अप्रैल९

प्रतिबोधविदितं मतममृतत्वं हि विन्दते।
आत्मना विन्दते वीर्यं विद्यया विन्दतेऽमृतम् ॥४॥

ब्रह्म को तभी भलीभाँति जाना जाता है, जब उसे चेतना की प्रत्येक अवस्था के साक्षी के रूप में जाना जाता है। क्योंकि इस प्रकार जानने से अमरता की प्राप्ति होती है। अपनी आत्मा द्वारा ब्रह्मान्वेषी साधक शक्ति प्राप्त करता है। ज्ञान द्वारा वह अमरता प्राप्त करता है।

ब्रह्मचर्य-साधना :

स्त्री के सौन्दर्य का भ्रामक वर्णन

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

कवियों ने स्त्रियों के सौन्दर्य के वर्णन में अतिशयोक्ति की है। ये विभ्रान्त व्यक्ति हैं जो नवयुवकों को विपथगामी बनाते हैं। 'सम्मोहक नेत्री किशोरियाँ', 'चन्द्रानना', 'गुलाबी कपोल तथा मधुमय अधर' जैसे वर्णन अयथार्थ तथा काल्पनिक हैं। मृत-शरीर में, वृद्धा स्त्रियों में तथा रुग्ण महिलाओं में सौन्दर्य कहाँ है? स्त्री के क्रोधोन्मत्त होने पर उसमें सौन्दर्य कहाँ होता है? आप इससे अवगत हैं, तथापि आप उनके शरीरों से लिपटते हैं। क्या आप पक्के मूर्ख नहीं हैं? यह माया की शक्ति के कारण है। माया तथा मोह की शक्ति रहस्यमयी है। स्त्री का सौन्दर्य मिथ्या, कृत्रिम तथा क्षयशील होता है। सच्चा सौन्दर्य अक्षय तथा शाश्वत होता है। आत्मा सभी सौन्दर्यों का स्रोत है। वह सौन्दर्यों का सौन्दर्य है। उसका सौन्दर्य चिरस्थायी तथा अक्षय होता है। आभूषण, मनोहारी किनारी वाले रेशमी वस्त्र, केशों को स्वर्ण की हेयरपिन से सँवारना, पुष्प, मुख पर अंगराग, ओष्ठों पर ओष्ठ-विलेप, नेत्रों में अभ्यंजन के प्रयोग ही स्त्रियों को अस्थायी सजावट तथा चमक-दमक प्रदान करते हैं। उन्हें उनके मुख के अंगराग, उनके अभूषणों तथा भड़कीले वस्त्रों से वंचित कर दीजिए तथा किनारी रहित सादे, श्वेत वस्त्र पहनने के लिए कहिए। अब सौन्दर्य कहाँ है ? त्वचा का सौन्दर्य भ्रान्ति मात्र है।

कवि जन अपनी कल्पनाशील, शृंगार-रस की भाव-दशा में वर्णन करते हैं कि सुन्दरी युवती के ओष्ठों से अमृत-स्राव होता है। क्या यह वास्तव में सच है? आप वास्तव में क्या देखते हैं? भीषण परिदर (पाइरिया) ग्रस्त दन्तों के कोटरों से दुर्गन्धयुक्त पीप, कण्ठ से गन्दा तथा गर्हित थूक तथा रात्रि में ओष्ठों पर टपकने वाली मल-दूषित लार क्या इन सबको आप मधु तथा अमृत कहते हैं? किन्तु कामार्त, कामासक्त तथा कामोन्मत्त व्यक्ति कामावेग के प्रभाव में आने पर इन सब गन्दे मलोत्सर्ग को निगल जाता है। क्या इससे अधिक घिनावनी कोई वस्तु है? क्या ये कवि ऐसा मिथ्या वर्णन प्रस्तुत करने और कामार्त नवयुवकों की इतनी तबाही तथा क्षति पहुँचाने के दोषी नहीं हैं?

चमकदार त्वचा के पीछे निस्त्वचित मांस है। एक युवती स्त्री की मन्दस्मित के पीछे भ्रूभंग तथा क्रोध छिपे हुए हैं। गुलाबी ओष्ठों के पीछे रोगाणु रहते हैं। सौम्यता तथा प्रिय वचन के पीछे कर्ण-कटु शब्द तथा गालियाँ प्रच्छन्न रूप से विद्यमान हैं। जीवन क्षणभंगुर तथा अनिश्चित है। हे कामार्त मानव! हृदय के अन्दर आत्मा के सौन्दर्य का साक्षात्कार कीजिए। शरीर तो व्याधि-मन्दिर है। इस संसार में राग का जाल दीर्घकालीन अति-भोग से सुदृढ़ होता है। इसने अपनी ग्रन्थिल मोटी रज्जु से आपकी ग्रीवा को ग्रथित कर रखा है।

त्वचा-रहित, वस्त्र-रहित, आभूषण-रहित स्त्री कुछ भी नहीं है। जरा एक क्षण के लिए कल्पना कीजिए कि उसकी त्वचा पृथक् कर दी गयी है।

आपको कौओं तथा गिद्धों को भगाने के लिए एक लाठी ले कर उसके पार्श्व में खड़ा रहना पड़ेगा। शारीरिक सौन्दर्य आभासी, भ्रामक तथा क्षीण होने वाला है। यह चर्मगत है। बाह्याकृति से धोखा न खायें। यह माया का इन्द्रजाल है। मूल-स्रोत के पास, आत्मा के पास, सौन्दर्यों के सौन्दर्य के पास, चिरस्थायी सौन्दर्य के पास जाइए।

काम-वासना बुद्धि को अन्धा बनाती है

यौन-सुख एक भ्रम है। यह भ्रान्ति-सुख है। यह किसी भी तरह सच्चा सुख नहीं है। यह स्नायविक गुदगुदाहट मात्र है। सभी सांसारिक सुख प्रारम्भ में अमृत-तुल्य होते हैं; किन्तु परिणाम में वे विष बन जाते हैं। भली-भाँति विचार कीजिए। हे सौम्य, मेरे प्रिय पुत्र! आवेगों तथा काम-वासना के बहकावे में न आइए। इस संसार में इस माया के द्वारा कोई भी व्यक्ति लाभान्वित नहीं हुआ है। लोग अन्त में रोते हैं। किसी भी प्रौढ़ व्यक्ति से पूछिए कि क्या उसे इस संसार में रंचमात्र भी सुख उपलब्ध हुआ है?

शलभ अग्नि अथवा दीपक को पुष्प समझ कर उसकी ओर भागता है और उसमें जल मरता है। इसी प्रकार कामी व्यक्ति एक मिथ्या सुन्दर रूप की ओर यह सोच कर दौड़ता है कि उसमें उसे सच्चा सुख प्राप्त होगा और कामाग्नि में अपने-आपको स्वाहा कर डालता है।

जिस प्रकार रेशम-कीट अपने बुने हुए कृमि-कोष में अपने को उलझा लेता है, उसी प्रकार आपने अपनी कामनाओं के जालरन्ध्र में स्वयं को उलझा रखा है। वैराग्य-रूपी छुरी से जालरन्ध्र को विदीर्ण कर डालिए और भक्ति तथा ज्ञान-रूपी दो पंखों से शाश्वत शान्ति के लोक में ऊँची उड़ान भरिए।

एक कामुक व्यक्ति वास्तविक अन्धा व्यक्ति है। यद्यपि वह बोध-शक्ति से सम्पन्न व्यक्ति हो सकता है, कामोत्तेजना से प्रभावित होने पर वह अन्धा बन जाता है। वह जब इस प्रकार के अन्धेपन से आक्रान्त होता है, तब उसकी बुद्धि व्यर्थ सिद्ध होती है। उसकी दशा दयनीय है। सत्संग, प्रार्थना, जप, जिज्ञासा तथा ध्यान इस भीषण रोग का उन्मूलन करेंगे तथा उसे ज्ञान-चक्षु प्रदान करेंगे।

पंचतत्त्वों में लिंग-भावना नहीं होती है। शरीर में मन है और यह शरीर पंचतत्त्वों से संघटित है। मन में कल्पना है और यह कल्पना अथवा कामैषणा ही काम-वासना है। आप इस मन को जो काम-वासना की पोटली मात्र है, मार डालिए। इससे आपने काम तथा सब-कुछ को मार डाला। उस कल्पना को मार डालिए। तब आपमें कामुकता नहीं रहेगी। आपने कामुकता को नष्ट कर दिया है।

लिंग-भाव एक मानसी सृष्टि है। सम्पूर्ण माया तथा अविद्या शरीर-भाव अथवा लिंग-भाव के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है। सम्पूर्ण आध्यात्मिक साधना इस एक भाव को नष्ट करने के लिए ही परिकलित है। इस एक भाव का विनाश ही मोक्ष है।

(अनूदित)

साधना का अभ्यास आन्तरिक चिनगारी जलाने की क्रमिक प्रक्रिया है जो क्रमशः आध्यात्मिक चेतना को विकसित करती है तथा अन्त में साधक को ईश्वराभिमुख बनाती है। **स्वामी कृष्णानन्द**

अपने मन को मोक्ष प्रदाता बना लें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उन परम पावन श्रद्धेय गुरुदेव को हम प्रणाम करते हैं, जिनकी कृपापूर्ण दृष्टि सदैव आपके ऊपर है, जिनके साथ आपका विगत जन्मों का कुछ अवर्णनीय अथाह कर्म-सम्बन्ध ही प्रतीत होता है; क्योंकि कर्म-सम्बन्ध के बिना इस संसार में किसी भी जीवात्मा का किसी से, किसी भी प्रकार का सम्बन्ध होना सम्भव नहीं है। और यह उच्चतम कोटि का सम्बन्ध सर्वोत्तम, सर्वाधिक पावन और आनन्दप्रद सम्बन्ध है भगवान् और भक्त का, साधक और सन्त का, क्योंकि यही, केवल यही सम्बन्ध है जो मोक्ष प्रदाता है।

अन्य सभी सम्बन्ध दुःख, व्याकुलता, अशान्ति और बन्धन के प्रचुर साधन हैं। इस परिवर्तनशील, नाशवान्, क्षणिक, अस्थिर वस्तु-पदार्थों के सम्बन्धों से उत्पन्न होने वाले सभी अनुभव दुःख का कारण बताये गये हैं। **''ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते''** (ये जो विषयों के संयोग से उत्पन्न होने वाले सब सुख रूप भासते हैं, यह दुःख के ही हेतु हैं)।

जब व्यक्ति इस मूल सत्य को जान लेता है कि समस्त नाशवान् अस्थायी वस्तुओं के संयोग से उत्पन्न होने वाला दुःख का ही हेतु है तब ही हमारी अनन्त की ओर की यात्रा आरम्भ होती है। अतः दुःख का भी कुछ उद्देश्य है। गुरुदेव ने कष्टों को नेत्र खोलने का साधन कहा। यह दुःख का कारण होने के साथ ही खोज की ओर ले जाने वाला और भूल सुधारने वाला भी हो सकता है।

दुःख का कारण अस्थायी वस्तु-पदार्थों से सम्बन्ध होना है, और यह मन ही है जो सम्बन्धित वस्तुओं की ओर विचारों द्वारा दौड़ कर सम्बन्ध बनाता है। विचार के द्वारा ही समस्त मानवीय बन्धन, मानवीय दुःखों की उत्पत्ति होती है। और कितना विचित्र विरोधाभास है यह कि विचार द्वारा उत्पन्न इस बन्धन से व्यक्ति केवल विचार ही के द्वारा स्वयं को मुक्त कर सकता है। एक दिशा-विशेष की ओर प्रवाहित हो कर विचारों द्वारा बनायी गयी इस अवस्था से छुटकारा पाने का एकमात्र मार्ग है मन को दृढ़तापूर्वक प्रयत्न करके उस दिशा की ओर ले जाना, जिसमें जाने से यही मन आपका मोक्ष प्रदाता बन जाता है। तब दुःख घटता-घटता फीका पड़ जाता है और फिर पूर्णतया नष्ट हो कर अपना स्थान शान्ति को, और अन्ततः मोक्ष को दे जाता है।

दुःख की पूर्ण निवृत्ति का रहस्य है विचार को यह उद्देश्यपूर्ण दिशा दे देना व्यावहारिक जगत् की ओर नहीं, परिपूर्णता की ओर; अशाश्वत की ओर नहीं, परम सत्ता की ओर की दिशा। विचार और उसकी दिशा का यह सम्बन्ध ही मोक्ष प्रदान करने वाला है।

इसे जान कर विवेकशील जिज्ञासु समझ जाता है ''अपने मन को और अपने विचारों को दिव्यता की ओर, अपने मूल स्रोत की ओर समझ-बूझ के साथ ले जाना ही इसका मार्ग है। उस परम तत्त्व की ओर, जो सर्वत्र विद्यमान है, जो निकटतम से भी अधिक निकट है, जो स्वयं मुझसे भी अधिक मेरे समीप है, उसकी ओर अपने

मन के विचारों को ले जाना ही इसका मार्ग है। जब भी मेरी इन्द्रियाँ इधर-उधर भागें, मेरा मन वहीं पर, यहाँ तक कि उस वस्तु-पदार्थ में भी दिव्यता को ही देखे।

इस प्रकार अपने अन्तरमन को परिवर्तित करके, मन को नया दृष्टिकोण प्रदान करने के द्वारा अर्थात् नाम-रूपों के भीतर विद्यमान भगवान् को न देखने की अपेक्षा नाम-रूपों को छोड़ कर केवल भीतर विद्यमान परम सत्य को ही देखने के द्वारा, देखने के इस नवीन ढंग को आरम्भ करने के द्वारा तथा भगवान् की अभी और यहीं, सबमें विद्यमानता की जागरूकता के द्वारा व्यक्ति मानसिक स्तर पर ईश्वरीय चेतना की सम्पन्नता की अवस्था में पहुँच जाता है।

यहाँ पर मन अपनी भूमिका पूरी तरह से बदल लेता है। आपको बन्धन की ओर ले जाने की अपेक्षा, अब यह आपको मोक्ष की ओर ले जाने वाला उपकरण बन जाता है। **''मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः''** (मनुष्य के बन्धन और मोक्ष दोनों का ही मूल कारण केवल मन ही है)। 'भगवान् अभी और यहीं हैं' यदि आप इस प्रकार सोचते हैं, तो आप भगवान् में ही निवास कर रहे होते हैं। 'मैं इस संसार-बन्धन में फँसा हुआ हूँ' यदि आप संसार के विषय में इस प्रकार सोचते हैं, तो आप संसार के बन्धन में बँधे हुए होते हैं।

वास्तव में निश्चय तो आप ही ने करना है कि आप अपने मन को भगवान् द्वारा प्राप्त उपहार बनाते हैं या कि इसे एक जाल बना लेते हैं जिसमें फँस कर आप संघर्ष करते रहें। विवेकी जन मन का सदुपयोग करने का निश्चय करते हैं और स्वयं को बन्धन, अन्धकार और दुःखों से मुक्त कर लेते हैं। जो विवेकशील नहीं हैं, जो अज्ञान में स्थित हैं, वह स्वयं को मन द्वारा परिचालित होने देते हैं और भगवान् द्वारा प्रदत्त यह उपहार उनके लिए कष्टों और भारी समस्याओं का स्रोत बन जाता है।

मन को भगवान् का उपहार इसलिए कहा गया है; क्योंकि यह सर्वश्रेष्ठ निधि है। सोचने-विचारने और तर्क-वितर्क की क्षमता ही हमें वह बनाती है, जो हम अब हैं। इसके बिना हम मानवीय स्तर पर रहने योग्य भी नहीं हैं। हमारी पशुओं के स्तर तक अधोगति हो जाती है। किन्तु भगवान् का यह वरदान भी एक भार-रूप बन सकता है, यदि हम स्वयं को अधिकृत कर लिए जाने दे दें, नियन्त्रित कर लिए जाने दे दें। यदि हम इसे स्वयं अपने नियन्त्रण में रखते हैं और अपने अनुसार चलाते हैं, तब यह भगवान् का वरदान बन कर हमें मोक्ष तक ले जाता है।

हमारा और हमारे मन का परस्पर यह सम्बन्ध है। हम मन और इसकी विचार-शक्ति द्वारा ही सम्बन्ध स्थापित करते हैं। क्या हम मन को अपने लिए व्यर्थ के सम्बन्ध स्थापित करने देंगे अथवा हम इसका उपयोग उस परम सम्बन्ध की स्थापना करने में लगायेंगे जिसके द्वारा व्यक्ति यहीं और अभी, इसी शरीर में रहते हुए मुक्त हो जाता है?

यह निर्णय हमें करना होगा। और धन्य है वह व्यक्ति, जो सही निर्णय लेता है! भगवान् हमें सही निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करें! हम अत्यन्त सौभाग्यशाली हैं और वरदान प्राप्त किये हुए हैं कि वह हमें परम पावन गुरुदेव के सान्निध्य में लाये हैं, ऐसे गुरुदेव के जिन्होंने 'मन के साथ क्या और कैसे सम्बन्ध हों', इस पर पर्याप्त प्रकाश डाला है!

हम आशीर्वादित हैं। हम इस धन्यता को पहचानें और इसका उपयोग करें! इसके द्वारा दुःखों से अतीत जायें और आनन्द, शान्ति, परिपूर्णता और मुक्ति में स्थित हो जायें! **(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज)**

भावातीत विद्यमानता ३

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

'प्रपंचोपशमम्' पहली तीन अवस्थाओं में जो प्रपंच था, वह अब शान्त है। यहाँ सम्पूर्ण संसार, संसार का कोलाहल सागर में लहरों के विलीनीकरण की भाँति विलीन हो जाता है। ऐसा प्रतीत होता है मानो स्वप्न, जाग्रत चेतना में संहृत हो गया हो। ब्रह्माण्ड का स्थूल, सूक्ष्म और कारण अवस्थाओं का अभाव हो जाता है। इस अवस्था में न तो विराट् होता है, न हिरण्यगर्भ और न ही ईश्वर; क्योंकि सृष्टि का अभाव हो जाता है। आत्मा यही है, इसमें न जागृति है, न स्वप्न और न ही सुषुप्ति। इस प्रकार इसे **'प्रपंचोपशमम्'** कहा है। यह अवस्था नहीं है, यह सब अवस्थाओं से अतीत है। यह कोई कार्य की अवस्था नहीं है। हम नहीं जानते यह क्या है! यह एक रहस्य है। आश्चर्यों का आश्चर्य है यह! अद्भुत है वह शिष्य जो इस ज्ञान को अद्भुत आचार्य से ग्रहण करता है जो (आचार्य) इस अद्भुत आत्मा का ज्ञाता है। **'आश्चर्यवत् पश्यति, वदति, शृणोति'** यह कठोपनिषद् का कथन है। आश्चर्यवत् है यह आत्मा! यह विशाल ब्रह्माण्ड, प्रपंच, यहाँ शान्त हो जाता है, केवल वही शेष रहता है, देदीप्यमान सूर्यों के एक सूर्य की भाँति जगमगाता हुआ! यह **'शान्तम्'** है। यह अवस्था शान्त है। कोई चिन्ता नहीं, कोई उत्सुकता नहीं, कोई दु:ख नहीं, कोई क्लेश नहीं, कोई जन्म नहीं, कोई मृत्यु नहीं, किसी प्रकार का कोई विक्षोभ नहीं। शब्द (कोलाहल) के अभाव से उद्भूत शान्ति नहीं है यह, अथवा विषयों के संयोग से, अभाव से उत्पन्न शान्ति भी नहीं है यह। यह तो वह शान्ति है जो अपनी प्रकृति में, अपने स्वभाव में ही स्पष्ट है, परिस्फुटित है। हम कहते हैं कि हम शान्त होते हैं, जब कोई हमसे बात नहीं करता, कोई हमें व्याकुल नहीं करता और हमारे पास हमारी आवश्यकता की प्रत्येक वस्तु होती है। किन्तु यह आत्मा की शान्ति नहीं है, क्योंकि संसार में शान्ति की हमारी विचारधारा शुद्ध रूप में निषेधात्मक है और पुन: सम्बन्धों से युक्त है। आत्मा असम्बद्ध शान्ति है जो समय के साथ समाप्त होने वाली नहीं है। इस धरा पर हमारी शान्ति सादि और सान्त है। आज हम शान्त हैं, कल नहीं। हम सदा शान्त रह भी नहीं सकते। किन्तु आत्मा की शान्ति शाश्वत है तथा सर्वाधिक धन्य और आनन्दपूर्ण है वह अवस्था। यह 'शिव' है। यही एक तत्त्व है जो अत्यन्त शुभ है और **'ॐ'** तथा **'अथ'** शब्दों से अभिहित है। 'प्रणव' है इसका अभिधान, इसके आत्मावबोध स्वरूप में। **'अद्वैतम्'** अद्वैत अवस्था है यह। इसे हम 'एक' भी नहीं कह सकते। यह दो नहीं है बस इतना ही, क्योंकि इसे 'एक' कहें तो गणित की संख्या से इसका संकेत माना जायेगा। यह 'एक' नहीं है, क्योंकि इसके अतिरिक्त अन्य कुछ भी नहीं है। हम केवल इतना भी नहीं कह सकते यह दो नहीं है अद्वैत! यह कह कर कि यह 'एक' है, अब उपनिषद् कहता है यह अद्वैत है। हमें इसके लिए

'एक' शब्द का प्रयोग नहीं करना चाहिए; क्योंकि एक का सम्बन्ध दो, तीन, चार आदि से है और आत्मा किसी भी सम्बन्ध से परे है। यह है 'यह नहीं, यह नहीं' **'नेति, नेति'**। आत्मा यह नहीं, वह नहीं, वह भी नहीं जो हम सोचते हैं अथवा समझते हैं। अब वह केवल आत्मा (ब्रह्म) है, यही प्रतीति उसका ज्ञान है।

'चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा' यह चेतना की चतुर्थ अवस्था है जिसे आत्मा कहते हैं। अब यह चतुर्थ है; किन्तु संख्या की अपेक्षा से नहीं, प्रत्युत प्रथम तीन अवस्थाओं जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति के सापेक्ष भाव में यह चतुर्थ है। आप जब इस चतुर्थ अवस्था को प्राप्त होते हैं, तो आपको यह अनुभव नहीं होता कि आप चतुर्थ अवस्था में हैं। उस समय तो आप केवल एक ही सम्भव अवस्था में होते हैं। यह तीन का अतिक्रमण है, चतुर्थ में नहीं। किन्तु संख्या से अतीत, आकार से अतीत, परिमाण से अतीत अपरिमेय अस्तित्व में। यह आत्मन् है। यह हमारी मूल प्रकृति है, सभी प्राणियों की मूल प्रकृति है। हम आत्मा हैं जो जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति की अवस्थाओं से परे है, जो स्वयं को बाह्य अथवा अन्तः में सीमित नहीं करता। आत्मा सब जीवों का एक अस्तित्व है, सब सत्ताओं की सत्ता है, सत् का सत् है, चित् का चित् है, सब आनन्दों का आनन्द है सच्चिदानन्द है।

'स विज्ञेयः' वह जानने योग्य है। यही जीवन का उद्देश्य है। इसी उद्देश्य को ले कर हम जीवन यापन करते हैं, जीवन का कोई अन्य लक्ष्य नहीं है। हमारे समस्त क्रिया-कलाप, हमारे व्यापार, समस्त कर्म वे कैसे भी हों, वे ज्ञात-अज्ञात रूप में हमारे आत्म-साक्षात्कार तक पहुँचने के प्रयास ही हैं और जब तक हम साक्षात्कार नहीं कर लेते, आत्मज्ञान प्राप्त नहीं कर लेते, तब तक हम सुखी नहीं रह सकते, सन्तुष्ट नहीं हो सकते और आवागमन के चक्र को विराम नहीं दे सकते। अविरत रूप से हम जन्म लेते हैं और मृत्यु को प्राप्त होते हैं, केवल अपने आत्म-तत्त्व और अस्तित्व को समस्वर लाने के लिए, स्वयं को प्रशिक्षित करने के लिए। अनुभव के क्षेत्र में जन्म और मृत्यु प्रशिक्षण की प्रक्रियाएँ हैं। हम संसार के विषयों में आत्मा की खोज करते हैं। आत्मा के दर्शन हेतु हम विषयों में प्रयोग करते हैं, उन्हें देखते हैं, उनके सम्पर्क में आते हैं। हम विषयों से प्यार करते हैं; क्योंकि हमें आशा होती है कि आत्मा इनमें है। क्यों हमें उसके दर्शन नहीं होते? क्योंकि आत्मा एकदेशीय नहीं है। क्यों प्यार करते हैं हम वस्तुओं से, मनुष्यों से, विषयों से? क्योंकि हमें आशा है कि आत्मा है और उसी की खोज करते हैं हम। आत्मा हमें नहीं मिलता, तो हम दूसरे विषय की ओर जाते हैं कदाचित् यहाँ हो जैसे गोपियाँ स्थान-स्थान पर कृष्ण को ढूँढ़ रही हैं। कृष्ण! क्या तुम यहाँ हो, क्या तुम वहाँ हो? आप जानते हैं कहाँ! वह सर्वत्र है। गोपियों ने पेड़-पौधों से पूछा, मधुमक्खियों (मधुकरों) से पूछा, और तो और निर्जीव पदार्थों से पूछा। क्या तुमने कृष्ण को देखा है? क्या तुम कृष्ण का पता बता सकते हो? पागलों की भाँति गोपियाँ निर्जीव, सजीव पदार्थों से पता पूछते हुए इतस्ततः भटकती रहीं। क्या तुम कृष्ण को जानते हो? क्या तुमने उन्हें देखा है? इसी प्रकार से हम पागल हुए फिरते हैं भौतिक पदार्थों के पीछे! क्या आत्मा यहाँ है? क्या तुमने आत्मा को देखा है? क्या तुम आत्मा को यहाँ, वहाँ, कहीं भी प्राप्त कर सकते हो? यह तो कहीं

नहीं है! यह किसी वस्तु-विशेष में निहित नहीं है, इसलिए विषयों के इस बाह्य जगत् में किसी भी प्रयास द्वारा उसे हम नहीं प्राप्त कर सकते, हमारी खोज कितनी ही गहन क्यों न हो। अत: अन्ततोगत्वा संसार के सब प्रकार के प्रेम व्यर्थ हैं, असफलता के लिए प्रतिबद्ध हैं, दु:खान्तक हैं; क्योंकि आत्मा तक हमारी पहुँच इन विषयों के त्रुटिपूर्ण माध्यम से है और यह माध्यम अपने अन्तर्जात रचनात्मक दोष के कारण सत्य को सीमित नहीं कर सकता, और इस प्रकार के प्रयोग करते हुए हम मृत्यु को प्राप्त होते हैं। जीवन अत्यल्प है। प्रयोग अथवा परीक्षण कभी समाप्त नहीं होते। आगामी जन्म में पुन: हम वस्तुओं के परीक्षण में संलग्न हो जाते हैं, क्योंकि सृष्टि में पदार्थ अनन्त हैं। हम अनन्त परीक्षण करते हैं और इस प्रकार संघर्ष चलता रहता है। यह प्रक्रिया संसार कहलाती है। यही है कभी समाप्त न होने वाला जन्म-मृत्यु का चक्र। इन सभी जन्मों में, इन सभी अवसान-कालों में, जिनसे हम गुजरते हैं, हम आत्मा का दर्शन उसी प्रकार नहीं कर सकते जिस प्रकार गोपियों को कृष्ण के दर्शन तब तक नहीं हुए जब तक कि स्वयं भगवान् कृष्ण ने गोपियों के समक्ष आने का संकल्प नहीं ले लिया। गोपियों को कोई भी नहीं बता सका कि कृष्ण कहाँ थे। 'मैं नहीं जानता, मैं नहीं जानता' समस्त विषयों का यही उत्तर होगा। तो हम किसे पूछ रहे हैं? हमने उसे कभी देखा नहीं है। आत्मा को जानने की इस पिपासा की रहस्यमयी स्थिति को देख कर अन्तत: उपनिषद् ने यही कहा ''कदाचित् उसके द्वारा ही यह बोधगम्य है जिसका यह (आत्मा) वरण करता है।'' आपको इसे इस पर ही छोड़ देना है। आप नहीं जानते, आप इसे कैसे देख सकते हैं। इसे जानने का कोई साधन प्रतीत नहीं होता। इसे जानने के लिए संसार की कोई वस्तु सहायक नहीं है। **'यमेवैष वृणुते तेन लभ्य:'** (क. उ. २/१/२३)। जिसका वह वरण करता है, केवल वही उसे प्राप्त करता है। कठोपनिषद् के ऋषि की यही निर्णायक धारणा आभासित हो रही है। श्रान्त हो चुके हैं अपने संघर्ष में! गोपियाँ जब अपने संघर्ष में अत्यन्त श्रान्त हो गयीं, थक गयीं, कृष्ण के समक्ष पूर्ण समर्पण भाव में अचेत हो गयीं, तब कृष्ण प्रकट हुए। अब समय आ गया है। अहंकार मिट चुका है, चेष्टाएँ निवृत्त हो गयी हैं, प्रयास शान्त हो गये हैं, अब आगे और कुछ भी करने को शेष नहीं रहा, तब 'वह' आते हैं। आप निरन्तर अपनी खोज में संलग्न रहते हैं, उसे ढूँढ़ते हैं, ढूँढ़ते हैं, ढूँढ़ते हैं, और आपको केवल मोघभाव की ही प्रतीति होती है, असफलता ही आपके हाथ लगती है। अहंभाव अपनी मर्यादा को जान लेता है, तो विरत हो जाता है। जब आप अपनी सीमाओं का ज्ञान कर लेंगे, तो सब प्रकार के अहंभाव से युक्त प्रयासों से आप मुक्त हो जायेंगे और अहंभाव का प्रशमन ही आत्मा का साक्षात्कार है। 'अहं' जाता है, तो भगवान् आते हैं। जब आप कहीं नहीं हैं, तो 'वह', केवल 'वह' सर्वत्र है। वह आपके व्यक्तित्व का स्थान ले लेता है। आप तिरोभाव को प्राप्त होते हैं और भगवान् आते हैं, उससे पूर्व नहीं। जब गोपियों के व्यक्तित्व समाप्त हुए (अन्तर्भूत हुए), तब कृष्ण ने उनके हृदयों में स्थान लिया और अब वहाँ गोपियाँ नहीं थीं, सर्वत्र कृष्ण ही कृष्ण थे। जीव ईश्वर में निर्गमन करता है। यही है आत्मा जो विज्ञेय है, जानने योग्य है, यही है लक्ष्य जिसे इस संसार में हमने प्राप्त करना है। यही है प्रज्ञा की चतुर्थ अवस्था, आत्मा, परं ब्रह्म।

(अनुवादिका : श्रीमती गुलशन सचदेव)

बच्चों के लिए दिव्य जीवन :

भारत के वीर और वीरांगनाएँ ६

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

हरिश्चन्द्र

हरिश्चन्द्र वाराणसी के राजा थे। वह सदा सत्य बोलते थे। उनका नाम सत्य का पर्याय हो गया था। उन्होंने बड़े न्याय और कुशलता से राज्य किया।

विश्वामित्र ऋषि ने कई प्रकार से उनकी परीक्षा ली। हरिश्चन्द्र को राज्य से बाहर भेज दिया गया। उन्हें उनकी रानी से अलग कर दिया गया। उनका पुत्र साँप के काटने से मर गया। उन्हें अपने पुत्र का दाह-संस्कार स्वयं करना पड़ा। विश्वामित्र ने उन्हें असत्य बोलने के लिए विवश करने का पूरा प्रयत्न किया, पर वह कभी असत्य नहीं बोले।

भगवान् शिव उनकी सत्यनिष्ठा से प्रसन्न हुए। उनका मृत पुत्र फिर जी उठा। भगवान् शिव ने कहा ''हरिश्चन्द्र, तुम मेरे सच्चे भक्त हो। मैं तुम पर प्रसन्न हूँ। पूरे जीवन में तुम एक भी असत्य नहीं बोले। मैं तुम्हें तुम्हारा सारा राज्य, धन और सम्पत्ति लौटा देता हूँ। पत्नी-पुत्र सहित अपने महलों को लौट जाओ। सुख से रहो। तुम्हारा नाम संसार में हमेशा प्रसिद्ध रहेगा। तुम्हें लोग सत्यवादी के रूप में स्मरण करेंगे। तुम्हें सुख मिले!''

ऊँचा ध्येय रखो। हरिश्चन्द्र के समान बनो। मृत्यु का भय उपस्थित होने पर भी असत्य न बोलो। जीवन सादा रखो। विचार उच्च रखो। तुम्हें सभी प्रकार का वैभव और सफलता मिलेंगे!

राजा विक्रमादित्य

श्री रामचन्द्र के बाद राजा विक्रमादित्य ही भारत के सबसे महान् पराक्रमी और महान् राजा हुए। वीरता में वह सूर्य के समान थे। उनका शासन बहुत दयामय तथा सद्भावपूर्ण था। उनका शासन-काल भारत में स्वर्ण-युग माना जाता है।

उनके दरबार में नौ रत्न थे। उन रत्नों में कालिदास भी एक थे। उन्होंने संस्कृत- साहित्य का पुनरुत्थान किया। समूचे भारत पर उनका आधिपत्य था।

उनके शासन-काल में सर्वत्र शान्ति, प्राचुर्य और समृद्धि थी। लोग घरों में ताला नहीं लगाते थे। कहीं भी चोरी का नाम नहीं था। सारी प्रजा प्रसन्न थी। राजा बड़े भक्त और धर्म-प्रेमी थे। वह चौंसठ कलाओं में निपुण थे। अष्ट-सिद्धियाँ और नव-निधियाँ उनके अधीन थीं।

उनका सिंहासन बत्तीस सिंहों के ऊपर स्थित था। वह बड़े न्यायी, धर्मात्मा और दयालु थे। चीन देश के एक यात्री फाहियान ने उनके शासन के विषय में लिखा है। उनके राज्य-काल में सारे देश में शिक्षा और संस्कृति का खूब विकास हुआ था। सचमुच में वह राज-वैभव की पराकाष्ठा तक पहुँच गये थे।

(अनुवादक : श्री त्रि. न. आत्रेय)

योग द्वारा स्वास्थ्य :

प्राणायाम

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

प्राण (प्राणाधार-शक्ति) का नियमन प्राणायाम कहलाता है। प्राण केवल मात्र श्वास-प्रश्वास नहीं है। श्वसन-प्रक्रिया (श्वास लेना, श्वास छोड़ना और श्वास रोके रखना) अपने-आपमें प्राण नहीं है, बल्कि एक संकेत है कि प्राण क्रियाशील है। चूँकि प्राण कोई भौतिक वस्तु नहीं है; अतः हम इसको देख नहीं सकते, बल्कि हम इसके अस्तित्व का अनुमान श्वसन-प्रक्रिया से कर सकते हैं। प्राण की एक विशेष क्रिया द्वारा वायु ली जाती है और बाहर छोड़ी जाती है। कुछ लोग मानते हैं कि 'प्राण' अनेक होते हैं और दूसरे लोग मानते हैं कि 'प्राण' एक है। वास्तव में प्राण एक अकेली शक्ति है, जो इसकी विभिन्न क्रियाओं के दृष्टिकोण से अवलोकन करने पर अनेक प्रतीत होती है। प्राणायाम केवल श्वास को ही नहीं, अपितु इन्द्रियों और मन को भी सुव्यवस्थित करने की एक विधि है। प्राणायाम के अभ्यास द्वारा शरीर सुदृढ़ और स्वस्थ हो जाता है, अत्यधिक वसा घट जाती है तथा अभ्यासी के मुख पर एक आभा आ जाती है। वह सर्दी, खाँसी आदि जैसी व्याधियों से मुक्त हो जाता है।

प्राणायाम के अभ्यास से फुफ्फुसों के अग्र-भाग प्राण-वायु की समुचित पूर्ति पा जाते हैं। संस्थान में रुधिर का गुणात्मक और परिमाणात्मक सुधार हो जाता है। समस्त ऊतकों और कोशों का पोषण प्रचुर शुद्ध रुधिर और लसीका से हो जाता है। चयापचय की प्रक्रिया एक दक्षतापूर्ण विधि से सम्पन्न हो जाती है।

आवश्यक टिप्पणी

(१) प्राणायाम के व्यायामों के पूर्व शवासन में विश्राम वांछनीय है, जिससे प्राणायाम प्रारम्भ करने से पूर्व तन और मन अविक्षुब्ध और शान्त हो सकें। (२) समस्त प्राणायाम-व्यायामों का अभ्यास बैठ कर किये जाने वाले आसनों में से किसी एक आसन में शिर, ग्रीवा और मेरुदण्ड को सीधा रख कर करना चाहिए।

१. गहरे श्वसन का व्यायाम

विधि

शवासन में शिथिलन के पश्चात् बैठने वाले आसनों में से अपनी सुविधा के अनुसार किसी एक आसन पर बैठें। बिना कोई आवाज किये दोनों नासारन्ध्रों से पूरक तथा रेचक करें। पूरक करते समय वक्ष और फुफ्फुसों को फुलायें और अनुभव करें कि स्वच्छ प्राण-वायु शरीर में प्रवेश कर रही है और रेचक करते समय फुफ्फुसों को जितना भी सम्भव हो सके, सिकोड़ें और अनुभव भी करें कि समस्त अशुद्धता बाहर की ओर निर्गत हो रही है।

यदि आपको अनुभव हो कि शीत के कारण नासारन्ध्र बन्द हो गये हैं, तो दाहिने अँगूठे से दाहिने नासारन्ध्र को धीमे से दबायें और श्वास लें तथा बायें नासारन्ध्र से बिना कोई आवाज उत्पन्न किये श्वास निकालें। अब दाहिने हाथ की कनिष्ठिका और अनामिका उँगलियों की सहायता से बायें नासारन्ध्र को बन्द करें। दाहिने नासारन्ध्र से बिना आवाज के पूरक तथा रेचक करें। यह प्रक्रिया छह बार करें। शनैः-शनैः इस प्रक्रिया को बारह बार तक बढ़ायें । यह एक आवर्तन हुआ। आप अपनी शक्ति और क्षमता के अनुसार आवर्तन की संख्या बढ़ा सकते हैं।

लाभ

यह श्वास-नली एवं नासा-पथों को स्वच्छ करता, प्रतिश्याय, शिर की पीड़ा आदि से व्यक्ति को मुक्त करता और फुफ्फुसों की श्वसन-क्षमता में वृद्धि करता है। **(अनूदित)**

बाल-स्तम्भ :

बुराई की बुराई

स्वामी रामराज्यम्

एक राजनैतिक कैदी एक जेल में बन्द थे। एक रात जेल की कोठरी में उन्होंने सपने में देखा कि वह एक कच्चे देहाती मकान में अपनी बैठी हुई माँ के सामने गुस्से से भरे हुए खड़े हैं। फिर एक हाथ से माँ के बाल पकड़ कर वह उसे आँगन में घसीट लाये। उनके दूसरे हाथ में एक छुरा है। वह छुरा उन्होंने माँ की छाती में भोंक दिया। खून बहने लगा। वह उसे छुरे पर छुरा मारते रहे।

तभी उनकी आँख खुल गयी। घबराहट के कारण उनके शरीर से पसीना छूटने लगा। सामने अँधेरी कोठरी थी, और कुछ भी न था। वह अपनी माँ को बहुत प्यार करते थे। ऐसा गन्दा सपना उन्हें क्यों दिखायी पड़ा, लेटे-लेटे वह यही सोचते रहे। नींद नहीं आयी। सुबह हुई। वार्डर से उन्होंने कहा ''मैं अपनी माँ का समाचार जानने के लिए बहुत व्याकुल हूँ। कृपया उनका समाचार प्राप्त करके मुझे बतायें। वार्डर ने टेलीफोन करके माँ से बातचीत की। वह बिलकुल स्वस्थ थीं।

दूसरी रात फिर वही सपना उन्होंने देखा। घबरा कर वह उठ बैठे। कोठरी के सीखचों के पास जा कर खड़े हो गये। तभी गश्त करते हुए जेल का वार्डर उनकी कोठरी के सामने से निकला। उन्होंने उसको अपने सपने के बारे में बताया। वह आश्चर्य से उन्हें देखने लगा। फिर बोला ''आप कल इस कोठरी में आये हैं। परसों तक जो कैदी यहाँ बन्द था, उसने ठीक इसी प्रकार अपनी माँ की हत्या की थी जिस प्रकार आपने सपने में देखा है। कल ही उसे फाँसी की सजा सुनायी गयी है और उसे दूसरी जेल में भेज दिया गया है।''

बच्चो, बुराई का प्रभाव केवल बुराई करने वाले और बुराई के शिकार व्यक्तियों तक ही सीमित नहीं रहता। बुराई की सूक्ष्म तरंगें पूरे वातावरण में फैल कर न जाने कितने लोगों तक पहुँचती हैं और उनके मन को अशान्त कर देती हैं या बुराइयों से भर देती हैं। माँ के हत्यारे कैदी की बुराई की तरंगों ने जेल की कोठरी को प्रभावित कर दिया। उसी कोठरी में रहने के कारण वह राजनैतिक कैदी भी बुराई की चपेट में आ गये और उन्हें ऐसा दुःस्वप्न देखना पड़ा जिसकी उन्होंने कल्पना भी नहीं की थी।

बुराई की इस बुराई से सावधान रहना। न बुरा सोचना, न बुरा बोलना और न बुरा करना । □□□

स्वयं को निष्पक्षता से जाँचें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उन परम, शाश्वत आदि तत्त्व, वैश्व चैतन्य परमात्मा को प्रणाम है, जो शुभ हैं, सुन्दर हैं, कल्याण-कारी हैं, उन्नयनकारी प्रकाशदाता और मोक्षप्रदाता हैं। उन्हें श्रद्धापूर्वक नमन!

परम पावन श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज को प्रेमपूर्वक प्रणाम करते हैं। उनके जीवन का उद्देश्य समस्त जिज्ञासु साधकों को उनकी रुचियों, स्वभाव, योग्यताओं और क्षमताओं के अनुसार भिन्न-भिन्न विधियों से उस दिव्य सत्ता के निकट से निकटतम ले कर जाना था।

यह जानते हुए कि मानव-स्वभाव विविधताओं से पूर्ण है, योग्यताओं में भी परस्पर सभी भिन्न हैं, और यह भी जान कर कि सभी एक-जैसी उच्च स्तर की शिक्षा के लिए तैयार नहीं होते, शिक्षक सबको उनके अनुकूल ही शिक्षा देते हैं। भगवान् की कृपा हम पर हो कि हम गुरु भगवान् श्री स्वामी शिवानन्द जी के उपदेशों को ठीक और उचित ढंग से समझ सकें।

उपनिषदों में एक 'तीन द' की कथा आती है। 'द' संस्कृत वर्णमाला का एक अक्षर है। एक मनुष्य, देवता और दानव एक बार सृष्टिकर्ता ब्रह्मा के पास ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति के लिए उपदेश लेने की इच्छा से गये। गहन ध्यान से बाहर आ कर वे उनमें से प्रत्येक पर दृष्टि डालते हैं और सबको एक-समान ही उपदेश प्रदान करते हैं। और उपदेश यह है कि अपने-आपको देखते हुए 'द' शब्द का उच्चारण करो। और प्रत्येक अपने स्वभाव, गुण और रुचि के अनुसार उस उपदेश का अर्थ समझ लेता है।

उपनिषद् के एक व्याख्याकार ने कहा है ''यद्यपि यह उपदेश तीन भिन्न-भिन्न व्यक्तियों को दिया गया था; किन्तु यही तीनों मनुष्य-वर्ग के लिए भी लागू हो सकते हैं, क्योंकि मनुष्य के भीतर ये तीनों प्रवृत्तियाँ निहित हैं। मनुष्य में तीनों प्रवृत्तियाँ पायी जाती हैं दैवी, दानवी और मानवी। अतः व्यक्ति को अपने व्यक्तित्व के तीनों पहलुओं को समझना चाहिए और यह भी समझना चाहिए कि अपने लाभ के लिए ज्ञान को कैसे समझना और लागू करना है। ध्यान दें, अपने निजी भले के लिए ! आध्यात्मिक सत्यों को केवल अपने निजी भले के लिए लागू करना चाहिए।

यहाँ स्पष्टता की आवश्यकता है, विवेक की आवश्यकता है। हम सब इस कहावत से परिचित हैं कि शैतान भी अपनी कार्यसिद्धि के लिए धर्मग्रन्थों का उद्धरण दे सकता है। सर्वोच्च शास्त्रीय उद्धरणों को भी सबसे गलत ढंग से उपयोग में लाया जा सकता है। उनको दिव्य, दानवी और मानवीय, किसी भी तरीके से उपयोग में लाया जा सकता है।

उदाहरण के लिए, मेरे स्नानागार में एक प्लास्टिक चित्र लगा हुआ है जिसमें 'मिकी माउस' (एक चूहा) का चित्र है जो एक आदमी द्वारा खींच कर

चलायी जाने वाली नौका में बैठा हुआ है और नौका बड़ी शीघ्र जल-प्रपात में गिरने ही वाली है, इसको शीर्षक दिया गया है 'दृढ़प्रतिज्ञता'। हमें दृढ़प्रतिज्ञ हो कर लगे रहना चाहिए। कैसे? जब हम अन्तिम बिन्दु पर पहुँचते हैं और कहने लगते हैं, 'न, न, न, अब और लगे रहने का कोई लाभ नहीं है, मैं पराजित हो गया हूँ, मैं बाजी हार चुका हूँ, अब बस चट्टान से टकरा कर चूर-चूर होने ही वाला हूँ' ऐसे-ऐसे विचार आने लगते हैं उस समय दृढ़प्रतिज्ञता आपके प्रयत्न का अन्तिम बिन्दु है, और दृढ़प्रतिज्ञता के प्रयत्न का वह अन्तिम बिन्दु हो सकता है किसी प्रकार आपको उस भयंकर लहर से बचा कर निकाल दे जिससे कि आप गहराइयों में गिरने ही वाले थे। आपको यों ही सरलता से छोड़ नहीं देना चाहिए।

किन्तु यह 'यों ही आशा छोड़ नहीं देना' के अपने सूक्ष्म भेद हैं। यह सदा एक ही ढंग से प्रकट नहीं होते; यह अत्यन्त सूक्ष्म रूप से भिन्न-भिन्न ढंगों से आते हैं दिव्य, दानवी और मानवीय। उदाहरण के लिए सिद्धार्थ, जो कि उस समय एक तपस्वी और मुनि बन चुके थे और योग के द्वारा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए अत्यन्त घोर तप कर रहे थे, बार-बार अथक प्रयत्न करने पर भी जब वह इसे प्राप्त नहीं कर पाये, तो उन्होंने कहा कि यह मार्ग ठीक नहीं है, एक अन्य मार्ग मध्यम मार्ग भी है। उन्होंने मध्यम मार्ग को अपना लिया, किन्तु उससे कुछ उपलब्धि होती प्रतीत नहीं हुई।

तब एक भीषण निश्चय वह अपने मन में कर लेते हैं, वह बोधगया जाते हैं, बोधी वृक्ष के नीचे बैठ जाते हैं और एक भीषण प्रतिज्ञा लेते हैं, ''अब मैं यहाँ बैठ गया हूँ। अब इस स्थान को तब तक नहीं छोड़ूँगा जब तक प्रबोधन प्राप्त नहीं कर लेता। भले ही मुझे इसका कुछ भी मूल्य क्यों न चुकाना पड़े। भले ही शरीर सूख जाये, चाहे मांस और त्वचा गिर जाये, हड्डियाँ चूर-चूर हो कर चूर्ण क्यों न बन जायें, सिद्धार्थ अब यहाँ से हिलेगा नहीं जब तक कि उसने जो प्राप्त करने का निश्चय किया है, उसे प्राप्त नहीं कर लेता।''

भीषण और कठोर प्रतिज्ञा! देवता तक स्तब्ध हो गये, ''सिद्धार्थ जब तक प्रबोधन प्राप्त नहीं कर लेता, अपने स्थान से हिलेगा नहीं!'' महान् संकल्प है यह। यह आध्यात्मिक है। यह सात्त्विक है। यह दिव्य संकल्प है। इसे स्वयं भगवान् की शक्ति प्राप्त है।

इसी ढंग से इटली के एक भाग सिसली में एक अत्यन्त भयंकर राक्षसी-परम्परा प्रचलित है जिसे कुलबैर (वैंडेरा) कहते हैं। यदि किसी एक परिवार का कोई व्यक्ति किसी दूसरे परिवार के व्यक्ति द्वारा घायल कर दिया या मार दिया जाये, तो पहला परिवार तब तक शान्ति से नहीं बैठता था जब तक हत्या का बदला हत्या करके ले नहीं लिया जाये। तब दूसरा परिवार उसका प्रतिशोध लेता है; और प्रतिशोध लेने की यह प्रक्रिया वंशानुगत चलती रहती है आँख के बदले आँख, दाँत के बदले दाँत! यह भी दृढ़प्रतिज्ञता है, किन्तु यह भयंकर है, विनाशकारी प्रवृत्ति की यह तामसिक दृढ़प्रतिज्ञता है, नियम इसका भी वही है लगे रहो, कभी भी पूरा किये बिना छोड़ना नहीं। किन्तु इसके परिणाम विनाशकारी हैं।

पुनः मानव एक और रूप में दृढ़प्रतिज्ञ हो सकता है अपने कार्य-पूर्ति के क्षेत्र में जैसी परिस्थितियों का व्यक्ति निर्माण करना चाहता है, उसी में लगे रहना,

उसी पर दृढ़ रहना। ऐसे लोग कहेंगे ''गुरु कुछ भी कहें, हमारे पूर्वजों ने कुछ भी कहा हो, अनुभूति-प्राप्त सन्त-मनीषियों ने जो-कुछ भी कहा हो, वह किसी पुरातन युग के लिए ठीक होगा, किन्तु अभी उसमें कुछ अच्छाई नहीं है। उस समय वह बहुत बुद्धिमत्ता-पूर्ण होगा, किन्तु अब समय बदल गया है। सब-कुछ बदल गया है, लोग बदल गये हैं। इसलिए अब हमें जो सही लगता है, वही करना चाहिए।''

यह एक ऐसी विचित्र हठधर्मिता है जो अत्यन्त सूक्ष्म रूप से छलपूर्ण और भ्रामक है, क्योंकि जब कि यह शत-प्रति-शत सही है कि समय परिवर्तित हो गया है, हम यह नहीं कह सकते कि मानव-स्वभाव भी परिवर्तित हो गया है। मानव-स्वभाव अब भी वही है जो वेद-उपनिषदों के समय में था, जो रामायण-महाभारत के समय में था। मनुष्य की प्रकृति आज भी वैसी ही है। बाह्य रहन-सहन में भले ही परिवर्तन आ गया है, किन्तु जो-कुछ हम पुराणों में देखते हैं, वही सब-कुछ आज भी हमारे सामने वैसा-का-वैसा ही है और वही व्यक्ति के निजी व्यक्तिगत स्तर पर तथा सामूहिक मानवीय पारिवारिक, सामाजिक और अन्तर्राष्ट्रीय स्तरों पर भी है। यह सब बातें देखने और समझने की आवश्यकता है। एक विवेकशील व्यक्ति यह सब देखते, जानते और समझते हुए जाग्रत हो जाता है, सावधान हो जाता है।

आपकी स्वयं अपने प्रति निष्पक्ष और तटस्थ होने की तथा एक ओर खड़े हो कर द्रष्टा रूप से स्वयं को देख सकने की कला और विज्ञान को सीखना चाहिए। आपको निश्चित रूप से स्वयं में क्षमता लानी चाहिए कि अपने-आप का तटस्थ हो कर मूल्यांकन करें और निश्चित परिणाम पर पहुँचें। आपको स्वयं अपने में यह योग्यता लानी चाहिए कि आप निष्पक्ष हो कर अपने विचारों, भावनाओं, मनोदशाओं, मनो-वृत्तियों और कार्यों का सही मूल्यांकन कर सकें। क्या वह दिव्य हैं, दानवी हैं या मानवीय हैं? यह इतना सरल नहीं है, क्योंकि मानव-स्वभाव में आत्म-समर्थन नाम की एक ऐसी गहन प्रवृत्ति है जिससे स्वयं को ऊपर उठाना अत्यन्त आवश्यक है।

आपको एक ऐसा मध्यम दृष्टिकोण अपनाना होगा जिसमें न तो अपना आत्म-समर्थन करें और न ही आत्म-निन्दन। आप न तो यह बनें, न ही वह। स्वयं को तटस्थ रखते हुए निष्पक्ष, द्रष्टा भाव बना कर रखें। तब आप सही निष्कर्ष पर पहुँच पायेंगे।

लूसिफर एक देवपुरुष था। वह किन्ही निष्कर्षों पर पहुँचा। जब उसे कहा गया कि वह गलत है, तो वह अपने विचार से रत्ती-भर भी हटने को तैयार नहीं हुआ। अतः गेब्रियल को उसे अधोलोक में फेंक देना पड़ा। और अब वह मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। वह शैतान कहलाता है। क्यों? क्योंकि उसने परिवर्तित होने से इन्कार कर दिया। अतः आवश्यकता पड़ने पर उच्चतर आदर्शों के लिए अपने स्थान से हिलने को इन्कार करना शैतानी प्रवृत्ति है। इसका अर्थ यह हुआ कि आप अनजाने ही शैतान के शिकंजे में फँस गये हैं। आप भगवान् के प्रभाव में नहीं हैं।

शैतान की उपस्थिति दिखायी नहीं देती, यह इतनी सूक्ष्म है कि आपकी पकड़ में नहीं आती। यह भगवान् से प्रतिस्पर्धा है। भगवान् की विद्यमानता भी सूक्ष्म और अदृश्य है। शैतान कहता है ''मैं भी आपकी तरह ही सूक्ष्म और अदृश्य हो सकता हूँ।''

संस्कृत में एक शब्द है जिसका अर्थ है 'जो तुम कर सकते हो, वह मैं भी कर सकता हूँ। मैं हर तरह से तुम्हारे बराबर हूँ।'

अतः हमें अपने अन्तर में उतर कर भगवान् से सच्चे हृदय से प्रार्थना करनी चाहिए कि वह हमें स्पष्ट मार्ग दर्शायें। यदि कोई यह कहते हुए कि उसका कार्य सही है, अपने कार्य का औचित्य बताता है तो उसे निश्चित रूप से स्वयं से यह प्रश्न पूछ कर अन्तर-निरीक्षण करना चाहिए, ''मैं ऐसा क्यों कह रहा हूँ? इस व्यवहार पर अटल रहने के पीछे क्या उद्देश्य छिपा है? मुझे इससे क्या लाभ होने वाला है? क्या ऐसा न होने से मेरी किसी भी प्रकार आध्यात्मिक उन्नति में बाधा आयेगी?''

इसीलिए गुरुदेव सदा कहा करते थे ''अपने अन्तर्निहित उद्देश्यों का निरीक्षण करो।'' क्योंकि वह अन्तर में हैं और सूक्ष्म हैं। उन्हें देखना इतना सरल नहीं। अतः भगवान् की कृपा होने से ही यह हो सकता है। अतः परमात्मा और श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी हमारी सहायता करें कि हम स्वयं को समझ सकें और ऐसी समझ-बूझ से उन्नति करते हुए परम धन्यता को प्राप्त करें!

(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

समाचार और प्रतिवेदन

मुख्यालय के समाचार

'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

दिव्य जीवन संघ मुख्यालय द्वारा 'शिवानन्द होम' का संचालन जरूरतमन्द और निर्धन लोगों की विनम्र सेवा के लिए किया गया है। ऐसे लोग जिन्हें डाक्टरी सहायता की आवश्यकता होने पर भी कोई साधन नहीं है, जिन्हें न तो कोई मानवीय सहायता उपलब्ध है, न सिर पर छत है, न कोई देख-रेख करने वाला है। इनमें वह लोग भी हैं जो संक्रामक रोगों से ग्रसित हैं।

'होम' में इस माह कुछेक नये रोगी भरती किये गये हैं। उनमें अधिकांश घूमते-फिरते साधु बाबा हैं जो रोग-ग्रस्त हो गये हैं, किन्तु कष्टों की इस घड़ी में उनकी देख-रेख करने वाला कोई नहीं है। ये लोग मुख में प्रभु-नाम रटते हुए उसी की दिव्य शक्ति के आश्रित और पूर्णतया समर्पित हैं।

उनमें एक बुजुर्ग बाबा जी थे जिन्हें आँतों के संक्रमण के कारण निर्जलन (डीहाइड्रेशन) था और साथ ही फुफ्सीय तपेदिक से भी ग्रस्त थे। भरती के समय ही वह चार सप्ताह से कुछ भी न खाया होने के कारण मूर्छित होने की ही स्थिति में थे। उनके छोटे से थैले में केवल एक डीहाइड्रेशन नमक के पैकेट के सिवा और कुछ नहीं था। कितनी सहन-शक्ति, कितना भरोसा और कितनी आशाएँ थीं इस रोगी में? अभी भी काँपते होठों में मुस्कान समेटे हुए थे! धीरे-धीरे आँतों के रोग में सुधार होने लगा और भोजन खाना आरम्भ हो गया है। टीबी का इलाज चल रहा है जो अच्छी खुराक और सही दवाई के साथ लम्बे समय में ठीक हो जायेगा। एक दूसरे साधु के पैर पर दीर्घकालीन फोड़ा था जो अब धीरे-धीरे ठीक हो रहा है।

कुछ समय के लिए कुष्ठरोगी भी भरती किये गये थे जिनका श्वसनीशोथ के लिए, पेट दर्द, संक्रमित फोड़े तथा वृद्धावस्था से सम्बन्धित रोगों के लिए इलाज किया गया और उसके बाद छुट्टी दे दी गयी। एक स्त्री कुष्ठरोगिणी को सरकारी अस्पताल भेजा गया जहाँ जाँच के बाद उसके उण्डुकपुच्छ शोथ (अपेन्डिसाइटस) और पित्ताशय में पथरी से ग्रसित पाया गया। गुरुदेव की कृपा से उसी समय उसे आप्रेशन के लिए भरती कर दिया गया और वह ठीक हो गयी। गुरुदेव की कृपा उनके सभी रोग-पीड़ितों पर हो, उनकी दया-दृष्टि इसी प्रकार सभी रोग-पीड़ितों पर बनी रहे! ॐ श्री गुरुदेवाय नमः!

''अन्धकार से घिरे हुए राही आओ, आओ; थके टूटे राही आओ! बीमार, पीड़ित, पापग्रस्त और कुण्ठित मानव आओ! मन्दबुद्धि और विद्वान्, ऊँच-नीच सब आओ! मेरे शान्ति-प्रदाता नाम की छाया में सब आ जाओ! समस्त दुःख-दर्द को दूर करके मैं तुम्हें अपने वक्ष से लगा कर रखूँगा। जागते, सोते और स्वप्न में, जीते और मरते तुम मेरे भीतर सदा पूर्ण आनन्द में रहोगे। नाम-स्मरण करो, नाम-जप करो। भयभीत न होओ। डरो मत।''

(श्री सीतारामदास ओंकारनाथ)

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

६१ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का उद्घाटन समारोह

योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी के ६१ वें बेसिक कोर्स का शुभारम्भ रविवार, १ मार्च २००९ को हुआ, जिसमें विभिन्न ९ प्रान्तों में से कुल ३८ विद्यार्थी भाग लेने के लिए आये। श्री दत्तात्रेय मन्दिर में पूजा तथा एकाडेमी के वाचनालय में 'जय गणेश' प्रार्थना और गुरु-स्तोत्र पाठ के उपरान्त एकाडेमी के कुलसचिव श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज ने सभी उपस्थित श्रोताओं का स्वागत किया। दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाते हुए कोर्स के शुभारम्भ के प्रतीक स्वरूप दीप प्रज्वलित किया। उसके उपरान्त एकाडेमी के उपकुलसचिव प्रोफेसर श्री राजेन्द्र कुमार भारद्वाज ने विद्यार्थियों को परिचित करवाया।

परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने माँ भागीरथी के तट पर स्थित पूज्य गुरुदेव के आश्रम में विद्यार्थियों का स्वागत किया। स्वामी जी महाराज ने बताया कि जहाँ विद्यार्थी इस समय बैठे हुए हैं, यह अत्यन्त पावन क्षेत्र है; क्योंकि इस सारे क्षेत्र में गुरुदेव के पावन चरण पड़े हुए हैं और यहीं पर गुरुदेव ने गहनतम तपश्चर्या करके सर्वोच्च अवस्था को प्राप्त किया था। गुरुदेव ने जो-कुछ भी प्राप्त किया, वह सब अत्यन्त करुणा और प्रेमपूर्वक सबमें बाँटा। यहाँ आना और साधना करना प्रभु-कृपा का ही प्रसाद है। स्वामी जी महाराज ने बताया कि जब वह १९५३ में यहाँ आये थे, तो श्री दत्तात्रेय मन्दिर के नीचे बनायी गयी गुहा में रहे और उन्होंने अपना सारा जीवन पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द महाराज के पावन चरणों में बिताया है और उन्होंने कभी एक दिन भी गुरुदेव के सत्संग में जाना नहीं छोड़ा। स्वामी जी महाराज ने कहा कि विद्यार्थी अत्यन्त सौभाग्यशाली हैं कि यहाँ इस कोर्स में भाग लेने के लिए आये हैं। यदि वह अपने मन की धारा गुरुदेव की शिक्षाओं की ओर मोड़ कर रखेंगे, तो बहुत अधिक लाभ प्राप्त कर सकेंगे और अपनी आध्यात्मिक उन्नति कर सकेंगे। स्वामी जी महाराज ने कहा कि लाखों लोग ऐसे हैं जो खाने, पीने, सोने और फिर मर जाने के निम्न चक्कर में ही अपना जीवन बिता देते हैं। स्वामी जी महाराज ने तिब्बत के सन्त मिलेरप्पा का जीवन-वृत्तान्त बताते हुए विद्यार्थियों को जीवन के परम लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार की प्राप्ति के लिए गहन साधना में तत्पर हो जाने की प्रेरणा दी। उन्हें अपना बहुमूल्य समय जप-ध्यान में लगाना चाहिए। यह स्थान और वातावरण सत्त्व से भरपूर है, अतः जब वह ध्यान के लिए बैठेंगे, तो बहुत सरलता से एकाग्रता प्राप्त कर सकेंगे। अन्ततः उन्होंने विद्यार्थियों को आशीर्वाद दिया।

श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज ने विद्यार्थियों को बताया कि एक महान् योगी और साक्षात्कार-प्राप्त सन्त थे जिन्होंने विभिन्न श्रेणियों के लोगों की आवश्यकता-पूर्ति करती हुई सरल अँगरेजी भाषा में ३०० से अधिक पुस्तकें लिखीं। गुरुदेव ने अपने जीवन में अनुभूत सत्यों को अपनी पुस्तकों में प्रकट किया है; इसीलिए वह पाठकों पर गहरा प्रभाव डालती हैं। १९५० में भारत में अखिल भारतीय यात्रा के अतिरिक्त गुरुदेव अन्य कभी किसी और देश में यात्रा पर नहीं गये। किन्तु जीवन के सभी क्षेत्रों से और देश-विदेश सब कहीं से असंख्य लोग उनसे मिलने, दर्शन करने, निर्देशन और आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए आये। स्वामी जी महाराज ने विद्यार्थियों से कक्षाओं में समय पर आने, ध्यानपूर्वक सुनने और एकाडेमी के अनुशासन का पालन करने तथा अपने इस विद्यार्थी-काल में अधिकतम लाभ प्राप्त करने की शिक्षा दी।

सरस्वती-पूजा और प्रसाद-वितरण के बाद कार्यक्रम समाप्त हुआ।

दिव्य जीवन संघ के परमाध्यक्ष
परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

दिव्य जीवन संघ की चण्डीगढ़ शाखा के आमन्त्रण पर परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ६ मार्च को श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज, श्री स्वामी भक्तिभावानन्द जी महाराज और ब्रह्मचारी श्री आत्मनिष्ठ चैतन्य जी सहित वहाँ ७ और ८ मार्च को होने वाले वार्षिकोत्सव तथा उत्तरी क्षेत्र के आध्यात्मिक क्षेत्रीय सम्मेलन में भाग लेने के लिए चण्डीगढ़ गये। इस वार्षिकोत्सव और क्षेत्रीय आध्यात्मिक सम्मेलन में सम्मेलन स्थल चण्डीगढ़ के अतिरिक्त

पंचकूला, मोहाली, कालका, सिरसा, रिवाड़ी, फरीदाबाद, लाडवा, अम्बाला, पटियाला, नाभा, जालन्धर, लुधियाना, जयपुर, जोधपुर, बीकानेर तथा हरिद्वार आदि स्थानों से प्रतिनिधि भाग लेने के लिए आये हुए थे। सम्मेलन में परिचर्चा का विषय रखा गया था 'स्वामी चिदानन्द जीवन और लक्ष्य'।

दो दिनों के इस सम्मेलन में परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज, श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी, उत्तरकाशी के श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज और श्री स्वामी वेदानन्द जी महाराज ने विषय के ऊपर प्रवचन किये। श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी ने प्रातःकालीन ध्यान, प्रार्थना और योगासनों का संचालन किया। श्री स्वामी भक्तिभावानन्द जी और ब्रह्मचारी श्री आत्मनिष्ठ चैतन्य जी ने अत्यन्त प्रेरणाप्रद भजन-कीर्तन प्रस्तुत किये। दो दिनों के इस कार्यक्रम के मध्य दो पुस्तिकाएँ "You are the Light" तथा "Be Committed to the Highest" तथा एक मेज पर रखने वाला कैलेंडर "Ponder This Today" और एक दीवाल पर टाँगने वाला कैलेंडर विमोचित किये गये। दिव्य जीवन संघ चण्डीगढ़ शाखा के चीफ़ पैट्रन श्री आर. के. भारद्वाज जी 'मास्टर ऑफ सेरेमनी' ("Master of Ceremonies") थे, उन्होंने सारे कार्यक्रम को अत्यन्त विधिवत् ढंग से सम्पन्न किया। ईश-कृपा और गुरु भगवान् के आशीर्वाद से सम्मेलन अत्यधिक सफल रहा।

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं से समाचार

अन्तर्देशीय शाखाएँ

अहिवारा (छत्तीसगढ़): ब्रह्मलीन परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का महासमाधि दिवस मनाने के उपलक्ष्य में, विश्व-शान्ति हेतु विशेष महायज्ञ आयोजित किया गया। दैनिक सायंकालीन सत्संग तथा विश्व-शान्ति हेतु १०८ महामृत्युंजय मन्त्र जप एकादशी के दिनों में सम्पन्न किये गये।

अम्बाला (हरियाणा): नव-वर्ष के उपलक्ष्य में ज्ञान-प्रसाद वितरण सहित विशेष सत्संग तथा लोहड़ी का उत्सव इस वर्ष १२ जनवरी को मनाया गया। साप्ताहिक सत्संग, दैनिक भजन, उस दिन के इष्टदेव के अनुसार तथा होमियोपैथी दवाइयों की निःशुल्क दैनिक सेवा नियमित रूप से चलती रही।

अन्नानगर, चेन्नै (तमिलनाडु): प्रार्थनाओं, भजन तथा श्री स्वामी सूर्यचन्द्रानन्द जी के प्रवचनों सहित विशेष सत्संग १ फरवरी को आयोजित किया गया। प्रवचन का विषय था 'योग, दिव्य संस्कृति तथा मानव की शक्ति'।

बड़कुँआल (उड़ीसा): शाखा का द्वितीय वार्षिकोत्सव ४ जनवरी को पादुका पूजा और विशेष सत्संग द्वारा मनाया गया। नियमित मासिक सत्संग, साप्ताहिक गुरुपादुका पूजा, दैनिक पूजा तथा सहस्रनामार्चना नियमपूर्वक चलते रहे।

बरबिल् (उड़ीसा): चार साप्ताहिक सत्संग, पाँच चल सत्संग तथा ३ दिसम्बर को गीता यज्ञ आयोजित किये गये। गत मास होमियोपैथी क्लीनिक द्वारा ४०० से अधिक रोगियों की सेवा की गयी

बिलासपुर (छत्तीसगढ़): साप्ताहिक सत्संग होते रहे; वसन्त पंचमी के दिन सरस्वती पूजा के अवसर पर शाखा के वार्षिकोत्सव के रूप में विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

भंजनगर (उड़ीसा): साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी को सत्संग आयोजित किये गये। ३० और ३१ दिसम्बर २००८ को चिदानन्द सांस्कृतिक केन्द्र में विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

भोंगीर (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक सायंकालीन सत्संग नियमित रूप से चलते रहे।

फ़रीदपुर (उत्तर प्रदेश): बुधवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे।

गान्धीनगर (गुजरात): सप्ताह में तीन दिन नियमित सत्संग; प्रतिदिन महिलाओं और पुरुषों के लिए अलग-अलग योगासन सत्र, मास में दो बार होमियोपैथी डिस्पैंसरी सेवा, ८ तारीख को नारायण सेवा तथा २४ जनवरी को बाल नारायण सेवा की गयी। १७ से २० जनवरी तक श्रद्धेय श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज के साथ विशेष सत्संग किये गये। १९ को वरसोदा वृन्दावन आश्रम में विशिष्ट सायंकालीन सत्संग आयोजित किया गया। विद्यार्थियों के लिए आई. टी. आई. सेन्टर में २० जनवरी को पूज्य स्वामी जी महाराज के द्वारा विशेष आध्यात्मिक प्रवचन आयोजित किये गये।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): ३० दिसम्बर २००८ से १ जनवरी २००९ तक ब्रह्मलीन श्री स्वामी सदाप्रेमानन्द जी महाराज की १६ वीं पुण्यतिथि आराधना मनायी गयी। पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द

जी महाराज, श्री स्वामी शिवदासानन्द जी, श्री स्वामी विशुद्धानन्द जी तथा अन्य महात्माओं और वरिष्ठ साधकों सहित सबने ब्रह्मलीन स्वामी जी महाराज को विशेष श्रद्धांजलियाँ समर्पित कीं तथा दिव्य जीवन की अनिवार्यता पर प्रकाश डाला। अखण्ड 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप, विशेष सत्संग तथा भण्डारा आदि आयोजित किये गये। स्थानीय शिवानन्द आश्रम के श्री विश्वनाथ मन्दिर और समाधि मन्दिर में दिन में नियमित रूप से तीन बार पूजा; दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना-ध्यान, योगासन कक्षाएँ, सायंकालीन सत्संग; प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार को सुन्दरकाण्ड पाठ, प्रत्येक सोमवार को शिव चालीसा तथा प्रत्येक शुक्रवार को देवी चालीसा का पाठ नियमित रूप से होता रहा है।

हंसुरा (उड़ीसा): परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की षोडशी आराधना मनाने के लिए दैनिक आवश्यकताओं की वस्तुएँ और दक्षिणा महात्माओं (संन्यासियों और वैष्णवों) तथा अन्य जरूरतमन्द लोगों में बाँटी गयीं।

जगदलपुर (छत्तीसगढ़): नव-वर्ष की पूर्व-सन्ध्या में अर्धरात्रि तक 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र का जप कीर्तन सहित किया गया। २ जनवरी सायंकाल में विशेष सत्संग तथा भण्डारा, ब्रह्मलीन श्री स्वामी सदाप्रेमानन्द जी महाराज की १६ वीं पुण्यतिथि आराधना मनाने के लिए किये गये। पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी महाराज ने इस अवसर पर विशेष प्रवचन दिये। दैनिक प्रातःकालीन और सायंकालीन सत्संग तथा बालकों के लिए योगासन कक्षाएँ नियमित रूप से चलती रहीं।

जगतसिंहपुर (उड़ीसा): १२ सितम्बर २००८ को विशेष सत्संग तथा ६०० विद्यार्थियों में मिठाई वितरण करके षोडशी आराधना सम्पन्न की गयी।

जयपुर, राजा पार्क (राजस्थान): २० दिसम्बर २००८ से मध्य फरवरी २००९ तक श्रद्धेय श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज द्वारा दैनिक आध्यात्मिक प्रवचन। ६ जनवरी को पौष बड़ा महोत्सव सुन्दरकाण्ड पाठ तथा भजन-कीर्तन करके मनाया गया। नियमित कार्यक्रमों में देवीभागवत पर दैनिक प्रवचन, सायंकालीन सत्संग, शनिवार को सुन्दरकाण्ड पाठ, रविवार को प्रातःकालीन सत्संग, मेडिकल सेवाएँ जिसमें होमियोपैथी क्लीनिक भी, योग कक्षाएँ तथा आध्यात्मिक पुस्तकालय सेवाएँ सम्मिलित हैं। विधवा स्त्रियों को वित्तीय सहायता, दैनिक नारायण अन्नक्षेत्र सेवा तथा कुष्ठरोगियों के लिए सेवा। गरीब विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति भी नियमित रूप से दी जाती है।

जयपुर (उड़ीसा): दैनिक पूजा, शाखा परिसर में साप्ताहिक सत्संग तथा भक्तों के निवास स्थानों पर चल सत्संग भी आयोजित किये जाते रहे। १० दिसम्बर २००८ को गीता यज्ञ विशेष कार्यक्रम रहा। ३० दिसम्बर को पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी महाराज ने सत्संग में प्रवचन दिया।

खाटिगुडा (उड़ीसा): साधना दिवस पर १२ घण्टे का महामन्त्र जप, प्रत्येक एकादशी को श्री विष्णु सहस्रनाम पाठ, गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा चल सत्संग भी आयोजित किये गये।

लांगथाबल (मणिपुर): नव-वर्ष की पूर्व-सन्ध्या पर भगवद्गीता पर विशेष प्रवचन, भजन-कीर्तन तथा महामृत्युंजय मन्त्र जप किये गये।

माधवपट्नम् (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से, २८ दिसम्बर २००८ को विशेष रुद्राभिषेक तथा मेडिकल शिविर, ४ जनवरी २००९ को ब्रह्मलीन परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

नलगोंडा (आन्ध्र प्रदेश): दिसम्बर और जनवरी मास में दैनिक सत्संग तथा चल सत्संग भी आयोजित किये गये।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): नियमित रूप से ब्राह्ममुहूर्त सत्संग, ३ जनवरी को १२ घण्टे महामृत्युंजय मन्त्र का अखण्ड जप, साप्ताहिक चल सत्संग, प्रत्येक शनिवार और एकादशी को मातृ सत्संग, विशेष पारायण रामचरितमानस का तथा ब्रह्मलीन पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की स्मृति में हवन इत्यादि शाखा के विशेष कार्यक्रम रहे।

नई दिल्ली : ७ दिसम्बर २००८ को गीता जयन्ती के अवसर पर गीता यज्ञ; १४ दिसम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज तथा दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के अन्य महात्माओं का शिवानन्द कल्चरल भवन में शुभ आगमन। दिव्य जीवन संघ मुख्यालय से परमाध्यक्ष के रूप में पूज्य श्री स्वामी जी महाराज का यह प्रथम बार शुभागमन हुआ।

फूलबानी (उड़ीसा): शाखा में पूजा और सत्संग नियमित रूप से, साप्ताहिक सत्संग, चल सत्संग भी आयोजित किये गये। २८ जनवरी को नारायण सेवा (अन्नदान) की गयी।

सालेपुर (उड़ीसा): दैनिक प्रातःकालीन और सायंकालीन पूजा, सप्ताह के दिनों के अनुसार विशेष पारायणों सहित की गयी। गीता जयन्ती को गीता यज्ञ, 'भजगोविन्दम्' का उड़िया भाषा में प्रकाशन (स्वामी चिदानन्द जी महाराज के प्रवचनों का संग्रह); सालेपुर

महाविद्यालय में योग प्रशिक्षण शिविर २० दिसम्बर २००८, १३ और २० जनवरी २००९ को आयोजित किये गये जिनमें क्रमशः ४१, १८५ और १७५ विद्यार्थियों ने भाग लिया। नव-वर्ष तथा १३ जनवरी को दिव्य जीवन संघ का स्थापना दिवस मनाये गये जिनमें विशेष सत्संग आयोजित किये गये। दिसम्बर और जनवरी मास में क्रमशः २६० और ३०० से अधिक रोगियों की धर्मार्थ डाक्टरी केन्द्र में सेवा की गयी।

सिक्किम : ५० लड़कों का दस दिनों का योग शिविर आयोजित करके उसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि का प्रशिक्षण दिया गया। इस अवसर पर सुप्रसिद्ध अतिथि वक्ताओं को भी आमन्त्रित किया गया तथा सिक्किम क्षेत्र के विशेष फ्लोरा और फ़ौना की भी प्रस्तुति की गयी। यह शिविर परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज को समर्पित किया गया।

साउथ बलांडा (उड़ीसा): नव-वर्ष दिवस, शाखा दिवस, शिवानन्द दिवस और चिदानन्द दिवस क्रमशः १, ३, ८ और २४ जनवरी को मनाये गये। इन दिनों में विशेष सत्संग आयोजित किये गये। साप्ताहिक सत्संगों तथा पावन मकर संक्रान्ति मनाने का भी १४ जनवरी को आयोजन किया गया।

सुनाबेडा (उड़ीसा): सायंकालीन सत्संग, महिलाओं तथा पुरुषों के लिए अलग-अलग योगासन कक्षाएँ नियमित रूप से। कार्तिक पूर्णिमा को २४ घण्टे विशेष कीर्तन तथा निःशुल्क मेडिकल शिविर शाखा आश्रम स्थान में आयोजित किया गया।

सुरदा (उड़ीसा): १४ जनवरी को शाखा दिवस मनाया गया जिसमें प्रभातफेरी, गुरुपादुका पूजा, सत्संग और भण्डारे का आयोजन किया गया।

वडोदरा (गुजरात): साप्ताहिक सत्संग, मन्त्र जप और गुरुपादुका पूजा शिवानन्द दिवस तथा चिदानन्द दिवस मास की ८ और २४ तारीख को; श्रद्धेय डा. दिनेशभाई पाठक द्वारा ११ दिसम्बर दत्तात्रेय जयन्ती पर विशेष प्रवचन, सामूहिक परिचर्चा ७ और २१ दिसम्बर को ईशावास्य उपनिषद् पर, २८ दिसम्बर को निर्देशित ध्यान सत्र तथा सप्ताह में एक दिन रोगियों के लिए निःशुल्क मेडिकल शिविर।

विशाखपट्नम् (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक योगासन कक्षाएँ, सायंकालीन सत्संग, एकादशी को गीता पाठ, ९ दिसम्बर को विशेष गीता जयन्ती कार्यक्रम तथा साप्ताहिक निःशुल्क मेडिकल शिविर आयोजित किये गये।

हामिरागाछी (पश्चिम बंगाल): २१ से २५ जनवरी २००९ तक कोलकाता से ७० मील दूर हामिरागाछी में वार्षिक साधना शिविर। इसमें परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज, मुख्यालय से अन्य महात्मा तथा पूज्य श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी महाराज की दिव्य उपस्थिति रही। प्रातःकालीन ध्यान सत्र, योगासन कक्षाएँ, गीता पारायण, गुरुपादुका पूजा तथा महात्माओं द्वारा प्रेरणाप्रद प्रवचन इन पाँच दिनों के विशेष कार्यक्रम रहे।

विदेशी शाखा

हांगकांग (चीन): ९ से २१ नवम्बर २००८ तक परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने शाखा में दिव्य उपस्थिति दी। इस समय में विशेष कार्यक्रम आयोजित किये गये। हांगकांग पोलीटेक्नीक में आयोजित किये जाने वाले कांसूलेट जनरल ऑफ इंडिया, हांगकांग की योगा प्रमोशन एक्टीविटीज़ (योग की उन्नति की गतिविधियाँ) को शाखा द्वारा सहायता की गयी। नियमित योगासन कक्षाओं द्वारा २२८ तथा १५४ नये भागीदारों को सहायता प्रदान की गयी। साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे।

आवश्यक सूचना

शिवानन्द आश्रम, दिव्य जीवन संघ मुख्यालय, ऋषिकेश में अतिथियों एवं अभ्यागतों-आगन्तुकों के स्वागतार्थ वर्तमान समय की माँग तथा सरकारी एजेंसियों की अपेक्षाओं-आदेशों के अनुसार हम कुछ नियमों-शर्तों के परिपालन के लिए बाध्य हैं।

शिवानन्द आश्रम मूलतः संन्यास आश्रम/एक आध्यात्मिक संस्था है, जहाँ के अन्तेवासी संन्यासी, ब्रह्मचारी और आध्यात्मिक साधना में रत साधक हैं। वे निष्काम सेवा करते हैं और दिनानुदिन के कार्यक्रमों में सामूहिक रूप से सम्मिलित हो कर तथा अपनी आध्यात्मिक साधना की तरंगों से तरंगित वातावरण को तथा आश्रम की पवित्रता को बनाये रखने में प्रयत्नशील रहते हैं।

आश्रम में कुछ समय ठहरने वाले अतिथियों एवं अभ्यागतों से आशा की जाती है कि वे आश्रम के आध्यात्मिक वातावरण के अनुकूल ही अपनी आश्रमवास-अवधि का आध्यात्मीकरण करें। पर्यटकों, सप्ताहान्त छुट्टी मनाने वालों तथा मात्र मौजमस्ती करने वालों

को आश्रम में ठहरने की सुविधा प्राप्त करने की प्रत्याशा नहीं रखनी चाहिए। वे किसी अन्य स्थान पर ठहरें और आश्रम-दर्शनार्थ तथा प्रार्थना, ध्यान तथा योग आदि के लिए ही आश्रम में आयें।

अतिथियों तथा अभ्यागतों के लिए दिशा-निर्देशन

(१) अतिथियों तथा अभ्यागतों को आश्रम में ठहरने की पूर्व-अनुमति प्राप्त करने के लिए महासचिव को पत्र, ई-मेल आदि के द्वारा पर्याप्त समय पूर्व अग्रिम सूचना देनी होगी, ताकि वे रवाना होने से पूर्व ही अनुमति-पत्र प्राप्त कर सकें। आश्रम-वास की अनुमति-प्राप्ति के लिए आवेदन-पत्र का प्रारूप निम्नलिखित अनुसार होगा :

१. पूरा नाम

२. लिंग और आयु

३. राष्ट्रीयता

४. निवास-स्थान/घर का पूरा पता

५. ई-मेल का पता

६. कोड सहित टेलीफोन/सैल नम्बर

७. पासपोर्ट/फोटो आइडी टाइप और नम्बर*

८. आपके परिचित आश्रमवासी का नाम/सम्बन्ध

९. व्यवसाय-नौकरीपेशा तथा संक्षिप्त आध्यात्मिक पृष्ठभूमिका

१०. क्या आप दिव्य जीवन संघ से सम्बद्ध हैं? तो किस रूप में, कैसे?

११. आगमन का उद्देश्य

१२. आपके साथ आने वालों की संख्या (उनके नाम, लिंग और आयु उल्लेख सहित)

१३. आगमन की तिथि-तारीख

१४. प्रस्थान की तिथि-तारीख

(२) आश्रम-आवास के लिए फोन पर अनुमति लेना मान्य नहीं होगा।

(३) अतिथियों तथा अभ्यागतों को स्वागत-कार्यालय द्वारा जो आवास-स्थान दिया जाय पूर्ण सहयोग सहित उसके साथ उन्हें एडजस्ट करना होगा।

(४) आश्रम-वास करते हुए अतिथियों तथा अभ्यागतों को आश्रम के समस्त कार्यक्रमों में उपस्थित रहना होगा; विशेष रूप से प्रातः ध्यान-कक्षा में और रात्रि-सत्संग में।

(५) अतिथियों-अभ्यागतों को अपने मूल्यवान् सामान का ध्यान स्वयमेव रखना होगा। किसी भी प्रकार की हानि-नुकसान के लिए आश्रम-प्रबन्धन उत्तरदायी नहीं होगा।

* स्वागत-कार्यालय (Reception Office) में पहुँचने पर आपको पासपोर्ट अथवा कोई फोटो पहचान-पत्र अवश्यमेव प्रस्तुत करना होगा। यह सरकारी नियमानुसार आवश्यक जरूरत है।

(६) स्वागत-कार्यालय का नियत कार्य-समय प्रातः ६ बजे से रात्रि १० बजे तक है। रात्रि १० बजे से प्रातः ६ बजे तक कार्यालय बन्द रहेगा। अतः अतिथियों-अभ्यागतों से अनुरोध है कि वे अपनी यात्रा का कार्यक्रम इस प्रकार सुनिश्चित करें कि वे स्वागत-कार्यालय के कार्य-समय के अन्दर ही आश्रम में पहुँचें।

(७) बिना पूर्व-सूचना दिये एवं पूर्व-अनुमति लिये आश्रम में ठहरने हेतु आने वाले अतिथियों तथा अभ्यागतों के अनुरोध पर गौर नहीं किया जायेगा।

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के लिए सूचना

शिवानन्द आश्रम, दिव्य जीवन संघ मुख्यालय, ऋषिकेश आने वाले अतिथियों-अभ्यागतों की सिफारिश करने वाली शाखाओं से अनुरोध है कि वे उपर्युक्त दिशा-निर्देशों का अनुपालन करें।

शाखाएँ अपने सदस्यों/भक्तों का आश्रम मुख्यालय में आने के लिए सिफारिश सदा कर सकती हैं, किन्तु पूर्व अग्रिम सूचना देने और अनुमति-स्वीकृति-प्राप्ति सुनिश्चित हो।

बिना पूर्व-सूचना दिये एवं पूर्व-अनुमति प्राप्त किये शाखाओं से सिफारिशी पत्र लाने पर भी मुख्यालय में आवास-उपलब्धि हेतु आने वाले सदस्यों, भक्तों, अतिथियों और अभ्यागतों को आश्रम में ठहरने की (स्वीकृति) अनुमति प्राप्त नहीं हो सकेगी।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

आराधना के अवसर पर विशेष छूट

१ मई २००९ से ३० सितम्बर २००९ 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 निम्नलिखित 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 २४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखंड, भारत
फोन : (९१) ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail: bookstore@sivanandaonline.org

केवल भारत में लागू

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

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

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

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

➲ सदस्यता ग्रहण करने, पत्रिका भेजने एवं दि. जी. सं. से सम्बन्धित अन्य विषयों के लिए कृपया पत्रिका-विभाग/शाखा-विभाग से सम्पर्क करें। फो.नं. ०१३५-२४४२३४०

महत्त्वपूर्ण सूचना

कृपया सभी धन-राशि पोस्टल आर्डर, बैंक ड्राफ्ट अथवा चेक के द्वारा "The Divine Life Society," Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम से भेजें। बैंक ड्राफ्ट अथवा बैंकर चेक का देय "Rishikesh" के अन्तर्गत निम्नलिखित बैंक में होना चाहिए :

"State Bank of India, Punjab National Bank, Punjab and Sind Bank, Union Bank of India, State Bank of Patiala, Oriental Bank of Commerce, Canara Bank, Indian Overseas Bank, Bank of India, Bank of Baroda."

* राशि भेजने का हेतु अवश्य लिखें। साथ ही पूरा पता और टेलीफोन नम्बर भी लिखें।

* यदि आपकी राशि रु. २००/- से अधिक हो, तो आप निजी चेक (Personal Cheque) भेज सकते हैं।

* **कृपया राशि मनी आर्डर (Money Order) द्वारा भेजने की उपेक्षा करें।** मनी आर्डर इलैक्ट्रानिक माध्यम से भेजे जाते हैं और उनमें प्रेषक का धन भेजने का उद्देश्य या कोई अन्य सन्देश नहीं आता। अतः यदि मनी आर्डर द्वारा धन भेजें तो कृपया एक अलग पत्र द्वारा मनी आर्डर नम्बर और धन-राशि भेजने का उद्देश्य लिख कर भेजें।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी