उपनिषद्-सुधा बिन्दु (जून २०११)

स होवाच पितरं तत कस्मै मां
दास्यसीति।
द्वितीयं तृतीयं त ँ् होवाच मृत्यवे
त्वा ददामीति।।

(कठोपनिषद् : १/१/४)

नचिकेता ने अपने पिता से कहाह्नह्न''हे तात! आप मुझे किसको देंगे?'' (पिता द्वारा उत्तर न मिलने पर) उसने दोबारा यह बात कही। जब उसने अपनी अनुत्तरित बात तीसरी बार दोहरायी, तब क्रोधित पिता ने उससे कहाह्नह्न''तुझे मैं मृत्यु को देता हूँ।''

उपनिषद्-सुधा बिन्दु (जून २०११)

स होवाच पितरं तत कस्मै मां
दास्यसीति।
द्वितीयं तृतीयं त ँ् होवाच मृत्यवे
त्वा ददामीति।।

(कठोपनिषद् : १/१/४)

नचिकेता ने अपने पिता से कहाह्नह्न''हे तात! आप मुझे किसको देंगे?'' (पिता द्वारा उत्तर न मिलने पर) उसने दोबारा यह बात कही। जब उसने अपनी अनुत्तरित बात तीसरी बार दोहरायी, तब क्रोधित पिता ने उससे कहाह्नह्न''तुझे मैं मृत्यु को देता हूँ।''

ब्रह्मचर्य-साधना :

काम-वासना के नियन्त्रण में आहार की भूमिका २

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

उपवास एक पापनाशक कृत्य है

उपवास काम-वासना पर नियन्त्रण रखता है। उपवास कामोत्तेजना को नष्ट करता है। यह मनोवेग को शान्त कर देता है। यह इन्द्रियों को भी नियन्त्रित करता है। कामुक युवकों तथा युवतियों को कभी-कभी उपवास का आश्रय लेना चाहिए। यह अत्यन्त लाभदायक सिद्ध होगा। उपवास एक महान् तप है। यह मन को शुद्ध बनाता है। यह बहुत बड़ी पाप-राशि को नष्ट कर डालता है। शास्त्रों ने मन के शुद्धिकरण हेतु चान्द्रायण-व्रत, कृच्छ्र-व्रत, एकादशी-व्रत, प्रदोष-व्रत विहित किये हैं। उपवास विशेषकर जिह्वा को नियन्त्रित करता है जो आपकी भयंकर शत्रु है। जब आप उपवास करें, तो मन को सुस्वादु भोजन का चिन्तन न करने दें; क्योंकि उस स्थिति में आपको अधिक लाभ प्राप्त नहीं होगा। उपवास श्वसन, रक्तवह, पाचक तथा मूत्रीय तन्त्रों में आमूलचूल सुधार लाता है। यह शरीर की सभी अशुद्धताओं तथा सभी प्रकार के विषों को नष्ट करता है। यह मूत्राम्ल-अवसाद (जमाव) को निकाल बाहर करता है। जिस भाँति अशुद्ध स्वर्ण मूषे (घरिया) में बारम्बार पिघलाने से शुद्ध बन जाता है, वैसे ही अशुद्ध मन बारम्बार के उपवास से अधिकाधिक शुद्धतर बनता जाता है। हृष्ट-पुष्ट ब्रह्मचारियों को जब कभी काम-वासना पीड़ित करे, तब उन्हें उपवास रखना चाहिए। उपवास-काल में आप अच्छा ध्यान कर सकेंगे; क्योंकि उस समय मन शान्त रहता है। उपवास रखने का मुख्य उद्देश्य इस अवधि में कठोर ध्यानाभ्यास करना है; क्योंकि सभी इन्द्रियाँ शान्त होती हैं। आपको सभी इन्द्रियों का प्रत्याहार कर मन को भगवान् में स्थिर करना चाहिए। आपका पथ-प्रदर्शन करने तथा मार्ग पर प्रकाश डालने के लिए भगवान् से प्रार्थना करें। भावपूर्वक कहेंह्नह्न''हे भगवन्! प्रचोदयात्, प्रचोदयात्! मेरा पथ-प्रदर्शन कीजिए। मेरा पथ-प्रदर्शन कीजिए। त्राहि, त्राहि! मेरी रक्षा कीजिए। मेरी रक्षा कीजिए। हे मेरे प्रभो! मैं आपका हूँ।'' आपको शुचिता, प्रकाश, शक्ति तथा ज्ञान प्राप्त होंगे। उपवास योग के दश नियमों में से एक है।

अत्यधिक उपवास न करें। इससे दुर्बलता उत्पन्न होगी। अपनी सहज बुद्धि का उपयोग करें। जो पूरा उपवास नहीं रख सकते, वे नौ अथवा बारह घण्टे तक उपवास कर सकते हैं तथा सन्ध्या-समय अथवा रात्रि में दूध तथा फल का सेवन कर सकते हैं।

उपवास-काल में आन्तरांग यथा आमाशय, यकृत तथा अग्न्याशय विश्राम करते हैं। भोगवादी, पेटू तथा उदर-परायण व्यक्ति इन अंगों को कुछ क्षण भी विश्राम नहीं करने देते। अतः ये अंग शीघ्र रुग्ण हो जाते हैं। मधुमेह, मूत्र में श्वेतक आने के रोग, अजीर्ण तथा यकृत-शोथह्नह्नये सभी अति-भोजन करने के कारण होते हैं। अन्ततः मनुष्य को इस भूलोक में

स्वल्प भोजन की ही आवश्यकता होती है। इस संसार में नब्बे प्रतिशत लोग शरीर के लिए जितना नितान्त आवश्यक है, उससे अधिक भोजन करते हैं। अति-भोजन करना उनका स्वभाव बन गया है। सभी रोग अति-भोजन से ही प्रारम्भ होते हैं। उत्तम स्वास्थ्य बनाये रखने, आन्तरांगों को विश्राम देने तथा ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए समय-समय पर पूर्ण उपवास रखना सभी के लिए अभीष्ट है। जिन रोगों को एलोपैथी (विषम चिकित्सा) तथा होमियोपैथी (सम चिकित्सा) के डाक्टरों ने असाध्य घोषित कर रखा है, वे उपवास से अभिसाधित हो जाते हैं। उपवास इच्छा-शक्ति को विकसित करता है। यह सहन-शक्ति की वृद्धि करता है। हिन्दुओं के महान् विधि-निर्माता मनु ने अपने स्मृति-ग्रन्थ में पंच-महापातकों के अपसारण के उपाय के रूप में उपवास को भी विहित किया है।

उपवास के दिनों में अपनी प्रकृति तथा अभिरुचि के अनुसार मन्दोष्ण अथवा शीतल जल अधिक मात्रा में पीना अच्छा है। यह वृक्क का प्रक्षालन करेगा तथा शरीर में वर्तमान विष तथा सभी प्रकार की अशुद्धता निकाल देगा। हठयोग में इसको घट-शुद्धि अथवा स्थूल शरीर का शोध कहते हैं। आप जल के साथ आधा छोटा चम्मच सोडा बाइकार्बोनेट मिला सकते हैं। जो दो या तीन दिन का उपवास करते हैं, उनकी पारणा ठोस पदार्थ से नहीं होनी चाहिए। उन्हें फल का रसह्वह्वमीठे सन्तरे का रस अथवा अनार का रसह्वह्व लेना चाहिए। उन्हें रस को धीरे-धीरे छोटे-छोटे घूँटों से पीना चाहिए। आप उपवास-काल में प्रतिदिन वस्ति-क्रिया कर सकते हैं।

प्रारम्भ में एक दिन का उपवास करें। तत्पश्चात् अपनी शक्ति तथा क्षमता के अनुसार दिनों की संख्या क्रमशः बढ़ायें। प्रारम्भ में आपको किंचित् निर्बलता अनुभव होगी। प्रथम दिवस बहुत उबाने वाला होगा। द्वितीय अथवा तृतीय दिवस को आप वास्तविक आनन्द अनुभव करेंगे। आपका शरीर अत्यन्त हलका हो जायेगा। आप उपवास के दिनों में पूर्वापेक्षा अधिक मानसिक कार्य सम्पन्न कर सकेंगे। उपवास रखना जिनका स्वभाव बन गया है, वे आनन्दित होंगे। मन प्रथम दिवस आपको कुछ-न-कुछ खाने के लिए विविध प्रकार के प्रलोभन देगा। अडिग बने रहें। निर्भीक रहें। मन जब कभी फुफकारे अथवा फण उठाये, तत्काल उसका निग्रह करें। उपवास-काल में गायत्री अथवा किसी मन्त्र का अधिक जप करें। स्वास्थ्य की दृष्टि से उपवास शारीरिक क्रिया की अपेक्षा आध्यात्मिक क्रिया अधिक है। आपको उपवास के दिनों का उपयोग उच्चतर आध्यात्मिक उद्देश्यों तथा भगवद्-चिन्तन के लिए करना होगा। भगवद्-विचार को हृदय में स्थान दें। जीवन की समस्याओं यथा इस ब्रह्माण्ड के कारणों की गहराई में पैठें। जिज्ञासा करेंह्वह्व''मैं कौन हूँ? यह आत्मा अथवा ब्रह्म क्या है? भगवद्-ज्ञान प्राप्त करने के कौन-से साधन हैं? उसके (ईश्वर के) पास तक कैसे पहुँचा जाये?'' तब आप अपने निजानन्द-स्वरूप की अपरोक्षानुभूति करें तथा सदा-सर्वदा शुद्धता में विश्राम करें।

मेरे प्रिय बन्धुओ! क्या आप इन पंक्तियों को पढ़ते ही तत्क्षण उपवास-रूपी तपश्चर्या आरम्भ कर देंगे ?

सभी प्राणियों में शान्ति हो! *(अनूदित)*

क्या आपके स्वभाव में दिव्यता विकसित हो रही है?

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

जीवात्मा में स्वयं में पूर्णता निहित है, जिसे भिन्न-भिन्न सम्प्रदायों ने भिन्न-भिन्न ढंगों से वर्णन किया है। कुछ ने इसे 'ईश्वर-अंश' कहा है। अन्य इसे 'समस्त अन्धकारों से परे प्रकाशों का प्रकाश' कहते हैं। 'ओल्ड टेस्टामेन्ट' के अनुसार, ''मनुष्य को भगवान् ने अपने जैसा बनाया है, इसलिए यह भगवान् के समान है; उसने आदम को बनाया और अपनी आत्मा उसमें डाल दी।'' और इस्लाम का कहना है कि 'मनुष्य की रचना अल्लाह ने अपना नूर उसमें डाल कर की।'

इसलिए आपके भीतर दिव्यता की चमक है, वह प्रकाश है जो अविद्या अथवा अज्ञान के मध्य प्रकाशित होता है। आपके भीतर, केन्द्र में कोई अन्धकार नहीं है। वहाँ अन्धकार हो ही नहीं सकता, वह सदैव पूर्ण प्रकाश से उद्भासित है।

अपने भीतर निहित उस प्रकाश को इस तरह विकसित कर देना कि आपका पूरा व्यक्तित्व उस प्रकाश से ओत-प्रोत हो जाये, यह 'योग विज्ञान' कहलाता है। यही 'आध्यात्मिक प्रक्रिया' कहलाता है, इसे ही 'वेदान्त' कहते हैंह्वह्वयह जान लेना कि ''मैं प्रकाश हूँ। जो उस प्रकाश को ढके हुए है, वह ढक लेने वाली अन्य वस्तु 'मैं' नहीं हूँ। मैं तो केन्द्र में प्रकाशित होने वाला प्रकाश हूँ।''

जब मिट्टी के तेल की लालटेन जलायी जाती है, तो लालटेन का चौखटा प्रकाश नहीं है। न ही तेल प्रकाश है, न काँच की चिमनी और न ही बत्ती। इन सबके मध्य स्थान में, केन्द्र में वह तत्त्व रहता है, जो लैम्प को लैम्प बनाता है, जिसके बिना लैम्प, लैम्प का काम नहीं कर सकता। जो उजाला करता है, जो अन्धकार को मिटा देता है, केवल वह प्रकाश है। अन्य सभी वस्तुएँ उस ज्योति को प्रज्वलित करने में सहायक और आवश्यक होने पर भी, उस ज्योति के अभाव में व्यर्थ हैं।

अत: भीतर की वह ज्योति मनुष्य के जीवन का मुख्य केन्द्रीय तत्त्व है। इसके बिना जीवन, जीवन नहीं है। और जितना अधिक आप ईश्वरीय स्वभाव को विकसित करेंगे, उतना ही अधिक यह आपमें जागृत होता जायेगा, प्रकटीकृत होता जायेगा, आपमें भरता जायेगा, आपके भीतर सक्रिय होता जायेगा; जितना आप आध्यात्मिक जीवन में उन्नति करते जायेंगे, उतना ही अधिक आप परम अनुभूति की ओर अग्रसर होते जायेंगे। यही कसौटी है।

ईश्वरीय स्वभाव के सम्बन्ध में मनुष्य की क्या धारणा है? हिन्दी में एक अनोखा दोहा है, जिसमें प्रश्न हैह्वह्व''मनुष्य के द्वारा जानी जाने वाली कोमलतम वस्तु और सन्त के स्वभाव में क्या अन्तर है?'' कोमलतम मानी जाने वाली वस्तु नवनीत है। यह इतना कोमल होता है कि जरा-सी गरमी से ही पिघलने लगता है। दोहे में कहा गया हैह्वह्व''सन्त का

हृदय नवनीत से भी कोमल होता है; क्योंकि उसका हृदय तो दूसरों के परिताप को देख कर ही पिघल जाता है, जब कि नवनीत तो अपने को ताप मिलने से पिघलता है।'' यही दोनों में अन्तर है।

इसीलिए भगवान् श्री कृष्ण अर्जुन को बताते हैं कि जो दूसरों के दु:ख को अपना दु:ख समझता है, दूसरों के कष्ट को अपना ही कष्ट मानता है, दूसरों की पीड़ा को अपनी मानता है, वह भगवान् को अति-प्रिय है। ऐसा व्यक्ति सदैव अन्य सभी के, समस्त प्राणी-मात्र के कष्टों को दूर करने में ही लगा रहता है और इसके लिए उसे कोई प्रयत्न नहीं करना पड़ता। वह प्रत्येक वस्तु-पदार्थ के साथ अपनी एकता समझता है। दूसरों के प्रति उसकी भावना इसी प्रकार रहती है जैसे स्वयं अपने-आपके प्रति होती है।

ऐसा क्यों होता है? क्योंकि ऐसे व्यक्ति में ईश्वरीय स्वभाव सक्रिय और जागृत होता है, क्योंकि मनुष्य के हृदय में ईश्वर के सम्बन्ध में मूलभूत धारणा यह है कि वे अनन्त दयालु और करुणा के सागर हैं। वे परम कृपालु हैं। एक कवि का कथन है कि यदि कोई व्यक्ति एक कार्य भी दयापूर्ण करता है, तो भगवान् उसके सहस्रों दोषों और पापों को भुला देंगे और एकमात्र दयापूर्ण कर्म को याद रखेंगे।

अत: मनुष्य के हृदय में भगवान् के विषय में उनके दया का सागर और अनन्त करुणापूर्ण होने की धारणा है। मनुष्य को भगवान् ने अपनी ही प्रतिकृति बनाया है, इसलिए दया और करुणा हममें जन्मजात है। जितना हम सक्रिय रहेंगे, जितना इसे क्रियान्वित करेंगे, जितना हम इसे अभिव्यक्त करेंगे, उतना ही हम अपनी वास्तविक प्रकृति में, अपने दिव्य स्वभाव में विकसित होंगे, हम उनकी अनुभूति के उतना ही निकटतर होते जायेंगे। और जब हम ईश्वरीय स्वभाव से परिपूरित हो जायेंगे, तब हम अन्तत: उनकी अनुभूति में प्रवेश पा लेंगे।

अत: मनुष्य के भीतर भलाई की, प्रेम की, दया की, करुणा और सहानुभूति की अनन्त क्षमता है; क्योंकि वास्तव में हम स्वभावतया 'वह' ही हैं जो कि इन सबके अक्षय, अनन्त सागर हैं।

इसलिए हमारा स्वरूपत: वह स्वभाव होने के कारण उस स्वभाव के विकास से तात्पर्य दया, करुणा और सहानुभूति में विकसित होना है। यही आध्यात्मिक जीवन है। आध्यात्मिक उन्नति की कसौटी यही है। यही हमारे व्यक्तित्व का केन्द्रीय तत्त्व, हमारे निज-स्वरूपहहईश्वरीय स्वभावहहकी ओर ऊर्ध्वगमन है; क्योंकि हम भगवान् के अंश हैं, उनकी करुणा से ही हम बने हैं, हमारे भीतर वह ही है जो कि उनमें है।

अत: वास्तव में मनुष्य को इस धरती पर भगवान् की भाँति ही रहना चाहिएहहजो असहाय हैं, उनकी सहायता के लिए तत्पर रहना; जो कष्ट में हैं, उनके कष्ट दूर करने को हर क्षण तैयार रहना। असीसी के सन्त फ्रांसिस की 'सरल प्रार्थना' का सार यही है। दयालु व्यक्तियों को मानव-समाज कभी नहीं भूलता। फ्लोरेंस नाइटिंगेल को लोग आज भी याद करते हैं। फादर डैमिन आज भी याद किये जाते हैं। धर्मग्रन्थों में जिन महापुरुषों का वर्णन मिलता है, जिन्होंने दया का प्रकटीकरण किया था, उन्हें आज भी स्मरण किया जाता है। वे अमर हैं।

इस दिव्यता का मानव-स्वभाव के द्वारा इस

धरती पर प्रकटीकरण किया जा सकता है। यह आपका महान् सौभाग्य है। यह आपका परम सौभाग्य है कि आप भगवान् जैसा कार्य कर सकते हैं, कि आप भगवान् की भाँति जीवन जी सकते हैं और धरती पर भगवान् की भाँति बन सकते हैं। आप धैर्यशीलता का स्रोत बनें! क्या आप इस प्राप्त हुए परम सौभाग्य को कार्यान्वित नहीं करेंगे? क्या आप दिव्यता से आलोकित नहीं होंगे? इससे बढ़ कर और महान् कृपा क्या हो सकती है, इससे अधिक और सौभाग्य क्या हो सकता है, इससे उत्कृष्ट सम्मान और विशेषाधिकार क्या हो सकता है कि इस धरती पर भगवान् के समान बन कर रहा जाये?

इसे यथार्थ में समझना चाहिए, और जब तक हम यहाँ इस धरती पर हैं, हमें भगवान् की तरह (जो कि हम हैं भी) और दिव्यता का अंग (जो कि हम हैं ही) बन कर जीवन जीना चाहिए। तब ही वह जीवन जीने योग्य होगा। वह जीवन भली-भाँति जिया गया जीवन होगा और हम भगवान् द्वारा दिये गये उनके इस उपहार का सर्वोत्तम सदुपयोग करके स्वयं को सदा के लिए धन्य बना लेंगे।

यह ही एक महान् कार्य है। यही महान् जीवन, आदर्श जीवन है।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

सूचना

श्री कृष्ण जन्माष्टमी

श्री कृष्ण जन्माष्टमी उत्सव अर्थात् भगवान् श्री कृष्ण का प्राकट्य-दिवस शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर में २१ अगस्त २०११ को मनाया जायेगा। इस अवसर पर श्री विश्वनाथ मन्दिर में लक्षार्चना-महाभिषेक तथा हवन, द्वादशाक्षर-मन्त्र **(ॐ नमो भगवते वासुदेवाय)** का अखण्ड कीर्तन, सन्दर्भ ग्रन्थों का पाठ, श्रीमद्भागवत-पारायण तथा अन्त में अर्धरात्रि को आरती आदि के साथ विशाल पूजा होगी। इस पूजा में सम्मिलित होने के लिए सभी भक्तों का स्वागत है। उन्हें अपने आने की पूर्व-सूचना **'महासचिव, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पो. शिवानन्दनगर २४९ १९२, जिला टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड'** को दे देनी चाहिए। जो स्वयं सम्मिलित न हो सकें, वे यदि **'व्यवस्थापक, श्री विश्वनाथ मन्दिर, पो. शिवानन्दनगर २४९ १९२, जिला टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड'** को पत्र द्वारा अपनी इच्छा सूचित कर देंगे, तो उनके नाम से भी पूजा की जायेगी।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

भगवद्गीता ५

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

भगवद्गीता का मुख्य अभिप्राय

गीता में वर्णित मानवता को सम्बोधित कृष्ण का अमृतोपदेश समाज के किसी विशेष वर्ग के मत, सम्प्रदाय, पन्थ या धर्म से सम्बन्धित नहीं है। न ही इसका सम्बन्ध सांसारिक कार्य-कलापों से असम्बद्ध किसी सुदूर लोक के जीवन से है। इसका सम्बन्ध सम्पूर्ण मानवीय अनुभवों से है। इसमें एक व्यवस्थित अनुशासन के नियमों को निर्धारित किया गया है। इसमें जीवन के किसी भी पक्ष की उपेक्षा नहीं की गयी है। जीवन एक प्रक्रिया है, जो ब्रह्माण्ड की प्रत्येक स्तर की अभिव्यक्ति से सम्बद्ध है।

उपदेशों की विश्वजनीनता, विषय-वस्तु की व्यापकता तथा दृष्टिकोण की सम्पूर्णता के कारण गीता एक महान् ग्रन्थ बन गया है। इसमें एक श्रेष्ठतम महापुरुष ने सम्पूर्ण जीवन के परिशुद्ध विज्ञान को प्रस्तुत किया है। ईश्वर और जीव के इस संवाद में दोनों के पारस्परिक सम्बन्धों पर प्रकाश पड़ता है और जीव के सम्मुख ही उसकी भव्य नियति भी स्पष्ट रूप से उभरती है।

गीता के अनुसार मनुष्य के कष्टों का मुख्य कारण यह है कि उसने (अपने) शरीर, संसार और ईश्वर के साथ अपने सम्बन्धों के बारे में गलत धारणा बना ली है। शरीर नाशवान् है, संसार परिवर्तनशील है तथा ईश्वर नित्य और अमर हैह्वह्वइस तथ्य को भूल कर मानव शरीर और सांसारिक पदार्थों को तो स्थायी महत्त्व की वस्तुओं के रूप में स्वीकार कर लेता है; परन्तु ईश्वर को ऐसे पराश्रित अस्तित्व के रूप में मानने लगता है, जो कुछ वस्तुओं (जो मानव की दृष्टि में ईश्वर को सम्पोषित करती हैं) के साथ पारस्परिक रूप से विकसित सम्बन्धों में ग्रथित है। जिस शान्ति को आत्मा खोजती रहती है, उस पर सांसारिक पदार्थों के प्रति हमारी आसक्ति ही कुठाराघात करती है। यह आसक्ति और कुछ नहीं, हमारे अज्ञान से उत्पन्न हुए मिथ्या मूल्यांकन हैं।

अनुभव के मिथ्यात्व तथा सत्यता के भेद को स्पष्ट करने के लिए उच्चतर प्रज्ञा का उपभोग करना चाहिए। कभी-कभी हमारी बुद्धि इन्द्रियों के साथ सहयोग करने लगती है और उनके हाथ का खिलौना बन जाती है। उस स्थिति में बुद्धि दिशा-काल तथा दृश्य जगत् के सन्दर्भ में इन्द्रियों द्वारा किये गये सांसारिक पदार्थों के मूल्यांकन को ही आत्मा के सम्मुख प्रस्तुत करती है तथा अनुभवों का शरीर-चेतना के अनुसार अवमूल्यन करती है। इस प्रकार के मूल्यांकन या निर्णय त्रुटिपूर्ण हैं; क्योंकि वे एकता के सूत्र में बाँधने वाले उस सत्य की उपेक्षा कर देते हैं जो विषय-निष्ठता से श्रेष्ठ है।

जब बुद्धि को इन्द्रियों के बन्धन से मुक्त कर लिया जाता है, तो वह पवित्र बन जाती है तथा प्रज्ञा उसकी सहायता करती है। जो बुद्धि इन्द्रिय-जनित

अनुभवों को प्रतिबिम्बित करती है, वह उस प्रज्ञा से भिन्न है जो आत्मा के द्वारा सम्पोषित होती है, इन्द्रियों को नियन्त्रित करती है तथा दिशा-काल के सम्बन्धों से अप्रभावित रहती है। जब अनुभव की जाने वाली घटनाओं और तथ्यों पर बुद्धि का प्रकाश डाला जाता है, तभी सत्य और भासमान के बीच का भेद स्पष्ट हो पाता है।

शारीरिक कार्यों को न करने से ही कर्म न करने की स्थिति उत्पन्न नहीं हो जाती। शारीरिक कार्य न करते हुए भी मानव एक दूसरे दृष्टिकोण से कार्य करता रह सकता है। प्राणिक, भावात्मक और बौद्धिक कर्म ही वास्तविक कर्म हैं। इन्हें न करना ही वास्तविक रूप में कर्म न करना है। परन्तु इन्हें न करने के लिए मानव स्वतन्त्र नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का नियम कर्म ही है। मानव का अस्तित्व ही इस प्रकार का है कि वह कर्म करने के लिए विवश है। इस कर्मशीलता में सम-चित्तता की स्थिति लाने के लिए यह आवश्यक है कि आत्म-त्याग, आत्म-समर्पण, आत्म-संयम तथा आत्म-ज्ञान की भावनाओं से कर्म किया जाये।

ब्रह्माण्ड एक जीवन्त अंगी है। इसके प्रत्येक अंग इसकी एकात्मकता को बनाये रखते हैं। अतः प्रत्येक व्यक्ति का कर्तव्य है कि ब्रह्माण्ड के इस जैव ढाँचे को विस्मृत न करे तथा इसके कार्य-कलापों के अनुकूल ही कर्म करे। गीता में कृष्ण के द्वारा जिस योग की शिक्षा दी गयी है, उसके आधार हैंह्वह्वईश्वर की असीमता और पूर्णता का बोध, उसके प्रति आत्म-समर्पण तथा एकाग्रतापूर्वक उसका स्मरण। कर्म को न करना असम्भव है; परन्तु कर्म को योग में तत्त्वान्तरित करके उसे निष्प्रभावी बनाया जा सकता है। जीवन को प्राप्त होने वाले लाभ ब्रह्माण्ड की प्रत्येक वस्तु के सहयोगशील कार्य-कलापों के परिणाम होते हैं; अतः किसी वस्तु या कर्म का उपयोग उससे व्यक्तिगत सन्तुष्टि प्राप्त करने हेतु नहीं करना चाहिए।

जब ज्ञान और कर्म मिल कर अत्यन्त वेगवती एक ही धारा बन जाते हैं, जब कृष्ण और अर्जुन में सामंजस्य स्थापित हो जाता है और वे रथ में बैठे हुए आगे की ओर बढ़ते हैं, तब श्री, समृद्धि, विजय, प्रसन्नता तथा स्थिर राज्य-व्यवस्था का उदय होता है।

(अनूदित)

पूजा का अर्थ

पूजा का अर्थ हैह्वह्वआपके 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***

बच्चों के लिए दिव्य जीवन :

सामान्य ज्ञान-४

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

महान् अन्वेषणकर्ता

जेम्स वाट (इंग्लैण्ड) वाष्पचालित इंजिन का (सन् १५६५ में) अन्वेषक है। मार्कोनी (इटली) बेतार-का-तार (सन् १८९६ में) अन्वेषक है। फ्रांस की मैडम क्यूरी ने सन् १९०३ में रेडियम (तेजातु) की खोज की। एल. एल. बेयर्ड (इंग्लैण्ड) में सन् १९२५ में टेलीविजन का आविष्कार किया।

टोरिसेली (इटली) ने सन् १६४३ में बैरोमीटर (वायुभार-मापक) का आविष्कार किया। रोयेनजेन (जर्मनी) में सन् १८९५ में एक्सरे-यन्त्र का आविष्कार किया। फहरेनहाइट (फ्रांस) ने सन् १७२१ में थर्मामीटर (तापमापक) का आविष्कार किया। गैलीलियो ने दूरबीन का आविष्कार किया।

राइट ब्रदर्स (अमरीका) ने सन् १९०३ में वायुयान का आविष्कार किया। एडिसन (अमरीका) ने सन् १८७७ में ग्रामोफोन का आविष्कार किया। मोर्स (अमरीका) ने सन् १८३५ में बिजली के टेलिग्राफ का आविष्कार किया। बेल (अमरीका) ने सन् १८७६ में टेलीफोन का आविष्कार किया। डेग्रो और नीप्से (फ्रान्स) ने फोटोग्राफी का आविष्कार किया।

पहेलियाँ

बिना पानी की नदी और बिना निवासियों के शहर कहाँ मिलते हैं? नक्शे में। वह कौन-सी चीज है जिसका पैर पकड़ते ही वह तुम्हारे कन्धे पर कूद जाती है ? छतरी। जब मैं चलती हूँ तो जीती हूँ और जब रुक जाती हूँ तो मरती हूँ। मैं कौन हूँ? घड़ी।

कौन-सी चीज है जिसे कोई खोना नहीं चाहता और पाना भी नहीं चाहता? मुकदमा। अँगरेजी के कौन-से चार अक्षर हैं जिनसे चोर डर जाते हैं? ओ आई सी यू (हाँ, तुझे मैं देखता हूँ)। अँगरेजी में सबसे लम्बा शब्द कौन-सा है? Disetablishmentarianism.

आइ. सी. एस. और पी. सी. एस.

भगवान् विष्णु बम्बई के गर्वनर थे। ठाकुर उनके पास गया और बोला, ''श्रीमान्, प्रणाम! मुझे कलेक्टर का काम चाहिए।'' विष्णु ने पूछा,''तुम क्या हो? तुम्हारी योग्यता क्या है?'' ठाकुर ने कहा, ''मैं गरमियों में आइ. सी. एस. हूँ और जाड़ों में पी. सी. एस. हूँ।''

विष्णु ने पूछा, ''गरमी में आइ. सी. एस. और जाड़ों में पी. सी. एस. का क्या मतलब है?'' ठाकुर ने कहा,''गरमी में मैं आइस क्रीम सेलर हूँ और जाड़ों में पोटैटो चाप सेलर हूँ।''

गवर्नर ने अपने चपरासी को बुला कर कहाह्ह्ह''लक्ष्मण, इस आइ. सी. एस. को फौरन यहाँ से निकाल दो। कह दो, इसके लिए यहाँ कोई काम नहीं है।'' लक्ष्मण ने उसका गला पकड़ कर फौरन निकाल दिया।

(अनुवादक : श्री त्रि. न. आत्रेय)

बाल-स्तम्भ :

कौन कहता है भगवान् नहीं हैं?　४

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।

गोपाल

दक्षिणेश्वर से तीन मील दूर कमारहटी में स्थित राधागोविन्द मन्दिर में अघोरमणिदेवी नामक एक बालविधवा ब्राह्मणी रहती थी। उसके पास बालगोपाल की एक मूर्ति थी। बालगोपाल को वह अपने पुत्र के समान मानती थी। जीवन-भर उसने बाल-गोपाल के अतिरिक्त और किसी को नहीं जानाह्वबस, उन्हीं का नाम जपती रही, उन्हीं को दुलराती रही, उन्हीं से लाड़ लड़ाती रही।

सन् १८८५ की बात है। वसन्त ऋतु के एक ब्राह्ममुहूर्त की वेला थी। अघोरमणि अपने बालगोपाल के सामने बैठी हुई जप कर रही थी। तभी बालगोपाल घुटनों के बल खिसकते हुए उसकी ओर आने लगे और अपनी एक बाँह उठा कर कहने लगेह्वह्व''मैया, माखन दो।'' अघोरमणि प्रसन्नता से चिल्ला उठी। फिर रो-रो कर कहने लगीह्वह्व''गोपाल, मैं एक निर्धन ब्राह्मणी हूँ। मैं कहाँ से तुम्हारे लिए माखन लाऊँ?'' लेकिन गोपाल कब मानने वाले थे! वह बार-बार कहने लगेह्वह्व''मुझे भूख लगी है, मुझे माखन खाने को दो।'' वह क्या करती! वह उठी और सूखी गरी के टुकड़े ला कर उन्हें दे दिये और बोलीह्वह्व''मेरे गोपाल, यही रूखी-सूखी चीज मेरे पास है, इसे खा लो।'' गोपाल बार-बार उनकी गोद में बैठ जाते थे। कभी उसकी माला छीन कर फेंक देते, कभी उसके कन्धों पर कूदते थे।

एक दिन वह गोपाल को लिये हुए श्री रामकृष्णदेव के दर्शन करने दक्षिणेश्वर गयी। दिन-भर वहाँ रहने के बाद जब वह लौटी, तो उसके गोपाल उसकी गोद में थे। उनका सिर उसके कन्धे पर था और उनके नन्हें-नन्हें पैर नीचे लटक रहे थे और हिल रहे थे। अपनी कोठरी में प्रवेश करके वह जप करने के लिए बैठी। गोपाल उसके सामने ही खेलने लगे। चाह कर भी वह जप नहीं कर पायी। मन्त्र-मुग्ध सी उन्हें देखती रही। रात हुई। वह उन्हें ले कर सोने चली गयी। गोपाल उसकी बगल में लेटे हुए थे। बिस्तर पर तकिया नहीं था। वह तकिया पर सिर रखने के लिए मचलने लगे। तब अघोरमणि ने अपनी बाँह उनके सिर के नीचे रख दी और बोलीह्वह्व''गोपाल, आज रात इसी तरह सो जाओ। कल मैं कुछ प्रबन्ध करूँगी।''

दूसरे दिन अघोरमणि लकड़ियाँ बीनने मन्दिर के बाहर गयी। गोपाल भी उसके साथ थे। गोपाल ने भी लकड़ियाँ बीनीं। खाना पकाते समय गोपाल ने बहुत उछल-कूद मचायी। अघोरमणि ने उन्हें दुलराया और डाँटा भी। तब कहीं जा कर वह माने।

पहले अघोरमणि भोजन से सम्बन्धित छुआछूत माना करती थी। अब वह छूतछात कैसे निभती? उसके बालगोपाल जब-तब खाने के लिए माँग बैठते थे। कभी-कभी अपना जूठा भोजन उसके मुँह में डाल

देते थे। अघोरमणि कैसे मना करती! वह कभी मना करती भी, तो गोपाल रोने लगते।

एक दिन श्री रामकृष्णदेव ने अघोरमणि को माला फेरते हुए देखा। वह बोलेह्वह्व''गोपाल की माँ, तुम अब भी माला फेरती हो? सब कुछ तो तुम्हें मिल गया।''

''तो मैं माला फेरना बन्द कर दूँ?'' उसने पूछा।

''हाँ, जो पाना था, वह तुमने पा लिया।''

अघोरमणि ने तुरन्त अपनी माला गंगा जी में फेंक दी।

गोपाल के साथ अघोरमणि का इतना जीवन्त सम्पर्क देख कर ही एक दिन श्रीरामकृष्णदेव ने उससे (अघोरमणि से) कहा थाह्वह्व''तुमने असम्भव को सम्भव कर दिखाया। कलियुग में भगवान् का ऐसा साक्षात्कार कहाँ हो पाता है!'' □

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

समाचार और प्रतिवेदन

मुख्यालय के समाचार

'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

गुरुदेव के प्रभूत आशीर्वाद और श्री स्वामी जी महाराज की अन्तर्निहित तथा सर्वव्यापी कृपा द्वारा, 'दिव्य जीवन संघ मुख्यालय', लक्ष्मणझूला के समीप तपोवन में स्थित 'शिवानन्द होम' के द्वारा निज सेवा, सनम्र, समर्पित करता है।

सामान्यतः सब शय्याएँ भर्ती किये हुए मरीज़ों से सदैव भरी हुई होती हैं, उसी समय गतिशील परिवर्तन भी आता है। कोई मरीज़ उपचार की पूर्णता पश्चात् विदा होते रहते हैं तथा नये मरीज़ भर्ती होते रहते हैं।

एक सामान्य दिन था। रात्रि का ११-०० का समय था जब 'होम' में एक स्त्री-मरीज़ भर्ती करने लायी गयी। उसके दुःख-दर्द को पहचान लेने वाला एक दयालु राहगीर उसे लाया। वस्त्रहीन, रक्तस्रावयुक्त, रात्रि के अन्धकार में, दुर्गन्धयुक्त कम्बल से आच्छादित उसे भयभीत और गहन दुःख में डूबी हुई देख कर लाया गया।

''आपका कर्तव्य प्रेम-माँगना, चाहना या खोजना नहीं किन्तु केवल उसकी प्राप्ति में आप-स्वयं द्वारा ही खड़ी की सब बाधाओं और अवरोधों को खोजना है।'' (रूमी)

उस स्त्री की अकथ्य वेदना के मूक साक्षियों के प्रतीकह्नह्नउसके देह की दुर्गन्ध, बहुत बढ़े हुए नाखून, जूओं से व्याप्त केश-रचना और पुराने ज़ख्मोंयुक्त पूर्ण देहह्नह्नके अवलोकन से ज्ञात होता था कि दीर्घावधि से वह गलियों में घूम रही होगी। उसकी पूर्ण देह तन्द्रावस्था और मरोड़युक्त थी। केवल भोजन के समय उसके हाथ लम्बे हो कर कम्बल के बाहर आते थे तथा कुछ ही मिनटों में वह अपना पूर्ण भोजन गले के नीचे गटक देती थी। साथ-साथ, अन्य अन्तेवासियों के भोजन में से, जितना सम्भव हो, हड़प करने का प्रयास करती थी। साबुन की टिकियाँ भी वह निगल जाती थी एवं पैरों में स्लीपर्स सहित सो जाती थी।

उसके भर्ती होने के तीन सप्ताह पश्चात् ही उसने द्रुतगामी, विरल और तूटक वाणी में उच्चारण किया : ''प्रतिदिन प्रातःकाल मैं भगवान् का नाम लेती हूँ।'' जिनका वह पुनरुच्चारण कर रह थी वे शब्द बोलते समय उसके दुःखी चेहरे पर से जैसे एक आवरण हट गया और लगभग दिव्य आभायुक्त उसने मानव-सहज गौरव प्राप्त किया।

अतः यह था उसका रहस्य। इसी ने, उन दिनों मेंह्नह्नमहीनों मेंह्नह्नसम्भव है कि सब मिला कर, वर्षों में, उसका धारण कियाह्नह्नउसे जीवित रखा। यह था उसका एक और केवल एकमात्र सहारा, यह थी वह एक अद्वितीय विद्यमान सत्ता, उसकी एकमात्र श्रद्धा,

मुख्य आशा, क्षेत्र-विस्तार, आश्रय और उसका ज्ञानह्वह्वउस परम पिता का नाम-स्मरण और उनकी उपस्थिति की अनुभूति में जीना। उस समय, अभी और सदैव!

''इस जगत् में 'वह' एक बात है, जिसकी कभी भी विस्मृति नहीं होनी चाहिए। जब कि आपको अन्य हर बात की विस्मृति होगी किन्तु 'वह' आप भूलेंगे नहीं, तो चिन्ता का कोई कारण रहेगा नहीं; और यदि कभी आपने कोई सिद्धि प्राप्त की तथा उसकी आनुषंगिक हर एक बात का आपको स्मरण रहा, परन्तु 'वह' एक बात आप भूल गये तब तो आपने कुछ भी नहीं किया। (रूमी)

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

मुख्यालय में श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती-महोत्सव

श्रुति स्मृति पुराणानां आलयं करुणालयम्।
नमामि भगवत्पादं शंकरं लोकशंकरम्।।

(श्रुतियों, स्मृतियों और पुराणों के ज्ञान की निधि, करुणावरुणालय तथा विश्व-उपकर्ता भगवत्पाद शंकर को मैं प्रणाम करता हूँ।)

जगद्गुरु श्री शंकराचार्य का पावन जयन्ती-महोत्सव, दिनांक ८ मई २०११ को पूर्ण पवित्रता और गहन भक्तिपूर्वक मनाया गया। श्री विश्वनाथ मन्दिर में, आदिगुरु श्री शंकराचार्य जी की दिव्य उपस्थिति में, कार्यक्रम का मंगलाचरण, 'जय गणेश' प्रार्थना, भजन और कीर्तन से हुआ। श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज, श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज और श्री हरिहर सिंह जी ने आचार्य के प्रेरक जीवन और आत्मोन्नत उपदेशों विषयक प्रवचन दिये।

पश्चात् अष्टोत्तर-शत नामावली द्वारा श्री जगद्गुरु की पुष्पार्चना की गयी। आरती तथा पुनीत प्रसाद-वितरण से प्रभात में ११-०० को कार्यक्रम का समापन हुआ। अद्वैत आचार्य शंकराचार्य जी और सद्गुरुदेव, हमारे शाश्वत दिव्य स्वरूप की जागृति हेतु हम सबको आशीर्वादित करें।

ईश्वर की सन्तान आश्रम में

तमिलनाडु राज्य के सलेम जिले के नीसकरंगल के एक अनाथालय के ३४ बच्चे दिनांक २३ मई २०११ से २६ मई २०११ तक आश्रम के अतिथि थे। १२ से २० वर्ष के बीच की २२ लड़कियाँ और १२ लड़कों का यह दल था। सलेम के चिन्मय मिशन के श्री स्वामी कृष्णात्मानन्द जी महाराज इसकी अगुवाई कर रहे थे। इन बच्चों की देखभाल के लिए छह सेवक भी थे। यह दल २३ मई की रात्रि में पहुँचा और अपने प्रवास का पूर्ण उपयोग करके २६ मई की प्रातः दिल्ली के लिए प्रस्थान किया।

इन विद्यार्थियों के लिए यह मात्र शैक्षणिक भ्रमण ही नहीं था, अपितु उनकी अन्तरात्मा की पुकार से प्रेरित एक विशिष्ट जीवन-लक्ष्य भी था।

हम आशा करते हैं कि उनका यह अभियान उन्हें जीवन में ऊँचे और विशाल लक्ष्य की प्राप्ति की ओर ले जायेगा। इस यात्रा का भ्रमण-कार्यक्रम बहुत विस्तृत था और उसमें आध्यात्मिकता की पुट थी। वे ऋषिकेश और देहरादून आने से पूर्व मथुरा, वृन्दावन और हरिद्वार हो कर आये थे।

इन बच्चों को आश्रम घर जैसा लगा और इन्होंने भरपूर आनन्द उठाया। वे श्री विश्वनाथ मन्दिर की पूजा-आरती में और श्री गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज की समाधि पर पादुका-पूजा में सम्मिलित हुए। हमारे परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज के सत्संग का भी उन्हें सौभाग्य प्राप्त हुआ। उन्हें आश्रम के चारों ओर ले जाया गया और उन्होंने उन सभी स्थानों के दर्शन किये जो गुरुदेव के पावन चरणों द्वारा पवित्र किये गये थे। एक घण्टे के विस्तृत समय के लिए गंगा-स्नान भी उनके लिए उत्सव जैसा था। इस अवसर का सर्वोत्तम उपयोग करते हुए उन्होंने अपने व्यस्त कार्यक्रम से लक्ष्मणझूला एवं आस-पास के आश्रमों को देखने का भी समय निकाला।

श्री स्वामी कृष्णात्मानन्द जी महाराज और उनके समर्पित सेवकों के दल ने बच्चों को आराम देने में कोई भी कसर नहीं उठा रखी।

परम पूज्य गुरुदेव का असीम आशीर्वाद सदा इन बच्चों, श्री स्वामी कृष्णात्मानन्द जी महाराज एवं उनके सेवकों, जो उनके साथ थे, पर सदा बना रहे!

६७वें बेसिक योग-वेदान्त पाठ्यक्रम (मार्च-अप्रैल, २०११) का समापन-समारोह

६७वें बेसिक योग-वेदान्त पाठ्यक्रम का समापन-समारोह एकाडेमी के प्रवचन-हाल में, दिनांक २८ अप्रैल २०११ को सम्पन्न हुआ। मंगलाचरण पश्चात् एकाडेमी के कुलपति श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज ने इस सुअवसर पर उपस्थित सब का हार्दिक स्वागत किया। मुख्यालय के परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज और मुख्यालय के उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज की शुभ उपस्थिति इस सुअवसर पर थी।

तदनन्तर, श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज ने कोर्स-अहवाल का पठन किया। कुछेक विद्यार्थियों ने समाप्त हुए कोर्स विषयक अपने अभिप्राय व्यक्त किये। पश्चात् विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्रों एवं ज्ञानप्रसाद का वितरण एवं प्रभागीय सदस्यों को सन्मानित किये गये।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने आशीर्वचनों के प्रारम्भ में कुलपति स्वामी जी का अभिनन्दन किया तथा विद्यार्थियों को कहा कि अपने सत्कर्मों के फलस्वरूप ही वे पावन शिवानन्द आश्रम में आये हैं। अब पाठ्यक्रम की समाप्ति पश्चात् वे गुरुदेव के प्रतिनिधि के रूप में वापस जायेंगे। अतः इस स्थान से उन्होंने जो-कुछ सकारात्मक प्राप्त किया है उसे सनम्र, अन्य व्यक्तियों को बाँटना चाहिए, क्योंकि सच्चा ज्ञान व्यक्ति को नम्र बनना सिखाता है। स्वामी जी ने विद्यार्थियों को गुरुदेव के उपदेशों को जीवन में आचरित करने तथा दिनभर ईश्वर का स्मरण बनाये रखने का प्रयास करने की सीख दी।

परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने अपने समापन-सम्बोधन में, पाठ्यक्रम की अवधि में विद्यार्थियों द्वारा सम्पन्नह्वह्वआश्रम के खुले स्थानों की स्वच्छता, पर्यावरण-संपोषक अभियान के अन्तर्गत पावन गंगामैया के तटों की स्वच्छता, आश्रम के अन्नक्षेत्र में सेवा-समर्पण जैसे कार्यों में विद्यार्थियों की प्रतिभागिता के कारण महान् सन्तोष व्यक्त किया।

आधिक्य में उन्होंने कहा कि साक्षात्कार की उच्चतम अवस्था में स्थित होने के बावजूद श्री श्री रमण महर्षि जी अन्नक्षेत्र में सब्जियाँ काटने की सेवा देते थे और पूज्य गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज नालियों में से, निज दोनों करों से गन्दगी स्वच्छ करते थे और वे यह सेवा करते थे जैसे वे ईश्वर की आराधना कर रहे हों।

स्वामी जी ने विद्यार्थियों को सीख दी कि प्रातःकाल में निद्रा-त्याग करते ही वे ईश्वर के शरणागत हों तथा कुछ सत्कर्म करने को उन्हें सक्षम बनाने के लिए एक अधिक दिन उन्हें देने के लिए ईश्वर के आभार मानें और कुछ भी कार्य करने के पूर्व, ''मैं यह कार्य आपके लिए करता हूँ'', इस भाव को मानसिक रूप से सम्पन्न करें।

श्री सरस्वती-पूजा और प्रसाद-वितरण के साथ समारोह का समापन हुआ।

६८वें बेसिक योग–वेदान्त पाठ्यक्रम (मई–जून २०११) के उद्घाटन–समारोह

योग–वेदान्त अरण्य अकादमी के ६८वें योग–वेदान्त पाठ्यक्रम का उद्घाटन–समारोह, दिनांक ३ मई, २०११ को सम्पन्न हुआ। भारतभर के ४० विद्यार्थी पाठ्यक्रम में प्रतिभागी हुए।

श्री दुर्गा–मन्दिर और श्री दत्तात्रेय–मन्दिर में पूजा तथा अकादमी प्रवचन–हाल में जय गणेश प्रार्थना तथा गुरु–स्तोत्रपाठ पश्चात् श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराजद्वद्वअकादमी–कुलपति ने आदरणीय स्वामीजी–वर्ग, प्रभागीय सदस्यों, अतिथियों एवं छात्रों तथा इस अवसर पर उपस्थित सबका स्वागत किया।

परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज, परमाध्यक्ष और परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज, उपाध्यक्ष, दिव्य जीवन संघ, मुख्यालय ने निज उपस्थिति दे कर कार्यक्रम की शोभा में अभिवृद्धि की। परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने, पाठ्यक्रम के शुभारम्भ–प्रतीक समान दीप प्रज्वलन किया। तदनन्तर श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज ने कार्यक्रम में उपस्थित सभी को, एक के बाद एक, हर एक विद्यार्थी से परिचित किये।

परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने निज सम्बोधन के शुभारम्भ में परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज को प्रणाम अर्पण किये। उन्होंने कहा कि परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के चरणों में ४० वर्षों से अधिक बैठ कर तथा उनकी सेवा कर, स्वयं के आध्यात्मिक पथ पर उन्होंने बहुत प्रेरणा तथा मार्गदर्शन की प्राप्ति की। स्वामी जी ने गुरुदेव की उक्तिद्वद्वकॉलेज की पढ़ाई औपचारिक शिक्षा से समाप्त होती है किन्तु व्यक्ति की ज्ञान–प्राप्ति आजीवन होती रहती हैद्वद्वका उल्लेख किया।

श्री स्वामी जी ने समझाया कि जन्म–मृत्यु की अनिश्चित अवधि में मानव–जीवन में छह प्रकार के परिवर्तन होते हैं और समस्त मानव–जीवन पीड़ा, विषाद तथा यातनायुक्त होता है। हमारे ज्ञानी पूर्वजों ने इस पर मनन किया और जीवन की भाग–दौड़, व्यस्तता का त्याग कर अन्तर में गहरी खोज पश्चात् ईश्वर–साक्षात्कार किया। तदनन्तर, उन्होंने मानव–जाति को घोषित किया, ''हे मानव, तुम यहाँ विलाप और शोक करने नहीं आये हो। इन्द्रियातीत अनुभव प्राप्त करो और शोक को पार करो।'' फिर उन्होंने चार प्रमुख शास्त्रीय, पारम्परिक योगोंद्वद्वकर्म–योग, भक्ति–योग ध्यान–योग और ज्ञान–योगद्वद्वमें से, एक के आचरण से, शोकातीत होने की कार्यपद्धति समझायी। किन्तु गुरुदेव ने हमें 'समन्वय–योग' दिया जो कि इन सब योगों का सुसंवादी मिश्रणद्वद्वसमन्वय है और जो यहाँ विद्यार्थियों को सिखाया जायेगा।

श्री स्वामी जी ने वर्गों में दत्तचित्त हो कर श्रवण करना कहा, जिससे वे यहाँ से परिवर्तित मानव हो कर वापस जायेंगे।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने गुरुदेव के धाम में विद्यार्थियों का स्वागत करते हुए निज आशीर्वचनों का प्रारम्भ किया। उन्होंने विद्यार्थियों को वर्ग में अपना ध्यान पूर्णतया केन्द्रित करने, सिखाये गये विषयों के महत्त्वपूर्ण मुद्दों को लिखने तथा योगासन–वर्ग सहित, सब विषयों की क्लासों (वर्गों) में उपस्थित रहने की सलाह दी। उन्होंने गंगाजी में अकेले स्नान न करने तथा गंगाजी में न तैरने की चेतावनी दी।

श्री स्वामी जी ने उन्हें कहा कि यहाँ उनका उत्तम प्रकार से ध्यान रखा जायेगा, इस कारण, उन्हें सरल, स्वाभाविक बन कर तनाव-रहित, निश्चिन्त रहने की सलाह दी। साथ-साथ, उन्हें वर्ग में मेरुदण्ड, ग्रीवा और मस्तक सीधी रेखा में रख कर बैठने का उपदेश दिया।

आधिक्य में स्वामी जी ने विद्यार्थियों को उनके आश्रम-वास में, आश्रम की दिनचर्या तथा गतिविधियों में ढल जाने, समायोजन करने और अनुकूलन साधने की एवं भले बनने की सीख दी। जो भले बनने की ओर ध्यान दिया जायेगा तो उनमें से केवल भलाई, अच्छाई ही प्रवाहित होगी। श्री स्वामी जी ने कहा कि समय त्वरा से व्यतीत होता है, अतः उनके एकाडेमी-वास की अवधि का सर्वोत्तम उपयोग करना चाहिए एवं उन्हें परिवर्तित मानव-रूप में वापस लौटना चाहिए। अन्त में स्वामी जी ने उन पर गुरुदेव के आशीर्वाद की प्रार्थना की।

सरस्वती-पूजा और प्रसाद-वितरण के साथ समारोह पूर्ण हुआ।

सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, मालवीय नगर शाखा, जयपुर का रजत-जयन्ती समारोह तथा आध्यात्मिक सम्मेलन

परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की अनुकम्पा से द डिवाइन लाइफ सोसायटी, मालवीय नगर शाखा, जयपुर (राजस्थान) की रजत-जयन्ती के अवसर पर **१० तथा ११ सितम्बर २०११** को एक द्वि-दिवसीय आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन निम्नांकित स्थल पर किया जायेगा :

शिवानन्द पार्क, शिवानन्द मार्ग, सेक्टर ४, वैष्णव माता मन्दिर, मालवीय नगर, जयपुर

इस सम्मेलन में द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय तथा अन्य स्थानों के वरिष्ठ सन्त पधारेंगे और आशीर्वाद प्रदान करेंगे।

हम द डिवाइन लाइफ सोसायटी के समस्त भक्तों को इस सम्मेलन में भाग लेने के लिए आमन्त्रित करते हैं। उनसे निवेदन है कि वे अपने-अपने प्रतिनिधि पंजीकरण फार्म सहित २०० रुपये प्रतिनिधि-शुल्क (द डिवाइन लाइफ सोसायटी के पक्ष में तथा जयपुर में देय एकाउंटपेयी चेक या डी. डी. द्वारा) २० अगस्त २०११ तक भेज दें।

प्रतिनिधि पंजीकरण फार्म निम्नांकित पते पर स्वयं आ कर दिये जा सकते हैं अथवा प्रेषित किये जा सकते हैंह्वह्व

सीताराम विजय, सचिव

३/३४५, मालवीय नगर, जयपुर (राजस्थान) ३०२ ०१७

सम्मेलन से सम्बन्धित अन्य जानकारी के लिए निम्नांकित फोन नम्बरों पर सम्पर्क करें :

१. सीताराम विजय, सचिव मो. नं. ०९८२९१८०३२५

२. आलोक खुंटेटा, संयुक्त सचिव मो. नं. ०९४१४२०८५२१

परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज उपाध्यक्ष, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, मुख्यालय माह मार्च २०११ में सांस्कृतिक यात्रा पर गये।

स्वामी जी महाराज, दिनांक २१ मार्च को ओडिशा राज्य के भुवनेश्वर के समीप स्थित खण्डगिरि के ''शिवानन्द सेन्टेनरी बॉयज़ हाईस्कूल'' में गये। स्वामी जी महाराज ने दिनांक २२ को स्कूल-पदाधिकारियों के साथ सम्बन्धक बातों पर विचार-विनिमय किया। स्वामी जी महाराज कुछेक भक्तों को भी मिले।

श्री स्वामी जी महाराज ने दिनांक २४ को प्रातः प्रार्थना-वर्ग में निज उपस्थिति दी। स्कूल में उस समय केवल दसवीं कक्षा के छात्र उपस्थित थे और उनकी फाइनल बोर्ड-परीक्षाएँ चल रही थी। स्वामी जी महाराज ने उनकी परीक्षाओं हेतु मार्गदर्शन और आशीर्वाद दिये। उनकी परीक्षाओं के पश्चात् दिनांक २९ को भी स्वामी जी महाराज उन्हें मिले और उनके विदा-समारम्भ में उपस्थित रह कर उन्हें आशीर्वाद दिये।

दिव्य जीवन संघ की सुनाबेडा, महिला शाखा ने दिनांक २५ से दिनांक २७ मार्च पर्यन्त त्रि-दिवसीय आध्यात्मिक परिषद् का आयोजन किया था तथा स्वामी जी महाराज को उनकी पावन उपस्थिति देने की विनंती की थी। उस हेतु स्वामी जी महाराज सुनाबेडा गये तथा उन तीनों दिवसों के सब कार्यक्रमों में प्रतिभागी हुए। दिनांक २५ को श्री स्वामी जी महाराज पूर्वाह्न में उस शाखा में गये तथा संक्षिप्त सत्संग में भक्तों को मिले।

शाखा का तीनों दिनों का प्रमुख तथा महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम, हिन्दुस्तान ऍरोनॉटिक्स लिमिटेड (HAL) के भानिया मण्डप में आयोजित सत्संग थे। HAL के सब वरिष्ठ अधिकारी, अन्य कर्मचारी-गण, उनके परिवार के सभ्य, दिव्य जीवन संघ की समीपवर्ती शाखाओं के भक्त गण तथा स्थानिक जनता ने उनमें उपस्थिति दी। श्रोता-समुदाय अत्यन्त सद्भावयुक्त, दत्त-चित्त और अनुशासन युक्त थे। स्वामी जी महाराज ने इन सब दिनों में निज उपस्थिति दे कर प्रवचन दिये। स्वामी जी ने सामान्य मानव को उपयोगी विषयों पर प्रवचन दिये, जैसे कि ''जीवन का ध्येय, चार पुरुषार्थ, ईश्वर-साक्षात्कार का मार्ग, समन्वय योग और परम पूज्य गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज के उपदेश।''

श्री स्वामी जी महाराज दिनांक २७ मार्च को शाखा द्वारा, 'बाल-विकास बालकों' के लिए आयोजित कार्यक्रमों में प्रतिभागी हुए। सभी बालक उत्साही और आनन्दी थे। स्वामी जी महाराज ने उन्हें एक संक्षिप्त प्रवचन दिया। दिनांक २६, २७ और २८ मार्चह्नह्नइन तीनों दिन, शाखा के भक्तों को, ब्राह्ममुहूर्तीय ध्यान-वर्ग में 'साधना और ध्यान' विषयक प्रवचन दिये। स्वामी जी महाराज ने दिनांक २८ को, शाखा-परिसर में आयोजित पादुका-पूजन तथा सत्संग में शाखा-परिवार के साथ भाग लिया तथा एक व्याख्यान दिया।

समग्रतया, सुनाबेडा में, महिला-शाखा द्वारा कार्यक्रम सुआयोजित और अति सफल और दिव्य जीवन संघ के भक्तों तथा जन-साधारण के लिए सफल, प्रेरक तथा लाभदायी थे। शाखा भी इससे अति लाभान्वित हुई।

स्वामी जी महाराज दिनांक २९ मार्च को मुख्यालय के एक भाग, बालिगुआली में स्थित, 'चिदानन्द हर्मिटेज शान्ति आश्रम' गये तथा उसके कार्यों एवं संचालन का परीक्षण-निरीक्षण किया।

कटक की 'भागवत ज्ञान-यज्ञ-महोत्सव आयोजन समिति' ने दिनांक २४ मार्च से दिनांक ३ अप्रैल, २०११ पर्यन्त भागवत-कथा आयोजित की थी। कथाकार थे, सुप्रसिद्ध भागवत भाष्यकार दिवंगत आदरणीय श्री रामचन्द्र डोंगरे जी महाराज के सर्वप्रथम शिष्य, भास्कराचार्य पण्डित श्री विश्वनाथ भाई कश्यप जी। उनके आमन्त्रण तथा हार्दिक विनंती पर, दिनांक १ अप्रैल को स्वामी जी महाराज भागवत-कथा में उपस्थित रहे। इस अवसर पर स्वामी जी महाराज ने भी एक संक्षिप्त प्रवचन दिया।

स्वामी जी महाराज ने उसी दिन, कटक, शाखा के 'अखिल भारतीय मारवाड़ी महिला सम्मेलन' द्वारा आयोजित जल-सेवा, उसी के द्वारा आरम्भित राष्ट्रीय नेत्र-बैंक को दान देने हेतु नेत्रदान-यज्ञ का प्रारम्भ किया। इस अवसर पर स्वामी जी महाराज ने संक्षिप्त प्रवचन दिया। यह लोगों की तथा समग्रतया राष्ट्र की अति उदात्त सेवा है जो श्लाघनीय और स्तुत्य है।

दिनांक ७ अप्रैल को, श्री स्वामी जी महाराज ने, जिसके वे परमाध्यक्ष हैं, उस 'शिवानन्द सेन्टेनरी बॉयज हाईस्कूल, खण्डगिरि, भुवनेश्वर' की प्रबन्धक समिति की सभा में उपस्थिति दी।

दिनांक ८ अप्रैल से दिनांक १० अप्रैल पर्यन्त भागवत-आश्रम, पुरी के आदरणीय बाबा जी चैतन्य चरणदास जी के प्रश्रय में, कटक जिले के नरसिंगपुर समीप कानपुर में, श्री चैतन्य मठ में एक भागवत-धर्म-सम्मिलनी सम्पन्न हुई। स्वामी जी महाराज, आमन्त्रण के प्रतिभाव में परिषद् में उपस्थित रहे। स्वामी जी महाराज ने परिषद् का उद्घाटन किया और सभी दिन, सब सत्रों में भाग लिया। श्री स्वामी जी महाराज ने ''मानव-जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार है'', ''श्रीमद् भागवत का स्वरूप और उसकी विशेषता'', ''शब्दब्रह्म भागवत और दारुब्रह्म श्री जगन्नाथ'', ''श्रीमद् भागवत के साध्य-साधना सिद्धान्त का रहस्य'' तथा ''विश्व-बन्धुत्व की स्थापना हेतु श्रीमद् भागवत अद्वितीय है'' आदि विषयों पर व्याख्यान दिये। परिषद् में आदरणीय बाबा श्री चैतन्य चरण दास जी महाराज, आदरणीय गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव जी, ओडिशा के माननीय मन्त्री श्री देवीप्रसाद मिश्रा तथा अन्य अनेक सन्त और महानुभाव उपस्थित थे। परिषद् में विशाल भक्त-गण उपस्थित थे और सब पहलुओं की दृष्टि से वह अति सफल रही।

विदिवेल्ली होमियोपैथिक अस्पताल की स्थापना तमिलनाडु के तिरुनेलवेली जिले के पट्टामडाई के समीप, तरुवाई में डॉ. के. चन्द्रशेखर द्वारा हुई है। इस अस्पताल का हेतु सन्देश-प्रसार, होमियोपैथी के लाभ तथा क्षमता द्वारा अकिंचन ग्रामजनों की सेवा है। अब तक वह एक औषधालय के रूप से कार्य कर रही थी। उन्होंने अब मरीजों की भरती हेतु एक वार्ड-विभाग निर्मित किया है और डॉ. चन्द्रशेखर की हार्दिक इच्छा थी कि स्वामी जी महाराज द्वारा उस विभाग का प्रारम्भ हो। उनकी हार्दिक विनंती पर स्वामी जी महाराज विदिवेल्ली अस्पताल गये और दिनांक १७ अप्रैल को उन्होंने मरीज़ों की भरती-विभाग का उद्घाटन किया। उस अवसर पर

होमियोपैथिक और अन्य डाक्टर-वर्ग तथा अनेक सुप्रसिद्ध व्यक्ति उपस्थित थे। स्वामी जी महाराज ने उस अवसर पर उपस्थित सभा को सम्बोधन किया। उन्होंने, होमियोपैथी के स्थापक हॅन्हेमन के जन्मदिन-उत्सव में उपस्थिति दी और संक्षिप्त प्रवचन और आशीर्वचन दिये। विदिवेल्ली अस्पताल को आरम्भित करने का डॉ. चन्द्रशेखर का प्रयास प्रशंसनीय, स्तुत्य और समर्थन, सहाय तथा सहकार देने योग्य है।

स्वामी जी महाराज पट्टामडाई के स्वामी शिवानन्द सेन्टेनरी चैरिटेबल अस्पताल गये। दिनांक १६ अप्रैल को स्वामी जी महाराज अस्पताल के स्टाफ को मिले और आशीर्वचन दिये। दिव्य जीवन संघ की पट्टामडाई की शाखा द्वारा आयोजित एक जाहीर सत्संग में भी उन्होंने प्रवचन दिया। इस सत्संग में दिव्य जीवन संघ की समीपवर्ती शाखाओं के तथा स्थानिक भक्तों ने भाग लिया। स्वामी जी महाराज दिनांक १७ अप्रैल को दिव्य जीवन संघ की गोपालसमुद्रम् शाखा में गये और भक्तों को मिले।

दिल्ली मे दिनांक २८ अप्रैल को स्वामी जी महाराज ने 'स्वामी शिवानन्द मेमोरियल इन्स्टिट्यूट, ईस्ट पंजाबी बाग' के न्यासी-बोर्ड की मिटिंग में उपस्थिति दी। वे इस न्यासी-बोर्ड के चेयरमैन हैं।

आराधना के अवसर पर विशेष छूट

१ जुलाई २०११ से ३० सितम्बर २०११ तक

पुस्तकों पर छूट

३०० रु. तक की पुस्तकों के आर्डर पर २०%
१००० रु. तक की पुस्तकों के आर्डर पर ३०%
१००० रु. से अधिक की पुस्तकों के आर्डर पर ३५%

पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी और पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी की निम्नांकित चित्रात्मक पुस्तकों पर ४०% विशेष छूट दी जायेगी।

(चित्रात्मक पुस्तकों पर यह छूट ३० सितम्बर या जब तक पुस्तकें उपलब्ध हैं, तब तक दी जायेगी।)

1. ES8	Glorious Vision	(A Pictorial Volume)	Rs. 650/-
2. ES4	Gurudev Sivananda	(A Pictorial Volume)	Rs. 250/-
3. EC70	Ultimate Journey	(A Pictorial Volume)	Rs. 500/-
4. EC71	Divine Vision	(A Pictorial Volume)	Rs. 300/-

सभी आर्डरों के साथ ५०% अग्रिम धन-राशि भेजें।
यह विशेष छूट केवल भारत में ही भेजने के लिए उपलब्ध है।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, द शिवानन्द पब्लिकेशन लीग
पोस्ट : शिवानन्दनगर २४९ १९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखंड, भारत
फोन : ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail: bookstore@sivanandaonline.org
For On Line Purchasing logon: www.dlsbooks.org

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिवेदन

आगरा (उत्तर प्रदेश): माह अप्रैल, २०११ के दौरान दैनिक योगासन-वर्ग के आधिक्य में शाखा ने साप्ताहिक सत्संग, साप्ताहिक हवन तथा आध्यात्मिक प्रवचन एवं विशेष कार्यक्रमह्लह्लनूतन चान्द्र-वर्ष के दिन, हवन और देवी-प्रसाद के रूप में, वसन्त-नवरात्रि में शिवानन्द-योगाश्रम में सबको भोजनह्लह्लभी सम्पन्न किये।

बेंगुलूरु (कर्नाटक): *नियमित गतिविधियाँ*ह्लह्ल साप्ताहिक सत्संग, साप्ताहिक देवी-पूजा, देवी स्तोत्र और श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र के पारायण, प्रति प्रथम रविवार को श्री दण्डायुधपाणि स्वामि का भव्य अभिषेक और गुरुदेव के पुस्तकों का तमिल भाषा में स्वाध्याय, तृतीय रविवार को अखण्ड कीर्तन तथा चतुर्थ रविवार को दिव्य संगीत।

बल्लारि (कर्नाटक): दैनिक पूजा, पादुका-पूजा सहित साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त शाखा ने विशेष गतिविधियाँ सम्पन्न कींह्लह्ल(१) दिनांक २२ मार्च से दिनांक २६ मार्च पर्यन्त, दिनांक ६ अप्रैल से दिनांक ११ अप्रैल पर्यन्त योगासन-वर्ग। (२) उगादिह्लह्लचान्द्र-वर्ष का नूतन-प्रथम दिवस : श्री विनायक के श्री-विग्रह की विशेष शोभा-यात्रा और पूजा। (३) श्री वसन्त-नवरात्रि : दैनिक श्री सुन्दरकाण्ड-पारायण। (४) परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का जन्म-दिन : विशेष पूजा।

भोंगीर (आन्ध्र-प्रदेश): शाखा ने श्री विष्णु सहस्रनाम के सामूहिक पारायण, भजन-कीर्तन सहित दैनिक सत्संग किये।

भुवनेश्वर (ओडिशा): *नियमित गतिविधियाँ* ह्लह्लदैनिक पाद-पूजा, साप्ताहिक सत्संग; चिदानन्द-दिवस को ३ घण्टों के अखण्ड संकीर्तन पश्चात् ६४ प्रतिभागियोंयुक्त, श्रीमद् भागवतम् का संगीतमय पारायण; चल-सत्संग : (१) दिनांक १७ मार्च को साधना विषयक आदरणीय श्री स्वामी जी महाराज का प्रेरणीय प्रवचन (२) दिनांक २६ मार्च को सात सन्तों की पावन उपस्थिति में, ''भगवान् जगन्नाथ की लीलाएँ,'' पर श्री जगन्नाथ प्रभु के मन्दिर के भूतपूर्व प्रबन्धक द्वारा प्रवचन तथा आदरणीय श्री स्वामी धर्मप्रकाशानन्द जी द्वारा भी प्रवचन। *विशेष गतिविधियाँ*ह्लह्लमहाशिवरात्रि : पंचाक्षर मन्त्र का २४ घण्टों पर्यन्त प्रवचन, विशेष पूजा-अभिषेक-अर्चना, हवन आदि।

बीकानेर (राजस्थान): दैनिक द्विवार-पूजा, प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग, श्री राम-नवमी को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, पूजा और सुशोभन। दिनांक ३० अप्रैल को सिक्ख धर्मग्रन्थ का पाठ, चिदानन्द-दिवस को पूर्वाह्न में हवन, विशेष सान्ध्य-सत्संग, श्री वसन्त-नवरात्रि को विशेष उत्सव सहित ९ दिवसीय रामचरित मानस नवाह्न पारायण, श्री हनुमान जयन्ती को श्री हनुमान जी के चालीसा के १०८ आवर्तन और अकिंचन जनों को फल, बिस्कुट और अन्न का दान। समाज-सेवा में

शिवानन्द-पुस्तकालय, छात्रों को आर्थिक मदद तथा योगासन-वर्ग।

छत्रपुर (ओडिशा): नियमित *गतिविधियाँ* ह्न दैनिक सान्ध्य-सत्संग, साप्ताहिक सत्संग, आठ विशेष चल-सत्संग और चिदानन्द-दिवस। *विशेष गतिविधियाँ* (१) दिनांक ११ से दिनांक १९ अप्रैल पर्यंत ९ दिवसीय, श्री राम-चरित मानस का पारायण। (२) श्री रामनवमी को लक्षार्चना सहित श्री रामचन्द्र जी की विशेष पूजा। (३) श्री हनुमान जयन्ती को श्री सुन्दरकाण्ड-पारायण तथा १०८ आवर्तन श्री हनुमान चालीसा के। नवाह्न-पारायण के समापन के दिन आदरणीय श्री स्वामी श्रद्धास्वरूपानन्द जी ने विशाल समुदाय को आशीर्वाद युक्त प्रवचन दिया।

चेन्नै, वाशरमेनपेट (तमिल नाडु): शाखा द्वारा श्री रामनवमी का पर्व सुआयोजित था : पूजा के पश्चात् गुरु, श्री सीता जी, भगवान् रामचन्द्र जी और श्री हनुमान जी की पूजा और विविध रागों में ४० बार श्री हनुमान-चालीसा के पाठ के बाद भजन-प्रस्तुति और महाप्रसाद हुआ।

दिग्पहंडी (ओडिशा): शाखा की *नियमित गतिविधियाँ* निम्नानुसार हैं : द्विवार पूजा, सप्ताह में द्विवार सत्संग, शिवानन्द-दिवस तथा चिदानन्द-दिवस को पादुका-पूजा। *विशेष गतिविधियाँ* (१) नूतन वर्ष की पूर्व सन्ध्या को विशेष चल साधना-दिन। (२) श्री राम-नवमी का पर्व मनाया गया। (३) मेष संक्रान्ति : पूर्वाह्न में विविध आध्यात्मिक कार्यक्रम तथा सायंकाल में विशेष सत्संग।

फिरोजपुर सिटी (पंजाब): शाखा के नूतन निर्मित सत्संग-हॉल का उद्घाटन आदरणीय श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी और श्री स्वामी वैकुण्ठानन्द जी ने दिनांक ८ मई को किया। इस सुअवसर को पादुका-पूजा, उभय श्री स्वामीजियों द्वारा आशीर्वचन, जलन्धर शाखा के भक्तों द्वारा संकीर्तन और भण्डारा आदि कार्यक्रम समाविष्ट थे।

जयपुर, राजा पार्क (राजस्थान): *नियमित गतिविधियाँ* दैनिक प्रभातीय देवी-भागवत कथा, दैनिक सान्ध्य-सत्संगों में प्रति गुरुवार स्तोत्र-पाठ, प्रति शनिवार श्री हनुमान जी के पाठ, अन्य दिनों को सम्बन्धित देव-देवियों के स्तोत्र-पाठ, साप्ताहिक रविवारीय प्रभातीय सत्संग में हवन आदि, प्रति सोमवार मातृ-सत्संग, स्वामी शिवानन्द चेरिटैबल होमियोपैथी औषधालय और उसके द्वारा तीन महीनों में २९८९ मरीजों के उपचार, श्रीमती सरला सिन्घवी द्वारा दैनिक योगासन-वर्ग, प्रति माह के अनुसार २८ अकिंचन विधवा स्त्रियों को प्रति माह रु. ४२००/- की मदद, कुष्ठ रोगियों की एक संस्था में मासिक कोरे राशन की सहाय, प्रतिदिन ३०० अकिंचनों को अन्नदान, १०५ छात्रों को प्रति माह रु. ७८००/- शिष्यवृत्ति के रूप में वितरण, स्वामी शिवानन्द लाइब्रेरी, प्रति एकादशी को कथा और प्रति पूर्णिमा को श्री सत्यनारायण कथा। *विशेष गतिविधियाँ* (१) श्री महाशिवरात्रि को दिन में अभिषेक का सातत्य, प्रभातीय विशेष पूजा, रात्रि में ९ से ले कर चार पूजाएँ और प्रसाद। (२) वसन्त-नवरात्रि : श्री रामचरित मानस का नवाह्न

पारायण, विशेष पूजा। (३) श्री रामनवमी : विशेष पूजा, हवन, अभिषेक, भजन, आरती और प्रसाद-सेवन ।

जयपुर (ओडिशा): शाखा की दैनिक द्विवार पूजाएँ, सप्ताह में द्विवार सत्संग, और ५० प्रतिभागियों सहित हवन, पूजा, पूर्वाह्न में प्रसाद-सेवन तथा सायं विशेष सत्संग के अतिरिक्त महाशिवरात्रि में ७० प्रतिभागियों युक्त विविध आध्यात्मिक कार्यक्रमों में और श्री स्वामी नारायणपादानन्द जी की पावन उपस्थिति युक्त रात्रिभर पूजा, भक्तों द्वारा अभिषेक, आरती, प्रसाद और उसके दूसरे दिन चल-सत्संग।

काकिनाडा, माधवपत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा प्रति रविवार साप्ताहिक सत्संग, प्रति शुक्रवार दो भिन्न केन्द्रों पर स्तोत्र-पाठ तथा श्री लक्ष्मी अष्टोत्तर-नामावली के उपरान्त दो चल-सत्संग सम्पन्न हुए।

कल्लीडाई कुरुची (तमिल नाडु): शाखा का मासिक सत्संग, आध्यात्मिक प्रवचनोंयुक्त, प्रति माह अन्तिम रविवार को सम्पन्न होता है। विशाल संख्या में भक्त-समुदाय भाग लेता है।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): मासिक सत्संग, साप्ताहिक श्री रामायण-पाठ और प्रति एकादशी को भजन-कीर्तन के आधिक्य में आदरणीय श्री स्वामी वैकुण्ठानन्द जी सहित भक्त-गण चित्रकूट धाम गये तथा दिनांक १५ और १६ अप्रैल को श्री रामचरित मानस का अखण्ड पारायण किया। शाखा ने एक इंटर-कॉलेज में श्री स्वामी जी का प्रवचन तथा उनके निवास के दौरान, दिनांक १७ से दिनांक १९ अप्रैल की दिनावधि में पाँच विशेष सत्संग किये।

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा ने, दैनिक द्विवार पूजाएँ, साप्ताहिक सत्संग, एकादशी-सत्संग, मासिक साधना-दिन, दिनांक ३ अप्रैल को १२ घण्टों का अखण्ड महामन्त्र-कीर्तन और नारायण-सेवा आदि सम्पन्न कर के विशेष गतिविधियों में श्री राम-नवमी को पादुका-पूजा की।

खुर्जा (उत्तर प्रदेश): नियमित गतिविधियों में प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति एकादशी को मातृ-संकीर्तन, प्रभात में पुरुषों के लिए तथा सायंकाल में महिलाओं के लिए योगासन-वर्ग के उपरान्त शाखा प्रतिदिन, श्री स्वामी देवानन्द होमियोपैथिक औषधालय द्वारा मरीजों को निःशुल्क औषधियाँ देती है।

मंझीगुडा (छत्तीसगढ़): शाखा दैनिक द्विवार पूजा और सान्ध्य-स्तोत्र-पाठ, भजन-कीर्तन इत्यादि करके साप्ताहिक सत्संग सम्पन्न करती है। वसन्त-नवरात्रि के कार्यक्रमों में अखण्ड ज्योति, श्री देवी-स्थापना, दिनांक ८ अप्रैल को ३ घण्टे अखण्ड कीर्तन और यज्ञ, दिनांक १० अप्रैल को श्री राम जय राम जय जय राम का १२ घण्टे अखण्ड संकीर्तन, अष्टमी को ९ कुण्ड यज्ञ, कन्या-पूजा, भण्डारा, श्री रामायण-पाठ और समापन के विधियाँ आदि भी सुचारु रूप से किये गये।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा की *नियमित गतिविधियाँ* निम्नानुसार हैं।दैनिक ब्राह्ममुहूर्तीय

ध्यान-प्रार्थना तथा स्तोत्र-पाठ एवं सान्ध्य-सत्संग, साप्ताहिक सत्संग, साप्ताहिक मातृ-सत्संग और एकादशी मातृ-सत्संग में क्रमशः श्री सुन्दरकाण्ड तथा श्री विष्णुसहस्रनाम और गीता-पाठ, अप्रैल माह सहित, प्रति माह दिनांक तीन को ६ घण्टे अखण्ड महामन्त्र-कीर्तन। *विशेष गतिविधियों* मेंह्वह्व(१) वसन्त-नवरात्रि : २३ ज्योति-कलश, दैनिक भजन-कीर्तन, कन्या-पूजा और श्री रामनवमी को भोजन। शाखा के पुनर्जीवन-कार्यक्रमों में अप्रैल के दिनांक २, ९ और १६ को भिलाई में, अहिवारा में दिनांक २७ को, बागबहारा में दिनांक २८ को, राजीम में ३० अप्रैल को और महासमुन्द शहर में चारह्वह्वइस प्रकार सत्संगों की सम्पन्नता।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़): शाखा ने आयोजित किये हुए, श्री रामनवमी से श्री हनुमान जयन्ती पर्यन्त, स्वामी शिवानन्द समारोह के वार्षिक कार्यक्रमों में दैनिक भजन-प्रस्तुति के आधिक्य में प्रवचनों में दिनांक १२ अप्रैल को गीता, बाइबल, कुरान-शरीफ और गुरु ग्रन्थ साहिब विषयक, १३ अप्रैल को सद्गुरु कबीर, दिनांक १४ अप्रैल को सद्गुरु बाबा घासीराम, १५ अप्रैल को गुरु नानक देव, दिनांक १७ अप्रैल को स्वामी हरिदास संगीत, १८ अप्रैल को श्री रामचरित मानस का अखण्ड पारायण और १९ अप्रैल को समापन विधि। पश्चात् दिनांक १९ अप्रैल से दिनांक २५ पर्यन्त श्रीमद् भागवत ज्ञानयज्ञ सप्ताह सम्पन्न हुआ।

रायपुर (छत्तीसगढ़): शाखा के एकादशी-कार्यक्रमों में पूजा, श्री विष्णुसहस्रनाम सहित तुलसी-दल अर्चना, श्री देवी के अष्टोत्तर-शत-नाम सहित कुमकुम-अर्चना, श्री रामायण-संकीर्तन आदि से वसन्त-नवरात्रि के कार्यक्रमों में विशेष पूजा, श्री राम-पंचायतन का शृंगार, श्री सीता-राम कल्याणम्, महामन्त्र का ६ घण्टे का संकीर्तन आदि थे। प्रति शिव-चतुर्दशी को रुद्राभिषेकम् की मासिक प्रवृत्ति चलती रही।

राउरकेला, स्टील टाउनशिप (ओडिशा): शाखा द्वारा माह अप्रैल में दो चल-सत्संग और तीन साधना-दिन किये गये। वसन्त-नवरात्रि के कार्यक्रमों में दो घण्टों पर्यन्त श्री हनुमान चालीसा के पाठ, रामायण और अन्य स्तोत्रों के पाठ आदि तथा श्री राम-नवमी को साधना-दिन के आध्यात्मिक और श्री रामायण का पाठ तथा नारायण-सेवा भी सम्पन्न हुए। शाखा ने दिनांक ३ अप्रैल को आयोजित निःशुल्क मेडिकल-कैम्प में १७० मरीजों का तीन डाक्टरों द्वारा परीक्षण हो कर, निःशुल्क औषधियाँ दी गयी।

सालेपुर (ओडिशा): *नियमित गतिविधियाँ* (१) प्रभात में पूजा और प्रार्थनाएँ; सायं सत्संग-स्वाध्याय-ध्यान; मासिक विशेष सत्संग दिनांक २७ मार्च को, साधना-दिन तृतीय रविवार को, श्रीमद् भगवद् गीता पारायण प्रथम रविवार को। शिवानन्द-दिवस को पादुका-पूजा, दैनिक योगासन; प्रति द्वितीय शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड-पारायण, दैनिक सान्ध्य-योगासन तथा स्वास्थ्य सेवाओं में १०९ मरीज़ों के निःशुल्क उपचार। *विशेष गतिविधियाँ* (१) योगासन- शिक्षण में ३१ छात्रों की प्रतिभागिता। (२) महाशिवरात्रि को ६ घण्टों का

अखण्ड जप। (३) महामन्त्र : दिनांक २७ मार्च को ६ घण्टों पर्यन्त अखण्ड कीर्तन।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा ने दैनिक सत्संग; साप्ताहिक द्विवार सत्संग करके श्री महाशिवरात्रि को प्रभातीय आध्यात्मिक कार्यक्रम तथा जप-स्तोत्र-पाठ सहित १२ घण्टों पर्यन्त रात्रिभर पूजा भी सम्पन्न किये। आदरणीय श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी स्थानिक आश्रम में गये और दिनांक २६ मार्च को भक्तों को आशीर्वादित किये।

सुरेन्द्रनगर (गुजरात): शाखा द्वारा शाखा-कार्यालय में दैनिक सत्संग, शिवानन्द-आश्रम के सूचित स्थान पर दैनिक मातृ-सत्संग और पादुका-पूजा की पूर्ति हुई। प्रति शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड-पारायण और प्रति रविवार श्री रामायण पर प्रवचनद्वय भी अन्य नियमित गतिविधियाँ थीं। श्री रामनवमी को १०० भक्तों ने श्री राम सहस्रनाम-अर्चना में भाग ले कर प्रसाद लिया। शाखा ने समीपवर्ती स्थान तथा ग्रामों में चींटियों को आटा खिलाने की गतिविधि का सातत्य रखा।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश): शाखा ने दिनांक १३, २७ मार्च को तथा दिनांक १० और २४ अप्रैल (द्वितीय और चतुर्थ रविवारों को) पाक्षिक सत्संग किये, जिनमें स्तोत्र-पाठ, जप, स्वाध्याय, आरती, प्रसाद आदि समाविष्ट थे।

विशाखपत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): शाखा ने दैनिक १ घण्टा भजन-कीर्तन के उपरान्त प्रति सोमवार को साप्ताहिक सत्संगों के पश्चात् निःशुल्क मेडिकल परीक्षण और दैनिक योगासन-वर्ग सम्पन्न किये। श्री महाशिवरात्रि को २ घण्टे अखण्ड मन्त्र-जप; पूजा-अभिषेक-भजन-कीर्तन और आरती, प्रसाद-वितरण आदि किये गये। शाखा ने ''निर्मल हृदय, होम फॉर चैरिटी'' में खाद्य-पदार्थों का वितरण भी किया। भक्तों ने श्री विश्वनाथ मन्दिर में वृक्षारोपण, और पौधों के रोपण में भाग लिया।

दानशीलता

प्यासा व्यक्ति गंगा से जल पी कर अपनी प्यास बुझाता है तो गंगा के जल में कमी नहीं आती। इसी प्रकार दान में देने पर सम्पत्ति क्षीण नहीं होती। अपनी आय का दशवाँ भाग निःसंकोच और सहर्ष दान में दें। सारी सम्पत्ति तो भगवान् की है। जो अपने को सम्पत्ति का ट्रस्टी मान कर व्यवहार करता है और अपने धन को धर्मार्थ में लगाता है, वह अनुभव करता है कि सब-कुछ भगवान् का है और भगवान् उसके द्वारा दूसरों को दिला रहे हैं। इससे वह प्रसन्नता प्राप्त करता है। दानशीलता का प्रारम्भ घर से ही होता है। **'वसुधैव कुटुम्बकम्'** के अनुसार सारा संसार आपका घर है; अतः आप समस्त विश्व के कल्याण की भावना जाग्रत करें।

स्वामी शिवानन्द