

ॐ

स तस्मिन्नेवाकाशे स्त्रियमाजगाम
बहुशोभमानामुमाँ हैमवतीं ताँ होवाच
किमेतद्यक्षमिति ॥१२॥

तब इन्द्र ने उसी स्थान पर स्वर्णिम वर्ण की एक
अति सुन्दरी महिलाह्रह्महिमवान् की पुत्री उमाह्रह्मको
देखा। उन्होंने उससे पूछाह्रह्म“यह दिव्य यक्ष कौन
था?”

उसी को साधु समझो, जिसमें दम्भ न हो,
जिसका हृदय क्षमाशील हो, जो न अपने विषय में
कहता हो और न कुछ अपने लिए माँगता हो। जो क्षण
मात्र के लिए भी अपनी लोभमयी वृत्तियों को प्रकट
नहीं करता, वही साधु है ह्रह्रवही साधु है। **स्वामी
शिवानन्द**

ब्रह्मचर्य-साधना :

ब्रह्मचर्य तथा शिक्षा-पाठ्यक्रम २

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

अध्यापकों तथा माता-पिताओं के कर्तव्य

छात्रों को सदाचार के पथ का प्रशिक्षण देने तथा उनके चरित्र का समुचित रूप से निर्माण करने के महान् कर्तव्य का दुर्बल भार विद्यालयों तथा महाविद्यालयों के अध्यापकों पर है। ब्रह्मचर्य में चरित्र-निर्माण अथवा चरित्र का सम्यक् गठन अन्तर्विष्ट है। लोग कहते हैं कि ज्ञान शक्ति है; किन्तु मैं अपने व्यावहारिक अनुभव से पूर्ण विश्वास के साथ यह बेखटके बलपूर्वक कहता हूँ कि चरित्र शक्ति है तथा चरित्र ज्ञान से भी अधिक श्रेष्ठ है।

आपमें से प्रत्येक व्यक्ति को अपने चरित्र का सम्यक् निर्माण करने के लिए यथाशक्य प्रयास करना चाहिए। आपका समग्र जीवन तथा जीवन में आपकी सफलता आपके चरित्र-गठन पर ही पूर्णतया निर्भर है। इस संसार के सभी महापुरुषों ने अपनी महत्ता एकमात्र चरित्र के द्वारा ही प्राप्त की है। संसार के वैभवशाली महामनीषियों ने यश, प्रतिष्ठा तथा सम्मान की विजयश्री चरित्र के द्वारा उपलब्ध की है।

अध्यापकों को स्वयं पूर्ण नैतिक तथा शुद्ध होना चाहिए। उन्हें नैतिक पूर्णता से सम्पन्न होना चाहिए। अन्यथा 'अन्धेनैव नीयमाना यथान्धाः' की उक्ति चरितार्थ होगी। प्रत्येक अध्यापक को अध्यापन-व्यवसाय अपनाने से पूर्व शिक्षा-क्षेत्र में अपने पद के महान् उत्तरदायित्व को अनुभव करना चाहिए। शुष्क भाषण देने की कला में बौद्धिक उपलब्धि ही पर्याप्त

नहीं होगी। एकमात्र यह एक ही कला प्राध्यापक को सुशोभित नहीं करेगी।

जब छात्र प्रौढ़ावस्था को प्राप्त होते हैं, तब उनके स्थूल शरीर में कुछ विकास तथा परिवर्तन होने लगते हैं। वाणी बदल जाती है। नये आवेग तथा भाव प्रकट होने लगते हैं। स्वभावतः उनमें जिज्ञासा उठती है। वे गलियों में फिरने वाले लड़कों से परामर्श लेते हैं। उन्हें कुमन्त्रणा मिलती है। वे अपनी दुर्वृत्तियों के द्वारा अपना स्वास्थ्य नष्ट कर डालते हैं। उन्हें यौन-स्वास्थ्य, आरोग्य-शास्त्र तथा ब्रह्मचर्य, दीर्घायु-प्राप्ति के उपाय तथा काम-वासना के नियन्त्रण की विधि का स्पष्ट ज्ञान प्रदान करना चाहिए। माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों को महाभारत तथा रामायण से ब्रह्मचर्य-सम्बन्धी विविध कहानियाँ सुनायें।

माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों को ब्रह्मचर्य-विषय की शिक्षा बहुधा देते रहें। यह उनका अत्यावश्यक कर्तव्य है। जब बालकों तथा बालिकाओं में तारुण्य के लक्षण दृष्टिगोचर हों, तो उनके साथ स्पष्ट बात करना परमावश्यक है। इधर-उधर की बातें करने से कोई लाभ नहीं है। यौन-सम्बन्धी विषयों को गुप्त नहीं रखना चाहिए। यदि माता-पिता अपने बच्चों से इस विषय की वार्ता करने में संकोच अनुभव करते हैं, तो यह उनकी अयथार्थ शालीनता होगी। इस विषय में चुप्पी साधने से किशोरों का कुतूहल उद्दीप्त ही होगा। यदि वे इन सब बातों को

समय पर स्पष्ट रूप से जान जाते हैं, तो वे निश्चय ही कुंसग से अपथगामी नहीं बनेंगे और न उनमें दुर्व्यसनों का विकास होगा।

अध्यापकों तथा माता-पिताओं को बालक तथा बालिकाओं को समुचित शिक्षा देनी चाहिए कि वे किस प्रकार ब्रह्मचर्यमय शुद्ध जीवन यापन करें। उन्हें शालीनता तथा संकोच के अपने मिथ्या भाव से अपना पीछा छुड़ाना चाहिए। वे ही बालक तथा बालिकाओं की अज्ञानता के लिए बहुत-कुछ उत्तरदायी हैं। किसी अन्य बात की अपेक्षा इन विषयों की अज्ञानता के कारण अधिक क्षति हुई है। आप अज्ञानता का, इस मिथ्या शालीनता का कि लिंग तथा लैंगिक कार्य-व्यापार की परिचर्चा नहीं करनी चाहिए, मूल्य चुका रहे हैं। अध्यापकों तथा माता-पिताओं को किशोरों के आचार-व्यवहार का सतत अवलोकन करना तथा उनके मन में ब्रह्मचर्य के पवित्र जीवन के परम महत्त्व को तथा अपवित्र जीवन के संकटों को बैठा देना चाहिए। उनमें ब्रह्मचर्य-विषय की पुस्तिकाएँ मुक्त रूप से वितरित करनी चाहिए।

विद्यालयों तथा महाविद्यालयों में चित्रदर्शी द्वारा ब्रह्मचर्य-विषय, प्राचीन काल के ब्रह्मचारियों के जीवन तथा महाभारत और रामायण की कहानियों का नियमित रूप से प्रदर्शन करना चाहिए। इससे विद्यार्थियों के नैतिक मापदण्ड को उन्नत बनाने तथा इसके लिए उन्हें उत्प्रेरित करने में बड़ी सहायता मिलेगी।

हे शिक्षको तथा प्राध्यापको! अब जग जाइए। विद्यार्थियों को ब्रह्मचर्य, सदाचार तथा नैतिकता के पथ का प्रशिक्षण दीजिए। उन्हें सच्चे ब्रह्मचारी बनाइए। इस दिव्य कार्य की उपेक्षा न कीजिए। यह

गुरुतर कार्य आपका नैतिक उत्तरदायित्व है। यह आपका योग है। यदि आप इस कार्य को यथोचित गम्भीरतापूर्वक करें, तो इससे आपको आत्म-साक्षात्कार प्राप्त हो सकता है। निष्ठावान् तथा निष्कपट रहें। अब अपने नेत्र खोलें। बालकों तथा बालिकाओं को ब्रह्मचर्य का महत्त्व समझाइए तथा उन विविध विधियों का प्रशिक्षण दीजिए जिनसे वे वीर्य का, अपने में प्रच्छन्न आत्म-शक्ति का परिरक्षण कर सकें।

जिन अध्यापकों ने प्रथम अपने-आपको अनुशासित कर लिया है, उन्हें चाहिए कि वे अपने विद्यार्थियों के साथ एकान्तिक वार्ता करें तथा उन्हें ब्रह्मचर्य के विषय में नियमित रूप से व्यावहारिक शिक्षाएँ प्रदान करें। श्रद्धेय एच. पी. पैकेन्हेम वाल्श, जो कुछ दशकों पूर्व एस. पी. जी. महाविद्यालय, चित्रिनापल्ली के प्रधानाचार्य थे और बाद में एक धर्माचार्य (बिशप) बने, अपने विद्यार्थियों के साथ ब्रह्मचर्य तथा आत्म-संयम विषय पर नियमित चर्चा किया करते थे।

संसार का भावी भाग्य अध्यापकों तथा विद्यार्थियों पर पूर्णतया निर्भर है। यदि अध्यापक अपने विद्यार्थियों को उचित दिशा में, धर्मपरायणता के पथ की शिक्षा दें, तो संसार आदर्श नागरिकों, योगियों तथा जीवन्मुक्तों से परिपूर्ण हो जायेगा जो सर्वत्र प्रकाश, शान्ति, आनन्द तथा सुख का प्रसार करेंगे।

धन्य है वह जो अपने छात्रों को सच्चा ब्रह्मचारी बनाने के लिए वास्तव में प्रयास करता है और उससे अधिक धन्य है वह जो सच्चा ब्रह्मचारी बनने का प्रयास करता है। उन सब पर भगवान् कृष्ण का आशीर्वाद हो! अध्यापकों, प्राध्यापकों तथा छात्रों की जय हो!

(अनूदित)

वास्तविक समर्पण और आराधना

परम पावन श्री स्वामी विद्यानन्द जी महाराज

आध्यात्मिक जीवन का सार, साधना का सार (जो कि आपको साक्षात्कार प्राप्त करवाता है), एक आन्तरिक आध्यात्मिक सम्बन्ध और एक संयोजन (सम्पर्क) स्थापित करना है। उस शाश्वत अनन्त सत्ता के साथ एक सम्बन्ध, एक नाता जोड़ना है। इसकी इच्छा दृढ़ करके एक सचेतता और जागरूकतापूर्वक यह तार जोड़ लेने के पश्चात् फिर इसे परिश्रमपूर्वक विकसित करते रहना है, ताकि यह अधिक-से-अधिक बढ़ता रहे और आपकी सम्पूर्ण चेतना को भरना आरम्भ कर दे और फिर आपकी निजी व्यक्तिगत पहचान (जो कि इस संसार और उसकी वस्तु, पदार्थों और व्यक्तियों से जुड़ी हुई है) को एक उच्चतर पहचान, लोकातीत, दिव्य पहचान के रूप में परिवर्तित कर दे। यह उच्चतर पहचान का अर्थ और औचित्य उस सर्वातीत परम सत्ता से सम्बन्ध है।

“मैं ‘उनका’ एक अंग हूँ। मैं ‘उनसे’ कुछ अलग नहीं हूँ। मेरे भीतर ‘उन्हीं’ का प्रकाश जगमगा रहा है। वह परमात्मा मेरे भीतर सजीव रूप से गुंजायमान हैं। मैं ‘वह’ ही हूँ। ‘वह’ ही मेरी वास्तविकता हैं। मेरे अस्तित्व का सत्य वह ही हैं। मैं एक दिव्य सारतत्त्व हूँ, परम सारतत्त्व हूँ।” आपके भीतर छिपी हुई व्यक्तिगत जागरूकता में इस प्रकार का परिवर्तन आ जाता है।

अब इस नयी जागरूकता को अबाध रूप से पोषित और विकसित करते रहने के द्वारा तथा इसे अपने जीवन का सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण अंग बना लेने के

द्वारा जब आपमें यह रूपान्तरण हो जाता है, तब ईश्वरोन्मुखता आपके सम्पूर्ण स्वभाव काह्वहआपके मन, वचन और कर्म काह्वहआन्तरिक तत्त्व बन जाता है। आपका सम्पूर्ण व्यक्तित्व ईश्वरोन्मुखी बन जाता है। तब यह ईश्वरपरकता का केन्द्र हो जाता है।

महापुरुषों ने उद्घोषित किया है कि ऐसा जीवन ही वास्तविक जीवन है। इस प्रकार ईश्वरोन्मुख जीवन, भगवान् में स्थित जीवन, भगवान् की ओर बढ़ता हुआ जीवन और भगवान् से परिपूरित जीवन ही भगवान् की प्राप्ति का निश्चित साधन है। उन्होंने इसे ‘साधना’, ‘अभ्यास’ और ‘योग’ का नाम दिया है। उन्होंने इसे समर्पण, शरणागति, उपासना, सेवा, भक्ति और श्रद्धा कहा है।

पूजा में, आराधना में हम भगवान् को वस्तुएँ चढ़ाते हैं, हम समझते हैं कि वस्तुएँ चढ़ाने से भगवान् प्रसन्न होते हैं। एक ऐसा भी समय था जब लोग भगवान् को अप्रसन्न नहीं करना चाहते थे। इसलिए उन्हें प्रसन्न करने के लिए भेड़ या बकरे की बलि देते थे, ताकि वह हमें मनचाही वस्तुएँ प्रदान कर दें। किन्तु मानव-जाति में, मानवीय चेतना में अत्यधिक आध्यात्मिक विकास हुआ है। भगवान् को सन्तुष्ट करने और प्रसन्न करने की धारणा यद्यपि अभी भी चली आ रही है, किन्तु अब उसमें और बहुत-कुछ नया जुड़ गया है।

भगवान् पर मनन करना उनकी वास्तविक पूजा है। उनकी महिमा जानना, उनकी परिपूर्णता को समझना सच्ची पूजा और आराधना है। भगवान् के चरणों में अर्पित करने की वस्तु व्यक्ति का स्वयं अपना आप है : “मैं स्वयं अपने-आपको आपके चरणों में समर्पित करता हूँ। अपने-आपको चढ़ा कर आपकी आराधना करता हूँ।”

तब फिर व्यक्ति को परिश्रमपूर्वक, सच्चे मन से स्वयं को उनके प्रति समर्पित होने के योग्य कैसे बनाना है, यह देखना पड़ता है। तब उसे सदैव और अधिक योग्य, सदैव और अधिक पवित्र, और अधिक आध्यात्मिक तथा और भी अधिक दिव्य बनने का एक अनुशासन, एक गहन प्रयास और एक सतत अभ्यास आरम्भ हो जाता है, ताकि वह भगवान् के चरणों में स्वयं को समर्पित करने के योग्य बन सके।

अतः जिस सर्वश्रेष्ठ वस्तु से आप भगवान् की पूजा कर सकते हैं, वह आप स्वयं हैं, आपका जीवन है। और जितने पवित्र आप बन जाते हैं, जितना पावन आप अपना जीवन बना लेते हैं, उतना ही अधिक यह प्रभु को अर्पित करने के योग्य हो जाता है। आप अपने व्यक्तित्व के प्रत्येक अंग को प्रकाश से भर कर जितना अधिक आध्यात्मिक और दिव्य बना लेते हैं, भगवान् को समर्पण करने के लिए आपका ‘चढ़ावा’ उतना ही अधिक श्रेष्ठ से श्रेष्ठतम हो जाता है और आपकी उनके प्रति भक्ति उतनी ही अधिक महिमामयी हो जाती है।

इससे बढ़ कर और क्या हो सकता है? आपसे अलग आपसे बाह्य कुछ नहीं, प्रत्युत आप स्वयं ही, स्वयं अपने-आपको समर्पित करके आप भगवान् की आराधना करते हैं। अतः आप साधना का एक दूसरा

आयाम देखना आरम्भ कर देते हैं। हहसाधना की किसी पद्धति में लग कर स्वयं अपने ऊपर कार्य करना। स्वयं के ऊपर कार्य करने का अर्थ है हहस्वयं को परिशुद्ध करना; सदा पवित्र, अधिक सत्यवादी, अधिक प्रेमपूर्ण, अधिक निःस्वार्थी और अधिक अहंशून्य, तथा उन सबसे स्वयं को रहित बना लेना जो आपके और परमात्मा के मध्य के अन्तर को बढ़ाने वाले हैं। तब यह सब आपकी साधना बन जाती है।

आपकी साधना तब अन्तर्मुखी हो जाती है। यह एक ऐसी गुह्य, अन्तर्मुखी प्रक्रिया बन जाती है जिसके लिए कोई विशेष समय, स्थान या परिस्थितियों की आवश्यकता नहीं होती, प्रत्युत हर समय, दिन के समस्त जाग्रत समय में यह आन्तरिक निजी प्रक्रिया चलती रह सकती है, ताकि दिन-प्रति-दिन, हर पल आप अपने ऊपर कार्यशील रहने का प्रयत्न करके स्वयं को श्रेष्ठ से श्रेष्ठतर बनाते जायें।

आध्यात्मिक जीवन को देखने तथा साधना को समझने का यह एक अन्य दृष्टिकोण है। यह एक ऐसा आयाम है जो भीतर से बाहर की ओर नहीं, अपितु बाहर से भीतर की ओर, सदैव गहन से गहनतर उतरते हुए आपके व्यक्तित्व के उस केन्द्रीय मुख्य स्थान तक पहुँचना जहाँ पहुँच कर आप स्वयं भगवान् के समर्पित होने के योग्य हो जायें।

और यह तभी सम्भव हो सकता है, जब आपके भीतर जाग्रत जागरूकता हो। भगवान् आपको वह जाग्रत जागरूकता प्रदान करें। आप यह जान सकें कि अपने सम्पूर्ण व्यक्तित्व को आध्यात्मिक और दिव्य बनाने की ओर ध्यान देना ही मुख्य और महत्त्वपूर्ण कार्य है, जिसके द्वारा आप सर्वत्र सदा ही अपनी

परिपूर्णता से विद्यमान परमात्मा को समर्पित होने के लिए उपयुक्त श्रेष्ठ चढ़ावा बन सकें।

ऐसी आराधना एक सतत आराधना हो सकती है। यह पूर्णतया अलग प्रकार की आराधना है। ऐसी पूजा हमें निरन्तर भगवान् की विद्यमानता के प्रति जागरूक रखती है। यह भगवान् की जागरूकता है।

इसमें जीवन का कोई भी अंग अछूता नहीं रहता। जीवन का एक पल भी इस पूजा से, इस आराधना से खाली नहीं जाता। इस प्रकार अपने व्यक्तित्व की समग्रता के द्वारा आप अपने अस्तित्व के स्रोत, मूल तत्त्व, आधार और परिपूरक की उपासना करते हैं।

(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज)

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

उपनिषद् ५

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

नीतिशास्त्र

उपनिषदों का नीतिशास्त्र आध्यात्मिक तथा तात्त्विक है। उनके अनुसार ब्रह्मचर्य, गृहस्थ (जिसमें सामाजिक और राजनैतिक जीवन-वृत्ति भी सम्मिलित है) और सांसारिक जीवन में सक्रिय सहभागिता से निवृत्तिहहइन तीन समय-खण्डों में विभाजित जीवन ब्रह्म-साक्षात्कार की पूर्व-तैयारी है। इस साक्षात्कार से जीवन के प्रत्येक उद्देश्य की पूर्ति होती है। यही समस्त इच्छाओं तथा आकांक्षाओं का चरम बिन्दु है। जिन महान् पुरुषों को यह साक्षात्कार हुआ है, वे काम, धन और सांसारिक उपलब्धियों की आकांक्षाओं से ऊपर उठ जाते हैं। उनके लिए ब्रह्म ही संसार है। ब्रह्म ही उनकी आत्मा है। एक ब्रह्म में ही सब-कुछ समाहित है, इस सत्य को समझते हुए वे किसी से किसी प्रकार की अपेक्षा नहीं रखते। वे अपने आत्मा-रूप ब्रह्म के आनन्द में सतत निमग्न रहते हैं।

किन्तु ऐसे आध्यात्मिक अनुभव उन्हीं को होते हैं जो शम (मानसिक शान्ति), दम (आत्म-नियन्त्रण), उपरति (बाध्यकर कार्य-कलापों के नियन्त्रण से मुक्ति), तितिक्षा (सहन-शक्ति), श्रद्धा (आदर्श में आस्था) और समाधान (मानसिक एकाग्रता की क्षमता) के गुणों से युक्त हैं।

उपनिषदों का कथन है कि जब मानव पूर्ण रूप से इच्छा-मुक्त हो जाता है, तब वह मरणशील से अमर

बन जाता है और इस प्रकार ब्रह्म-पद को प्राप्त करता है। जब हृदय की ग्रन्थियाँ खुल जाती हैं, तब ही मानव अमृतत्व को प्राप्त करता है। उपनिषद् कहते हैंहहयही परम उपदेश है; किन्तु इस उच्च लक्ष्य को अपने जीवन का आदर्श बनाना सर्व-साधारण के लिए कठिन है, क्योंकि विश्व में श्रेय के साथ-साथ प्रेय भी है और अधिकतर मानव श्रेय को त्याग कर प्रेय की ओर ही आकर्षित होता है, आत्म-कल्याण के साधन पर इन्द्रियों से प्राप्त होने वाले आनन्द को ही महत्त्व देता है। केवल उच्च संस्कार-युक्त मानव ही इन्द्रिय-सुख की उपेक्षा करके उच्चतर कल्याण की ओर अग्रसर होते हैं। दुर्भाग्य से जितनी सरलता से प्रेय उपलब्ध हो जाता है, उतनी सरलता से श्रेय प्राप्त नहीं होता। उपनिषदों के अनुसार जब तक मानव दुराचार का त्याग न करे और मानसिक धैर्य, इन्द्रिय-संयम, चरम एकाग्रता और वैचारिक प्रशान्ति की स्थिति तक न पहुँच जाये, तब तक मात्र बौद्धिक ज्ञान की सहायता से वह परम तत्त्व का साक्षात्कार नहीं कर सकता।

छान्दोग्य उपनिषद् में 'दम्यत' (दमन या आत्म-नियन्त्रण करो), 'दत्त' (दान करो) तथा 'दयध्वम्' (दया करो)हहइन तीन शब्दों की गागर में एक महत्त्वपूर्ण उपदेश का सागर भर दिया गया है। ये तीन शब्द क्रमशः देवों, मानवों तथा असुरों को सम्बोधित करके कहे गये हैं। इस उपदेश में आध्यात्मिक पूर्णता की ओर आत्मा के ऊर्ध्वगमन की

पूर्वापेक्षा के रूप में इन्द्रिय-नियन्त्रण, आत्म-त्याग, सृष्टि के प्रति प्रेम-भावना की जो बातें कही गयी हैं, उनमें प्राचीन नैतिक धारणा का सार निहित है।

गुरुओं द्वारा विद्यार्थियों को दिया गया उपदेश द्रष्टव्य है। सदाचरण करो, सद्ग्रन्थों के अध्ययन की उपेक्षा न करो, देवों तथा पितृ जनों की पूजा में प्रमाद न करो, माता-पिता को देव-समान मानो। आचार्य को देव-तुल्य मानो। अतिथि भी देव-तुल्य हैं। केवल सत्कर्म ही करो, अन्य कर्म नहीं। श्रद्धापूर्वक दो, विपुल मात्रा में दो, नम्रतापूर्वक दो, सम्मानपूर्वक दो, सहानुभूतिपूर्वक दो। यह उपदेश किसी भी सर्वोच्च नैतिक सिद्धान्त के समकक्ष है।

विश्व-व्यापक प्रेम को मात्र सम्भावना ही नहीं माना गया है। यह एक वास्तविक उपलब्धि है। जो अपने को समस्त प्राणियों में तथा उन्हें अपनी ब्रह्म-रूप आत्मा में देखता है, वह किसी से जुगुप्सा नहीं करता। जैसे बच्चे अपनी माता के चारों ओर बैठ कर उसे प्रेम-भरी दृष्टि से देखते हैं, उसी प्रकार सब प्राणियों की ऐसे ही व्यक्ति पर दृष्टि रहती है। जो सबको प्रेम करता है, उसे सब प्रेम करते हैं। वह स्त्री, पुरुष, बालक या बालिका सब-कुछ है। वही मानव-चक्षुओं को धोखा देता हुआ बूढ़ा बन कर लाठी टेकता हुआ चलता है; क्योंकि वही सर्व पदार्थ-रूप है।

(अनूदित)

अध्यात्म-अग्नि

एकान्त-वास करते हुए जब इन्द्रियों पर नियन्त्रण प्राप्त कर लिया जाता है और मन को विषयों की दासता से मुक्त कर दिया जाता है, तब अध्यात्म-अग्नि प्रज्वलित होती है। आत्म-नियन्त्रण से यह अग्नि प्रचण्ड रूप से प्रज्वलित हो जाती है। मृत्यु के समय कुछ क्षणों के लिए जो व्यक्ति इस स्थिति में रह लेता है, वही अमर हो सकता है। पाँचों इन्द्रियाँ तथा मन-बुद्धि इस अग्नि की जिह्वा हैं। ऐन्द्रिक विषय इस अग्नि के लिए लकड़ियों के गट्टे के समान हैं। द्रष्टा, चिन्तक, श्रोता और ज्ञाता के रूप में आत्मा यज्ञ के अनेक ऋत्विकों के समान है। अनुभूति, बोध और ज्ञान के यज्ञ में समस्त विषय आहुतियाँ हैं। जो व्यक्ति इस आन्तरिक यज्ञ को सम्पन्न करता है, वह दृश्य जगत् के प्रभाव से मुक्त हो जाता है तथा उसमें ब्रह्माण्ड-सृष्टि की रचना करने की शक्ति उत्पन्न हो जाती है। आत्मा की ब्रह्माण्ड-अग्नि में ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय की आहुति अर्पित करनी चाहिए। दश इन्द्रियाँ ऋत्विक् हैं। उनकी क्रियाएँ आहुतियाँ हैं। इन्द्रियों के देवता यज्ञ की अग्नियाँ हैं। मन कलछी (सुवा) है। संज्ञान (Cognition) पदार्थ है। व्यक्ति और ब्रह्माण्ड में यज्ञ की प्रक्रिया सतत चल रही है, इसलिए कहीं भी अकर्म की स्थिति नहीं है।

स्वामी कृष्णानन्द

बच्चों के लिए दिव्य जीवन :

आध्यात्मिक उपदेश १

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

आध्यात्मिक मार्ग-दर्शक

प्रातः ४ बजे उठो। रात में छह घण्टे सोओ। रोज जप की दश माला फेरो। एक घण्टा कीर्तन करो। बीस प्राणायाम करो। शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन और मत्स्यासन करो। जप और ध्यान के लिए पद्मासन में बैठो। प्रतिदिन गीता का थोड़ा पाठ करो।

सज्जनों की संगति में समय बिताओ। सप्ताह में एक दिन मौन रखो। रोज कुछ-न-कुछ निःस्वार्थ सेवा करो। खूब दान दो। एक कापी में मन्त्रों को लिखो। शाम को व्यायाम करो। असत्य न बोलो। क्रोध मत करो। बेकार लोगों की संगति में न रहो। ब्रह्मचर्य का कड़ा पालन करो। प्रतिदिन धार्मिक साहित्य पढ़ो। क्रोध, ईर्ष्या, कामना, अहंकार आदि दुर्गुणों को नियन्त्रित करो।

सदा ईश्वर का स्मरण करो। एकादशी के दिन उपवास करो। उपन्यास पढ़ना, नाटक-सिनेमा देखना, काफी-चाय पीना आदि दुर्व्यसनों को छोड़ दो। अच्छे चरित्र (यम और नियम) का विकास करो। कम खाओ, कम बोलो, अधिक पढ़ो। दश बजे रात को सो जाओ।

सच्चारित्र्य

सच्चारित्र्य सभी प्रकार की धन्यता का मूल स्रोत है। उसे 'यम' और 'नियम' भी कहते हैं। यदि तुम इन

नैतिक नियमों और आध्यात्मिक व्रतों का पालन करोगे, तो शक्तिशाली और महान् बनोगे।

किसी प्राणी या मनुष्य को चोट न पहुँचाओ। सदा सत्य बोलो। दूसरों की सम्पत्ति न चुराओ। ब्रह्मचर्य का पालन करो। दूसरों से उपहार न लो। यह 'यम' है।

शरीर और मन से शुद्ध रहो। सदा सन्तुष्ट और प्रसन्न रहो। कम-से-कम एकादशी के दिन उपवास करो। गीता की तरह के धार्मिक ग्रन्थों का पाठ करो और जप करो। प्रतिदिन ईश-प्रार्थना करो। यह 'नियम' है।

यम और नियम से बढ़ कर दूसरी सम्पत्ति नहीं है। यम-नियम के पालन से बढ़ कर गौरव की कोई दूसरी बात नहीं हो सकती। इनका पालन करोगे, तो ईश्वर स्वयं तुम्हारे पास मदद करने आयेगा।

कीर्तन

प्रतिदिन निम्नांकित कीर्तन करोह्वह
गोविन्द जय-जय गोपाल जय-जय,
राधारमण हरि गोविन्द जय-जय।

श्री कृष्ण गोविन्द हरे मुरारे,
हे नाथ नारायण वासुदेव।

नारायण अच्युत, गोविन्द माधव केशव,
सदाशिव नीलकण्ठ शम्भो शंकर सदाशिव।

राधे गोविन्द भजो राधे गोपाल,
 राधे गोविन्द भजो राधे गोपाल ।
 हरे कृष्ण हरे राम, राधे गोविन्द,
 जय सियाराम जय-जय सियाराम ।
 जय राधेश्याम जय-जय राधेश्याम,
 जय हनुमान् जय-जय हनुमान् ।
 राम राम राम राम राम राम,
 राम राम राम राम राम राम ।
 जय नन्दलाला दीनदयाला,
 जय कृष्ण जय हरे-हरे ।

ईश्वर में श्रद्धा रखो

ईश्वर में पूर्ण श्रद्धा रखो। पवित्र ग्रन्थों और महापुरुषों के वचनों पर श्रद्धा रखो। अपने-आप पर

श्रद्धा रखो। ईश्वर-कृपा और उनकी नाम-महिमा पर श्रद्धा रखो।

श्रद्धा से पर्वत तक हिल जाते हैं। श्रद्धा डगमगाती हो, तो साधु-सन्तों और भक्तों की संगति से तथा धर्मग्रन्थों के अध्ययन से उसे दृढ़ करो।

ईश्वर के लिए हृदय खुला रखो। बालकों की तरह सरल बनो।

नामदेव भगवान् कृष्ण पर अगाध श्रद्धा रखते थे। भगवान् ने नामदेव के हाथ से खाना ले कर खाया। प्रह्लाद की श्रीहरि में अविचल भक्ति थी। भगवान् ने उन्हें उनके क्रूर पिता द्वारा दी जाने वाली यातनाओं से बचाया। भगवान् शिव ने भक्त कण्णप्प को दर्शन दिये।

(अनुवादक : श्री त्रि. न. आत्रेय)

ज्ञानी पुरुष

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 है वह ही ज्ञानी पुरुष है। वह सदा-सदा के लिए मुक्त है।

स्वामी कृष्णानन्द

बाल-स्तोत्र :

चोर कौन?

स्वामी रामराज्यम्

(१)

सन् १९५८ में समाजवादी डा. राममनोहर लोहिया श्रमिकों की एक रैली को सम्बोधित करने के लिए कानपुर आये। श्रमिकों ने चन्दा करके उन्हें रुपयों की एक थैली भेंट की।

इसके बाद अपने सहयोगी जगदीश अवस्थी के साथ लोहिया जी ने कानपुर से रेल द्वारा प्रस्थान किया। रास्ते में किसी स्टेशन पर गाड़ी रुकी तो उन्होंने अवस्थी जी से कहाहहह “प्लेटफार्म से एक पान खरीद कर ले आओ। अवस्थी जी ने अपनी जेब में हाथ डाला, फिर बोलेहहह “खुले पैसे नहीं हैं।” “रहने दो” कह कर लोहिया जी लेट कर कोई किताब पढ़ने में व्यस्त हो गये। थोड़ी देर में अवस्थी जी पान ले कर आ गये। लोहिया जी ने पूछाहहह “तुम्हारे पास तो खुले पैसे नहीं थे। पान कैसे खरीद लिया?” अवस्थी जी ने कहाहहह “आपको जो थैली भेंट की गयी थी, उसमें से एक अठन्नी निकाल ली थी।”

लोहिया जी उठ कर बैठ गये, बोलेहहह “थैली में श्रमिकों का पैसा है। श्रमिकों के कल्याण के लिए यह हमें दिया गया है। इस पर उनका हक है, हमारा नहीं। इसे हम कैसे खर्च कर सकते हैं?” यह कह कर उन्होंने जेब से एक नोट निकाल कर थैली में डाल दिया। इसके बाद ही उन्होंने पान को मुँह में रखा।

(२)

सेठ जमनालाल बजाज एक उद्योगपति थे। गान्धी जी के निकट सम्पर्क में रह कर देश को स्वतन्त्रता दिलाने के लिए वह सत्याग्रह करके कई बार जेल भी गये। एक बार जेल से लौटने पर उन्हें पता चला कि उनकी कपड़ा मिल के मैनेजर ने खातों में कम आमदनी दिखा कर कई हजार रुपयों का टैक्स बचा लिया है।

जमनालाल चिन्ता में पड़ गये। सोचने लगेहहह “ये रुपये तो सरकारी खजाने में जाने चाहिए। इन पर सरकार का हक है। इन्हें मैं कैसे इस्तेमाल कर सकता हूँ? पराये धन पर अधिकार जमाने वाला तो चोर होता है।” रात-भर उन्हें नींद नहीं आयी। दूसरे दिन उन्होंने गान्धी जी से अपने मन की व्यथा कही। गान्धी जी ने समझायाहहह “इस चोरी में तुम्हारी रजामन्दी तो थी नहीं। फिर तुम चोर कैसे हुए? हाँ, इस पैसे को अपने उपयोग में नहीं लाना, इसे जरूरतमन्द लोगों के लिए खर्च कर देना।”

बच्चो, दूसरों के हक (हिस्से) पर अधिकार जमा कर उसे अपने उपयोग में लाना; जितना अपने को मिलना चाहिए, उससे अधिक लेना; जिनको जो चीज देनी चाहिए, उसे उन्हें न देना और अपने काम से जी चुरानाहहहये चोरों के कुलक्षण हैं। सावधान-सजग रहनाहहहकहीं इन कुलक्षणों की कालिख तुम्हें न लग जाये।

□□□

चिदानन्द-चिन्तन

जैसा आपका विचार होगा, उसके अनुरूप ही आपका भविष्य होगा, इसलिए सदा सद्-विचारों के चिन्तन का ही अभ्यास करें। यही सफलता के रहस्य की कुंजी है। यदि विचार करते-करते मन अशुभ विचारों में भटक जाये, तो उसे बार-बार उनसे बलात् प्रत्यावर्तित कर सद्-विचारों में संलग्न करें। तभी आप कुछ कर सकेंगे।

* * *

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

* * *

लाख प्रयत्न करने पर भी अन्धकार विदूरित नहीं होता। चाहे जेब में करोड़ों रुपये रख कर हम घूमते रहें; किन्तु क्या अन्धकार भगाया जा सकता है? इसका स्पष्ट उत्तर यही है कि अन्धकार के निवारण के लिए उसके विरोधी गुणह्वप्रकाश को लाना होगा। इसी प्रकार स्वार्थ को निःस्वार्थ भाव से ही दूर किया जा सकता है। अज्ञान मिटाने के लिए ज्ञान प्राप्त करना होगा। अवगुणों का उन्मूलन गुणों के विकास से किया जाता है। जब तक मन सात्त्विक गुणों से पूर्ण नहीं

होता, पवित्र नहीं होता, तब तक भगवद्-साक्षात्कार असम्भव ही है।

* * *

अपना जीवन ऐसा बनाना चाहिए कि जिससे दूसरों को प्रसन्नता मिल सके, दूसरों को लाभ हो सके तथा दूसरों की सहायता हो सके। यदि ऐसा सम्भव न हो, तो उससे कम-से-कम दूसरों के कष्टों को, दुःखों को तो किसी प्रकार कम किया ही जा सकता है। ऐसा ही जीवन, वास्तव में जीवन है। यही हमारा धर्म है।

* * *

शान्ति अपने से बाहर की वस्तु नहीं है। जब तक हम उसे बाहर-ही-बाहर खोजते रहते हैं, तब तक भटकते रहते हैं और जब हम अन्तर्मुख हो कर स्वयं में उसकी खोज आरम्भ कर देते हैं, तो धीरे-धीरे ठीक दिशा की ओर बढ़ने लगते हैं और अन्ततोगत्वा हमें शान्ति का अनुभव होने लगता है। इसके लिए नियमित तथा निरन्तर अभ्यास की आवश्यकता है।

* * *

हमारी संस्कृति हमें सिखाती है कि हम स्वयं के लिए नहीं दूसरों के लिए जियें, स्वयं आधा पेट खा कर दूसरों की भूख मिटायें तथा स्वयं कष्ट सह कर दूसरों का कष्ट दूर करें। जीवन का यही रहस्य है। इसी को जीवन जीना कहते हैं और इसमें ही मानव-जीवन की सार्थकता है।

समाचार और प्रतिवेदन

मुख्यालय के समाचार

‘शिवानन्द होम’ के द्वारा सेवा

परम पूज्य श्री गुरुदेव के गहन आशीर्वाद से तथा श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की सर्वव्यापी कृपा से दिव्य जीवन संघ मुख्यालय, लक्ष्मणझूला के निकट तपोवन में स्थित अपने ही एक अंग ‘शिवानन्द होम’ के द्वारा अपनी विनम्र सेवा में निरन्तर संलग्न है। यह ऐसे असहाय और आश्रय विहीन रोगियों को चिकित्सकीय सुविधाएँ उपलब्ध करता है, जिन्हें बीमार हो जाने के कारण भरती हो कर चिकित्सा करवाने की आवश्यकता होती है।

इस माह ‘होम’ में कुछ नये रोगी भरती हुए तथा कुछ अन्य पुराने रोगी चिकित्सीय सहायता से पूर्णतया स्वस्थ हो जाने पर भेज दिये गये। इस प्रकार आने-जाने वाले रोगियों के कारण कुछ-न-कुछ सक्रियता बनी रही, जब कि अन्य तपेदिक, कुष्ठरोग, हृदयरोग, मिरगी, मधुमेह, गठिया, दमा तथा मानसिक रोग इत्यादि जैसे दीर्घकालीन रोगों से ग्रसित रोगी लम्बे समय से ही रह रहे हैं।

दो नये साधु रोगियों में फुफ्फुसीय तपेदिक के लक्षण पाये गये और उनका ए टी टी कोर्स आरम्भ कर दिया गया। समुचित आहार एवं सही इलाज मिलने से उन दोनों की स्थिति में आये दिन सुधार हो रहा है। ऐसे लोगों के लिए भी, जिन्होंने अपना सब-कुछ भगवान्

के आसरे छोड़ कर परिव्राजक जीवन अपना लिया हो, स्वास्थ्य की खराबी, दुर्बल काया, कष्टों-पीड़ाओं से ग्रसित देह और श्वास में कठिनाई जैसी दुःखद परिस्थितियों को झेलना आसान नहीं है।

एक क्षण के लिए भी ऐसे व्यक्ति के जीवन की कल्पना मात्र ही सिहरन उत्पन्न करने को पर्याप्त है जो सड़क के किनारे एक एकाकी कोना खोज कर अपने कष्टों से भरे शरीर को आराम देने के लिए लेटा हुआ हो, शरीर पर कहने भर को कठिनता से एक-आध वस्त्र हो, तार-तार हुआ झीना कम्बल पास हो, नींद की कौन कहे, हाथ में एक लाठी लिये हुए हो जिससे ऐसे लोगों को दूर हटा सके जो कोई नुकसान पहुँचाने की भावना से या फिर पानी के बर्तन, गिलास, एक-दो रुपये के सिक्के और मन्दिर से मिले पुड़िया में बँधे प्रसाद के टुकड़े जैसे थोड़े से सामान को चुराने के लिए निकट आने का प्रयत्न करते हों। इस ठण्ड में निराश्रय बीमार किन्तु इलाज का कोई साधन नहीं, चारों ओर कीड़ों से घिरा हुआ और सारे शरीर में खुजली का रोग!

“जब आप निराधार और निराशा की अवस्था से घिरे हों और आपके मन-प्राण आश्रय विहीन हों तो पीछे मुड़ कर देखें, आप मुझे वहीं पायेंगे। (कैरोल किंग)

“भूखे को भोजन दें! नम्र को वस्त्र दें! रोगियों की सेवा करें! यही दिव्य जीवन है।”

स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिवेदन

अन्तर्देशीय शाखाएँ

अहिवारा (छत्तीसगढ़): जनवरी और फरवरी माह में शाखा द्वारा दैनिक सत्संग, एकादशी को १०८ बार सामूहिक महामृत्युंजय मन्त्र का जप तथा महाशिवरात्रि को रुद्राभिषेक का आयोजन किया गया।

अम्बाला (हरियाणा): फरवरी माह में शाखा द्वारा नित्य सायंकालीन सत्संग, महामृत्युंजय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग, माह के द्वितीय रविवार को वीडियो प्रदर्शन; सोमवार को 'ॐ नमः शिवाय' का सामूहिक जप; बुधवार को 'ॐ नमो नारायणाय' का सामूहिक जप; मंगलवार और शनिवार को हनुमान चालीसा, गुरुवार को श्री गुरुदेव पूजा और प्रार्थना तथा प्रत्येक शुक्रवार को माँ दुर्गा की सामूहिक प्रार्थना की गयी। निःशुल्क जल सेवा तथा होमियोपैथी औषधियों द्वारा सेवा चलती रही।

अन्ना नगर (तमिल नाडु): शाखा द्वारा महाशिवरात्रि उत्सव तथा शाखा के संस्थापक अध्यक्ष की ९९ वीं जयन्ती १२ फरवरी को ३ घण्टे अखण्ड महामन्त्र जप, योगासन की १२ मुद्राओं के संचालन तथा विविध प्रार्थना स्तोत्र इत्यादि के गायन सहित मनायी गयी।

आस्का (उड़ीसा): शाखा द्वारा जनवरी मास में प्रत्येक रविवार को सत्संग, प्रत्येक शुक्रवार को भक्तों के निवास पर ४ चल सत्संग तथा ३ साधना दिवस, ३१ जनवरी का साधना दिवस दिव्य जीवन संघ की हीरक जयन्ती महोत्सव के एक अंग के रूप में मनाया गया, जिसमें बड़ी संख्या में भक्तों ने सम्मिलित हो कर आध्यात्मिक विचारगोष्ठी में भाग लिया तथा जीवन के लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार पर बल दिया।

बड़कुँआल (उड़ीसा): जनवरी मास में दैनिक दो बार पूजा के अतिरिक्त विष्णु सहस्रनाम पारायण, भजन-कीर्तन, साप्ताहिक गुरु पादुका पूजा एवं सत्संग प्रत्येक गुरुवार तथा शिवानन्द दिवस को; ४ जनवरी को शाखा का तृतीय वार्षिकोत्सव मनाया गया जिसमें प्रातःकालीन ध्यान-प्रार्थना, भगवद्गीता पारायण तथा सायंकालीन सत्संग किया गया। सूर्यग्रहण को ३ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन १५ को; १३ को एक भक्त के गृह पर भगवद्गीता पारायण तथा गोपाल सहस्रनाम पाठ, १६ को सामूहिक हनुमान चालीसा का पारायण तथा महामृत्युंजय मन्त्र का १०८ बार जप तथा २१ से २७ तक श्री गोस्वामी भक्तिभूषण दास द्वारा उड़ीसा में भागवत महापुराण का पारायण किया गया।

बारिपदा (उड़ीसा): फरवरी माह में शाखा द्वारा १० और २५ को दो चल सत्संग; ७ को साधना दिवस; कुष्ठ बस्ती के ९० रोगियों में दवाई वितरण; २८२ निर्धन लोगों में नारायण सेवा तथा १२ को महाशिवरात्रि उत्सव मनाना इत्यादि विशेष गतिविधियाँ रहीं।

बल्लारि (कर्नाटक): दैनिक पूजा तथा रविवार को साप्ताहिक पादुका के साथ-साथ शाखा द्वारा २८ फरवरी को एक विशेष सत्संग श्री रामचन्द्र राव के २४ तारीख को होने वाले निधन की पुण्य-स्मृति में श्रद्धांजलि अर्पण के रूप में किया गया। श्री रामचन्द्र राव गुरुदेव के गहन भक्त तथा उनके सन्देश और शिक्षाओं के विभिन्न रूपों में प्रचारक थे।

भंजनगर (उड़ीसा): मई से दिसम्बर २००९ तक शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, सभी संक्रान्ति दिवसों पर विशेष सत्संग तथा प्रत्येक एकादशी

के दिन श्री विष्णु सहस्रनाम पारायण नियमित रूप से चलते रहे। जुलाई मास में श्री गुरु पूर्णिमा तथा आराधना दिवस मनाया गया। ८ और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज और पूज्यपाद श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म-महोत्सव आध्यात्मिक सत्संग, दरिद्र नारायण भोजन इत्यादि के साथ सम्पन्न हुए। इसके अतिरिक्त माँ दुर्गा का नवरात्रि महोत्सव तथा भगवद्गीता जयन्ती शाखा के विशेष कार्यक्रम थे।

भिलाई नगर (छत्तीसगढ़): ३ जनवरी को मासिक सत्संग, १४ फरवरी को मातृ सत्संग तथा प्रत्येक मंगल, शुक्र और एकादशी के दिन विशेष भजन-कीर्तन तथा मन्त्रोच्चारण। २४, ३० जनवरी तथा २४ फरवरी को विशेष कार्यक्रम बालकों के लिए, जिसमें पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, आध्यात्मिक बाल-कथा, गुरुदेव और गुरु महाराज की शिक्षाएँ बालकों को बतायी गयीं। इसमें २५ से ३० तक नित्य एक घण्टा प्रभातफेरी भी निकाली गयी।

भुवनेश्वर (उड़ीसा): अक्तूबर से दिसम्बर २००९ तथा जनवरी २०१० तक शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार एवं रविवार को सत्संग तथा २ अक्तूबर एवं ५ जनवरी को चल सत्संग आयोजित किये गये। ३० नवम्बर गीता जयन्ती को गीता के १८ अध्यायों का पारायण तथा श्री स्वामी गणेश्वरानन्द सरस्वती द्वारा प्रवचन, हनुमान चालीसा पाठ तथा महामन्त्र कीर्तन किया गया; चिदानन्द दिवस पर श्री रामनाम संकीर्तन तथा भागवत पारायण; 'नववर्ष दिवस' पर दिव्य जीवन संघ मुख्यालय तथा उड़ीसा के अन्य स्थानों से १७ संन्यासियों के सान्निध्य में सत्संग; श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की पुण्य-तिथि ७ जनवरी २०१० को गुरुपादुका पूजा, नारायण सेवा तथा वस्त्रादि वितरित किये गये।

बीकानेर (राजस्थान): मृत्युंजय महादेव मन्दिर में दो बार दैनिक पूजा तथा रविवार को साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त शाखा द्वारा सुन्दरकाण्ड पाठ, जपुजी साहब पाठ मातृ सत्संग में, दूसरे मंगलवार एवं आखिरी शनिवार को किये गये। 'शिवानन्द दिवस' पर पादुका पूजा तथा बाल दिवस को हवन किया गया। विशेष गतिविधियाँ हलह (१) ११ जनवरी षट्तिता एकादशी को हवन; (२) मकर संक्रान्ति, सूर्यग्रहण एवं वसन्त पंचमी को भजन-कीर्तन; (३) १६ से २४ जनवरी तक श्री राम चरित मानस पाठ; (४) महाशिवरात्रि को रात्रि जागरण एवं पूजन; (५) कनिका तनेजा को श्रद्धांजलि के रूप में २० फरवरी को विशेष सत्संग तथा महाराष्ट्र के श्री शिवरामदास जी के प्रवचन; (६) गौरांग जयन्ती को महामन्त्र संकीर्तन। शिवानन्द पुस्तकालय द्वारा सेवा तथा निर्धन विद्यार्थियों को वित्तीय सहायता जारी रही।

बिलासपुर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा जनवरी में ८ और २४ को नियमित सत्संग के अतिरिक्त श्री महेन्द्र पटनायक द्वारा तीन दिवसीय राम चरित मानस का पारायण किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज ने शाखा में पधार कर भक्तों के विभिन्न निवास स्थलों पर आयोजित सत्संगों में प्रवचन दिये।

बुगुडा (उड़ीसा): गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा संक्रान्ति को विशेष सत्संग, ८ और २४ फरवरी को पादुका पूजा तथा दिव्य जीवन संघ के अमृत महोत्सव के कार्यक्रमों के एक अंग के रूप में १० से १६ जनवरी को भागवत सप्ताह का आयोजन शाखा द्वारा किया गया।

चंडीगढ़ (यू.टी.): जनवरी-फरवरी मास में शाखा द्वारा नियमित रूप से सायंकालीन दैनिक सत्संग तथा रविवार को साप्ताहिक सत्संग जिसमें गुरुदेव और गुरु महाराज की शिक्षाओं का स्वाध्याय एवं गीता पाठ किया

गया; १ जनवरी नववर्ष के उपलक्ष्य में महामृत्युंजय मन्त्र का सामूहिक जप; ५ फरवरी को ब्रह्मलीन श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की पुण्य-तिथि आराधना; ८ जनवरी एवं २४ फरवरी को १२ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र जप, १२ फरवरी को महाशिवरात्रि महोत्सव, दैनिक निःशुल्क योगासन कक्षाएँ तथा ८० रोगियों की दवाइयों सहित निःशुल्क चिकित्सा, प्रत्येक रविवार को ३०० से अधिक की दरिद्रनारायण सेवा भण्डारे द्वारा। श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी, श्री स्वामी रामराज्यम् जी तथा श्री स्वामी गुरुप्रसादानन्द जी मुख्यालय आश्रम से भिन्न-भिन्न समय पर पधार कर सत्संग में सम्मिलित हुए।

छत्रपुर (उड़ीसा): जनवरी माह में शाखा द्वारा ४ साप्ताहिक तथा ८ विशेष सत्संग, ८ और २४ को श्री गुरु पादुका पूजा, सुन्दरकाण्ड पाठ १४ को, नववर्ष के उपलक्ष्य में १७ को विशेष सत्संग तथा २० को सरस्वती पूजा की गयी।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): नियमित गतिविधियाँ हह्रविश्वनाथ मन्दिर एवं समाधि मन्दिर में तीन बार आरती, प्रातःकालीन प्रार्थना एवं ध्यान, दो घण्टे रात्रि सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को हनुमान चालीसा एवं सुन्दरकाण्ड पाठ, सोमवार को श्री शिव चालीसा तथा दुर्गा चालीसा शुक्रवार को। महाशिवरात्रि से पूर्व १५ दिन तक अखण्ड कीर्तन तथा १२ को शिवरात्रि पूजन, जिसमें ३००० भक्त सम्मिलित हुए।

जयपुर (उड़ीसा): जनवरी मास में शाखा द्वारा दिन में दो बार पूजा, रविवार और गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, ब्रह्मलीन श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की पुण्य-तिथि ७ को मनायी गयी। ८ तारीख को शिवानन्द दिवस; गीता यज्ञ १७ को तथा चल सत्संग २५ को;

नववर्ष और मकर संक्रान्ति को सत्संग तथा रोगियों की होमियोपैथिक चिकित्सा निःशुल्क की गयी।

जयपुर, राजा पार्क (राजस्थान): नियमित गतिविधियाँ हह्रजनवरी और फरवरी माह में रोज प्रातः देवी भागवत कथा, शनिवार को छोड़ बाकी सब दिन सायंकालीन सत्संग, शनिवार को हनुमान चालीसा एवं सुन्दरकाण्ड इत्यादि पाठ, गुरुवार सायं को महामृत्युंजय जप, प्रत्येक रविवार प्रातः साप्ताहिक सत्संग में महामृत्युंजय हवन के अतिरिक्त भजन, प्रार्थना तथा गुरुदेव के ज्ञानोपदेश से स्वाध्याय; मातृ सत्संग सोमवार अपराह्न में, होमियोपैथी क्लीनिक द्वारा २९४६ रोगियों की चिकित्सा, दैनिक योग कक्षाएँ, १५० रुपये मासिक ५२ निर्धन विधवाओं को वित्तीय सहायता, ३०० निर्धनों को नित्य भोजन सुस्वादु पदार्थों सहित, कुष्ठबस्ती में ११३ किलो सूखे राशन का मासिक वितरण, १०५ निर्धन विद्यार्थियों में ४५००० रुपये मासिक छात्रवृत्ति वितरण तथा शिवानन्द पुस्तकालय द्वारा सेवा। विशेष गतिविधियाँ हह्र(१) १८ से २७ तक देवी भागवत कथा; (२) २७ जनवरी से ४ फरवरी तक रामायण कथा; (३) ५ फरवरी को स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की पुण्य-तिथि को पादुका पूजा, पुस्तक विमोचन, ब्रह्मभोज तथा विशेष सत्संग किया गया।

कंटाबाँजी (उड़ीसा): जनवरी-फरवरी में शाखा में श्री राधारमण दास जी के निर्देशन में प्रत्येक रविवार को विशेष सत्संग हुए। इन साप्ताहिक सत्संगों की विशेषता भगवद्गीता का स्वाध्याय रहा जिसमें सभी उपस्थित भक्तों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

खुर्जा (उत्तर प्रदेश): दैनिक ध्यान योग के अतिरिक्त शाखा द्वारा प्रतिदिन पुरुष वर्ग के लिए प्रातः एवं महिलाओं के लिए सायं योगासन कक्षाएँ, रविवार को

प्रार्थना, स्तोत्र-पाठ, स्वाध्याय एवं संकीर्तन; एकादशी को बालकेश्वर मन्दिर में माताओं द्वारा भजन-कीर्तन; निर्धन स्त्री को मासिक २००/- की वित्तीय सहायता तथा रोगियों को निःशुल्क होमियोपैथी दवाइयाँ तथा ज्ञान प्रसाद वितरण किया गया।

खातिगुडा (उड़ीसा): जनवरी-फरवरी मास में प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशी को विष्णु सहस्रनाम पारायण; २४ जनवरी शाखा के वार्षिक दिवस पर स्कूल विद्यार्थियों के लिए विशेष कार्यक्रम, १२ फरवरी को शिवरात्रि उत्सव तथा १६ जनवरी एवं १४ फरवरी को चल सत्संग आयोजित किये गये।

लांजीपल्ली (उड़ीसा): शाखा द्वारा १९ वाँ वार्षिक दिवस मनाया गया जिसमें २२ से ३० जनवरी तक राम चरित मानस नवाह पारायण, हवन, सायंकालीन सत्संग तथा श्री जगन्नाथ मन्दिर प्रांगण में प्रवचन-सत्संग किया गया, वस्त्र वितरण, अन्नदान एवं गौ सेवा भी की गयी।

मोईरंग (मणिपुर): अक्तूबर से दिसम्बर तक शाखा द्वारा नित्य प्रातःकालीन सत्संग तथा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग जिसमें बालकों के लिए भजन-कीर्तन किये गये। हरिउठान परिक्रमा ३० अक्तूबर को जिसमें स्थानीय भक्तों तथा जनसाधारण ने भी भाग लिया।

माधवपट्टनम् (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को शिरडी साईं मन्दिर में विशेष सत्संग तथा गुरुवार को शिवालयम्, रामारावपेट, काकिनाडा में सत्संग तथा रविवार को शान्ति आश्रम शाखा, काकिनाडा में श्री भार्गव जी की उपस्थिति में, विभिन्न संस्थाओं से तथा निकटवर्ती शाखाओं से विभिन्न वक्ता तथा संन्यासियों ने इन साप्ताहिक सत्संगों में भाग लिया।

पहले और तीसरे रविवार को शाखा द्वारा निःशुल्क मेडिकल शिविर भी हर मास आयोजित किये गये।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): जनवरी-फरवरी माह में शाखा द्वारा ब्राह्ममुहूर्त और सायंकालीन सत्संग नित्य नियमित रूप से, ३ तारीख को ६ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र कीर्तन, प्रत्येक गुरुवार चल सत्संग, शनिवार और एकादशी को मातृ सत्संग में विष्णु सहस्रनाम और गीता पारायण; १४ जनवरी को रायपुर शाखा के साथ मिल कर सत्संग २४ को महासमुन्द तथा राजिम के दिव्य जीवन संघ के सदस्यों से विचार-विनिमय तथा १२ फरवरी को महाशिवरात्रि पूजा तथा मन्त्रदीक्षा का कार्यक्रम रहा। विशेष कार्यक्रमहहप्राइमरी, मिडिल, हायर सैकण्डरी तथा महाविद्यालय के स्तर के १५ विद्यार्थियों ने शाखा द्वारा आयोजित 'वाद-विवाद प्रतियोगिता' में तथा 'योगासन प्रतियोगिता' में भाग लिया। १५ कैश पुरस्कार स्कूल के विद्यार्थियों को तथा ९ कालेज के विद्यार्थियों को गणतन्त्र दिवस उत्सव पर नन्दिनी नगर स्टेडियम में दिये गये तथा योगासन भी प्रदर्शित किये गये।

फुलबानी (उड़ीसा): शाखा द्वारा नियमित रूप से दिन में दो बार पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ और २४ को गुरु पादुका पूजा।

रायपुर (छत्तीसगढ़): प्रत्येक रविवार को सत्संग, एकादशी को विष्णु सहस्रनाम पारायण; महाशिवरात्रि को सहस्रनाम अर्चना तथा 'ॐ नमः शिवाय' का १२ घण्टे अखण्ड जप, १८ फरवरी को सत्यनारायण पूजा शाखा द्वारा की गयी।

सुनाबेडा (उड़ीसा): जनवरी में शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार एवं गुरुवार को सत्संग में गुरुदेव की पुस्तक में से स्वाध्याय, भजन-कीर्तन तथा पूजा; प्रत्येक

बुधवार और गुरुवार को महिला सत्संग, १० और ११ को दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के श्री स्वामी मोक्षप्रियानन्द जी के आगमन पर विशेष सत्संग किये गये।

सुनाबेडा, महिला शाखा (उड़ीसा): दैनिक प्रातः पूजा में भागवत पारायण एवं महामृत्युंजय जप तथा सायंकालीन पूजा में महामन्त्र जप एवं गीता पारायण; साप्ताहिक सत्संग बुधवार तथा शनिवार को, रविवार को छोटे बच्चों के लिए सत्संग, मंगलवार नारायण सेवा तथा रविवार को सामान्य सत्संग; गुरुपादुका पूजा एवं विष्णु सहस्रनाम पारायण एकादशी को तथा अखण्ड महामन्त्र जप प्रातः ६ से सायं ६ बजे तक; २४ दिसम्बर को चिदानन्द दिवस; वार्षिकोत्सव २७ दिसम्बर को 'शिशु विकास' के बच्चों के साथ विशेष कार्यक्रम; ३१ दिसम्बर एवं १ जनवरी को विशेष सत्संग तथा ३१ जनवरी को साधना दिवस मनाया गया।

साउथ बलण्डा (उड़ीसा): फरवरी माह में दिन में २ बार पूजा, प्रत्येक शुक्रवार साप्ताहिक सत्संग, ८ और २४ को विशेष सत्संग नियमित रूप से, १२ को

महाशिवरात्रि पूजन में पंचाक्षरी मन्त्र का १२ घण्टे अखण्ड कीर्तन, १३ मकर संक्रान्ति को ३ घण्टे महामृत्युंजय जप तथा पादुका पूजा, २७ को १२ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र कीर्तन, प्रत्येक रविवार को युवाओं के लिए चिदानन्द बाल विकास कार्यक्रम आयोजित किया गया।

सालेपुर (उड़ीसा): दैनिक पूजा के अतिरिक्त शाखा द्वारा सायंकालीन सत्संग तथा रविवार को विशेष कार्यक्रम, ६१ कालेज के विद्यार्थियों के लिए २५ फरवरी को योग शिक्षण शिविर, शिवानन्द धर्मार्थ चिकित्सालय द्वारा २१४ रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा, महाशिवरात्रि को १२ घण्टे पंचाक्षरी मन्त्र कीर्तन तथा विशेष पूजा की गयी।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा ७ फरवरी को एक भक्त के निवास स्थान पर चल सत्संग तथा वृद्धाश्रम में १४ एवं २१ को सत्संग।

वरंगल (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा मासिक सत्संग १३ फरवरी को जिसमें भजन, नाम संकीर्तन, हनुमान चालीसा तथा आध्यात्मिक प्रवचन किया गया।

NEW DVDs RELEASED ON THE OCCASION OF THE BIRTHDAY OF

SRI SWAMI KRISHNANANDAJI MAHARAJ

“TALKS BY H.H. SRI SWAMI KRISHNANANDAJI MAHARAJ”

- ZDK-021** Sri Gauranga Mahaprabhu Jayanti
Love of God
Overcoming Space and Time
- ZDK-022** Meditation is Complete Thinking: An Analysis of the Relationship Between the Dreaming Individual and Waking Individual
- ZDK-023** The Samvarga Vidya of Sage Raikva: The All Absorbent Meditation
Bhrigu and Varuna: Know Brahman Through Tapas
- ZDK-024** Total Thinking: Think as Nature Thinks
Birth of an Individual: An Infinitude of Potentiality
- ZDK-025** Heavenly Achievements Have no Eternal Value
An Introduction to Philosophical Thinking

पुण्य-स्मृति में

श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द सरस्वती

श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द सरस्वती, जो कि योग-वेदान्त अरण्य अकादमी के पूर्व-कुलपति भी रहे थे, की १० अप्रैल २०१० को ब्रह्मपुर, उड़ीसा में रात्रि १० बज कर ३० मिनट पर महासमाधि हो गयी।

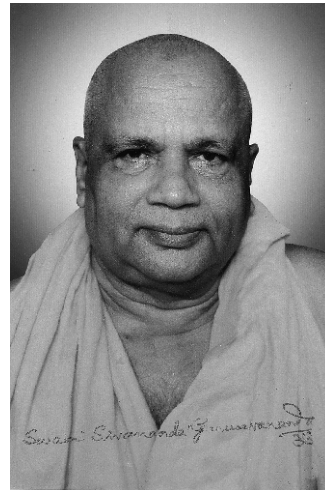
स्वामी जी का पूर्वाश्रम-नाम श्री दुर्लभ चौधरी था और वह उड़ीसा के गंजम ज़िले के बम्कोई ग्राम में श्री कृष्ण जन्माष्टमी को जन्म ग्रहण किये थे। जब वह अभी 'पीपल्स हाई स्कूल, बुगुडा, उड़ीसा' (Peoples' High School, Buguda, Orissa) में सातवीं कक्षा के विद्यार्थी ही थे, तभी वह पत्र-व्यवहार द्वारा पूज्य गुरुदेव के व्यक्तिगत सम्पर्क में आ गये थे। बाद में वह ऋषिकेश भी आये। गुरुदेव के प्रति उनकी भक्ति ऐसी विलक्षण थी कि उन्हें गुरुदेव ने 'गुरु भक्ति रत्न' की उपाधि यह कहते हुए प्रदान की कि 'दुर्लभ, आप तो सचमुच दुर्लभ ही हैं।' वह एक सुप्रसिद्ध शिक्षक थे और दीर्घ काल तक कटक के सुप्रसिद्ध राधानाथ ट्रेनिंग कालेज के प्रिंसिपल के पद पर सेवारत रहे थे।

स्वामी जी उड़ीसा में दिव्य जीवन लहर के अगुआ थे। दिव्य जीवन संघ उड़ीसा के महासचिव के पद पर रहते हुए उन्होंने १९६६ में पुरी में प्रथम अखिल उड़ीसा दिव्य जीवन सम्मेलन का आयोजन किया था। तदुपरान्त वह अखिल उड़ीसा दिव्य जीवन संघ समिति के अध्यक्ष पद पर आसीन हुए और १९९९ तक रहे। इस दौरान उन्होंने उड़ीसा में अनेक दिव्य जीवन सम्मेलन आयोजित किये।

१९९६ में वह परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज द्वारा संन्यास परम्परा में दीक्षित हुए। १९९४ में वह योग-वेदान्त अरण्य अकादमी, शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश के रजिस्ट्रार बनाये गये और इस पद पर वह १९९८ तक रहे।

उड़ीसा में वह जहाँ-जहाँ भी गये, अपने प्रवचनों तथा गुरुदेव के अँगरेजी के भजनों द्वारा विद्यार्थियों तथा स्थानीय लोगों को अत्यधिक प्रेरित किया। प्रत्येक स्थान पर उन्होंने सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य जीवन सन्देश का प्रचार-प्रसार किया। वास्तव में वह दिव्य जीवन के अथक सेवक थे।

गत कई वर्षों से स्वामी जी का शरीर-स्वास्थ्य यद्यपि अच्छा नहीं चल रहा था, तो भी मानसिक रूप से वह सदा प्रसन्न-चित्त रहते थे। शिवानन्द सैंटेनरी बॉयज हाई स्कूल, भुवनेश्वर के वह संस्थापकों में से एक थे तथा उपाध्यक्ष भी थे। ५ अप्रैल २०१० को विद्यालय की कार्यकारिणी समिति की मीटिंग में उन्होंने भाग लिया था जो कि गुरुदेव के कार्यों के प्रति उनकी अन्तिम सेवा रही।



१० अप्रैल २०१० को भुवनेश्वर में स्वामी जी ने रात के ८ बजे के लगभग कुछ बेचैनी-सी अनुभव की। जब उन्हें मेडिकल कालेज अस्पताल में ले जाया जाने लगा, तो वह फुसफुसाहट के स्वर में बोलेहूँ "गुरुदेव यहीं हैं, मुझे अस्पताल मत ले जाइए।" चिकित्सकों ने जी-तोड़ प्रयत्न किये; किन्तु उनकी स्थिति बिगड़ती गयी और अन्ततः रात्रि साढ़े १० बजे के लगभग उन्होंने अन्तिम श्वास छोड़ दिया।

उनके देहावसान का समाचार पल-भर में सारे उड़ीसा में फैल गया। दिवंगत आत्मा को अन्तिम श्रद्धांजलि देने के लिए लोग भारी संख्या में उमड़ने लगे। स्वामी जी की पार्थिव देह उनके जन्म स्थान बम्कोई ले जायी गयी, जहाँ उन्हें भू-समाधि दी गयी।

श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी महाराज की दिवंगत आत्मा के लिए हम प्रार्थना करते हैं कि परमात्मा और गुरुदेव उन्हें परम शान्ति और सद्गति प्रदान करें!

द डिवाइन लाइफ सोसायटी