

अन्यदेवाहुः सम्भवादन्यदाहुरसम्भवात् ।  
इति शुश्रुम धीराणां ये नस्तद्विचचक्षिरे ॥  
(ईशावास्योपनिषद् : १३)

हिरण्यगर्भ (सम्भूति या कार्यब्रह्म) की उपासना  
से एक प्रकार का फल प्राप्त होता है तथा अव्यक्त

प्रकृति (असम्भूति) की उपासना से दूसरे प्रकार का  
फल प्राप्त होता है। ऐसा हमने बुद्धिमान् पुरुषों से सुना  
है, जिन्होंने हमें दोनों (हिरण्यगर्भ तथा अव्यक्त  
प्रकृति) की अलग-अलग शिक्षा दी थी।

## पूर्व-अंक से आगे :

# शरीर

## परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

यह शरीर जो कि अशुद्धियों, मल, मूत्र, पीब आदि से भरा है, नाशवान् है। यह बुलबुले या मृगतृष्णा के समान है। आपके शत्रुओं द्वारा इसका घृणापूर्वक तिरस्कार किया जाता है। जब प्राण शरीर को छोड़ देते हैं, तो यह लट्ठे के समान शेष रह जाता है।

यह दुःख और कष्टों का कारण है। यह आपका वास्तविक शत्रु है। आपको इस शरीर के साथ गोबर की भाँति व्यवहार करना चाहिए। आप इसके साथ चिपके क्यों रहते हैं (अभिनिवेश) तथा इत्र, पाउडर और पुष्पों से इसकी पूजा क्यों करते हैं? इसको महीन रेशम तथा आभूषणों से सजाने में मूर्ख न बनें। यह भयंकर अज्ञान मात्र है।

“इस पृथ्वी पर कोई भी वस्तु मुझसे सम्बद्ध नहीं है, यहाँ तक कि यह शरीर भी मेरा नहीं है।” यही सच्चा ज्ञान है। “वह मेरा बेटा है। वह मेरी बेटी है। वह मेरी पत्नी है। यह बँगला मेरा है। मैं क्षत्रिय हूँ। मैं ब्राह्मण हूँ। मैं दुबला हूँ। मैं मोटा हूँ।” यह पहले दर्जे की मूर्खता है। यह भौतिक शरीर मछलियों, सियारों तथा चीलों की सम्पत्ति है। आप इसे अपनी कैसे कह सकते हैं?

शरीर पर साबुन लगाना, बालों में तेल लगाना, चेहरे पर पाउडर लगाना, दिन-भर में एक हजार बार अपना मुख दर्पण में देखना, उँगलियों में अँगूठी

पहननाह्वये सभी तथा इसी प्रकार के अन्य कार्य आपके शरीर के प्रति मोह तो तीव्र करते हैं।

जिस प्रकार एक बड़े घाव को पहले लोशन से धोया जाता है, तत्पश्चात् बोरिक मलहम लगाया जाता है, तत्पश्चात् पट्टी बाँधी जाती है। इसी प्रकार यह गन्दा शरीर एक बड़े घाव के समान है। इसको नित्य धोना चाहिए। भोजन को इसमें डाला जाना चाहिए, यह मलहम है। जो कपड़े पहने जाते हैं, वे पट्टी हैं।

साधु इस शरीर के साथ ऐसा व्यवहार करते हैं, जैसे कि यह एक बड़ा घाव है, जिसमें से पीब निकल रही है; लेकिन मोह और आसक्ति के कारण सांसारिक व्यक्ति इस शरीर की पूजा करते हैं।

कपड़े इस शरीर को सजाने के लिए नहीं पहनने चाहिए। यह शरीर तो एक कपड़े का थैला है, जिसमें अनेक प्रकार की गन्दगियाँ भरी हुई हैं। कपड़े इस अशुद्ध शरीर को ढाँकने के लिए बने हैं। सादे वस्त्र पहनिए और उत्कृष्ट विचार रखिए। ईश्वर अथवा आत्मा में स्थित सद्गुणी जीवन आपको सच्चा सौन्दर्य प्रदान कर सकता है।

इस शरीर का सौन्दर्य मात्र सतही (आप्त रमणीय) है। त्वचा का सौन्दर्य भी सतही है। आप मात्र ईश्वर में ही अक्षय, स्थायी सौन्दर्य प्राप्त कर सकते हैं। हे मनुष्य! क्या तुम्हें इस गन्दे शरीर को ‘मैं’ कहते हुए

तथा जब कि प्रत्येक वस्तु नाशवान् है, 'यह मेरा है', 'वह मेरा पुत्र है' आदि इस प्रकार कहते हुए लज्जा का अनुभव नहीं होता? यहाँ तक कि सियार और मछलियाँ भी कहती हैं कि यह मनुष्यों का शरीर हमारा है। यह संसार असार है या विसार? जहाँ हड्डियाँ खम्भे हैं, जो नाड़ियों से बुना हुआ है और मांस तथा रक्त में लिपटा हुआ है, जिसमें से दुर्गन्ध आती है, जो मल तथा मूत्र से भरा हुआ है, जो सभी रोगों का स्थान है। हृद्दय पंच-तत्त्वों से निर्मित दुर्बल, नाशवान्, अशुद्ध शरीर से अपनी पहचान को त्याग दें। इस शरीर को अपने को जानना, रौरव नर्क है। उस कीड़े और मनुष्य में क्या अन्तर है, जो इस दुर्गन्धपूर्ण शरीर में आनन्दित होता है? माया जो एक महान् बाजीगर है,

उसने एक कंकाल बनाया और विभिन्न अशुद्धियों को एक चमकदार त्वचा के नीचे छुपा दिया। हे भ्रमित मानव! आप कब तक इस शरीर को अपना कह कर पुकारेंगे? आप कब तक इस शरीर से चिपके रहेंगे? इस शरीर के साथ स्वयं को पहचानना छोड़ दें और स्वयं को अपनी सच्ची प्रकृति उस सच्चिदानन्द स्वरूप से पहचानें। जब यह शरीर वृद्धावस्था से मुक्त हो, जब वृद्धावस्था बहुत दूर हो, इन्द्रियों की शक्तियों तथा जीवन का क्षय नहीं हो, विवेकी पुरुष को तभी से भगवद्-साक्षात्कार के लिए प्रयत्न करना चाहिए। जब घर में आग लगी हो, तो तब कुआँ खोदने से क्या लाभ?

(अनुवादिका : शिवानन्द राधिका अशोक)

## हृदय की चोरी

श्री कृष्ण का वर्णन माखन-चोर के रूप में किया गया है। यह इसलिए कि गोपियों से उन्हें अपार प्रेम था और इसी कारण उनके घरों में जा कर माखन चुरा कर खाते थे। वास्तव में वे अपने भक्तों के मन में जो कुविचार हैं, उन्हें चुराते हैं और वहाँ दिव्य विचार भर देते हैं। गोपियों को यह बहुत अच्छा लगता था। वे इसी प्रतीक्षा में रहती थीं कि कब कृष्ण आयेंगे और मखन खायेंगे। यह मखन चुराना तो उनके बाल्यकाल की लीला थी और इससे वे अपनी भक्त गोपियों के हृदय में प्रकाश भर देते थे। वे वास्तव में उनके मन और हृदय को चुरा कर इस संसार को भुला देते थे और अपने चरण-कमलों की ओर आकर्षित कर लेते थे तथा उन्हें अखण्ड शान्ति और आनन्द का उपभोग करने देते थे। जब भक्त भगवान् के सामने कहते हैं कि 'दासोऽहम्' (मैं आपका दास हूँ), तब वह उसमें से 'दा' अक्षर चुरा लेते हैं और उन्हें 'सोऽहम्' का अनुभव करा देते हैं जो कि वेदान्त का एक महान् सिद्धान्त है अर्थात् उस परमात्मा के साथ एक-रूपता का भान करा देते हैं। भगवान् कृष्ण गीता में कहते हैं : 'ददामि बुद्धियोगं तम्' हृद्दय मैं उन भक्तों को विवेक का योग प्रदान करता हूँ (१०/१०)। श्री कृष्ण कितने दयालु हैं! उनकी और उनके नाम की जय हो!

स्वामी शिवानन्द

## यज्ञ (त्याग) द्वारा जीवन की सम्भवता

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

धरती पर सम्पूर्ण जीवन की सम्भवता यज्ञ (त्याग) के कारण है। सभी का जीवन सम्भव होना इसी आत्म-त्याग के कारण, समस्त के लिए स्वयं को समर्पित करने के कारण है।

वर्षा-युक्त बादलों के द्वारा स्वयं अपने में से जल दे देने का ही सीधा परिणाम वर्षा का होना है। आकाश में होने वाले इस यज्ञ को प्यासी धरती जल-रूप में ग्रहण करती है और प्रतिफल-स्वरूप अन्न, फल, सब्जियों और घास के रूप में अपने सार-तत्त्व की आहुति दे देती है, जिससे धरती के समस्त प्राणियों की प्राण-रक्षा होती है।

इस प्रकार बादलों द्वारा वृष्टि-रूप में दी गयी आहुति से होने वाला जो यज्ञ है, उसमें धरती के द्वारा परिजन्य के रूप में आहुति दी जाती है। बादलों द्वारा यह आहुति दिये जाना भी तभी सम्भव है, जब सागर अपने जल को अनन्त असीम रूप में पर्याप्त मात्रा में प्रदान कर दे। अतः पृथ्वी की सुरक्षा त्याग-बलिदान के इस यज्ञ द्वारा होती है। प्रत्येक अंश अपने-आपको सबकी प्रसन्नता के लिए, सबके जीवन, जीवन-निर्वाह के लिए उत्सर्ग कर देता है।

यदि आप स्वयं को भगवान् के लिए समर्पित कर देते हैं, उन भगवान् के लिए जो अन्य सबसे बढ़ कर हैं, तो वह सर्वस्व हैं, तो वह स्वयं को आपके प्रति समर्पित कर देते हैं और तब ऐसा कुछ भी शेष नहीं रहता, जो वह आपके लिए न करें।

वह आपको केवल उन समस्त पापों से ही मुक्त नहीं कर देंगे जो आपको यहाँ बाँधे हुए हैं, समस्त पाप, सभी कलंक, सब कमियाँ, समस्त त्रुटियाँ, प्रत्युत वह स्वयं अपने-आपको आपके प्रति समर्पित करके, आपको सदा के लिए मुक्त कर देंगे। वह मोक्ष के रूप में, उद्धार के रूप में और दिव्य परिपूर्णता के रूप में अपना सब-कुछ आपको अर्पित कर देंगे। यह उनकी शाश्वत प्रतिज्ञा है कि यदि तुम स्वयं को मेरे अर्पण कर देते हो अर्थात् तुम मेरे शरणापन्न हो जाते हो, तो मैं निश्चित रूप से स्वयं अपना-आप तुम्हें दे देता हूँ।

अतः जीवन यज्ञ की भावना अर्थात् दूसरों के भले के लिए अपनी आहुति देने की भावना द्वारा व्याप्त है। यज्ञ की भावना से ही जीवन की सम्भवता है, जीवन का लाभ है, जीवन सम्भव बनता है और धन्य हो जाता है। जो व्यक्ति मानव-जीवन के इस मुख्य सत्य को अनुभव करता है और जो यज्ञ की शृंखला को बनाये रखता है, वह बुद्धिमान् है। जो प्रत्येक को लाभान्वित करता है, वह स्वयं को लाभ पहुँचाता है।

इस शृंखला को तोड़ देना, इस नियम के विरुद्ध जाना, स्वार्थी और आत्म-केन्द्रित बन जाना, संसार का सब-कुछ अपने ही लाभ के लिए चाहना, यह एक ऐसी गलती है जो अन्ततः व्यक्ति के अपने लिए ही अवरोधक बन जाती है, क्योंकि यज्ञ एक गतिशील प्रक्रिया है। यह शान्ति, आनन्द और परिपूर्णता की ओर निरन्तर गतिशीलता है। इस प्रक्रिया को

विपरीतगामी करने से तथा समस्त वस्तु, पदार्थों, परिस्थितियों और व्यक्तियों को स्वयं अपने लाभ के लिए कार्यान्वित होने की इच्छा करने से तथा यह चाहने से कि सब-कुछ आपके अपने लिए ही होना चाहिए। यह अन्धापन है। यह तो जीवन-पद्धति के नियम को ही उल्टा कर देने जैसा है। यह भगवान् की इच्छा के विपरीत जाना है।

जब व्यक्ति ऐसा करता है, तो वह स्वयं अपने लिए कष्ट, व्याकुलता, निराशा और अवसाद को निमन्त्रित कर लेता है। जीवन के इस महान् उच्च केन्द्रीभूत सिद्धान्त कि हमारी सर्वोच्च भलाई विश्व से सब-कुछ अपने लिए चाहने से नहीं बल्कि विश्व की सेवा करने में है, को सही रूप में समझ न पाने के कारण ही यह सब सहन करना पड़ता है। इसीलिए हमारे पूर्वजों ने हमें स्वयं अपने लिए, अपने भले, समृद्धि, शुभता और आशीर्वाद के लिए प्रार्थना करने की शिक्षा नहीं दी, प्रत्युत अन्य सबके लिए प्रार्थना करने की शिक्षा दी। वह "सब सुखी हों! सब सम्पन्न हों! सब परिपूर्ण हों! सब कष्टों से दूर रहें! सब शुभ ही देखें!

किसी को कोई दुःख न हो! सबको शान्ति मिले!" यह सब इस महान् नियम को, इस महान् तथ्य को, इस यज्ञ को अंगीकार करने के ही प्रकटीकरण हैं।

अतः भगवान् श्री कृष्ण ने हमें शिक्षा दी कि यदि तुम प्रसन्नता चाहते हो, तो दूसरों की प्रसन्नता के लिए कार्यशील हो जाओ। यदि शान्ति की इच्छा रखते हो, तो अन्य लोगों की शान्ति के लिए कार्य करो। यदि चाहते हो कि भगवान् तुम्हारे लिए सब-कुछ करें, तो भगवान् के प्रेम में सब-कुछ करने के लिए तत्पर हो जाओ।

आप जैसे हैं, वैसा ही संसार आपके लिए होगा। इस महान् सत्य को, इस महान् नियम को, विश्व में व्याप्त इस यज्ञ को पहचानें! तब इस नियम के साथ समरस हो जाने पर, आप निःसन्देह अपनी सर्वोच्च भलाई के पथ पर आरूढ़ हैं। यज्ञ की इस भावना के साथ सामंजस्यपूर्वक जीने और कार्य करने से आप स्वयं को दस गुणा, शत गुणा धन्य बना लेते हैं!

(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज)

### भागवत

भागवत दो प्रकार के होते हैं—(१) अप्रतीकावलम्बी और (२) प्रतीकावलम्बी। अप्रतीकावलम्बी वे हैं जो किसी प्रतीक के बिना ही ईश्वर-पूजा करते हैं और किसी प्रतीक का सहारा नहीं लेते हैं। प्रतीकावलम्बी वे हैं जो प्रतीक का सहारा लेते हैं। पहले प्रकार के भागवत हैं देवता आदि, जो भगवान् को सर्वव्यापी के रूप में देखते हैं। सभी देवता, एक सौ ऋषि और एक सौ गन्धर्व इस कोटि के अधिकारी हैं। प्रतीकावलम्बी दो प्रकार के होते हैं—(१) देहावलम्बी और (२) प्रतिमावलम्बी। अपने शरीर में ही भगवान् का दर्शन करने वाले देहावलम्बी हैं। इस कोटि में गिने जाने वाले ऋषि मध्यम अधिकारी माने जाते हैं। वे आत्मा को शरीर के अन्दर देखते हैं। प्रतिमावलम्बी वे हैं जो मूर्ति के अन्दर भगवान् को देखते हैं और किसी रूप के अभाव में भगवान् की कल्पना नहीं कर सकते। सर्वसाधारण लोग इस कोटि के होते हैं।

स्वामी शिवानन्द

---

**बालकों के लिए दिव्य जीवन :**

## शिष्टता और स्वच्छता सबको प्रभावित करती हैं

**परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज**

(कक्षा-नायक (मानीटर) मोहन कक्षा में हो रहे शोरगुल की शिकायत करने आफिस में पहुँचता है। घण्टी बजती है। शिक्षक कक्षा में प्रवेश करते हैं।)

**शिक्षक :** क्यों बच्चो, कक्षा-नायक ने शिकायत की है कि तुम सबने निडर हो कर कक्षा में हल्ला मचाया है, कक्षा का अनुशासन भंग किया है और अशिष्ट व्यवहार किया है। यह बहुत बुरी बात है। तुम जैसे प्रगतिशील विद्यार्थियों से इस प्रकार के व्यवहार की आशा नहीं थी।

खैर, अब हम अपना नित्य का क्रम चलायें और आवश्यकता हुई, तो आज की घटना के बारे में बाद में सोचेंगे। आज मैं तुम लोगों को एक ऐसी कहानी सुनाने जा रहा हूँ, जिससे तुम लोग सीख सकोगे कि कैसा व्यवहार करना चाहिए और किन-किन अच्छी आदतों का विकास करना चाहिए।

एक सज्जन ने विज्ञापन दिया कि उनके आफिस में क्लर्क का काम करने के लिए एक युवक की आवश्यकता है। उस स्थान के लिए लगभग पचास व्यक्तियों ने आवेदन-पत्र भेजे। कई के लिए तो सिफारिशें भी थीं। उन सज्जन ने एक ऐसे व्यक्ति को चुना, जिसके पास कोई भी सिफारिश नहीं थी और बाकी सबको लौटा दिया। उनके पास उनका एक मित्र बैठा था। उसने पूछाहह “यह बताओ कि तुमने उस लड़के को क्यों चुना? उसके पास तो कोई सिफारिश या प्रशंसा-पत्र भी नहीं था।”

सज्जन ने कहाहह “तुम गलत समझ रहे हो, उसके लिए ढेर सारी सिफारिशें थीं। जब वह कमरे में आया, तो अपने पैर पोंछ कर आया और अन्दर आते ही उसने दरवाजा बन्द कर दिया। इससे पता चलता है कि वह सुव्यवस्थित और अनुशासित है।

“उसने वह पुस्तक उठा कर मेज पर रख दी, जिसे मैंने जान-बूझ कर फर्श पर रख दिया था। दूसरे लोग उस पुस्तक को लाँघते हुए चले आये। उसने उस बूढ़े लँगड़े को अपना आसन दे दिया। इससे पता चलता है कि वह सभ्य और सज्जन है। उसके कपड़े साफ थे और बाल भी ठीक सँवारे हुए थे। वह देखने में भी साफ और प्रतिष्ठित लग रहा था। वह अपनी बारी आने तक प्रतीक्षा करता रहा, जब कि दूसरे लोग एक-दूसरे को धक्का दे रहे थे। इससे यह पता चलता है कि वह सभ्य आचरण वाला व्यक्ति है। क्या ये सब सिफारिशें नहीं हैं, इसीलिए मैंने उसे नौकरी पर रख लिया। मेरा विचार है कि मेरा चुनाव ठीक है।”

मोहन, कक्षा में हंगामा होते हुए तुमने देखा है। क्या यह बता सकते हो कि कौन-कौन इसके लिए जिम्मेदार हैं?

**मोहन :** जी हाँ, सोहन आगे की सीट पर बैठने के लिए अपने साथी से लड़ पड़ा और दोनों एक-दूसरे के साथ उलझ गये। कुछ पुस्तकें नीचे फर्श पर फेंक दी गयीं। कुछ लड़के उन पर पैर रखते हुए निकल गये।

विजय और सोहन दोनों एक-दूसरे को धक्का दे रहे थे और बिना कारण शोर मचा रहे थे।

**शिक्षक :** तो इन दोनों का स्वभाव उस व्यक्ति से बिलकुल विपरीत था, जिसकी चर्चा मेरी कहानी में आयी है। बच्चो, तुम लोगों के व्यवहार के बारे में यह सब सुन कर मुझे बड़ा दुःख होता है।

तुम्हारा चेहरा तुम्हारे आन्तरिक भावों का विज्ञापन-पट्ट है। मेरी कहानी में जिस सफल व्यक्ति का उल्लेख है, उसके चरित्र के साथ अपने चरित्र की तुलना करके देखो। अन्दर झाँको। अपने दोष और कमजोरियाँ पहचानो। देखो, तुम कहाँ हो और फिर अपने को सुधारने का प्रयत्न करो।

सोचो, पचास लोगों में से जिनके साथ भारी सिफारिशें थीं, वही एक व्यक्ति चुना गया, जिसके पास कोई भी शिफारिश नहीं थी, ऐसा क्यों?

**गोपाल :** इसलिए कि वह साफ था और उसका व्यवहार शिष्टतापूर्ण था। वह साफ-सुथरा, व्यवस्थित और सज्जन था।

**शिक्षक :** उसके पास वे सारे सद्गुण थे, जिन्होंने उसके लिए सिफारिश का काम किया। इन्हीं गुणों के बल पर उसने बाकी सबको पछाड़ दिया और नौकरी पा ली। तो बताओ, तुम लोगों की योग्यता कैसी है? जिस प्रकार का व्यवहार आज कक्षा में तुमने किया है, उसके लिए मुझसे किस पुरस्कार की अपेक्षा करते हो?

**लड़के :** गुरु जी, हम अपने व्यवहार के कारण लज्जित हैं। बहुत हो गया, हमें अब और लज्जित न कीजिए। हम आश्वासन देते हैं कि भविष्य में आपको शिकायत का कोई मौका नहीं देंगे।

**शिक्षक :** मैं तुम लोगों पर विश्वास करता हूँ; क्योंकि सच्चाई और ईमानदारी से बढ़ कर और कोई गुण नहीं है। सच्चा पश्चात्ताप बहुत काफी होता है। सच्चा-ईमानदार व्यक्ति कोमल हृदय वाला होता है, स्पष्टवादी और ईमानदार होता है। ढोंग और पाखण्ड से वह बहुत दूर रहता है। उसकी बात पर लोग पूरा भरोसा रखते हैं और उसको अपनी सेवा में लेने के लिए काफी उत्सुक रहते हैं।

लेकिन इसे चेतावनी समझो। मैं सावधान कर रहा हूँ। यह वैज्ञानिक अनुसन्धानों का युग है, फैशन और गलत मान्यताओं का जमाना है। लोग अपनी सनक के अनुसार काम करते हैं। हर प्रकार की बुरी आदतें हममें घर कर गयी हैं। यहाँ तक कि तथाकथित सभ्य समाज भी उससे अछूते नहीं रह पाये हैं। उदाहरण के लिए जब दो मित्र मिलते हैं, तो 'जय श्रीकृष्ण', 'ॐ नमो नारायणाय' आदि भगवान् के स्मरण के साथ एक-दूसरे का अभिवादन नहीं करते; बल्कि वे सिगरेट दे कर ऐसा करते हैं। वे कहते हैं 'हह' 'यार चलो, सिगरेट का कश लगाया जाये, विस्की का एक पेग लिया जाये' आदि।

बच्चो! याद रखो, शराब पीने की लत बहुत बुरी लत है। एक बार मनुष्य को यह लत लग गयी, तो यह उसको पूरा पियकड़ बनाये बिना नहीं छोड़ती। शराब भयानक विष है, जो दिमाग और नाड़ियों को खराब कर देती है। धूम्रपान दूसरी बुरी लत है, जो संसार-भर में फैली हुई है। जिनकी धूम्रपान करने की आदत-सी हो गयी है, वे इसके समर्थन में खूब दलीलें देते हैं। वे कहते हैं 'हह' 'धूम्रपान से शौच साफ होता है। इससे

सबेरे-सबेरे मेरा पेट साफ हो जाता है।” सावधान! बच्चो, धूम्रपान से सारा शरीर विषमय हो जाता है।

दूसरे भी कई व्यसन हैं जैसे पान खाना, कड़ी चाय और काफी पीना आदि।

**मोहन :** चाय या काफी पीना बुरा नहीं है, गुरु जी। सभी लोग इन दिनों चाय पीते हैं।

**शिक्षक :** ठीक है। सीमित मात्रा में चाय या काफी पीने से कड़ी मेहनत करने वालों को आराम मिलता है। लेकिन बात यह है कि इससे इच्छा-शक्ति क्षीण हो जाती है और असंयम से बच पाना उसके लिए कठिन हो जाता है। तब कठिनाई पैदा होती है। वह इन पेय पदार्थों का दास बन जाता है। यदि वह इन्हें पीने की आदत पर काबू रख सके, चाहे जिस समय इसे छोड़ देने की शक्ति उसमें हो, तो कोई हर्ज नहीं।

प्रायः अधिकतर लोग अपनी बातचीत में, विशेषतः क्रोध की उत्तेजित दशा में, बहुत अश्लील शब्दों का प्रयोग करने के आदी हो गये हैं। जो सुरुचि-सम्पन्न है, सभ्य और सुसंस्कृत है, वह ऐसे शब्द मुँह में ला नहीं सकता। इसलिए बच्चो, धूम्रपान करने वाले, शराबी तथा असभ्य व्यक्तियों की संगति से सदा बचे रहो। इस संसार में असम्भव कुछ भी नहीं है। ‘जहाँ चाह है, वहाँ राह है।’

अच्छी बात है। अब हम चलें। ईश्वर तुम्हें बल दे, जिससे तुम अपने को इस प्रकार के सभी व्यसनों से बचा सको!

**लड़के :** बहुत-बहुत धन्यवाद गुरु जी।

(अनुवादक : श्री त्रि. न. आत्रेय)

## सूचना

### स्कन्द षष्ठी महोत्सव

शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर में गत वर्षों की भाँति इस वर्ष भी भगवान् सुब्रह्मण्य का पवित्र स्कन्द षष्ठी महोत्सव ११ नवम्बर से १६ नवम्बर २००७ तक मनाया जायेगा। आश्रम के ‘भजन हाल’ में प्रतिष्ठित भगवान् कार्तिकेय की मूर्ति की अभिषेक, अर्चना, पुष्पालंकार आदि से नित्य विशेष पूजा होगी। भगवान् के स्तुतिपरक ग्रन्थों का दैनिक पाठ भी होगा। उत्सव की समाप्ति पर अन्तिम दिन वैदिक मन्त्र, भजन, कीर्तन, गायन आदि के साथ बृहत् पूजा होगी।

हम सभी भक्तों को इस पवित्र पूजा में उपस्थित एवं सम्मिलित होने का हार्दिक निमन्त्रण देते हैं। अपने आगमन की पूर्व-सूचना देने की कृपा करें। जो भक्त गण ‘व्यवस्थापक, श्री विश्वनाथ मन्दिर, पत्रालय : शिवानन्दनगर २४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड’ को पत्र द्वारा अपनी इच्छा व्यक्त करेंगे, उनके नाम से विशेष संकल्प के साथ पूजा की जायेगी।

आप सब पर भगवान् स्कन्द की कृपा रहे!

दिव्य जीवन संघ

## सर्वव्याप्त वैश्वानर

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

आत्मा, जो कि ब्रह्म स्वरूप है, चतुष्पाद है और देहातीत (self-transcendence) की चतुर्विध प्रक्रिया से जाना जा सकता है। अन्वय और व्यतिरेक (analysis and synthesis) की विधि से अब हम इन अवस्थाओं का क्रमशः ज्ञान करेंगे। स्वाभाविक ही है कि प्रथमावस्था इन्द्रियजन्य आधारित सत्य से सम्बद्ध है। सम्पूर्ण सफल प्रयास तात्कालिक वास्तविकता से प्रारम्भ होता है। प्रायः कहा करते हैंहह“आपको जीवन में यथार्थवादी होना चाहिए, इतना आदर्शवादी नहीं।” इसका अभिप्राय है कि हमारा जीवन यथार्थ तथ्यों का अनुवर्तन करने वाला हो, स्वप्न लोक में रमण करने वाला न हो। जिस वस्तु का अवलोकन अथवा बोध मन नहीं कर पाता, उसे वह स्वीकार नहीं करता और इन्द्रियों के लिए जो विषय यथार्थ हैं, उनका निषेध करके मन को शिक्षित भी नहीं किया जा सकता, शिक्षा का विषय चाहे कोई भी हो। इन्द्रियों के व्यापार में जब तक हम निबद्ध हैं, हम उसकी उपेक्षा भी नहीं कर सकते जो इन्द्रियों के लिए यथार्थ है, सत्य है; क्योंकि आज, इस क्षण, हम इन्द्रिय लोक में रमण कर रहे हैं। अतः माण्डूक्योपनिषद् इस अनुभव के आधार पर इन्द्रियजन्य ज्ञान (sense-perception) और मनसृजन्य ज्ञान (mental cognition) की आधारशिला से आत्म-विश्लेषण का कार्य प्रारम्भ करता है। हम क्या देखते हैं? यह प्रथम प्रश्न है और जो हम देखते हैं, वह तत्काल अन्वेषण का विषय है। दृष्टिगोचर विषयों

पर ही वैज्ञानिक कार्यरत हैं। उनके अनुयोग और प्रयोग अर्थात् अन्वेषण और परीक्षण प्रत्यक्ष दर्शन तक ही सीमित हैं। अदृश्य विषय से विज्ञान का कोई सम्पर्क नहीं; क्योंकि अदृश्य को प्रत्यक्ष करना सम्भव नहीं है और इसी कारण से वह अनुयोग और प्रयोग का विषय भी नहीं हो सकता। हम क्या देखते हैं? इस संसार को देखते हैं, शरीर को देखते हैं; किन्तु हम ईश्वर अथवा ब्रह्म को नहीं देखते। हम ओंकार को नहीं देखते। प्रणव, सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता और संहारकर्ता को नहीं देखते। हम जो-कुछ भी श्रवण करते हैं, वह सब चक्षुर्विषय तो नहीं होता और हम अदृश्य पर आधारित धर्मोपदेशों को स्वीकार नहीं कर सकते, जब तक कि कोई सन्तोषजनक व्याख्या प्रत्यक्ष के विषय में प्राप्त न हो। “क्या आप बता सकते हैं, यह मेरे समक्ष क्या है? तब मैं उस विषय के प्रति भी आपसे सहमत हो सकता हूँ जो मेरे ऊपर है।” चेतना की यह सद्यस्कता (तात्कालिकता), यह संवेदक तथ्य (sensory fact) जो हमारे दिन-प्रति-दिन के अनुभव में प्रत्यक्ष होते हैंहहहये सब जाग्रत अवस्था के अवबोधपरक विषय हैं। हमारा सम्पूर्ण जीवन जाग्रत अवस्था में ही सिमट कर रह गया है, इसकी अपेक्षा स्वप्न और सुषुप्ति अवस्था के अनुभवों से हमारा कोई प्रयोजन नहीं। जीव, मर्त्य, व्यक्ति, मनुष्य को जो-कुछ भी जाग्रत अवस्था में प्रत्यक्ष होता है, वह सत्य है और जीवन का अर्थ ही जाग्रत जीवन से है। जाग्रत चेतना में

प्रत्यक्षीकृत तथ्यों पर हमारा व्यापार चलता है। अतः सर्वप्रथम हम अवबोध की उस विधि से प्रारम्भ करेंगे, जिसमें हम संसार को उस रूप में देखना प्रारम्भ करते हैं जैसे यह हमें जाग्रत अवस्था में दृष्टिगोचर होता है।

जाग्रत चेतना आत्मा का प्रथम चरण अथवा अनुभव का प्रथम पक्ष है, जिसका अध्ययन-अन्वेषण अब हम करने लगे हैं। जाग्रत चेतना 'जागरित-स्थानः' है, जिसका वास मनुष्य की जाग्रत अवस्था में होता है।

इसका विशेष लक्षण क्या है? 'बहिष्प्रज्ञः' अर्थात् जिसकी अपने से भिन्न विषयों में प्रज्ञा है। यह केवल बाह्य विषयों के प्रति जाग्रत है अर्थात् जिसकी अविद्याकृत बुद्धि बाह्य विषयों से सम्बद्ध-सी भासती है। अन्तर्विषयों के प्रति यह चैतन्य नहीं है। हम तो यह भी नहीं जानते कि हमारे अपने उदरों (stomachs) में क्या है। पुनः, मन में क्या है, यह कैसे जान सकते हैं? हम लोग बहिर्मुखी हैं, हमारे शरीरों के बाहर क्या है, केवल उसी का ज्ञान रखते हैं। अपने से बाह्य विषयों से

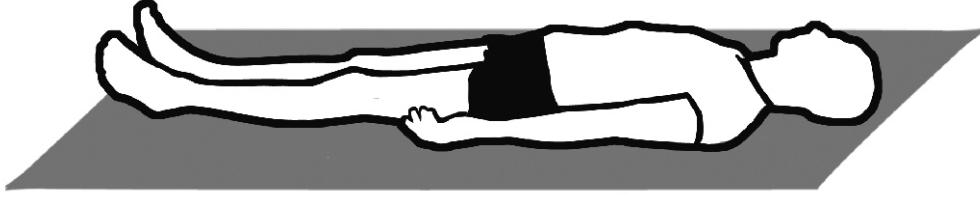
हम सम्बद्ध हैं और उन विषयों में व्यस्त हैं जो हमारे शरीरों के बाह्य हैं। हम व्यापारशील हैं, व्यवहारशील हैं; किन्तु स्वयं से नहीं, बाह्य पदार्थों से, अपने से भिन्न जगत् से। जाग्रत अवस्था का यह विशिष्ट लक्षण है जो कर्मरत है, चेष्टा में संलग्न है और स्वयं में नहीं, बाह्य जगत् में व्यस्त है। हमें दूसरों की चिन्ता है, अपनी नहीं। हम व्यस्त हैं अध्ययन में, निरीक्षण में, परीक्षण के बाह्य विषयों व व्यक्तियों के साथ व्यवहार में। यही विशेषता है जागरित स्थान की। बाह्य के प्रति ही चेतन। "सप्तांग एकोनविंशतिमुखः" है। ह्रस्वात् अंगों वाली और उन्नीस मुखों वाली है यह चेतना, मानो गुणान्वित रावण हो, अनेक सिरों के साथ। इस चेतना के सात अंग और उन्नीस मुख हैं और यह 'स्थूलभुग्' है। ह्रस्वात् स्थूल विषयों की भोक्ता है। इसका ज्ञान क्या है? इसका नाम क्या है? इसका नाम है 'वैश्वानर'। यह आत्मा का प्रथम पाद है। यह आत्मा का नितान्त बाह्य स्वरूप है। (क्रमशः)

(अनुवादिका : श्रीमती गुलशन सचदेव)

## सूचना

ब्रह्मलीन परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की छठी पुण्य-तिथि आध्यात्मिक पंचांग के अनुसार इस वर्ष मुख्यालय में १७ नवम्बर २००७ को मनायी जायेगी। इस कार्यक्रम में भाग लेने के लिए सभी सादर आमन्त्रित हैं।

दिव्य जीवन संघ

**योग द्वारा स्वास्थ्य :****शवासन या मृतासन****परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज**

अब आप पूर्णतया विश्राम (शिथिलीकरण) करने जा रहे हैं। जो-कुछ भी थकान, तनाव या परिश्रम शरीर में हो उसे इस आसन द्वारा हटाना है, जिसको शवासन कहते हैं।

शवासन में ध्यान का आसन सम्मिलित है। यह केवल शरीर को ही नहीं, वरन् मन को भी विश्राम प्रदान करता है। यह उपशम, आराम और सुख प्रदाता है। मांसपेशियों के व्यायाम में विश्राम एक अत्यधिक महत्वपूर्ण तत्त्व है।

**विधि**

पीठ के बल लेट जायें। हथेलियों का रुख ऊपर (आकाश) की ओर करते हुए अपने हाथों को अपनी जंघाओं के बगल में रखें। पैरों को इस प्रकार अलग-अलग रखें कि वे एक-दूसरे को स्पर्श न करें। अपने नेत्रों को बन्द कर लें।

अपने दोनों पैरों की उँगलियों पर चित्त एकाग्र करें। धीरे से उनको झुका दें और तब शिथिल हो जायें। अब अपने-आपको शरीर के उस उपांग (उँगलियों) से मानसिक विच्छेद करें अर्थात् आत्म-सुझाव दें : 'मेरा मन पैर की उँगलियों के विचार से रहित हो जाये।' अनुभव करें कि पैर की सभी उँगलियाँ शीतल और पूर्णतया शिथिल होती जा रही हैं। फिर एड़ियों पर मन एकाग्र करें। पैरों का भारी भार उन पर टिका है। एड़ियों को ढीला छोड़ दें और उनको भार से मुक्त करें तथा

अनुभव करें कि वे शीतल और शिथिल हो रही हैं। पिण्डली की मांसपेशियों पर चित्त एकाग्र करें। उन्हें शिथिल करें। अनुभव करें कि पिण्डली से ऊपर तक दोनों पैर पूर्णतया शिथिल हैं। फिर घुटनों पर ध्यान केन्द्रित करें जो केवल भारी अस्थियाँ हैं, और कुछ नहीं। पैरों का भार उन पर टिका हुआ है। घुटनों को शिथिल कर दें। अब अनुभव करें कि घुटनों तक दोनों पैर आराम में हैं और शीतल हो गये हैं। जंघाओं, भारी मांसपेशियों तथा अस्थियों पर ध्यान दें और दोनों जंघाओं को शिथिल कर दें। फिर कूल्हे पर, भारी अस्थियों और मांसपेशियों पर चित्त एकाग्र करें। शरीर का सम्पूर्ण भार उन पर आधारित होगा। कूल्हों को शिथिल कर (विश्राम) दें। अनुभव करें कि कूल्हे तक पूरे शरीर के निम्नांग पूर्णतया विश्राम में हैं। एक बार किसी विशेष अंग को विश्राम दें, तो शरीर के उस अंग पर आपको कोई नियन्त्रण नहीं रखना चाहिए। अब मेरुदण्ड पर चित्त एकाग्र करें। शरीर का सम्पूर्ण भार इस पर आधारित होगा। रीढ़ की अस्थियों को एक-एक करके शिथिल कर दें। शनैः-शनैः ग्रीवा तक शिथिल कर दें। उदर पर चित्त एकाग्र करें और उदर-मांसपेशियों को पूर्णतया शिथिल छोड़ दें। धीमी श्वसन-क्रिया के कारण पेट में धीमी चाल अनुभव करें। वक्षस्थल पर चित्त एकाग्र करें। अनुभव

करें कि वक्षस्थल का सम्पूर्ण भार पसली की हड्डियों पर आधारित है। पसली की हड्डियों और वक्षस्थल को ढीला छोड़ दें। धीमी श्वास लें और फेफड़ों की सुव्यवस्थित गति का अनुभव करें। अनुभव करें कि पूर्ण शिथिलीकरण के कारण सम्पूर्ण वक्षस्थल-प्रदेश बहुत हलका हो रहा है। कन्धों पर चित्त एकाग्र करें। शरीर का भारी भार कन्धों के पश्च भाग पर आश्रित होगा। कन्धों, द्विशिर-पेशियों, कोहनियों, प्रवाहुओं, कलाइयों और उँगलियों को शिथिल (विश्राममय) कर दें। अनुभव करें कि दोनों हाथ पूर्ण विश्राम में हैं और शीतल हो गये हैं। अब ग्रीवा पर ध्यान एकाग्र करें। ग्रीवा पर शिर का भारी भार है। ग्रीवा को शिथिल कर दें। धीरे से अपने शिर को दाहिनी ओर घुमायें। धीरे से पुनः इसे घुमायें और वापस केन्द्र पर लायें। अपना शिर बायीं ओर घुमायें और धीरे से लुढ़का कर वापस केन्द्र पर लायें। अपनी ग्रीवा को पूर्णतया शिथिल कर दें। अपने शिर पर मन को एकाग्र करें। शिर को शिथिल कर दें। अपने चेहरे पर ध्यान दें और मुख मांसपेशियों को शिथिल कर दें। अधरों पर ध्यान दें। अधर-पुटों को धीरे से अलग करें और उनको शिथिल करें। अपनी दोनों दन्तावलियों को अलग करें और उनको शिथिल करें। अपनी जिह्वा को तनिक ढीला करें, फिर इसको शिथिल करें। हलके से मुस्करायें और कपोलों को ढीला छोड़ दें। नासारन्ध्रों पर ध्यान दें। धीरे-धीरे श्वास लें और नासारन्ध्रों से वायु की धीमी गति का अनुभव करें। नासारन्ध्रों को शिथिल करें। नेत्र-भाग पर ध्यान दें और शनैः-शनैः और हलके-से नेत्रों को आंशिक रूप से उन्मीलित करें। आकाश (या छत) को देखें और फिर धीरे से अपने नेत्र बन्द कर दें। पलकों के पीछे स्थित चक्षु-गोलकों को भीतर ही धीरे से नीचे की ओर करें। चक्षु-गोलकों को शिथिल कर दें। नेत्रों को पूर्ण शान्ति में विश्राम लेने दें। भौंहों को शिथिल करें। अनुभव करें कि सम्पूर्ण नेत्र-भाग पूर्णतया विश्राम में है। मस्तक पर ध्यान दें। अन्य सभी कार्यक्रम विस्मरण करें। मन में कोई विचार न रहे। अनुभव करें कि सम्पूर्ण मस्तक-भाग

विश्राम में है और शीतल हो गया है। कानों पर ध्यान दें। अप्रतिरुद्ध ध्वनियों को श्रवण करें; ध्वनियों की प्रकृति, कारण आदि पर विचार न करें। ध्वनियों के साक्षी मात्र रहें। अपने शिर के शीर्ष भाग पर मन एकाग्र करें। शीर्ष पर तनिक गरमाहट अनुभव करें। शिर को पूर्णतया शिथिल करें। अनुभव करें कि शरीर का भारी भार भूमण्डल पर विश्राम कर रहा है। शरीर को पूर्णतया ढीला छोड़ दें। श्वास शनैः-शनैः लें और निकालें। उरःप्राचीर को विश्राम दें। अनुभव करें कि शरीर उत्तरोत्तर हलका हो रहा है और यह वायु में या स्वच्छ आकाश में तैर या उतरा रहा है। यह भी अनुभव करें कि यह आकाश में गतिशील 'चेतन-केन्द्र' के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है। यही हमारा सत्स्वरूप है। इस आकृति में कुछ मिनट तक विश्राम करें।

अब धीरे से श्वास लें और अनुभव करें कि स्वच्छ प्राण-वायु शरीर के समस्त अंगों को नवजीवन प्रदान करती हुई प्रवेश कर रही है। श्वास निकालें और अनुभव करें कि समस्त विकार शरीर के बाहर जा रहे हैं। एक बार पुनः श्वास लें और अनुभव करें कि स्वच्छ प्राण-वायु प्रवेश कर रही है और शरीर के समस्त रुधिर-कोषों को पुनर्यौवन प्रदान कर रही है और तब श्वास बाहर निकालें तथा अनुभव करें कि समस्त विकार बाहर निकल रहे हैं।

गहरी श्वास लेने के साथ दोनों हाथों को उठायें और उन्हें शिर से ऊपर भूमि पर रखें। अपने शरीर को पादांगुलियों से ले कर हाथों के छोर तक फैला दें। पादांगुलियों से ले कर हाथों तक सम्पूर्ण शरीर को दाहिनी ओर घुमायें। शरीर फैलायें और हाथों को देखें। शरीर को पुनः पूर्व-स्थिति पर वापस लायें। यही प्रक्रिया बायीं ओर दोहरायें। धीरे से हाथों को जंघाओं के पार्श्व में लायें। धीरे से उठें और कुछ सेकण्ड बैठे रहें। फिर अपनी पादांगुलियों पर खड़े हो जायें और हाथों को शिर के ऊपर पूर्णतया फैलायें। हाथों को धीरे-धीरे नीचे लायें और विश्राम करें। इस सम्पूर्ण प्रक्रिया से श्वासन बनता है।

(अनुवादक : श्री शिवगोविन्द गुप्त)



## भारतीय विद्या भवन तथा दिव्य जीवन संघ द्वारा शनिवार, ८ सितम्बर २००७ को आयोजित स्वामी शिवानन्द मेमोरियल प्रवचन के लिए सन्देश

दिव्य अमर आत्मन्!

ॐ नमो नारायणाय!

ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय!

ऋषिकेश के निकट स्थित दिव्य जीवन संघ के संस्थापक-परमाध्यक्ष, सन्त और मनीषी परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज, जिनका जन्म १८८७ में हुआ था, की पावन जन्म-जयन्ती के महोत्सव तथा 'स्वामी शिवानन्द मेमोरियल लेक्चर' नामक दो महान् कार्यक्रमों के लिए मुझे सन्देश भेजने के लिए कहा गया है, इसके लिए मैं स्वयं को अत्यन्त गौरवान्वित अनुभव कर रहा हूँ।

मुझे अत्यन्त हर्ष है कि अग्रगण्य विद्वान् तथा 'इंडियन कौंसिल फॉर कल्चरल रिलेशन्स' के अध्यक्ष डा. करण सिंह ने स्वामी शिवानन्द स्मरणात्मक व्याख्यान देने की सहमति देने की कृपा की है। वह केवल श्रेष्ठ और उच्चकोटि के विद्वान् ही नहीं, बल्कि बहुत बड़े दानी भी हैं। उन्होंने अपने कश्मीर के सम्बन्धों से प्राप्त होने वाली समस्त बहुमूल्य सम्पदा दे डाली। उदाहरण के लिए एक विद्युत् द्वारा नृत्य करने वाली नटराज की विशाल मूर्ति थी जो अपने आधार पर धीरे-धीरे दशों दिशाओं में १२ या २४ घण्टों में (मुझे पूरा ठीक-ठीक स्मरण नहीं, क्योंकि पुरानी बात है) चक्कर काटती थी, इस प्रतिमा को पूज्य श्री स्वामी सच्चिदानन्द जी महाराज जो अमरीका में कमल वाले मन्दिर के लिए प्रसिद्ध हैं, को उपहार स्वरूप दे दिया था। मेरा विचार है कि जब नर्तक नटराज का उद्घाटन

किया गया था, तब डा. करण सिंह स्वयं वहाँ उपस्थित भी थे।

उनके व्याख्यान का शीर्षक 'वर्तमान समय में वेदान्त' (वेदान्त टुडे) भारत तथा विश्व के अन्य सभी देशों में भी हमारे इस वर्तमान समय के लिए अत्यन्त सुसंगत और उपयुक्त है; क्योंकि हम कृत, त्रेता, द्वापर और कलि नामक चारों युगों में से अब चौथे युगहहकलि में प्रविष्ट हो ही चुके हैं। अपनी त्रिकाल-सन्ध्या करते समय जब हम सन्ध्या का उल्लेख करते हैं तो 'कलि प्रथम चरणे' या 'प्रथम पादे' शब्दों का प्रयोग करते हैं जिसका अर्थ है कि कलियुग के प्रथम चतुर्थांश का आरम्भ हो चुका है। अतः लोग अत्यन्त स्वार्थी हो गये हैं। वे सब-कुछ का सर्वोत्तम भाग स्वयं ही ले लेना चाहते हैं हहदूसरों को क्या बचता है, इसको वह नहीं सोचते। विश्व-भर के मानव मात्र में व्याप्त यह स्वार्थ-भावना कलि का ही प्रभाव है। इस स्वार्थपरता को प्रभावहीन करने तथा मानव मात्र के हृदयों में से इस भावना को निकालने के लिए वेदान्त ही परम औषधि है, सर्वोत्तम उपाय है।

वेदान्त की उद्घोषणा है कि दूसरा अन्य कुछ है ही नहीं, सब-कुछ एक ही है। 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म', 'नेहा नानास्ति किंचन' और 'ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या, जीवो ब्रह्मैव न परः' यह घोषित करते हैं कि इस पृथ्वी के समस्त मानव आध्यात्मिक दृष्टि से एक हैं, भले ही शारीरिक रूप से भिन्न-भिन्न प्रतीत होते हैं। इस एकत्व में भौतिक शरीरों का इतना महत्त्व

नहीं है, क्योंकि उन्होंने तो एक दिन समाप्त हो कर अग्नि में या तो धरती के गहरे नीचे मिट्टी में मिल जाना है।

‘वेदान्त टुडे’ (आज का वेदान्त) एकत्व के सिद्धान्त की उद्घोषणा करता है। यह कहता है, “मैं तुमसे अलग नहीं हूँ, तुम मुझसे भिन्न नहीं हो।” इस एकत्व का मूल भारत में है और धारणा इस प्रकार है—**‘आत्मवत् सर्वभूतेषु वीक्षन्ते बुद्धिमत् जनः।’** एक अन्य उक्ति है—**‘परोपकारार्थं इदं शरीरम्’**, जिसका अर्थ है कि भगवान् ने यह शरीर हमें दूसरों का भला करने के लिए दिया है।

रामचरितमानस के सुप्रसिद्ध लेखक तुलसीदास हमें हिन्दी भाषा में समझाते हैं—**‘पर उपकार सम पुण्य नहीं भाई’**, अर्थात् दूसरों का हित करने से बढ़ कर अन्य कोई पुण्य कार्य नहीं है। वेदान्तीय एकत्व-भावना इस स्वार्थी संसार को निःस्वार्थी जगत् में परिवर्तित कर देगी। परोपकार हमारे दैनिक जीवन का व्यवहार और स्वभाव बन जायेगा। देशों के बीच के परस्पर लड़ाई-झगड़े और युद्ध समाप्त हो जायेंगे। मानव-जगत् के किसी भी कार्यक्षेत्र में वेदान्त को अपना लेने से वहाँ से सम्पूर्ण घृणा और नकारात्मक प्रवृत्तियाँ समाप्त हो जायेंगी और मानव मात्र के व्यक्तिगत और विश्वस्तर के सम्बन्धों में सद्भावना होने लगेगी। दुनिया-भर की सारी मानव-जाति में इस विचारधारा को समझाने और फैलाने के लिए भारत अथक परिश्रम करेगा।

आदर और प्रेमपूर्वक मेरा माननीय डा. करण सिंह जी से अनुरोध है कि एकता की भावना के इस वेदान्त को सर्वप्रथम भारत में ही लागू करें; क्योंकि

भाषा की भिन्नता और विभिन्न राजनैतिक पार्टियों के कारण यह परस्पर बिखरा पड़ा है।

परम पावन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने सदैव मानव-जाति की एकता पर अत्यधिक बल दिया, भले ही वे किसी भी धर्म या जाति से सम्बन्ध रखते हों। उन्होंने ‘रिलीजन्ज़ ऑफ द वर्ल्ड’ (विश्व के धर्म) नाम से एक पुस्तक लिखी है। वे प्रातः-सायं सत्संगों की समाप्ति सदैव ‘शान्तिः! शान्तिः! शान्तिः!’ के उच्चारण से करते थे। वे शान्तिप्रिय व्यक्ति थे और कभी भी किसी भी व्यक्ति या वस्तु के प्रति निन्दा अथवा अरुचि का एक शब्द तक नहीं कहते थे। वे कहा करते थे, “भगवान् सब ठीक करेंगे।” वह कहते थे, “प्रत्येक व्यक्ति वही और उतना ही करता है, जितनी उसकी क्षमता और योग्यता होती है, इसलिए नापसन्दगी का प्रश्न ही नहीं उठता। आप उसकी सहायता करके उसके काम में सुधार करवा सकते हैं।” स्वयं वेदान्ती होने के कारण गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज सदैव सकारात्मक थे, कभी किसी भी तरह से वे नकारात्मक भावना नहीं रखते थे।

उपलिखित यह सब ‘वेदान्त टुडे’ मानव-जाति और समस्त विश्व के लिए क्या कर सकता है, के उत्तर में है।

८ सितम्बर के आयोजकों ने भारतीय विद्या भवन के लिए जो सन्देश भेजने को कहा था, वह मेरा सन्देश यही है।

प्रभु-चरणों में  
भवदीय  
स्वामी चिदानन्द

## समाचार और प्रतिवेदन

### मुख्यालय के समाचार

#### ‘शिवानन्द होम’ में सेवा-शुश्रूषा

लक्ष्मणझूला के निकट तपोवन स्थित ‘शिवानन्द होम’ के माध्यम से दिव्य जीवन संघ मुख्यालय विनम्रतापूर्वक सेवा करता आ रहा है। यह एक ऐसा चिकित्सा केन्द्र है जिसमें लम्बी बीमारी के रोगियों के लिए घर-जैसी सुविधा उपलब्ध है। ये ऐसे रोगी हैं जो दीर्घकाल से रोगग्रस्त हैं, जिनका शारीरिक अथवा मानसिक बीमारी के कारण परिवार व सगे-सम्बन्धियों ने परित्याग कर दिया है।

‘शिवानन्द होम’ के अन्तेवासियों का अत्यधिक प्रिय त्यूहार रक्षा-बन्धन है। रंगीन राखियों को भाइयों की कलाईयों में बाँधना भ्रातृत्व की भावना प्रकट करता है। यह एक आशा का प्रतीक है कि उनको भुलाया नहीं गया है। एक ऐसी आशा कि मैं अब अकेला नहीं हूँ, मैं सुरक्षित हूँ। किसी-न-किसी दिन प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में ऐसा हो सकता है कि असुरक्षा का क्षण तथा अकेलेपन का भाव आ जाये। तब उसे यह अनुभव होता है कि वह रास्ते से भटक गया है कि अब उसे अपने घुटने के बल गिर पड़ना है। उसे यह स्वीकार करना होगा कि वह नगण्य है, उसका कोई महत्त्व नहीं है। यह जीवन खोखला है। इसमें कुछ भी नहीं है। हवा में सूखी पत्ती की तरह यह सारहीन है।

“अतः सबसे बड़ा कार्य जिसे आप कर सकते हैं, वह है अपनी राखी को अपने भगवान् जो आपके

पिता-माता, भाई-बहन, मित्र, सहायक, समर्थक, शुभ-चिन्तक व रक्षक हैं, के साथ बाँधो। इससे बड़ी समझदारी क्या हो सकती है? अतः विवेकपूर्ण होना चाहिए और खुशी मनानी चाहिए। हम सर्वशक्तिमान् भगवान् की सुरक्षा में निश्चित हो कर खुश रहें। यह सुरक्षा अचूक है। अवश्यम्भावी है। वह प्रभु ही हमारे अत्यधिक निकटतम हैं तथा प्रियतम हैं।”

स्वामी चिदानन्द

वयोवृद्ध बाबा जी के लिए नित्य प्रार्थनाएँ की जाती हैं, जिनका ‘होम’ में इलाज किया जा रहा है। इनके गुर्दे ने काम करना बन्द कर दिया है। बीमारी चरम सीमा में है। वे पूर्णतः बिस्तर पर पड़े हैं। बेचैनी हो रही है। शरीर दुःख रहा है। कई वर्षों से वे अपने परिवार से अलग कर दिये गये हैं। सड़क के किनारे कष्ट और परेशानियों को झेलते हुए उन्होंने अपना पूरा जीवन बिता दिया है। हे प्रभो! उन्हें इस कष्ट को झेलने व सहन करने के लिए आन्तरिक शक्ति प्रदान करो! ॐ श्री साईनाथाय नमः!

लगभग चालीस वर्षीय एक माता को भी प्रार्थनाओं में याद किया जाता है। इसके ठिकाने का किसी को भी पता नहीं है। इसकी भाषा को कोई नहीं समझता है। इसके सिर में भयानक कीड़े पड़े हुए घावों के कारण इसका कान पूरी तरह गिर कर अलग हो गया है। तब भी उसके चेहरे में अचानक एक अद्भुत मुस्कान दिखायी देती है, जब वह एक भालू के बच्चे के खिलौने को अपनी गोद में रखती है



परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने उद्बोधन में विद्यार्थियों को स्वयं दिव्य जीवन जीने तथा वापस अपने-अपने घर जाने पर दूसरों को ऐसा करने के लिए प्रेरित करने तथा साथ ही स्वयं भी दिव्य जीवन व्यतीत करते रहने के लिए कहा। उन्हें सबके साथ मैत्रीभावपूर्ण व्यवहार और भाव रखने के सद्गुण को विकसित करना चाहिए तथा सबके प्रति प्रेमपूर्ण भावना वाला और दृढ़निश्चयी बनना चाहिए।

पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने उस लकड़हारे की कहानी सुनायी, जिसका दृढ़विश्वास था कि भगवान् ने जब जो देना होगा, तभी देगा और वह छप्पर फाड़ कर भी दे देगा। उन्होंने कहा कि सबको ईमानदार, सच्चा और

भगवान् में पूर्ण विश्वास वाला बनना चाहिए तथा सदा भगवान् का नाम-स्मरण करते रहना चाहिए। गुरुदेव के उपदेश भी भगवद्-प्रेम विकसित करने पर बल देते हैं। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने बताया कि यही साधना और दिव्य जीवन है। स्वयं में से पशु-वृत्ति को नष्ट करें। इस प्रकार करने से जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त कर सकते हैं। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने उन्हें आशीर्वाद देते हुए कहा कि आश्रम में अपने आवास-काल में उन्हें जो भी उपलब्धि हो, उसे वापस लौटने पर सबके साथ बाँटें।

सरस्वती-पूजा और प्रसाद-वितरण के साथ कार्यक्रम सम्पूर्ण हुआ।

### ५७ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का शुभारम्भ

आश्रम मुख्यालय में योग-वेदान्त के ५७ वें बेसिक कोर्स का शुभारम्भ सोमवार, ३ सितम्बर २००७ को हुआ, जिसमें १५ विभिन्न प्रान्तों के कुल ४१ विद्यार्थी सम्मिलित हुए। प्रारम्भिक प्रार्थनाओं के उपरान्त समस्त उपस्थित श्रोताओं का कुलसचिव द्वारा स्वागत किया गया तथा उपकुलसचिव द्वारा समस्त विद्यार्थियों को परिचित करवाया गया। दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज तथा महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज कार्यक्रम की शोभा बढ़ा रहे थे। परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने कोर्स के शुभारम्भ में ज्ञान के प्रतीक रूप दीपक को प्रज्वलित किया।

परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने सभी विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए कहा कि मानव में उसकी बुद्धि और विवेक मानव होने का प्रामाणांक है।

अन्त में मन, इन्द्रियाँ इत्यादि सब छोड़ जाती हैं, केवल मात्र चैतन्य शेष रह जाता है। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने कहा कि मानव के भीतर उसके मानवी और दैवी स्वभाव में निरन्तर संघर्ष चलता रहता है। 'मैं कौन हूँ, मैं कहाँ से आया हूँ और मुझे कहाँ जाना है?' ऐसे समस्त प्रश्नों का मन में उठना उच्चतर स्वभाव उदित होने का संकेत है। 'हम जैसा बोयेंगे, वैसा ही काटेंगे।' यह प्रकृति का अटल नियम है। अपने प्रवचन का समापन करते हुए पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने उन्हें मन को एकाग्र रखने, ध्यानपूर्वक सब-कुछ सुनने और जो-कुछ भी प्राध्यापक बतायें, उसे लिखते जाने के लिए कहा। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने कहा कि विद्यार्थी जब वापस अपने-अपने स्थानों पर पहुँचे, तो एक रूपान्तरित व्यक्तित्व को लिये हुए होना चाहिए।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने कहा कि विद्यार्थियों के ऊपर यह भगवान् की कृपा ही है कि वह दो मास के इस बेसिक योग-वेदान्त कोर्स में भाग लेने के लिए आ सके हैं। इस अवधि में उन्हें चाहिए कि उन्हें मधुमक्खी की भाँति ज्ञान-मधु को एकत्रित करते जाना चाहिए। उन्हें सदा सकारात्मक विचार बनाये रखने चाहिए। ऐसे करने से उनकी बहुत-सी भ्रान्तिपूर्ण धारणाएँ समाप्त हो जायेंगी।

पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने कहा कि संशयात्मक वृत्ति समस्त दुःखों और भयों का कारण है। सत्त्व, रज और तमहृदये तीन प्रकार के गुण भी हम पर अपना आधिपत्य जमाये हुए हैं। योग हमें यह सब समझने की तथा इनसे दूर होने की विधि समझाता है। योग समस्त

दुःख-दर्दों का उन्मूलन करता है। गुरुदेव पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने 'मनहृदयस्य और निग्रह' पुस्तक इसी उद्देश्य से लिखी है कि हम मन से अतीत जाने की क्षमता अर्जित करें। मानव हर समय इतना सोचता रहता है कि सो कर उठने पर भी शान्त और प्रसन्न-चित्त दिखायी नहीं देता। यहाँ उन्हें सिखाया जायेगा कि शान्त और विश्राम की स्थिति में कैसे रहा जा सकता है। प्रवचन की समाप्ति पर पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने उन्हें सीमित आहार लेने, विश्रान्ति की अवस्था में रहने और यथासम्भव प्रभुनाम-जप करते रहने के द्वारा ईश्वर-साक्षात्कार के परम लक्ष्य की प्राप्ति का प्रयत्न करते रहने को कहा। सरस्वती-पूजा और प्रसाद-वितरण से कार्यक्रम समाप्त हुआ।

### श्री कृष्ण जन्माष्टमी

विष्णु भगवान् के अवतार भगवान् श्री कृष्ण का जन्म-महोत्सव ४ सितम्बर को आश्रम मुख्यालय में अत्यन्त हर्षोल्लास और धूमधाम से मनाया गया। प्रातःकालीन ब्राह्ममुहूर्त के प्रार्थना-ध्यान सत्र के उपरान्त प्रभातफेरी निकाली गयी। प्रातः ७ बजे से सायं ७ बजे तक निरन्तर द्वादशाक्षरी मन्त्र का कीर्तन श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रांगण में मुरलीमनोहर भगवान् के सामने निरन्तर चलता रहा। इससे पहले १३ अगस्त से ले कर १ सितम्बर २००७ तक श्रीमद्भागवतम् का मूल पारायण भी विधिवत् किया गया था।

भगवान् के जन्म की मुख्य पूजा रात्रि ८ बजे से प्रारम्भ हुई, जिसमें मुरलीमनोहर के श्रीविग्रह का पुरुष

सूक्त, नारायण सूक्त तथा विष्णु सूक्त से पंचामृत, दूध इत्यादि विविध द्रव्यों से अभिषेक किया गया। समस्त भक्त-वृन्द ने कतारबद्ध हो कर क्रमशः व्यक्तिगत रूप से अभिषेक किया। गर्भगृह में मन्त्रोच्चारण के साथ-साथ मन्दिर प्रांगण में सुमधुर भजन-कीर्तन का कार्यक्रम अबाध रूप में चल रहा था। भगवान् के श्रीविग्रह का अत्यन्त भव्य रूप में तुलसी माला और सुगन्धि युक्त मनोहर पुष्पमालाओं से शृंगार किया गया। सहस्रनामावली से पुष्पार्चना की गयी। श्री कृष्ण-जन्म के समय श्रीमद्भागवत के दशम स्कन्ध में वर्णित श्री कृष्ण अवतरण का प्रसंग पढ़ा गया। आरती तथा प्रसाद-वितरण द्वारा कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

साधना का तात्पर्य ईश्वर को जानना मात्र नहीं है, अपितु स्वयं को ईश्वर बना लेना है। **स्वामी शिवानन्द**

### परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का जन्म-जयन्ती महोत्सव

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का १२० वाँ पावन जन्म महोत्सव शनिवार, ८ सितम्बर २००७ को दिव्य जीवन संघ मुख्यालय में पारम्परिक ढंग से धूमधाम और हर्षोल्लास से मनाया गया।

विशेष कार्यक्रमों का शुभारम्भ प्रातःकालीन ब्राह्ममुहूर्त की प्रार्थनाएँ, शान्ति-पाठ तथा ध्यान-सत्र से किया गया। उसके उपरान्त आदरणीय श्री स्वामी आत्मस्वरूपानन्द जी महाराज तथा आश्रम के न्यासियों में से एक श्रद्धेय श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने गुरुदेव के सम्बन्ध में प्रवचन दिये। इसके पश्चात् प्रभातफेरी निकाली गयी और इसके साथ इसी समय में यज्ञशाला में विश्व-शान्ति के लिए विशेष हवन किया गया।

पूर्वाह्न-कार्यक्रम में सर्वप्रथम पूज्य गुरुदेव की पावन समाधि में विशेष पूजा की गयी, तत्पश्चात् समाधि हॉल में उपस्थित समस्त संन्यासियों, भक्तों, अभ्यागतों और अतिथियों द्वारा सामूहिक रूप से विशद पादुका-पूजा की गयी।

पादुका-पूजन के उपरान्त एक घण्टे का सत्संग हुआ, प्रोफेसर वी. डी. रणदेव तथा श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने गुरुदेव और उनकी शिक्षाओं

के सम्बन्ध में प्रवचन दिये। परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज (महासचिव, दिव्य जीवन संघ मुख्यालय) ने समापन-प्रार्थनाओं सहित पूर्वाह्न-सत्र की पूर्णाहुति की।

सायंकाल ६.३० बजे श्री विश्वनाथ-घाट पर भव्य गंगा-आरती सम्पन्न की गयी।

रात्रि-सत्संग में श्रद्धेय श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने हिन्दी-भाषी श्रोताओं के लिए हिन्दी में गुरुदेव के सम्बन्ध में प्रवचन दिया और प्रोफेसर वेदप्रकाश ग्रोवर (योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी के कुलसचिव) ने हिन्दी और अँगरेजीहहदोनों भाषाओं में ही साथ-साथ प्रवचन दिया। सत्संग की समाप्ति से पूर्व परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने ८ सितम्बर २००७ के 'टाइम्स ऑफ इण्डिया' समाचार-पत्र में 'द स्पीकिंग ट्री' नामक शीर्षक के अन्तर्गत प्रकाशित हुए गुरुदेव के सम्बन्ध में लेख को पढ़ कर सुनाया। यह था शिवानन्द का कर्म के लिए 'डू-इट-नाओ' मन्त्र ('अभी करें' मन्त्र) यह लेख श्री प्रणव खुल्लर जी द्वारा लिखा गया था। विश्व-शान्ति हेतु पारम्परिक प्रार्थनाओं, आरती और प्रसाद-वितरण के साथ कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

### भगवन्नाम एक दिव्य शक्ति

जो कोई भी नहीं कर सकता है, वह राम-नाम कर सकता है, भगवन्नाम कर सकता है। वह तो अद्भुत, अवर्णनीय एक दिव्य शक्ति है। आप राम-नाम का अभ्यास कीजिए। भगवान् में अटल विश्वास रख कर इस कार्य में प्रवृत्त होइए और प्रातः तथा सायं यही कार्य करते रहेंहहथोड़ा-बहुत, दश-पन्दरह मिनट की मौन प्रार्थना। मौन हो कर, सीधा बैठ कर, उसके साथ वह तार जोड़ कर प्रभु से प्रेरणा और शक्ति पाने का अभ्यास करें। मौन प्रार्थना, भगवन्नाम और अटल विश्वास के द्वारा आप शक्तिशाली बनें।

स्वामी चिदानन्द

### परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज विभिन्न स्थानों से आये निमन्त्रणों पर विभिन्न स्थानों की सांस्कृतिक यात्रा पर गये।

कलिंगा इन्स्टीचियूट ऑफ इन्डस्ट्रियल टेक्नॉलोजी (KIIT) विश्वविद्यालय, भुवनेश्वर ने अपने परिसर में जगन्नाथ मन्दिर का निर्माण किया था। उन्होंने जगन्नाथ भगवान् के प्राण-प्रतिष्ठा समारोह में भाग लेने तथा कार्यक्रम के अध्यक्ष पद को सुशोभित करने के लिए पूज्य श्री स्वामी जी महाराज से अनुरोध किया था। अनेक उच्च पदाधिकारियों के अतिरिक्त इस कार्यक्रम में पुरी के गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव जी तथा श्री बाबा जी चैतन्य चरणदास जी भी सम्मिलित हुए थे। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने २८ जून २००७ को इस कार्यक्रम में तथा इससे सम्बन्धित सभी अनुष्ठान एवं कार्यक्रमों में भाग लिया। उन्होंने एक सार्वजनिक सभा में भी प्रवचन दिया, जिसमें सहस्रों व्यक्ति सम्मिलित हुए थे।

वहाँ से पूज्य श्री स्वामी जी महाराज बालीगुआली गये और वहाँ चिदानन्द हरमिटेज शान्ति आश्रम चले गये। यह दिव्य जीवन संघ मुख्यालय का ही अंग है। यहाँ पर पूज्य श्री स्वामी जी महाराज १७ जुलाई तक रहे और आश्रम के महत्वपूर्ण कार्यक्रमों एवं गतिविधियों को देखा तथा साथ-ही-साथ दर्शनाभिलाषी भक्तों से मिलते भी रहे। इसके अतिरिक्त दैनिक सायंकालीन सत्संग में यथासम्भव सम्मिलित हो कर प्रवचन भी देते रहे।

पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने १५ जुलाई को स्वामी शिवानन्द सैन्टेनरी बॉयज हाई स्कूल, खण्डगिरी

(भुवनेश्वर) की बालीगुआली में ही होने वाली प्रबन्ध-समिति की सभा में भी भाग लिया। इसके पश्चात् पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने मुख्यालय आश्रम को प्रस्थान किया।

२४ अगस्त से १२ सितम्बर तक पूज्य श्री स्वामी जी महाराज पुनः चिदानन्द हरमिटेज शान्ति आश्रम, बालीगुआली गये। इस अवधि में पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने आश्रम में रहते हुए वहाँ के प्रबन्धन सम्बन्धी आवश्यक कार्यों को देखा। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने जब भी अवसर मिला, रात्रि को दैनिक सत्संग में भाग लिया तथा प्रवचन भी दिये। इसी समय में आश्रम की चारदीवारी की चौथी दीवार बनने का कार्य आरम्भ हो कर पूर्ण कर दिया गया और अब इस प्रकार चारों दीवारें बन जाने के कारण आश्रम-सम्पत्ति तथा अन्तःवासियों की पूर्ण सुरक्षा का कार्य पूरा हो गया है।

भुवनेश्वर का 'स्वाध्याय-परिवार' डा. पी. के. मिश्रा जी, आई. ए. एस. (सेवानिवृत्त) की अध्यक्षता में एक पंजीकृत न्यास है। इसका उद्देश्य सामान्यतया जन-साधारण में और विशेषतया बच्चों में जीवन-मूल्यों की वास्तविकता के प्रति जागरूकता लाना ही मुख्यतया रहा है। दीर्घकाल से बच्चों के लिए भगवद्गीता की कर्मशालाओं के वार्षिक कार्यक्रम आयोजित करते हुए यह ट्रस्ट अद्भुत कार्य सम्पन्न कर रहा है। इस वर्ष भी इसी प्रकार का कार्यक्रम आयोजित किया गया था, जिसमें ३०० के लगभग विद्यार्थियों ने गीता-पाठ प्रतियोगिता और परिचर्चा में भाग लेना था। उनके आमन्त्रण पर पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने मुख्य वक्ता के रूप में ३ सितम्बर

को इस कार्यक्रम में भाग लिया। यह कार्यक्रम भुवनेश्वर के जयदेव भवन में हुआ, जिसमें अन्य लोगों के अतिरिक्त गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव जी भी सम्मिलित हुए थे। यह बहुत उपयोगी और लाभदायक कार्यक्रम था, जिसमें भाग लेने वाले विभिन्न स्कूलों के बच्चों ने अत्यन्त उत्साहपूर्वक भाग लिया। इसका अन्य सब विद्यार्थियों पर भी बहुत अच्छा प्रभाव पड़ा। बच्चों में भगवद्गीता के प्रति रुचि और उत्साह उत्पन्न करने के लिए यह बहुत अच्छा कार्यक्रम था। इस अवसर पर पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने भगवद्गीता की हमारे सबके और विशेषतया युवा पीढ़ी के दैनिक जीवन में महत्ता और उसके लाभों के ऊपर प्रकाश डालते हुए प्रवचन दिया।

बालीगुआली में साधन गंगा कार्यक्रम के अन्तर्गत ८ से १२ सितम्बर तक पाँच दिनों का मासिक साधना शिविर भी था। इसमें गंजम जिले के भंजनगर क्षेत्र के तथा फुलवानी जिले के प्रतिनिधियों ने भाग लिया था। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने प्रातःकालीन ब्राह्ममुहूर्त सत्रों में, अपराह्न सत्रों में तथा सायंकालीन सत्रों में भाग लिया और पाँचों दिन ही प्रवचन दिये। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने साधना के विविध पहलुओं तथा परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के समन्वययोग के सम्बन्ध में वर्णन किया।

संस्कृति और पर्यटन विभाग की 'चिन्ता और चेतना' नामक संस्था की ओर से उनका 'राष्ट्रीय वर्षा उत्सव २००७' आयोजित किया था। यह महोत्सव सूचना और प्रसारण मन्त्रालय, भारत सरकार तथा उत्कल राज्य के पर्यटन विभाग के साथ मिल कर १० से १२ सितम्बर तक जयदेव भवन, भुवनेश्वर में आयोजित किया गया था। विभिन्न राज्यों के सांस्कृतिक दल इस कार्यक्रम में राष्ट्रीय एकत्व और साम्प्रदायिक सामंजस्यता के प्रचार-प्रसार हेतु भाग लेने के लिए आये। उनके निमन्त्रण पर पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने १२ सितम्बर को इस कार्यक्रम में भाग लिया। इसमें सम्मिलित होने वाले अन्य उच्च पदाधिकारियों में श्री विश्वभूषण हरिचन्दन, सांस्कृतिक मन्त्री, उड़ीसा तथा उड़ीसा के अन्य सरकारी उच्च पदाधिकारी भी थे। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने इस अवसर पर संक्षिप्त प्रवचन दिये, जिसमें मानवता के लिए वर्षा के महत्त्व पर प्रकाश डाला।

१५ सितम्बर को पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने शिवानन्द मेमोरियल इन्स्टीचियूट के बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज की मीटिंग में पूर्वी पंजाबी बाग, नई दिल्ली में भाग लिया। इसके पश्चात् पूज्य श्री स्वामी जी महाराज आश्रम मुख्यालय में लौट आये।

### जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे

पुरुषार्थ कार्यों को बना सकता है तथा बिगाड़ भी सकता है। मार्कण्डेय ने अपनी तपस्या से अपने भाग्य को बदल डाला। भाग्यवाद से असाधारण प्रमाद का निर्माण होता है। भगवान् उन्हीं की सहायता करते हैं जो अपनी सहायता स्वयं करते हैं। खड़े हो जाओ और पुरुषार्थ में लगे। मनुष्य स्वयं अपने भाग्य का विधाता है। प्रारब्ध तो आपके अपने विचारों और पुरुषार्थों का ही परिणाम है। अपनी विचारधारा को बदल दो। सोचोहह 'मैं अमर हूँ।' आप अमर आत्मा बन जायेंगे। जैसा सोचोगे, वैसा बनोगे। यह अटल नियम है।

स्वामी शिवानन्द

### स्वामी शिवानन्द स्मारक व्याख्यान

भारतीय विद्याभवन तथा दिव्य जीवन संघ ने मिल कर परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के १२० वें पावन जन्म-जयन्ती उत्सव के उपलक्ष्य में दिल्ली में भारतीय विद्याभवन, वाचनालय, न्यू ब्लॉक, कस्तूरबा गान्धी मार्ग, नई दिल्ली में शनिवार, ८ सितम्बर २००७ को एक कार्यक्रम आयोजित किया।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि डा. करण सिंह, एम. पी., सुप्रसिद्ध विद्वान् तथा इण्डियन कौंसिल फॉर कल्चरल रिलेशन्स (सांस्कृतिक सम्बन्धों की भारतीय समिति के अध्यक्ष) थे। उन्होंने 'वेदान्त टुडे' (आज का

वेदान्त) शीर्षक पर व्याख्यान दिया। भाग लेने वाले सभी श्रोताओं ने इसकी भूरि-भूरि प्रशंसा की।

दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के अन्तर्राष्ट्रीय परमाध्यक्ष परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज ने इस शुभ अवसर के लिए विशेष सन्देश\* भेजा था, जिसे दिव्य जीवन संघ के उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने वहाँ पढ़ा। उन्हें इसके लिए विशेष रूप से आश्रम से भेजा गया था।

इस शुभ अवसर पर बहुत-सी पुस्तकें, विशेष रूप से गुरुदेव द्वारा लिखित पुस्तकें निःशुल्क वितरित की गयीं।

### सूचना

#### कर्नाटक प्रान्तीय दिव्य जीवन संघ सम्मेलन

दिव्य जीवन संघ की कर्नाटक राज्य की समस्त शाखाओं का सम्मेलन २८ दिसम्बर २००७ से ३० दिसम्बर २००७ तक श्री कुचलाम्बाल कल्याण महल, ब्लॉक II, जयनगर, बेंगलूरुहहह५६००११ में हो रही है। इसमें भाग लेने के लिए प्रतिनिधियों के लिए शुल्क ५०० रुपये है, जिसमें आहार और आवास भी सम्मिलित हैं। अधिक जानकारी के लिए श्री एम. सतीश, सचिव, कर्नाटक राज्य दिव्य जीवन संघ समिति, ७१ चिक बाजार रोड, स्वामी शिवानन्दपुरम् (टास्कर टाउन), बेंगलूरुहहह५६००५२, कर्नाटक से सम्पर्क करें।

मो. नं. ०९४४८३ ८५५९२

ई मेल : dls.karnataka@rediffmail.com/dilasa2001@yahoo.co.in

सभी भक्तों से इसमें सम्मिलित होने की प्रार्थना है।

दिव्य जीवन संघ

\* परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के सन्देश को पृष्ठ १४ पर देखिए।

## दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिवेदन

### अन्तर्देशीय शाखाएँ

**आगरा (उत्तर प्रदेश):** वर्ष २००७, जुलाई माह में शाखा ने दैनिक प्रभातीय योगासन वर्ग, प्रार्थना और जप प्रति रविवार को और हवन तथा आध्यात्मिक प्रवचन प्रति मंगलवार को सतत सम्पन्न किये। हवन और प्रवचनों सहित दिनांक १० जुलाई को शाखा का वार्षिक दिन मनाया गया जिसमें अनेक भक्तों की उपस्थिति थी। श्री गुरुपूर्णिमा को विशेष सत्संग आयोजित हुआ। माह जून के दिनांक २५ से २८ पर्यन्त इ. एम. इ. कोर, आर्मी में आयोजित ४ दिवसीय योगासन कैम्प में प्रतिभागियों को गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज के उपदेशों के विषय में जानकारी दी गयी। पुरुषोत्तम माह में प्रतिदिन श्री हनुमान चालीसा के पाठ तथा प्रवचन आयोजित हुए।

**अम्बाला (हरियाणा):** पूर्वोक्त नियमित गतिविधियों की इस माह में भी सम्पन्नता सहित श्री गुरुपूर्णिमा को प्रभात में पादुका-पूजन और सायंकाल में अखण्ड कीर्तन सम्पन्न हुए।

**बड़कुआँल (उड़ीसा):** शाखा की दैनिक गतिविधियों में प्रभात में दैनिक द्विवार पूजाएँ, प्रार्थना और स्तोत्र-पाठ एवं सायंकाल में श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण, श्रीमद् भागवत स्वाध्याय और भजन-कीर्तन इत्यादि थे। शिवानन्द-दिन को पादुका-पूजन और 'चिदानन्द-दिन' को अखण्ड कीर्तन एवं साप्ताहिक सत्संग का सातत्य रहा। प्रतिमाह के द्वितीय रविवार को भगवद्गीता के पारायण की नूतन अधिक गतिविधि थी। भक्तों के निवास स्थानों पर ३ चल-सत्संग और पादुका-पूजन सम्पन्न हुए। श्री गुरुपूर्णिमा के विशेष कार्यक्रमों में ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना-जप-ध्यान, प्रभातीय पादुका-पूजन, अपराह्न में अखण्ड कीर्तन तथा सायंकाल में विशेष सत्संग आदि समाविष्ट थे।

**बढ़ियाउस्ता (उड़ीसा):** शाखा ने १०० भिन्न ग्रामों में १०८ सान्ध्य-सत्संग और आध्यात्मिक प्रवचनों के आयोजन का निज लक्ष्य ७ महीनों से भी कम दिन-मर्यादा में

सफलतापूर्वक सिद्ध किया। शाखा ने निज परिसर को संयुक्त करने वाले एक किलोमीटर लम्बे मार्ग की उभय ओर वृक्षारोपण का कार्य भी पूर्ण किया। अकिंचनों को निःशुल्क आवश्यक औषधियों का वितरण हुआ। विभिन्न ग्रामों में से ३०० भक्तों ने ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना-जप-ध्यान सभा, उसके पश्चात् योगासन-प्राणायाम सभा, 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र सहित लक्षार्चना के साथ पादुका-पूजन, भगवद्गीता पारायण, श्लोक-पाठ, भजन-कीर्तन, प्रवचन, ग्राम के विभिन्न विस्तारों में संकीर्तन सहित शोभायात्रा और महाप्रसादयुक्त गुरुपूर्णिमा के १५ घण्टों के कार्यक्रमों में भाग लिया।

**बेंगलूरु (कर्नाटक):** शाखा की नियमित गतिविधियाँ निम्नानुसार हैं—हैह्यप्रति गुरुवार को पादुका-पूजन और पूज्य गुरुदेव के उपदेशों का स्वाध्याय; मातृ-सत्संग में श्री विष्णु सहस्रनाम का पाठ और प्रति शुक्रवार को श्री ललिता सहस्रनाम स्तोत्र का पाठ, माह के प्रथम रविवार को विशेष सत्संग और पूज्य गुरुदेव के उपदेशों का स्वाध्याय, माह के तृतीय रविवार को ३ घण्टे अखण्ड कीर्तन और चतुर्थ रविवार को भजन-कीर्तन।

**बारिपदा (उड़ीसा):** शाखा की गतिविधियों की सम्पन्नता में प्रति गुरुवार को पादुका-पूजन, दिनांक १ जुलाई को मासिक साधना-दिन, एक चल-सत्संग परिचालित हुए। कुष्ठरोगियों की एक संस्था के ८० अन्तेवासियों को औषधियों का निःशुल्क वितरण किया गया। दो अवसरों पर उन्हें भोजन दिया गया। श्री गुरुपूर्णिमा को पादुका-पूजन और नारायण-सेवा के कार्यक्रम थे।

**बल्लारि (कर्नाटक) :** दैनिक द्विवार पूजाएँ और साप्ताहिक सत्संग शाखा की नियमित गतिविधियाँ रही। श्री गुरुपूर्णिमा को और दिनांक १४ जुलाईहैह्यपूज्य गुरुदेव के महासमाधि-दिन को पादुका-पूजन तथा परम पूज्य श्री स्वामी

देवानन्द जी महाराज के जन्म-दिन की वार्षिक तिथि को विशेष पूजा परिचालित हुई।

**ब्रह्मपुर, लंजिपल्लि (उड़ीसा) :** शाखा सत्संग तथा माह में एकदा नारायण-सेवा सम्पन्न करती है।

**भद्राचलम् (आन्ध्र प्रदेश) :** शाखा की नियमित गतिविधियों में महामृत्युंजय मन्त्र का दैनिक जप; प्रति सोमवार को शिवानन्द आश्रम में साप्ताहिक सत्संग; प्रति रविवार को साप्ताहिक चल-सत्संग, प्रति रविवार को लगभग १०० निराश्रितों को अन्न-दान; प्रति गुरुवार को प्रभातफेरी; और प्रति मंगलवार को प्रभातीय और सायंकालीन स्तोत्र-पाठ सभा आदि समाविष्ट हैं। इनके पूर्व शाखा ने दिनांक २ मई से दिनांक ८ मई पर्यन्त भागवत-सप्ताह, श्री हनुमान जयन्ती को श्री हनुमान चालीसा के १०८ आवर्तन और परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जयन्ती को विशेष कार्यक्रम आयोजित हुए।

**भिलाई (छत्तीसगढ़) :** शाखा ने प्रति शुक्रवार को मातृ-सत्संग में श्री ललिता सहस्रनाम स्तोत्र के, प्रति मंगलवार को श्री हनुमान चालीसा के और एकादशी की उभय तिथियों को सम्पूर्ण भगवद्गीता और श्री विष्णु सहस्रनाम के पाठ आदि गतिविधियों की पूर्णता की। शाखा दिनांक १६ जुलाई से दिनांक २४ जुलाई के, श्री श्री जगन्नाथ भगवान् की रथ-यात्रा की सह-संयोजक थी। पादुका-पूजन, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र-पाठ, महामृत्युंजय मन्त्र का सामूहिक जप तथा सर्व भक्तों के लिए मध्याह्न में अन्न-भोग-प्रसाद इत्यादि कार्यक्रम श्री गुरुपूर्णिमा में सम्पन्न हुए।

**भीमकाण्ड (उड़ीसा) :** शाखा द्वारा दैनिक प्रभातीय पादुका-पूजन, प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा चिदानन्द-दिन को १२ घण्टों पर्यन्त अखण्ड कीर्तन नियमित रूप से आयोजित हुए। श्री गुरुपूर्णिमा की पूर्व-सन्ध्या को एक घण्टे पर्यन्त महामृत्युंजय मन्त्र का समूह-जप; श्री गुरुपूर्णिमा को पादुका-पूजन, अखण्ड दीप, स्तोत्र-पाठ और बालकों को मिष्ट पदार्थों का वितरण इत्यादि प्रमुख कार्यक्रम थे।

**भोंगीर (आन्ध्र प्रदेश) :** शाखा ने परम पूज्य गुरुदेव की पुण्यतिथि के पावन अवसर, दिनांक १४ जुलाई को विशेष कार्यक्रम आयोजित किया।

**भुवनेश्वर (उड़ीसा) :** दैनिक प्रभातीय पादुका-पूजन, प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति गुरुवार को निःशुल्क स्वास्थ्य-परीक्षण, श्री चिदानन्द-दिन को १२ घण्टों पर्यन्त अखण्ड कीर्तन तथा प्रति माह के दिनांक १ से दिनांक १० पर्यन्त योगासन-प्राणायाम तालीम इत्यादि शाखा की गतिविधियाँ रहीं।

**बीकानेर (राजस्थान) :** शाखा की नियमित गतिविधियों के आधिक्य में निम्नानुसार विशेष गतिविधियाँ आयोजित हुईं—(१) दिनांक २० जुलाई से दिनांक २६ जुलाई पर्यन्त श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचन; (२) दिनांक २८ जुलाई को एक महामण्डलेश्वर जी का प्रवचन; (३) श्री गुरुपूर्णिमा निमित्त विशेष पूजा, सत्संग, भजन-सन्ध्या; (४) चिदानन्द-दिन को मिठाई, फल, बिस्कुट आदि का एक अन्ध शाला में वितरण और अर्किचनों को अन्न-वस्त्र, अन्य दैनिक आवश्यक चीजों-वस्तुओं का वितरण एवं (५) दिनांक १५ से दिनांक २३ जुलाई को विशेष देवी-पूजा और श्री रामायण का पाठ।

**ब्राह्मणतर्ल (आन्ध्र प्रदेश) :** (१) दैनिक एक घण्टे पर्यन्त महामन्त्र-कीर्तन, इसी के अनुसरण में श्रीमद् भगवद्गीता के अध्याय १२ तथा अध्याय १५ के पाठ और पूज्य गुरुदेव के उपदेशों का स्वाध्याय; (२) सभी सदस्य भक्तों के निवास-स्थानों पर सायंकाल में ६ बजे से दैनिक महामन्त्र-कीर्तन; (३) प्रति गुरुवार को ३ घण्टों का साप्ताहिक सत्संग; (४) दैनिक रूप से १५० से अधिक निराश्रितों को अन्नदान; (५) मन्त्र-जप का पाक्षिक कार्यक्रम; (६) माह में एकदा श्रीमद् भगवद्गीता पारायण इत्यादि शाखा की नियमित गतिविधियाँ रहीं।

**कटक (उड़ीसा) :** शाखा दैनिक रूप से पादुका-पूजन, अन्न-भोग, महानदी की सान्ध्य-आरती, एक घण्टा कीर्तन और प्रभातीय योगासन-प्राणायाम वर्ग आदि

परिचालित करती है। शाखा के मासिक साधना दिनों को दिनांक ६ मई और १ जुलाई को आदरणीय श्री स्वामी त्यागस्वरूपानन्द जी ने शाखा की मुलाकात ली। दिनांक ३ जून को शाखा के मासिक 'साधना-दिन' को दो प्रवचन आयोजित किये गये। 'शिवानन्द धर्मादा औषधालय' में वरिष्ठ डाक्टर गण प्रतिदिन निर्धन मरीजों का परीक्षण करते हैं और औषधियों का निःशुल्क वितरण करते हैं। ग्रीष्म ऋतु में शाखा ने बस-टर्मिनस पर शीतल शरबत पेय की सेवा दी।

**गान्धीनगर (गुजरात):** शाखा ने निज नियमित गतिविधियाँ सुसम्पन्न कीं।

**गुडूरु (आन्ध्र प्रदेश):** शाखा श्रीमद् भागवतम् विषयक प्रवचनों युक्त रविवारीय साप्ताहिक सत्संग परिचालित करती है।

**जयपुर, मालवीयनगर (राजस्थान):** शाखा के विशेष कार्यक्रमों में दिनांक १७ जुलाई को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण और उसके पश्चात् आदरणीय श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी के प्रवचन समाविष्ट थे एवं श्री गुरुपूर्णिमा को पादुका-पूजन, हवन तथा विशेष सत्संग आयोजित हुए।

**जयपुर, राजा पार्क (राजस्थान) :** पूर्व दिये गये अहवाल के अनुसार शाखा ने निज सब गतिविधियों का सातत्य रखा। अब शाखा ने अपने दैनिक सत्संगों में प्रति शुक्रवार को 'श्री सूक्तम्' के पाठ प्रारम्भ किये हैं। 'स्वामी शिवानन्द धर्मादा होमियोपैथिक औषधालय' ने माह जुलाई २००७ में १४४७ मरीजों के उपचार किये। शाखा की विशेष गतिविधियों में हहह(१) शिवानन्द-दिन और चिदानन्द-दिन को पादुका-पूजन; (२) दिनांक ५ जुलाई को महामृत्युंजय मन्त्र-हवन; (३) दिनांक १२ जुलाई से दिनांक १९ जुलाई पर्यन्त ज्ञान-सत्र का आयोजन, जिसमें आदरणीय श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी के प्रवचनों के साथ-साथ प्रभात में १ घण्टे पर्यन्त ध्यान तथा सायंकाल में श्री रमणमहर्षिकृत 'उपदेश सार' विषयक प्रवचनहहहजिनमें १०० भक्तों ने नियमित रूप से उभय सत्रों में निज उपस्थिति दी; (४) श्री

गुरुपूर्णिमा : पादुका-पूजन और महामृत्युंजय मन्त्र का सामूहिक जप इत्यादि समाविष्ट थे।

**खाटिगुडा (उड़ीसा):** शाखा द्वारा प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, एक चल-सत्संग, एकादशी की उभय तिथियों को श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र के पारायण सहित सत्संग, मासिक साधना-दिन और नारायण-सेवा आयोजित किये गये।

**खुर्जा (उत्तर प्रदेश):** पूर्व-वर्णित अहवालों के अनुसार शाखा ने निज सब नियमित गतिविधियाँ सतत सम्पन्न कीं।

**नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़):** निज नियमित गतिविधियों के आधिक्य में शाखा ने श्री गुरुपूर्णिमा को पादुका-पूजन और श्रीरामचरितमानस के पाठ आयोजित किये।

**नई दिल्ली, वसन्त विहार :** शाखा ने पूर्व-वर्णित रविवारीय सत्संग सहित निज नियमित सम्पन्न होने वाले कार्यक्रमों का सातत्य रखा।

**रायपुर (छत्तीसगढ़) :** शाखा द्वारा प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति सोमवार को एक घण्टा नाम-संकीर्तन तथा उभय एकादशियों को विशेष पूजा और श्री विष्णु सहस्रनाम पारायण परिचालित हुए। श्री गुरुपूर्णिमा के विशेष कार्यक्रमों में ब्राह्म मुहूर्तीय प्रभातफेरी और प्रार्थना-ध्यान सभा, प्रभात में पादुका-पूजन और प्रवचन तथा सायंकाल में श्रीमद् भगवद्गीता पारायण और संकीर्तन सहित विशेष सत्संग इत्यादि समाविष्ट थे।

**राजकोट (गुजरात) :** पूज्य गुरुदेव की प्रतिमा का अनावरण होने के पश्चात् शाखा की गतिविधियों में एक नूतन मंगल प्रारम्भ हुआ। अब शाखा द्वारा इसी स्थान में प्रति रविवार और प्रति गुरुवार को सप्ताह में द्विवार सत्संग सम्पन्न होते हैं। शाखा अन्य एक केन्द्र में दैनिक सत्संग, तृतीय केन्द्र में साप्ताहिक सत्संग और साप्ताहिक मातृ-सत्संग आयोजित करती है। शाखा की दिनांक ५ जून को आयोजित भजन-सन्ध्या में अनेक भक्तों ने उपस्थिति दी। शाखा की

निम्नानुसार सामाजिक सेवाओं का सातत्य रहाहह(१) राजकोट तथा अन्य समीपवर्ती एक नगर में निःशुल्क होमियोपैथिक औषधालय; (२) गत तीन महीनों में ६ भिन्न ग्रामों में नेत्र-यज्ञ किये गये, जिनमें १२५० मरीजों का परीक्षण, 'शिवानन्द नेत्र अस्पताल' में १६२ मरीजों की निःशुल्क शल्य-क्रिया; (३) ९२ मरीजों के उपचार युक्त, १६ जून को दन्त-चिकित्सा यज्ञ; (४) हृदयरोग के ४ मरीजों को ३९००० रुपये की आर्थिक सहाय।

**सालेपुर (उड़ीसा):** शाखा की नियमित गतिविधियों के सातत्य के आधिक्य में, (१) श्री श्री भगवान् जगन्नाथ की विशेष पूजा, श्रृंगार, स्तोत्र-पाठ सहित दिनांक १६ जुलाई को 'श्री गुंडिचा पर्व'; (२) श्री परशुराम जयन्ती को १२ घण्टों पर्यन्त अखण्ड मन्त्र-जप; (३) श्री गुरुपूर्णिमा : दिनांक २९ और दिनांक ३० जुलाई को, उभय दिन पादुका-पूजा और विशेष सत्संग इत्यादि विशेष गतिविधियाँ थीं।

**साउथ बलाण्डा (उड़ीसा) :** शाखा की नियमित गतिविधियाँ निम्नानुसार थींहहप्रति शुक्रवार को साप्ताहिक

सत्संग, शिवानन्द-दिन और चिदानन्द-दिन को विशेष सत्संग, संक्रान्ति पूजा, ३ घण्टों पर्यन्त महामृत्युंजय मन्त्र का सामूहिक जप तथा १२२ मरीजों के उपचार युक्त मासिक निःशुल्क स्वास्थ्य कैम्प। निम्नानुसार विशेष गतिविधियाँ सम्पन्न हुई :

(१) दिनांक २१ जुलाई को ३ घण्टों पर्यन्त महामन्त्र-संकीर्तन; (२) डेढ़ घण्टे पर्यन्त महामृत्युंजय मन्त्र-जप; (३) श्री गुरुपूर्णिमा को ब्राह्ममुहूर्त में ४.३० को प्रभातफेरी, प्रार्थना-ध्यान सभा, पादुका-पूजन और विशेष सान्ध्य-सत्संग।

**वडोदरा (गुजरात):** शाखा द्वारा प्रति गुरुवार को सत्संग, शिवानन्द-दिन और चिदानन्द-दिन को पादुका-पूजन और मन्त्र-जप परिचालित हुए। मुख्य राजकीय अस्पताल में निर्धन मरीजों को औषधियों का वितरण; सप्ताह में ४ दिन होमियोपैथिक औषधालय, द्विवार आयुर्वेदिक औषधालय और सप्ताह में एकदा एक्युप्रेशर इलाजहहये शाखा की सामाजिक सेवाएँ चालू रहीं।

### विदेशी शाखाएँ

**हांगकांग (चीन) :** माह जून, वर्ष २००७ में शाखा के प्रति शनिवार को सम्पन्न होने वाले महामन्त्र-जप में ५२ व्यक्तियों ने भाग लिया। दिनांक ९ जून को शाखा-स्थापना के ७ वें वार्षिक-दिन को, ८१ प्रतिभागियों युक्त, योगासन-निदर्शन सहित, 'योग गाला' आयोजित हुआ। जून माहावधि में १३२ नूतन प्रतिभागियों को तालीम देते हुए १० नूतन योगासन वर्गों का आयोजन हुआ। शाखा के योग-शिक्षकों के विशेष तालीम वर्ग में योगासन, प्राणायाम और ध्यान का मार्गदर्शन देते हुए २० योगशिक्षकों को तालीम और मार्गदर्शन दिये गये। प्राणायाम-अभ्यास को समाविष्ट करते हुए, विशेष योग-अभ्यास वर्ग के द्वारा, ६४ प्रतिभागी लाभान्वित हुए।

**साओ पालो (ब्राजील):** मुख्यालय की पद्धति के अनुसार उसी राह पर, शाखा प्रति शुक्रवार को दो घण्टों पर्यन्त

साप्ताहिक सत्संग और प्रति रविवार को चल-सत्संग आयोजित करती है। श्री गुरुपूर्णिमा के कार्यक्रमों में प्रभात में ध्यान और पादुका-पूजन, अपराह्न में पूज्य गुरुदेव के उपदेशों पर प्रवचन और अर्थ-स्पष्टता सहित 'गुरुस्तोत्रम्' का पाठ और 'गुरु की भूमिका' विषयक प्रवचन और कीर्तन-आरती सहित विशेष सत्संग आदि समाविष्ट थे। शाखा स्व-परिसर में और इसके ३ केन्द्रों में योगासन-प्राणायाम के दैनिक ४ वर्ग सम्पन्न करती है।

प्रति रविवार को 'स्वामी शिवानन्द जी के उपदेश' विषयक २ घण्टों का वर्ग परिचालित होता है। दिनांक ५ मई से 'पाँचवा शिवानन्द योग-वेदान्त शिक्षकों के लिए कोर्स' आयोजित हुआ। प्रति शनिवार को डेढ़ घण्टों के वर्गों में 'मन्त्र और ध्यान' पर कोर्स चलता है।

\* \* \*

