ब्रह्मचर्य-साधना :

विभिन्न व्यक्तियों में लालसा की उत्कटता

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

काम एक अत्यन्त प्रबल इच्छा है। बारम्बार की पुनरावृत्ति अथवा बारम्बार के उपभोग से मृदु इच्छा प्रबल काम का रूप ले लेती है।

व्यापक अर्थ में, काम एक उत्कटेच्छा है। देश-भक्तों में देश-सेवा की उत्कटेच्छा होती है। प्रथम कोटि के साधकों में भगवद्-साक्षात्कार की उत्कटेच्छा होती है। कुछ व्यक्तियों में उपन्यास-वाचन की प्रबल उत्कटेच्छा होती है। उत्कटेच्छा धर्मग्रन्थों के स्वाध्याय के लिए भी होती है। परन्तु बोल-चाल में काम का अर्थ हैह्नह्नकामुकता अथवा प्रबल यौनोपराग। यह यौन अथवा विषय-सुख के लिए कायिक लालसा है। जब मैथुन-कार्य की बहुधा पुनरावृत्ति की जाती है, तो कामना बहुत ही प्रखर तथा प्रबल हो जाती है। व्यक्ति की काम-प्रवृत्ति अथवा जनन-प्रवृत्ति अपनी जाति की सुरक्षा हेतु उसके अनजाने में ही उसे मैथुन-कार्य में प्रवृत्त होने के लिए प्रेरित करती है।

काम आत्म-परिरक्षण तथा आत्म-बहुलीकरण के द्वारा बाह्यीभूत होने की एक नैसर्गिक प्रवृत्ति है। यह विविधता उत्पन्न करने वाली शक्ति है, जो सत्ता के एकीभवन की दिशा में अग्रसारित करने वाली शक्ति की प्रत्यक्ष रूप से विरोधी है।

काम अविद्या का कार्य अथवा उसकी उपज है। यह मन में होने वाला एक ऋणात्मक विकार है। आत्मा नित्य-शुद्ध है। आत्मा विमल, निर्मल अथवा निर्विकार है। प्रभु की लीला को बनाये रखने के लिए अविद्या-शक्ति ने ही काम का रूप धारण कर लिया है। 'चण्डीपाठ' अथवा 'दुर्गासप्तशती' में आप पायेंगे :

या देवी सर्वभूतेषु कामरूपेण संस्थिता।
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः।।

इसका अर्थ है : ''मैं उस देवी को बारम्बार नमस्कार करता हूँ, जो सभी प्राणियों में काम-रूप में स्थित है।''

सृष्टिकर्ता ब्रह्मा को भी यह ज्ञात नहीं है कि काम का यथार्थ अधिष्ठान कहाँ है। भगवद्गीता में उल्लेख है कि इन्द्रियाँ, मन तथा बुद्धि काम के अधिष्ठान हैं। प्राणमय-कोश उसका अन्य अधिष्ठान है। वासना शरीर में सर्वत्र व्याप्त रहती है। प्रत्येक कोशाणु, प्रत्येक परमाणु, प्रत्येक अणु, प्रत्येक विद्युदणु काम से अधिप्रभारित है। काम-रूपी विशाल महासागर में अन्तर्प्रवाह, तिर्यक् प्रवाह, मध्यवर्ती प्रवाह अथवा अन्तःसागरी प्रवाह हैं। आपको उनमें से प्रत्येक को सम्पूर्ण रूप से मिटा देना चाहिए। आपको इन सभी स्थानों से काम को पूर्णतया नष्ट करना चाहिए।

काम एक वृत्ति है, जो रजोगुण का प्राधान्य होने पर मन-रूपी सरोवर में उठती है। राजसिक भोजन यथा मांस, मत्स्य, अण्डे, राजसिक वस्त्र तथा राजसिक जीवनचर्या, इत्र, उपन्यास-वाचन, चलचित्र, कामुक विषयों की चर्चा, कुसंगति, मदिरा,

सभी प्रकार के मादक द्रव्य, तम्बाकूह्नह्नये सभी काम को उद्दीप्त करते हैं।

बालकों, युवकों तथा वृद्धों में काम-वासना

छोटे बालकों तथा बालिकाओं में काम-वासना बीज-रूप में रहती है। यह उन्हें कोई कष्ट नहीं देती है। जिस प्रकार वृक्ष बीज में अन्तर्हित रहता है, उसी प्रकार काम भी बालकों के मन में बीजावस्था में वर्तमान रहता है। यह वृद्ध पुरुषों तथा महिलाओं में दमित रहता है। यह कोई तबाही नहीं कर सकता है। यह केवल उन युवकों तथा युवतियों में, जो तरुणाई में पहुँच चुके हैं, कष्टप्रद बनता है। पुरुष तथा स्त्रियाँ काम के दास बन जाते हैं। वे निस्सहाय बन जाते हैं।

शैशव-काल में पुंजाति तथा स्त्री-जाति के बालक तथा बालिकाओं के लिंग में कोई विशेष अन्तर नहीं रहता। जब वे तारुण्य को प्राप्त होते हैं, तब उनमें सशक्त परिवर्तन आ जाता है। उनकी भावनाएँ, हाव-भाव, शरीर, चाल, वार्ता, दृष्टि, चेष्टा, वाणी, स्वभाव तथा व्यवहार सर्वथा परिवर्तित हो जाते हैं।

बीज के अन्दर सूक्ष्म रूप से आम का सम्पूर्ण वृक्ष शाखाओं और पत्तियों सहित छिपा हुआ है। इसके प्रकट होने के लिए समय की आवश्यकता होती है। इसी प्रकार बाल्यावस्था में काम-वासना छिपी रहती है, अठारह वर्ष की अवस्था में प्रकट होती है, पच्चीस वर्ष की अवस्था में सारे शरीर में व्याप्त हो जाती है, पच्चीस से पैंतालीस वर्ष तक बड़ा अनर्थ करती है और फिर शनैः-शनैः क्षीण होने लगती है। मनुष्य पच्चीस से पैंतालीस वर्ष तक की अवस्था में बहुत से अपराध तथा अनिष्ट करते हैं। यह जीवन का सर्वाधिक क्रान्तिक काल होता है।

ज्ञानियों, आध्यात्मिक साधकों तथा गृहस्थों में कामुक विचार

ज्ञानी पुरुष में काम-वासना बिलकुल नष्ट हो जाती है। साधक पुरुष में यह भली प्रकार संयत रहती है। गृहस्थी पुरुष में, यदि इसका संयम नहीं किया जाये तो यह बड़ा अनिष्ट करती है। उसमें यह अपने पूर्ण विकसित रूप में रहती है। वह इसका विरोध नहीं कर सकता। वह निस्सहाय हो कर इसके वश में हो जाता है; क्योंकि उसकी इच्छा-शक्ति दुर्बल होती है और उसमें दृढ़ संकल्प का अभाव होता है।

ज्ञानी के मन में कोई भी कामुक विचार नहीं प्रकट होता। वह जब किसी सुन्दरी युवती, शिशु अथवा वृद्धा महिला को देखता है, तो उसके मनोभाव में कोई अन्तर नहीं आता। वह पुरुष अथवा स्त्री के मूल में वर्तमान एक ही शाश्वत, अमर आत्मा का दर्शन करता है। एक पुस्तक, लकड़ी का लट्ठा, प्रस्तर-खण्ड तथा स्त्री के स्पर्श करने पर उसके मनोभाव में कोई अन्तर प्रतीत नहीं होता है। ज्ञानी में काम का विचार नहीं होता है। ऐसी ही मनःस्थिति ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित व्यक्ति की होनी चाहिए।

साधक में कामुक विचार यदा-कदा ही उठते हैं; किन्तु वे नियन्त्रण में रहते हैं। वे कुछ अनिष्ट नहीं कर सकते।

तथापि, एक कामुक गृहस्थ कामपूर्ण विचारों का शिकार बनता है। सांसारिक कामुक व्यक्ति चाहता है कि उसकी पत्नी सदा उसके साथ रहे। यौन-विचार उसमें अंकित होता है तथा बहुत ही शक्तिशाली होता है। वह चाहता है कि सब-कुछ उसकी पत्नी ही करे। तभी वह सन्तुष्ट होता है। ऐसा केवल काम-वासना के

कारण है। अपनी पत्नी की मृत्यु के पश्चात् उसे भोजन में स्वाद नहीं आता, भले ही उसे निपुण रसोइए ने पकाया हो। ऐसे व्यक्ति आध्यात्मिक पथ के लिए पूर्णतया अनुपयुक्त हैं। जब व्यक्ति को स्त्री की संगति से जुगुप्सा अनुभव होती है और वह उसकी संगति को सहन नहीं कर सकता है, तो यह लक्षण उसमें वैराग्य जागृत होने का द्योतक है।

यदि आप स्वर्ण के प्याले में नींबू या इमली का रस भरें, तो प्याला खराब नहीं होता। यदि आप पीतल या ताँबे के पात्र में भरेंगे, तो रस एकदम खराब हो जायेगा और विषैला बन जायेगा। इसी प्रकार नित्य ध्यानाभ्यास करने वाले मनुष्य के शुद्ध मन में विषय-वृत्तियाँ हों, तो वे उसको मलिन नहीं करतीं और विकार उत्पन्न नहीं होता। यदि मलिन मन वाले पुरुषों के मन में विषय-वृत्तियाँ हों, तो जब वे विषयों के सम्मुख आते हैं, उनके मन में तत्काल उत्तेजना होती है।

अधिकांश लोगों में मैथुन की लालसा बहुत तीव्र होती है। उनमें मैथुन की स्पृहा अत्यधिक होती है। कुछ व्यक्तियों में कामेच्छा यदा-कदा उत्पन्न होती है; किन्तु शीघ्र ही समाप्त हो जाती है। मन में केवल साधारण-सा उद्वेग प्रतीत होता है। आध्यात्मिक साधना की सम्यक् विधि से इसका भी पूर्णतया उन्मूलन किया जा सकता है। **(क्रमशः) (अनूदित)**

सूचना

दिव्य जीवन संघ, पश्चिम बंगाल साधना शिविर

दिव्य जीवन संघ, पश्चिम बंगाल का वार्षिक साधना शिविर २१ से २५ जनवरी २००९ तक मानव सेवा ट्रस्ट काम्प्लैक्स, हामिरागाच्छी, रेलवे स्टेशन मालिया, पश्चिम बंगाल में पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज, उपाध्यक्ष, दिव्य जीवन संघ मुख्यालय, ऋषिकेश तथा अन्य सन्तों के पावन निर्देशन में होगा।

पंजीकरण राशि ४५० रुपये प्रति व्यक्ति।

नामांकन प्राप्त करने की अन्तिम तिथि ३१ दिसम्बर २००८।

नामांकन तथा अन्य जानकारी के लिए सम्पर्क करें :

डा. पी. के. सामन्तरे, मो. नं. ०९३२० ०२४७०

श्री सी. बी. सहगल, मो. नं. ०९८३०१ ४४१४७

श्री नितुल पारिख, मो. नं. ०९८३०० ४०७३०

श्री विजय स्वाँई, मो. नं. ०९३३९३ ९२८४५

सभी भक्तों से निवेदन है कि शिविर में भाग लें।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

गुरु क्या कभी मरते हैं?

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

इंगलैंड के राजतन्त्र में एक बड़ी महत्त्वपूर्ण परम्परा हैह्नह्न''राजसिंहासन कभी खाली नहीं होगा; देश कभी भी राजा से विहीन नहीं होगा।'' यह वहाँ की परम्परा है। ज्यों-ही राजा अन्तिम श्वास लेता है, उसी क्षण, साथ-ही-साथ उसका उत्तराधिकारी राजकुमार तत्काल ही राजा बना दिया जाता है, उसी समय घोषणा कर दी जाती है, ''महाराजा की मृत्यु हो गयी है। महाराजा की दीर्घायु हो!'' यह कुछ विरोधाभासी प्रतीत होता है; किन्तु नहीं, ऐसा नहीं है! राजा की मृत्यु तो हुई है, किन्तु राजा का अभाव नहीं हुआ है, साम्राज्य राजा-विहीन नहीं हुआ है क्योंकि वर्तमान उत्तराधिकारी ने राजपद ग्रहण कर लिया है।

इस उद्घोषणा पर, इस वक्तव्य पर मनन करें, ''राजा की मृत्यु हो गयी है। राजा की दीर्घायु हो!'' जब लौकिक व्यवहार-क्षेत्र में एक सामान्य राजा का एक क्षण मात्र के लिए भी अभाव नहीं होता, तो क्या आध्यात्मिक परिवेश में यह अभाव हो सकता है? क्या वहाँ अभाव पाया जायेगा? गुरु के देहत्याग के कारण क्या हम यह समझें कि हम गुरु-विहीन हो गये हैं? गुरु थे, किन्तु अब वह नहीं हैं? क्या हम बरतानवी साम्राज्य के सिंहासन की सकारात्मक परम्परा से कम हैं? क्या लौकिक परम्परा एक कदम आगे है और हम एक कदम पीछे हैं? ऐसी सम्भावना भी हो सकती है, यह सोचना ही हास्यास्पद है!

गुरु कभी भी मरते नहीं, क्योंकि वह अपने शिष्य में जीवित रहते हैं। वह इस प्रकार रह सकें, इसके लिए वह अपने आदर्शों के रूप में, अपने विचारों के, अपने दर्शन के, अपनी अभिवृत्तियों और अपने जीवन-मूल्यों के रूप में शिष्य के भीतर प्रवेश कर जाने के लिए अपना समस्त जीवन लगा देते हैं। उनका जीवन जीने का उद्देश्य और लक्ष्य, अबाध रूप से सतत कार्यशील रहना होता है, ताकि वह अपने प्रत्येक शिष्य के भीतर और प्रत्येक शिष्य के द्वारा सदा-सर्वदा जीवित रह सकें। दीपक की ज्योति के द्वारा जब दूसरी दीपशिखा प्रज्वलित कर दी जाती है, तब उस दीपक का उज्ज्वल प्रकाश कभी भी समाप्त नहीं होता। यह स्वयं भले ही बुझ जाये, किन्तु इसका वही उज्ज्वल प्रकाश एक अन्य दीपशिखा द्वारा प्रसारित हो रहा होता है।

इस पर भली-भाँति मनन करें! आप ही वह हैं, जिनके द्वारा गुरु जीवित हैं। यह एक विशेष सम्मान है। यह विशेषाधिकार है। एक बहुत बड़ा सौभाग्य है यह! यह एक उत्तरदायित्व भी है; यह एक कर्तव्य है, यह एक ऐसा सत्य है जिसे जान लेना और फिर सदा स्मरण रखना आवश्यक है, ''जैसा गुरु ने मुझे सिखाया है, वैसा मुझे निश्चित रूप से बनना होगा। जैसे मेरे गुरु थे, वैसा मुझे भी बनना ही होगा।'' किन्तु...

यह 'किन्तु' सदा रहता ही है। आप पूर्व-वक्तव्य का खण्डन नहीं कर सकते, किन्तु गुरुदेव ने अनेकों

बार बल दे कर यह बात कही है, ''जो मैं करता हूँ, वह न करो; किन्तु जो मैं कहता हूँ, वह करो। मैं जो तुम्हें करने के लिए कहता हूँ, वह करो। मैंने तुम्हें कुछ निर्देश दिये हैं, उनका पालन करो। मेरी नकल करने का प्रयत्न न करो। आप मेरा अनुकरण कर सकते हैं, मेरे जैसा स्वभाव बनाने का, चरित्र बनाने का, मेरे जैसा उदात्त और आदर्शमय जीवन बनाने का, आध्यात्मिक व्यक्तित्व बनाने का आप प्रयास करें, मेरी नकल न करें। मेरा अनुकरण करें।''

नकल, और (उत्साह से) अनुकरण दो ऐसे शब्द हैं, जिसके बीच के अन्तर को समझना प्रत्येक शिष्य के लिए नितान्त आवश्यक है। शंकराचार्य अपने शिर को एक विशिष्ट ढंग से वस्त्र से ढक कर रखते थे। आज बहुत से लोग उसी ढंग से वस्त्र ढकने की नकल करते हैं। यह शिष्यत्व नहीं है; यह आध्यात्मिक अनुकरण नहीं है; जब उन्होंने विवेकचूडामणि और आत्मबोध इत्यादि ग्रन्थों की रचना की थी, तब उन्होंने आपसे यह आशा नहीं की होगी कि आप इस प्रकार करेंगे। उन्होंने इन महान् कृतियों को इसलिए नहीं रचा था कि आप उन जैसी वेषभूषा धारण करके उनकी नकल करें। अतः यदि आप इस ढंग से उन जैसा बनना चाहते हैं, तो आप बुरी तरह से असफल हो जायेंगे।

आपको निश्चित रूप से गुरु की गुंजायमान आध्यात्मिकता को अपने भीतर जीवन्त बनाना होगा, गुरु के महान् आदर्शों को अपने अन्तर्मन से जीना होगा। गुरु के आध्यात्मिक उपदेशों को, उनकी शिक्षाओं को अन्तरतम से जीना होगा। उनके आचरण और चरित्र की उदात्तता को अपने भीतर से जीना होगा। उनका दिव्य स्वभाव और उनके जीवन जीने का दैवी ढंग आपको अपने जीवन में पुनर्जीवित करना चाहिए। आपको देखते ही संसार को आपमें से आपके गुरु की दिव्यता दिखायी देनी चाहिए।

अतः गुरुदेव ने कहा, ''मैं आपसे जैसा करने को कहता हूँ, वैसे करो। जैसे मैं करता हूँ, वैसा न करो, क्योंकि मैं वैसा किसी दूसरे स्तर पर करता हूँ।'' गुरुदेव ने यह भी कहा, ''आज्ञाकारिता, सम्मान-प्रदर्शन से श्रेष्ठ है।'' अतः यदि शिष्य नकल और अनुकरण के बीच के अन्तर को समझते हैं और गुरु का अनुकरण और आज्ञाकारिता द्वारा अनुसरण करते हैं तो गुरु कभी भी मरते नहीं। जब तक आप सब जैसे सच्चे जिज्ञासु साधक हैं, जो अपने मन, वाणी और कर्मों द्वारा सदैव दिव्य जीवन के पथ का अनुसरण करते हुए गुरुदेव की शिक्षाओं के सार तत्त्व का पालन करने में लगे हुए हैं, तब तक गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी कभी मरेंगे नहीं!

तब फिर कोई कैसे कह सकता है कि स्वामी शिवानन्द जी थे; अब नहीं रहे? वह हैं और सदा रहेंगे। क्यों? क्योंकि आपमें से प्रत्येक व्यक्ति उनके पावन, दिव्य जीवन के देदीप्यमान पहलू का, उज्ज्वल पक्ष का प्रतिनिधित्व करता है। अतः अपने शिष्यों के भीतर तथा अपने शिष्यों के द्वारा वह जीवित हैं और निरन्तर सैकड़ों-हजारों लोगों को प्रेरणा दे रहे हैं।

यह एक महान् विशेषाधिकार है। यह महान् गुरु-सेवा है। आप सब इसे करने में लगे रहें तथा आप हर कदम पर विवेकशील रह सकें ताकि आप सदैव उनका अनुकरण करते रहें तथा गलत मार्ग पर चल कर केवल मात्र उनकी नकल करने में ही न लग जायें।

यदि इंगलैंड के लिए राजा की कभी मृत्यु नहीं होती है, तो आध्यात्मिक जगत् में भी गुरु की कभी

मृत्यु नहीं होती। सच्चे शिष्य यह सुनिश्चित करते हैं कि गुरु का प्रकाश, गुरु की प्रेरणा, गुरु के ज्ञानोपदेश, प्रत्येक शिष्य के भीतर और प्रत्येक शिष्य के द्वारा मानव-समाज में निरन्तर विद्यमान रहेंगे।

गुरु अपने प्रत्येक शिष्य के द्वारा प्रकाशित होते हैं और सदा जीवित रहते हैं। इसलिए आपमें से प्रत्येक व्यक्ति शिवानन्द जी महाराज के दिव्य जीवन के आदर्श की प्रज्वलित ज्योति है। परम पिता परमात्मा और गुरुदेव की कृपा और आशीर्वाद आपको यह क्षमता प्रदान करें कि आप इसे अत्यन्त प्रभावपूर्ण ढंग से पूर्णरूपेण तथा सफलतापूर्वक समस्त मानव-जाति की भलाई के लिए कर सकें!

(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज)

भारतीय विद्या भवन की निबन्ध प्रतियोगिताएँ २००८

पाठकों को सूचित किया जाता है कि भारतीय विद्या भवन अन्य प्रतियोगिताओं के साथ-साथ श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की स्मृति में एक वार्षिक निबन्ध प्रतियोगिता आयोजित कर रहा है। इसका विवरण इस प्रकार है :

भवन की श्री स्वामी शिवानन्द स्मृति निबन्ध प्रतियोगिता २००८

विषयह्नह्न**शिक्षा एवं जीवन-मूल्य**

आयु-सीमाह्नह्न२० से ३० वर्ष; पुरस्कारह्नह्न रु.१०००, रु.७००, रु.३००

माध्यमह्नह्न**हिन्दी**

आवेदन-पत्र की अन्तिम तिथिह्नह्न**३१ जनवरी २००९**

आवश्यक शर्तें

१. सीमा : २००० शब्द। निबन्ध की दो टाइप की हुई प्रतियाँ।

२. भाग लेने वाले प्रतियोगी का पूरा नाम, घर का पता, आयु का प्रमाण-पत्र, फोटो (छोटी), दूरभाष नं./फैक्स नं./ई-मेल पता।

३. पुरस्कार-विजेता आगामी तीन वर्षों तक इस प्रतियोगिता में पुनः भाग नहीं ले सकता।

४. निर्णायकों का निर्णय अन्तिम निर्णय होगा।

५. पत्र-व्यवहार के लिए पताह्नह्नप्रो. एस. ए. उपाध्याय, प्रोजेक्ट अधिकारी, भवन की निबन्ध प्रतियोगिताएँ, भारतीय विद्या भवन, कुलपति मुंशी मार्ग, चौपाटी, मुम्बईह्नह्न४०० ००७

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

पूर्व-अंक का शेष :

सुषुप्ति और प्रज्ञा

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

सुषुप्ति की अवस्था में अर्थात् गहन निद्रा में आप क्या भक्षण करते हैं जिससे आपको इतनी सन्तुष्टि प्राप्त होती है? उस समय आपके भोज्य पदार्थ दाल, रोटी, खीर, रसगुल्ला, लड्डू आदि नहीं होते, वहाँ होता है केवल आनन्द। उस अवस्था में आपको किसी भी प्रकार का कोई विशिष्ट भोजन-विशेष नहीं प्राप्त होता, पुनरपि आप अपेक्षाकृत अधिक प्रसन्न होते हैं। विश्व-भर के स्वल्पाहार अथवा स्वादिष्ट भोजन आपको वह सन्तोष प्रदान नहीं कर सकते जो आपको उस अवस्था में आनन्द-रूप भोजन से प्राप्त होता है। आप आनन्द खाते हैं, आनन्द का स्वाद लेते हैं, आनन्द ग्रहण करते हैं और आनन्द में वास करते हैं। यह आनन्द (Bliss) उस परम शुद्ध सत्ता (परमात्मा) का माना जाता है। गहन निद्रा में आप इसी का आनन्द लेते हैं। निद्रा से जागने पर कितनी नूतन शक्ति ले कर आप उठते हैं! यह शक्ति कहाँ से आयी? वहाँ, उस अवस्था में आपसे बात करने वाला कोई नहीं था, किसी ने आपसे कोई बात नहीं की, किसी ने आपको कुछ दिया नहीं, आपके पास कुछ नहीं था, कुछ भी सम्पदा नहीं थी, आपने कोई टॉनिक नहीं लिया, कोई पोषक पदार्थ नहीं थे वहाँ और फिर भी आप एक नवीन ऊर्जा लिये हुए जागे और पुन: नव-कार्य में संलग्न होने हेतु तैयार हैं। यह शक्ति, यह बल, यह ऊर्जा, यह आह्लाद कहाँ से आया? आश्चर्य! आप इस प्रश्न का उत्तर नहीं दे सकते। जब आपके पास कुछ नहीं था, आप अनधिकृत थे, कुछ भी आपके अधिकार में नहीं था तो यह आनन्द, यह तेज कहाँ से आपके पास आया ? निश्चित रूप से यह सब किसी अन्य स्रोत से आया जो इस लोक का नहीं है।

विषयों के संसार की छाया के पीछे भागना निरर्थक है। सांसारिक विषयों की ओर आप मूर्खता-पूर्वक भागते रहते हैं जो केवल आपकी इन्द्रियों को श्रान्त करते हैं और आपको सुषुप्ति की अवस्था में ले जाते हैं। वस्तुत: उनसे आपको प्राप्ति कुछ नहीं होती, मात्र झूठी आशा बँधती है, आपकी आशा-तृष्णा और भी बढ़ने लगती है और आप मूढ़ बन कर रह जाते हैं। यह संसार है; पुनरपि, सुषुप्ति में दृष्ट तत्त्व को भुला कर आप पुन:-पुन: इसी संसार का आलिंगन करते हैं। सुप्तावस्था के अनुभव हमारी स्मृति में नहीं रहते। हमारी जाग्रत अवस्था के श्रम का यही विकार है। सुषुप्ति में आपके पास क्या था, यदि यह आप स्मरण रख सकते, तो अनेकत्व के इस जाग्रत लोक में कभी न लौटते। सुषुप्ति में यदि चेतना रहती, तो आप इस जाग्रत लोक में पुन: लौटने की इच्छा ही न करते। किन्तु आप तो अचेत रहते हैं। इसीलिए कर्म की प्रेरणा से आप पुन: जागृति में आते हैं। सुषुप्ति में चेतना समाधि के समान है। यदि सुषुप्ति को चेतना के साथ एक कर दिया जाये, तो आत्म-साक्षात्कार हो जाता है। इसी को परा-चेतना कहा जाता है। यही है निर्वाण, मोक्ष, कैवल्य! आपकी यथार्थ प्रकृति यही है। तभी तो

आप सुषुप्ति में आनन्द से पूर्ण होते हैं। सुषुप्ति में आप अनन्त, शाश्वत आनन्द का सान्निध्य प्राप्त करते हैं; किन्तु आप इसके प्रति जाग्रत नहीं होते, चैतन्य नहीं होते।

'आनन्दमयो आनन्दभुक् चेतोमुख:'ह्नह्न किस साधन के द्वारा आप इस आनन्द का भोग करते हैं? मन के द्वारा नहीं, इन्द्रियों के द्वारा भी नहीं। जाग्रत और स्वप्न की अवस्थाओं में आपके उन्नीस मुख थे; किन्तु सुषुप्ति में तो ऐसे कोई मुख नहीं हैं। इस अवस्था में मन अथवा इन्द्रियाँ मुख नहीं हैं, प्रत्युत चेतना ही मुख स्वरूप होती हैह्नह्न**'चेतोमुख:'**। चेतना आनन्द का भोग करती है। आनन्द का भोग कौन करता है? उत्तर हैह्नह्नकेवल चेतना। यहाँ चित्त आनन्द का भोग करता है, इन्द्रियाँ अथवा मन नहीं। गहन निद्रा में चित्त के द्वारा केवल आनन्द ही अनुभवगम्य होता है। अस्तु! यहाँ आप सच्चिदानन्द का अनुभव लेते हैं, किन्तु तभी कुछ और भी घटित हो जाता है। एक गुप्त प्रक्रिया प्रारम्भ होती है जो चेतना को आवृत करके आपको पुन: उसी मूढ़ भाव के साथ जागृति में ले आती है जिस भाव से आपने सुषुप्ति में प्रवेश किया था।

यही प्रज्ञा है, चेतना है जो अपनी पूर्व-प्रकृति में है, सर्वस्व ज्ञान से युक्त किन्तु बाह्य तत्त्वों से सर्वथा असम्बद्ध। यही जाग्रत और स्वप्न की अपेक्षा में भावातीत अवस्था है, कारण अवस्था है। इस प्रज्ञा अथवा जीव के आनन्दमयत्व के अनुरूप ही वैश्विक कारण अवस्था है जिसे ईश्वर कहते हैं। व्यष्टि दृष्टि से जाग्रत चेतना 'विश्व' कहलाती है, स्वप्नावस्था में इसे तैजस कहा जाता है और सुषुप्ति की अवस्था में इसे प्रज्ञा कहते हैं। इसी प्रकार, वैश्विक स्तर में यही चेतना जागृति में 'विराट्' नाम से अभिहित है, स्वप्न में 'हिरण्यगर्भ' और सुषुप्ति में 'ईश्वर'। सामान्यत: हम यह सोचते हैं कि जाग्रत अवस्था के संस्कार स्वप्न का कारण हैं और इन समस्त संस्कारों की क्रियाओं का त्याग सुषुप्ति है। इस प्रकार जागृति और सुषुप्ति, इन दोनों अवस्थाओं से हम स्वप्न की अवस्था को पृथक् करते हैं। वैश्विक स्तर में हम ऐसा नहीं कर सकते; क्योंकि एक विपरीत प्रक्रिया समक्ष आती है जो मनुष्य की पूर्व की अवस्था प्रतीत होती है। ईश्वर हिरण्यगर्भ का कारण है और हिरण्यगर्भ विराट् का कारण है। अत: व्यष्टि और समष्टि (individual and cosmic) का सम्बन्ध, विश्व और विराट् का, तैजस और हिरण्यगर्भ तथा प्रज्ञा और ईश्वर का सम्बन्ध चेतनायुक्त समग्रता का है और इस समग्रता का साक्षात्कार जीव को ईश्वरत्व में पहुँचायेगा और अचिरेण उसे सर्वज्ञ, सर्वव्यापक और सर्वशक्तिमान् बना देगा।

(अनुवादिका : श्रीमती गुलशन सचदेव)

जीवन के छोटे-छोटे विषयों को ले कर भी दिव्य जीवन व्यतीत किया जाना चाहिए। यदि आप छोटे-छोटे विषयों में दिव्य जीवन व्यतीत करते हैं, तो बड़े-बड़े विषयों में भी दिव्य जीवन यापन कर सकते हैं। जब तक आप अपने दैनिक जीवन में सावधानी नहीं बरतेंगे तथा जीवन को अपने आदर्शवाद के अनुरूप नहीं ढालेंगे, तब तक आपके इस प्रयास का कोई शुभ परिणाम दृष्टिगोचर नहीं होगा। **स्वामी चिदानन्द**

बच्चों के लिए दिव्य जीवन :

भारत के वीर और वीरांगनाएँ

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

इनके समान बनो

मेरे प्रिय नारायण! भीष्म अथवा हनुमान् के समान ब्रह्मचारी बनो। हरिश्चन्द्र के समान सत्यवादी बनो। कर्ण के समान उदार और अर्जुन के समान वीर बनो।

युधिष्ठिर के समान धर्मात्मा बनो। बुद्ध के समान कृपालु बनो। ध्रुव और प्रह्लाद के समान भक्त बनो। बृहस्पति के समान प्रतिभाशाली, भीम के समान पराक्रमी और श्री राम के समान कर्तव्यपरायण बनो।

नचिकेता के समान ज्ञानी बनो। ज्ञानदेव के समान योगी और शिवाजी के समान बहादुर बनो।

राम और कृष्ण

भगवान् श्री कृष्ण सारे विश्व के स्वामी हैं। राम और कृष्ण एक हैं। राम का जन्म अयोध्या में हुआ था और कृष्ण का मथुरा में। सीता राम की पत्नी थी और रुक्मिणी कृष्ण की।

राम के हाथ में धनुष था और कृष्ण के हाथ में मुरली थी। राम ने रावण का संहार किया और कृष्ण ने कंस का नाश किया।

राम मर्यादापुरुषोत्तम हैं, कृष्ण लीलापुरुषोत्तम। राम के भाई लक्ष्मण थे और कृष्ण के भाई बलराम। सीताराम बोलो, राधेश्याम बोलो।

श्री हनुमान्

श्री हनुमान् पवनदेव (वायु) के पुत्र हैं। उनकी माता का नाम अंजनी देवी है। वह राम के महान् निष्ठावान् सेवक तथा दूत हैं। वह बड़े बलशाली वीर हैं। वह अखण्ड ब्रह्मचारी हैं।

उन्होंने लंका को भस्म किया। उन्होंने सीता को श्री राम की अँगूठी दी और सीता जी की चूड़ामणि ला कर श्री राम को दी। रावण-पुत्र अक्षयकुमार का उन्होंने संहार किया।

हनुमान् की तरह पराक्रमी और ब्रह्मचारी बनो। हनुमान् की पूजा करो। गाओ :

जय जय सीता राम की।
जय बोलो हनुमान् की।।

भीष्म

भीष्म महान् वीर थे। वह ज्ञानी भी थे। वह न्यायप्रिय, धर्मात्मा और सत्यवादी थे। वह जो कहते थे, वही करते भी थे और वह वही कहते थे जो उन्हें करना होता। वह ब्रह्मचारी थे।

उनके पिता का नाम था शान्तनु और माता का नाम गंगा देवी। अपने पिता को प्रसन्न करने के लिए उन्होंने राज्य का त्याग किया। पुत्रोचित कर्तव्य पालन करने के लिए उन्होंने महान् त्याग किया।

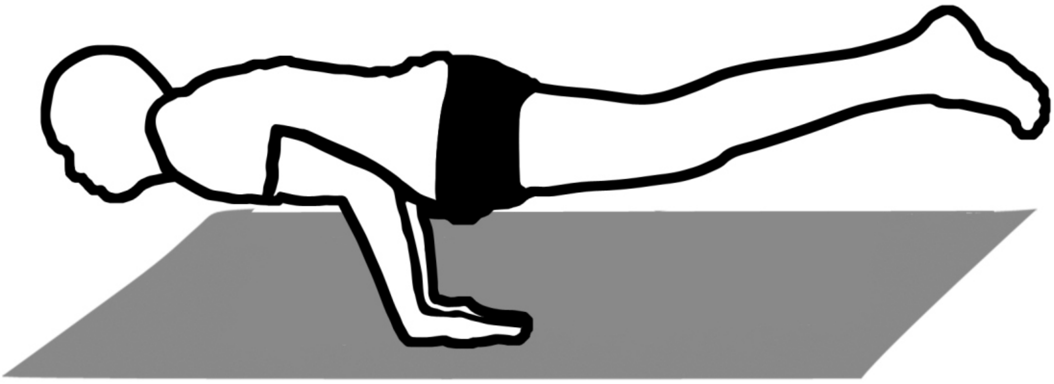
उन्होंने अपनी इच्छा से शरीर-त्याग किया। राजा युधिष्ठिर को उन्होंने शर-शय्या पर पड़े-पड़े धर्म का उपदेश दिया। वह सन्त-कोटि के योद्धा थे। हे नरेन्द्र, तुम भी भीष्म के समान बनो। (क्रमशः)

(अनुवादक : श्री त्रि. न. आत्रेय)

योग द्वारा स्वास्थ्य :

मयूरासन

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज



विधि

भूमि पर घुटनों के बल इस प्रकार बैठें कि घुटने परस्पर थोड़ा पृथक् रहें तथा पैर की उँगलियाँ भूमि पर टिकी हों। शरीर को आगे की ओर झुकायें। भुजाओं को परस्पर मिलायें और हथेलियों को भूमि पर इस प्रकार टिकायें कि दोनों कनिष्ठिकाएँ परस्पर स्पर्श करती हों तथा सभी हस्तांगुलियाँ पैर की ओर अभिमुख हों। भुजाओं को दृढ़ रखें। वे कोहनियों पर मुड़ी हों। प्रबाहुओं को परस्पर सन्निकट रखें।

आगे की ओर शनैः-शनैः झुकें तथा उदर को कोहनियों पर और वक्षस्थल को प्रगण्डों पर टिकायें। पैरों को एक-एक करके पीछे की ओर फैलायें तथा उन्हें मिला कर अनम्य रखें। नि:श्वास छोड़ें तथा पैरों को उठाते और सीधा रखते हुए अपने शरीर को फैलायें। सन्तुलन को सुरक्षित कर लें तथा शरीर को भूमि के समानान्तर और अधिक फैलायें तथा जितनी देर तक सुविधापूर्वक रह सकें, इस आसन में रहें। प्रारम्भ में इस आसन को कुछ सेकण्ड तक बनाये रखें। तब सामान्य श्वसन के साथ कालावधि को दो से तीन मिनट तक शनैः-शनैः बढ़ायें। उदर-प्रदेश पर मन को एकाग्र करें।

इस आसन को खोलने के लिए प्रथम शिर को और तत्पश्चात् पैरों को नीचे लायें। तब घुटनों को हाथों के पार्श्व में रखें और तत्पश्चात् हाथों की स्थिति को खोल दें। भूमि पर चित लेट जायें और शवासन में विश्राम करें।

आप देखेंगे कि आपकी कलाइयाँ ज्यों-ज्यों बलवती बनती जाती हैं, त्यों-त्यों आपका सन्तुलन तथा आसन में रहने की कालावधि बढ़ती जाती है।

टिप्पणी : नव-छात्रों को पैरों को भूमि से ऊपर उठाने पर सन्तुलन बनाये रखने में कठिनाई हो सकती है। कभी-कभी आगे की ओर उनका अवपात हो सकता है और उनकी नासिका को चोट लग सकती है। इससे बचने के लिए सामने एक गद्दी रख सकते हैं। जब कभी सन्तुलन बनाये रखने में कोई कठिनाई आये, तो पार्श्व की ओर गिरने का प्रयास करें। अन्तिम स्थिति में शिर, धड़ तथा पैर एक सीधी पंक्ति में भूमि के समानान्तर होंगे।

लाभ

यह आसन प्रबाहुओं, कोहनियों तथा कलाइयों को बलवान् बनाने के अतिरिक्त विभिन्न उदरीय विकारों का निवारण करता है। यह पाचन-शक्ति को बढ़ाता तथा उदर, वृक्क और प्लीहा को स्वस्थ बनाता है। यह मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए विशेष लाभदायक है। इससे उदर-प्रदेश के आन्तरिक अवयवों में नव-रक्त का समुचित संचरण सम्पन्न होता है। **(अनुवादक : श्री शिवगोविन्द गुप्त)**

विश्व-प्रार्थना

हे स्नेह और करुणा के आराध्य देव!
तुम्हें नमस्कार है, नमस्कार है।
तुम सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान् और सर्वज्ञ हो।
तुम सच्चिदानन्दघन हो।
तुम सबके अन्तर्वासी हो।

हमें उदारता, समदर्शिता और मन का समत्व प्रदान करो।
श्रद्धा, भक्ति और प्रज्ञा से कृतार्थ करो।
हमें आध्यात्मिक अन्तःशक्ति का वर दो,
जिससे हम वासनाओं का दमन कर मनोजय को प्राप्त हों।
हम अहंकार, काम, लोभ, घृणा, क्रोध और द्वेष से रहित हों।
हमारा हृदय दिव्य गुणों से परिपूरित करो।

हम सब नाम-रूपों में तुम्हारा दर्शन करें।
तुम्हारी अर्चना के ही रूप में इन नाम-रूपों की सेवा करें।
सदा तुम्हारा ही स्मरण करें।
सदा तुम्हारी ही महिमा का गान करें।
तुम्हारा ही कलिकल्मषहारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो।
सदा हम तुममें ही निवास करें।

स्वामी शिवानन्द

बाल-स्तम्भ

परम सुख

स्वामी रामराज्यम्

बच्चो जब हमें संसार की मनचाही वस्तु या परिस्थिति मिल जाती है अथवा मनचाहे प्राणी का संयोग मिल जाता है, तब हमें सुख होता है। लेकिन इस सुख के पीछे-पीछे दु:ख किसी-न-किसी रूप में अवश्य ही आता है। दूसरी ओर, जब भक्त को भगवान् दर्शन देते हैं, उससे बातें करते हैं, उसके सिर पर प्यार से हाथ फेरते हैं अथवा उसके साथ खेलते हैं, तब भक्तों को जो सुख मिलता है, वह है परम सुख। उस सुख की बराबरी किसी भी सुख से नहीं की जा सकती। उस सुख का किसी भी प्रकार के दु:ख से सम्बन्ध नहीं होता।

कुछ भक्त बालकों को इस परम सुख का अनुभव मिला है। तुम भी भगवान् के भक्त बन कर इस सुख का अनुभव कर सकते हो। कुछ भक्त बालकों की चर्चा करके हम तुम्हें इसी (परम) सुख की झाँकी दिखा रहे हैं।

मार्कण्डेय

मुनि मृकण्ड नि:सन्तान थे। उन्होंने सन्तान प्राप्त करने के लिए भगवान् शंकर की आराधना की। भगवान् शंकर प्रकट हुए और बोलेह्नह्न''तुम्हें उत्तम गुणों से रहित चिरजीवी पुत्र चाहिए या गुणवान् परन्तु अल्पायु पुत्र चाहिए?''

यह एक टेढ़ा प्रश्न था। गुणवान् लेकिन अल्पायु पुत्र तथा उत्तम गुणों से रहित चिरजीवी पुत्र के बीच चुनाव करना सरल नहीं था। कुछ देर तक सोच कर मृकण्ड मुनि ने कहाह्नह्न''मुझे गुणवान् पुत्र ही चाहिए।''

भगवान् शंकर ने कहाह्नह्न''तुम एक गुणवान् पुत्र के पिता बनोगे। वह केवल सोलह वर्षों तक जियेगा।''

यह कह कर वह अन्तर्धान हो गये।

मुनि को पुत्र-रत्न की प्राप्ति हुई। उसका नाम पड़ा मार्कण्डेय। मुनि ने उसे भगवान् शंकर की आराधना करने का उपदेश दिया।

मार्कण्डेय भगवान् शंकर की आराधना नियमित रूप से करने लगे।

सोलह वर्ष बीतने को आये। एक दिन जब मार्कण्डेय शिवलिंग के सामने बैठे हुए आराधना कर रहे थे, मृत्यु-देवता उन्हें लेने के लिए आ पहुँचे। मार्कण्डेय ने कहाह्नह्न''मृत्युदेव, मैं भगवान् शंकर की पूजा किये बिना कहीं नहीं जाता। तुम थोड़ी देर ठहरो, मैं पूजा समाप्त कर लूँ।''

मृत्यु-देवता ने कहाह्नह्न''मैं ठहरना नहीं जानता। मैं कभी किसी की प्रतीक्षा नहीं किया करता।''

मार्कण्डेय ने कहाह्नह्न''मैं अपनी मृत्यु से भय खा कर तुमसे ठहरने के लिए नहीं कह रहा हूँ। यह मैं तुमसे इसलिए कह रहा हूँ कि भगवान् शंकर की पूजा में

बाधा डालने वाले लोग शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं। भगवान् के भक्त पर केवल भगवान् का अधिकार है, मृत्यु-देवता का नहीं।''

मृत्यु-देवता को मार्कण्डेय की यह बात अच्छी नहीं लगी। उन्होंने मार्कण्डेय को जबरदस्ती अपने साथ ले जाना चाहा। तभी शिवलिंग से भगवान् शंकर प्रकट हो गये। उन्होंने मृत्यु-देवता की छाती पर लात मारी। मृत्यु-देवता भाग खड़े हुए। मार्कण्डेय भगवान् शंकर के चरणों पर गिर गये। भगवान् शंकर ने उन्हें अपना आशीर्वाद प्रदान किया और उन्हें अल्पायु होने के अभिशाप से मुक्ति प्रदान की।

बच्चो, मार्कण्डेय के सामने मृत्यु की महाविपत्ति खड़ी थी और भगवान् उसे मृत्यु के मुँह में जाने से बचाने के लिए दौड़े आयेह्नह्नमार्कण्डेय को कितना सुख मिला होगा!

गोविन्द

भगवान् श्रीनाथ जी, जो वर्तमान समय में नाथद्वारा (राजस्थान) के मन्दिर में विराजमान हैं, पहले व्रज में गोवर्धन पर्वत के निकट एक मन्दिर में विराजते थे।

एक दिन गोविन्द नाम का एक बालक शाम की आरती देखने के लिए उस मन्दिर में गया। श्रीनाथ जी की बाल-रूप की मूर्ति बड़ी मोहक थी। वह उसे एकटक देखता रहा। उसे देखते-देखते वह यह बात भूल ही गया कि वह मूर्ति को देख रहा है। उसे ऐसा प्रतीत हुआ कि वह किसी सुन्दर-सलोने मुस्कराते हुए बालक को देख रहा है।

गोविन्द के मन में एक विचार उठाह्नह्नयह बालक मेरा मित्र बन जाये, तो कितना अच्छा हो!

बार-बार यह विचार उसके मन में उठ रहा था; लेकिन वह यह भी सोच रहा थाह्नह्नमैं गरीब परिवार का बेटा, यह मेरे साथ क्यों मित्रता करेगा? फिर उसने सोचाह्नह्नअच्छा, कह कर देखते हैं। शायद मान ही जाये।

आरती समाप्त हो गयी। पुजारी मन्दिर का पट बन्द करके चला गया। तब गोविन्द मन्दिर के पट के पास गया और दरार से झाँकते हुए बहुत भोलेपन से बोलाह्नह्न''श्रीनाथ जी, मेरे मित्र बनोगे? आओ, बाहर चल कर खेलें। मैं सच कहता हूँ, मैं झगड़ा नहीं करूँगा।''

श्रीनाथ जी तो ऐसे ही भोलेपन, ऐसी ही सरलता के भूखे हैं।

थोड़ी ही देर में श्रीनाथ जी गोविन्द के सामने आ कर खड़े हो गये।

गोविन्द को यह आशा नहीं थी कि श्रीनाथ जी उसकी बात इतनी जल्दी मान लेंगे। प्रसन्नता से उसकी आँखें चमक उठीं। आगे बढ़ कर उसने श्रीनाथ जी का हाथ पकड़ लिया और बोलाह्नह्न''तुम आ गये! चलो चलें।''

दोनों मन्दिर के बाहर मैदान में आ गये और खेलने लगे।

अब तो रोज ही शाम को गोविन्द और श्रीनाथ जी मैदान में मिलते और तरह-तरह के खेल खेलते। एक दिन खेलते-खेलते गोविन्द को गुस्सा आ गया और उसने श्रीनाथ जी को चपत लगा दी। श्रीनाथ जी

रोने लगे। रोते-रोते बोलेह्नह्न‘‘तुमने तो कहा था कि मैं तुमसे झगड़ा नहीं करूँगा, फिर तुमने मारा क्यों?’’

गोविन्द ने अपनी गलती महसूस की। श्रीनाथ जी के आँसू पोंछता हुआ बोलाह्नह्न‘‘भइया, मुझसे गलती हो गयी, तू रो मत। तू रोता है, तो मेरा कलेजा मुँह को आता है।’’

एक दिन की बात है। शाम के पाँच बजे थे। आरती अभी शुरू नहीं हुई थी। मन्दिर का पट बन्द था। गोविन्द और श्रीनाथ जी खेल रहे थे। खेलते-खेलते श्रीनाथ जी को न जाने क्या सूझाह्नह्नवह गोविन्द को दाँव दिये बिना ही भागे और मन्दिर में घुस गये। गोविन्द उनके पीछे-पीछे भागा। पट के बाहर खड़ा हो कर बोलाह्नह्न‘‘श्रीनाथ जी, मैं तुम्हारी पिटाई करूँगा।’’

थोड़ी देर में मन्दिर का पट खुला, तो गोविन्द अन्दर चला गया और श्रीनाथ जी को डण्डे से पीटने लगा। पुजारी ने गोविन्द को मार-पीट कर भगा दिया।

गोविन्द मन्दिर के मुख्य द्वार पर आ कर चिल्ला कर बोलाह्नह्न‘‘श्रीनाथ जी, तुमने मेरे साथ अन्याय किया है, अपने पुजारी से मुझे पिटवाया है। जब तक मैं इसका बदला नहीं ले लूँगा, पानी भी नहीं पियूँगा।’’

यह कह कर गोविन्द गोविन्दकुण्ड पर जा कर बैठ गया।

इधर मन्दिर में आरती हुई। फिर श्रीनाथ जी के सम्मुख नैवेद्य रख कर पुजारी आँखें बन्द करके बैठ गया और हाथ जोड़ कर बोलाह्नह्न‘‘भगवान्, ग्रहण करो।’’

श्रीनाथ जी पुजारी से बोलेह्नह्न‘‘तुमने गोविन्द को पीटा है। उसे जो मार पड़ी है, वह मेरे ही शरीर पर पड़ी है। तुम उसे गोविन्दकुण्ड से बुला कर लाओ। मैं तभी भोग ग्रहण करूँगा।’’

पुजारी गोविन्दकुण्ड की ओर भागा। गोविन्द गोविन्दकुण्ड पर मुँह फुलाये बैठा था। उसकी आँखों से आँसू गिर रहे थे। पुजारी बोलाह्नह्न‘‘गोविन्द चलो, श्रीनाथ जी तुम्हें बुलाते हैं।’’

गोविन्द का गुस्सा शान्त हो चुका था। अब उसे यह सोच-सोच कर दुःख हो रहा था कि उसने श्रीनाथ जी को पीटा।

गोविन्द पुजारी के साथ आया। मन्दिर के अन्दर जा कर श्रीनाथ जी के सामने खड़ा हो गया और बोलाह्नह्न‘‘कुछ खाया भी नहीं। कब तक भूखे रहोगे? अच्छा, मैं नहीं झगड़ा किया करूँगा। अब खाओ।’’

मन्दिर के पट अपने-आप बन्द हो गये। श्रीनाथ जी गोविन्द से बोलेह्नह्न‘‘तुमने भी तो कुछ खाया-पिया नहीं। अब हम-तुम साथ-साथ खायेंगे।’’ फिर दोनों ने साथ-साथ खाया।

गोविन्द को अपने मित्र के साथ खेलते हुए, भोजन करते हुए, एक-दूसरे से रूठते हुए, एक-दूसरे को मनाते हुए जो सुख मिला होगा, उसका कोई वर्णन कर सकता है क्या?

हमारे सभी दुःख शरीर, प्राण एवं मन में असामंजस्य होने से होते हैं। यह असामंजस्य की स्थिति ही मनुष्य को त्रिगुणों के चंगुल में फँसाती है। सामंजस्य की स्थिति ही उसे उनकी पकड़ से छुड़ा सकती है। योग यह सामंजस्य स्थापित करता है। **स्वामी चिदानन्द**

समाचार और प्रतिवेदन

मुख्यालय के समाचार

'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

'शिवानन्द होम' के माध्यम से दिव्य जीवन संघ मुख्यालय अत्यन्त विनम्रतापूर्वक ऐसे जरूरतमन्द और निर्धन लोगों की सेवा का प्रयास कर रहा है जिन्हें चिकित्सीय सहायता की आवश्यकता है किन्तु कोई भी साधन नहीं है; न तो उन्हें मानवीय सहायता उपलब्ध है न ही शिर के ऊपर छत है, न कोई उनकी देख-भाल करने वाला ही है, ये लोग पूरी तरह से माँ प्रकृति की दया पर हैं।

'शिवानन्द होम' ऐसे लोगों को आश्रय प्रदान करने का प्रयास करता है जो समाज के अत्यधिक असुरक्षित और निराश्रित वर्ग में से हैं। सुरक्षा, आश्रय, चिकित्सीय सहायता और सामान्य मानवीय आवश्यकताओं की तो बात ही बहुत दूर की है, यह लोग तो पीने के पानी और स्वच्छता जैसी मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति से भी वंचित हैं; नाम-पहचान से विहीन और बेघरबार यह लोग अपने पारिवारिक सम्बन्धों से दूर तथा मौसम की अतियों को झेलने के लिए मजबूर हैं।

परम पूज्य ब्रह्मलीन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की अपार कृपा और अनन्त आशीर्वादों से 'शिवानन्द होम' की साथ लगती हुई बढ़ायी गयी नयी बिल्डिंग का १४ सितम्बर २००८ को उद्घाटन किया गया। दिव्य जीवन संघ के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज की दिव्य उपस्थिति, उनकी हार्दिक प्रार्थनाएँ, उनके निर्देशन, उनके भजन तथा उनके द्वारा किये गये उद्घाटन, इन सबने मिल कर कार्यक्रम की शोभा में चार चाँद लगा दिये। ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नमः!

इस नव-विस्तारण द्वारा चिकित्सीय सुविधा के जरूरतमन्द १२ रोगियों को आवास-सुविधा उपलब्ध हो सकेगी। इसमें संक्रामक रोगियों तथा दीर्घकालीन रोगियों के लिए अलग-अलग विभाग किये गये हैं, अतः इस प्रकार सुविधा में वृद्धि हो गयी है। नयी भरती लगातार होती रहने से सभी शैयाएँ उसी दिन ही भर गयी हैं। नये भरती होने वालों में फुफ्फुसीय तपेदिक, रक्ताल्पता, जठरशोथ, कृमि-संक्रमण तथा टाँगों पर संक्रामक घावों के रोगी हैं।

निकटवर्ती कुष्ठ-बस्ती की एक वृद्ध अन्तेवासी महिला की गिर जाने के कारण ऊर्वस्थि (फीमर बोन) पर लगी चोट का इलाज अभी-अभी हाल में ही किया गया। एक अन्य माता जी भी भरती के लिए लायी गयी जो परित्यक्त तथा निराश मानसिक अवस्था में थी; उसका नारीत्व चोट खाया हुआ था और वह अपनी पहचान और आत्म-सम्मान तक खो बैठी थी। उसका हृदय टूट चुका था और उसने अपने चारों ओर एक कठोर दीवार बना रखी थी, जिसके भीतर से उसका

पुराना दबा हुआ दर्द और क्रोध झलक रहा था; उसके हाथों और चेहरे की भाव-भंगिमाएँ उसके दबाये गये रोष को छिपाने में असमर्थ थीं। उसके हृदय की कठोरता को पिघलने में अभी समय लगेगा, और केवल ऐसा होने का बाद ही वह धीरे-धीरे, एक-एक कदम के साथ परमात्मा की एक प्रिय बच्ची के रूप में अपनी बहुमूल्यता और अपने सम्मान की भावना को पहचान पायेगी। परम प्रिय परमात्मा अपनी कृपा-वृष्टि करके इस दुःखिया, घायल और पीड़ित बच्ची को अपना सर्वरोगहर स्पर्श प्रदान करें और आशीर्वाद दें कि यह अपने भीतर निहित उनकी दिव्य उपस्थिति के प्रति जागरूक हो सके।

''उनका प्रेम आपको तत्क्षण निकटतम उपलब्ध है, क्योंकि वह कोई सुदूर की सत्ता नहीं हैं, वह इस धरा पर किसी भी अन्य वस्तु-पदार्थ से कहीं अधिक आपके निकट हैं। यह जान कर आनन्दमग्न हो जायें कि परमात्मा की परम शान्ति आपके भीतर आपके निज आत्मस्वरूप के रूप में विद्यमान है।''

(स्वामी चिदानन्द)

''भूखों को भोजन दें! नग्नों को वस्त्र दें! रोगियों की सेवा करें! यही दिव्य जीवन है।'' स्वामी शिवानन्द

सूचना

३५वाँ अखिल आन्ध्र डिवाइन लाइफ सोसायटी कान्फरेन्स

३५ वाँ अखिल आन्ध्र डिवाइन लाइफ सोसायटी कान्फरेन्स, करवदि, निकट ओंगोल, प्रकाशम जिला, आन्ध्र प्रदेश में २३ से २५ जनवरी २००९ तक आयोजित की जायेगी। कान्फरेन्स में भाग लेने का शुल्क (भोजन-आवास व्यय समेत) १००/- रुपये है जिसे श्री साई बाबु, डायरेक्टर, स्वामी शिवानन्द स्कूल करवदि, प्रकाशम जिला, आन्ध्र प्रदेश को भेजें। मो. नं. ०९३९४००५४६२।

सम्पर्क-सूत्र :

1. Ch. Venkata Seshaiah, President, Divine Life Society Branch, "GNANA-DEEP," Nehru Nagar, Gudur, Nellore District, Andhra Pradesh, Pin—524 101 Mobile No. 09908907779.

2. Swami Ramayogi, Sri Sivananda Dharmakshetram, LAYIDAM, Via. Ponduru, Srikakulam District, Andhra Pradesh, Pin—432 168, Mobile No. 09989846137

सभी भक्त गण इस कान्फरेन्स में भाग लेने के लिए आमन्त्रित हैं।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

आश्रम मुख्यालय में नवरात्र-पूजा

इस वर्ष नवरात्र-पूजा का उत्सव आश्रम मुख्यालय के शिवानन्द सत्संग भवन में ३० सितम्बर से ९ अक्तूबर २००८ तक मनाया गया, जिसमें माँ पराशक्ति की दुर्गा, लक्ष्मी और सरस्वतीह्नह्नतीनों रूपों में इन नौ दिनों तक प्रतिदिन पूजा हुई। प्रतिदिन रात्रि-सत्संग में दुर्गा सप्तशती पाठ, अर्चना, आरती का आयोजन किया गया। वेदिका की भव्य सज्जा की गयी थी जिसमें देवी माँ अपने तीनों रूपों में विद्यमान थीं। प्रतिदिन रात्रि में आश्रम के वरिष्ठ स्वामीजी की उपस्थिति में; तथा आश्रम के सभी अन्तेवासियों और इस उत्सव के लिए विशेष रूप से आये हुए अतिथियों की उपस्थिति में अत्यन्त श्रद्धापूर्वक पूजा सम्पन्न की जाती थी।

प्रातः के समय प्रतिदिन मातृ-सत्संग द्वारा देवी माता के भजन-कीर्तन का कार्यक्रम चलता था, जिसमें सभी अतिथि माताएँ भी विशेष उत्साह से सम्मिलित होती थीं। सायंकाल में संन्यासी और ब्रह्मचारी साधकों द्वारा भजन-कीर्तन का कार्यक्रम होता था। समस्त कार्यक्रमों में बाहर से आये हुए अतिथियों ने भी बड़ी संख्या में भाग लिया। देवी माता की इस दैनिक पूजा में अत्यन्त सुविधापूर्वक बैठने के लिए नव-निर्मित शिवानन्द सत्संग भवन में पर्याप्त से भी बढ़ कर स्थान उपलब्ध था। अतः सभी ने भरपूर आनन्द लिया।

नवें दिन अत्यन्त भव्य रूप में अर्चना, सरस्वती स्तोत्र गायन, नैवेद्य और आरती सहित सरस्वती-पूजा सम्पन्न की गयी। देवी माँ के नौ रूपों के प्रतीक-स्वरूप नौ कन्याओं की शास्त्रोक्त विधिपूर्वक पूजा-अर्चना की गयी, तदुपरान्त कन्याओं को भोजन-प्रसाद, वस्त्र और दक्षिणा दी गयी। इसके साथ-साथ श्री विश्वनाथ मन्दिर की यज्ञशाला में, पूर्व नौ दिनों से चल रहे चण्डी पाठ का समापन 'चण्डी हवन' पूर्णाहुति के रूप में किया गया।

दशम दिवस पर दिन के समय पूर्वाह्न में भव्य रूप से विजयादशमी का उत्सव मनाया गया। सर्वप्रथम प्रार्थना-स्तोत्रों के पाठ द्वारा कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ। तत्पश्चात् शास्त्र-पाठ, यथाह्नह्नवेद, उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, वाल्मीकि रामायण, महाभारत तथा अन्य पावन ग्रन्थों में से किया गया।

आरती तथा इस महोत्सव के लिए विशेष रूप से तैयार किये गये प्रसाद के वितरण सहित कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

अज्ञान के नाश से ज्ञान का उदय

कोई भी व्यक्ति अपना अहित नहीं चाहता; किन्तु किस में हित है और किस में अहित है, इसे कोई विरला ही जानता है। विवेक द्वारा ही हित तथा अहित में अन्तर कर पाना सम्भव है। विवेक ज्ञान से आता है और ज्ञान का उदय अज्ञान को नष्ट करने पर ही होता है।

स्वामी चिदानन्द

पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

भारतीय विद्या भवन द्वारा विद्यार्थी समाज में भारतीय सांस्कृतिक परम्पराओं को बैठाने के दृष्टिकोण से समस्त भारत के २०० से अधिक विद्यालयों और महाविद्यालयों के शिक्षा संस्थाओं में प्रबन्ध किया जा रहा है। इसलिए उन्होंने अपने पाठ्यक्रम में भारतीय सांस्कृतिक परम्पराओं के अध्ययन को समस्त स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में एक अनिवार्य विषय रखा है। भवन के दिल्ली केन्द्र के सरदार पटेल कॉलेज ऑफ कम्युनिकेशन एण्ड मैनेजमेन्ट के प्रधानाचार्य (प्रिंसिपल) प्रो. एन. एन. पिल्लै ने श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज को 'कम्युनिकेशन मैनेजमेन्ट' के स्नातकोत्तर विद्यार्थियों को 'भारतीय संस्कृति का आधार' विषय पर तथा एम. बी. ए. के विद्यार्थियों को 'भारतीय सांस्कृतिक और आध्यात्मिक परम्पराएँ तथा मैनेजमेन्ट' विषय पर सम्बोधित करने के लिए आमन्त्रित किया। तदनुसार स्वामी जी महाराज महाविद्यालय में गये तथा १६ अक्तूबर को 'भारतीय संस्कृति का आधार' विषय पर और १७ अक्तूबर २००८ को 'भारतीय सांस्कृतिक और आध्यात्मिक परम्पराएँ और मैनेजमेन्ट' विषय पर प्रवचन दिये। इनमें २०० से अधिक स्नातकोत्तर विद्यार्थियों ने तथा प्राध्यापक वर्ग और अतिथियों ने भाग लिया। विद्यार्थियों पर प्रवचनों के पड़ने वाले उत्साहजनक प्रभाव को देखते हुए महाविद्यालय के पदाधिकारियों ने श्री स्वामी जी महाराज को भविष्य में भी विद्यार्थियों को इसी प्रकार प्रभावोत्पादक प्रवचनों द्वारा सम्बोधित करते रहने का निमन्त्रण दिया। श्री स्वामी जी महाराज ने विद्यार्थियों को दिव्य जीवन संघ द्वारा प्रकाशित पुस्तकें तथा निःशुल्क साहित्य भी वितरित किया जिससे कि उन्हें गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के विषय में तथा भारतवर्ष की आध्यात्मिक परम्पराओं के सम्बन्ध में और अधिक जानकारी प्राप्त हो सके।

आध्यात्मिक साधना जीवन तथा जीवन के सामान्य सन्दर्भ में अलग-थलग कार्यों का समूह नहीं है। योग, वेदान्त, दिव्य जीवन तथा साधना का वास्तविक अर्थ यह है कि जीवन दिव्य आदर्श की ओर प्रवहमान है। योग आपके जीवन का अंग नहीं है; यह आपका आध्यात्मीकृत जीवन ही है। इस आध्यात्मीकरण का सारतत्त्व हैह्नह्ननश्वर नाम-रूपों की कामनाओं से मन को हटा कर अपनी समस्त सम्भाव्य कामनाओं तथा प्रेमभावनाओं को उस शाश्वत परम तत्त्व पर केन्द्रित करना जो हमारे जीवन का जीवन है, हमारा वास्तविक पोषण-स्रोत तथा परम लक्ष्य है। वही (परम तत्त्व) द्वैतवादी भक्तों तथा ईश्वरोपासकों का जनक तथा जननी है। 'उसके' साथ अपनी एकता के उदात्त अनुभव को प्राप्त करने के लिए जीवन व्यतीत करना, 'उसका' अखण्ड स्मरण रखना, समस्त नाम-रूपों से अव्यक्त सारतत्त्व के रूप में प्रत्येक क्षण 'उसकी' चिरस्थायी उपस्थिति के प्रति जागरूक रहना तथा अपने को 'उसका' सेवक या सन्तान या 'उसके' अस्तित्व का एक अनिवार्य अंग माननाह्नह्नयह है योग, यह है वेदान्त।

स्वामी चिदानन्द

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिवेदन

अन्तर्देशीय शाखाएँ

आगरा (उत्तर प्रदेश) : शाखा ने श्री गुरु पूर्णिमा को यज्ञ, पादुका-पूजा, सत्संग तथा गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज विषयक एक प्रवचन आदि विशेष कार्यक्रम आयोजित किये।

अहिवारा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा अगस्त २००८ की माहावधि में दैनिक सत्संग और प्रति एकादशी को विशेष पूजा तथा महामृत्युंजय मन्त्र का जप परिचालित हुए। श्री कृष्ण जयन्ती (जन्माष्टमी) के कार्यक्रमों में 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र का ६ घण्टों पर्यन्त अखण्ड कीर्तन, भगवान् श्री कृष्ण की विशेष विभूषित मूर्ति सहित शोभा-यात्रा, मध्यरात्रि पर्यन्त पूजा, आरती आदि समाविष्ट थे। श्री गुरु पूर्णिमा को पादुका-पूजा तथा विशेष सत्संग आयोजित हुए।

अम्बाला (हरियाणा): नियमित गतिविधियाँह्नह्नदैनिक सान्ध्य-सत्संग जिसमें इन विशेष कार्यक्रमों का समावेश था : प्रति रविवार को ३० मिनट पर्यन्त महामृत्युंजय मन्त्र का जप, प्रति सोमवार को १५ मिनट शिव-मन्त्र कीर्तन, प्रति मंगलवार तथा शनिवार को श्री हनुमान जी के स्तोत्रों के पाठ, प्रति गुरुवार को गुरु विषयक भजन, प्रति शुक्रवार को श्री देवी के स्तोत्रों के पाठ, दिनांक १० अगस्त को दृश्य-श्राव्य कैसेट द्वारा सत्संग और होमियोपैथिक औषधालयों द्वारा सेवा। विशेष गतिविधि में दिनांक २८ अगस्त को ढाई घण्टों पर्यन्त महामृत्युंजय मन्त्र का सामूहिक जप किया गया।

बड़कुँआल (उड़ीसा): नियमित गतिविधियाँह्नह्नद्विवार पूजाएँ, प्रभात में श्री गोपाल सहस्रनाम तथा अन्य स्तोत्रों के पारायण, सान्ध्य-सत्संग में श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण, भजन-कीर्तन और श्रीमद् भागवतम् पर प्रवचन; प्रति गुरुवार को प्रभात में पादुका-पूजा और शिवानन्द-दिन को पादुका-पूजा; साप्ताहिक सत्संग प्रति गुरुवार को सायंकाल में; चिदानन्द-दिन को अखण्ड कीर्तन तथा दिनांक १३ जुलाई को श्रीमद् भगवद् गीता का मासिक पारायण।

श्री गुरु पूर्णिमा आराधना-दिन : ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना-ध्यान, पादुका-पूजा, श्रीमद् भगवद् गीता पारायण, उभय दिनों को सान्ध्य-सत्संग तथा श्री गुरु पूर्णिमा को महामन्त्र कीर्तन तथा आराधना-दिन को 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र का ३ घण्टों का कीर्तन। दो चल-सत्संग तथा समीपवर्ती ग्राम में भगवद् गीता का अधिक पारायण आदि अन्य विशेष कार्यक्रम थे।

बारिपदा (उड़ीसा): शाखा द्वारा प्रतिगुरुवार को पादुका-पूजा तथा दिनांक १७ अगस्त को मासिक साधना-दिन परिचालित हुए। कुष्ठरोगियों की एक संस्था में अन्न तथा औषधियों का वितरण अन्य विशेष कार्यक्रमों में समाविष्ट थे।

भिलाई (छत्तीसगढ़): शाखा ने निज मासिक सत्संग दिनांक २७ जुलाई को परिचालित किया। शाखा के मातृ-सत्संग में प्रति मंगलवार को श्री हनुमान चालीसा के, प्रति शुक्रवार को श्री ललिता सहस्रनाम स्तोत्र के और एकादशी के सत्संगों में श्रीमद् भगवद् गीता और श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र के पाठ- पारायण आदि सम्पन्न हुए।

श्री गुरुपूर्णिमा के कार्यक्रमों में पादुका-पूजा, श्री विष्णु सहस्रनाम पारायण, भजन-कीर्तन, महामृत्युंजय मन्त्र का सामूहिक जप, आरती तथा अन्नभोग आदि समाविष्ट थे। शाखा द्वारा आराधना-दिन का उत्सव 'शिवानन्द योग निकेतन' नेहरुनगर शाखा की संयुक्तता में सम्पन्न हुआ। पादुका-पूजा में, महामृत्युंजय मन्त्र के सामूहिक जप में, आरती तथा महाप्रसाद के मध्याह्न उत्तम भोजन में एक सौ भक्त संलग्न हुए।

भोंगीर (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा श्री विष्णु सहस्रनाम के पारायण सहित दैनिक सत्संग और आराधना-दिन को विशेष सत्संग परिचालित हुए। शाखा के परिसर में श्री मुरलीकृष्ण का मन्दिर होने से श्री कृष्ण जयन्ती का उत्सव शाखा का प्रमुख वार्षिक उत्सव है तथा उसमें विशेष पूजा और संकीर्तन आयोजित हुए।

भुवनेश्वर, खण्डगिरि (उड़ीसा): शाखा ने दिनांक जुलाई ४ से दिनांक १२ पर्यन्त 'रथयात्रा' के विशेष कार्यक्रम

आयोजित किये। एकत्रित विशाल समुदाय को पारम्परिक प्रसाद प्रतिदिन वितरित किया गया।

छत्रपुर (उड़ीसा): शाखा ने दैनिक सत्संग, प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, शिवानन्द-दिन तथा चिदानन्द-दिन को पादुका-पूजा तथा संक्रान्ति-दिन को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण आदि निज नियमित गतिविधियों का सातत्य रखा। शाखा द्वारा दिनांक २ अगस्त को श्री हनुमान चालीसा के १०८ आवर्तन, श्री गोस्वामी तुलसीदास जयन्ती को उनके जीवन विषयक प्रवचन सहित विशेष सत्संग तथा श्री कृष्ण-जयन्ती को विशेष सत्संग, श्रीमद् भागवतम् का पठन और विशेष पूजा भी सम्पन्न किये गये।

महामृत्युंजय मन्त्र का सामूहिक जप दिनांक २६ अगस्त को डेढ़ घण्टे पर्यन्त, दिनांक २७ को एक घण्टे पर्यन्त तथा दिनांक २८ को १२ घण्टों पर्यन्त किया गया। दिनांक २९ अगस्त से, शाखा ने जो दैनिक आध्यात्मिक कार्यक्रम आयोजित किये उनमें महामृत्युंजय मन्त्र तथा नारायण-मन्त्र के जप, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र तथा श्री सुन्दरकाण्ड स्तोत्र के पाठ, प्रभातफेरी इत्यादि समाविष्ट थे। शाखा की सेवा की गतिविधियों में शाला के छात्रों को, मरीजों को तथा निर्धनों को अन्नदान और गौ-सेवा आदि सम्पन्न हुए।

गान्धीनगर (गुजरात): नियमित गतिविधियाँह्लह्लप्रति सोमवार, शुक्रवार, शनिवार को स्वाध्याय सहित सत्संग, प्रभात में दैनिक योगासन-सभा; सायंकाल में महिलाओं के लिए योगासन-वर्ग तथा दिनांक १ अगस्त से दिनांक १० अगस्त पर्यन्त योगासन-तालीम वर्ग; शिवानन्द-दिन को नारायण-सेवा तथा चिदानन्द-दिन को निर्धन छात्रों को अन्नदान; कुष्ठरोगियों की एक संस्था तथा अकिंचन मरीजों को आर्थिक सहाय; स्वामी शिवानन्द पुस्तकालय तथा होमियोपैथिक औषधालय।

आधिक्य में शाखा ने दिनांक ६ अगस्त को एक चल-सत्संग, दिनांक २३-३४ अगस्त को तीन आध्यात्मिक केन्द्रों की मुलाकात तथा श्रद्धांजलि-सभा सम्पन्न किये।

जाजपुर रोड (उड़ीसा): शाखा ने दैनिक पादुका-पूजा, प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग और शिवानन्द-दिन को विशेष पादुका-पूजा और नारायण सेवा आदि परिचालित किये। श्री गुरु पूर्णिमा को प्रभातीय प्रार्थना-ध्यान, पादुका-पूजा, नारायण-सेवा और ढाई घण्टों का सान्ध्य-सत्संग आदि सम्पन्न हुए। 'आराधना-दिन' को ब्राह्ममुहूर्तीय ध्यान-सभा के अनुसरण में साढ़े तीन घण्टों पर्यन्त 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र का अखण्ड कीर्तन, पादुका-पूजा, नारायण-सेवा तथा प्रसाद-सेवन आदि किये गये। सन्ध्या-समय में विशेष सत्संग आयोजित हुआ।

जयपुर (उड़ीसा): नियमित गतिविधियाँह्लह्लद्विवार पूजाएँ, प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति गुरुवार को चल-सत्संग तथा शिवानन्द-दिन को हवन, पूजा, प्रसाद-सेवन।

श्री गुरु पूर्णिमा : ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना, जप, स्तोत्र-पाठ, भजन-कीर्तन, पादुका-पूजन, हवन और १०० भक्तों द्वारा प्रसाद-सेवन। आदरणीय श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी तथा आदरणीय श्री स्वामी अमृतानन्द जी ने उत्सव में उपस्थिति दे कर प्रवचन किये। साधना-सप्ताह में उभय स्वामीजियों ने १०० से अधिक भक्तों को व्याख्यान दिये। आराधना-दिन को गुरुदेव के जीवन तथा उपदेशों विषयक वीडियो-कैसेट के दर्शन सहित विविध आध्यात्मिक कार्यक्रम, ब्राह्ममुहूर्त से अपराह्न के ४ बजे तक आयोजित हुए।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा साप्ताहिक रूप से श्री राम-संकीर्तन करती है तथा दिनांक ३ अगस्त को एक विशेष सत्संग भी आयोजित किया। परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की महासमाधि के समाचार की प्राप्ति के पश्चात् शाखा ने निम्नानुसार विशेष कार्यक्रम आयोजित कियेह्लह्ल(१) दिनांक ३०-३१ अगस्त को 'श्री राम चरित मानस' का अखण्ड पाठ। (२) मानस पाठ की समाप्ति में विशेष सत्संग। (३) महामृत्युंजय मन्त्र और गायत्री मन्त्र के सामूहिक उच्चारण सहित यज्ञ। (४) परम पूज्य स्वामी जी महाराज के जीवन विषयक प्रवचन। (५) लगभग २०० व्यक्तियों को नारायण-भोग। (६) एक विशेष श्रद्धांजलि सभा।

खजुरिया (उड़ीसा) : शाखा श्री श्री श्री गोपाल कृष्ण सेवाश्रम द्वारा अमूल्य सेवाएँ दे रही है। इस सेवाश्रम में १८ वर्ष की आयु पर्यन्त के ५३ अनाथ और निराश्रित बालकों को आश्रय

दिया गया है। इसमें प्रतिदिन द्विवार एक घण्टे पर्यन्त प्रार्थना-सभा, प्रति गुरुवार को सत्संग, प्रति गुरुवार और रविवार को तथा शिवानन्द-दिन और चिदानन्द-दिन को पादुका-पूजा आदि की सम्पन्नता होती है। श्री कृष्ण जयन्ती को शाखा ने प्रभात में एवं सायंकाल में ६-०० से ले कर आरती और जन्मोत्सव सहित विशेष कार्यक्रम आयोजित किये। दूसरे दिन बालकों को प्रसाद के रूप में मिष्टान्न सहित भोजन दे कर नन्दोत्सव मनाया गया। परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की महासमाधि के पश्चात् ३ दिनों पर्यन्त अखण्ड दीप प्रज्वलित रखा गया तथा प्रभात में और सायंकाल में महामन्त्र संकीर्तन, महामृत्युंजय मन्त्र का जप और विशेष प्रार्थनाएँ सम्पन्न हुए।

खाटिगुडा (उड़ीसा): शाखा द्वारा प्रति शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र के पारायण सहित एकादशी-सत्संग तथा दिनांक ३ अगस्त को १२ घण्टों पर्यन्त अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन तथा नारायण-सेवा आदि परिचालित हुए। परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की महासमाधि के समाचार आने पर, दिनांक ३० अगस्त को विशेष प्रार्थना-संकीर्तन आयोजित किये गये।

नलगोंडा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा के दैनिक सान्ध्य-सत्संग में श्री विष्णु सहस्रनाम पारायण तथा प्रति शुक्रवार को श्री ललिता सहस्रनाम स्तोत्र-पारायण भी सम्पन्न होते हैं। जुलाई में माहभर पूर्वाह्न में दैनिक रूप से श्री ललिता-अष्टोत्तरशत नामावलि का पठन और श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र-पारायण किये गये। श्री गुरु पूर्णिमा को विशेष पादुका-पूजा और सत्संग की पूर्णता हुई।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): नियमित गतिविधियाँह्न्ह्न दैनिक ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना-ध्यान सभा, स्तोत्र-पाठ प्रभात में ४-३० से ६-३० पर्यन्त स्वामी शिवानन्द भजन मन्दिर में; प्रति गुरुवार को चल-सत्संग और उसमें श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र और श्रीमद् भगवद् गीता के पाठ; एकादशी की तिथियों को और प्रति शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड के पाठ की सम्पन्नता; दिनांक ३ह्न्ह्न'महामन्त्र-दिन' को महामन्त्र का अखण्ड संकीर्तन तथा दिनांक ४ अगस्त को मासिक रुद्राभिषेक।

विशेष गतिविधियाँह्न्ह्न(१) दिनांक ११ अगस्त से दिनांक १६ अगस्त पर्यन्त दैनिक रुद्राभिषेक। (२) श्री कृष्ण जयन्ती : 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र का १२ घण्टों का अखण्ड जप, भजन-कीर्तन तथा रात्रि के ८ बजे से मध्यरात्रि पर्यन्त पूजा-अर्चना, आरती, प्रसाद इत्यादि तथा दिनांक २४ अगस्त को वीडियो कैसेट लाइब्रेरी का प्रारम्भ और उसका लाभ प्रथम सप्ताह में ही २७ सदस्यों ने लिया।

पंचकूला (हरियाणा): शाखा के दैनिक सत्संगों में तैत्तिरीय उपनिषद् का और रविवार के सत्संग में हमारे गुरु की पुस्तकों के स्वाध्याय सम्पन्न हुए।

पटियाला (पंजाब): यह नयी शाखा मासिक सत्संग नियमितता से परिचालित कर रही है। एक गोशाला को आर्थिक सहाय भी दी जाती है।

पत्तमडै (तमिल नाडु): परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने दिनांक १६ अगस्त के विशेष सत्संग में 'गुरुभक्ति' विषयक एक प्रवचन दिया। उस दिन, प्रथम, उन्होंने गुरुदेव के जन्म-निवासस्थान की, पवित्र शिवानन्द-मन्दिर तथा सत्संग-हाल की मुलाकात ली और वहाँ हो रहे दुरुस्ती-कार्य की सराहना की।

रायपुर (छत्तीसगढ़): शाखा ने प्रति रविवार को सत्संग, प्रति सोमवार को ॐ नमः शिवाय मन्त्र का १ घण्टे पर्यन्त संकीर्तन तथा एकादशी की तिथियों को विशेष पूजा और श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र का पारायण आदि परिचालित किये। श्री गुरु पूर्णिमा के ८ घण्टों के कार्यक्रमों में ५ बजे पूर्वाह्न में प्रभातफेरी, ब्राह्ममुहूर्तीय जप-ध्यान, पादुका-पूजा और प्रसाद और सायंकाल में 'गुरु-तत्त्व' विषयक प्रवचन और भजन समाविष्ट थे। श्री कृष्ण जयन्ती को ॐ नमो भगवते वासुदेवाय के ६ घण्टों के कीर्तन सहित पूजा का समापन मध्यरात्रि की आरती तथा प्रसाद के साथ हुआ। श्रद्धांजलि सभा में, हमारे परम पूज्य और प्रिय गुरुमहाराज को अनेक भक्तों ने अश्रुपूर्ण नयनों से प्रेम और भावपूर्ण अंजलि दी।

साउथ बलण्डा (उड़ीसा): नियमित गतिविधियाँह्न्ह्नप्रति शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, शिवानन्द-दिन को प्रभात में

पादुका-पूजा और सायंकाल में सत्संग, पादुका-पूजा और सायंकाल में ३ घण्टों पर्यन्त महामन्त्र का अखण्ड जप। शाखा ने दिनांक ३ अगस्त को दिनभर का महामृत्युंजय मन्त्र का जप तथा दो चल-सत्संग भी आयोजित किये।

श्री कृष्ण जयन्ती के कार्यक्रमों में 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र का १२ घण्टों पर्यन्त अखण्ड जप, विशेष पूजाह्लह्लमध्यरात्रि की आरती, प्रसाद इत्यादि चार घण्टों के कार्यक्रम समाविष्ट थे।

शाखा ने, परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज के स्वास्थ्य विषयक वर्तमान प्राप्त होने पर दिनांक २६ अगस्त से टुकड़ियों में महामृत्युंजय मन्त्र के अखण्ड जप का प्रारम्भ कर दिया था। महासमाधि के समाचार प्राप्ति के पश्चात् रात्रिभर नामसंकीर्तन किया गया था। शाखा द्वारा दिनांक २९ अगस्त से ११ सितम्बर पर्यन्त श्रीमद् भागवतम् का ४ घण्टों पर्यन्त पारायण, परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज के जीवन-चरित्र के पठन के साथ विशेष सान्ध्य-सत्संग और एक घण्टे का महामन्त्र-कीर्तन इत्यादि आयोजित किये गये।

सुनाबेडा (उड़ीसा) : स्वाध्याय सहित दैनिक सत्संग के आधिक्य में शाखा ने पादुका-पूजा और श्रीमद् भगवद् गीता के स्वाध्याय सहित प्रति सप्ताह में प्रति गुरुवार और रविवार को सत्संग सम्पन्न किये। श्री गुरु पूर्णिमा के कार्यक्रमों में १००० आहुतियों सहित पादुका-पूजा, श्रीमद् भागवतम् और श्री गुरु गीता के स्वाध्याय, हवन आदि समाविष्ट थे। साधना-सप्ताह में श्री गुरु गीता और हमारे गुरु के साहित्य के स्वाध्याय, भजन-कीर्तन आदि की सम्पन्नता हुई। आराधना-दिन को भक्तगण ने स्व-परिवार सहित प्रसाद-सेवन किया। प्रति रविवार को निःशुल्क मेडिकल औषधालय द्वारा सामाजिक सेवा का सातत्य रहा।

सुनाबेडा, महिला शाखा (उड़ीसा): नियमित गतिविधियाँह्लह्लप्रतिदिन प्रभात में पूजा-आरती, श्रीमद् भागवत पाठ, जप तथा सान्ध्य-सत्संग में महामन्त्र का १ घण्टा संकीर्तन; प्रति बुधवार तथा शनिवार को अपराह्न में सत्संग, प्रति रविवार को बालकों हेतु सत्संग; प्रति मंगलवार को नारायण-सेवा; प्रति एकादशी को पादुका-पूजा और श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र तथा चिदानन्द-दिन को १२ घण्टों पर्यन्त महामृत्युंजय मन्त्र का अखण्ड जप।

श्री गुरु पूर्णिमा को तथा आराधना-दिन को ब्राह्ममुहूर्तीय ध्यान, पूर्वाह्न में पादुका-पूजा तथा सायंकाल को विशेष सत्संग आयोजित हुए। 'सावित्री-व्रत' का अन्य एक विशेष कार्यक्रम था।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश): द्वितीय और चतुर्थ रविवारों को द्विसाप्ताहिक सत्संग के आधिक्य में शाखा ने शेष तीन रविवार को चल-सत्संग भी आयोजित किये। शाखा द्वारा माह अगस्त में एक शोक-सभा का आयोजन हुआ जिसमें मन्त्र-जप भी समाविष्ट था।

विजयवाड़ा (आन्ध्र प्रदेश) : दिनांक ६ जुलाई के सत्संग में भजन-कीर्तन, प्रवचन और आध्यात्मिक मार्गदर्शन समाविष्ट थे। श्री गुरु पूर्णिमा के विशेष सत्संग में गुरुदेव के जीवन तथा उपदेशों के विषयक प्रवचन सम्पन्न हुआ। मरीजों को मिठाई और फल वितरित हुए।

विशाखपट्टनम् (आन्ध्र प्रदेश): नियमित गतिविधियाँह्लह्लदैनिक महामन्त्र संकीर्तन और स्वाध्याय; प्रति सोमवार को साप्ताहिक सत्संग; प्रति एकदशी को छह अध्यायों का पाठ, प्रति पूर्णिमा को डेढ़ घण्टे की ध्यान सभा; दैनिक योगासन; ध्यान की तालीम तथा प्रति सोमवार को निःशुल्क चिकित्सिकीय परीक्षण। विशेष गतिविधियाँह्लह्ल(१) श्री कृष्ण जयन्ती को श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्रम्, श्री लक्ष्मी स्तोत्रम्, प्रवचन तथा प्रसाद। (२) दिनांक २७ और २८ अगस्त को महामृत्युंजय मन्त्र का जप। (३) दिनांक २९ अगस्त को श्रद्धांजलि सभा।

विदेशी शाखा

हांगकांग (चीन) : दिनांक १२ जुलाई के मासिक सत्संग में एक घण्टे के महामृत्युंजय मन्त्र के जप के अनुसरण में प्राणायाम, ध्यान, आरती तथा प्रसाद (३७ प्रतिभागी)। शेष शनिवारों को एक घण्टे पर्यन्त महामन्त्र का कीर्तन सम्पन्न हुआ। माहावधि में नियमित योगासन-वर्गों में ३६४ नये प्रतिभागी, योग-कार्यशिविर में २८ प्रतिभागी तथा 'योग में पथ्य की संकल्पना' के पाठ्यक्रम में १४ प्रतिभागी थे।