेन्नई के न्यू वुडलैंड्स होटल में एक दिवसीय योग सेमिनार आयोजित किया गया। इसका आयोजन चेन्नई, बैंगलोर, कोयंबटूर, हैदराबाद और विजयवाड़ा के भक्तों द्वारा किया गया था। स्वामीजी ने आसन, प्राणायाम, योग निद्रा और अजपा जप के सत्र संचालित किए। उन्होंने प्रत्याहार के अभ्यासों के महत्त्व तथा बुद्धि, भावना एवं कर्मों के बीच सामंजस्य बनाने की आवश्यकता को उजागर किया।



4 मई को तमिलनाडु के आदिवासी कल्याण विभाग के सरकारी कर्मचारियों के लिए एक शिविर आयोजित किया गया जिसमें 80 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का आयोजन संन्यासी कर्मध्यानम् ने किया।



15 से 17 मई तक संन्यासी कर्मध्यानम् द्वारा अन्तियुर वन में 52 प्रतिभागियों के लिए तीन दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया।

तेलंगाना

28 से 31 जनवरी तक स्वामी सत्यानंद योग आश्रम, अमरावती, आंध्र प्रदेश के स्वामी भक्ति चैतन्य ने महाराष्ट्र के पंडरीपुरम् में अखिल आंध्र साधु परिषद समारोह में भाग लिया, जिसमें आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, कर्णाटक और महाराष्ट्र के 2000 से अधिक भक्तों ने भाग लिया। सत्संग में उन्होंने स्वास्थ्य, सुख-शान्ति और सद्भाव के लिए सत्यानंद योग परंपरा के बारे में समझाया।

उत्तर प्रदेश

मार्च में योग अनुसंधान संस्थान, लखनऊ द्वारा 'पूर्ण स्वास्थ्य प्रबंधन' पर पांच दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में 27 प्रतिभागियों ने भाग लिया। सत्रों का संचालन संन्यासी पूर्णप्रज्ञ ने किया, सूर्यश्री ने सहयोग प्रदान किया।



27 अगस्त से 4 सितंबर तक कानपुर के ऑर्डिनेंस फैक्ट्री और फील्ड गन फैक्ट्री में वरिष्ठ अधिकारियों और उनके परिवारजनों के लिए योग शिविर का आयोजन किया गया। सत्र की तीन दैनिक कक्षाओं का संचालन संन्यासी प्रेमानंद ने किया।



3 सितम्बर को लोहिया मशीन्स ग्रुप, कानपुर के मानव संसाधन, आई.टी. एवं उत्पादन विभाग के कर्मचारियों के लिए भी एक सत्र आयोजित किया गया।

पश्चिम बंगाल

8 से 12 जनवरी तक स्पिकमैके आई.आई.एस.ई.आर. कोलकाता कार्यशाला आयोजित की गई। संन्यासी प्रेमानंद ने युवा प्रतिभागियों के लिए सभी सत्र संचालित किये। प्रतिभागी बिहार योग और सत्यम् योग प्रसाद के डिजिटल एप्पस् का उपयोग करने के लिए भी उत्सुक थे।

अन्तरराष्ट्रीय

बल्गेरिया

21 से 23 जून तक बल्गेरियन योग संघ और सीता-राम योग केंद्र ने स्वामी आनंदानंद के साथ 'सजगता का विस्तार' विषय पर एक कार्यक्रम आयोजित किया।

कोलंबिया

26 मई से 10 जून तक सत्यानंद योग अकादमी, बोगोता ने इटली के स्वामी आनंदानंद के साथ विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया। उन्होंने हठयोग, राजयोग और ज्ञानयोग के कैप्सूल तथा सूर्य नमस्कार पर एक सेमिनार प्रस्तुत किया। स्वामी शिवानंद जी के संन्यास दिवस की शताब्दी भी मनाई गई। समापन बोगोता के बाहर एक कार्यक्रम में हुआ, जहाँ सभी प्रतिभागी सत्संग के लिए मिले और साथ में समय बिताया।



फ्रांस

7 से 11 अगस्त तक स्वामी मैत्रेयी को पेरिस के पास ग्रेट्ज़ में रामकृष्ण मिशन में आयोजित प्रथम यूरोपीय वेदांत शिखर सम्मेलन में वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया था। इस सम्मेलन का विषय था 'यूरोप में वेदांत – विचारों का मिलन'। स्वामी मैत्रेयी ने स्वामी शिवानंद जी द्वारा जीए गए और सिखाए गए व्यावहारिक वेदांत को प्रस्तुत किया।

इस्रायल

7 नवंबर को इस्रायल के सत्यानंद योग समुदाय ने स्वामी आनंदानंद द्वारा संचालित ध्यान और सत्संग के लिए ज़ूम सेमिनार का आयोजन किया।

नेपाल

20 से 24 मई तक डी.ए.वी. कॉलेज, ज्वालाखेल, ललितपुर में पांच दिवसीय शिविर का आयोजन किया गया। इसमें शिक्षकों और स्नातक स्तर के विद्यार्थियों ने भाग लिया। शिविर का संचालन संन्यासी प्रेमानंद ने किया, शांभवी ने सहायता प्रदान की।



सिंगापुर

22 दिसंबर को हुई हुआय लिम क्लब, सिंगापुर में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम शरीर, मन और भावनाओं के सकारात्मक गुणों और अभिव्यक्तियों को विकसित करने के लिए यौगिक जीवनशैली पर केन्द्रित था। कार्यक्रम में नये और अनुभवी योगाभ्यासी शामिल थे। स्वामी रत्नशक्ति ने सभी सत्रों का संचालन किया।

स्विट्जरलैंड

18 से 23 अगस्त तक स्वामी मैत्रेयी ने जिनाल में यूरोपीय योग संघ के वार्षिक सम्मेलन में भाग लिया। वहाँ उन्होंने प्राणायाम पर व्याख्यान और व्यावहारिक सत्र प्रस्तुत किए।



संयुक्त राज्य अमेरिका

14 जुलाई को योग एसोसिएशन ऑफ नॉर्थ अमेरिका ने स्वामी आनन्दानन्द के साथ सत्यानन्द योग समुदाय के लिए एक ज़ूम सेमिनार आयोजित किया।

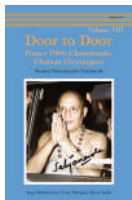
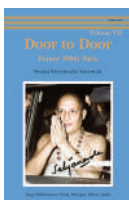
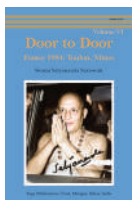
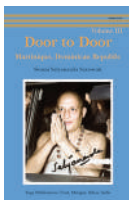
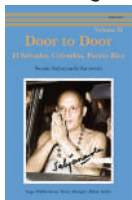
10 अगस्त को स्वामी आनन्दानंद ने टेक्सास की संन्यासी नवरात्रि के विद्यार्थियों के लिए एक ज़ूम बैठक आयोजित की।

13 से 15 सितंबर तक स्वामी आनन्दानंद ने न्यू जर्सी में यौगिक जीवनशैली शिविर का संचालन किया। इस तीन दिवसीय कार्यक्रम का ऑनलाइन प्रसारण भी हुआ जिसकी वजह से भारत, इटली, स्पेन और उत्तरी अमेरिका के कई राज्यों से प्रतिभागी शामिल हो सके। संन्यासी आनंदरूप और समतामूर्ति ने इस कार्यक्रम का आयोजन किया।

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट के सौजन्य से 2024 की गतिविधियों का प्रतिवेदन

इस वार्षिक प्रतिवेदन के साथ योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की रजत जयन्ती सम्पन्न हो रही है। सन् 2000 में स्थापित यह संस्था विगत 25 वर्षों से सत्यानन्द योग परम्परा की शिक्षाओं को पुस्तकों, पुस्तिकाओं एवं ऑडियो-विज्ञुअल रिकॉर्डिंग्स के माध्यम से प्रसारित करती आ रही है।

सन् 2023 के अंत तक अँग्रेजी में 268 पुस्तकें एवं 105 पुस्तिकाएँ और हिंदी में 107 पुस्तकें एवं 43 पुस्तिकाएँ उपलब्ध थीं। साथ ही हिंदी-अँग्रेजी में 15 पुस्तकें एवं 4 पुस्तिकाएँ भी उपलब्ध थीं। सन् 2024 में अँग्रेजी की 33 नई पुस्तकों तथा हिंदी की 1 नई पुस्तक एवं 1 नई पुस्तिका का प्रकाशन हुआ। अँग्रेजी की 13 पुस्तकों एवं 1 पुस्तिका तथा हिंदी की 13 पुस्तकों एवं 12 पुस्तिकाओं का पुनर्मुद्रण भी हुआ।

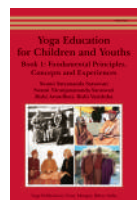
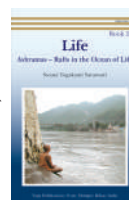
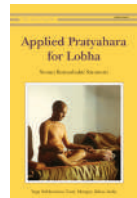
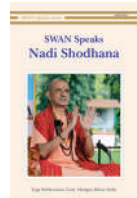
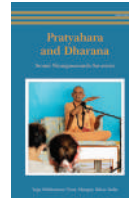
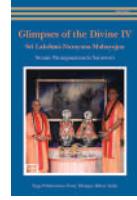
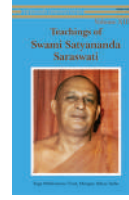
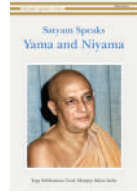


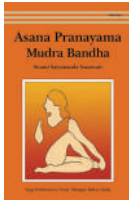
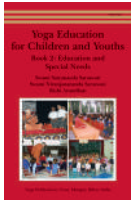
2024 में प्रकाशित नई अँग्रेजी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा

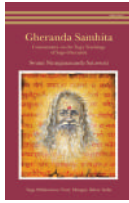
- डोर टू डोर, भाग 2 – एल साल्वादोर, कोलोम्बिया, पुएर्तो रिको
- डोर टू डोर, भाग 3 – मार्तिनिक, डोमिनिकन रिपब्लिक
- डोर टू डोर, भाग 4 – फ्रांस 1970–1980
- डोर टू डोर, भाग 5 – फ्रांस 1981
- डोर टू डोर, भाग 6 – फ्रांस 1984, तूलों, नीम
- डोर टू डोर, भाग 7 – फ्रांस 1984, पेरिस
- डोर टू डोर, भाग 8 – फ्रांस 1984, शामराँ
- डोर टू डोर, भाग 9 – फ्रांस 1984, पेरिस
- डोर टू डोर, भाग 10 – स्विट्जरलैंड 1970-81
- डोर टू डोर, भाग 11 – स्विट्जरलैंड 1982-84

- डोर टू डोर, भाग 12 – स्कैंडिनेविया 1970-82
 - डोर टू डोर, भाग 13 – यूरोप 1970-85
 - डोर टू डोर, भाग 14 – स्पेन 1977-80
 - डोर टू डोर, भाग 15 – स्पेन 1981-83, मोरोक्को
 - डोर टू डोर, भाग 16 – युनाइटेड किंगडम 1970-82
 - डोर टू डोर, भाग 17 – युनाइटेड किंगडम 1983,85
 - सत्यम् स्पीक्स – कोष
 - सत्यम् स्पीक्स – ऋषिकेश राईटिंग्स
 - सत्यम् स्पीक्स – यम-नियम
 - टीचिंग्स ऑफ स्वामी सत्यानन्द, भाग 13
- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा
- दिव्यता की झांकियाँ, भाग 4
 - गुरु चरित्र
 - ऑन द विंग्स ऑफ द स्वॉन, भाग 11
 - ऑन द विंग्स ऑफ द स्वॉन, भाग 12
 - प्रत्याहार एवं धारणा
 - स्वान स्पीक्स – नाडी शोधन
- अन्य लेखकों द्वारा
- शंखप्रक्षालन
ऋषि अरुन्धती
 - लोभ के रूपान्तरण हेतु प्रत्याहार
स्वामी रत्नशक्ति सरस्वती
 - जीवन भाग 2 – आश्रम
स्वामी योगकांति सरस्वती
 - बच्चों और युवाओं के लिए योग शिक्षा, भाग 1
स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द
सरस्वती, ऋषि अरुन्धती, ऋषि वशिष्ठ





- बच्चों और युवाओं के लिए योग शिक्षा, भाग 2-4
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, ऋषि अरुन्धती



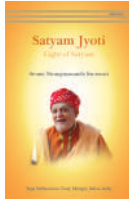
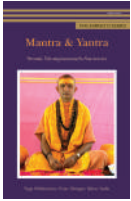
2024 में पुनर्मुद्रित अँग्रेजी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा

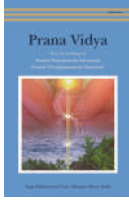
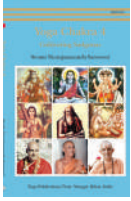
- आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध
- योग एवं हृदय प्रबन्धन

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा

- घेरण्ड संहिता
- मंत्र और यंत्र
- सत्यम् ज्योति
- योग चक्र 3
- योग चक्र 4

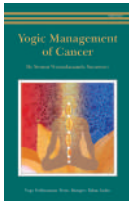


श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती और स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की शिक्षाओं से



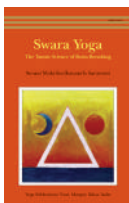
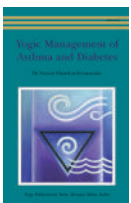
- प्राण विद्या
- अन्य लेखकों द्वारा

- आज्ञा चक्र
- ऋषि नित्यबोधानन्द



- योग और कैंसर
- डॉ. स्वामी निर्मलानन्द सरस्वती
- दमा और मधुमेह का यौगिक प्रबन्धन
- डॉ. स्वामी शंकरदेवानन्द सरस्वती

- स्वर योग



- स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
- यंत्र रंजन

2024 में पुनर्मुद्रित अँग्रेजी पुस्तिकाएँ

- छाया समाधि

2024 में प्रकाशित नई हिंदी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा

- सत्यम् वाणी – अन्तमौन

2024 में प्रकाशित नई हिंदी पुस्तिकाएँ

- संक्रान्ति दान

2024 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तकें

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा

- क्रियात्मक योग
- रिखियापीठ सत्संग 4
- अजपाजप और चिदाकाश धारणा
- सूर्य नमस्कार
- तंत्र, क्रिया और योगविद्या
- उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा

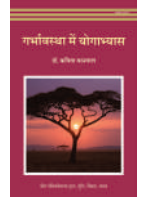
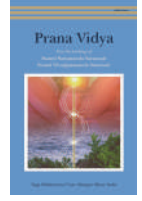
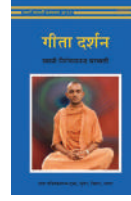
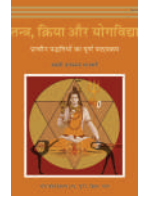
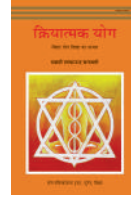
- गीता दर्शन
- श्रीकृष्ण योग पद्धति
- यौगिक जीवन

श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती और स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की शिक्षाओं से

- प्राण विद्या

अन्य लेखकों द्वारा

- गर्भावस्था में योगाभ्यास
डॉ. कविता बरनवाल
- रोग और योग
डॉ. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती
- दमा, मधुमेह और योग
डॉ. स्वामी शंकरदेवानन्द सरस्वती





2024 में पुनर्मुद्रित हिंदी पुस्तिकाएँ

श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती की शिक्षाओं से

• लिखित जप पुस्तिका

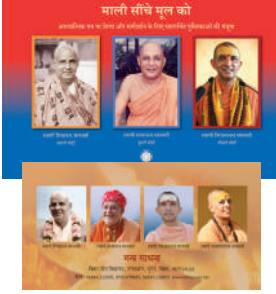
श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती, श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती और स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती की शिक्षाओं से

• माली सींचे मूल को (9 पुस्तिकाएँ और मंत्र साधना कार्ड)

अन्य लेखकों द्वारा

• सत्यम् गाथाएँ – मैं संन्यासी हूँ

• सूर्य नमस्कार अभ्यास पुस्तिका



एमेज़ॉन किण्डल पर ईबुक

सन् 2023 के अंत तक किण्डल स्टोर में 14 पुस्तकें उपलब्ध थीं। 2024 में 11 नई पुस्तकें प्रकाशित की गयीं। इस समय योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की निम्नांकित पुस्तकें किण्डल स्टोर पर क्रय के लिए उपलब्ध हैं –

आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध

धारणा दर्शन

मुक्ति के चार सोपान

घेरण्ड संहिता

हठ योग प्रदीपिका

कुण्डलिनी तंत्र

ध्यान – तंत्र के आलोक में

प्राण प्राणायाम

ईश्वर दर्शन

स्वर योग

तंत्र, योग और क्रिया

योग दर्शन

योग निद्रा

रोग और योग

योग विद्या

योगदृष्टि शृंखला

साधना

मन का प्रबन्धन और राजयोग

यौगिक जीवन

सबके लिये योग शृंखला

हठयोग

राजयोग

ज्ञानयोग

कर्मयोग

भक्तियोग

पवनमुक्तासन

प्राणायाम

षट्कर्म

भक्ति का आधार – प्रेम

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

भक्ति मनुष्य जीवन में एक मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक परिवर्तन है। प्रायः कहा जाता है कि श्रद्धा और विश्वास भक्ति के आधार हैं, किन्तु अगर गहराई में जाते हैं तो मालूम पड़ता है कि भक्ति के आधार ये नहीं, बल्कि कुछ और है। भक्ति की कहानी प्रेम से शुरू होती है। जब तक किसी के प्रति प्रेम नहीं होता, जब तक हम किसी व्यक्ति को हृदय से नहीं स्वीकारते, तब तक उसके प्रति श्रद्धा और विश्वास उत्पन्न नहीं होते। बिना प्रेम, बिना चाह, बिना लगन के आप किसी पर विश्वास करके देखिए, सम्भव नहीं है। कहीं-न-कहीं प्रेम का अंश रहता ही है, चाहे वह लगन, इच्छा, झुकाव या आकर्षण के रूप में ही क्यों न हो। उस प्रेम से ही फिर श्रद्धा और विश्वास की उत्पत्ति होती है। इसलिए भक्ति में प्रेम को सर्वोपरि गुण माना गया है।



हमलोग भक्ति के नाम पर जो अर्चना, आराधना या कर्म-काण्ड करते हैं, वे वास्तव में भक्ति नहीं, बल्कि मन को व्यवस्थित एवं अनुशासित करने की अलग-अलग पद्धतियाँ हैं। योग इसे भक्ति नहीं मानता। भक्ति उसको कहते हैं जो जीवन में एक मानसिक और भावनात्मक परिवर्तन लाए, और जब जीवन में यह परिवर्तन आता है, तब फिर मन बाहर की चीजों के पीछे नहीं भागता। अभी हम लोगों का जो विश्वास, श्रद्धा और प्रेम है, वह प्रतिबन्धित है, और इस प्रतिबन्धित स्थिति में हम अपने मन की सीमाओं में ही चक्कर काटते रहते हैं।

मन के जितने भी पूर्व निर्धारित व्यवहार होते हैं, वे सब अहंकार का पालन-पोषण करते हैं। यह कोई जरूरी नहीं कि अहंकारी व्यक्ति हमेशा दम्भी, दर्पी या घमण्डी हो। जहाँ पर भी 'मैं' शब्द का प्रयोग होता है, इसका मतलब वहाँ

पर अहंकार है। 'जब मैं था तब हरि नहीं, अब हरि हैं मैं नहीं' – जब तक मेरा अहंकार था, तब तक भगवान का अनुभव नहीं था, और जब भगवान का अनुभव मुझे होने लगा तब मेरा स्वार्थ, मेरा अहंकार न जाने कहाँ गायब हो गया। इसी को मिलन कहते हैं, लय कहते हैं, योग कहते हैं।

श्रद्धा और विश्वास के लिए मूल तत्त्व है प्रेम, और भक्ति में इसी प्रेम को विकसित करने का प्रयास किया जाता है। प्रश्न उठता है कि इस प्रेम का विकास कैसे हो? अभी हम केवल उन्हीं से प्रेम करते हैं जिनसे अपनापन हो। जिनसे अपनापन और आत्मीयता की भावना नहीं है, वे चाहे जियें या मरें, हमें उससे मतलब नहीं है। यहाँ पर सामान्य, सीमित प्रेम का स्वरूप दिखलाई देता है, जो केवल अपने स्वार्थ को पूरा करना चाहता है। इसी प्रेम की सीमाओं को धीरे-धीरे बढ़ाना है और जब यह प्रेम अपनी चरम सीमा पर पहुँचता है, तब इसी से श्रद्धा और विश्वास की उत्पत्ति होती है। इस प्रेम को अपनी चरम सीमा तक कैसे पहुँचाना है, इसका उपाय सभी धर्मों में बतलाया गया है। दूसरों के दुःखों को समझो, उन्हें दूर करने का प्रयास करो, बस यही सबसे सरल तरीका है। अभी हम अपनी क्षमताओं का उपयोग अपने और अपने परिवार के दुःखों और कष्टों को दूर करने के लिए ही करते हैं। लेकिन इसी चीज को जब बाहर में बाँटा जाता है, तब फिर मनोवृत्तियों में, मानसिक आचरण में परिवर्तन होता है। यह परिवर्तन इतना सूक्ष्म होता है कि मालूम भी नहीं पड़ता, लेकिन इसका प्रभाव इतना प्रबल हो जाता है कि वह बिना अभिव्यक्ति के रह नहीं पाता।

जब मनुष्य के प्रेम का सम्बन्ध अपने से हटकर दूसरों से जुड़ता है, चाहे वह पशु, मनुष्य या देवता ही क्यों न हो, तब उस प्रेम का स्वरूप बदल जाता है। प्रेम का स्वरूप बदलते ही मनुष्य संसार में भगवान को ही देखने लगता है। यही बात सभी दर्शनों ने, सभी धर्मों ने अपने-अपने तरीके से कही है कि जब तक तुम दूसरों के दुःख को अपना समझकर दूर करने का प्रयास नहीं करते हो, तब तक तुम्हारे जीवन में आत्मशुद्धि या चित्तशुद्धि नहीं होगी। एक बार चित्तशुद्धि हो जाय तो फिर श्रद्धा, विश्वास और प्रेम की परिभाषा बदल जाती है। ये केवल एक व्यक्ति तक सीमित नहीं रहते, बल्कि जो कुछ भी इनके संसर्ग में आता है उसे भी आलोकित कर देते हैं। इसलिए भक्ति का आधार प्रेम है, श्रद्धा और विश्वास नहीं। वे तो जाग्रत प्रेम की उपलब्धियाँ हैं। दूसरों की चिन्ताओं, दुःखों और क्लेशों को अपना समझकर, उनके निराकरण हेतु काम करके इसी प्रेम को बढ़ाना और विकसित करना है, और यही भक्ति का मौलिक सूत्र है।

अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस

राष्ट्रीय कार्यक्रम

बिहार

संन्यासी देवश्रद्धा ने पटना में निम्नांकित स्थानों पर योग सत्र आयोजित किए –

- गольफ क्लब, पटना में इंडियन ऑयल कॉरपोरेशन, बिहार एवं झारखंड, तथा महालेखाकार कार्यालय, पटना के अधिकारियों के लिए
- एमिटी यूनिवर्सिटी, पटना के कुलपति एवं शिक्षक वर्ग के लिए
- ए.एन. सिन्हा सामाजिक विज्ञान संस्थान, पटना के रजिस्ट्रार, शिक्षकों एवं शोध विद्यार्थियों के लिए



मोंटेकार्लो लिमिटेड, मुंगेर के अधिकारियों और कर्मचारियों के लिए रजनीश मिश्रा और महावीर द्वारा एक कार्यक्रम आयोजित किया गया।

छत्तीसगढ़

ज्ञान दर्शन योगाश्रम ने भिलाई और दुर्ग में 13 योग शिविरों का आयोजन किया जिनमें लगभग 600 लोगों ने हिस्सा लिया।

शिवम् योग समिति, जगदलपुर ने अनेक स्थानों पर अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस कार्यक्रमों का आयोजन किया –





- चैंबर ऑफ कॉमर्स
- नर्सिंग कॉलेज
- कृषि महाविद्यालय
- बागवानी महाविद्यालय
- बाल सुधार गृह
- पुलिस लाइन्स
- श्री कृष्ण मंदिर



गुजरात

भुज में संन्यासी भावचैतन्य द्वारा निम्नांकित कार्यक्रम संचालित किए गए –

- के.जी. राठौड़ स्कूल, 550 प्रतिभागी
- टी.एल.सी. गुरुकुल में 180 प्रतिभागी,
- पधर स्कूल में 60 प्रतिभागियों के लिए
- आइनोंक्स विंड कंपनी, 80 प्रतिभागी



झारखंड

स्वामी गोरखनाथ द्वारा जमशेदपुर के टिनप्लेट स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में 2500 बच्चों और 500 वयस्कों के लिए कार्यक्रम संचालित किया गया।

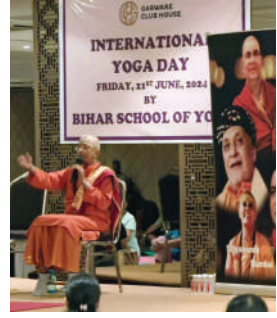
मध्य प्रदेश

शिवानंद दर्शन योग आश्रम, सतना के स्वामी हरिश्रद्धानन्द ने प्रिज्म सीमेंट प्लांट के प्रिज्म जॉनसन स्टाफ क्लब में एक कार्यक्रम आयोजित किया।



महाराष्ट्र

स्वामी निर्मलानंद, संन्यासी दिव्यधारा और संन्यासी मंत्रशक्ति ने मुंबई के गरवारे क्लब हाउस में योग कार्यक्रम आयोजित किया। क्लब के उपाध्यक्ष, श्री साइरस गोरिमार ने आभार व्यक्त करते हुए भविष्य में ऐसी अन्य योग कार्यशालाओं के आयोजन का अनुरोध किया।



दिल्ली राजधानी क्षेत्र

10 से 21 जून तक संन्यासी याज्ञवल्क्य और श्री विजय ओझा ने आई.बी.एस. मैनेजमेंट कॉलेज, गुरुग्राम में अंतर्राष्ट्रीय योग सप्ताह आयोजित किया जिसमें 22 से 25 वर्ष की आयु के 370 विद्यार्थियों ने भाग लिया।



19 से 22 जून तक संन्यासी धर्मज्योति ने न्यू मोती बाग में विद्यार्थियों के लिए योग जीवनशैली साधना आधारित 4 दिवसीय शिविर का आयोजन किया।



फ्रांसीसी दूतावास में राजनयिकों और प्रवासियों के लिए मनीष पोद्दार द्वारा योग सत्र आयोजित किया गया।

सौरभ समीर ने पेट्रोलियम मंत्रालय के लोगों के लिए एक सत्र का संचालन किया।



अन्तरराष्ट्रीय कार्यक्रम

नेपाल



काठमांडू घाटी के ललितपुर जिले के लुभु नगर में लुभु जिरियाट्रिक्स सोसाइटी में एक योग शिविर आयोजित किया गया। सत्र का संचालन संन्यासी प्रेमानंद ने किया और उनका सहयोग प्रकाश पांडे और पद्मलाल श्रेष्ठ ने किया।

संयुक्त राज्य अमेरिका



कैलिफोर्निया के सनीवेल कम्युनिटी सेंटर और सत्यानंद योग फार्म, गिलरॉय में दो दिवसीय कार्यक्रम आयोजित किया गया। सैन फ्रांसिस्को में भारतीय महावाणिज्य दूतावास और सनीवेल शहर के उप-महापौर ने भी कार्यक्रम में भाग लिया।

सुशीला नायर सम्मान



जन स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग के माध्यम से उत्कृष्ट योगदान के लिए स्वस्थ भारत न्यास द्वारा बिहार योग विद्यालय को 'सुशीला नायर स्वस्थ भारत उत्कृष्ट सम्मान' प्रदान किया गया। यह पुरस्कार 21 जुलाई को गुरु पूर्णिमा के अवसर पर अयोध्या में आयोजित कार्यक्रम में बिहार योग

विद्यालय की ओर से वरिष्ठ पत्रकार एवं आश्रम सहयोगी, श्री कुमार कृष्णन ने ग्रहण किया तथा 24 जुलाई 2024 को चातुर्मास के गुरु चरित्र कार्यक्रम के दौरान स्वामीजी को अर्पित किया गया।

विश्व-प्रेम के लिए निर्देश

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



विश्व-प्रेम के बारे में बातें करना तो बहुत आसान है, परन्तु उसे व्यवहार में लाना अति कठिन है। मन की संकीर्णताएँ मार्ग में बाधक बनकर आती हैं। पहले के बुरे संस्कार बाधक बनते हैं। लौह-संकल्प, प्रबल इच्छा-शक्ति, धैर्य, संलग्नता तथा विचार के द्वारा आप सभी बाधाओं को बड़ी आसानी से जीत सकते हैं। मेरे प्रिय मित्रों! यदि आप सच्चे हैं तो ईश्वर की कृपा आपको अवश्य प्राप्त होगी।

अनुभव कीजिए कि सारा जगत् आपका शरीर है, आपका अपना घर है। मनुष्यों के बीच जितने भी अवरोधक हैं, उन्हें नष्ट कर डालिए। बड़प्पन की भावना तो मूर्खता है। सभी से एकता रखिए। अलग होना तो मृत्यु है। अनुभव कीजिए कि सारा जगत् विश्व-वृन्दावन है। जहाँ भी आप हों – घर, ऑफिस, स्टेशन या बाजार, सर्वत्र अनुभव कीजिए कि आप मन्दिर में ही हैं। हर कार्य को ईश्वर की ही पूजा समझिए। कर्मफल को ईश्वरार्पित कर हर कार्य को योग में परिणत कर डालिए। ऐसी भावना कीजिए कि सारे प्राणी ईश्वर के ही रूप हैं। यह जगत् ईश्वर द्वारा ही परिव्याप्त है – *ईशावास्यमिदं सर्वम्*।

हे प्रभु! मैं तुझमें हूँ, तू मुझमें है। हे प्रभु! तू साहस है, मुझमें साहस भर दे। तू करुणा है, मुझे करुणा से भर दे। तू शान्ति है, मुझे शान्ति से भर दे। तू प्रकाश है, मुझे प्रकाश से भर दे। हे प्रभु! तू नदी है। तू बादल है। तू सागर है। तू पौधा है। तू रोगी है। तू चिकित्सक है। तू ही रोग है। तू ही औषधि है। सब कुछ ईश्वर का ही है। मैं उसके हाथों का निमित्त मात्र हूँ। उसी की इच्छा होकर रहेगी।

योगपीठ के कार्यक्रम



बसंत पंचमी

11 से 14 फरवरी तक गंगा दर्शन में बसंत पंचमी और बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस मनाया गया।

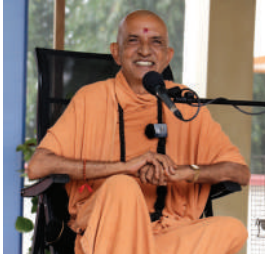
शिवरात्रि

8 मार्च को शिवालय में शिवरात्रि का आयोजन किया गया। सभी अन्तेवासी, अतिथि और विद्यार्थी बाल योग मित्र मंडल के बच्चों की प्रस्तुति में शामिल हुए, जिन्होंने शिव और पार्वती के विवाह का मंचन किया।



होली

25 मार्च को स्तोत्रपाठ और कीर्तन-भजन के साथ होली मनाई गई। स्वामीजी ने रंगों के महत्त्व पर चर्चा की जो जीवन के रंगों के प्रतीक हैं। 24 मार्च को संध्या के समय होलिका दहन आयोजित हुआ जिसके बारे में स्वामीजी ने समझाया कि प्रह्लाद ऐसी श्रद्धा और भक्ति के उदाहरण हैं जिसे कोई भी हरा नहीं सकता।



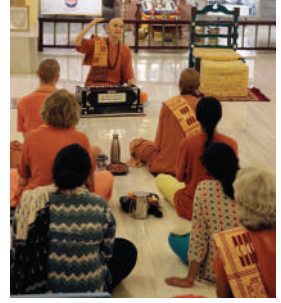
बुद्ध पूर्णिमा

23 अप्रैल को सत्यम् उद्यान में बुद्ध पूर्णिमा मनाई गई। यह दिन श्री स्वामीजी की प्रथम शिष्या, स्वामी धर्मशक्ति का जन्मदिन भी है, जिनका जन्म 1924 में हुआ था। इस अवसर पर सत्यनारायण कथा और सुंदरकांड का पाठ किया गया।



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

21 जून को बिहार योग विद्यालय द्वारा प्रतिपादित इस वर्ष के कार्यक्रम के अनुसार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया, जिसमें सुबह की कक्षा और शाम के समय अद्वेष, मैत्री एवं अजपा जप के अभ्यास शामिल थे। शिक्षक स्वामी विजयशक्ति और स्वामी योगतीर्थ थे।



वेद पारायण

6 से 21 जुलाई तक ज्योति मंदिर में चारों वेदों का पारायण किया गया। कार्यक्रम के दूसरे वर्ष भी वाराणसी से आए पंडितों ने अपने सटीक मंत्रोच्चार से सभी श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया।



पारायण के दौरान मुंगेर नगर क्षेत्र के 25 माध्यमिक विद्यालयों के 5,300 से अधिक विद्यार्थियों को प्रसाद वितरित किया गया। 200 से अधिक शिक्षकों और 100 से अधिक गैर-शिक्षण कर्मचारियों ने भी प्रसाद ग्रहण किया।





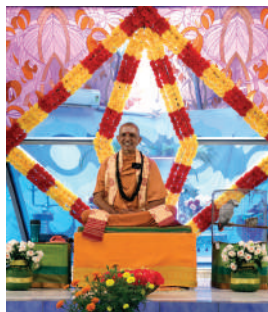
गुरु पूर्णिमा

18 से 21 जुलाई तक मुंगेर के नागरिकों तथा आश्रम के अन्तेवासियों एवं अतिथियों के लिए पादुका दर्शन में गुरु पूर्णिमा समारोह आयोजित किया गया। 21 जुलाई, गुरु पूर्णिमा के शुभ दिन, भक्तों की एक लम्बी कतार गुरु पादुका पूजन के लिए पादुका दर्शन आती गयी। सभी के लिए यह गुरु परम्परा के प्रति अपना सम्मान प्रकट करने और गुरु के साथ अपने संबंध को मजबूत करने का अनुपम अवसर था।



दीपावली

31 अक्टूबर को अतिथियों, विद्यार्थियों और अन्तेवासियों ने हवन और मंत्र-पाठ के साथ-साथ पारंपरिक एवं आधुनिक नृत्यों तथा गीत-संगीत के साथ दीपावाली मनाई।



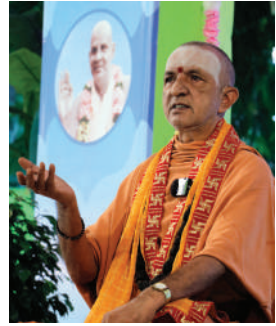
मुंगेर योग संगोष्ठी

17 से 23 नवंबर तक गंगा दर्शन में तीसरी मुंगेर योग संगोष्ठी आयोजित की गई जिसका विषय था योग और जीवनशैली। अपने सत्संगों में स्वामी निरंजनानंद जी ने हठयोग, राजयोग, कर्मयोग और

भक्तियोग की चार शाखाओं को एक संतुलित यौगिक जीवनशैली की आधारशिला के रूप में प्रस्तुत किया। जीवन में परिवर्तन अनुभव करने और योग द्वारा परिभाषित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए योग को दैनिक जीवन में लागू करने और क्षण-प्रतिक्षण जीने की आवश्यकता है।

सत्संग और सुबह की कक्षाओं के अलावा प्रतिभागियों के लिए विभिन्न गतिविधियाँ आयोजित की गईं जैसे सत्यम् योग प्रसाद, सत्यम् दर्शन, सत्यम् योगदृष्टि तथा भारत और दुनियाभर के विभिन्न समूहों द्वारा महामंत्र कीर्तन। शाम की साधना, सत्यम् संध्या वंदना में कीर्तन, विभिन्न प्रस्तुतियों का प्रदर्शन और युवा योग मित्र मंडल के सदस्यों द्वारा एक शानदार योग और नृत्य प्रदर्शन शामिल था।

संगोष्ठी के भारतीय प्रतिनिधि निम्नांकित सोलह राज्यों से आए थे – आंध्र प्रदेश, बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, गुजरात, झारखंड, कर्णाटक, केरल, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, पंजाब, राजस्थान, तमिलनाडु, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल। संगोष्ठी के विदेशी प्रतिनिधि 27 देशों





से आए थे – ऑस्ट्रेलिया, ब्राज़िल, बल्गेरिया, क्रोएशिया, जर्मनी, ग्रीस, हंगरी, ईरान, इराक, आयरलैंड, इस्रायल, इटली, कज़ाकिस्तान, लेबनान, नेपाल, नीदरलैंड, न्यूजीलैंड, सर्बिया, दक्षिण कोरिया, स्पेन, स्विट्ज़रलैंड, थाईलैंड, संयुक्त राज्य अमेरिका, इंग्लैंड, उरुग्वे और वियतनाम।



सत्यम् पूर्णिमा

11 से 15 दिसंबर तक पादुका दर्शन में सत्यम् पूर्णिमा का आयोजन किया गया।

सत्यम् जन्मदिवस

23 दिसंबर को श्री स्वामी सत्यानन्द जी का 101वां जन्मदिवस हवन, स्तोत्रपाठ और मंत्रोच्चारण के साथ उनकी छाया समाधि में मनाया गया।



क्रिसमस

24 और 25 दिसंबर को क्रिसमस कार्यक्रम मनाये गये जिनमें हवन, कैरोल गायन और कीर्तन सम्मिलित थे।

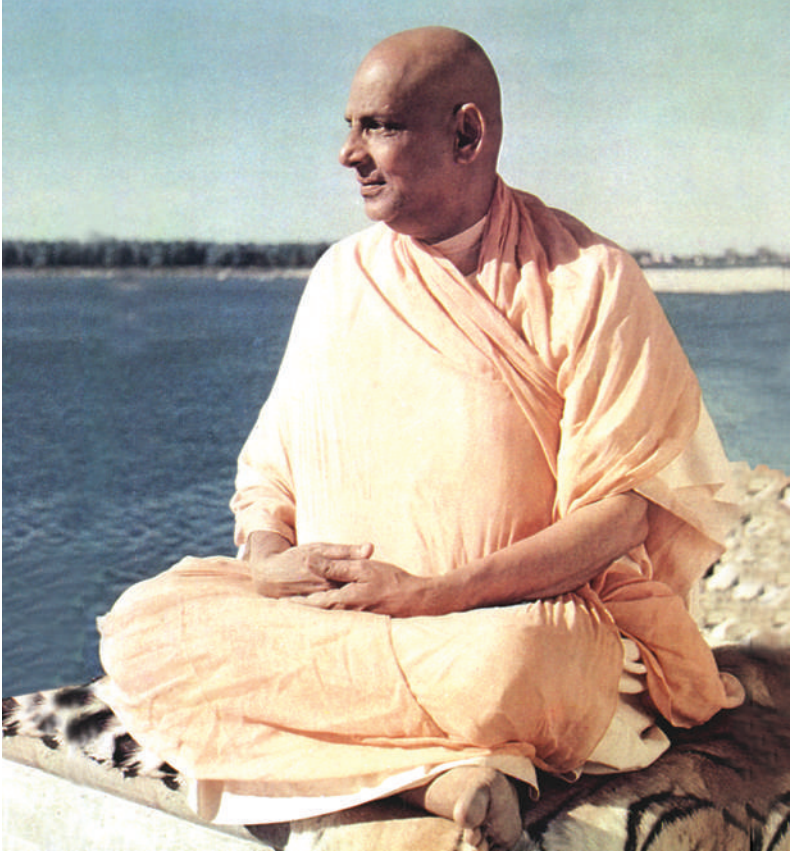
वर्षान्त कार्यक्रम

31 दिसंबर को श्री स्वामीजी की छाया समाधि पर हवन और मंत्रोच्चारण के साथ वर्षान्त कार्यक्रम सम्पन्न हुआ तथा शाम को सत्यम् वाटिका में विश्व की विभिन्न संस्कृतियों के नृत्यों की प्रस्तुति के साथ वर्ष का आनंदपूर्ण समापन हुआ।



अखिल विश्व के लिए आशा-किरण

स्वामी शिवानन्द सरस्वती



स्वार्थ, लोभ, अभिमान और घृणा हृदय को संकुचित कर देते हैं, और वैश्विक प्रेम के विकास में बाधा डालते हैं। जब हृदय संकुचित होता है तो व्यक्ति अपनी पत्नी, बच्चों, मित्रों और रिश्तेदारों से ही प्रेम करता है। जैसे-जैसे वह विकसित होता है, वह अपने जिले और देश के लोगों से प्रेम करने लगता है। अंततः वह सभी से प्रेम करने लगता है और सार्वभौमिक प्रेम विकसित करता है। अवरोध टूट जाते हैं और हृदय असीम रूप से विस्तृत हो जाता है। प्रेम ही इस संसार की आशा-किरण है।

दान सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

आश्रम के लिए दान राशि केवल निम्नलिखित श्रेणियों के अन्तर्गत स्वीकार की जाएगी –

1. सामान्य दान

जो बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट अथवा योग रिसर्च फाउण्डेशन को दिया जा सकता है और जिसका उपयोग यौगिक गतिविधियों के विकास एवं संवर्द्धन के लिए किया जाएगा।

2. मूलधन निधि के लिए दान

बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट अथवा योग रिसर्च फाउण्डेशन की मूलधन निधि के लिए।
मूलधन निधि से प्राप्त ब्याज राशि का उपयोग संस्था/न्यास की सभी गतिविधियों के लिए किया जाएगा।

3. सी.एस.आर. दान

जिसका उपयोग सी.एस.आर. गतिविधियों के लिए किया जाएगा।

इसलिए भक्तों से निवेदन है कि वे केवल उपर्युक्त श्रेणियों के अन्तर्गत अपनी दान राशि भेजें।

बिहार स्कूल ऑफ योग को दान SB Collect Online Donation Facility के माध्यम से इस QR code को स्कैन करके दिया जा सकता है।

आप चेक, डी.डी. अथवा ई.एम.ओ. द्वारा भी दान दे सकते हैं जो **बिहार स्कूल ऑफ योग, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट या योग रिसर्च फाउण्डेशन** के नाम से हो और मुंगेर में देय हो।

दान राशि के साथ एक पत्र संलग्न रहे जिसमें आपके दान का प्रयोजन, डाक पता, फोन नम्बर, ई-मेल और PAN नम्बर स्पष्ट हों।





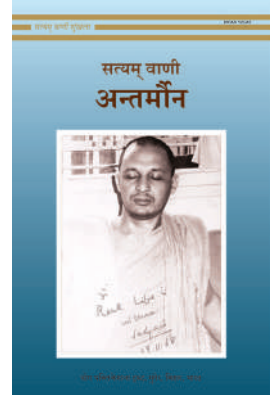
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

सत्यम् वाणी – अन्तर्मौन

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

पृष्ठ 76, ISBN: 978-93-94604-84-1

इस पुस्तक में श्री स्वामी सत्यानन्द जी द्वारा सन् 1969 से 1982 के बीच दिये गये अन्तर्मौन विषयक सत्संगों का संकलन है। ये सत्संग अन्तर्मौन के विविध आयामों को सरल एवं स्पष्ट रूप से उजागर करने के साथ ही एक क्रमबद्ध अभ्यास पद्धति का भी प्रकाशन करते हैं। साधना, आध्यात्मिक अनुभूति तथा अपने कष्टों एवं दुःखों से मुक्ति के लिए प्रयासरत साधकों के लिए यह पुस्तक उपयोगी एवं मार्गदर्शक सिद्ध होगी।



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 : 9162783904, 9835892831

☑ 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 के समस्त ऑडियो, वीडियो तथा पुस्तक प्रकाशन प्रसाद रूप में satyamyogaprasad.net वेबसाइट पर उपलब्ध हैं जिन्हें इस QR code को स्कैन करके देखा जा सकता है। ये Android एवं iOS उपकरणों पर एप्प के रूप में भी उपलब्ध हैं।



यौगिक जीवनशैली साधना

स्वस्थ जीवन हेतु रचित यह कार्यक्रम biharyoga.net तथा satyamyogaprasad.net पर 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 Registrar of Newspapers, India
Under No. BIHHIN/2002/6306

issn 0972-5725

योगपीठ कार्यक्रम एवं योग विद्या प्रशिक्षण 2025

बिहार योग विद्यालय योगविद्या प्रशिक्षण

जनवरी-दिसम्बर	आश्रम जीवन प्रशिक्षण
मार्च 3-9	प्राणायाम - स्वस्थ जीवन के लिए श्वसन प्रशिक्षण (हिन्दी)
मार्च 22-28	प्रत्याहार एवं धारणा प्रशिक्षण
सितम्बर 22-30	राज योग एवं भक्ति योग प्रशिक्षण
अक्टूबर 3-11	हठ योग एवं कर्म योग प्रशिक्षण
नवम्बर 1-15	प्रगतिशील योग विद्या प्रशिक्षण
नवम्बर 16-जनवरी 30 2026	संन्यास अनुभव (राष्ट्रीय/अन्तरराष्ट्रीय साधकों के लिए)

बिहार योग भारती योगविद्या प्रशिक्षण

नवम्बर 1-दिसम्बर 31 द्विमासिक यौगिक अध्ययन (अंग्रेजी)

कार्यक्रम

जून 25-जुलाई 9 वेद पारायण

मासिक कार्यक्रम

प्रत्येक शनिवार	महामृत्युंजय हवन
प्रत्येक 4, 5 एवं 6 तारीख	गुरु भक्ति योग
प्रत्येक 12 तारीख	अखण्ड रामचरितमानस पाठ



अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए तथा योगविद्या पत्रिका को ऑनलाइन देखने के लिए बिहार योग की वेबसाइट - biharyoga.net पर जायें या बगल के QR code को स्कैन करें