चीथड़ों में लिपटे अपने भगवान् के दर्शन करें!

दरिद्रों की सेवा करना, रोगियों की सेवा करनाह्नह्नइससे बढ़ कर कोई यज्ञ नहीं है। यह आपके हृदय को शुद्ध करेगा। इससे आपके हृदय में दिव्यता का प्रकाश हो जायेगा।

सेवा सही भावना के साथ करें, कर्मयोग की पद्धति के ज्ञान सहित करें। इस महान् कार्य को आप नहीं कर रहे, यह सेवा आप नहीं कर रहे हैं। यह तो भगवान् ही हैं जो सबकी सेवा कर रहे हैं, वही हैं जो निराश्रितों को आश्रय प्रदान करते हैं, इसे स्पष्टतया जान लें। प्रभु की दिव्य सेवा करने के लिए उनके हाथों में उपकरण मात्र बन कर कार्य करें।

असहायों की सेवा आपको आत्म-भाव से करनी चाहिए। ऐसी सेवा में ही आपका मोक्ष निहित है। भ्रातृत्व की भावना भी इतनी सुदृढ़ नहीं है कि उसके द्वारा सामान्य मानवीय स्वार्थपरकता से स्वयं को बचाया जा सके। भाई-भाई भी एक-दूसरे से झगड़ते रहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपने-आपको सबसे अधिक प्रेम करता है। आदर्श यह रखना चाहिए कि हम रोगियों, पीड़ितों और असहायों की सेवा उसी प्रेमपूर्ण भाव से करें जैसा प्रेम हम स्वयं अपने प्रति करते हैं। अपने सामने इस एक सच्चाई को सदा बनाये रखेंह्नह्नसारी सृष्टि में एकमात्र वही सत्ता विद्यमान है जो आपमें हैह्नह्नआपकी अपनी आत्म-सत्ता। ऐसी भावना बनाये रखने से ही वास्तविक निष्काम सेवा हो सकना सम्भव है।

आपका हृदय पिघल जाना चाहिए। जब आप निराश्रितों की सेवा कर रहे हों, तो आपका रोम-रोम प्रेम से परिपूर्ण हो जाना चाहिए।

जब आपके हृदय पर ऐसे प्रेम का राज्य हो जायेगा, तब आप प्रयत्न करेंगे कि सृष्टि के कण-कण में स्वयं अपने-आपको या भगवान् को देखें। तभी ऐसा हो पायेगा कि आप अपने द्वार पर भिक्षापात्र लिये, चिथड़ों में लिपटे भगवान् को देख पायें, पहचान पायें। तब ही आप सड़क के किनारे असहाय अवस्था में पड़े, रोगी के रूप में पड़े भगवान् की सहायता के लिए दौड़ सकेंगे। तब आप गरीबों, बेसहारों, बेघरों के रूप में छिपे हुए भगवान् को भोजन, वस्त्र, शिक्षा और प्रसन्नता बाँटने निकल सकेंगे। मेरा आज के लिए आपको यही सन्देश है : हीन से हीनतम, निर्धन से भी निर्धन व्यक्ति आपके भगवान् हों!

निःस्वार्थ सेवा की भावना जागृत करें। यह जिस प्रकाश-पुंज को उत्पन्न करेगी, उससे सारा जगत् उद्भासित हो जायेगा। यह प्रत्येक नर-नारी के हृदय से स्वार्थपरता के अन्धकार को दूर कर देगी। **स्वामी शिवानन्द**

जिस प्रकार अग्नि ईंधन को जला कर भस्म कर देती है, ठीक उसी प्रकार भगवान् का नाम मनुष्य के सब पापों को जला कर भस्म कर देता हैह्नह्नचाहे उसका उच्चारण इच्छा से या अनिच्छा से, जाने या अनजाने में ही क्यों न किया गया हो। **स्वामी शिवानन्द**

ब्रह्मचर्य-साधना :

कामावेग की कार्य-प्रणाली

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

मनुष्य अपनी प्रजाति अथवा वंशक्रम को बनाये रखने के लिए सन्तान उत्पन्न करना चाहता है। यह एक नैसर्गिक प्रजनन-प्रवृत्ति है। मैथुन की कामना इस नैसर्गिक काम-प्रवृत्ति से उत्पन्न होती है। काम-वासना की प्रबलता कामावेग की तीव्रता पर निर्भर करती है।

गीता के अनुसार आवेग वेग या शक्ति है। भगवान् कृष्ण गीता (५-३२) में कहते हैंह्नह्न''जो मनुष्य देह-त्याग करने से पूर्व ही काम तथा क्रोध से उत्पन्न हुए वेग को इस लोक में सहन करने में समर्थ है, वही योगी है, वही सुखी पुरुष है।''

आवेग एक महान् शक्ति है। यह मन पर प्रभाव डालता है। यह मन तक तत्काल संचारित होता है।

जैसे भूतैल (पेट्रोल) अथवा वाष्प यन्त्र (इंजन) को संचालित करता है, वैसे ही नैसर्गिक प्रवृत्तियाँ तथा आवेग इस शरीर को गतिशील बनाते हैं। नैसर्गिक प्रवृत्तियाँ ही मानव के सभी कार्य-कलापों की मुख्य चालक हैं। वे शरीर को धक्का देतीं तथा इन्द्रियों को कर्मयोग में प्रवृत्त करती हैं। नैसर्गिक प्रवृत्तियाँ स्वभाव को जन्म देती हैं। नैसर्गिक आवेग प्रेरक-बल उपलब्ध कराता है, जिससे समस्त मानसिक क्रिया-कलाप जारी रखा जाता है। ये आवेग मानसिक शक्तियाँ हैं तथा मन और बुद्धि के माध्यम से कार्य करते हैं। ये मनुष्य के जीवन को आकार प्रदान करते हैं। इनमें ही जीवन का रहस्य है।

पुरुषों में महिलाओं के प्रति आकर्षण रजोगुण से उत्पन्न होता है। उनकी संगति के प्रति अज्ञात आकर्षण तथा तज्जन्य सुख कामावेग का बीज है। यह आकर्षण, जो प्रारम्भ में एक बुदबुद के समान होता है, बाद में प्रबल मनोवेग अथवा काम-वासना की भयंकर अनियन्त्रणीय तरंग का आकार धारण कर लेता है। सावधान! जप, सत्संग, ध्यान तथा विचार के द्वारा भक्ति की आध्यात्मिक तरंग उत्पन्न करें तथा इस आकर्षण को कलिकावस्था में ही नष्ट कर डालें।

आपको कामावेग की मनोवैज्ञानिक कार्य-प्रणाली को समझना चाहिए। यदि शरीर में खाज हो जाती है, तो उसको खुजलाने मात्र से सुखानुभूति होती है। कामावेग एक स्नायविक खुजलाहट ही है। इस आवेग के तुष्टिकरण से एक भ्रामक सुख प्राप्त होता है; किन्तु इसका उस व्यक्ति के आध्यात्मिक हित पर अनर्थकारी प्रभाव पड़ता है।

काम का पुष्प-धनुष

काम शक्तिशाली होता है। उसके पास पाँच बाणोंह्नह्नयथा मोहन, स्तम्भन, उन्मादन, शोषण तथा तापनह्नह्नसे सज्जित एक पुष्प-धनुष होता है। एक बाण, जब नवयुवक कोई रमणीय रूप देखते हैं, तब उन्हें मोहित करता है। द्वितीय उनका ध्यान खींचता है। तृतीय उन्हें उन्मत्त बनाता है। चतुर्थ बाण रूप के प्रति प्रखर प्रलोभन उत्पन्न करता है। पंचम बाण उनके हृदय

में प्रदाह उत्पन्न करता तथा उन्हें जलाता है। यह उनके हृदय-प्रकोष्ठ को गहराई तक भेदता है। इस भूलोक में ही नहीं, तीनों लोकों में किसी भी व्यक्ति में इन बाणों में अन्तर्निहित प्रभाव का प्रतिरोध करने की शक्ति नहीं है। इन बाणों ने भगवान् शिव तथा प्राचीन काल के अनेक ऋषियों के हृदयों को भी विद्ध किया था। इन बाणों ने इन्द्र तक को भी अहल्या के साथ छेड़-छाड़ करने को प्रवृत्त किया। सुकुमार कटि, पाटल-वर्ण कपोल तथा रक्तिम ओष्ठों वाली युवती की सम्मोहक भृकुटियों तथा वेधनशील चितवन के द्वारा काम सीधे बाण चलाता है। चाँदनी रात्रि, इत्र तथा सुगन्धित द्रव्य, पुष्प तथा पुष्प-हार, चन्दन-लेप, मांस-मदिरा, रंगशाला तथा उपन्यास कामुक नवयुवकों को भ्रमित करने के लिए उसके शक्तिशाली शस्त्रास्त्र हैं। जिस क्षण उनके हृदय तीव्र काम-वासना से आपूरित हो जाते हैं, उसी समय तर्क तथा विवेक पलायन कर जाते हैं। वे पूर्णतया अन्धे बन जाते हैं। काम प्रतिभाशाली व्यक्तियों, महान् सुवक्ताओं, मन्त्रियों, शोध-छात्रों, डाक्टरों तथा विधिवक्ताओं (बैरिस्टरों) को क्रीड़ामृग अथवा नवयुवतियों की गोद के पालतू कुत्ते बना देता है। तर्क ने अस्थायी रूप से विद्वान् पण्डितों अथवा अध्यापकों की शुष्क बुद्धि में अपना स्थान ग्रहण कर लिया है। उसमें कोई वास्तविक जीवट नहीं होता। काम को उसकी शक्ति की जानकारी होती है। काम का सर्वत्र एकाधिपत्य होता है। वह सबके हृदयों में प्रवेश कर जाता है। उसे उनके स्नायुओं को गुदगुदाने की विधि ज्ञात है। वह नवयुवकों की काम-वासना को उत्तेजित करने मात्र से उनके तर्क, विवेक तथा बुद्धि को पल-भर में नष्ट कर डालता है।

स्वप्न-काल में जब सभी इन्द्रियाँ निष्क्रिय रहती हैं, उस समय भी कामदेव का पूर्ण अधिकार रहता है। महिलाएँ उसकी अचूक प्रतिनिधि होती हैं। वे सदा इसके इशारे पर नाचती हैं। कामदेव उनके मन्द स्मित, सम्मोहक चितवन तथा मधुर वाणी के माध्यम से, उनके श्रुतिमधुर गीतों तथा स्त्री-पुरुष के सम्मिलित नृत्यों के माध्यम से कर्म करता है। युवतियाँ पुरुषों का विनाश-कार्य शीघ्र सम्पन्न करती हैं तथा ऋषियों तक की मानसिक शान्ति भंग कर सकती हैं। कामदेव ब्रह्मचारियों के सुन्दरी युवती महिलाओं के चित्रों के विषय में सोचते ही, उनके कंकणों तथा नूपुरों की मन्द ध्वनि सुनते ही, उनके प्रफुल्लित मुख के विषय में चिन्तन करते ही काल्पनिक आमोद के उन्माद में उनके स्नायु-तन्त्र को कम्पायमान कर सकता है। तब स्पर्श के सम्बन्ध में कहना ही क्या है! **(क्रमशः)** **(अनूदित)**

साधना क्या है?

साधना के द्वारा आत्म-साक्षात्कार होता है। अब प्रश्न उठता है कि साधना है क्या वस्तु? साधना का अर्थ हैह्लह्लसम्यक् जीवन, ईश्वरोन्मुखी जीवन-यापन जिसमें अपने सत्स्वरूप को अभिव्यक्त करना आरम्भ किया जाता है। आप नित्य, शुद्ध तथा निरंजन हैं। आप अपने दैनिक जीवन में अपने इसी नित्य, शुद्ध तथा निष्कल्मष स्वभाव को अपने विचार तथा वाणी में, अपनी कामनाओं की प्रतिकृति में और अपने आन्तरिक उद्देश्य में व्यक्त करें। इसका अभ्यास करें। इसको अपने जीवन में चरितार्थ करें। इसे विकीर्ण करें। यही साधना है। **स्वामी चिदानन्द**

'महान् उद्‌घोषणा' की साधना करें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

ब्राह्ममुहूर्त के ध्यान-सत्र में प्रति दिन आप ध्यान की समाप्ति के बाद यह श्लोक बोलते हैंह्नह्न ''**नमोऽस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये सहस्रपादाक्षि-शिरोरुबाहवे। सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्रकोटीयुगधारिणे नमः॥**'' (उस अनन्त को नमस्कार है, जो असंख्य रूपों में प्रकट हुआ है, जिसके असंख्य पैर, आँखें, सिर और भुजाएँ हैं; उसको प्रणाम है जिसके अनगिनत नाम हैं, जो शाश्वत पुरुष है और जो सहस्र करोड़ युगों को अपने में धारण किये हुए है।) सभी रूप, सभी नाम उसी के हैं; फिर भी न उसका कोई रूप है, न ही नाम है।

एक अन्य श्लोक का कथन है : ''**हरिरेव जगत् जगदेव हरिः**''ह्नह्नयह विश्व परमात्मा के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है, और परमात्मा स्वयं ही यह विश्व बना हुआ है। श्रीमद्‌भगवद् गीता के ज्ञानोपदेश के समय भगवान् श्री कृष्ण ने विश्वरूप-दर्शन में अर्जुन को इस अद्‌भुत योग द्वारा यही दृष्टि प्रदान की थी। ध्यान के उपरान्त आप नित्य भगवान् के इस स्वरूप की आराधना करते हैं।

इसी आराधना को अपने जीवन की आन्तरिक दृष्टि बनायें। आराधना का यह स्वरूप आपके भीतर निरन्तर स्थायी रूप से चलती रहने वाली साधना बन जाना चाहिए। इससे भी बढ़ कर आदि शंकराचार्य ने हमें यह अमर पंक्ति दी हैह्नह्न''**यद्‌यत् कर्म करोमि तत् तद् अखिलं शम्भो तव आराधनम्**'' (मैं जो-कुछ भी कर रहा हूँ, हे शम्भो, सब आपकी आराधना मान कर ही)। इसी प्रकार अर्जुन विश्वरूप प्रभु की स्तुति करते हुए कहता हैह्नह्न''हे प्रभो! मैं शरीर को भली-भाँति आपके चरणों में निवेदित कर प्रणाम करता हूँ। आपको आगे से, और पीछे से भी नमस्कार! हे सर्वात्मन्! आपके लिए सब ओर से ही नमस्कार है! आप समस्त संसार को व्याप्त किये हुए हैं, इसलिए आप ही सर्वरूप हैं। आपको बारम्बार नमस्कार है!''

प्रत्येक साधक को अपने दिन का शुभारम्भ इसी दृष्टि को ले कर करना चाहिए। अपने सम्पूर्ण दिवस को इस सत् से भर दें, इस प्रकार के आराधना के भाव से परिपूर्ण कर दें। तब फिर आप जो भी काम करेंगे, वह अपने-आप ही सीधा भगवान् से जुड़ जायेगा। तब आपके सभी कायिक, वाचिक और मानसिक कार्यह्नह्नजो-कुछ भी आप करें, बोलें या सोचेंगेह्नह्नसब उसी समय एक उच्च आयाम से जुड़ जायेंगे; आपको उस दिव्यता के साथ सीधा जोड़ देंगे, जिसे आपके प्रबुद्ध पूर्वजों ने अपनी अनुभूति द्वारा सदा-सर्वदा विद्यमान, सर्वत्र व्याप्त परम सत्ता के रूप में जाना था और फिर अपने वंशजों के लिए, सम्पूर्ण मानव मात्र के लिए एक महान् दृष्टि, एक महान् अनुभूति के रूप में छोड़ दिया था। उनकी यह अमूल्य धरोहर हमारे लिए ही है।

भगवान् की अनुभूति 'अभी और यहीं' की अनुभूति है। ईशोपनिषद् में यह समस्त अनुभव सार-संक्षेप रूप में सदा-सर्वदा के लिए मानव-जाति को प्रदान कर दिया गया है। ईशोपनिषद् जिस मूल सत्य

और तथ्य को लिये हुए है, जिस अनुभूति को लिये हुए है, वह हमें ईश्वरमय बना देती है, ईश-पूरित कर देती है। ईशोपनिषद् हमारे लिए वह दृष्टि और वह उक्ति प्रदान करता है जो जीव के लिए यह असम्भव कर देता है कि वह भगवान् से बच सके। जब तक कि वह जान-बूझ कर ही स्वयं को भगवान् से दूर रखना न चाहता हो, तब तक उसके लिए भगवान् से बच सकना असम्भव ही है।

संसार को भूल जाना बहुत सरल है; किन्तु भगवान् को भुलाना बहुत कठिन है। यही ईशोपनिषद् की उपलब्धि है। यदि आप इसे आत्मसात् करें, गम्भीरतापूर्वक इसका अध्ययन करें, इस पर चिन्तन करें और यदि इस ईशोपनिषदीय दृष्टिकोण को बनाये रखें, ईशोपनिषदीय अनुभूति और उसके सत्य को सदैव अपने मन और हृदय में रखे रहें, तो यह आपको ईश्वरमय बनाने में सहायक होगा। इसीलिए तो ईशोपनिषद् की प्रारम्भिक पंक्तियों में यह कहा गया है : **''ईशा वास्यमिदं सर्वं यत् किंच जगत्यां जगत्''** (इस जगत् में जड़-चेतन जो-कुछ भी है, सबके भीतर ईश्वर का निवास है)। ईश्वर में जीवन है और ईश्वर जीवन के प्रत्येक भाग में स्थित है। अन्य सब वस्तुएँ उसी का विवरण (व्याख्या) हैं।

यह सत्य सनातन वैदिक धर्म का महान् रहस्योद्घाटन है। यह समस्त जगत्, सारी सृष्टि, सम्पूर्ण विश्व ईश्वर से परिपूर्ण है, और आप यदि इस जगत् का एक भाग हैं तो आप ईश्वर से परिवेष्टित हैं। इस पर गहराई से मनन करें। यदि ईश्वर इस सम्पूर्ण विश्व में परिव्याप्त हैं, तब क्या वह आपमें नहीं हैं? क्या आप उस विश्व के ही एक भाग नहीं हैं, जो पूर्णतया ईश्वर से परिपूर्ण है? क्या यह निष्कर्ष तर्क-संगत नहीं है?

महान् जगद्गुरु भगवान् श्री कृष्ण ने भी हमें जीवन के इस मुख्य तथ्य तथा विश्व के सम्बन्ध में इस सूक्ष्म आध्यात्मिक सत्य के विषय में इसी प्रकार बताया है : **''समं सर्वेषु भूतेषु तिष्ठन्तं परमेश्वरम् विनश्यत्सु अविनश्यन्तम्''** (परेश्वर सब नाशवान् और अविनाशी भूतों में समान भाव से स्थित हैं)। ऐसे समझना चाहिए, इसी दृष्टि से देखना चाहिए। जो साधक इस प्रकार अन्तर्निहित वास्तविकता को देखने का प्रयत्न करता है, वही सच्चा जिज्ञासु है और जो इस प्रकार से देखने लग जाता है, वही सच्चा द्रष्टा है। अन्य सब तो आँखें रहते हुए भी कुछ नहीं देखते; क्योंकि वे सदा विद्यमान सत्ता को देख पाने में असफल रहते हैं।

गुरुदेव अपनी सुविख्यात 'विश्व-प्रार्थना' का समापन इस प्रकार करते हैंह्न''सदा हम तुममें ही निवास करें।'' यदि इसकी अनुभूति करनी है, यदि इसे अपनी आन्तरिक अवस्था, अपनी अन्तश्चेतना बनाना है, तो इसकी एकमात्र सम्भावना, एकमात्र मार्ग है, ईशोपनिषद् के ज्ञान के प्रकाश में और भगवान् श्री कृष्ण के कथन के प्रकाश में अभ्यास करना। 'सदा भगवान् में निवास करने' के लिए इस प्रकार करना अत्यन्त आवश्यक है, इस प्रकार अनुभव करना और इस प्रकार की दृष्टि रखना अनिवार्य है।

संसार-प्रपंच में रहते हुए, संसार के ना होने के लिए भी एक यही रास्ता है। संसार में रहते हुए भी, उसके द्वारा स्वयं को शासित न होने देने, हम पर उसे आधिपत्य न जमाने देने और हमें अपना दास न बना लेने देने का एकमात्र मार्ग यही है। यदि आप यह नहीं चाहते कि सांसारिकता अथवा भौतिकवाद आ कर आपके मन में अपनी धाक जमा ले और आपको अपने हाथ की कठपुतली बना कर छोड़ दे, तो फिर उसका केवल मात्र एक ही उपाय है कि पहले से ही अपने मन में भगवान् को स्थापित कर लें, जिससे कि संसार वहाँ प्रवेश करने का साहस ही न कर सके। भगवान् को अपना अन्तर्वासी

बना लें। इस पर मनन करना चाहिए। देखने और सुनने का आधार यही सत्य होना चाहिए। इसी दृष्टिकोण का अभ्यास करना चाहिए।

यही कारण है कि गुरुदेव ने अपनी 'विश्व-प्रार्थना' में इसे तीन भिन्न-भिन्न पंक्तियों में कहा है : ''हम सब नाम-रूपों में तुम्हारा दर्शन करें। तुम्हारी अर्चना के ही रूप में इन नाम-रूपों की सेवा करें। सदा हम तुममें ही निवास करें।'' वे जीवन-भर हम सबको अपने उपदेशों और अपने निजी उदाहरण द्वारा श्रीमद्भगवद् गीता के ग्यारहवें अध्याय तथा ईशोपनिषद् की प्रारम्भिक उद्घोषणा का दृष्टिकोण प्रदान करने का प्रयत्न करते रहे। गुरुदेव के जीवन, उनकी शिक्षाओं और उपदेशों में से यह हमें विशेष उत्तराधिकार के रूप में प्राप्त हुआ है।

अत: इसे विशेष रूप से ग्रहण करके हमें अपने-अपने हृदय में रख लेना चाहिए और निश्चित रूप से इसी सत्य के आधार पर हमें अपना जीवन जीने का प्रयास करना चाहिए। तब फिर हम संसार में जीवन जीते हुए भी संसार में नहीं होंगे। अनेकों में रहते हुए भी, समस्त दृश्य-प्रपंच के मध्य में रहते हुए भी, प्रपंच हम पर शासन करने के लिए हमारे भीतर प्रवेश नहीं कर पायेगा। भगवान् ही तब हमारे जीवन का निर्देशन करेंगे। उन्हीं का हमारे जीवन पर प्रभुत्व होगा।

यह एक महान् सत्य है, महान् तथ्य है। यदि आप संसार के द्वारा पकड़े जाये बिना, उसका स्पर्श तक किये जाने दिये बिना, उससे प्रभावित हुए जाने दिये बिना, संसार को पार करना चाहते हैं; आप चाहते हैं कि नाम-रूपों का यह माया-बाजार आपको आकर्षित न कर सके, तो इसका एकमात्र रास्ता यह है कि इस दृष्टिकोण में स्थित हो जायें कि जो-कुछ मैं देखता-समझता हूँ, सब ब्रह्म है और वही मेरा लक्ष्य है। जो-कुछ भी मैं देखता, सुनता, चखता, स्पर्श करता, सूँघता और अनुभव करता हूँ, वह केवल मात्र वही है जिसे मैं अपनी साधना के द्वारा, योगाभ्यास के द्वारा, अपने जप-ध्यान के द्वारा और दर्शन के द्वारा प्राप्त करना चाहता हूँ। जिसको पाने की मैं तीव्र आकांक्षा लिये हुए हूँ, उसी को तो मैं नित्य अनुभव कर रहा हूँ, उसी में मैं रहता और उसी में चलता-फिरता हूँ। उसी में मेरा अस्तित्व है। यह मेरे चारों ओर, सब जगह है। यह मेरे हृदय में भी निवास करें। मेरे हृदय में प्रकाशित हों! जिस लक्ष्य को पाने के लिए मैं इतना प्रयत्न कर रहा हूँ, वही तो मेरे चतुर्दिक् विद्यमान हैं, सर्वत्र व्याप्त हैं, वह अभी और यहाँ भी हैं, मेरे भीतर-बाहर, सब जगह हैं।

उन्हें प्राप्त करने का यह एक ढंग है, जब कि अभी आप उनका वास्तव में साक्षात्कार प्राप्त नहीं कर लेते, सचमुच में अनुभूति प्राप्त नहीं कर लेतेह्नह्नतब तक भी उन्हें इस एक मार्ग से पाया जा सकता है : **''यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति, तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति** (जो पुरुष सम्पूर्ण भूतों को मेरे अन्तर्गत देखता है, उसके लिए मैं अदृश्य नहीं होता और वह मेरे लिए अदृश्य नहीं होता)।''

यह परम सत्य है। भले ही अभी आप उनकी प्राप्ति की साधना के पथ पर ही होंह्नह्नतो भी इसका मार्ग यही है। उन्होंने बिना किसी अनिश्चितता के, स्पष्ट रूप से यह प्रकट कर दिया हैह्नह्नएकदम सीधे-सादे और निश्चित शब्दों में उद्घोषित कर दिया है। इस पर चिन्तन करके, मनन करके, इसके अनुसार जीवन यापन करके अर्थात् इसको अपने व्यवहार का आधार बना कर स्वयं को धन्य बना लें। इस प्रकार आप इस धरती के सर्वाधिक सौभाग्यशाली व्यक्ति होंगे।

(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज)

पूर्व-अंक से आगे :

स्वप्न और सुषुप्ति का रहस्य : हिरण्यगर्भ

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

रज्जु में सर्प एक रहस्यात्मक तत्त्व है। हम कह नहीं सकते कि सर्प वहाँ है अथवा नहीं है। एक दृष्टिकोण से सर्प वहाँ है, क्योंकि हमने वास्तव में उसे देख कर ही छलाँग लगायी थी। दूसरे दृष्टिकोण से वहाँ सर्प का अभाव है, क्योंकि वहाँ तो केवल रज्जु है। जाग्रत जगत् का अस्तित्व भी ऐसा ही है। रज्जु के सर्प की भाँति यह तब तक है, जब तक इसे हम देखते हैं, इसका आलिंगन करते हैं, इस पर रुदन करते हैं और विभिन्न प्रकार से इसके साथ सम्बन्ध जोड़ते हैं। किन्तु प्रकाश किये जाने पर जब हम सर्वथा दूसरा सत्य अर्थात् रज्जु को देखते हैं, तो भय का लोप होता है और हम सुखद श्वास लेते हैंह्नह्न''ओह! यह सर्प नहीं था।'' ऐसा ही कथन तब किया जाता है, जब संसार के समक्ष प्रकाश लाया जाता हैह्नह्नप्रकाश ज्ञान का, अन्तर्दृष्टि का, साक्षात्कार का, सूर्य अथवा विद्युत् का नहीं। ज्ञान की ज्योति जलने पर अविद्या का नाश होता है। सर्प-रूपी संसार का लोप होता है और रज्जु-रूपी ब्रह्म का साक्षात्कार होता है। स्वयं ही विस्मित भाव में तब हम कहेंगेह्नह्न''अहा! यही सत्य है! मैं व्यर्थ में ही इधर-उधर भटकता रहा।'' जागने पर स्वप्न के विषय में हम जो भाव रखते हैं, वही भाव हम इस संसार के विषय में रखेंगे। यह अवस्था तभी आयेगी, जब हम परब्रह्म की परा चेतना में जाग्रत होंगे। अतः, यही है संसार जिसमें हम जीवन यापन कर रहे हैं। इसे सत् कहें अथवा असत्, जैसा भी आपको उचित लगे। दोनों ही कथन सत्य हैं। यह सत्य है कि संसार है, क्योंकि हम इसका अवलोकन कर रहे हैं; किन्तु इसका अभाव भी है, क्योंकि यह किसी अन्य उच्चतर अनुभव में अन्तर्निहित है।

स्वप्न और जाग्रत, इन दोनों अवस्थाओं के मध्य सम्बन्ध का यह विश्लेषणात्मक बोध जीव और ब्रह्म के सम्बन्ध पर प्रकाश डालने के लिए पर्याप्त है। स्वप्न केविषय का जितना सम्बन्ध जाग्रत विषय से है, उतना ही जीव का ब्रह्म से है। जितना महत्त्व स्वप्न जगत् का जाग्रत जगत् से है, उतना ही महत्त्व जाग्रत जगत् का ईश्वर के प्रति है। स्वप्न का स्रष्टा जाग्रत विषय है, तो जाग्रत का स्रष्टा ईश्वर है। स्वप्न से जागने पर जाग्रत अवस्था में स्वप्न के विषय में आपका जो अनुभव होता है, वही अनुभव ईश्वर-सृष्टि में जाने पर आपको जाग्रत अवस्था के विषय में होगा। जागने पर आप कुछ खो देते हैं क्या? यदि नहीं तो ईश्वर-साक्षात्कार करने पर भी आप कुछ खो नहीं देंगे। यदि आप सोचते हैं कि स्वप्न से जागृति में आने पर आप कुछ खोने की अपेक्षा और अच्छा अनुभव करते हैं, तो भगवत्-साक्षात्कार में भी यही नियम नियत है। भगवत्-साक्षात्कार में भी कुछ खोने की अपेक्षा आप कुछ और अधिक ही प्राप्त करते हैं। आपका अस्तित्व उत्कृष्टता को प्राप्त होता है। स्वप्नलोक में आप कल्पना का लोक देखते हैं जहाँ वस्तुएँ असत् होते हुए भी सत् जैसी भासती हैं, वहीं दूसरी ओर ईश्वर में आप सत् का दर्शन करते हैं, वस्तुओं के यथार्थ रूप का दर्शन करते हैं, काल्पनिक नहीं। जाग्रत अवस्था के

सम्बन्ध में स्वप्नलोक के अनुभव का यह आध्यात्मिक विश्लेषण है। स्वप्नलोक मन के बाहर नहीं और जाग्रत लोक ब्रह्म से बाहर नहीं है।

स्वप्न केवल आध्यात्मिक समस्या ही नहीं है, यह मनोवैज्ञानिक घटना भी है। यह इन्द्रिय-व्यापार के जगत् से मन का अपने धाम की ओर विपर्यास (प्रत्यावर्तन) है। इसी कारण इसे अन्त:प्रज्ञ: और प्रविविक्तभुक् कहते हैं। यह अन्त:प्रज्ञ: है, क्योंकि स्वप्नावस्था में मन जाग्रत-काल के इन्द्रियों के व्यापार (कार्य) के बिना ही स्वतन्त्र रूप से एक लोक की रचना कर सकता है। नेत्र बन्द होने पर भी आप स्वप्न में देख सकते हैं। सोने से पूर्व कानों में रूई डाल लें, पुनरपि आप स्वप्न में श्रवण कर सकते हैं। रसना क्रियाशील न होने पर भी आप स्वप्न में स्वाद ले सकते हैं। इन्द्रियों की क्रियाशीलता के अभाव में भी आप समस्त इन्द्रियों के कार्य देख सकते हैं। स्वप्निल इन्द्रियों के रूप में मन अपना विस्तार करता है जो आंशिक रूप से स्वयं मन की ही अभिव्यक्ति होती है। मन स्वयं को विषय और विषयी, द्रष्टा और दृश्य में विभक्त करता है। आप स्वप्न के द्रष्टा भी हैं और दृश्य भी हैं अर्थात् विश्व भी आप ही हैं जिसे आप देख रहे हैं। जागने पर स्वप्नलोक और द्रष्टा, दोनों का लोप हो जाता है। इसमें स्वप्न के विषय और विषयी दोनों का संयोग हो जाता है, एक समग्र चेतना का रूप धारण कर लेते हैं। ईश्वर-साक्षात्कार में इसी प्रकार का एकत्व होता है। आपसे बाहर का विश्व और द्रष्टा-रूप आप, वैश्विक चेतना में एक हो जाते हैं। इसे सर्वज्ञता कहते हैं। यह सर्वज्ञता उसी भाव में है जैसे जागृति आने पर भी स्वप्न की प्रत्येक वस्तु के प्रति जागरूकता बनी रहती है। वस्तुत: स्वप्न का संसार आपसे बाहर नहीं था, इसी प्रकार जाग्रत अवस्था का संसार आपसे बाहर नहीं था, इसी प्रकार जाग्रत अवस्था का संसार ईश्वर से बाहर नहीं है। जिस प्रकार से आप स्वप्न के मन का संहरण जाग्रत मन में करते हैं, उसी प्रकार जाग्रत मन का संहरण ईश्वर के वैश्विक मन में होता है। व्यष्टि रूप से, सूक्ष्म जगत् की दृष्टि से और जीवात्मा की दृष्टि से स्वप्न को जाग्रत अवस्था का कार्य-रूप मान सकते हैं, किन्तु वैश्विक दृष्टिकोण से चिन्तन करने पर यह विषय सर्वथा पृथक् प्रतीत होता है। व्यक्तिगत रूप से जाग्रत और स्वप्न की अवस्थाएँ जिस प्रकार क्रमश: विश्व और तैजस से अनुप्राणित होती हैं, उसी प्रकार से ब्रह्माण्डीय जाग्रत और स्वप्न की अवस्थाएँ क्रमश: विराट् और हिरण्यगर्भ से सजीव होती हैं। तैजस का स्वप्नलोक 'विश्व' के जाग्रत जगत् का कार्य (effect) माना जा सकता है, किन्तु हिरण्यगर्भ के लिए हम ऐसा नहीं कह सकते कि वह विराट् का कार्य-रूप है। व्यक्तिगत बोध और जागतिक (cosmic) बोध में यही अन्तर है। विश्व तैजस के पूर्व की अवस्था है, किन्तु विराट् हिरण्यगर्भ से पूर्व नहीं है। जागतिक अवस्था में यह क्रम परिवर्तित हो जाता है। तैजस में 'विश्व' की विशेषताएँ भी हैं। सूक्ष्म शरीर का आकार स्थूल शरीर जैसा ही होता है। स्थूल शरीर यदि एक रूप है, तो सूक्ष्म शरीर उसका आकार (ढाँचा) है जिसमें स्थूल शरीर को ढाला गया है। इस प्रकार सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर से सम्बद्ध है और लगभग हर प्रकार से, स्वरूप में, आकार में इसकी रचना स्थूल शरीर के अनुरूप ही है। इसी कारण से स्वप्नावस्था और जाग्रत अवस्था दोनों में 'सप्तांग' और 'एकोनविंशतिमुख' शब्दों की पुनरावृत्ति हुई है। **(क्रमशः)**

(अनुवादिका : श्रीमती गुलशन सचदेव)

बालकों के लिए दिव्य जीवन :

दिव्य पूजा २

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ईश्वर तुम्हें चाहते हैं

ईश्वर तुम्हें प्यार करते हैं। वह तुम्हें अच्छे-अच्छे पदार्थ देते हैं, खाने को भोजन और पहनने को वस्त्र देते हैं। उन्होंने तुम्हें सुनने को कान दिये हैं, देखने को आँखें दी हैं, सूँघने को नाक दी है, स्वाद लेने को जीभ दी है, काम करने को हाथ और चलने को पैर दिये हैं।

तुम अपनी इन आँखों से ईश्वर को नहीं देख सकते; परन्तु वह तुम्हें देखते हैं। वह तुम्हारा ध्यान रखते हैं। तुम्हारे हर काम के बारे में वह जानते हैं।

वह तुम पर अपार कृपा रखते हैं। उनसे प्रेम करो। उनकी स्तुति करो। उनका नाम और उनकी महिमा गाओ। उनसे प्रार्थना करो कि वह तुम्हें सब पापों से बचायें। वह तुमसे प्रसन्न होंगे और आशीर्वाद देंगे।

गायत्री माता

गायत्री वेदों की पवित्र माता हैं। तुम्हारी माँ की भी वह माँ हैं। वह एक देवी हैं।

यदि तुमने जनेऊ धारण किया है तो प्रतिदिन प्रातः, मध्याह्न और सन्ध्या-काल में गायत्री का जप करो। नियमित रूप से सन्ध्या करो। सूर्य को अर्घ्य प्रदान करो।

''ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।।''

''हम उन ईश्वर का और उनकी महिमा का ध्यान करते हैं, जिन्होंने विश्व को बनाया है, जो पूज्य हैं, जो सब प्रकार के पापों और अज्ञान का नाश करने वाले हैं। वह हमारी बुद्धि को प्रेरणा दें।''

गायत्री माता तुम्हें स्वास्थ्य, दीर्घ आयु और समृद्धि दें!

सौन्दर्य ईश्वर है

रमेश! गुलाब को देखो। वह कितना सुन्दर है! उसकी सुगन्धि कितनी अच्छी है! तुम उसे चाहते हो। उसे तोड़ते और सूँघते हो। क्या कोई वैज्ञानिक गुलाब बना सकता है? तुम कागज का बढ़िया गुलाब बना सकते हो, लेकिन उसमें वह सुगन्धि न होगी।

गुलाब जल्दी ही मुरझा जाता है और उसका सौन्दर्य और सुगन्धि नष्ट हो जाती है। फिर तुम उसे फेंक देते हो। वह नश्वर है। उसका सौन्दर्य कुछ ही क्षणों का है।

उस सुन्दर फूल को किसने बनाया? उसके रचयिता ईश्वर हैं। वह सौन्दर्यों के सौन्दर्य हैं। उनमें शाश्वत सौन्दर्य है। उनको प्राप्त करो। तुम्हारे अन्दर भी परम सौन्दर्य आयेगा। सौन्दर्य ईश्वर है। सर्वदा सही और गलत का, असली और नकली का भेद पहचानो।

ईश्वर एक ही है

ईश्वर एक ही है; लेकिन उनके नाम और रूप अनन्त हैं। उन्हें कोई भी नाम दो। जो भी रूप तुम्हें पसन्द हो, उस रूप में उनको पूजो। उनका दर्शन अवश्य होगा और उनकी कृपा और आशीर्वाद अवश्य मिलेगा। भगवान् शिव हिन्दुओं के भगवान् हैं। अल्लाह मुसलमानों के भगवान् हैं। जुहोवा यहूदियों के भगवान् हैं। अहुरमज़्द पारसियों के भगवान् हैं।

घृणा और गर्व का अभाव, शुचिता, दान, इन्द्रियों का निग्रह, तपस्या, सत्यनिष्ठा, त्याग, प्राणिमात्र पर करुणा, धैर्य, क्षमाह्नह्नये सब ईश्वर की प्राप्ति के साधन हैं।

ईश्वर केन्द्र हैं

प्रत्येक धर्म ईश्वर-प्राप्ति का मार्ग बतलाता है। प्रत्येक धर्म के केन्द्र-बिन्दु ईश्वर हैं।

तुम अपने ईसाई मित्रों से झगड़ो नहीं, मुसलमान मित्रों और पारसी मित्रों से लड़ो नहीं। उनका धर्म उन्हें ईश्वर की ओर उसी तरह से ले जाता है जैसे तुम्हारा धर्म तुम्हें ले जाता है। ईश्वर की ओर जाने वाले किसी भी मार्ग से चल कर ईश्वर तक पहुँचा जा सकता है। 'सभी मार्ग ईश्वर की ओर जाते हैं'ह्नह्नमन में इस बात का ध्यान रखो।

(अनुवादक : श्री त्रि. न. आत्रेय)

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।

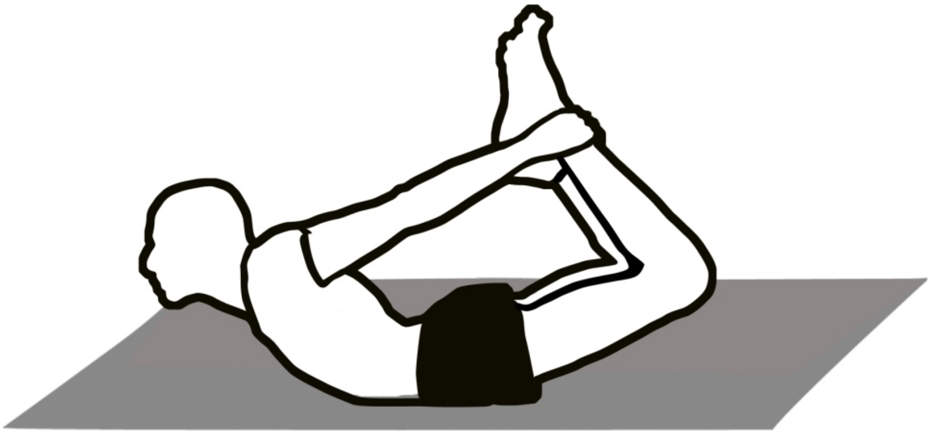
हम सब नाम-रूपों में तुम्हारा दर्शन करें।
तुम्हारी अर्चना के ही रूप में इन नाम-रूपों की सेवा करें।
सदा तुम्हारा ही स्मरण करें।
सदा तुम्हारी ही महिमा का गान करें।
तुम्हारा ही कलिकल्मषहारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो।
सदा हम तुममें ही निवास करें।

स्वामी शिवानन्द

योग द्वारा स्वास्थ्य :

धनुरासन

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज



विधि

भूमि पर समतल लेट जायें। मुख नीचे की ओर रहे। हाथों को अपने पार्श्व में रखें। श्वास छोड़ें तथा पैरों को जंघाओं की ओर खींचते हुए घुटनों पर पैरों को झुकायें। बाहुओं को पीछे की ओर तानें और दक्षिण गुल्फ को दक्षिण हस्त से तथा वाम गुल्फ को वाम हस्त से पकड़ लें। सामान्य श्वसन लेते हुए हाथों की स्थिति सुदृढ़ करें। हाथों तथा पाँवों को कस कर, खींच कर शिर, शरीर तथा घुटनों को इस प्रकार उठायें कि शरीर का सम्पूर्ण भार उदर के ऊपर टिका रहे। कुछ क्षणों तक इस आसन में बने रहें। कालावधि में शनैः-शनैः वृद्धि करें। आसन में रहते समय उदर, जंघाओं तथा पृष्ठ-प्रदेश की मांसपेशियों पर सामान्य श्वास लेते हुए धारणा करें। गुल्फों को छोड़ दें, पैरों को फैलायें तथा पैरों, वक्षस्थल तथा शिर को विश्राम हेतु एक सीधी रेखा में भूमि पर लायें। कुछ क्षणों तक मकरासन में विश्राम करें। इस आसन को दो अथवा तीन बार दोहरायें।

लाभ

यह आसन कोष्ठबद्धता को दूर करता तथा यकृत, अग्नयाशय और वृक्क को स्वस्थ बनाता है। कटि तथा त्रिक अस्थियों की कशेरुकाएँ भी स्वस्थ बनती हैं। यथोचित रुधिर परिसंचरण सम्पन्न होता है, जिससे सुस्वास्थ्य को समर्थन प्राप्त होता है। यह मेरुदण्ड को सुनम्य तथा ढीला भी बनाता है और मेरुदण्ड की साधारण पीड़ाएँ नियन्त्रित हो जाती हैं।

(अनुवादक : श्री शिवगोविन्द गुप्त)

बाल-स्तम्भ

देश-प्रेमी बालक

स्वामी रामराज्यम्

भारत देश को विदेशी शासकों के चुंगल से बचाने के लिए बड़ों ने ही नहीं, बालकों ने भी असाधारण वीरता दिखायी है। उन्होंने अपने देश-प्रेम को अपने जीवन से भी अधिक मूल्यवान् समझा।

बच्चो, इस कहानी में हम तुम्हें दो ऐसे ही देश-प्रेमी बालकों के विषय में बतला रहे हैं।

(१)

जेरापुर तत्कालीन हैदराबाद राज्य के निकट ही एक छोटी-सी रियासत थी। वहाँ का राजा बालक ही था। सन् १८५७ में जब अँगरेज़ों के विरुद्ध स्वतन्त्रता-संग्राम छिड़ गया, तब स्वतन्त्रता सेनानियों को सहायता देने के लिए इस बालक राजा ने अरब और रोहिला पठानों की एक सेना तैयार की।

हैदराबाद राज्य का नवाब अँगरेज़ों के पक्ष में था; अत: उसने इस बालक राजा को पकड़ कर अँगरेज़ों के हवाले कर दिया।

कर्नल टेलर नामक अँगरेज़ अधिकारी इस राजा से मिला। इस अधिकारी को राजा पहले से ही जानता था और उसे 'अप्पा' कह कर पुकारा करता था। इस अधिकारी ने उससे स्वतन्त्रता-संग्राम सेनानियों के नाम-पते पूछे।

राजा ने कहाह्नह्न''अप्पा, मैं उनके विषय में बता कर उनके साथ विश्वासघात नहीं करूँगा।''

कर्नल टेलर ने कहाह्नह्न''देखो, यदि तुम उनके नाम-पते बता दोगे, तो तुम्हें दोबारा जेरापुर का राजा बना दिया जायेगा।''

राजा ने कहाह्नह्न''मैं अपनी बात दोहरा रहा हूँह्नह्नमैं उनके साथ विश्वासघात नहीं करूँगा। मैं जानता हूँ कि आपकी बात न मानने का परिणाम होगा मेरी मृत्यु; लेकिन मैं आपसे अपने प्राणों की भीख नहीं माँगूगा। विश्वासघात का पाप करने की अपेक्षा अपनी मृत्यु को स्वीकार करना अच्छा है।''

तब कर्नल टेलर ने उसे अँगरेज़ सरकार का यह निर्णय सुना दिया कि उसे मृत्युदण्ड दे दिया जायेगा।

राजा ने यह बात सुनी। उसके चेहरे पर चिन्ता की एक रेखा भी नहीं उभरी। उसने इतना ही कहाह्नह्न''अप्पा, क्या तुम मेरी एक बात मानोगे? मैं हत्यारा नहीं हूँ। मुझे फाँसी पर मत चढ़ाना। मुझे तोप से उड़ा देना।''

कर्नल टेलर उसके मुँह से ऐसी बात सुन कर दंग रह गया। वह राजा की निर्भीकता से बहुत प्रभावित हुआ। उसने अँगरेज़ सरकार से कह कर उसके प्राणदण्ड को कालापानी की सजा में बदलवा दिया।

कालापानी की सजा पा कर राजा प्रसन्न नहीं हुआ। उसने कर्नल टेलर को लिख भेजाह्नह्न''आपने यह क्या किया अप्पा! कालापानी की सजा से तो मृत्युदण्ड अच्छा था। कालापानी की सजा तो मेरी प्रजा का छोटे-से-छोटा आदमी भी पसन्द नहीं करेगा। मैं राजा हूँ, कम-से-कम इसका तो ध्यान रखा होता।''

राजा को जब अण्डमान द्वीप भेजा जाने लगा, तो उसने बनावटी हँसी हँसते हुए अपने अँगरेज़ पहरेदार से कहाह्नह्न‘‘भाई, तुम्हारी पिस्तौल तो बड़ी सुन्दर है। क्या मुझे नहीं दिखाओगे!’’

पहरेदार ने उसे अपनी पिस्तौल पकड़ा दी।

तुरन्त ही राजा ने वह पिस्तौल अपने ऊपर चला कर अपने प्राणों का अन्त कर लिया।

(२)

मुगल सम्राट् अकबर के मन में (तत्कालीन राजपूताना) के चित्तौड़ राज्य के महाराणा प्रताप सिंह से युद्ध करने की ठन गयी थी। दुर्भाग्य से महाराणा प्रताप के लिए परिस्थितियाँ अनुकूल नहीं सिद्ध हुईं और उन्हें सपरिवार पच्चीस वर्षों तक जंगल-जंगल भटकना पड़ा। उस अवधि में उन्हें भयानक कष्ट उठाने पड़ेह्नह्नघास की रोटियाँ खानी पड़ीं और जंगली बेरों से पेट भरना पड़ा। उन दिनों अक्सर उनको और उनके परिवार को भूखा रह जाना पड़ता था।

उनके साथ उनकी विपत्तियों के साझीदार थे उनकी पत्नी और उनके दो बच्चेह्नह्नग्यारह वर्ष की पुत्री और चार वर्षीय पुत्र। दिन के समय बच्चे अपने माता-पिता के साथ रहते थे। रात को उन्हें जंगली जानवरों से बचाने के लिए लोहे के छींकों में लिटा दिया जाता था और छींके पेड़ों पर लटका दिये जाते थे।

एक दिन की बात है। पुत्री चम्पा अपने भाई सुन्दर के साथ एक नदी के किनारे बैठी थी। सुन्दर भूखा था। बोलाह्नह्न‘‘जीजी, भूख लगी है।’’ चम्पा के पास उसे खिलाने के लिए कुछ भी नहीं था। वह सुन्दर को गोद में ले कर अपने माता-पिता से पास चली आयी। वह स्वयं बहुत भूखी थी। उसे कमजोरी के कारण चक्कर आ रहा था। सुन्दर माँ की गोद में जा कर सो गया। चम्पा ने देखाह्नह्नउसके पिता बहुत चिन्तित हैं। पूछने पर उन्होंने बताया कि कोई भूखा अतिथि आया है और उसे भोजन कराने की चिन्ता उन्हें सता रही है।

अब चम्पा को याद आया कि उसने दो रोटियाँ एक पत्थर के नीचे रख दी थीं। वह गिरती-पड़ती उस पत्थर तक गयी और वहाँ से रोटियाँ ले आयी। महाराणा से बोलीह्नह्न‘‘मैंने ये रोटियाँ सुन्दर के लिए बचा कर रखी थीं। सुन्दर तो सो गया है, अब इन्हें अतिथि को खिला दीजिए।’’

महाराणा जानते थे कि अपना पेट काट कर चम्पा ने वे रोटियाँ बचायी थीं। वह कुछ नहीं बोले। रोटियों पर नमक रख कर उन्होंने वे रोटियाँ अतिथि को दे दीं।

अतिथि को खिला कर महाराणा अपनी झोपड़ी में आये। तब तक चम्पा भूख के कारण मूर्छित हो चुकी थी।

महाराणा अपना धैर्य खो बैठे और रोने लगे। अपनी पत्नी से बोलेह्नह्न‘‘बहुत हो गया। अब मुझसे नहीं सहा जाता। मैं अकबर की अधीनता स्वीकार कर लूँगा।’’

उनके ये शब्द सुन कर चम्पा ने आँखें खोल दीं, बोलीह्नह्न‘‘क्या कह रहे हैं पिता जी! आप अकबर से हार मान लेंगे मुझे मौत से बचाने के लिए। क्या चित्तौड़ को गुलाम बना देंगे? चित्तौड़ की गुलामी से अच्छी मौत नहीं है क्या?’’

आँसू बहाते हुए महाराणा ने सिर हिला कर उसकी बात से अपनी सहमति जतायी।

चम्पा ने कहाह्नह्न‘‘पिता जी, क्या मैं कभी भी नहीं मरूँगी? मेरी मौत ने आपको इतना भयभीत कर दिया! अब कभी भी चित्तौड़ को गुलाम बनाने के बारे में न सोचिएगा।’’

यह कह कर चम्पा ने हमेशा के लिए अपनी आँखें बन्द कर लीं। कुछ देर तक महाराणा उसे फटी-फटी आँखों से देखते रहे, फिर फूट-फूट कर रो पड़े। □□□

जीवन्त ध्यान

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

सदैव अपने केन्द्र में रहना, सदा इसके प्रति पूर्णतया जागरूक रहना कि भगवान् में, उस एकमेव अद्वितीय परम सत्ता में ही आपका अस्तित्व है और उन्हीं में आप रहते और चलते-फिरते हैं, इसी सत्य में सदा स्थिर बने रहना, वास्तव में यही सत्य की साधना है; क्योंकि आपके अस्तित्व का सर्वोच्च तथ्य यही है। क्योंकि भगवान् सर्वव्यापक हैं, दृश्य जगत् के समस्त नाम-रूपों के पीछे वही वास्तविक सत्य के रूप में अन्तर्भूत हैं, अत: वास्तव में हम उन्हीं में ही रहते और गतिमान होते हैं और सदा-सर्वदा, अनन्त काल से, प्रत्येक क्षण उन्हीं में हमारा अस्तित्व है।

यदि व्यक्ति इस सत्य को भूल जाता है, तो वह अपने अस्तित्व के मूल से ही उखड़ कर उसके विपरीत जाता हैह्नह्नयह विपरीत जाना वास्तव में तो असम्भव है, किन्तु व्यावहारिक दृष्टि से जीव की यह ऐसी स्थिति प्रतीत होने लगती है। यथार्थ में परिपूर्ण आनन्द की स्थिति में होते हुए भी यह रोता-चिल्लाता है। वास्तव में अनन्त प्रकाश में निवास होने पर भी यह अन्धकार में भटकता हुआ गोते खाता रहता है। सत्य में शाश्वत सत्ता का अंश होते हुए भी यह जन्म-मृत्यु में फँसा प्राणी प्रतीत होता रहता है।

अत: यह आभासित असम्बद्धता ही प्रतीत होने वाले समस्त दु:खों और कष्टों का बहुफलदायक मूल स्रोत है। किन्तु इस संसार-प्रपंच में विद्यमान कोई भी स्थिति आवश्यक नहीं है कि आपका अपना अनुभव बने, यदि आप स्वयं ही अपने को इसके साथ नहीं जोड़ लेते, तो अस्त-व्यस्तताओं से भरपूर इस जगत् में आप शान्त और अविक्षुब्ध रह सकते हैं। किन्तु जैसे ही आपने स्वयं को इस अस्त-व्यस्तता से जोड़ा, बस तभी आप उसमें डूब जाते हैं।

यदि आप अपने को परम शान्ति की स्थिति में केन्द्रित नहीं करते, तो फिर ऐसा होना स्वाभाविक ही है। हाँ, यदि आप परम शान्ति में स्थित हो जाते हैं और उससे अपना एकत्व स्थापित कर लेते हैं, तब प्रत्येक परिस्थिति में आप केवल मात्र शान्ति का ही अनुभव करेंगे। अन्य प्रत्येक वस्तु और परिस्थिति को तब आप अप्रभावित-द्रष्टा बन कर प्रशान्त अवस्था में देख सकेंगे।

सभी समस्याएँ और सभी संकट तब ही आरम्भ होते हैं, जब आप अपनी इस ईश्वर में स्थिति की अवस्था में केन्द्रित न रह कर, उन परिस्थितियों से जुड़ जाते हैं, जो किसी भी प्रकार से आपकी सत्ता का अंग नहीं हैं। आदि शंकराचार्य अत्यन्त स्पष्ट रूप से बताते हैं कि आपकी देह, प्राण, इन्द्रियाँ और मन आपके वास्तविक स्वरूप की उपाधियाँ हैं। यह आप नहीं हैं। यह सब अनात्म तत्त्व हैं। आप आत्मा हैं। और आपके आत्म-स्वरूपह्नह्नजो कि आपका वास्तविक, शाश्वत, अपरिवर्तनीय, अनश्वर स्वरूप हैह्नह्नके अतिरिक्त यह अन्य अवास्तविक, अशाश्वत, परिवर्तनशील और नश्वर मानवीय व्यक्तित्व, सब अनात्मा हैं, यह सब 'आप' नहीं हैं।

मन और इन्द्रियों की अशाश्वत वस्तु-पदार्थों की ओर जाने की स्वाभाविक रूप से ही प्रकृति है। किन्तु भगवान् के परे वह कहाँ जा सकती हैं? वह चाहे जहाँ कहीं भी जायें, भगवान् अपनी परिपूर्णता में सदा-सर्वदा विद्यमान हैं, अत: भगवान् के अतिरिक्त वह अन्य कहाँ जा सकती हैं? क्योंकि 'वह' कहाँ नहीं हैं, और किस वस्तु या व्यक्ति में उसके सारतत्त्व के रूप में वह विद्यमान नहीं हैं?

अत: आँख जो-कुछ भी देखती है, आप जागरूक रहें और दृढ़ता से जान कर रखें कि वह उस दिव्य सत्ता को ही देख रही है। कान जो-कुछ भी सुन रहे हैं, जागरूक रहें और दृढ़तापूर्वक मान कर चलें कि यह केवल दिव्यता को ही सुन रहे हैं। आप जो-कुछ भी स्पर्श द्वारा अनुभव करते हैं, निश्चित जानें कि आप केवल मात्र भगवान् को ही अनुभव कर रहे हैं, क्योंकि जिस किसी का भी अस्तित्व है, वह केवल भगवान् ही है : ''**पुरुष एवेदं सर्वं यद् भूतं यच्च भव्यम्**'' ह्रह्रजो-कुछ भी था, जो-कुछ है और जो-कुछ भी होगा, सब-कुछ एक वही दिव्य सत्ता है।

सूँघने, चखने, विचारने, स्मरण करने अथवा कल्पना करने में जो-कुछ भी आये, सबमें अपने भगवान् को देखें; क्योंकि आपकी इन्द्रियाँ जहाँ भी आपको ले जाती हैंह्रह्रईश्वर की ओर ही ले कर जाती हैंह्रह्रवह ईश्वर जो एकमात्र थे, हैं और सदा-सर्वदा एकमात्र केवल वही रहेंगे भी। यह एक परम सत्य ही नहीं है, प्रत्युत यही आपका वर्तमान अभ्यास, आपकी अबकी साधना और आपके वर्तमान जीवन का अस्तित्व तथा जीने का ढंग भी होना चाहिए। ''**यत् च किंचित् जगत् सर्वं दृश्यते श्रूयते पि वा**'' ह्रह्रजो-कुछ भी आपकी दृष्टि के समक्ष है, आपके कानों तक पहुँचता है, आपके अन्तर और बाह्य जगत् में जिस किसी का भी अस्तित्व है, वह सब वास्तव में एक वही परम सत्ता ही है।

यदि आप अपने सम्पूर्ण व्यक्तित्व को इस ओर मोड़ देते हैं, तो आपकी बाह्यगामी इन्द्रियाँ आपको भगवान् से दूर ले कर नहीं जा सकतीं। बहिर्मुखी इन्द्रियाँ आपको विकर्षित नहीं कर सकतीं। वह आपकी परम लक्ष्य की ओर सुस्थिरतापूर्वक अग्रसर होने वाली गति को दूसरी ओर नहीं मोड़ सकतीं।

यदि आप इसमें निश्चित रूप से विश्वास करते हैं, और इस उपनिषदीय सत्य का दृढ़तापूर्वक अभ्यास करना आरम्भ कर देते हैं, यदि आप इस भाव को बनाये रखते हैं, तब सचमुच ही आप हर समय, हर परिस्थिति में, हर अवस्था में, समस्त लोगों और समस्त गतिविधियों के बीच में रहते हुए भी योग की अवस्था में बने रहेंगे।

अपने जीवन को एकाग्र और पूर्ण संकेन्द्रित अवस्था में रखने तथा अपने समस्त व्यक्तित्व को सर्वदा-विद्यमान परम सत्ता की ओर उन्मुख कर देने का वास्तविक स्वरूप यही है। जब तक आप परिपूर्णता और प्रबुद्धता तक पहुँच नहीं जाते, तब तक आपका यह ऐसा जीवन एक महान् योग, एक जीवन्त योग, एक जीवन्त ध्यान बना रहता है।

जिस प्रकार वेगपूर्वक प्रवाहित होती हुई नदी जब तक सागर में मिल नहीं जाती, तब तक निरन्तर उसी ओर प्रवाहित होती रहती है, इसी प्रकार आपका जीवन भी केवल एक उसी दिशा की ओर अग्रसर होता रहे। भले ही इसको कितना भी इधर-उधर चक्कर काटना और मुड़ना पड़ जाये, किन्तु इसे एकमात्र उसी दिशा की ओर ही अग्रसर होते रहने देंह्रह्रअपने मूल स्रोत सच्चिदानन्द के सागर की ओर। **(अनु. श्रीमती सुधा भारद्वाज)**

समाचार और प्रतिवेदन

मुख्यालय के समाचार

'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

दिव्य जीवन संघ मुख्यालय 'शिवानन्द होम' के द्वारा ऐसे लोगों की सहायता के लिए विनम्र प्रयास करता है, जो ज़रूरतमन्द और निर्धन हैं, जिन्हें डाक्टरी सहायता की आवश्यकता है किन्तु उनके लिए कोई साधन नहीं है। जिनकी सहायता के लिए न तो कोई व्यक्ति है, न ही शिर छिपाने का स्थान है; जो किसी-न-किसी छूत की बीमारी से ग्रस्त हैं, इसलिए किसी भी अन्य चिकित्सीय सुविधा से वंचित कर दिये गये हैं।

प्रातः नाश्ते के बाद, यहाँ के अन्तेवासी रोगियों को सहायता की आवश्यकता रहती है; उन्हें स्नान के लिए स्नानागार तक लाना होता है या बिस्तर में ही स्पंज-स्नान करवाना होता है; बतायी गयी मात्रानुसार दवाई देने के लिए, घावों की सफाई और मरहमपट्टी, मालिश और व्यायाम करवाने के लिए, बिस्तर झाड़ने-बदलने के लिए, बर्तन धोने, कपड़े धोने, सबके लिए भोजन तैयार करने, डाक्टर तक साथ ले कर जाने इत्यादि के लिए भी सहायता दी जाती है।

हममें जो बड़ी आयु के और अति-वृद्ध अन्तेवासी हैं, उनके लिए तो थोड़ा-सा मौसम का बदलाव ही बड़े भारी कष्ट का कारण बन जाता है। 'शिवानन्द होम' में एक चौथाई से अधिक अन्तेवासी सत्तर या अस्सी वर्ष की आयु के हैं। सामान्य-सी लगी हुई सर्दी ही निमोनिया या ब्रौंकाइटस का रूप धारण कर लेती है और कुछ दिनों के ज्वर या खुराक की कमी ही गम्भीर स्थिति बना देती है।

इस बार चार ऐसे अति-नाजुक स्थिति वाले अन्तेवासी रोगियों की तीव्र ज्वर, ब्रौंकाइटस, (श्वसनीयशोथ), गलतुण्डिकाशोथ (टांस्लाइटस), निर्जलन (डीहाइड्रेशन), दस्त, मूत्र नली का संक्रमण, कै और उच्च रक्तचाप रोग की चिकित्सा की गयी। धीरे-धीरे दवाई और अन्तःशिरा द्रव-सेवन द्वारा उनके स्वास्थ्य में सुधार आ जायेगा।

यह सब चलते रहने के साथ-साथ रात्रि के भोजन से पहले सन्ध्या के समय जब यह सब अपनी वैसाखियों से, पहियाकुर्सी से या वाकर से चल कर उस छोटे से मन्दिर के पास भगवान् के सामने इकट्ठे बैठते हैं, तो भले ही अपाहिज हों, नेत्रहीन हों, युवा हों या वृद्ध हों, किसी भी रोग से ग्रस्त क्यों न हों, उस समय उनके सभी दुःख, दर्द और कष्ट समाप्त हो गये प्रतीत होते हैं। तब वे निष्कासित, उँगलियों विहीन, जाति च्युत, लज्जास्पद, घृणित और अछूत नहीं होते; बल्कि उस सर्वसमर्थ परमात्मा के प्यारे बालक होते हैं, प्रसन्नता और आनन्दपूर्वक उसकी प्रशंसा के गीत गाते हुए, इस पक्के विश्वास के साथ कि उसकी खुली हुई बाँहें इन्हें प्यार सहित अपनी भुजाओं में भर लेने वाला

एकमात्र निश्चित, शान्तिपूर्ण आश्रय-स्थल है। अपना सांसारिक सब-कुछ गँवा कर उस एकाकी और निराशास्पद जीवन के बाद वे यहाँ 'उसे' अपनी प्रतीक्षा में पाते हैं, 'वह'ह्नह्नजो उनके माता, पिता, शान्तिप्रदाता और रक्षक सब-कुछ है, जो जाति-पाति, ऊँच-नीच, धनी-निर्धन, स्वस्थ और रोगी सबके भेद-भाव से परे, सबसे ऊपर है।

''उनका प्रेम आपको तत्काल और निकटतम प्राप्य है; क्योंकि 'वह' कोई 'सुदूर सत्ता' नहीं है, बल्कि आपके भीतर निवास करने वाली ऐसी सत्ता है जो दुनिया की प्रत्येक वस्तु से कहीं अधिक आपके निकट है। प्रसन्न हो जायें कि वह परम शान्ति-स्वरूप परमात्मा आपके भीतर आपके ही निज स्वरूप में बैठे हुए हैं।''

स्वामी चिदानन्द

''भूखे को भोजन दें! नग्न को वस्त्र दें! रोगियों की सेवा करें! यही दिव्य जीवन है।'' ह्नह्नस्वामी शिवानन्द

केवल भारत में लागू

दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के सदस्यता-शुल्क की एवं शाखाओं के सम्बद्धता-शुल्क की दरें

१. नवीन सदस्यता-शुल्क		रु. १५०/-
प्रवेश-शुल्क	रु. ५०/-	
सदस्यता-शुल्क	रु. १००/-	
२. सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक)		रु. १००/-
३. नयी शाखा खोलने का शुल्क*		रु. १०००/-
प्रवेश-शुल्क	रु. ५००/-	
सम्बद्धता-शुल्क	रु. ५००/-	
४. शाखा-सम्बद्धता (नवीकरण) शुल्क (वार्षिक)		रु. ५००/-
५. आजीवन सदस्यता-शुल्क		रु. ३,०००/-
६. संरक्षकता-शुल्क		रु. १०,०००/-

⇨ कृपया सदस्यता-शुल्क और शाखा-सम्बद्धता-शुल्क इंडियन पोस्टल आर्डर अथवा ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट द्वारा भेजें।

* नयी शाखा खोलने के लिए मुख्यालय से लिखित अनुमति लेनी होगी।

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिवेदन

अन्तर्देशीय शाखाएँ

अहिवारा (छत्तीसगढ़): वर्ष २००८ के अप्रैल और मई की माहावधियों में शाखा ने दैनिक सत्संग और एकादशी की तिथियों को विशेष पूजा परिचालित की। श्री हनुमान जयन्ती को विशेष पूजा तथा अन्य कार्यक्रम सम्पन्न किये गये।

अम्बाला (हरियाणा): दैनिक सान्ध्य-सत्संगों के आधिक्य में शाखा ने प्रति रविवार को आधा घण्टा महामृत्युंजय-मन्त्र का जप, प्रति सोमवार को १५ मिनट शिव-मन्त्र का जप, प्रति मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान जी के स्तोत्र-पाठ, प्रति गुरुवार को गुरु-भजन तथा प्रति शुक्रवार को देवी-भजन परिचालित किये। प्रति एकादशी के सत्संग तथा रविवार का दृश्य-श्राव्य सत्संग सम्पन्न हुए। शाखा ने आदरणीय श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी के आगमन के उपलक्ष्य में प्रभात में दो घण्टों का विशेष सत्संग तथा दिनांक १८ अप्रैल को अपराह्न में भी सत्संग सम्पन्न किये; १५० प्रतिभागियों के साथ दिनांक ७ मई और दिनांक २८ मई को विशेष सत्संग सम्पन्न किये। दो होमियोपैथी औषधालयों द्वारा सेवा तथा जल-सेवा नियमित रूप से हुई।

बड़कुँआल (उड़ीसा): नियमित गतिविधियाँह्लह्लद्विवार पूजाएँ; प्रभात में श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र तथा अन्य स्तोत्रों के पाठ, सायंकाल में श्रीमद् भागवतम् पर प्रवचन और भजन-कीर्तन; प्रति गुरुवार को साप्ताहिक पादुका-पूजा एवं सत्संग; 'शिवानन्द-दिन' को पादुका-पूजा; 'चिदानन्द-दिन' को अखण्ड जप, कीर्तन और द्वितीय रविवार को श्रीमद् भगवद् गीता पारायण।

विशेष गतिविधियाँह्लह्लदो चल-सत्संग जिनमें से एक समीपवर्ती ग्राम में, छह बार विशेष पादुका-पूजन, श्री वसन्त नवरात्रि में श्री रामचरित मानस पारायण और एक निःशुल्क होमियोपैथी कैम्प।

बढ़ियाउस्ता (उड़ीसा): शाखा ने १०८ वें स्थान में निज १७७७ वाँ चल-सत्संग आयोजित किया। शाखा के १०० भक्तों तथा अन्य ग्रामों के १०० भक्तों की उसमें उपस्थिति थी। इस विशेष अवसर पर अन्य प्रमुख कार्यक्रमों में, 'दिव्य जीवन' पर प्रवचन, निःशुल्क दवाओं का वितरण और नारायण-सेवा इत्यादि थे।

ब्रह्मपुर (उड़ीसा) : नियमित गतिविधियाँह्लह्लप्रति रविवार को ढाई घण्टों का साप्ताहिक सत्संग; प्रति शनिवार को भक्तों के निवास-स्थानों पर चल-सत्संग; प्रति एकादशी को श्रीमद् भगवद् गीता का पारायण; प्रति 'संक्रान्ति-दिन' को सुन्दरकाण्ड पारायण, प्रति गुरुवार को पादुका-पूजा; 'शिवानन्द-दिन' तथा 'चिदानन्द-दिन'; और तृतीय रविवार को 'मासिक साधना-दिन'। विशेष गतिविधियाँह्लह्लदिनांक १७ अप्रैल से दिनांक २५ अप्रैल की दिनावधि में श्री रामचरित मानस का नवाह्न पारायण और कथा जिनके समापन में मेडिकल कालेज के मैदान में महायज्ञ; श्री राम नवमी तथा श्री हनुमान जयन्ती को विशेष कार्यक्रम।

बरविल् (उड़ीसा): शाखा ने प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रति सोमवार को साप्ताहिक चल-सत्संग किये। एक माह में 'शिवानन्द होमियोपैथी औषधालय' द्वारा ४२५ मरीजों के उपचार सम्पन्न हुए।

बरेली (उत्तर प्रदेश): शाखा विभिन्न प्रकारों से समाज-सेवा कर रही है : रेलवे स्टेशन के बुकिंग ऑफिस के समीप और अन्य दो प्लेटफार्मों पर, इस प्रकार रेलवे स्टेशन में ३ स्थानों पर पीने का पानी; एक मन्दिर की ओर तथा श्मशान-गृह की ओर ले जाने वाले मार्गों पर प्रेरक विचारों की लेखित प्रस्तुति, निर्धन मरीजों को निःशुल्क दवाइयों की उपलब्धि; रेलवे स्टेशन पर ज़रूरतमन्दों के लिए व्हील-चेअर्स और स्ट्रेचर; सर्दी की ऋतु में निर्धनों के लिए ७ विभिन्न स्थलों पर चाय तथा पौष्टिक नाश्ते का वितरण; अकिंचन परिवारों की कन्याओं के विवाह हेतु आर्थिक सहाय और हरद्वार में गंगा जी में गत व्यक्तियों के अस्थि-विसर्जन के कर्मकाण्ड की व्यवस्था।

भंजनगर (उड़ीसा): नियमित गतिविधियाँह्लह्ल'Ponder These Truths' के स्वाध्याय सहित प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग; श्री विष्णु सहस्रनाम और अन्य स्तोत्रों के पाठयुक्त एकादशी-सत्संग तथा 'संक्रान्ति-दिन' को श्री सुन्दरकाण्ड

पारायण। विशेष गतिविधियाँह्हदिनांक ५ से दिनांक १३ अप्रैल पर्यन्त ५० भक्तों द्वारा श्री रामचरित मानस का सामूहिक पाठ; श्री हनुमान जयन्ती को प्रातः ४ से अपराह्न २ पर्यन्त ३०० भक्तों द्वारा श्री हनुमान चालीसा के १०८ आवर्तन; दिनांक ५ मार्च से दिनांक १३ की अवधि में ९ दिवसीय ज्ञान-सत्र जिसमें प्रभात में विवेक चूड़ामणि का तथा सायंकाल को श्रीमद् भागवत के तृतीय स्कन्ध की श्री कपिल गीता का अध्ययन; दिनांक २३ से दिनांक ३१ मार्च की अवधि में श्रीमती कमलकुमारी पाणिग्रही माता जी द्वारा रामायण-कथा।

भवानीपाटना (उड़ीसा): शाखा ने प्रति गुरुवार और प्रति शनिवार को साप्ताहिक द्विवार सत्संग; स्वामी शिवानन्द बाल-विकास विद्यापीठ में प्रति प्रथम रविवार को 'मासिक साधना-दिन'; 'शिवानन्द-दिन' को पादुका-पूजन के साथ-साथ विशेष पूजा, महामृत्युंजय मन्त्र-जप तथा श्रीमद् भगवद् गीता पारायण-सत्संग सम्पन्न हुए। परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के जन्मदिन को पादुका-पूजन के पश्चात् ७५ निर्धनजनों को फल तथा मिठाइयों का वितरण किया गया।

भिलाई (छत्तीसगढ़): शाखा का मासिक सत्संग जो माह के प्रथम रविवार को सम्पन्न होता है उसमें पादुका-पूजा, भजन, संकीर्तन, महामृत्युंजय मन्त्र-जप, आरती, भोग इत्यादि समाविष्ट हैं। मातृ-सत्संग में प्रति मंगलवार को श्री हनुमान चालीसा के, प्रति शुक्रवार को श्री ललिता सहस्रनाम स्तोत्र के, तथा एकादशी की तिथियों को श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र के पाठ तथा श्रीमद् भगवद् गीता के ९ अध्याय सम्पन्न होते हैं।

भुवनेश्वर (उड़ीसा): शाखा ने प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, दो चल-सत्संग, प्रति माह के अन्तिम दिन को 'मासिक साधना-दिन' तथा 'चिदानन्द-दिन' को १२ घण्टों पर्यन्त अखण्ड कीर्तन पूर्ण किये। श्री हनुमान जयन्ती को श्री हनुमान चालीसा के १०८ आवर्तन किये गये। श्री राम नवमी के कार्यक्रमों में छह घण्टे अखण्ड कीर्तन, श्री राम-जन्म विषयक श्री रामायण में से पठन, होम, श्लोकपाठ, मन्त्र-जप आदि समाविष्ट थे। दिनांक २७-२८ अप्रैल को आयोजित २४ घण्टों के अखण्ड नाम-जप यज्ञ के अनुसरण में दिनांक २९ अप्रैल को नगर-संकीर्तन सम्पन्न हुआ।

बीकानेर (राजस्थान): नियमित गतिविधियाँह्हद्विवार पूजा; श्री वाल्मिकी रामायण के स्वाध्याय सहित दैनिक २ घण्टों का सत्संग; दिनांक ८ अप्रैल तथा १३ मई के मातृ-सत्संगों में श्री सुन्दरकाण्ड पारायण तथा दिनांक २६ अप्रैल और ३० मई को सिख धर्मग्रन्थ का पठन; 'शिवानन्द-दिन' को पादुका-पूजा के साथ विशेष सत्संग; 'चिदानन्द-दिन' को यज्ञ; अकिंचन छात्रों को छात्रवृत्ति, शिवानन्द पुस्तकालय द्वारा समाज-सेवा तथा योगासन-प्राणायाम वर्ग।

विशेष गतिविधियाँह्ह(१) श्री रामचरित मानस पारायण, श्री राम-मन्त्र कीर्तन, नवमी को श्री राम-जन्म तथा अन्य विशेष कार्यक्रमों सहित श्री वसन्त नवरात्रि; विशेष दुर्गा-पूजा और कन्या-पूजन नवमी को; (२) श्री हनुमान जयन्ती : विशेष पूजा, श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, भजन-कीर्तन इत्यादि; (३) प्रतिष्ठा महोत्सव वार्षिकोत्सव : सामूहिक मन्त्र जप, अन्धजनों की पाठशाला में फल, बिस्कुट, मिठाइयों का वितरण; (४) श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती : प्रवचन और स्तोत्रपाठ; (५) श्री बुद्ध जयन्ती : प्रवचन और श्री सुन्दरकाण्ड पारायण।

चण्डीगढ़ : एक घण्टे के दैनिक भजन-कीर्तन, श्री रामचरित मानस के स्वाध्याय सहित सान्ध्य-सत्संग और प्रभात तथा सायंकाल में योगासन-वर्ग के अतिरिक्त शाखा ने प्रति रविवार को प्रभात में स्वाध्याय सहित सत्संग तथा महामृत्युंजय मन्त्र के सामूहिक जप सहित साप्ताहिक सत्संग परिचालित हुए। प्रत्येक रविवार को निःशुल्क चिकित्सिकीय परामर्श तथा अन्तिम रविवार को भण्डारा (भोजन-प्रसाद)ह्हये नियमित कार्यक्रम हैं।

शाखा ने दिनांक ७ मई को आदरणीय श्री स्वामी रामराज्यम् जी के प्रवचन सहित परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का जन्मदिन मनाया। आदरणीय स्वामी जी ने शालेय छात्रों को, नैतिक मूल्यों के विषयक दो प्रवचन भी दिये। 'शिवानन्द-दिन' जो कि विशेष आध्यात्मिक महत्त्व रखता है उसके प्रमुख कार्यक्रमों में २४ घण्टों के महामृत्युंजय मन्त्र के अखण्ड जप में ८० भक्त प्रतिभागी हुए और इस मन्त्र-जप के प्रारम्भ तथा समापन में स्वामी जी ने दो व्याख्यान दिये।

छत्रपुर (उड़ीसा): दैनिक सत्संग और प्रति गुरुवार के साप्ताहिक सत्संग के आधिक्य में शाखा द्वारा सम्पन्न चार चल-सत्संगों में से एक में श्री सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। 'शिवानन्द-दिन' तथा 'चिदानन्द-दिन' के पादुका-पूजन सहित कार्यक्रमों एवं 'संक्रान्ति-दिन' को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण के मासिक कार्यक्रमों का सातत्य रहा।

श्री वसन्त नवरात्रि की अवधि में श्री रामचरित मानस के सामूहिक पारायण में बहुसंख्य भक्तों की प्रतिभागिता थी। समापन के दिन श्री रामचन्द्र भगवान् की लक्षार्चना सहित विशेष सत्संग के अनुसरण में श्री हनुमान चालीसा के १०८ आवर्तन किये गये। अन्तिम दो दिनों के कार्यक्रमों में आदरणीय श्री स्वामी अर्पणानन्द जी की पावन उपस्थिति थी। श्री स्वामी जी ने शाखा द्वारा आयोजित विशेष दो सत्संगों में आध्यात्मिक प्रवचन दिये।

चेन्नै, अन्नानगर (तमिल नाडु): चैत्र पूर्णिमा को शाखा द्वारा आयोजित एक विशेष उत्सव में गुरुदेव शिवानन्द जी महाराज के तथा श्री इलांगो अडिगल के चित्रों का अनावरण किया गया। आदरणीय श्री स्वामी सूर्यचन्द्रानन्द जी और अन्य तीन महानुभावों ने 'योग और ध्यान' विषयक प्रवचन किये। समूह में चन्द्रनमस्कार आसन का अभ्यास किया गया।

चेन्नै, ट्रिप्लिकेन (तमिल नाडु): शाखा द्वारा प्रति माह नियमित परिचालित 'शिवानन्द-दिन' के पादुका-पूजन में अचूक १०० से अधिक भक्तोंह्नह्नजिनमें अधिकांश दूर-सुदूर से आते हैंह्नह्नकी गुरुदेव प्रति श्रद्धा और प्रेमपूर्वक प्रतिभागिता होती है। शाखा की अन्य नियमित गतिविधि में डा. एल. अलुगुसुन्दरम् द्वारा निःशुल्क एण्डोस्कोपिक मेडिकल कैम्प है। दिनांक ६ मई को ६५ वाँ कैम्प सम्पन्न हुआ।

चेन्नै, वाषरमेनपेट (तमिल नाडु): शाखा द्वारा आयोजित श्री राम नवमी के विशेष उत्सव का प्रारम्भ प्रभात में ८-०० को गुरु-पूजा, श्री राम भगवान्, श्री सीता जी तथा श्री हनुमान जी की पूजाएँ, उनके अनुसरण में विविध रागों के शास्त्रीय मधुर धुनों में हनुमान चालीसा के १०८ आवर्तन सहित किया गया। आरती तथा महाप्रसाद के साथ सायंकाल में ६-०० को उत्सव का समापन हुआ। प्रतिभागियों को सुबह का अल्पाहार, मध्याह्न-भोजन भी वितरित हुआ।

चिकिति (उड़ीसा): चिदानन्द आश्रम की नियमित गतिविधियों में प्रभात में दैनिक सत्संग तथा पादुका-पूजा और प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सान्ध्य-सत्संग है। श्री राम नवमी के कार्यक्रमों में गुरु पादुका-पूजा, श्री राम भगवान् की सहस्रार्चना और श्री राम-जन्म को वर्णित करते हुए श्री रामायण के प्रकरणों का पठन आदि समाविष्ट थे। नगर में सम्पन्न की गयी आध्यात्मिक परिषद् में आदरणीय श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी श्रद्धास्वरूपानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी गुरुप्रेमानन्द जी तथा आदरणीय श्री स्वामी रामकृपानन्द जी ने निज उपस्थिति दी।

गान्धीनगर (गुजरात): नियमित गतिविधियाँह्नह्नप्रति सोमवार, गुरुवार और शनिवार को स्वाध्याय सहित सत्संग; दैनिक रूप से सायंकाल में महिलाओं के तथा प्रभात में सामान्य जनता के योगासन-वर्ग; प्रति माह दिनांक १ से दिनांक १० पर्यन्त योगासन-तालीम वर्ग; 'शिवानन्द-दिन' को नारायण-सेवा तथा 'चिदानन्द-दिन' को शालेय छात्रों को पौष्टिक नाश्ता; कुष्ठरोगियों की एक संस्था तथा निर्धन मरीजों को आर्थिक सहाय तथा होमियोपैथिक औषधालय और शिवानन्द लाइब्रेरी।

विशेष गतिविधियाँह्नह्न(१) नूतनवर्ष-दिन : गायत्री-यज्ञ। (२) दिनांक १२ अप्रैल को पादुका-पूजा। (३) दिनभर के कार्यक्रमों सहित प्रसिद्ध देवी-मन्दिर तथा अन्य धार्मिक स्थानों की भेंट। (४) विशेष उत्सव सहित श्री रामनवमी। (५) श्री हनुमान जयन्ती : दिनभर के धार्मिक पर्यटन में एक प्रसिद्ध मन्दिर को भेंट तथा श्री हनुमान चालीसा का पाठ। (६) दिनांक २६ अप्रैल को चल-सत्संग। (७) श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती को विशेष पूजा। (८) १ अप्रैल को निर्धनों को सूखे राशन तथा बिस्कुटों का वितरण।

गुड़गाँव (हरियाणा): शाखा की नियमित गतिविधियों में प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति सोमवार को संकीर्तन सहित मातृ-सत्संग; प्रति मंगलवार को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण; प्रति एकादशी को कथा तथा हवन; प्रति पूर्णिमा को श्री सत्यनारायण कथा और भजन-कीर्तन; प्रति माह अन्तिम रविवार

को भण्डारा और शिवानन्द चैरिटेबल हेल्थ सेन्टर आदि समाविष्ट हैं।

जयपुर, मालवीय नगर (राजस्थान): दैनिक १ घण्टा ध्यान, दैनिक स्वाध्याय, साप्ताहिक सत्संग तथा हवन प्रति रविवार को, मातृ-सत्संग प्रति मंगलवार तथा शुक्रवार को, निराधार लोगों को प्रति मंगलवार को अन्नदान तथा शिवानन्द होमियोपैथिक औषधालय आदि शाखा की नियमित गतिविधियाँ हैं। श्री वसन्त नवरात्रि की अवधि में मातृ-मण्डली द्वारा दैनिक भजन-कीर्तन और अष्टमी को विशेष भण्डारा हुआ।

जयपुर, राजा पार्क (राजस्थान): नियमित गतिविधियाँ——दैनिक श्रीमद् देवी भागवत कथा प्रभात में तथा श्री शिवपुराण स्वाध्याय अपराह्न में; श्री रामायण स्वाध्याय, श्री राम-मन्त्र तथा महामृत्युंजय मन्त्र-जप दैनिक सान्ध्य-सत्संग में; रविवार प्रभात में श्री गायत्री-मन्त्र तथा महामृत्युंजय मन्त्र के साथ हवन, ध्यान इत्यादि; प्रति सोमवार को मातृ-सत्संग; प्रति गुरुवार को डेढ़ घण्टों पर्यन्त महामृत्युंजय मन्त्र-जप; प्रति शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण तथा श्री हनुमान जी के स्तोत्र-पाठ; स्वामी शिवानन्द होमियोपैथिक चिकित्सालय जिसके द्वारा मई की माहावधि में ९६४ मरीजों के उपचार किये गये; दैनिक योगासन वर्ग; प्रति माह २४ विधवा महिलाओं को आर्थिक सहाय तथा ८० छात्रों को छात्रवृत्तियाँ; कुष्ठरोगियों की एक संस्था को चावल, दाल, चीनी, खाद्य-तेल, चायपत्ती आदि कोरे राशन का वितरण; निर्धनों को नित्य अन्नदान और प्रति रविवार को ३०० व्यक्तियों को मिठाई-वितरण तथा स्वामी शिवानन्द आध्यात्मिक पुस्तकालय और वॉटर-कूलर।

विशेष गतिविधियाँ——(१) परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज के जन्मदिन को प्रभात में पादुका-पूजा और सत्संग तथा सायंकाल में मातृ-सत्संग; (२) दिनांक २० मई को श्री सत्यनारायण कथा।

जाजपुर रोड (उड़ीसा): शाखा की नियमित गतिविधियों में दैनिक पादुका-पूजा, प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति माह तृतीय रविवार को मासिक साधना-दिन, 'शिवानन्द-दिन' को विशेष पादुका-पूजन और निर्धनों को अन्नदान।

जयपुर (उड़ीसा): शाखा ने द्विवार पूजा, प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति गुरुवार को चल-सत्संग तथा पूजा, हवन तथा प्रसाद-सेवन 'शिवानन्द-दिन' को परिचालित किये। 'मेष संक्रान्ति'——उड़ीसा के नूतनवर्ष-दिन को ६० भक्तों द्वारा श्री सुन्दरकाण्ड पारायण हुआ। श्री राम नवमी को श्री रामचरित मानस के बालकाण्ड का पारायण, हवन, पूजा, अर्चना, आरती और ७५ भक्तों द्वारा प्रसाद-सेवन आदि प्रमुख कार्यक्रम थे। परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जन्म जयन्ती को प्रभात में पादुका-पूजन तथा ४५ प्रतिभागियों के साथ प्रवचन, स्वाध्याय, भजन-कीर्तन आदि सहित सान्ध्य-सत्संग।

कंटाबाँजी (उड़ीसा): शाखा ने प्रति रविवार को नियमित रूप से श्रीमद् भगवद्गीता अथवा श्री रामचरित मानस के स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग सम्पन्न किया।

खाटिगुडा (उड़ीसा): शाखा द्वारा प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, दिनांक ११ मई को एक चल-सत्संग तथा एकादशी को श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण के साथ सत्संग सम्पन्न किये। प्रति माह प्रथम रविवार को मासिक साधना-दिन में महामन्त्र का १२ घण्टे अखण्ड कीर्तन तथा नारायण-सेवा आदि मुख्य कार्यक्रम थे।

खुर्दा रोड, जटनी (उड़ीसा): शाखा नियमित रूप से दैनिक सत्संग तथा 'चिदानन्द-दिन' को 'ॐ श्री राम जय राम जय जय राम' के मन्त्र का १२ घण्टों पर्यन्त अखण्ड जप सम्पन्न करती है।

खुर्जा (उत्तर प्रदेश): शाखा ने प्रति रविवार को सत्संग, प्रति एकादशी को अपराह्न में मातृ-मण्डली द्वारा और सायंकाल में पुरुष-वर्ग द्वारा महामन्त्र का १ घण्टे का संकीर्तन तथा प्रतिदिन प्रभात में पुरुषों के लिए और सायंकाल में महिलाओं के लिए योगासन वर्ग परिचालित किये। दिनांक २० मई को विशेष एक दिवसीय योगासन वर्ग आयोजित हुआ।

लखीमपुर-खीरी (उत्तर प्रदेश): शाखा ने भगवद् गीता के स्वाध्याय, महामन्त्र-कीर्तन और ध्यान सहित प्रति सोमवार को साप्ताहिक सत्संग सम्पन्न किये।

मलकानगिरि (उड़ीसा): शाखा ने मलकानगिरि शिवानन्द-आश्रम में तीन दिवसीय एक आध्यात्मिक परिषद् आयोजित की। परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज, आदरणीय श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी अमृतानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी कृष्णप्रेमानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी जिज्ञासानन्द जी और अन्य द्वारा प्रेरक प्रवचन दिये गये।

मोईरंग (मणिपुर): शाखा ने प्रतिदिन सत्संग सम्पन्न किये। ३२० प्रतिभागियों सहित चार विभिन्न स्थलों पर निःशुल्क योगासन कैम्प आयोजित हुए।

नलगोंडा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा ने श्री लक्ष्मीदेवी के १०८ नामोच्चारण, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण, श्रीमद् भगवद् गीता के तथा श्री चैतन्य रामायण के स्वाध्याय सहित दैनिक सत्संग सम्पन्न किये। प्रति शुक्रवार को श्री लक्ष्मी सहस्रनाम स्तोत्र पारायण किया जाता है। शाखा ने माह अप्रैल में एक तथा माह मार्च में प्रभात में तीन चल-सत्संग आयोजित किये।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): नियमित गतिविधियाँह्नह्नदैनिक ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना तथा ध्यान की २ घण्टों की सभा, प्रति गुरुवार को साप्ताहिक चल-सत्संग; प्रति शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ-सत्संग, एकादशी के मातृ-सत्संग में श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण तथा श्रीमद् भगवद् गीता के पाठ तथा प्रति माह के ३ तारीख को ६ घण्टों का अखण्ड महामन्त्र कीर्तन।

विशेष गतिविधियाँह्नह्न(१) चैत्र नवरात्रि : दैनिक विशेष सत्संग, कन्या-पूजा और नवमी को भोग। (२) श्री हनुमान जयन्ती : श्री हनुमान चालीसा के १२ घण्टों पर्यन्त अखण्ड पाठ।

नयागढ़ (उड़ीसा) : शाखा के प्रति बुधवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण और प्रति माह द्वितीय रविवार को 'मासिक साधना-दिन' परिचालित किये (माह अप्रैल में श्री हनुमान जयन्ती को) श्री राम नवमी भी विशेष कार्यक्रमों के साथ मनायी गयी।

नई दिल्ली, श्री स्वामी शिवानन्द कल्चरल एसोशिएशन : शाखा ने दैनिक रूप से समूह प्रार्थना और प्रभात में प्राथमिक शालेय छात्रों को नैतिक मूल्यों की शिक्षा और सन्ध्या को योगासन और ध्यान-वर्ग आयोजित किये।

शाखा के रविवार के सत्संग में माह के प्रथम रविवार को श्रीमद् भगवद् गीता पारायण, द्वितीय रविवार को श्री विष्णु सहस्रनाम पारायण और ध्यान, तृतीय रविवार को पादुका-पूजन और भजन-कीर्तन तथा अन्तिम रविवारों को भगवद् गीता स्वाध्याय तथा साधना विषयक समूह-चर्चा आदि समाविष्ट हैं। माह में एक बार शालेय छात्रों को पौष्टिक आहार का निःशुल्क वितरण सतत सम्पन्न होता है।

नई दिल्ली, वसन्त विहार : शाखा के साप्ताहिक सत्संग में प्रथम रविवार को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, संकीर्तन तथा ध्यान द्वितीय रविवार को, गुरुदेव के उपदेशों का स्वाध्याय तृतीय रविवार को और आध्यात्मिक प्रवचन चतुर्थ रविवार को सम्पन्न होते हैं।

पंचकूला (हरियाणा): ईश और केन उपनिषदों के स्वाध्याय सहित दैनिक सत्संग के आधिक्य में शाखा प्रति रविवार को चल-सत्संग सम्पन्न करती है। शाखा के प्रति माह के अन्तिम रविवार का सत्संग चण्डीगढ़ शाखा के सत्संग की संयुक्तता में होता है।

परलाखेमुण्डी (उड़ीसा): शाखा ने श्री वसन्त नवरात्रि की अवधि में ९ दिवसीय रामायण कथा और पारायण आयोजित किये।

रायचूर (कर्नाटक): मे माहावधि में दैनिक प्रभातीय प्रार्थना-सभा में श्री दत्त सहस्र नामावली समाविष्ट थी।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़): शाखा के प्रमुख श्री डी. डी. मिश्रा जी का दिनांक ३० मई को शरीर शान्त हुआ। इस हेतु दिनांक २ जून को सत्संग-सांत्वन सभा सम्पन्न हुई जिसमें नगर के अनेक महानुभावों ने श्री मिश्रा जी को श्रद्धापूर्ण अंजलि दी।

रायपुर (छत्तीसगढ़): शाखा ने प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति सोमवार को 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र का एक घण्टा कीर्तन तथा एकादशी की तिथियों को विशेष पूजा और

श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र का पाठ आदि सम्पन्न किये। श्री राम नवमी के कार्यक्रमों में विशेष पूजा, हवन तथा महामन्त्र का १२ घण्टों पर्यन्त जप आदि समाविष्ट थे।

राजकोट (गुजरात)ः शाखा प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा शिवानन्द भवन में प्रति रविवार को प्रवचनों को परिचालित करती है। एक सत्संग केन्द्र में प्रति शनिवार को 'श्री राम चरित मानस' विषयक प्रवचन सहित सत्संग सम्पन्न होते हैं। द्वितीय केन्द्र में दैनिक सत्संग किये जाते हैं। तृतीय केन्द्र में प्रति शुक्रवार को मातृ-सत्संग सम्पन्न होता है।

शाखा समाज-सेवा के रूप में स्वास्थ्य विषयक विविध गतिविधियाँ सम्पन्न करती है। (१) निःशुल्क होमियोपैथिक औषधालय : प्रति माह ५०० मरीजों के उपचार किये जाते हैं। (२) निःशुल्क होमियोपैथिक औषधालय अन्य एक नगर में। (३) तीन केन्द्रों में नेत्र-यज्ञ : प्रति माह ३०० मरीजों का परीक्षण किया जाता है। (४) सर्व रोगों के निःशुल्क निदान-कैम्प। (५) अकिंचन मरीजों को आर्थिक सहाय।

रंगबेडा (उड़ीसा)ः दैनिक प्रभातीय पादुका-पूजा, सान्ध्य-सत्संग तथा योगासन-वर्ग के आधिक्य में शाखा प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग परिचालित करती है। शाखा द्वारा एक 'बाल शिविर कैम्प' भी आयोजित हुआ, जिसमें ७ वीं कक्षा से ले कर ९ वीं कक्षा के ३५ छात्रों ने भाग लिया।

सालेपुर (उड़ीसा)ः नियमित गतिविधियाँह्नह्नद्विवार पूजा, दैनिक प्रभातीय प्रार्थना-ध्यान सभा जिसके अनुसरण में १ घण्टा कीर्तन, १ घण्टा जप, स्तोत्र-पाठ तथा अध्ययन-वर्ग, प्रार्थना, ध्यान आदि सन्ध्याकाल में; प्रति रविवार की सन्ध्या को साप्ताहिक सत्संग; श्री सुन्दरकाण्ड पारायण प्रथम शनिवार को; श्रीमद् भगवद् गीता पारायण प्रथम रविवार को; योगासन वर्ग द्वितीय रविवार को; मासिक साधना-दिन तृतीय रविवार को; 'शिवानन्द-दिन'ः प्रभात में पादुका-पूजन और सायंकाल में सत्संग; स्वामी शिवानन्द चैरिटेबल हास्पिटल एप्रिल और मे की माहावधियों में ५२७ मरीजों के उपचार हुए। विशेष गतिविधियाँह्नह्न(१) श्री राम नवमी : विशेष पूजा, अर्चना, 'श्री राम जय राम जय जय राम' का १२ घण्टों का अखण्ड जप; (२) श्री शंकराचार्य जयन्ती : प्रभातीय और सान्ध्य सभाओं में आचार्य जी द्वारा रचित स्तोत्रों में से २३ स्तोत्रों के पाठ; श्री शंकराचार्य जी के जीवन और साहित्य, उनका अद्वैत सिद्धान्त तथा उनकी रचना 'प्रबोध सुधाकर' विषयक प्रवचन; (३) श्री नृसिंह जयन्ती : श्रीमद् भागवतम् के ७ वें स्कन्ध में से श्री नृसिंह आविर्भाव वर्णित करते भाग का पठन; (४) 'संक्रान्ति-दिन' को 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र का १ घण्टे पर्यन्त कीर्तन; (५) दिनांक २९ मई को ६ घण्टों पर्यन्त महामन्त्र का अखण्ड कीर्तन।

सुनाबेडा (उड़ीसा)ः भक्तियोग के स्वाध्याय सहित दैनिक सत्संग के आधिक्य में शाखा ने प्रति गुरुवार और रविवार को द्विवार साप्ताहिक सत्संग परिचालित किये। अप्रैल की माहावधि में शाखा के निःशुल्क मेडिकल विभाग द्वारा ८० मरीजों के इलाज हुए।

सुरेन्द्रनगर (गुजरात)ः दैनिक सत्संग के अतिरिक्त शाखा ने प्रति रविवार को श्री रामायण विषयक प्रवचन आयोजित किये। सदस्यों के सक्रिय प्रयत्न, अग्रता की वृत्ति तथा उत्साह के फल-स्वरूप ८० कि.मी. अन्तर पर स्थित दो ग्रामों में सत्संग-केन्द्र आरम्भित हुए : 'कठड़ा' ग्राम में साप्ताहिक सत्संग तथा साप्ताहिक मातृ-सत्संग, 'सवाडा' ग्राम में साप्ताहिक सत्संग। समाज-सेवा में ८ जरूरतमन्द परिवारों को अन्नदान, गोसेवा (गायों को चारा देना) युवा विभाग द्वारा तथा चिंटियों, पक्षी, श्वान आदि को खाद्य दिया गया। शाखा ने तीन विभिन्न स्थानों पर प्याऊ लगा दी है।

वडोदरा (गुजरात)ः शाखा प्रति गुरुवार को सत्संग तथा पादुका-पूजा और मन्त्र-जप 'शिवानन्द-दिन' तथा 'चिदानन्द-दिन' को परिचालित करती है। शाखा द्वारा सम्पन्न समाज-सेवा में सप्ताह में चार दिन होमियोपैथिक औषधालय, दो दिन आयुर्वेदिक औषधालय, आर्थिक सहायता द्वारा एक्युप्रेशर द्वारा उपचार तथा निर्धन मरीजों को औषधियों का वितरण।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश)ः शाखा ने दिनांक ११, १८, और २५ मे को नियमित सत्संग परिचालित किये और शेष रविवार को शाखा ने चल-सत्संग आयोजित किया।

विशाखपट्टनम् (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक प्रभातीय ध्यान और योगासन तालीम तथा सान्ध्य-सत्संग और स्वाध्याय के आधिक्य में शाखा ने प्रति सोमवार को श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्रम् तथा श्री हनुमान चालीसा के साथ साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी की तिथियों को श्रीमद् भगवद् गीता पारायण परिचालित किये। श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती को भजनों का विशेष कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। डा. एन. नागेश्वर राव जी द्वारा दिनांक ५ और १२ मई को निःशुल्क मेडिकल परीक्षण किया गया। श्री राम नवमी को, श्री सीता राम कल्याणम् तथा अन्य कार्यक्रम प्रातः ९-०० से अपराह्न में २-३० पर्यन्त सम्पन्न हुए।

विदेशी शाखाएँ

हांगकांग (चीन): प्रति माह द्वितीय शनिवार को सम्पन्न होने वाला शाखा का मासिक सत्संग दिनांक ८ मार्च को सम्पन्न हुआ जिसके मुख्य कार्यक्रमों में महामृत्युंजय मन्त्र का १ घण्टे पर्यन्त जप, श्री हरि चेंग द्वारा गुरुदेव की पुस्तक The Voice of the Himalayas विषयक प्रवचन, आरती और प्रसाद थे और उसमें ४६ प्रतिभागी थे। शेष शनिवारों को महामन्त्र का १ घण्टे पर्यन्त जप किया गया और मार्च में ९६ प्रतिभागी थे। माह जनवरी-फरवरी-मार्च में आवश्यक आसन, श्वासोच्छ्वास का तन्त्र तथा ध्यान को समाविष्ट करने वाले नियमित योगासन-वर्ग में ६९७ नये प्रतिभागी संयुक्त हुए। मार्च माह में दो सभा-सत्र युक्त विशेष योग कार्य शिविर सम्पन्न हुआ। 'योग तथा सिन्थेसीस योग का व्यावहारिक मार्गदर्शन' विषयक ८ सभाएँ-सत्रों युक्त अभ्यासक्रम दिनांक १५ मार्च से आरम्भित हुआ जिसमें ३७ प्रतिभागी संयुक्त हुए। यह अभ्यासक्रम 'योग शिक्षक तालीम अभ्यासक्रम' का अंगभूत भाग है।

आराधना के अवसर पर विशेष छूट

१ जुलाई २००८ से ३० सितम्बर २००८ तक

पुस्तकों पर छूट

३०० रु. तक की पुस्तकों के आर्डर पर २०%

१००० रु. तक की पुस्तकों के आर्डर पर ३०%

१००० रु. से अधिक की पुस्तकों के आर्डर पर ३५%

पैकिंग तथा डाक खर्चा अलग से है।

सभी आर्डरों के साथ ५०% अग्रिम धन-राशि भेजें।

यह विशेष छूट केवल भारत में ही भेजने के लिए उपलब्ध है।

०

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

द शिवानन्द पब्लीकेशन लीग

पोस्ट : शिवानन्दनगरह्नह्न२४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखंड, भारत

फोन : (९१) ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail: bookstore@sivanandaonline.org

आराधना के अवसर पर विशेष छूट

१ जुलाई २००८ से ३० सितम्बर २००८ तक

पुस्तकों पर छूट

३०० रु. तक की पुस्तकों के आर्डर पर २०%

१००० रु. तक की पुस्तकों के आर्डर पर ३०%

१००० रु. से अधिक की पुस्तकों के आर्डर पर ३५%

पैकिंग तथा डाक खर्चा अलग से है।

सभी आर्डरों के साथ ५०% अग्रिम धन-राशि भेजें।

यह विशेष छूट केवल भारत में ही भेजने के लिए उपलब्ध है।

०

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

द शिवानन्द पब्लीकेशन लीग

पोस्ट : शिवानन्दनगरह्ह२४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखंड, भारत

फोन : (९१) ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail: bookstore@sivanandaonline.org