उपनिषद्

प्रथम आवरण पृष्ठ

अपने हृदय-क्षेत्र में भक्तिभाव का बीज बोइए। इसे लगन से सींचिए। इसके चारों ओर सत्संग की बाड़ लगा दीजिए, जिससे कामादि विकार रूपी पशुओं का प्रवेश न हो सके। यदि आप ऐसा करेंगे, तो आप कालान्तर में शान्ति और आनन्द की फसल के स्वामी बनेंगे।

ह्नह्नस्वामी शिवानन्द

ईश्वर को अपने हृदय-मंच पर विराजमान देखना, बाह्य प्रवृत्ति में भी उनके दर्शन करना बल्कि समस्त प्राणियों में उन्हें अनुस्यूत समझनाह्नह्नयही दिव्य जीवन का सिद्धान्त है।

ह्नह्नस्वामी शिवानन्द

प्रार्थना का सम्बन्ध हृदय से है, शरीर से नहीं। प्रार्थना के लिए विद्वत्ता की आवश्यकता नहीं है। प्रार्थना त्रुटिपूर्ण हो, तो भी क्या! भगवान् हृदय की भाषा समझते हैं।

ह्नह्नस्वामी शिवानन्द

पूजा का अर्थ

पूजा का अर्थ हैह्नह्नआपके भीतर यह जागरूकता उत्पन्न करना कि जिसकी आप पूजा कर रहे हैं, आप उससे भिन्न नहीं हैं। ''वे दिव्य हैं, मैं भी दिव्य हूँ, जीवात्मा परमात्मा का ही एक अंश है। अतः स्वभाव से हम दोनों एक ही हैं। शक्ति और आकार में हम भिन्न हो सकते हैं, भले ही हम अत्यन्त छोटे और वह महान् हैं; किन्तु इससे कुछ अन्तर नहीं पड़ता। गुणवत्ता में हम समान हैं।'' इस प्रकार यदि आप दिव्यता की जागरूकता में जीवन जीते हैं और नित्य ही यह आन्तरिक भाव बनाये रखते हैं, यह आध्यात्मिक भाव बनाये रखते हैं, तब आपका जीवन दिव्य हो जायेगा।

स्वामी चिदानन्द

ब्रह्मचर्य-साधना :

काम-वासना के नियन्त्रण में आहार की भूमिका १

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ब्रह्मचर्य के पालन में आहार की प्रमुख भूमिका है। आहार की शुद्धि से मन की शुद्धि होती है। वह शक्ति जो शरीर तथा मन को संयोजित करती है, उस भोजन में विद्यमान रहती है जो हम खाते हैं। विविध प्रकार के भोजन मन पर भिन्न-भिन्न प्रकार के प्रभाव डालते हैं। कुछ इस प्रकार के आहार हैं जो मन तथा शरीर को बहुत बलवान् तथा सुस्थिर बनाते हैं। अतः यह नितान्त आवश्यक है कि हम शुद्ध तथा सात्त्विक भोजन करें। आहार का ब्रह्मचर्य के साथ बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध है। जो भोजन हम करते हैं, यदि उसकी शुद्धि पर उचित ध्यान दिया जाये, तो ब्रह्मचर्य-पालन सहजता से हो जाता है।

मस्तिष्क-कोशिकाओं, संवेग तथा काम-वासना पर खाद्य-पदार्थों का प्रभाव विलक्षण होता है। मस्तिष्क में विविध कक्ष हैं और प्रत्येक खाद्य-पदार्थ प्रत्येक कक्ष तथा सामान्य शरीर पर अपना निजी प्रभाव उत्पन्न करता है। गौरैये का अवलेह कामोत्तेजक प्रभाव उत्पन्न करता है। यह सीधे जननांग को उत्तेजित करता है। लहसुन, प्याज, मांस, मछली तथा अण्डे काम-वासना को उत्तेजित करते हैं। ध्यान दें कि हाथी तथा गाय, जो घास खा कर जीवन व्यतीत करते हैं, कैसे सौम्य तथा शान्तिप्रिय होते हैं तथा व्याघ्र और अन्य मांसाहारी पशु, जो मांस खा कर जीते हैं, कैसे उग्र तथा क्रूर होते हैं। ब्रह्मचर्य के पालन में सहायक खाद्य-पदार्थों के चयन में आपकी नैसर्गिक प्रवृत्ति अथवा अन्तर्वाणी आपका पथ-प्रदर्शन करेगी। आप कुछ वयोवृद्ध तथा अनुभवी व्यक्तियों से भी परामर्श कर सकते हैं।

सात्त्विक आहार

चरु, हविष्यान्न, दूध, गेहूँ, जौ, रोटी, घी, मक्खन, सोंठ, मूँग की दाल, आलू, खजूर, केला, दही, बादाम तथा फल सात्त्विक खाद्य-पदार्थ हैं। चरु उबाले हुए सफेद चावल, घी, चीनी तथा दूध का मिश्रण है। हविष्यान्न भी इसी प्रकार का पक्वान्न है। यह आध्यात्मिक साधकों के लिए बहुत ही लाभप्रद है। दूध स्वयं एक पूर्ण आहार है; क्योंकि इसमें विविध पोषक तत्त्व सुसन्तुलित अनुपात में अन्तर्विष्ट हैं। यह योगियों तथा ब्रह्मचारियों के लिए एक आदर्श आहार है। फल अत्यधिक शक्तिशाली होते हैं। केला, अंगूर, मीठे सन्तरे, सेब, अनार तथा आम स्वास्थ्यवर्धक तथा पुष्टिकारक होते हैं।

मेवे यथा मुनक्का, किशमिश, छुहारा तथा अंजीर; मीठे ताजे फल यथा केला, आम, सपोटा, तरबूज, कागजी नीबू, अनन्नास, सेब, कपित्थ (कठबेल) तथा मीठे अनार; चीनी तथा मिसरी, मधु, साबूदाना, अरारोट, गाय का दूध, मक्खन तथा घी, कच्चे नारियल का पानी, नारियल, बादाम, पिस्ता, तूर की दाल, रागी, जौ, मक्का, गेहूँ, लाल धान का चावल जिसकी भूसी केवल अंशतः अलग की गयी हो तथा सुगन्धमय अथवा स्वादिष्ट चावल तथा इन धान्यों में से किसी से बने हुए सभी खाद्य-पदार्थ तथा सफेद कद्दू (पेठा) ब्रह्मचर्य-पालन के लिए सात्त्विक आहार हैं।

निषिद्ध आहार

अत्यधिक नमक-मिर्च मिला कर बघारा हुआ व्यंजन, उष्ण सालन, चटनी, लाल मिर्च, मांस, मछली, अण्डे, तम्बाकू, मदिरा, खट्टे पदार्थ, सभी प्रकार के तेल, लहसुन, प्याज, कडुवे पदार्थ, खट्टा दही, बासी भोजन, अम्ल, कषाय, तिक्त पदार्थ, भुने हुए पदार्थ, अतिपक्व तथा अपक्व फल, भारी शाक तथा नमक किंचित् भी लाभदायक नहीं हैं। प्याज तथा लहसुन तो मांस से भी अधिक बुरे हैं।

नमक सबसे बड़ा शत्रु है। अत्यधिक नमक काम-वासना को उत्तेजित करता है। यदि आप अलग से नमक का सेवन न भी करें, तो भी शरीर अन्य खाद्य-पदार्थों से आवश्यक नमक प्राप्त कर लेगा। सभी खाद्य-पदार्थों में नमक होता है। नमक का त्याग जिह्वा और उसके द्वारा मन तथा अन्य सभी इन्द्रियों को नियन्त्रित करने में आपकी सहायता करता है।

कच्ची तथा तली हुई सभी प्रकार की फलियाँ तथा सेमें, उड़द, बंग चना, कुलथी, अंकुरित धान्य, सरसों, सभी प्रकार की मिर्चें, हींग, मसूर, बैंगन, भिण्डी, ककड़ी, श्वेत तथा लाल दोनों प्रकार का मालाबारी धतूरा, बाँस के प्ररोह, पपीता, सहिजन, सब प्रकार के कद्दू तथा पेठा, चिचिण्डा तथा कुम्हड़ा; मूली, गन्दना, सभी प्रकार के कुकुरमुत्ते, तेल अथवा घी में तले हुए पदार्थ, सभी प्रकार के अचार, भुने हुए चावल, तिल, चाय, काफी, कोको, अन्य सभी प्रकार के शाक-भाजी, पत्ते, कन्द-मूल, फल तथा खाद्य-पदार्थ जो वायु अथवा अपच, दुःख-पीड़ा अथवा कोष्ठबद्धता अथवा अन्य रोग उत्पन्न करने वाले हों, पेस्ट्री (पिष्टान्न), रूखे तथा दाहकारक आहार, कड़ुवा, खट्टा, लवणयुक्त अत्युष्ण तथा तीक्ष्ण खाद्य-पदार्थ; तम्बाकू तथा उससे बने पदार्थ तथा पेय जिनमें मदिरा अथवा स्वापक द्रव्य यथा अफीम और भाँग हों, भोजन के वे पदार्थ जो बासी हों अथवा चूल्हे से हटाये जाने के कारण ठण्ढे हो गये हों अथवा जिनका सहज स्वाद, सुगन्ध, रंग तथा रूप जाता रहा हो अथवा जो अन्य व्यक्तियों, पशुओं, पक्षियों तथा कीटों के खाने के पश्चात् अवशिष्ट रहा हो अथवा जिनमें धूलि, बाल, घास-फूस अथवा अन्य कूड़ा-करकट पड़ा हो तथा भैंस, बकरी तथा भेड़ का दूधह्नह्नइनसे बचना चाहिए; क्योंकि ये अपने गुण के अनुसार या तो राजसिक या तामसिक हैं। नीबू-रस, खनिज नमक (सैंधव), अदरक तथा श्वेत मिर्च का उपयोग परिमित मात्रा में किया जा सकता है।

मिताहार

मिताहार आहार पर संयम है। आधा पेट-भर पुष्टिकर सात्त्विक भोजन कीजिए। चौथाई भाग शुद्ध जल से भरिए। शेष भाग को रिक्त रहने दीजिए। यह मिताहार है। ब्रह्मचारियों को सदा मिताहार ही लेना चाहिए। उन्हें अपने रात्रिकालीन भोजन के विषय में बहुत ही सावधान रहना चाहिए। उन्हें रात्रि में कभी भी पेट पर अति-भार नहीं डालना चाहिए। अति-भार डालना ही स्वप्नदोष का अपरोक्ष कारण है।

पेटू व्यक्ति ब्रह्मचारी बनने का कभी स्वप्न भी नहीं देख सकता है। यदि आप काम-वासना पर नियन्त्रण करना चाहते हैं, यदि आप ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन करना चाहते हैं, तो इसके लिए जिह्वा का नियन्त्रण एक अनिवार्य शर्त है। तब काम-वासना पर नियन्त्रण रखना सुकर होगा। जिह्वा तथा जननेन्द्रिय में घनिष्ठ सम्बन्ध है। जिह्वा एक ज्ञानेन्द्रिय है। इसकी उत्पत्ति जल-तन्मात्रा के सात्त्विक अंश से हुई है। जननेन्द्रिय एक कर्मेन्द्रिय है। इसकी उत्पत्ति जल-तन्मात्रा के राजसिक अंश से हुई है।

ये सहोदर इन्द्रियाँ हैं; क्योंकि इनका स्रोत एक ही है। यदि राजसिक भोजन से जिह्वा उद्दीप्त होती है, तो तत्काल ही जननेन्द्रिय भी उत्तेजित हो उठती है। आहार में चयन तथा प्रतिबन्ध होना चाहिए। ब्रह्मचारी का भोजन सादा, मृदु, मसाला-रहित, अनुत्तेजक तथा अनुद्दीपक होना चाहिए। भोजन में संयम परमावश्यक है। पेट को ठूँस-ठूँस कर भरना अत्यन्त हानिकारक है। फल अत्यन्त लाभकारक होते हैं। आपको भोजन केवल उसी समय पर करना चाहिए, जब आप वास्तव में क्षुधित हों। पेट कभी-कभी आपको धोखा देगा। आपको झूठी भूख लगी होगी। जब आप खाने के लिए बैठेंगे, तो आपको न बुभुक्षा होगी और न रुचि ही। आहार पर प्रतिबन्ध तथा उपवास विषयी मन को नियन्त्रित करने तथा ब्रह्मचर्य की उपलब्धि में बहुत ही उपयोगी सहायक हैं। आपको उनकी अवहेलना नहीं करनी चाहिए और न किसी भी कारण से उन्हें महत्त्वहीन ही समझना चाहिए। **(अनूदित)**

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 अन्त:शक्ति 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

क्या आप और अधिक अच्छे व्यक्ति बन रहे हैं?

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

आध्यात्मिक परिपूर्णता और दिव्य परिपूर्णता शुद्ध नैतिकता के पीछे-पीछे चलती है। जहाँ धर्म है, वहाँ आध्यात्मिकता है। जहाँ सच्चा अध्यात्म है, वहाँ सच्चा धर्म आवश्यक रूप से होगा। अगर अध्यात्म के होने पर भी सच्चे धर्म का अभाव है, तो वह अध्यात्म अधूरा है, अपूर्ण है।

इन सत्यों को साफ-साफ समझना और हृदय में उतारना आवश्यक है। यह हमारे आध्यात्मिक जीवन का आधार होना चाहिए। धर्म नींव है, साधना भवन का ढाँचा है और अध्यात्म पूर्णता है। भले ही ढाँचा पूरा हो; लेकिन यदि उस पर छत नहीं, तो उसमें रहा नहीं जा सकता। इसलिए अध्यात्म ही उसे पूर्णता प्रदान करता है। किन्तु साधना का भवन और आध्यात्मिकता की छत, दोनों केवल धर्म की नींव पर ही खड़े किये जा सकते हैं।

केवल एक परमात्मा ही परिपूर्ण हैं, सदा-सर्वदा परिपूर्ण हैं, इस रचित जगत्-प्रपंच में अन्य कोई भी पूर्ण नहीं है; किन्तु सबमें पूर्णता प्राप्त करने की क्षमता है। जीवन एक साधन है, एक सुअवसर हैह्नह्नअपने अधूरेपन से ऊपर उठने का, अपनी अपूर्णता को दूर करके धीरे-धीरे अपूर्ण को पूर्ण करते हुए परम परिपूर्णता की अवस्था तक पहुँचने का! इसी के लिए यह जीवन दिया गया है और साधना एक पद्धति है, एक विधि है। परिशुद्ध परिपूर्णता को प्राप्त करने के लिए साधना एक क्रमिक वैज्ञानिक विधि है।

बगीचे में अधपका फल, अधूरा होता है। इसमें न मिठास है और न ही सन्तोष देने की क्षमता। यह कठोर और खट्टा होता है, कोई-कोई तो कड़वा भी होता है। अधपके फल के अधूरेपन के कारण कोई भी उससे प्रसन्न नहीं होता। अपने अधपकेपन से पूरा पकने के लिए इसे अपने चारों ओर की प्रकृति को उपयोग में लाना होता है, तब कहीं जा कर यह पूर्णता को प्राप्त करके मधुर, रसीला, सुस्वादु पका फल बनता है जो सन्तुष्टि और शक्ति देने में सक्षम होता है। केवल तभी यह पशु-पक्षियों और मनुष्यों को भी प्रिय लगता है।

अत: यह सारी प्रक्रिया धीरे-धीरे अपूर्णता से पूर्णता की ओर, अधूरेपन से पूरे होने की ओर, दोषपूर्ण मानवीय स्वभाव से सुन्दर उच्च दिव्य स्वभाव की ओर का परिवर्तन है और इस परिवर्तन की अन्त:शक्ति प्रत्येक मनुष्य में है। भगवान् प्रत्येक प्राणी के भीतर निवास करते हैं; किन्तु प्रत्येक प्राणी में उनकी विद्यमानता के प्रति जागरूक होने की सामर्थ्य नहीं है। केवल मनुष्य को ही यह सौभाग्य प्राप्त है कि वह सोच-विचार कर सकता है, चिन्तन-मनन और विश्लेषण कर सकता है, पढ़-सुन और समझ सकता है और इस प्रकार ज्ञान प्राप्त करके अपने विषय में सही और विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकता है। केवल इस विलक्षण प्राणी मनुष्य को ही यह योग्यता और सुअवसर प्राप्त है कि वह अपने जीवन का उद्देश्य

पहचान सके और उपयोगी सार्थक प्रयास में लग कर पूर्णता को प्राप्त करे।

अत: एक सच्चे आध्यात्मिक जीवन और उचित दिशा की ओर उन्मुख साधना की एक अचूक कसौटी यह हैह्नह्न‘‘मेरी साधना मुझे क्या लाभ पहुँचा रही है ? मेरा आध्यात्मिक जीवन मेरे लिए क्या कर रहा है?’’ हमारी साधना और आध्यात्मिक जीवन का सम्बन्ध भगवान् के साथ होने के अतिरिक्त इसका सम्बन्ध भगवान् की सृष्टि के साथ कैसा है, इस आधार पर भी परीक्षा करना उतना ही आवश्यक है।

जैसे-जैसे आप अपने आध्यात्मिक जीवन में आगे बढ़ रहे हैं, क्या आप अधिक से और अधिक भगवान् की सृष्टि के प्रति दयालु हो रहे हैं ? क्या अन्य लोगों से व्यवहार करते समय आप और अधिक सत्यनिष्ठ बन रहे हैं? क्या आप अधिक-से-अधिक उदात्त, भद्र, शुद्ध विचार सम्पन्न, शुद्ध भावनाओं, शुद्ध उद्देश्यों और पवित्र कर्मों से युक्त हो रहे हैं? क्या यह सब हो रहा है? क्या अपूर्ण अधूरे मानवीय स्वभाव का स्थान धीरे-धीरे परिपक्व दिव्य स्वभाव ले रहा है? और क्या यह अन्तत: दिव्य ढंग से पूर्णता, दिव्य परिपूर्णता की ओर बढ़ रहा है?

दिन-प्रतिदिन व्यक्ति को स्वयं को इस कसौटी पर परखना चाहिएह्नह्न‘‘मेरी साधना और आध्यात्मिक जीवन से क्या हो रहा है? मेरे भीतर मेरे मन, मेरे हृदय, मेरी मनोवृत्तियों, जीवन के प्रति मेरे दृष्टिकोण, मेरी गतिविधियों के पीछे निहित उद्देश्यों (जो केवल भगवान् ही जानते हैं, और सम्भवतया मैं कुछ-कुछ जानता हूँ) में क्या प्रक्रिया चल रही है?’’

यह कसौटी है। क्या आप अपने पड़ोसी के लिए एक अच्छे पड़ोसी बन रहे हैं? क्या आप अपने गुरु के एक अधिक अच्छे शिष्य बन रहे हैं, एक दूसरे साधक के प्रति अच्छे साधक बन रहे हैं? अपने मानव-समाज में क्या आप श्रद्धा और प्रेरणा का एक सकारात्मक तत्त्व बन रहे हैं? क्या कर रहे हैं आप?

यह अत्यधिक आवश्यक है कि आपको क्या हो रहा है, आप क्या बन रहे हैं, इसका पूरा हिसाब रखें। क्योंकि ऐसा कहा जाता है कि साधना एक कीमियागरी की प्रक्रिया है। कीमियागरी वह गूढ़ रहस्यात्मक विज्ञान है जिसके द्वारा मूल धातु को स्वर्ण में परिवर्तित कर दिया जाता है और वह कीमियागरी की प्रक्रिया आपके व्यक्तित्व मेंह्नह्नआपके विचारों में, चिन्तन में, आपके उद्देश्यों और प्रयोजनों में, आपके आचरण और चरित्र में आवश्यक रूप से होनी चाहिए। कोई भी सच्ची और वास्तविक साधना और आध्यात्मिक जीवन, कोई भी वास्तविक और प्रामाणिक योग निश्चित रूप से यह आन्तरिक रूपान्तरण लाने वाला ही होना चाहिए।

किसी भी फलों के बगीचे का मूल्य उसके परिपक्व फलों के कारण होता है। यदि उसमें कच्चे और खट्टे फल ही होंगे, तो कोई भी वहाँ नहीं जायेगा। आध्यात्मिक जीवन की फल-वाटिका में भी परिपक्व होने की, प्रौढ़ होने की यह आन्तरिक प्रक्रिया, समस्त साधनाओं के परिणाम-स्वरूप अवश्य ही होनी चाहिए। सही ढंग से साधना की जाती है, सही दिशा की ओर की जाती है, जो-कुछ उसने व्यक्ति के जीवन, उसके स्वभाव और उसके व्यक्तित्व में करना है, उसकी गहन समझ के साथ की जाती है, तो ऐसा होना निश्चित है।

इसलिए यह अपने-आपकी परीक्षा करने की कसौटी है, आपकी साधना के विषय में पता लगाने की कसौटी है कि क्या वह सही मार्ग पर चल रही है, क्या यह विवेकपूर्वक की जा रही है, क्या यह आन्तरिक परिवर्तन ला रही है। यह अभी और यहीं परिवर्तन होना भी उतना ही महत्त्वपूर्ण है जितना कि अन्ततः ब्रह्मज्ञान प्राप्त होना। मैं तो यह कहूँगा कि यह तो उससे भी अधिक महत्त्वपूर्ण है। यह उसका अग्रगामी है। यदि यह रूपान्तरण हो रहा है, तो यह अन्ततः ब्रह्मज्ञान तक ले जायेगाह्नह्नपरिपूर्णता तक, ईश्वरानुभूति तक ले जायेगा। यदि यह नहीं हो रहा है, तब तो आपको अभी लम्बे समय तक प्रतीक्षा करनी होगी; क्योंकि तब तो आन्तरिक रूपान्तरण लाने में अभी कुछ रुकावट आ रही है।

साधना व्यक्ति को एक अच्छा व्यक्ति बनाती है। साधना व्यक्ति को सत्यनिष्ठ, सहनशील, दयालु व्यक्ति बनाती है। साधना व्यक्ति में उदात्त चरित्र, शुद्ध आचरण, पवित्र जीवन तथा सम्पूर्ण कार्यों में पावनता लाती है। इस प्रकार यह आत्मा की परमात्मा की ओर के ऊर्ध्वगमन की प्रक्रिया बन जाती है।

अपूर्णता सदा रहने के लिए नहीं होती। यद्यपि हम अपूर्ण उत्पन्न हुए हों; किन्तु इसे सदा बनाये नहीं रखना है, इससे छुटकारा पाना है, इससे परे जाना है, इसके स्थान पर पूर्णता को लाना है। यही जीवन का अर्थ है, यही जीवन का मूल्य है।

इसलिए लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए, व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व के सभी स्तरों पर कार्यरत हो जाना चाहिए, दिन-प्रतिदिन अधिक अच्छा बन कर जब, तक कि वह ईश्वरत्व को, दिव्यता को, पूर्ण परिपूर्णता को प्राप्त नहीं कर लेता। यही वास्तव में प्रत्येक व्यक्ति का उत्तरदायित्व है, प्रत्येक के जीवन का लक्ष्य है, महान् उद्देश्य है।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

अध्यात्म-पथ

प्रारम्भ में अध्यात्म-पथ बहुत कष्टदायक प्रतीत होता है; परन्तु इस पथ पर यात्रा करने का दृढ़ संकल्प ले लेने पर पथ का कष्ट दूर होने लगता है। साधक का दृष्टि-पथ विस्तारित हो जाता है। अन्तर्यामी के अदृश्य हाथों से प्राप्त होती हुई सहायता का भान होने लगता है। सन्देह स्वयं ही समाप्त होने लगते हैं। साधक अपने अन्तर की गहराइयों में परमानन्द के सागर की लहरों का अनुभव करने लगता है। इस पथ पर यात्रा करते समय प्रारम्भ में जो कदम लड़खड़ा रहे थे, अब वे मजबूती से स्थिर हो जाते हैं, जीवन्मुक्त तथा साधु-सन्त साधक को अयाचित सहायता पहुँचाने लगते हैं।

स्वामी शिवानन्द

भगवद्गीता ४

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

मुक्तात्मा

प्रज्ञाशील पुरुष जो बन्धनों से मुक्त होता है, स्थितप्रज्ञ (ज्ञान में संस्थित), गुणातीत (प्रकृति के गुणों से परे) तथा योगी (परम तत्त्व से जुड़ा हुआ) कहलाता है। वह दुःख में दुःखी और सुख में सुखी नहीं होता; क्योंकि अपनी बुद्धि को ईश्वर में लीन कर देने के कारण वह कामनाओं, भय और क्रोध से मुक्त हो जाता है। किसी भी पदार्थ के व्यक्तिगत प्रेम के भाव से रहित होने के कारण वह जिन-जिन वस्तुओं, व्यक्तियों और परिस्थितियों के सम्पर्क में आता है, उनका न वह स्वागत करता है और न अनादर करता है। उसकी बाह्य दृष्टि इस विश्व पर होती है; पर उसके मन की दृष्टि भगवान् पर ही टिकी रहती है।

साधारण व्यक्तियों के लिए पदार्थों की अनुपस्थिति में भी उनसे प्राप्त होने वाले सुख की अनुभूति निरन्तर बनी रहती है; परन्तु ज्ञानी पुरुष के लिए, जो परम तत्त्व का दिव्य स्वाद चख लेता है, सांसारिक पदार्थों में कोई रस (स्वाद) नहीं रह जाता। परन्तु इन्द्रियाँ बड़ी प्रबल होती हैं और वे बुद्धिमान् व्यक्ति के भी मन को सांसारिक पदार्थों की ओर खींच ले जाती हैं। इसलिए ईश्वर का मनन करते समय इन्द्रियों की शक्तियों को नियन्त्रित करने हेतु सदैव सजग रहना चाहिए। यही व्यवसायात्मिका बुद्धि है।

जिस प्रकार सरिताएँ समुद्र में मिल जाती हैं, उसी प्रकार कामनाएँ ईश्वर के ध्यान से परिष्कृत और परिशुद्ध हुए मन में एकाकार हो जाती हैं। आत्म-संयम की यह आन्तरिक स्थिति ही मोक्ष (नश्वर जीवन की दासता से मुक्ति) कहलाती है। जो अपनी बुद्धि को महत् तत्त्व पर एकाग्र कर देते हैं, अपने अस्तित्व को 'उसमें' आत्मसात् कर देते हैं, अपने जीवन को 'उसके' प्रति समर्पित कर देते हैं, केवल 'उसी' पर पूर्ण रूप से निर्भर हो जाते हैं तथा जिनके दोष ज्ञान द्वारा परिमार्जित हो चुके हैं, वे ही शाश्वत सत्य तक पहुँच पाते हैं, समदृष्टि रखने वाले ज्ञानी पुरुष विद्वान्, शूद्र, गाय, श्वान, हाथी आदि विभिन्न प्रकार के प्राणियों में एक ही दिव्य तत्त्व की उपस्थिति को मानते हैं। उनके अनुसार इस विविधता से जीवन की मुख्य धारा में किसी प्रकार का अवरोध उत्पन्न नहीं होता।

बोध या चेतना (Consciousness) को सन्तुलित कर लेने से मोक्ष की प्राप्ति इसी जन्म में हो सकती है; क्योंकि ब्रह्म सब-कुछ है और प्रत्येक वस्तु में है। वस्तुओं, व्यक्तियों आदि के सम्पर्क में आने के उपरान्त जो सुख मिलता है, उसके गर्भ में दुःख-पीड़ाएँ ही पोषित होती रहती हैं। वह सुख अस्थायी होता है। इसलिए ज्ञानी पुरुष उससे किसी प्रकार का रस नहीं प्राप्त करता। जो ब्रह्ममय हो जाता है, वह ब्रह्मानन्द को प्राप्त करता है। वही वास्तविक

योगी है। उसके आन्तरिक आह्लाद और आन्तरिक प्रबोधन से सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड प्रकाशित होता है।

ज्ञानी पुरुष किसी से घृणा नहीं करता। वह सबके प्रति प्रेम-भाव रखता है। यद्यपि वह दृढ़-निश्चयी होता है; परन्तु वह करुणा और सहानुभूति की भावनाओं से ओत-प्रोत होता है। वह दूसरों से अपने लिए कुछ नहीं चाहता। वह दूसरों को ही प्रसन्नता के उपहार बाँटता रहता है। उससे कोई भी जीव उद्वेग को प्राप्त नहीं होता तथा वह स्वयं भी किसी जीव से उद्वेग को प्राप्त नहीं होता। अपने सारे कर्म करते समय वह किसी प्रकार की पहल नहीं करता। उसकी दृष्टि में पहल करने का काम ईश्वर का है। मित्र-शत्रु, मान-अपमान, शीत-उष्ण, दुःख-सुख में जो समदृष्टि रखता है; जो मितभाषी होता है, ईश्वरेच्छा से जो भी वस्तु उसे प्राप्त हो जाती है, उसमें सन्तुष्ट हो जाता है; कोई भी व्यक्ति, वस्तु जिसकी अपनी नहीं होती; जो अपनी साधना में धीर-गम्भीर और सन्तुलित रहता हैह्नह्नवही ज्ञानी पुरुष है। वह सदा-सदा के लिए मुक्त है।

मृत्यु और उसके बाद

गीता में भगवान् ने यह आश्वासन दिया है कि जो उनका स्मरण करता हुआ यह संसार छोड़ता है, वह अन्त में उन्हीं को प्राप्त होता है। मृत्यु के समय मानव के जो अन्तिम विचार होते हैं, उन्हीं से उसका भविष्य निर्धारित होता है। ये अन्तिम विचार सम्पूर्ण जीवन के चिन्तन के ही संचित परिणाम होते हैं, अतः समग्र वर्तमान जीवन ही भविष्य के जीवन का निर्धारक बन जाता है। जिस प्रकार किसी कड़वे वृक्ष में मीठे फल नहीं लगते, उसी प्रकार दोषपूर्ण ढंग से व्यतीत किये गये जीवन के अन्तिम क्षणों में दिव्य विचारों का प्रादुर्भाव नहीं होता। किसी पेड़ के फल देख कर ही उस (पेड़) के बारे में जाना जाता है।

जो विचारधारा समस्त जीवन को संचालित करती रहती है, वही मृत्यु के क्षणों में अन्तिम विचार बनती है और भविष्य के जीवन का निर्धारण करती है। कोई व्यक्ति मृत्यु के क्षणों में जिसके बारे में चिन्तन करता है, अगले जन्म में वह वही बनता है। योगाभ्यास के द्वारा जो एकाग्र-चित्त से सूर्य के समान देदीप्यमान परम पुरुष का सदैव चिन्तन करता है तथा अपनी मृत्यु के क्षणों में दत्त-चित्त हो कर अविचल भक्ति-भाव से अभीप्सा के साथ भगवान् का स्मरण करता है, वह उन्हें (भगवान् को) प्राप्त कर लेता है। समस्त इन्द्रियों को विषयों से हटा कर, हृद्देश में मन को स्थिर करके, मस्तक में प्राण को स्थापन कर, योग-धारणा में स्थिर हो कर 'ॐ' का उच्चारण करते हुए और मात्र ईश्वर का ध्यान करते हुए जो अपने प्राणों को विसर्जित करता है, वह जीवन के परम लक्ष्य (ईश्वर को) प्राप्त कर लेता है। उसे प्राप्त करने के बाद उसको संसार और सांसारिक क्लेशों का भान नहीं होता।

मृत्यु के उपरान्त आत्मा उपनिषदों में वर्णित जिन दो मार्गोंह्नह्नउत्तरायण और दक्षिणायनह्नह्नसे गमन करती है, उसका सार-गर्भित वर्णन गीता में है। सौभाग्यशाली आत्माएँ मोक्षोन्मुखी मार्ग से आगे बढ़ती हैं। इस मार्ग में ज्योतिर्मय अग्नि, दिन, प्रकाश, शुक्ल पक्ष और उत्तरायण के छह महीनों के देवता हैं। जिन आत्माओं को पुनः जन्म लेना होता है, वे जिस मार्ग से गमन करती हैं उस मार्ग से धूमाभिमानी,

रात्राभिमानी तथा कृष्ण पक्ष और दक्षिणायन के छह महीनों के अभिमानी देवता हैं। गीता में उन दोनों मार्गों के इन देवताओं से हो कर जाने का अर्थ स्पष्ट नहीं है। उपनिषदों में भी इनका वर्णन है, परन्तु उनमें भी इसका अर्थ स्पष्ट नहीं है। जब मृत्यूपरान्त आत्माएँ ब्रह्माण्ड के सूक्ष्म संस्तरों से होती हुई गमन करती हैं, तब इन (संस्तरों) में आत्माओं को जो रहस्यात्मक अनुभव होते हैं, वे ही ये सौभाग्यशाली आत्माओं के उत्तरी मार्ग (अर्चिरादि मार्ग) तथा पुनर्जन्म लेने वाली आत्माओं के दक्षिणी मार्ग (धूम मार्ग) हैं। आत्माओं की आध्यात्मिक तथा अध्यात्म-विरोधी प्रवृत्तियों के आधार पर ही इस बात का निर्धारण होता है कि वे किन संस्तरों से होती हुई गमन करेंगी।

व्यक्ति के तीन प्रकार के स्वभावों के वर्गीकरण के प्रकरण में गीता इस बात को स्पष्ट करती है कि प्रकृति के जिन गुणों का व्यक्ति में प्राधान्य होगा, उसी के अनुसार आत्मा के भाग्य का निर्णय होता है। जब शरीर या व्यक्तित्व के अणु-अणु में बोध-शक्ति का प्रकाश व्याप्त हो जाता है, तब उसमें (व्यक्तित्व में) सत्त्वगुण का प्राधान्य होता है। इस स्थिति में जिसकी मृत्यु होती है, वह उच्चतम सत्य का साक्षात्कार करने वाले महापुरुषों के समान दिव्य स्वर्गादि देदीप्यमान लोकों में जाता है।

जब व्यक्तित्व में विषय-भोगों की लालसा, लोभ, चित्त-विक्षेप, अविराम रूप से कार्य करने तथा उन्हें स्वार्थ-बुद्धि से आरम्भ करने की प्रवृत्तियों की प्रधानता हो जाती है, तब उस पर रजस् गुण का मुख्य प्रभाव होता है। इस स्थिति में मृत्यु होने पर व्यक्ति का जन्म उन लोगों के बीच होता है, जिन्हें कर्म में आसक्ति होती है।

जब किसी व्यक्ति में अज्ञान, अकर्मण्यता, विभ्रम तथा प्रमाद की प्रधानता पायी जाती है, तब उस पर तमस् का प्रभाव होता है। इस स्थिति में मृत्यु होने पर उसका जन्म ऐसी माताओं के गर्भ में होता है जो भ्रमित और अविवेकी (मूढ़) होती हैं। मृत्यु के बाद सात्त्विक प्रकृति का व्यक्ति उच्चतर देदीप्यमान लोकों में जाता है, रजस् प्रकृति वाला मध्य के कर्मलोक में जाता है तथा जो तमस् प्रकृति का होता है, वह अन्धकार के निम्नस्तरीय लोक में जाता है।

जब व्यक्ति इन तीन गुणों के अतिरिक्त अन्य किसी को (कर्मों के) कर्ता के रूप में नहीं देखता और इन तीनों गुणों से परे परमात्मा को ही तत्त्व-रूप से जानता है, तब वह उन परमात्मा के ही स्वरूप को प्राप्त होता है। **(अनूदित)**

रचनात्मक बनें

आपमें अनन्त शक्ति है। साहस न खोयें। बाधाओं को सफलता-प्राप्ति का सोपान बनायें। उनसे पराजित न हो जायें। आपकी त्रुटियाँ आपको पूर्ण बनने की प्रेरणा दें। आपके पाप आपको सद्गुणी बनने के लिए प्रेरित करें। रचनात्मक पथ का चयन करें।

स्वामी शिवानन्द

सेवा-दर्शन ३

स्वामी रामराज्यम्

(गतांकों में सेवा की आधार-भूमि तथा इसके दो पक्षोंह्वह्वभावपक्ष तथा क्रियापक्ष की चर्चा की गयी। इस अंक में पढ़ें सेवा-दर्शन के कुछ अन्य महत्त्वपूर्ण पहलुओं के बारे में।)

सेवा व्यक्तिगत सुख का साधन नहीं है

यदि सेवा करने से सेवक को व्यक्तिगत स्तर पर सुख प्राप्त होता है, तो निश्चित ही उसका सेवा-कर्म अधिक से अधिक सेवा करने की कामना का रूप ले लेगा। यह अपेक्षित नहीं है। प्रत्येक कामना के साथ उसकी पूर्ति का विचार छाया की तरह पीछे-पीछे आता है और भगवान् को विस्मरण के गर्त में ढकेल देता है।

सेवा से सुख अवश्य मिलता है, परन्तु यह वह सुख है, जो सेवा से लाभान्वित होने वाले व्यक्तियों को सेवा से प्राप्त सुख-सन्तोष से निःसृत होता है। दूसरे शब्दों में, सेवा से प्राप्त सुख का स्रोत है सेव्य का सुख। सेवा से प्राप्त सुख व्यक्तिगत स्तर पर अनुभव होने वाले सुख से भिन्न है।

सेवा करने से जो मान-बड़ाई मिलती है, वह तो अवश्य मिलेगी; कोई-न-कोई प्रशंसा के गीत गायेगा ही। परन्तु इससे राजी हो जाना एक गम्भीर भूल हैह्वह्वभले ही राजी हो जाने का भाव अव्यक्त ही रहे। इससे राजी होने का अर्थ है कि सेवा व्यक्तिगत सुख का साधन बन रही है। इससे राजी होने का यह भी अर्थ है कि इसके प्रति राग, झुकाव आदि के भाव विद्यमान हैं। इन भावों से और अधिक मान-बड़ाई प्राप्त करने की कामना उत्पन्न हो जाती है। यह कामना भगवान् को नकारती है। इस कामना से ग्रस्त सेवक की सेवा का मूल्य शून्य हो जाता है।

सेवा करना ऋण-भार उतारना है

सेवा करके सेवक सेव्य को जो-कुछ भी प्रदान करता है, उस पर उसका (सेव्य का) ही अधिकार है। दूसरे हमसे अपने-अपने अधिकार की ही वस्तुएँ पाते हैं। हमसे पायी हुई वस्तुएँ उन्हीं की हैं। जिनकी वस्तुएँ हैं, उन्हें उन वस्तुओं को सेवा के माध्यम से दे कर हम अपना ऋण उतारते हैं। सेवा करके सेव्य पर हम कोई उपकार नहीं करते वरन् उनके ऋण-भार से मुक्त होते हैं। वस्तुतः सेव्य ही हमें ऋण-भार से मुक्त करके हमारा उपकार करते हैं।

सेवा का फल

यह नहीं सोचना चाहिए कि सेवा-कर्म का फल पुण्य आदि है। फल की ओर ध्यान देने से फल का महत्त्व बढ़ जायेगा और सेवा का महत्त्व कम हो जायेगा। फिर सेवक दुकानदार बन जायेगा। वह सेवा की सामग्री बेचेगा और फल के रूप में उसकी कीमत वसूल करना चाहेगा।

सेवा का उद्देश्य सेवा का फल प्राप्त करना नहीं है। सेवा का उद्देश्य है अहंता और ममता से मुक्त

होना। अहंता का मतलब है शरीर को अपना मानने की भूल। ममता का मतलब है पदार्थों को अपना मानने की भूल। शरीर को सेवा में लगाने से अहंता समाप्त होती है और पदार्थों को सेवा में लगा देने से ममता समाप्त होती है।

सेवा करने की पात्रता

निम्नांकित दो बातों से सेवा करने की पात्रता अर्जित की जाती है :

* यह भाव रखने से कि मेरे द्वारा किसी का अहित न हो।
* सेवा के बदले किसी से किंचित् भी कुछ प्राप्त करने की कामना न रखने से।

सेवा के सूत्र

* सेवा-कर्म की सिद्धि-असिद्धि (सफलता-असफलता) के प्रति तटस्थता सेवा-कर्म का श्रृंगार है।
* सेवा-कर्म से भी अधिक महत्त्वपूर्ण है सेवा करने की ललक।
* सेवा कर्तव्य-वश करें, राग-वश नहीं। (सेवा-कर्म तथा सेव्यह्नह्नदोनों के ही प्रति राग का अभाव रहना चाहिए।)
* सेवा-कर्म सेवक के पुरुषार्थ से नहीं, भगवान् की कृपा से सम्पन्न होता है।
* सेवा करने के लिए सभी अपने हैं; सेवा लेने के लिए कोई भी अपना नहीं है; भगवान् भी अपने नहीं हैं।
* सेवा का पहिया भगवान् की धुरी पर घूमता है।
* भगवान् की सारी शक्ति पर-हित में लगी हुई है। हम भी पर-हितार्थ सेवा करें, तो भगवान् की शक्ति हमारे साथ हो जायेगी।
* स्थूल सेवा सम्पूर्ण सेवा नहीं है। अहर्निश पर-हित का भाव स्थूल सेवा को पूर्ण बनाता है।
* सदा सोचें : मेरी वस्तुएँ मेरी नहीं हैं, मेरे लिए नहीं हैं। वे सेव्य की हैं, सेव्य के लिए हैं।
* यह न सोचें कि परिवार की सेवा करने से अन्य किसी प्रकार की सेवा करने की आवश्यकता नहीं है। केवल पारिवारिक सेवा अपूर्ण सेवा है। इसमें परिवार के प्राणियों के प्रति ममत्व और परिवार के पदार्थों के प्रति आसक्ति के दोष छिपे रहते हैं। मैं सेवा कर रहा हूँह्नह्नयह अहंता भी छिपी रहती है।
* मैं भजन करता हूँ, मुझे सेवा करने की आवश्यकता नहीं हैह्नह्नइस भाव में अहंता छिपी हुई है। इस अहंता के कारण भजन अधूरा रह जाता है।
* किसी को मुझसे दुःख न प्राप्त हो, यह भाव बना रहे, तो सेवा सहज ही हो जाती है, सेवा करने का अभिमान नहीं होने पाता और फलेच्छा भी नहीं होती।

सेवा करें और भगवत्कृपा का मेवा पायें।

(समाप्त)

बच्चों के लिए दिव्य जीवन :

सामान्य ज्ञान-३

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

भारत

हमारा यह देश भारत या हिन्दुस्तान कहलाता है। इसे भारतवर्ष भी कहते हैं। भौतिक और आध्यात्मिक सम्पत्ति यहाँ भरपूर है। वास्तविक शिक्षा और संस्कृति में यहाँ के प्राचीन निवासी बहुत आगे बढ़े हुए थे। भारत की सीमाएँ इस प्रकार हैंह्नह्नउत्तर में हिमालय पर्वत, पूर्व में बंगाल की खाड़ी, दक्षिण में हिन्द महासागर और पश्चिम में अरब सागर। भारत की बड़ी नदियाँ हैंह्नह्नगंगा, यमुना, सिन्धु, ब्रह्मपुत्र, नर्मदा, गोदावरी, कृष्णा और कावेरी।

चन्द्रगुप्त, अशोक, विक्रमादित्य, हर्ष, अकबरह्नह्नये भारत के बड़े सम्राट् रह चुके हैं। ये सब उत्तर भारत में शासन करते थे। विन्ध्य पर्वत से दक्षिण का भूभाग दक्षिण भारत कहलाता है। वह कर्मभूमि माना जाता है। उत्तर भारत पुण्यभूमि है।

भारत की जलवायु बड़ी सुन्दर है। चावल यहाँ का मुख्य भोजन है। उत्तर में गेहूँ पैदा होता है। उत्तर के लोग बहुत भावुक होते हैं। दक्षिण के लोग अच्छे दिमाग वाले होते हैं। चावल से बौद्धिक शक्ति बढ़ती है। गेहूँ से शारीरिक शक्ति बढ़ती है।

चार युग

कृत, त्रेता, द्वापर और कलिह्नह्नये चार युग हैं। इस समय कलियुग चल रहा है। यह अन्तिम युग है। इसके बाद फिर कृतयुग आने वाला है।

कृतयुग में लोग सत्य तथा करुणा के गुणों से युक्त होते हैं तथा तपस्या और दान करते हुए धर्म का पूरा-पूरा पालन करते हैं। वे ध्यान के द्वारा ईश्वर का साक्षात्कार करते हैं।

त्रेतायुग में धर्म का एक चरण क्षीण हो जाता है। वह चरण सत्य है। लोग इस युग में यज्ञ के द्वारा ईश्वर का साक्षात्कार करते हैं।

द्वापरयुग में सत्य और करुणा का भाग धर्म से मिट जाता है। लोग इसमें सेवा के द्वारा ईश्वर का साक्षात्कार करते हैं।

कलियुग में धर्म का एक अंग दान ही रह जाता है। इसमें लोग भगवान् के नाम-स्मरण से, कीर्तन से ईश्वर का साक्षात्कार करते हैं।

महानतम

विश्व की सबसे लम्बी नदी मिसीसिपी है। सबसे ऊँचा पर्वत एवरेस्ट है। सहारा सबसे बड़ा रेगिस्तान है। विक्टोरिया सबसे बड़ा जल-प्रपात है। नियाग्रा सबसे बड़ा और विकसित विद्युत् उत्पन्न करने वाला केन्द्र है। प्रशान्त महासागर सबसे बड़ा महासागर है।

महाभारत सबसे बड़ा महाकाव्य है। वेद सबसे प्राचीन ग्रन्थ हैं। हाथी सबसे बड़ा जानवर है। वर्खोयांस्क सबसे ठण्ढा स्थान है। कोहनूर सबसे बड़ा हीरा है। एशिया सबस बड़ा महाद्वीप है।

ज्ञान सबसे मूल्यवान् सम्पत्ति है। एकता की भावना उत्पन्न करने वाला सबसे उत्तम गुण प्रेम है। इन्द्रिय-निग्रह सबसे बड़ा बल है। उपवास सर्वोत्तम इलाज है। ब्रह्मचर्य महानतम तपस्या है। जप सर्वोत्कृष्ट यज्ञ है। राम महानतम राजा हैं। कृष्ण सबसे बड़े योगी (अथवा ज्ञानी) हैं। ईश्वर सबसे बड़ी सत्ता है।

(अनुवादक : श्री त्रि. न. आत्रेय)

बाल-स्तम्भ :

कौन कहता है भगवान् नहीं हैं? ३

स्वामी रामराज्यम्

बच्चो, भगवान् की सत्ता में तुम्हारी आस्था उत्पन्न करने और उसे दृढ़ करने के उद्देश्य से हम एक सच्ची घटना प्रस्तुत कर रहे हैं।

रामलला

रामलला भगवान् राम के बाल-रूप की एक मूर्ति का नाम था जो भक्ति की संजीवनी का रस पा कर सजीव हो उठी थी।

रामलला की गाथा शुरू होती है एक जटाधारी बाबा से। रामलला उनके प्राण थे, उनकी साँस थे। भिक्षा माँग-माँग कर वह उन्हें खिलाते थे। उनका खिलाना उस प्रकार का नहीं था जैसे किसी मूर्ति को खिलाया जाता है। वह रामलला को सचमुच खिलाते थे और रामलला सचमुच खाते थे। कभी-कभी रामलला अन्य प्रकार के भोजन की माँग कर बैठते थे और न मिलने पर मचल जाते थे। फिर जटाधारी उन्हें मनाते और दुलराते थे। वह उनके साथ खेला करते, बातें किया करते और नित्य उनकी पूजा करते थे।

रामलला को लिये हुए जटाधारी बाबा सन् १८६४ में दक्षिणेश्वर मन्दिर पधारे, जहाँ श्री रामकृष्णदेव रहा करते थे। उन्होंने जटाधारी को दक्षिणेश्वर में कुछ समय के लिए रोक लिया। वह दिन-भर जटाधारी के ही पास रहते थे। जब तक वह जटाधारी के पास रहते, रामलला बहुत प्रसन्न रहते। जब वह अपने कक्ष की ओर चलने लगते, तो वह (रामलला) भी उनके पीछे-पीछे चल देते। पहले तो उन्होंने समझा कि यह उनका भ्रम होगा लेकिन वह तो नित्य ही उनके साथ आने-जाने लगे। उनके कक्ष में वह कभी नाचते, कभी उनकी पीठ पर चढ़ जाते और कभी गोद में आने के लिए मचलने लगते। कभी-कभी उनकी गोद से उतर कर वह तेज धूप में खेलने के लिए भाग जाते। कभी वह कँटीली झाड़ियों से फूल तोड़ते, तो कभी वह खेलने के लिए गंगा जी में उतर जाते। श्री रामकृष्ण चिल्लाते ही रह जाते‒‒ 'धूप में मत खेलो, नहीं तो पैरों में छाले पड़ जायेंगे...पानी में इतनी देर तक मत खेलो, नहीं तो सरदी हो जायेगी।' लेकिन कौन सुनता है! वह अपनी सुन्दर-सुन्दर आँखों से उन्हें देखते थे और मुस्कराने लगते थे या मुँह बना कर चिढ़ाने लगते थे। कभी-कभी श्री रामकृष्णदेव को क्रोध आ जाता था और वह कहते थे‒‒"नटखट! अब मैं तुझे पीटूँगा।" कभी-कभी वह उन्हें सचमुच पीट देते थे। तब वह अपनी आँखों में आँसू भर कर उन्हें देखने लगते और उनके होंठ काँपने लगते थे। तब श्री रामकृष्णदेव सचमुच दुःखी हो जाते थे और उन्हें खिलौने दे कर उनका मन बहलाने लगते थे।

एक दिन की बात है। श्री रामकृष्णदेव गंगा जी में स्नान करने के लिए जा रहे थे। रामलला उनके साथ जाने की जिद करने लगे। उन्होंने उन्हें अपने साथ ले लिया। वह भी उनके साथ स्नान करने लगे।

लेकिन अब वह पानी से बाहर निकलने का नाम न लें। तब क्रोध में आ कर श्री रामकृष्णदेव ने उनका सिर पकड़ कर पानी में डुबो दिया और कहने लगेह्नह्न'अब तुम जी-भर के खेल लो।' बाद में इस घटना का उल्लेख करते हुए श्री रामकृष्णदेव फूट-फूट कर रो पड़े थे और बोले थेह्नह्न''मैंने उन्हें साँस लेने के लिए व्याकुल होते देखा, फिर जल्दी से गोद में ले लिया।''

एक दिन रामलला ने कोई मिठाई खाने को माँगी। मिठाई श्री रामकृष्णदेव के पास नहीं थी। उनका मन बहलाने के लिए उन्होंने उन्हें भुने हुए चावल दे दिये। उन चावलों से भूसी भली प्रकार नहीं निकाली गयी थी। रामलला उन चावलों को खाने लगे लेकिन खाते-खाते उनकी जुबान छिल गयी। श्री रामकृष्णदेव ने उन्हें गोद में उठा लिया और रोते-रोते बोलेह्नह्न''कौशल्या मैया तुम्हें दूध-मक्खन खिलाती थीं और मैंने तुम्हें ये कड़े-कड़े चावल दे दिये।''

अब रामलला अधिकतर श्री रामकृष्णदेव के पास ही रहने लगे। जटाधारी अपने कमरे में भोजन तैयार करके उन्हें खिलाने के लिए बैठे रहते। जब प्रतीक्षा करते-करते थक जाते, तब दुःखी हो कर श्री रामकृष्णदेव के कक्ष में आते। रामलला उन्हें खेलते हुए मिलते। तब वह खीझ कर कहतेह्नह्न''भोजन ठण्ढा हो रहा है। मैं तुम्हारी राह देख रहा हूँ, और तुम यहाँ खेल रहे हो। निष्ठुर! तुम्हारा स्वभाव ही ऐसा है, तभी तो तुम अयोध्या में सबको छोड़ कर जंगल चले गये थे। मृत्युशैया पर पड़े राजा दशरथ को देखने तक नहीं आये तुम।'' फिर वह रामलला को पकड़ कर ले जाते और उन्हें भोजन खिलाते।

रामलला श्री रामकृष्णदेव को छोड़ने के लिए तैयार नहीं थे और जटाधारी रामलला को छोड़ने के लिए तैयार नहीं थे। अतः जटाधारी को एक लम्बे समय तक दक्षिणेश्वर में रुक जाना पड़ा। एक दिन जटाधारी श्री रामकृष्णदेव के पास आये और रोते हुए बोलेह्नह्न''रामलला कहते हैं कि वह आपको छोड़ कर मेरे साथ नहीं जायेंगे। मुझे इसका दुःख नहीं है। यदि वह आपके पास रह कर सुखी हैं, तो मैं भी सुखी हूँ। अब मैं उन्हें आपके पास छोड़े जा रहा हूँ।'' यह कह कर जटाधारी ने दक्षिणेश्वर से विदा ली।

रुकें नहीं

ब्रह्म की थोड़ी-सी झलक मिल जाने पर यह न समझें कि आपकी साधना पूर्ण हो गयी है। जब तक आप ब्रह्म में पूर्णतः संस्थित न हो जायें, सतत साधना करते रहें। साधना रोक कर संसार में रम जाने का परिणाम होगाह्नह्नपतन। सम्भव है संसार आपको नाम-ख्याति का उपहार प्रदान करे। घर-परिवार का त्याग करना सरल है; परन्तु नाम-ख्याति के लोभ का संवरण कर पाना कठिन है। जब तक परमानन्द की प्राप्ति नहीं हो जाती, तब तक साधना को बिलकुल न रोकें। त्रुटियों का चिन्तन न करें। हाँ, उन त्रुटियों के कारणों को समझ कर उन्हें न दोहराने का संकल्प अवश्य करें।

स्वामी शिवानन्द

दक्षिण अफ्रीका के पीटरमैरिट्ज़बर्ग, क्वाज़ुलु-नटाल में शिवानन्द शान्ति स्तम्भ की स्थापना

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दक्षिण अफ्रीका के एक गहन भक्त, श्री ईश्वर रामलक्ष्मन जी ने शान्ति एवं सामंजस्यता के प्रचार-प्रसार के उदात्त लक्ष्य को लेकर दक्षिण अफ्रीका में भिन्न-भिन्न स्थानों पर 'शिवानन्द शान्ति स्तम्भ' स्थापित करने का संकल्प लिया है। इस शृंखला में सर्वप्रथम पीटरमैरिट्ज़बर्ग के एक हैरिटेज (धरोहर) स्थान पर ३.५ मीटर ऊँचे शिवानन्द शान्ति स्तम्भ का १६ अप्रैल २०११ को उद्घाटन किया गया।

दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज को इस शान्ति स्तम्भ के अनावरण-कार्यक्रम में भाग लेने के लिए १६ अप्रैल २०११ को पीटरमैरिट्ज़बर्ग सिटी हाल क्वाज़ुलु-नटाल, दक्षिण अफ्रीका में आमन्त्रित किया गया था। इस कार्यक्रम को क्वाज़ुलु-नटाल प्रान्त सरकार तथा ईश्वर रामलक्ष्मन ने मिल कर किया था।

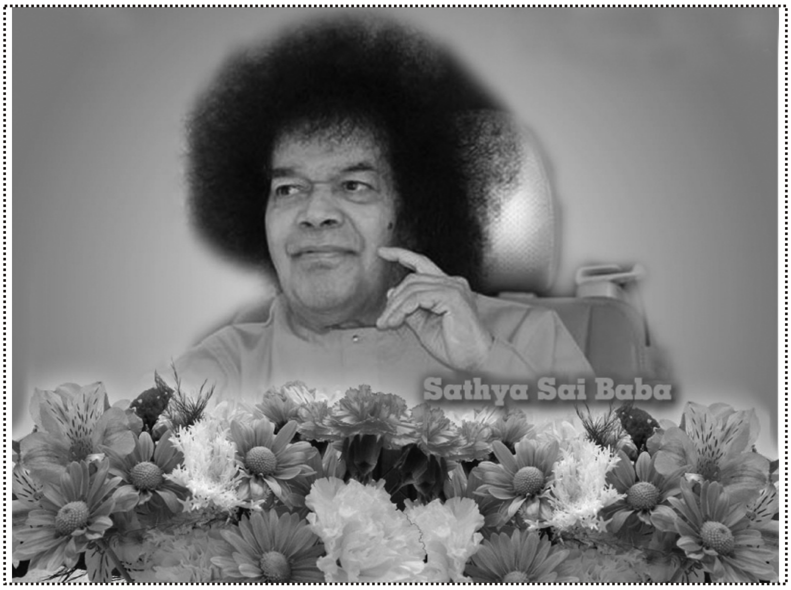
कार्यक्रम का शुभारम्भ दक्षिण अफ्रीका रिपब्लिक के प्रधानमन्त्री ज़्वैलेइ मकीज़, श्री स्वामी जी महाराज तथा श्री ईश्वर रामलक्ष्मन द्वारा ऐतिहासिक धरोहर स्मारकह्नह्न'शिवानन्द शान्ति स्तम्भ' के अनावरण से हुआ। इस शुभ अवसर पर सद्गुरुदेव के भक्तों के अतिरिक्त राष्ट्रीय संचारमन्त्री श्री रॉय पड़याची, पीटरमैरिट्ज़बर्ग के मेयर श्री माइक टार, उमगुन्गुन्डलोवु ज़िला नगरपालिका के मेयर श्री यूसुफ बैम्जी, राज्य की प्रथम महिला श्रीमती मे मकीज़, डरबन के डिप्टी मेयर श्री लोगी नाडू तथा अन्य बहुत से प्रतिष्ठित एवं उच्च पदाधिकारी इस शानदार कार्यक्रम में उपस्थित थे। अनावरण-कार्यक्रम के उपरान्त 'हैरीटेज सिटी हाल' में शान्ति एवं सामंजस्यता विषयों पर वक्तव्य हुए। श्री स्वामी जी महाराज ने 'शान्ति एवं मानव-कल्याण में गुरुदेव के योगदान' के सम्बन्ध में संक्षिप्त प्रवचन दिया।

इस पावन अवसर पर पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने निःशुल्क वितरणार्थ तीन पुस्तकोंह्नह्न'जेम्स ऑफ़ विज़डम', 'पॉज़िटिव एड्स टु पीस', तथा 'दस इनीशियेट्स स्वामी शिवानन्द'ह्नह्नका विमोचन किया। इसके उपरान्त श्री स्वामी जी महाराज तथा श्री ईश्वर रामलक्ष्मन जी ने प्रधानमन्त्री श्री ज़्वैलेइ मकीज़ सहित अन्य बहुत से क्वाज़ुलु-नटाल नागरिकों को एकता एवं शान्ति के प्रचार-प्रसार हेतु महत्त्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाने के उपलक्ष्य में 'शिवानन्द शान्ति पुरस्कार' वितरित किये।

सद्गुरुदेव से प्रार्थना है कि श्री ईश्वर रामलक्ष्मन जी पर उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु एवं सुख-शान्ति की कृपावृष्टि करें जिससे कि वह गुरुदेव की सेवा में निरन्तर संलग्न रह सकें!

पावन-स्मृति में

"अपने पीछे वालों के हृदयों में जो रहते वे क्या कभी हैं मरते !"



श्री सत्य साईं बाबा, जो १९२६ में (उस समय मद्रास प्रेसिडेंसी में स्थित) पुट्टापर्थी में जन्मे थे तथा सत्यनारायण राजू नाम से जाने जाते थे, की महासमाधि २४ अप्रैल २०११ को ८५ वर्ष की आयु में पुट्टापर्थी में हुई। यह स्थान अब आन्ध्र प्रदेश के अनन्तपुर जिले में पड़ता है। 'वैट्किन्स रिव्यू' के अनुसार उनका नाम विश्व के '१०० सर्वोच्च प्रभावशाली आध्यात्मिक गुरुओं' की सूची में आता है।

बाबा जी अपने पीछे अनुमानतः चालीस सहस्र करोड़ मूल्य का विस्तृत साम्राज्य छोड़ गये हैं, जिसका संचालन एवं प्रबन्धन श्री सत्य साईं सैंट्रल ट्रस्ट द्वारा किया जा रहा है। इसके अतिरिक्त वे अपने पीछे करोड़ों शोक-विह्वल भक्त एवं प्रशंसक छोड़ गये हैं। हृदय रोग से ग्रस्त होने पर जब उन सबको 'सत्य साईं इन्स्टीट्यूट ऑफ हायर मैडिकल साइंसिज' में २८ मार्च २०११ को भरती हुए बाबा जी के शरीर छोड़ने का पता चला, तब इन शोकातुर भक्तों को धैर्य बँधाना कठिन हो गया था। चिकित्सालय में चिकित्सकों के सर्वोत्तम सामूहिक उपचार उपलब्ध होने पर भी उनकी स्थिति बिगड़ती गयी। एक-एक करके बहुत से प्रमुख अंगों को नष्ट होते देख उपचार करने वाले विशेषज्ञों में भय और शोक की लहर फैल गयी। आन्ध्र प्रदेश की सरकार ने बाबा जी का इलाज कर रहे डाक्टरों को अतिरिक्त राय एवं सहायता के लिए अपनी अन्य डाक्टरों की टुकड़ी भेजी थी, किन्तु कुछ लाभ नहीं हुआ। जब 'सत्य साईं इन्स्टीट्यूट ऑफ हायर मैडिकल साइंसिज' ने बाबा जी के देह त्यागने की सूचना दी, तो उनके करोड़ों भक्तों को इस पर विश्वास ही नहीं

हुआ और उन्हें सूचना में गलती होने की आशंका हुई; क्योंकि उनको पूर्ण विश्वास था कि उनके प्राणाधार बाबा जी उन्हें छोड़ कर नहीं जा सकते। कुछ ऐसे धैर्यशील भी थे जिन्होंने संयमपूर्वक दुःखद समाचार को सहन किया। जीवन के सभी क्षेत्रों से सम्बन्ध रखने वाले लोग उनके भक्तों में से थे। सामान्य लोगों के लिए तो वे भगवान् का अवतार थे ही; उच्च पदाधिकारियों, राजनैतिक नेताओं, प्रतिष्ठित व्यक्तियों अथवा विश्व-प्रसिद्ध विभूतियोंह्लह्लसभी के लिए वे गुरु, निर्देशक एवं परामर्शदाता थे। उनके भक्त अनुयायी समस्त भारत के अतिरिक्त विश्व के अनेक देशों में भी व्याप्त हैं, जब कि रुचिकर तथ्य यह है कि वे स्वयं भारत से बाहर केवल दो ही बार गये थे।

आध्यात्मिकता के चरम शिखर को छू लेने वाले इन बाबा जी के सम्बन्ध में परिभाषित करना लगभग असम्भव ही है। अथवा उन्हें 'जन्मजात सन्त' कहना अधिक उपयुक्त होगा। उनके भक्त उन्हें भगवान् का अवतार मानते हैं। वे एक लोकोपकारी विभूति एवं एक ऐसे शिक्षा-प्रदाता थे जिन्होंने निःशुल्क शिक्षा उपलब्ध कराने के लिए बहुत-सी शिक्षा-संस्थाएँ स्थापित कीं। इन संस्थाओं का मुख्य उद्देश्य उत्कृष्ट शिक्षा प्रदान करने के साथ-साथ चरित्र-निर्माण करना भी है। पुट्टापर्थी तथा बेंगुलूरु में दो 'सर्वोच्च विशिष्ट चिकित्सालय' (सुपर स्पैशियलिटी हॉस्पिटल) आरम्भ करना, बाबा जी द्वारा स्वास्थ्य-सुरक्षा-क्षेत्र में दिया गया अत्यन्त प्रशंसनीय योगदान है। ये दोनों चिकित्सालय निर्धन से भी अति निर्धन लोगों को सर्वोच्च प्रकार की चिकित्सीय सुविधाएँ निःशुल्क दे रहे हैं। इन दो लोकोपकारी सेवाओं के अतिरिक्त बाबा जी जल-परियोजनाओं की शृंखला के कर्णधार भी थे। १९५५ में इनके ट्रस्ट द्वारा रायलसीमा के निर्जल क्षेत्र में जल उपलब्ध कराने हेतु जल-परियोजना का कार्य प्रारम्भ किया गया। नदी के जल को उपयोग में लाया गया तथा गाँवों को पेयजल उपलब्ध कराने के लिए पाइपों का विस्तृत जाल बिछा कर टैंकों-तालाबों में पानी एकत्रित करके नलों द्वारा गाँव-गाँव तक पहुँचाया गया। आन्ध्र प्रदेश के मेधक और महबूब नगर जिलों के ३२० गाँवों को जल उपलब्ध करवाया गया। इस सबके अतिरिक्त चेन्नै को जल-सुविधा प्रदान कराने के लिए दो अन्य जल-परियोजनाएँ भी चलायी गयीं।

उनके पार्थिव शरीर को प्रशान्ति निलयम् के उसी साईं कुलवंत हाल में समाधि दी गयी है, जहाँ वे अपने भक्तों को दर्शन दिया करते थे। दर्शनार्थी भक्तों के भारी जन-समूह का पूर्वानुमान करते हुए; किसी भी अप्रिय परिस्थिति से बचने के लिए राज्य सरकार द्वारा पुलिस की समुचित व्यवस्था पहले से ही कर ली गयी थी। पुट्टापर्थी नगर की ओर भारी संख्या में लोगों का उमड़ पड़ना बाबा जी की आध्यात्मिक गुरु रूप में प्रसिद्धि का साक्षी है। प्रशान्ति निलयम् की और जाने वाली सड़कें

जन-समूह के सागर का दृश्य प्रस्तुत कर रही थीं। बड़ी संख्या में पुलिसकर्मियों के उपस्थित होने पर भी अव्यवस्थित भीड़ पर नियन्त्रण रख पाना अत्यन्त दुष्कर था।

श्री सत्य साईं बाबा का शिवानन्द आश्रम से भी सम्बन्ध था। १९५६/५७ में वे विशाल संख्या में अपनी संगत के साथ आश्रम में आये थे तथा उन्हें शिव कुटीर में ठहराया गया था। लगभग एक सप्ताह उन्होंने सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी के आतिथ्य का आनन्द लिया तथा सभी दिन सत्संगों में सम्मिलित हुए। गुरुदेव ने उन्हें, उनके अनुरूप विशेष आसन दे कर विशिष्ट सम्मान दिया था। बाबा जी तेलगू में प्रवचन दिया करते थे और हमारे आश्रम के एक श्री कस्तूरी जी तथा श्री स्वामी चैतन्यानन्द जी तेलगू भाषा न जानने वाले श्रोताओं के लाभार्थ उसको भाषान्तरित किया करते थे। इसके अतिरिक्त बाबा जी उच्चकोटि के गायक तथा कवि भी थे। दिन के समय वे अपने कमरे में लोगों को दर्शन दिया करते थे तथा विभूति प्रसाद भी दिया करते थे। उन्हें सूक्ष्म हवा में से विभूति, अँगूठी-छल्ले, घड़ियाँ तथा लॉकेट इत्यादि जैसी वस्तुएँ उत्पन्न कर देने की चमत्कारिक दैवी शक्ति प्राप्त थी। सद्गुरुदेव की महासमाधि के बाद बाबा जी दो बार और भी आश्रम आये थे।

बाबा जी इस भौतिक जगत् को भले ही शारीरिक रूप से छोड़ गये हैं; किन्तु अपनी असंख्य कल्याणकारी सामाजिक परियोजनाओं के माध्यम से वे सदैव जीवित रहेंगे। इसके साथ ही वे अपने कोटि-कोटि भक्तों तथा प्रशंसकों के हृदयों में सदैव जीवित रहेंगे। उनके उपदेश एवं शिक्षाएँ विश्व-भर में व्याप्त उनके अनुयायियों को सदैव निर्देशित करती रहेंगी। भौतिक देह से भले ही बाबा जी न रहे हों, उनकी आध्यात्मिक सन्निधि अभूतपूर्व रूप से अनुभवगम्य है।

बाबा जी से मानव-मात्र के लिए सन्देश देने के लिए कहा गया तो उनका उत्तर था, **''मेरा जीवन ही मेरा सन्देश है।''** पुनः जब उनसे पूछा गया कि उन्होंने अपने लोक-कल्याण हेतु किये गये कामों को कभी विज्ञापित करना क्यों नहीं चाहा, तो उन्होंने कहाह्नह्न**''चिकित्सालय में से पूर्णतया स्वस्थ हो कर पुनः अपने परिवार में जा पहुँचने वाला प्रत्येक व्यक्ति स्वयं में एक विज्ञापन है।''**

ऐसी आध्यात्मिक विभूतियाँ जब देह छोड़ कर जाती हैं, तब हम उनकी सद्गति अथवा आत्म-शान्ति के लिए प्रार्थना नहीं करते। इसके विपरीत हम उनसे अपनी शान्ति एवं प्रसन्नता के लिए प्रार्थी होते हैं; क्योंकि जब वह अभी शरीर में ही थे उससे भी कहीं अधिक अब वह प्राप्त कर चुके होते हैं। समस्त मानव-जाति सदैव बाबा जी की ऋणी रहेगी, उनके द्वारा अपने जीवन को और अधिक सुन्दर एवं जीने योग्य बना देने के कारण! बाबा जी के आशीर्वाद हम सब पर सदा बने रहें!

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

समाचार और प्रतिवेदन

मुख्यालय के समाचार

'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

श्री सद्गुरुदेव के गहन आशीर्वाद तथा गुरुमहाराज की सर्वव्यापी कृपा से द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, लक्ष्मणझूला के निकट तपोवन में स्थित 'शिवानन्द होम' के माध्यम से विनम्र सेवा में निरन्तर संलग्न है। यह ऐसे आवास-विहीन निर्धन रोगियों को चिकित्सीय सुविधाएँ उपलब्ध कराता है, जिन्हें बीमार होने के कारण भरती किये जाने की आवश्यकता है, किन्तु साधन-हीन होने के कारण विवश हैं।

यद्यपि प्रायः सभी शैयाएँ रोगियों से भरी रहती हैं, फिर भी जल्दी ही इलाज के उपरान्त ठीक हो-हो कर रोगी जाते रहते हैं और नये-नये फिर से भरती होते रहते हैं।

इसी माह नये भरती होने वाले रोगियों में एक बाबाजी भी थे जिनका पाँव मधुमेह के कारण अत्यधिक संक्रमण से ग्रस्त था। इस दिशा में उनकी चिकित्सा इससे पहले कभी भी नहीं हुई थी, जब कि उनके रक्त में शर्करा का स्तर सामान्य से पाँच गुना अधिक था। गुरुदेव की कृपा से चिकित्सा आरम्भ होने के उपरान्त आहार-संयम तथा चिकित्सीय साधन उपलब्ध होने से उनका शर्करा-स्तर तथा पाँव का संक्रमित घावद्गद्गदोनों ही सुधार की ओर बढ़ रहे हैं।

अन्य नये अन्तेवासियों में एक महिला रोगी है। यह वृद्ध महिला आश्रम की सड़क के सामने घुमक्कड़ व्यक्तियों के समूह के मध्य में पूर्णतया निर्वस्त्र अवस्था में पड़ी हुई पायी गयी थी। गत कई महीनों से रोगग्रस्त यह महिला खाने-पीने में पूरी तरह असमर्थ थी तथा कै एवं पेचिश के रोग से ग्रस्त थी, उसके सारे शरीर में सूजन थी और दशा इतनी खराब थी कि वह एक पग भी चल सकने के योग्य नहीं थी। डाक्टरी जाँच के उपरान्त पता चला कि वह आन्त्रज्वर, निर्जलन, खुजली रोग, आन्त्रकृमि इत्यादि कई रोगों से पीड़ित थी तथा उसके रक्ताणुओं का स्तर ३.९ तक नीचे जा चुका था। तत्कालीन चिकित्सा तथा रक्त चढ़ाये जाने का ऐसा चमत्कारी प्रभाव दिखायी दिया कि अति शीघ्र ही वह चलने-फिरने तथा बातचीत करने लगी। सदैव ही वह गुनगुनाती हुई प्रसन्न एवं शान्तचित्त दिखायी देती है। जय गुरुदेव!

सर्वशक्तिमान् परमपिता को ही इसका समस्त श्रेय जाता है। उनकी जय हो! वह सदा अपना वरदहस्त हमारे ऊपरद्गद्गअपने नन्हें बच्चों के ऊपर बनाये रखते हैं, कभी भी हमें अपनी नज़र से ओझल नहीं करते। हम सब पर उनकी ऐसी कृपा बनी रहे कि उनके स्मरण, उनकी विद्यमानता में ही हम सदा रहें! कभी भी स्वयं को बेसहारा और एकाकी न समझें, न ही कभी भयभीत हों। ॐ श्री राम जय राम जय जय राम!

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

मुख्यालय आश्रम में श्री रामनवमी महोत्सव

''भगवान् राम परमात्मा हैं, अन्तर्यामी हैं, प्राणी मात्र के रक्षक हैं। भगवान् राम का नाम हृदय का सर्वोत्तम शुद्धिकारक है। अतः उनके नाम का संकीर्तन करें, उनकी महिमा का गान करें तथा उनके चरण-कमलों की सेवा करें।''

(सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

इस धरा पर भगवान् श्री राम के अवतरित होने का पावन दिवस श्री रामनवमी मुख्यालय आश्रम में १२ अप्रैल २०११ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति एवं आध्यात्मिक उल्लास सहित मनाया गया।

महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में श्री वाल्मीकि रामायण का मूल पारायण २० मार्च से ६ अप्रैल २०११ तक किया गया । ८ से १० अप्रैल तक प्रतिदिन २ घण्टे तारक मन्त्र **'श्री राम जय राम जय जय राम'** का संकीर्तन श्री विश्वनाथ मन्दिर के पावन परिसर में किया गया। ११ अप्रैल को प्रातः ७ बजे से सायं ६ बजे तक आश्रम के भक्त एवं साधकों द्वारा इसी तारक मन्त्र का अखण्ड कीर्तन किया गया।

श्री रामनवमी के दिन ब्राह्ममुहूर्त प्रार्थना एवं ध्यान सत्र के तुरन्त बाद प्रभातफेरी का आयोजन किया गया। यज्ञशाला में विश्व-शान्ति एवं मानव-कल्याण हेतु यज्ञ भी किया गया। अत्यन्त सुरुचिपूर्वक सुसज्जित श्री विश्वनाथ मन्दिर के गर्भगृह में वैदिक मन्त्रों के पाठ सहित प्रातः ९ बजे से दोपहर १२ बजे तक भगवान् श्री राम का महाभिषेक तथा अर्चना समर्पित की गयी। इसके साथ ही साथ मन्दिर-परिसर में भक्तों द्वारा अत्यन्त सुमधुर भजन-कीर्तन भी चलता रहा जिसकी पावन स्वर-लहरियों ने समस्त वातावरण को दिव्य भाव से ओत-प्रोत कर दिया।

इस परम पावन दिवस के उपलक्ष्य में परम श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के प्रातःकालीन प्रवचनों की तथा श्रद्धेय श्री स्वामी ब्रह्मानन्द जी महाराज के प्रवचनों की सीडिओं का भी उन्मोचन किया गया। इसके उपरान्त वाल्मीकि रामायण से तथा रामचरितमानस के अवतार सर्ग में से पारायण किया गया। महाआरती तथा अन्नपूर्णा हाल में प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

भगवान् श्री राम तथा सद्गुरुदेव के आशीर्वाद हम सब पर हों कि हम दिव्य नाम का स्मरण सतत करते रहें!

ईश्वर के साथ सीधा सम्बन्ध

स्तोत्रों तथा प्रार्थना की महत्ता समझने की अपेक्षा अनुभव की वस्तु है। प्रार्थना सतत होनी चाहिए। यह तो प्रत्येक साधक की जीवन-साथी होनी चाहिए। प्रार्थना केवल कतिपय शब्दों का उच्चारण मात्र नहीं है। यह तो साधक का ईश्वर के साथ सीधा सम्बन्ध है।

स्वामी कृष्णानन्द

'स्वामी शिवानन्द इन्टर कालेज किवई, मेरठ' की छात्राओं का दर्शनार्थ मुख्यालय आश्रम में आगमन

''सभी उपहारों में से ज्ञान प्रदान करने का उपहार सर्वश्रेष्ठ है।''

(सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

परम पूज्य सद्गुरुदेव के इस महान् कथन का अनुसरण करते हुए तथा परम आराध्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के ग्रामीण क्षेत्रों में ज्ञान-प्रकाश प्रसारित करने के सन्देश से प्रेरित हो कर दिव्य जीवन संघ के एक संन्यासी भक्त श्री स्वामी रामानन्द सरस्वती जी महाराज ने मेरठ जिले (उत्तर प्रदेश) के किवई ग्राम में लड़कियों के लिए विद्यालय प्रारम्भ करने में अथक प्रयत्न किये।

'स्वामी शिवानन्द कन्या इन्टर कालेज, किवई' इन अथक एवं समर्पित प्रयासों का फल है। इस विद्यालय की लगभग ३० छात्राएँ अपनी अध्यापिकाओं तथा श्री स्वामी रामानन्द जी महाराज सहित २ अप्रैल २०११ को दर्शनार्थ मुख्यालय आश्रम में आयीं। अपनी इस दो दिवस की आवास अवधि में विद्यार्थियों ने आश्रम के सभी पावन मन्दिरों के दर्शन किये, सभी वरिष्ठ महात्माओं के श्रद्धापूर्वक दर्शन करने गये तथा समाधि मन्दिर के सायंकालीन सत्संग में सुमधुर भजन-गायन के रूप में सद्गुरुदेव के पावन चरणों में सेवा भी समर्पित की।

परमपिता परमात्मा तथा सद्गुरुदेव के आशीर्वाद उन सभी पर प्रचुर मात्रा में हों!

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिवेदन

अन्तर्देशीय शाखाएँ

अम्बाला (हरियाणा): मार्च माह में शाखा के प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा साथ में आधे घण्टे के महामृत्युंजय मन्त्र का सामूहिक जप, माह के दूसरे रविवार को वीडियो सत्संग तथा प्रति मंगलवार को सत्संग में हनुमान चालीसा का पारायण तथा होमियोपैथिक औषधालयों द्वारा समाज सेवा आदि नियमित रूप से चलते रहे। दिनांक २५ मार्च को शाखा का स्थापना दिवस भव्य रूप से विशेष कार्यक्रमों द्वारा मनाया गया।

बेंगुलूरु (कर्नाटक): *नियमित गतिविधियाँ*ह्नह्न पादुका-पूजा, स्वाध्याय तथा गुरु गीता और भगवद् गीता के पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग; देवी तथा श्री विष्णु भगवान् के स्तोत्र और देवी-पूजा के साथ प्रति शुक्रवार के सत्संग; रवि-वारीय सत्संगों में गुरुदेव का अभिषेक और उनके साहित्य का स्वाध्याय, अखण्ड कीर्तन, भक्ति-संगीत और उसके पश्चात् परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी के साथ वीडियो- कॉन्फ्रेन्स आदि नियमित गतिविधियों में समाविष्ट थे।

बरबिल् (ओडिशा): प्रति सोमवार शाखा के साप्ताहिक सत्संग, प्रति गुरुवार भक्तों के निवास-स्थानों पर चल-सत्संग तथा चिदानन्द-दिवस को मासिक साधना-दिन, दिनांक १७ फरवरी को अग्नि-उत्सव दिवस पर पादुका-पूजा और फरवरी माह में शिवानन्द होमियोपैथिक औषधालय द्वारा ४७५ मरीजों के इलाज आदि शाखा द्वारा सुचारु रूप से सम्पन्न हुए।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक द्विवार पूजा-आरती, योगासन, प्राणायाम, स्वाध्याय-ध्यान सहित सान्ध्य-योग-विद्यालय कक्षा आदि के उपरान्त प्रति गुरुवार पादुका-पूजन, प्रति शनिवार साप्ताहिक सत्संग और प्रति रविवार भगवद् गीता-पारायण भी किये। शाखा के स्थापना-दिवस निमित्त दिनांक ८-९ फरवरी को विशेष पूजा, भागवत पर प्रवचन, प्रसाद-सेवन, कुष्ठरोग के मरीजों तथा अनाथों को वस्त्रों का वितरण और स्मृति-अंक का प्रकाशन सम्पूर्ण हुए।

भूल-सुधार

इस पत्रिका के अप्रैल २०११ अंक के पृष्ठ २१ पर **बेल्लारी (कर्नाटक)** की रिपोर्ट में शाखा के भूतपूर्व अध्यक्ष श्री पोला वेंकैया शेट्टी जी का नाम भूलवश गलत छप गया था। इसे सुधार कर इस प्रकार पढ़ने की कृपा करेंह्नह्न**''शाखा के भूतपूर्व अध्यक्ष श्री पोला वेंकैया शेट्टी जी तथा शाखा के भूतपूर्व कोषाध्यक्ष श्री चन्नोमल्लपा जी की आत्माओं की शान्ति हेतु दिनांक ३० जनवरी को और दिनांक ९ जनवरी को प्रार्थना-सभाएँ रखी गयीं।''**

बारिपदा (ओडिशा): दैनिक पादुका-पूजन के आधिक्य में शाखा ने महाशिवरात्रि को विशेष पादुका-पूजन, दिनांक ६ और १२ मार्च को चल-सत्संग, दिनांक १४ और २९ मार्च को पादुका-पूजन

सहित विशेष सत्संग, दिनांक ६ मार्च को मासिक साधना-दिन आदि शाखा की गतिविधियाँ सम्पन्न कीं। समाज-सेवा में, शाखा ने कुष्ठरोगियों की बस्ती में १०५ अन्तेवासियों को औषधियों की मासिक आवश्यकता-पूर्ति; दिनांक १९ और ३१ मार्च को २२० अनाथ बालकों को तथा दिनांक ८ मार्च को कुष्ठरोगियों की बस्ती के १०० निर्धन निवासियों को अन्न-दान किया।

ब्रह्मपुर, लांजीपल्ली (ओडिशा): शाखा के स्थापना-दिवस निमित्त दिनांक १२-१८ फरवरी को आयोजित श्रीमद् भागवत सप्ताह के साथ-साथ योगासन-शिविर, पूर्णाहुति में प्रसाद और वस्त्र-वितरण सहित यज्ञ आदि समाविष्ट थे। दिनांक १९ फरवरी को विसर्जन समारोह था।

भिलाई (छत्तीसगढ़): दिनांक ६ मार्च को शाखा के स्थापना-दिवस के कार्यक्रमों में पादुका-पूजन, भजन-कीर्तन, भोग-आरती आदि समाविष्ट थे। प्रति मंगलवार को श्री हनुमान चालीसा, प्रति शुक्रवार को श्री ललिता सहस्रनाम स्तोत्र-पाठ युक्त मातृ-सत्संग तथा एकादशी की उभय तिथियों को श्री विष्णु सहस्रनाम-पारायण तथा श्रीमद् भगवद् गीता-पारायण सम्पन्न हुए।

भुज (गुजरात): पाक्षिक सत्संगों में आध्यात्मिक प्रवचन; लघु-रुद्र-यज्ञ, गुरु-पूजा, श्री शिवमहिम्ना स्तोत्र का पारायण, प्रसाद आदि विशेष कार्यक्रमों युक्त मकर-संक्रान्ति का पर्व आदि गतिविधियों के साथ हमारे पूजनीय गुरुओं की तस्वीरें तथा पुस्तकों का प्रदर्शन अमृत महोत्सव कार्यक्रम में आयोजित हुआ।

बीकानेर (राजस्थान): *नियमित गतिविधियाँ*ह्नह्नमहामृत्युंजयेश्वर मन्दिर में द्विवार पूजा, साप्ताहिक सत्संग, मातृ-सत्संग माह में द्विवार, शिवानन्द-दिवस को विशेष सत्संग, चिदानन्द-दिवस को यज्ञ, शिवानन्द पुस्तकालय और निर्धन छात्रों को आर्थिक सहायता। *विशेष गतिविधियाँ*ह्नह्न (१) सूर्यग्रहण : भजन-कीर्तन; (२) मकर-संक्रान्ति का पर्वोत्सव; (३) श्री बसन्त-पंचमी : श्री सरस्वती-पूजा; (४) महाशिवरात्रि उत्सव; (५) श्री गौरांग महाप्रभु जयन्ती : महामन्त्र-संकीर्तन, गुलाल-होली।

बौध (ओडिशा): शाखा के प्रति गुरुवार के साप्ताहिक सत्संग और अन्तिम रविवार को मासिक पादुका-पूजन के आधिक्य में शाखा के स्थापना-दिवस निमित्त दिनांक २ फरवरी और दिनांक ३ फरवरी को विशेष कार्यक्रम आयोजित किये। दिनांक २ फरवरी को समीपवर्ती ग्राम की माध्यमिक शाला के ३०० छात्रों और अध्यापकों को आदरणीय श्री स्वामी धर्मप्रकाशानन्द जी और श्री स्वामी ब्रह्मसाक्षात्कारानन्द जी के प्रवचन, चार संकीर्तन-मण्डलियों के समावेश सहित नगर-संकीर्तन का दीप-प्रज्वलन और गुरुओं के चित्रों को माल्यार्पण सहित नूतन उद्घाटित टाउन-हॉल को पहुँचना सम्पन्न हुआ। वहाँ मुख्य जन कार्यक्रम मनाया गया, जिसमें डॉ. प्रशान्तकुमार प्रधान, आई. ए. एस., बौध जिले के कलेक्टर तथा डी. एम., ओडिशा की विधान-सभा के माननीय स्पीकर तथा उभय आदरणीय स्वामी जी उपस्थित थे और उन्होंने उत्सव के गौरव में अभिवृद्धि की। उत्सव के द्वितीय दिवस को ब्राह्ममुहूर्त के आध्यात्मिक कार्यक्रम, एक माध्यमिक विद्यालय में तथा एक कन्या-माध्यमिक हाईस्कूल विद्यालय में उभय आदरणीय स्वामियों के

प्रवचन तथा सायंकाल में टाउन-हॉल में जन कार्यक्रम आदि समाविष्ट थे। जनता का प्रचण्ड समर्थन मिला और हॉल पूरा भरा हुआ था। ज्ञान-प्रसाद में चार पुस्तकों का वितरण हुआ।

चण्डीगढ़ : दिनांक ६ और ७ मार्च को शाखा के आयोजित शिविर में शाखा की स्थापना का वार्षिक दिवस का समारोह मनाया गया। परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज, आदरणीय श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी रामराज्यम् जी, आदरणीय श्री स्वामी वैकुण्ठानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी ब्रह्मेशानन्द जी तथा श्री रामकृष्ण मिशन के श्री पंकज जी और आदरणीय श्री गोपी जी ने आध्यात्मिक प्रवचन और मार्गदर्शन दिये। आदरणीय श्री स्वामी भक्तिभावानन्द जी ने भजन और कीर्तन प्रस्तुत किये। २०० प्रतिनिधियों ने शिविर में उपस्थिति दी। ब्राह्ममुहूर्तीय ध्यान, योगासन-कक्षा, प्रभातफेरी, पादुका-पूजा और प्रवचन सम्पन्न हुए।

छत्रपुर (ओडिशा): *नियमित गतिविधियाँ*ह्नह्न दैनिक सत्संग, साप्ताहिक तथा चल-सत्संग, शिवानन्द और चिदानन्द दिवस को पादुका-पूजन, संक्रान्ति-दिन का मासिक सुन्दरकाण्ड पारायण। *विशेष गतिविधियाँ*ह्नह्नमहाशिवरात्रि का उत्सव : ५९ प्रतिभागियों के साथ सुन्दरकाण्ड-पारायण, पूर्वाह्न-सभा में पंचाक्षर-मन्त्रयुक्त श्री लक्षार्चना और सायंकाल में महामृत्युंजय-मन्त्र का ६ घण्टे पर्यन्त अखण्ड जप।

चेन्नै, ट्रिप्लीकेन (तमिलनाडु): शिवानन्द-दिवस के सम्पूर्ण आध्यात्मिक कार्यक्रम और १०० निर्धन व्यक्तियों को भोजन कराया गया। (१) श्री उगादि (नूतन वर्षारम्भ-दिवस) को पादुका-पूजन सहित विशेष सत्संग; (२) श्री रामनवमी को 'सीता-कल्याणम्'; तथा (३) मार्च के प्रथम रविवार को निःशुल्क एण्डोस्कोपी मेडिकल कैम्प में डॉ. अलगसुन्दरम् ने १० मरीजों के और अप्रैल में १५ मरीजों के निःशुल्क परीक्षण किये।

दिग्पहंडी (ओडिशा): *नियमित गतिविधियाँ*ह्नह्नद्विवार पूजाएँ, प्रति गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक द्विवार सत्संग, पादुका-पूजा शिवानन्द-दिवस और चिदानन्द-दिवस को तथा विशेष सत्संग संक्रान्ति-दिवस को। *विशेष गतिविधियाँ*ह्नह्नमहाशिवरात्रि को शिव-पूजा, अर्चना, भजन-कीर्तन, आरती आदि। संक्रान्ति-दिवस को प्रभातीय और सान्ध्य विशेष कार्यक्रम तथा प्रातः पादुका-पूजा तथा हवन सम्पन्न हुए।

घारी (मणिपुर): शाखा ने नियमित रूप से साप्ताहिक सत्संग पूर्ण किये।

घाटपदमुर, जगदलपुर (छत्तीसगढ़): ब्राह्ममुहूर्तीय और प्रभातीय सत्र, प्रति गुरुवार पादुका-पूजन, प्रति शनिवार और प्रति रविवार स्तोत्र-पारायण के आधिक्य में शाखा ने (१) बसन्त-पंचमी, (२) श्री महाशिवरात्रि का उत्सव दो दिवस पर्यन्त, (३) श्री गौरांग महाप्रभु जयन्ती को भी विशेष कार्यक्रम हुए।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): *नियमित गतिविधियाँ*ह्नह्नत्रिवार पूजाएँ, दैनिक ब्राह्ममुहूर्तीय सभा और योगासन-सभा, दैनिक सान्ध्य-सत्संग, प्रति गुरुवार पादुका-पूजा, सप्ताह के शनिवार तथा अन्य दिवसों को स्तोत्र-पाठ। *विशेष गतिविधियाँ*ह्नह्न(१) श्री बसन्त-पंचमी, (२) श्री

महाशिवरात्रि का पर्वोत्सव : १५ ग्रामों के भक्तों द्वारा १५ दिन अखण्ड शिव-मन्त्र का संकीर्तन, ५००० भक्तों की प्रतिभागिता। (३) श्री गौरांग महाप्रभु जयन्ती।

जयपुर, मालवीय नगर (राजस्थान): दैनिक मध्याह्न ध्यान, अध्ययन-कक्षा और योगासन-कक्षा, साप्ताहिक हवन तथा सत्संग, साप्ताहिक मातृ-सत्संग और नारायण-सेवा तथा शिवानन्द होमियोपैथिक औषधालय द्वारा सेवा आदि नियमित गतिविधियों के उपरान्त, शाखा की विशेष गतिविधियों में दिव्य जीवन संघ के अमृत-महोत्सव में योगासन, ध्यान, निबन्ध-लेखन, चित्रांकन, संगीत और वक्तृत्व-स्पर्धा विषयक प्रतियोगिताएँ सम्पन्न हुईं। महाशिवरात्रि को तथा दिनांक १३ मार्च को विशेष कार्यक्रम आयोजित हुए।

जयपुर (ओडिशा): *नियमित गतिविधियाँ*ह्नह्न द्विवार पूजाएँ, साप्ताहिक द्विवार सत्संग, तीन चल-सत्संग, शिवानन्द-दिवस को हवन, पूजा, प्रसाद। विशेष कार्यक्रमों में दिनांक १३ फरवरी को गीता-यज्ञ किया गया जिसमें १०० प्रतिभागियों ने प्रसाद ग्रहण किया।

कंटाबाँजी (ओडिशा): शाखा में नियमित रूप से साप्ताहिक सत्संग में भगवद्गीता का स्वाध्याय हुआ।

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा ने प्रति गुरुवार साप्ताहिक सत्संग, दो चल-सत्संग, एकादशी-सत्संग स्तोत्र-पाठ सहित, मासिक साधना-दिन और प्रति माह के प्रथम रविवार को नारायण-सेवा के परिचालन के अतिरिक्त पूर्णिमा को पादुका-पूजन सम्पन्न किया।

नाभा (पंजाब): दैनिक सान्ध्य-सत्संग में महामन्त्र के जप के पश्चात् स्वाध्याय; नियमित रूप से प्रति रविवार को दैनिक स्वाध्याय के अध्ययन सहित नियमित साप्ताहिक सत्संग शाखा द्वारा सुचारु रूप से पूर्ण किये गये।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): *नियमित गतिविधियाँ*ह्नह्नदैनिक ब्राह्ममुहूर्तीय सभा दो घण्टेपर्यन्त; दैनिक सान्ध्य-सत्संग, साप्ताहिक चल-सत्संग, प्रति शनिवार मातृ-सत्संग, पाक्षिक एकादशी-सत्संगों में स्तोत्र-पाठ, प्रति माह दिनांक ३ को महामन्त्र का अखण्ड संकीर्तन। *विशेष गतिविधियाँ*ह्नह्न(१) श्री शिवरात्रि पर्वोत्सव : (२) शाखा का पुनर्जीवन : दिनांक ६ मार्च को दुर्ग शाखा के लिए और दिनांक १३ और २२ मार्च को शान्तिपरा शाखा के लिए विशेष सत्संग आयोजित हुए।

रायपुर (छत्तीसगढ़): प्रति गुरुवार साप्ताहिक सत्संग, प्रति सोमवार मातृ-सत्संग तथा दिनांक २५ फरवरी को नूतन आरम्भित सत्संग-केन्द्र पर आदरणीय श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी के आगमन पर एक विशेष सत्संग शाखा द्वारा सम्पन्न हुआ।

राउरकेला, स्टील टाउनशिप (ओडिशा): शाखा ने जनवरी माह में सात, फरवरी में चार और मार्च में दो चल-सत्संग; पादुका-पूजा सहित दो साधना-दिवस आदि सम्पन्न किये। दिनांक २४ जनवरी को मनाये गये शाखा के स्थापना-दिवस को आयोजित सरकारी माध्यमिक शाला में, 'युवा-विकास-शिविर' में आदरणीय श्री स्वामी रामकृपानन्द जी ने छात्रों को प्रवचन दिया।

सालेपुर (ओडिशा): *दैनिक गतिविधियाँ* ह्न दैनिक प्रभातीय पूजा, स्तोत्र-पाठ और ध्यान,

सायंकाल में सत्संग और योगासन-सत्र, विविध आध्यात्मिक कार्यक्रमों युक्त दो रविवारीय साप्ताहिक सत्संग, शिवानन्द-दिवस को पादुका-पूजा, द्वितीय शनिवार को सुन्दरकाण्ड पारायण, प्रति रविवार को स्वामी शिवानन्द चैरिटेबल हेल्थ-सर्विसीज़ (१३७ मरीजों के उपचार हुए)। दिनांक २७ फरवरी को ६ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र-कीर्तन और ३० छात्रों को योगासन-प्रशिक्षण दिया गया।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा ने साप्ताहिक द्विवारह्ह्प्रति गुरुवार और रविवार को स्वाध्याय सहित नियमित सत्संग सम्पन्न किये। विशेष कार्यक्रमों में, बसन्त-पंचमी को पादुका-पूजा, सरस्वती-पूजा और एक विशेष सत्संग किये गये।

वडोदरा (गुजरात): *नियमित गतिविधियाँ*ह्ह साप्ताहिक सत्सग और शिवानन्द-दिवस तथा चिदानन्द-दिवस को मन्त्र-जप, पादुका-पूजा। *विशेष गतिविधियाँ* ह्(१) दिव्य जीवन संघ का अमृत-महोत्सव : दिनांक १६ फरवरी को ''दिव्य युवा फोरम'' आरम्भित हुआ और उसमें आदरणीय श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी और आदरणीय श्री स्वामी निराकारानन्द जी ने सभा को उद्‌बोधन कर आशीर्वादित किया। दिनांक १३ फरवरी को ''जीवन यज्ञ है'' इस विषयक एक प्रवचन आयोजित किया गया। दिनांक १३ फरवरी को प्रभात में योगासन, सायंकाल में प्राणायाम और ध्यान आदि युक्त, दिनांक १४ फरवरी से दिनांक १८ फरवरी पर्यन्त ''बरौदा हाईस्कूल'' में एक शिविर आयोजित हुआ। (२) शाखा की समाज-सेवा की गतिविधियों में, सप्ताह में चार दिन होमियोपैथिक औषधालय, दो दिवस आयुर्वेदिक औषधालय, निर्धन और जरूरतमन्द रोगियों को औषधियों का निःशुल्क वितरण, शिवानन्द-दिवस तथा चिदानन्द-दिवस को अस्पताल में भर्ती किये गये मरीज़ों को बिस्कुटों का वितरण और अत्यन्त निर्धन परिवारों को कच्चा राशन का वितरण आदि सम्पन्न हुए।

विक्रमपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रातः और सन्ध्या को पूजा और प्रार्थना, साप्ताहिक सत्संग, तीन अवसरों पर पादुका-पूजा, वसन्त-पंचमी तथा शाखा की रजत-जयन्ती को प्रातःकालीन प्रार्थना-ध्यान-सत्र, पादुका-पूजा, श्री सरस्वती-पूजा, विशेष सत्संग, प्रवचन और प्रसाद-सेवन आयोजित और सम्पन्न हुए।

विशाखपत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): *नियमित गतिविधियाँ*ह्ह्दैनिक १ घण्टा भजन-संकीर्तन, साप्ताहिक सत्संग, दैनिक योगासन-कक्षा, साप्ताहिक चिकित्सीय-परीक्षण। *विशेष गतिविधियाँ*ह्ह्दिनांक २७ फरवरी को एक निःशुल्क चिकित्सा-शिविर सम्पन्न हुआ, जिसमें 'शिवानन्द आश्रम' में २०० मरीजों का परीक्षण तथा उन्हें औषधियों का निःशुल्क वितरण किया गया।

विदेशी शाखाएँ

हांगकांग (चीन): शाखा ने दिव्य जीवन संघ के अमृत-महोत्सव के उपलक्ष्य में निम्नानुसार विविध विशेष गतिविधियाँ आयोजित कीं :

(१) रक्तदान : दिसम्बर १-३१,ह्ह्२०१० को शाखा ने ''रक्तदान करो'' विषयक गतिविधियों का प्रसार-प्रचार किया और शाखा सदस्यों ने 'रेड क्रास' को रक्तदान किया।

(२) दिनांक १ जनवरी को प्रभात में १० बजे से ले कर दिनांक २ जनवरी के प्रभात के १० बजे पर्यन्त २४ घण्टों का महामन्त्र का अखण्ड संकीर्तन किया और उसके अन्तर्गत एक घण्टे पर्यन्त पादुका-पूजन किया। समापन में आरती, प्रसाद में ५२ प्रतिभागी थे।

(३) दिनांक ९ जनवरी को दिनभर के कार्यक्रमों में, (क) ११६ प्रतिभागियों युक्त योगासन, प्राणायाम, ध्यान की ४ प्रशिक्षण कक्षाएँ। (ख) एक घण्टे पर्यन्त जप तथा स्तोत्र-पाठ। (ग) दो घण्टे पर्यन्त, परम पूज्य श्री गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी के ''जीवन एवं शिक्षाएँ'' तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की "A Message to New Initiates" विषयक दृश्य-श्रव्य कैसेट दिखायी गयी। (घ) आरती, "Happy Face" गीत का गान, प्रसाद सायंकाल में ४० प्रतिभागियों सहित सम्पन्न हुए।

केप टाउन (दक्षिण अफ्रीका): शाखा ने निज ''आनन्द-कुटीर आश्रम'' में वर्ष २०१० में निम्नानुसार गतिविधियों का परिचालन किया :

(१) जन सत्संग प्रति गुरुवार और प्रति शनिवार को। (२) प्रति सोमवार को विविध धर्मीय सत्संग। (३) विविध अध्ययन-गोष्ठियों की सम्पन्नता (क) ''दैनिक जीवन में योग और वेदान्त'': आदरणीय श्री स्वामी पार्वतीआनन्द जी द्वारा भगवद् गीता, उपनिषदों और पतंजलि-योग सूत्रों में अन्तर्दृष्टि। (ख) आदरणीय श्री स्वामी विद्यानन्द जी द्वारा भगवद् गीता पर प्रवचन। (ग) आदरणीय मदर योगेश्वरी जी और टीना गुडचाइल्ड के साथ भारतीय-ईसाई आध्यात्मिकता विषयक विचार-विमर्श। (घ) आदरणीय श्री स्वामी विद्यानन्द जी द्वारा संस्कृत और वैदिक स्तोत्र-पाठ की कक्षा। (च) आदरणीय मदर योगेश्वरी जी और आदरणीय टीना चाइल्ड के साथ अन्तरधर्मीय मासिक सभाएँ और मिलन।

(४) गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज के जन्मदिन तथा पुण्यतिथि को; आदरणीय श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी की पुण्यतिथि को तथा महत्त्वपूर्ण हिन्दू और ईसाई पर्वों को विशेष कार्यक्रमों का आयोजन। दिनांक ३ दिसम्बर को १२ घण्टों का अखण्ड कीर्तन। (५) आदरणीय योगेश्वरी माता जी द्वारा ध्यान-कक्षा। (६) राजयोग और समन्वययोग के परा-स्नातक योग-शिक्षक के प्रशिक्षण-पाठ्यक्रम। (७) दैनिक हठयोग-वर्ग। (८) डी वी डी कैसेटों और चलचित्रों के आध्यात्मिक प्रवचनों का साप्ताहिक चित्रीकरण। (९) दो शनिवारों और रविवारों को साधना-शिविरें तथा तीन योग-दिवस का आयोजन।

(१०) निर्धन और वंचित वर्ग के जनों तथा क्षय और एच. आई. वी. मरीजों को सैंडविच, ईसा मसीह के जन्मदिन पर खाद्य-पदार्थ और खिलौनों का वितरण।

(११) दिव्य जीवन संघ के अमृत-महोत्सव के अन्तर्गत विशेष कार्यक्रम। (क) गुरुपूर्णिमा : प्रादेशिक शिवानन्द परिषद, वैकल्पिक स्वास्थ्य-शिविर, खाद्य-पदार्थों के पैकेटों का वितरण, एक सप्ताह पर्यन्त हठयोग की निःशुल्क कक्षाएँ। (ख) राष्ट्रीय शिवानन्द परिषद् : परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज की पावन उपस्थिति और उनके आशीर्वादों की प्राप्ति। (ग) ऋषिकेश के पावन शिवानन्द आश्रम की यात्रा। □