ॐ

अनेजदेकं मनसो जवीयो नैनद्देवा आप्नुवन्पूर्वमर्षत्।

तद्धावतोऽन्यानत्येति तिष्ठत्तस्मिन्नपो मातरिश्वा दधाति॥

(ईशावास्योपनिषद् : ४)

यह आत्मा अचर है, एक है तथा मन से भी तेज गति वाला है। देव (इन्द्रियाँ) इसके बराबर नहीं पहुँच सकते। यह उनका भी अतिक्रमण कर जाता है। यह बैठा हुआ (अचल) है, तथापि इसकी गति मन, इन्द्रियाँ, दैव आदि की अपेक्षा तेज है, जो इसके पीछे-पीछे भागा करते हैं। मातरिश्वा (वायु, सूत्रात्मन्) इसी की शक्ति पा कर सब जीवों कार्यकलापों को अवलम्ब प्रदान करते हैं।

वैराग्य की महिमा

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्व अंक से आगे)

क्या आप किसी भी मूल्य पर इस पथ पर दृढ़ रहने हेतु दृढ़संकल्पित हैं? क्या आप सत्य की खोज हेतु इस शरीर और जीवन का त्याग करने के लिए वास्तव में तैयार हैं? क्या आप संन्यास की महिमा और एकान्त के महत्त्व को समझते हैं? यदि आपकी बेटी, भाई, माँ अथवा बेटा यहाँ आ कर रोयेंगे, तो क्या आपको मोह को रोकने हेतु आवश्यक शक्ति प्राप्त हो गयी है? यहाँ आने के बाद क्या आप अपने सम्बन्धियों से सभी प्रकार के सम्बन्ध काट सकते हैं? क्या आप सभी पत्राचार बन्द कर सकते हैं? कोई बात न छुपायें। पूर्णतया निःसंकोची, स्पष्टवादी एवं निष्कपट बनें। मुझसे सत्य कहें। अपना हृदय मेरे सामने खोल दें।

यदि आप शीघ्र आध्यात्मिक उत्थान चाहते हों, तो निद्रा रहित रात्रि-जागरण आवश्यक है। पथ में थोड़े उत्थान थे, मन की थोड़ी एकाग्रता। कुछ देवदूतों के दर्शनों अथवा सिद्धियों, विचार पढ़ने की थोड़ी सी क्षमता आदि से सन्तोष न कर लें। अभी भी बहुत सी ऊँची सीढ़ियाँ चढ़नी शेष हैं, बहुत से उच्च लोकों तक जाना शेष है।

विषयों के प्रति आकर्षण तथा विभिन्न प्रकार के बन्धन मनुष्य को इस संसार से बाँधे रखते हैं। सभी प्रकार के आकर्षणों का संन्यास तथा सभी बन्धनों को तोड़ना ही सच्चा संन्यास है। वह संन्यासी अथवा योगी जो सभी आकर्षणों और बन्धनों से मुक्त है, वह अनन्त आनन्द तथा परमानन्द और शान्ति का उपभोग करता है। अनिश्चय या उतार-चढ़ाव ईंधन है और कल्पना अग्नि है। कल्पना की निरन्तर जल रही अग्नि मन के उतार-चढ़ाव के ईंधन से जलती रहती है। मन के उतार-चढ़ाव अथवा अनिश्चय की अग्नि को यदि खींच लिया जाये, तो कल्पना की अग्नि स्वयं ही शान्त हो जाती है, मन शान्त हो जाता है और वह अपने स्रोत आत्मा को वापस चला जाता है।

आप अकेले आये हैं। आप नग्न आये हैं। आप रोते हुए आये हैं। आप अकेले जायेंगे। नंगे जायेंगे और रोते हुए जायेंगे। फिर आप अपनी उपाधियों, झूठी सम्पत्ति तथा झूठे ज्ञान का घमण्ड क्यों करते हैं? विनम्र और सहिष्णु बनें। विनम्रता से आप सारे संसार को विजय कर सकते हैं। विचार, मन तथा कर्म से शुद्ध और पवित्र बनें। यही आध्यात्मिक जीवन का रहस्य है। उपनिषदों और गीता ने इसी एक बात पर बार-बार जोर दिया है।

कामुक पुरुष के लिए संसार में बहुत सुख है। वह धन एवं स्त्री के पीछे भागता है। उसका मन नशीला, विकृतिगामी एवं मेघाच्छादित रहता है। बेचारा पुरुष यह नहीं जानता कि वह वास्तव में क्या कर रहा है? लेकिन योगी अथवा विवेकी पुरुष के लिए यह संसार अग्नि का गोला है, वह ज्वाला है जिसमें सभी प्राणी

भूने जाते हैं। तीन प्रकार के आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक ताप उसे जला रहे हैं।

मित्र! आपके पूर्व के करोड़ों जन्मों में आपकी माताओं, पिताओं एवं पत्नियों की संख्या की कोई सीमा है ? लेकिन फिर भी यह चिपकना एवं झूठे सम्बन्ध नहीं गये। विवेक नहीं जागा।

क्या आपको वही खाने-पीने और सोने जैसी क्रियाओं को बार-बार दोहराते हुए लज्जा का अनुभव नहीं होता? आपको अपनी उपाधियों और ज्ञान का अभिमान है। क्या आपने अपने जीवन में थोड़ा भी सुधार लाया ? अभी आये भूकम्पों से आपने क्या शिक्षा ली ? क्या आप उस अमर धाम जहाँ सभी कामनाओं और तृष्णाओं का पूर्ण उन्मूलन हो जाता है, पर पहुँचने हेतु प्रयत्न कर रहे हैं ? क्या आप जीवन के परम लक्ष्य आत्म- साक्षात्कार जो अमरता, आनन्द और शान्ति देता है, के लिए थोड़ा भी सही प्रयत्न कर रहे हैं ? अब आप रेंग नहीं रहे हैं। अब आपने खड़े होना और चलना सीख लिया है। आप विचार कर सकते हैं, कारण ढूँढ़ सकते हैं, निष्कर्ष निकाल सकते हैं, तर्क कर सकते हैं। क्या आप इस बहुमूल्य जीवन एवं अपनी सभी योग्यताओं का उपयोग ध्यान तथा आत्म-साक्षात्कार हेतु नहीं करेंगे? क्या आप मुझे इसका वचन दे सकते हैं? मुझसे सब सच-सच कहें। योग की सीढ़ी पर चढ़ें और अमरता के अमृत का पान करें।

विवेक से जन्मा वैराग्य दृढ़ और स्थायी होता है। इसको धारण करने वाले कारण वैराग्य (जो किसी की अन्त्येष्टि में जाने से अथवा बच्चे को जन्म देने पर स्त्री को होने वाले वैराग्य) की भाँति कभी असफल नहीं होता। इस संसार में प्रत्येक वस्तु अवास्तविक है। यह दृष्टिकोण इस संसार और स्वर्गलोक के सुखों से वैराग्य उत्पन्न करता है। जब सत्कर्मों के फल समाप्त हो जाते हैं, तो व्यक्ति को स्वर्गलोक से वापस मृत्युलोक में आना पड़ता है।

यही पाँचों प्रकार के इन्द्रिय-सुख स्वर्गलोक में भी होते हैं; लेकिन वे अधिक तीव्र और सूक्ष्म होते हैं। विवेकी को इनसे सच्चा और स्थायी सुख नहीं प्राप्त होता। वह तो स्वर्गलोक के सभी सुखों को भी त्याग देता है। वह उन्हें निष्ठुरतापूर्वक ठोकर मारता है। वह तीनों लोकों के सुखों के प्रति अच्छी तरह सजग रहता है और ऐसा जानता है कि ये ब्रह्मानन्द के सागर की एक बूँद मात्र हैं।

गीता के वचनों का स्मरण करें

गीता के निम्न श्लोकों पर ध्यान करने से सच्चा वैराग्य उत्पन्न होता है। ''संस्पर्श से उत्पन्न भोग वास्तव में दर्द के गर्भाशय हैं; क्योंकि उनका प्रारम्भ और अन्त है। हे कौन्तेय, विवेकी को उसमें कोई आनन्द नहीं प्राप्त होता।'' (अध्याय ५/२२)

''इन्द्रियों के विषयों से वैराग्य, अहंकार का अभाव, जन्म और मृत्यु, वृद्धावस्था एवं रोग के कष्टों और बुराइयों में अन्तर्दृष्टि।'' (अध्याय १३/८)

''जो इन्द्रियों के उनके विषय से संयुक्त होने पर अमृत तुल्य लगता है, वही अन्त में विष के समान होता है।'' (अध्याय १८/३८)

''इस परिवर्तनशील, दु:ख से पूर्ण जगत् को प्राप्त होने पर मेरी पूजा करो।''

वैराग्य क्या नहीं है?

वैराग्य का यह अर्थ नहीं है कि सामाजिक कर्तव्यों तथा जीवन के उत्तरदायित्वों को त्यागना। इसका यह अर्थ नहीं है कि संसार से अलग होना। इसका यह अर्थ नहीं है कि हिमालय की गुफाओं अथवा श्मशान में जीवन बिताना। इसका यह अर्थ नहीं है कि नीम की पत्तियों, गौमूत्र अथवा गोबर पर जीवन बिताना। इसका यह अर्थ नहीं है कि जटायें धारण कर तथा हाथ में लौकी के खोल अथवा नारियल से बना कमण्डल ले कर भ्रमण करना। इसका यह अर्थ नहीं है कि सिर मुँडा लेना या कपड़े फेंक देना।

वैराग्य क्या है?

संसार के सभी सम्बन्धों से मानसिक निरासक्ति वैराग्य कहलाती है। यही सब-कुछ है। एक पुरुष संसार में रहते हुए भी पूर्ण निरासक्त भाव से अपने कर्तव्यों का पालन कर सकता है। उससे कोई अन्तर नहीं पड़ता यदि वह अपने परिवार और बच्चों के साथ रहता है। वह मानसिक रूप से पूर्ण निरासक्त भी हो सकता है। वह अपनी आध्यात्मिक साधना भी कर सकता है। वह पुरुष जो मानसिक रूप से पूर्णरूपेण निरासक्त हो, संसार में रहते हुए भी वास्तव में नायक है। उसे जीवन के प्रत्येक क्षण में अगणित प्रलोभनों का सामना करना पड़ता है; इसलिए वह हिमालय की गुफा में रहने वाले साधु से अधिक श्रेष्ठ है।

मनुष्य जहाँ भी जाता है, अपने साथ अपना चंचल और बेचैन मन, अपनी वासनाएँ और अपने संस्कार भी ले जाता है। यहाँ तक कि यदि वह एकान्तवास करे और वहाँ हवाई किले बाँधता रहे और संसार के विषयों के बारे में सोचता रहे, तो वह वही सांसारिक पुरुष रहता है। ऐसे समय में गुफा उसके लिए एक बड़ा शहर बन जाती है। यदि मन शान्त रहता है और यह आसक्ति से रहित है, तो ऐसा व्यक्ति चाहे कोलकाता अथवा मुम्बई के समान शहर के व्यस्ततम हिस्से में अथवा बिल्डिंग में निवास करते हुए भी पूर्ण वैरागी रहता है। बिल्डिंग उसके लिए घने जंगल में परिवर्तित हो जाती है।

(अनुवादिका : शिवानन्द राधिका अशोक)

महाशिवरात्रि

पवित्र महाशिवरात्रि शिवानन्दनगर में **१६ फरवरी २००७** को मनायी जायेगी। श्री विश्वनाथ मन्दिर में दिन में और सारी रात्रि समवेत स्वर में पंचाक्षर-मन्त्र **('ॐ नमः शिवाय')** के अखण्ड कीर्तन के अतिरिक्त अभिषेक, सहस्रनामार्चना तथा रुद्र, नमक, चमक, पुरुषसूक्त, नारायणसूक्त और श्रीसूक्त के पाठ के साथ भव्य पूजा की जायेगी। इस व्रत में सम्मिलित होने के विचार से हमें यथेष्ट समय पूर्व अवगत करा कर आने वाले भक्तों का हार्दिक स्वागत है। उन्हें अपने आने की सूचना **'महासचिव, दिव्य जीवन संघ, शिवानन्द आश्रम, पो. शिवानन्दनगर २४९ १९२, जिला टिहरी-गढ़वाल, उत्तरांचल'** को दे देनी चाहिए। जो स्वयं न सम्मिलित हो सकें, वे **'व्यवस्थापक, मन्दिर डिपार्टमेन्ट, दिव्य जीवन संघ, शिवानन्द आश्रम, पो. शिवानन्दनगर २४९ १९२, टिहरी-गढ़वाल, उत्तरांचल'** को अपनी इच्छा से सूचित कर देंगे, तो उनके नाम से भी पूजा की जायेगी।

दिव्य जीवन संघ

आत्माभिव्यक्ति का निषेध क्या अपने प्रति हिंसा है?

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उस परम, शाश्वत, अपरिवर्तनशील परम सत्ता को श्रद्धापूर्ण प्रणाम है, जो एकमेव, लोकातीत, परम वैश्व सत्ता है, जो विश्व के समस्त प्रचलित धर्मों में है और धर्म के द्वारा पूजित है, समस्त धर्मग्रन्थों द्वारा महिमान्वित है, जो समस्त उपासना-स्थलों में सम्मानित, पूजित और उपासित है, जो समस्त धर्मों में है और धर्मों से अतीत एकमात्र अद्वय परमात्मा है। 'उनकी' दिव्य कृपा आपकी जीवन-यात्रा में, यात्रा के अन्तिम पड़ाव और चरम लक्ष्य तक आपको निर्देशित करे! 'वह' सदैव आपके सम्पूर्ण जीवन और जीवन की समस्त चेष्टाओं को उस परम सत्ता की ओर निकट से निकटतर पहुँचने की जागरूकता के प्रयास की एक सतत, अविच्छिन्न, सदा उन्नतशील प्रक्रिया बना दें!

यह आत्मा की आन्तरिक यात्रा है। इसकी दिशा बहिर्मुखी नहीं है। यह एक ऐसी विलक्षण यात्रा है, जिसका गन्तव्य स्थान वहीं है, जहाँ से आपने अपनी यात्रा आरम्भ करनी है। क्योंकि वह ऐसी सर्वव्यापक, सर्वदा विद्यमान, अन्तस्थ सत्ता है जहाँ पहुँचने की अपेक्षा, उसे खोजना और अनुभव करना है। यह ऐसी यात्रा है जिसमें कहीं जाना या पहुँचना नहीं है, प्रत्युत यह तो एक जानने की सत्ता है जो सर्वव्यापक की जागरूकता के स्तर की उन्नति की यात्रा है। यह बिना चलने की यात्रा है।

यह 'यात्रा' केवल इस अर्थ में है कि इसमें भी अन्य यात्राओं की भाँति समय लगता है। यहाँ कोई रेखाकृत गत्यात्मकता नहीं है। यह जागरूकता का विकास है। यह उस धुँधले प्रकाश की भाँति है जो तब तक और अधिक और चमकदार होता, जब तक कि अपनी पूर्ण उज्ज्वल चमक से देदीप्यमान नहीं हो जाता। यह सोये हुए व्यक्ति के जागने की भाँति है। जब वह जागता है तो उस समय निद्रा से पूर्णतया बाहर नहीं होता, निद्रा अभी कुछ-कुछ शेष रहती है। जागृति अभी आधी ही होती है, तन्द्रा रहती है; फिर धीरे-धीरे अन्तत: पूर्ण जागरूकता की अवस्था आ जाती है, तब फिर निद्रा शेष नहीं रहती।

और वह प्रक्रिया हो भी सकती है, नहीं भी हो सकतीह्नह्नजैसा भी आप चाहेंगे। यदि आप इस जागरूकता के साथ प्रारम्भ करते हैं कि जागने की आवश्यकता है, तब तो आप पूर्ण जागृति के पथ पर हैं। यदि आप निद्रा से चिपटे रहते हैं, तब विश्व की समस्त शक्तियाँ मिल कर भी आपको जगा नहीं सकतीं।

किन्तु तो भी, जाग्रत होने की इस उत्कण्ठा का बीज भी तो उस परमात्मा ने बो रखा है। ''**यमेवैष वृणुते तेन लभ्य:**''(कठोपनिषद् : १/२/२३)। वह परमात्मा जिसको चुन लेते हैं, उसी को प्राप्त होते हैं, उसी पर वह अपना वास्तविक स्वरूप प्रकट करते हैं। ऐसा कुछ नहीं है, जिसको करने से आपको यह जागृति आ जाती हो। वह परमात्मा ही जिसका चयन करें, उस पर स्वयं को प्रकट कर देते हैं। अत: शुभेच्छा, जिज्ञासा अथवा आकांक्षा का होना तक भी दिव्य उपहार है। यह जागृति, यह सत्-चित्-आनन्द

चेतना भी आपके अन्तर्निहित भगवान् की ही गत्यात्मकता है, आपकी नहीं।

जब तक आप अपना आग्रह रखते हैं, आप अपने अन्तस्थ भगवान् की गत्यात्मकता में बाधा बनते हैं। इसीलिए असीसी के सन्त फ्रांसिस ने अकारण ही अपनी इस 'सरल प्रार्थना' की अन्तिम पंक्ति में यह सर्वाधिक अर्थपूर्ण भाव व्यक्त नहीं किया है ह्नह्न''यह मर जाना ही है जो हमें शाश्वत जीवन प्रदान करता है।'' अर्थात् अपने इस तुच्छ 'मैं' को मार कर ही हम शाश्वत जीवन प्राप्त करते हैं। शाश्वत जीवन-प्राप्ति के लिए तुच्छ 'मैं' की मृत्यु अनिवार्य और आवश्यक है, जिसका अर्थ हैह्नह्नअहं-बोध-मय जीवन जीवन नहीं है, यह शाश्वत जीवन के विपरीत है। इसीलिए महान् गुरु यीशु ने कहाह्नह्न''जो अपने जीवन से चिपटा रहता है, वह इसे खो देगा और जो अपने जीवन को त्याग देता है, वह इसे बचा लेगा।'' अत: हम प्रार्थना करें कि हम जीने के लिए मर सकें।

श्रद्धेय परम पावन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने स्वयं की मृत्यु की इस क्रमिक प्रक्रिया के सम्बन्ध में कहाह्नह्न''आपके भीतर भगवान् निहित है, आपके भीतर अमर आत्मा है, आपके भीतर सुख-स्रोत है, आपके भीतर आनन्द का सागर है। इस तुच्छ 'मैं' को समाप्त करें। जीने की लिए मरें! दिव्य जीवन जियें।''

वह कौन है जिसने इस तुच्छ 'मैं' को मारना है? यह आपका अपना अन्त:करण हैह्नह्नविचारयुक्त बुद्धि, विवेकात्मक बुद्धि, शुद्ध बुद्धि। इसीलिए चित्त-शुद्धि पर बल दिया जाता है। हमारे भीतर अन्धकार और प्रकाश दोनों ही हैं। हमने अपनी चेतना में, अपने अन्तर्मन में जागरूकता के द्वारा दिन का प्रकाश लाना है, उसे ही स्थायी बनाना है।

पश्चिमी जगत् के युवा वर्ग में आजकल एक अत्यन्त लोकप्रिय और महत्त्वपूर्ण कहावत प्रचलित हैह्नह्न''Let go and let God.'' (चलो जाने दो, जैसी भगवान् की इच्छा।) जब यह योग हैह्नह्नजन्मों से चली आ रही अहं-प्रक्रिया के निरन्तर सतत प्रकटीकरण का त्यागह्नह्नतो वह त्याग और संयम दोनों का ही कार्य करता है। अहं निरन्तर प्रकटीकरण चाहता है, अभिव्यक्ति चाहता है, स्वयं को दृढ़ किये रखना चाहता है, अपने को महसूस होते रहने देना चाहता है। और इसे प्रकट होने देने से इनकार करना, इस प्रक्रिया का प्रारम्भण हैह्नह्न''मुझे अपने दासों का दास बना लें।''

आत्माभिव्यक्ति की स्वाभाविक इच्छा को नकार देना क्या अपने प्रति हिंसा करना नहीं है? ऐसा प्रतीत होता है; किन्तु यह हिंसा तब है, यदि आप अनिच्छा से ऐसा करते हैं, आधे-अधूरे मन से करते हैं, मजबूरी से करते हैं। तब तो यह हिंसा है, इससे मानसिक विकृतियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। किन्तु यदि यह प्रसन्नता से किया जाता है, यह जानते हुए किया जाता है कि जीवात्मा के लिए अहं-बोध की समाप्ति बहुत बड़ी बात है, तब यह महानतम त्याग है।

यह भ्रान्तिपूर्ण धारणा कि 'व्यक्ति की सत्ता है, वह है, तथा इसको देखने और समझने में असफलता कि केवल एक भगवान् ही हैं, कि उस सत्ता के अतिरिक्त अन्य कुछ भी नहीं है'ह्नह्नयही अहं का सार है। और इस भ्रमपूर्ण धारणा को छोड़ना, त्याग का सार है। इसमें कोई हिंसा नहीं है; क्योंकि आप ऐसा ही करना चाहते हैं। आप जानते हैं कि इसी में आपकी सर्वोच्च भलाई है। आप गहन रुचि लेते हैं। आप अत्यन्त उत्साह से, अत्यधिक जागरूकता से और समझ से ऐसा करते हैं। आप इस आन्तरिक

जागरूकता से यह कहते हैं कि 'इसी में मेरी सर्वोत्तम भलाई निहित है कि मैं समाप्त हो रहा हूँ और बस केवल भगवान् ही हैं।'

इसलिए यह अधिक श्रेष्ठ आत्माभिव्यक्ति है, यह जागरूक जागृति की, उच्चतर अहं-चेतना कीह्ह्कि मैं भगवान् का ही अंश हूँह्ह्अभिव्यक्ति है। जितना अधिक मैं इसे पहचानने से नकारूँगा, उतना ही अधिक भगवान् से दूर होता जाऊँगा। जितना अधिक मैं इसे जान लूँगा, उतना ही अधिक मुझे अनुभव हो जायेगा कि मैं भगवान् का ही अंश हूँ। मैं कभी उससे भिन्न नहीं हूँ। यह जाग्रत चेतना की अभिव्यक्ति है, वास्तविक 'मैं' की अपनी सही पहचान की अभिव्यक्ति है।

अत: आत्माभिव्यक्ति से कहीं परे, आत्माभि-व्यक्ति को दबाने की नकारात्मक अवस्था से कहीं परे, यह तो उसके विपरीत सच्चे अर्थों में आत्माभिव्यक्ति है। यह व्यक्ति के अपने उच्चतम 'मैं' की सही अभिव्यक्ति है; यह आपकी वास्तविक अभिव्यक्ति है। अत: यह परिपूर्णता है। परिपूर्णता को नकारना नहीं है। यह रचनात्मक धार्मिक प्रक्रिया है; यह सकारात्मक आध्यात्मिक प्रविधि है। अत: यह केवल उल्लास की ओर ले जाने वाली है, केवल प्रसन्नता की ओर ले जाने वाली है। यह किसी प्रकार की आत्म-दमन या नैराश्य की अवस्था नहीं है। यह तो वास्तव में मोक्ष है, कैद नहीं है।

इसलिए यह हिंसा नहीं है। यह प्रतिबन्ध नहीं है। यह कुण्ठित करना नहीं है। यह मुक्त होना है, यह व्यक्ति की जागरूक चेतना की अभिव्यक्ति की उच्चतर अवस्था है। उसकी सच्ची 'मैं' की, उसकी सही पहचान की अवस्था है। इसलिए यह पूर्णरूपेण सकारात्मक, रचनात्मक प्रक्रिया है। यह अग्रगामी गति है। यह गतिरोध नहीं है, गति को नकारना नहीं है। यह उच्चतर भाव में गतिवाद है, किन्तु मानवीय स्तर पर नहीं। यह आत्मा का परमात्मा की ओर का ऊर्ध्वारोहण है। यह जानते हुए व्यक्ति इस प्रक्रिया में लग जाता है। व्यक्ति सदैव परिपूर्णता की स्थिति में रहता है।

इसमें काया, वाचा, मनसा अपने प्रत्येक कार्य में प्रतिपल धैर्य के साथ परिश्रमपूर्वक लगना पड़ेगा। तब निश्चित रूप से यह जीवन, आत्मा का अपनी परिपूर्णता की ओर की गौरवपूर्ण यात्रा बन जायेगा।

यह साधना है। यही योगाभ्यास है। यह अपनी गहनतम गहराई में आध्यात्मिक जीवन हैह्ह्बिना चले एक यात्रा है; एक ऐसी यात्रा, जो भीतर की ओर है, एक विकासोन्मुखी यात्रा है। यह उस बिन्दु से प्रारम्भ होती है, जहाँ पर आपको पहुँचना है; क्योंकि दोनों का सह-अस्तित्व है। भगवान् अभी यहाँ ही हैं, कहीं ऐसे दूरस्थ स्थान पर नहीं जहाँ पहुँचना है। भगवान् तो जानने और अनुभव करने के लिए हैंह्ह्इसी जीवन में।

ईश्वर, जो स्वयं कृपा-स्वरूप हैं, आपको सही दृष्टि प्रदान करें! हमें अपने उन सन्तों-मनीषियों के ज्ञानपूर्ण उपदेशों की पूर्ण सहायता उपलब्ध हो, जिनका आगमन हमें उस परम सत्ता के साथ सर्वदा ऐक्य-भाव के तत्त्व का बोध कराने के लिए ही हुआ है! सन्तों के आशीर्वाद और उनके ज्ञानोपदेशों का प्रकाश हमें इस सत्य के प्रति, उस वास्तविक सत्ता के प्रति जागरूक करें! यही सद्-विद्या है।

(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज)

बालकों के लिए दिव्य जीवन :

आलसी न रहो

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार। ॐ नमो नारायणाय।

तुम्हें यह पत्र लिखते हुए मुझे बड़ी प्रसन्नता है। तुम छोटे हो। तुम पवित्र हो। तुम दिव्य हो। तुम्हें अभी से दिव्य जीवन जीना शुरू करना चाहिए।

सत्य बोलो। खेल-खेल में भी दूसरों को सताओ नहीं। माता-पिता, गुरु जनों और शिक्षकों का सम्मान करो और उनका कहना मानो। सबसे प्रेम करो। जैसी भी बन सके, सबकी सेवा करो। जानवरों पर दया रखो। सबके सहायक बनो। ईश्वर सबका प्रभु है। भगवान् सज्जनता और प्रेम है। प्रेम और भक्ति से ईश्वर का भजन करो। यही दिव्य जीवन है। कभी आलसी न रहो। आलसी रहना बहुत बुरा है। इस पर एक कहानी सुनो।

बहुत दिन पहले की बात है। दो पड़ोसी थे। एक थी चींटी और दूसरा था टिड्डा। चींटी बड़ी मेहनती थी। खूब काम करती थी। वह सदा जाड़े के दिनों के लिए अनाज इकट्ठा करती रहती थी।

पड़ोसी टिड्डा बड़ा आलसी था। सारी गरमी उसने गाने में, मौज-शौक में बिता दी। जाड़ा आया। उसके पास खाने को कुछ न था। एक दिन वह अपनी पड़ोसी चींटी के यहाँ गया और उससे खाना माँगा।

चींटी ने कहाह्णह्ण''दोस्त! गरमी के दिनों में तुम क्या करते रहे?''

टिड्डे ने कहाह्णह्ण''गाता रहा।''

चींटी ने कहाह्णह्ण''तब जाड़े में नाचो। मैं क्या करूँ? तुम्हें देने के लिए मेरे पास अधिक नहीं है।''

बेचारा टिड्डा रोता-पछताता घर आया। सारा जाड़ा उसे भूखे रह कर ही गुजारना पड़ा।

इस कहानी का सार यह है कि कभी आलसी न रहो। सदा काम में लगे रहो। अपने भविष्य के लिए कुछ-न-कुछ बचाया करो। कभी भीख या उधार न माँगो।

मैं नये साल के लिए तुम सबकी सफलता, प्रसन्नता और आनन्द की कामना करता हूँ।

सस्नेह, प्रेम और ॐ

तुम्हारा आत्मस्वरूप,

स्वामी शिवानन्द

प्रणव ओंकार : ४

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

ओंकार से ब्रह्मा ने ब्रह्माण्ड की संरचना की और **अ, उ, म्**ह्नह्नइन तीन अक्षरों से युक्त **'ॐ'** से **भूः, भुवः, स्वः**ह्नह्नइन तीन व्याहृतियों का सृजन हुआ। इन व्याहृतियों से गायत्री के तीन पाद प्रकट हुए। गायत्री के तीन पादों से पुरुषसूक्त के तीन भागों का उद्भव हुआ और पुरुषसूक्त के अर्थ से समस्त वेदों के अर्थ प्रकाशित हुए और वेदों के इस विशाल अर्थ से ब्रह्मा ने इस विशाल ब्रह्माण्ड की संरचना की। ऐसा धर्मग्रन्थों का कथन है।

गुर्वर्थ और प्रभावशाली है ओंकार। यह कोई ऐसा शब्द नहीं जिसे ब्रह्मा ने प्रथम उच्चरित किया हो। यह तो ऐसा स्पन्दन है जिसे परब्रह्म परमात्मा ने सृष्टि के आरम्भ में निःसृत किया। बोधगम्य स्पन्दन है यह! ओंकार अथवा प्रणव-नाद करते समय हम भी अपने भीतर एक ऐसा स्पन्दन उत्पन्न करने का प्रयास करते हैं जो ब्रह्माण्डीय स्पन्दन के समतुल्य संवेदनशील हो जिससे किंचित् काल के लिए हम भी ब्रह्माण्ड के साथ समस्वर हो जायें। प्रणव-नाद करते समय हम ब्रह्माण्ड की धारा के साथ मानो प्रवाहित होने लगते हैं और अपनी शारीरिक तथा मानसिक प्रणाली में एक समन्वित स्पन्दन उत्पन्न करते हैं। बाह्य जगत् से स्वयं को दूर हटाने की अपेक्षा हम स्वयं उस प्रवाह में तैरने लगते हैं।

जीव रूप से स्वतन्त्र चिन्तन करने की अपेक्षा हम सार्वभौमिक रूप से ईश्वर रूप में चिन्तन करने लगते हैं। अन्योन्य विश्लिष्ट (एक-दूसरे से पृथक्) विषय-सम्बन्ध के चिन्तन की अपेक्षा हम पूर्णतया चिन्तन रहित हो जाते हैं, मानो विचार स्वयं अपना चिन्तन कर रहा हो! क्या आप ऐसी कल्पना कर सकते हैं जहाँ विचार अपना चिन्तन कर रहा हो? यह ईश्वर का विचार है। जब कोई विचार किसी विषय का विचार करता है, तो वह जीव का विचार होता है। जब कोई विचार केवल अपना ही चिन्तन करे, वह ईश्वर का विचार अथवा ईश्वर का संकल्प होता है।

प्रणव-नाद करते हुए, प्रणव के अर्थ को ध्यान में रखते हुए हम कोई विशेष चिन्तन नहीं करते। हम सामान्य रूप से समस्त वस्तुओं का चिन्तन करते हैंह्नह्नयह ईश्वर-चिन्तन है। उस समय चिन्तन करने वाले हम नहीं होते, प्रत्युत इस व्यष्टि मन के द्वारा ईश्वर चिन्तन करता है। कुछ समय के लिए हमारा यह व्यष्टि रूप समष्टि रूप में लीन हो जाता है, मनुष्य रूप में हमारा व्यक्तित्व नहीं रहता। हमारा अस्तित्व स्वयं में अस्तित्वमान वस्तु की भाँति हो जाता है। वह अपने प्रमाण, संकल्प, स्थिति, उदात्तता और उत्कृष्टता से अस्तित्वमान ईश्वर सदृश्य हो जाता है। अन्य विषयों की भाँति अब वह जीव रूप में नहीं रहता। हम सदैव किसी अन्य विषय के सम्बन्ध से जीवित रहते हैं।

ईश्वर किसी अन्य सम्बन्ध से सत्तावान् नहीं है और हम ईश्वर अथवा ब्रह्म की स्थिति के जिज्ञासु साधक जो सार्वभौमिक प्रकृति के अनुरूप अपना अस्तित्व बनाने के इच्छुक हैं, प्रणव-नाद के द्वारा हम ईश्वर की सत्ता में उसी प्रकार प्रवाहित होना चाहते हैं जिस प्रकार सागर के वक्षस्थल में नदियाँ! विशाल सागर में लीन होने को आतुर हम धाराएँ हैं। जल-प्रवाह की शक्ति से जैसे नदियाँ सागर में प्रविष्ट होती हैं, वैसे ही प्रणव-नाद की स्पन्दन-शक्ति से हम ईश्वर के सार्वभौमिक रूप में प्रवेश पाते हैं।

प्रणव-नाद अथवा 'ॐ' का उच्चारण सही हो, तो आप ध्यानावस्था में प्रवेश करने लगेंगे। आप ध्वनि, पद अथवा शब्द का ही उच्चारण नहीं कर रहे, आप स्पन्दन उत्पन्न कर रहे हैं। कैसा स्पन्दन? ऐसा स्पन्दन नहीं जो आपको क्षुब्ध करे, उत्तेजित करे अथवा आपके भीतर कोई कामना उत्पन्न करेह्नह्नकिसी भी विषय के लिए। यह ऐसा स्पन्दन है, ऐसा कम्पन है जो अन्य सभी स्पन्दनों को अपने में विलीन करके समस्त कामनाओं को परिसमाप्त कर देता है, सभी लालसाओं को शान्त कर देता है और परमात्मा की प्राप्ति की इच्छा उत्पन्न करता है, जागृत करता है। परब्रह्म-प्राप्ति की जिज्ञासा अन्य समस्त इच्छाओं और जिज्ञासाओं को वैसे ही भस्म कर देती है जैसे अग्नि एक तिनके को भस्मीभूत कर डालती है।

समुचित रूप से किया गया सस्वर प्रणव-नाद समस्त पापों को नष्ट करने में सक्षम है, पर्याप्त है। सब इच्छाओं का अन्त करने की इसमें अपार शक्ति है और यही प्रणव-नाद आपको अन्त:करण की प्रशान्तता, गम्भीरता और सन्तुष्टि दे सकता है। प्रणव-नाद के यथार्थ उच्चारण का परीक्षण यही है कि यह प्रक्रिया करने के उपरान्त आपका मन शान्त और गम्भीर हो जायेगा और आप जो-कुछ हैं अथवा आपके पास जो-कुछ भी है, उसमें आप सन्तुष्टि का अनुभव करेंगे। ध्यान के पश्चात् भी यदि आपका मन किसी कामना में अटका हो, तो समझ लेना कि आपका ध्यान सिद्ध, सकल, अखण्ड अथवा अशेष नहीं था। ध्यान-मुद्रा में स्थित होते हुए भी आपके भीतर पदार्थ-इच्छा निगूढ़ रूप से वास कर रही थी और प्रणव-नाद भी समुचित प्रकार से नहीं हो रहा था। प्रणव-नाद भी विश्वात्मा के विचार के समस्वर होना चाहिए। यह जप और ध्यान का सम्मिलित रूप है। अन्य जप आपको ध्यानावस्था में ले जा सकते हैं, अन्य मन्त्रों से भी आप ध्यानस्थ हो सकते हैं; किन्तु प्रणव-जप से अनायास ही ध्यान हो जाता है, लेकिन इसका उच्चारण सस्वर होना अनिवार्य है। यहाँ जप और ध्यान एक होते हैं और नाम तथा रूप का समाहार होता है। यहाँ अभिधेय और अभिधान में भेद नहीं रह जाता; क्योंकि सार्वभौमिक नाम 'ॐ' सार्वभौमिक रूप में विलीन हो जाता है। सार्वभौमिक दो तो नहीं हो सकते, एक ही सम्भव है; अत: 'ॐ' के विषय में अभिधान और अभिधेय एक हो जाते हैं। प्रणव-नाद में जप और ध्यान एक ही अर्थ निरूपित करते हैं। यह प्रक्रिया किसी भुवन में अकस्मात् ऐसे प्रवेश पाने के समान है जिसके विषय में मानव-मन कभी सोच भी नहीं सकता। आप आनन्दातिरेक से झूम उठेंगे, प्रणव-नाद करने पर। इस प्रकारह्नह्न**'ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वम्'**ह्नह्नवस्तुतः 'ॐ' ही सर्वस्व है।

(अनुवादिका : श्रीमती गुलशन सचदेव)

बाल-स्तम्भ

इसीलिए तो मिला है यह जीवन

स्वामी रामराज्यम्

एक सज्जन रेलगाड़ी से यात्रा कर रहे थे। उनकी बर्थ पर एक परिवार भी बैठा थाह्नह्नपति, पत्नी और बारह-तेरह वर्ष का पुत्र। वह सज्जन उस पुत्र से बातें करते-करते उसे एक कहानी सुनाने लगे। कहानी एक ऐसे व्यक्ति के बारे में थी, जो सभी को अपना मानता था और उनके दु:ख दूर करने के लिए सदा तैयार रहता था। कहानी सुना चुकने के बाद वह सज्जन पुत्र से बोलेह्नह्न''तुम्हें क्या शिक्षा मिली इस कहानी से?''

पुत्र कुछ समझ नहीं पाया कि क्या उत्तर दे।

वह सज्जन बोलेह्नह्न''सुनो, मैं बताता हूँ। यह जीवन दूसरों के लिए होता है...।''

वह अपनी बात कह ही रहे थे कि उस पुत्र के पिता की दशा एकाएक बिगड़ गयी। अर्ध-बेहोशी की हालत में वह अपनी पत्नी पर गिर पड़े। उन सज्जन ने उन्हें बर्थ पर लिटाया और उनके सिर पर हाथ फेरने लगे। वह सोच ही रहे थे कि चलती हुई रेलगाड़ी में कैसे उनका इलाज हो, तभी उनके (पिता के) प्राण-पखेरू उड़ गये।

पत्नी रोने लगी। पुत्र रोने लगा। उन सज्जन ने उन्हें धैर्य बँधाने की कोशिश की; लेकिन ऐसे दु:ख-भरे अवसरों पर धैर्य की मीठी थपकियों का असर कहाँ होता है! कुछ देर में अगला स्टेशन आ गया और रेलगाड़ी रुक गयी। उन सज्जन ने अपनी आगे की यात्रा रोक दी। अन्य यात्रियों की सहायता से उन्होंने मृत शरीर को गाड़ी के डिब्बे से नीचे उतारा और पत्नी और पुत्र के साथ स्वयं भी उतर गये।

बहुत करुण परिस्थिति थी। पत्नी और पुत्र लगातार रोये जा रहे थे। दोनों के लिए वह सज्जन अपरिचित थे। उन सज्जन से वे दोनों क्या कहें! वह सज्जन बहुत प्रेम से उन्हें सान्त्वना दे रहे थे। वह बोलेह्नह्न''बेटी, रोने से नहीं, धीरज रखने से काम चलेगा। तुम मुझे बताओ कि तुम्हें कहाँ जाना है, वह जगह यहाँ से कितनी दूर है?''

जहाँ वह परिवार जा रहा था, वह जगह वहाँ से डेढ़ सौ किलोमीटर की दूरी पर थी। उन सज्जन ने एक टैक्सी ली और उन सबके साथ उनके घर पहुँच गये।

घर के सभी लोग उन सज्जन के लिए अपरिचित थे, वह भी सबके लिए अपरिचित थे। दु:ख की उस घड़ी में किसे याद आती उनका परिचय प्राप्त करने की! पिता के अन्तिम संस्कार तक वह उस घर में रहे।

वहाँ से चलते समय उन्होंने पुत्र से कहाह्नह्न''अपनी माँ को बुला दो।''

माँ रोती हुई आयी। बोलीह्नह्न''आप हम लोगों को जानते भी नहीं, फिर भी भगवान् के दूत बन कर आप हमारे काम आये। अब हम क्या कहें? कैसे आपके उपकार का बदला चुकायें?''

उन सज्जन की आँखें भर आयीं। बोलेह्नह्न''बेटी, मैं मनुष्य हूँ न! मनुष्य होने के नाते क्या इतना भी नहीं कर सकता था मैं?''

फिर उन्होंने पुत्र के आँसुओं से गीले गाल थपथपाये और डबडबायी हुई आँखों पर उँगलियाँ फेरीं। पुत्र बोलाह्नह्न''आप कहाँ रहते हैं? आप कौन हैं?''

वह बोलेह्नह्न''बेटा, यह बात जानना बहुत जरूरी नहीं है। जरूरी बात यह है कि तुम उसकी तरह बनना, जिसकी कहानी मैंने तुम्हें सुनायी थी। उसकी तरह बनने का वचन देते हो न?''

माँ बोलीह्नह्न''मुझे तो लगता है कि आपने अपनी ही कहानी सुनायी थी हम लोगों को।''

वह बोलेह्नह्न''अब मैं चलूँगा।''

माँ और पुत्र दोनों ही उनके पैर छूने के लिए झुके। वह एक कदम पीछे हट गये और उनकी ओर देखे बिना चल दिये।

माँ-पुत्र तब तक उन्हें देखते रहे, जब तक वह आँखों से ओझल नहीं हो गये।

बच्चो, परिचित-अपरिचित किसी के भी काम आने की परिस्थिति बने, तो बैठे नहीं रहना। अपने कष्टों और असुविधाओं की चिन्ता किये बिना नंगे-पैरों दौड़। इसीलिए तो मिला है यह जीवन!

शीघ्र प्रकाशित हो रही है :

भगवान् शिव और उनकी आराधना

लेखक : श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज

इस पुस्तक में शिव-ताण्डव, शक्तियोग, शिवयोग आदि की सरल विवेचना प्रस्तुत की गयी है। शिव-आराधना के अन्तर्गत भस्म, अभिषेक, त्रिशूल, डमरू, अर्धचन्द्र, मृग, सर्प-माला, त्रिनेत्र, गंगा-प्रवाह आदि के महत्त्व तथा उनके निहितार्थों पर भी प्रकाश डाला गया है। भगवान् शिव तथा उनकी लीलाओं, शैव आचार्यों, शैव भक्तों, शैवों के त्यौहारों, शिव-स्तोत्रों आदि का वर्णन विशेष रूप से रोचक है। इसके अतिरिक्त इस पुस्तक में वीर शैववाद, काश्मीर शैववाद तथा प्रमुख शैव उपनिषदों जैसे गम्भीर विषयों पर भी सरल चर्चा प्रस्तुत की गयी है।

शिव-तत्त्व के साक्षात्कार हेतु एक अनुपम मार्गदर्शिका के रूप में शिव-भक्तों के लिए इस पुस्तक की उपादेयता असन्दिग्ध है।

पृष्ठ-संख्या : २३२ आकार : डिमाई मूल्य : रु० ९०/-

प्राप्ति-स्थान

द डिवाइन लाइफ सोसायटी
शिवानन्द पब्लीकेशन लीग
पत्रालय : शिवानन्दनगर २४९ १९२
जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तरांचल (हिमालय), भारत

आध्यात्मिकता की पूर्णता

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

अपनी अधूरी साधना में पूर्णता लाने के लिए आपको वेदान्त के साथ-साथ ध्यान, पूजा और योग द्वारा मानव-समाज में अपने-आपको निरन्तर एक आदर्श मानव बनाने के प्रयास में लगे रहना चाहिए। हम इस व्यावहारिक तथ्य की उपेक्षा नहीं कर सकते कि हम एक मनुष्य, एक साधक, एक भक्त, एक ऐसे आध्यात्मिक साधक हैं जो मोक्ष की अभिलाषा रखते हैं तथा मानव-चेतना से ऊपर उठ कर दैवी चेतना में जाने के लिए संघर्ष करते हैं।

इस तथ्य से आप इनकार नहीं कर सकते कि आप एक सामाजिक प्राणी हैं। इसलिए इस सत्य को यथासम्भव पूर्णता के निकट लाओ। ईश्वर की रचना का एक अंग होने के कारण सभी के साथ आपको अपने सम्बन्धी के समान रहना चाहिए। साधना करके आपको अपनी प्रकृति को परिष्कृत करने की आवश्यकता है जिससे आप एक सभ्य सुसंस्कृत नागरिक बन सकें। अपने अहं को त्याग कर एक ऐसा सच्चा मानव बन सकें, जिसमें बुद्धिमानी, मित्रता और दयालुता हो। आपमें ऐसा करने की शक्ति है। आपकी आध्यात्मिकता तभी पूर्ण होगी।

''मेरे कर्मों का क्या होगा, स्वामी जी ! उनके अनुसार मुझे कर्म करने की स्वतन्त्रता नहीं है।'' उन्हें मत सुनें। आपको कर्म करने की पूरी स्वतन्त्रता है। आप एक स्वतन्त्र कर्ता हैं। आपके सारे अनुभवों को आपके भावी कर्म संचालित करेंगे। इस जीवनावधि में होने वाले आपके सारे अनुभवोंह्नह्न सुख-दुःख, हानि-लाभ, हर्ष-विषाद, सफलता-असफलता, मान-अपमान, तृप्ति-असन्तोष सभी को संचालित करेंगे। केवल कर्म द्वारा प्रशासित अनुभवों में से आपको गुजरना पड़ेगा।

यदि आप अपने अन्दर से अपना संचालन ईश्वर की भक्ति, विश्वास और आध्यात्मिक आकांक्षाओं के द्वारा पर्याप्त साधना-शक्ति और सहनशीलता के साथ करते हैं, तो यह अनुभव भी आपको प्रभावित किये बिना आपको छोड़ कर चले जायेंगे। इस नयी व्यवस्था में स्थापित होने के कारण यह आपको अप्रभावित छोड़ कर चले जायेंगे। आपने अपने मन में संकल्प किया हैह्नह्न''जीवन में कुछ भी होने दो, हर परिस्थिति में मुझे अपने मन की शान्ति भंग नहीं करनी है। सुख-दुःख मेरे लिए एक-समान हैं, हानि-लाभ मेरे लिए एक-समान हैं, मान-अपमान मेरे लिए एक-समान हैं। मैं इन्हें अपने मन की शान्ति भंग करने की अनुमति नहीं दे सकता। मैं इन सबसे परे हूँह्नह्नइन विरोधी द्वन्द्वों से परे हूँ।''

नव-वर्ष में अपने मन की संरचना इस प्रकार से करें कि आप कर्मों पर हँस सकेंह्नह्न''कर्मों की कैसी भी परिस्थिति आने दो, कुछ भी अवश्यम्भावी घटने दो। बस, मुझे सहना है।'' तब यह आपके लिए महत्त्वहीन हो जायेगा। ऐसी बुद्धिमत्ता का विकास आपको करना है। कर्म के द्वारा प्रशासित अनुभवों में से गुजरना पड़ता है। इस धरती पर रह कर ईश्वर ने आपको कर्म करने की जो स्वतन्त्रता प्रदान की है, उसे कर्म अल्प नहीं कर सकता। यह भूलोक पुरुषार्थ का लोक है। यह कर्मभूमि है, पुरुषार्ष की भूमि है। कर्म करें, कर्म करते रहें।

ह्नश्रीकृष्ण गीता-गान करते समय अर्जुन से सतत यही कहते रहेह्नह्न''कर्म करो, कर्म करो।'' और श्रीकृष्ण कोई सामान्य गुरु नहीं थे। वे जानते थे कि वे क्या कह रहे हैं। उस महान् व्यक्ति ने कहाह्नह्न''जीवन्त वर्तमान में कर्म करो। हृदय भीतर, ईश्वर ऊपर।'' इस प्रकार आप मनसा, वाचा, कर्मणा कर्म करने के लिए स्वतन्त्र हैं। आप अपनी आत्मा के कर्णधार हैं। आप अपने भाग्यविधाता हैं। आप अपने कार्यक्षेत्र के स्वामी हैं। कर्म की विपरीत अवधारणा मत करें। आप अपने आपसे पूछेंह्नह्न''मैं क्या कर सकता हूँ?'' आप सब-कुछ कर सकते हैं। स्पष्ट अवबोध करें। मन बनायें और जीवन ऐसा बनायें कि एक सौन्दर्य झलक उठे।

(अनुवादिका : श्रीमती आशा गुप्ता)

समाचार और प्रतिवेदन

मुख्यालय के समाचार

'शिवानन्द होम' के माध्यम से सेवा

'शिवानन्द होम' के माध्यम से दिव्य जीवन संघ मुख्यालय उन साधन-हीन, आश्रय-विहीन तथा मानवीय सहयोग से एवं सेवा-शुश्रूषा के साधनों से वंचित व्यक्तियों की सेवा करने का विनम्र प्रयास करता है, जो जरूरतमन्द हैं, निर्धन हैं, जिन्हें औषधीय चिकित्सा की आवश्यकता है और जो संक्रामक रोगों से ग्रस्त हैं।

'होम' में रहने वाले वृद्ध तथा अति-वृद्ध लोगों के सामान्य स्वास्थ्य के लिए ऋतु-परिवर्तन का समय प्रतिकूल रहता है। इन लोगों में एक चौथाई संख्या ऐसे रोगियों की है, जिनकी आयु ७० वर्ष से अधिक है। कुछ रोगियों की आयु ८० वर्ष से भी अधिक है। इस ऋतु में उनका साधारण जुकाम भी निमोनिया या ब्रोंकाइटिस का रूप ले लेता है। थोड़े दिनों तक रहने वाला ज्वर या भोजन की कम मात्रा ही उन्हें अत्यधिक निर्बल बना देती है।

इस माह 'होम' के जिन चार वरिष्ठ अन्तेवासियों का उपचार किया गया, वे तेज बुखार, ब्रोंकाइटिस, टांसिलाइटिस, वमन तथा उच्च रक्तचाप से पीड़ित थे। नसों से चढ़ायी जाने वाली तरल औषधियों तथा अन्य दवाओं से किये गये उपचार के फलस्वरूप वे धीरे-धीरे पुन: स्वस्थ हो गये हैं। एक साधारण दुर्घटना में गिर जाने के परिणामस्वरूप सिर में चोट लग जाने के कारण निकटस्थ कालोनी में रहने वाली एक अत्यन्त वृद्ध महिला को 'होम' में भरती किया गया था। उसका सी.टी. स्कैन कराया गया (ताकि मस्तिष्क की किसी सम्भावित अन्दरूनी चोट का पता लगाया जा सके) और वह धीरे-धीरे स्वस्थ हो रही है।

फुफ्फुस-टी.बी. का एक रोगी, जिसका 'होम' में गत पाँच महीनों से उपचार किया जा रहा है, दोबारा बीमार हो गया। टी.बी. रोधी उपचार (ए.टी. टी.) के फलस्वरूप यद्यपि वह धीरे-धीरे स्वस्थ हो रहा है, परन्तु उसका शरीर तथा आन्तरिक अंग इतने नाजुक हो गये हैं कि किंचित् बाह्य परिवर्तनह्नह्नचाहे वह ऋतु-परिवर्तन हो या भोजन-परिवर्तनह्नह्नसे साँस फूलने के लक्षणों से युक्त तेज बुखार, अनिद्रा, वमन तथा रक्त-मिश्रित स्पूटम (कफ़) जैसे रोगों से वह आक्रान्त हो जाता है। पूज्य गुरुदेव की कृपा से इस किशोर रोगी के लक्षणों की तीव्रता कम होने लगी है और दो सप्ताहों तक पूर्ण विश्राम लेने के बाद अब वह थोड़ा चल-फिर पा रहा है।

एक सामान्य चिकित्सालय में 'होम' के एक कुष्ठरोगी के निचले पैर की हड्डी तथा पैर की एक उँगली का साधारण विच्छेदन किया गया तथा गैंग्रीन-युक्त भाग को भी निकाल दिया गया। दैनिक सफाई, मरहम-पट्टी तथा औषधि-प्रयोग के परिणामस्वरूप रोगी स्थिर गति से स्वास्थ्य-लाभ कर रहा है। सर्वशक्तिमान्, सर्वपोषक,

सर्वरक्षक तथा शान्ति-प्रदाता ईश्वर अपनी अहैतुकी कृपा की वर्षा करते हुए अपनी किसी भी सन्तान का विस्मरण नहीं करते तथा उनकी देखभाल करते हैं। हम प्रत्येक प्राणी के अन्दर निवास करने वाली इस रूपान्तरकारी तथा पूर्णत: निष्कपट दिव्य शक्ति के प्रति सदा जागरूक रहें! ॐ श्री राम जय राम जय जय राम।

भगवान्! मुझे ऐसी शक्ति दोह्ह
कि मैं अपने कार्यों-आचरण तथा
खेलकूद के माध्यम से
आपको पहले से अधिक प्यार दे सकूँ।
दिन-भर आप मेरे साथ रहो।
(एक बालक की प्रार्थना)

‘‘जो भूखे हैं, उन्हें भोजन दें; जो वस्त्र-हीन हैं, उन्हें वस्त्र दें; जो रोगी हैं, उनकी सेवा करें। यह दिव्य जीवन है।’’ **स्वामी शिवानन्द**

अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन-यज्ञ के ६३ वें वार्षिक दिन का समारोह

दिव्य जीवन संघ मुख्यालय द्वारा २००६ के, माह दिसम्बर के दिनांक ३ को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन-यज्ञ का ६३ वाँ वार्षिक दिन भव्य रूप से मनाया गया। माह नवम्बर के दिनांक २७ से, माह दिसम्बर के दिनांक ३ पर्यन्तह्हप्रभात, मध्याह्न तथा रात्रि की विभिन्न समयावधि में महामन्त्र का सामूहिक संकीर्तन सम्पन्न हुआ।

अपराह्न में ३.३० को भगवान् श्री रामचन्द्र जी, भगवान् श्रीकृष्ण, भगवान् शिवजी और गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के मनोहर चित्रों युक्त भव्य शोभा-यात्रा महामन्त्रह्ह‘‘हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे, हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे’’ के सामूहिक गान युक्त निकाली गयी। यह शोभा-यात्रा का ‘भजन हाल’ से आरम्भ किया गया और श्री गुरुदेव कुटीर पर से, मुख्य मार्ग से, निकट-स्थित श्री कैलास आश्रम से परिवर्तित हो कर पुनश्च ‘भजन हाल’ पहुँची। शोभा-यात्रा के मार्ग में मिले जनों को ‘दिव्य नाम की महिमा’ वर्णित करती हुई हिन्दी पुस्तिकाओं का वितरण किया गया। पूजा, आरती तथा विशेष प्रसाद-वितरण से शोभा-यात्रा का समापन हुआ।

श्री दत्तात्रेय जयन्ती

वर्ष २००६, माह दिसम्बर के दिनांक ४ को आश्रम की श्री दत्तात्रेय टेकरी पर स्थित, त्रिमूर्ति अवतार, श्री भगवान् दत्तात्रेय की जन्म-जयन्ती उत्साहपूर्वक मनायी गयी। पूर्वाह्न में ९.३० को समारोह का शुभ प्रारम्भ हुआ। छोटे मन्दिर के गर्भगृह में रुद्र, चमक, पुरुषसूक्त, नारायणसूक्त इत्यादि के मांगलिक पठन सहित, आश्रम के वरिष्ठ स्वामीजियों द्वारा श्री दत्तात्रेय भगवान् की प्रतिमा पर अभिषेक किया गया। मन्दिर-परिसर के सन्निकट खुले और विशाल मंच पर एकत्रित हुए आश्रम के अन्तेवासियों और भक्तों द्वारा सामूहिक भजन-कीर्तन सम्पन्न हुए। अभिषेक के पश्चात् अर्चना और आरती सहित पूजा की समाप्ति हुई। अन्त में समस्त अन्तेवासी, आश्रम के अतिथि तथा अभ्यागत पावन प्रसाद-सेवन में शामिल हुए।

श्रीमद्भगवद्गीता-जयन्ती

वर्ष २००६ के, माह दिसम्बर के, दिनांक १ को आश्रम ने श्रीमद्भगवद्गीता-जयन्ती अत्यन्त भक्ति-भावपूर्वक मनायी। गीता-जयन्ती के उत्सव की विशेषता यह थी कि सम्पूर्ण भगवद्गीता का सामूहिक पारायण सुव्यवस्थित और सुगठित रूप से सम्पन्न हुआ। सामूहिक पारायण का प्रारम्भ प्रभात में ९.०० को हो कर, प्रभात में ११.३० को उसका समापन हुआ। आश्रम के संन्यासी गण, साधक गण एवं जयन्ती-समारोह के लिए पधारे हुए अतिथि श्री समाधि-मन्दिर में एकत्रित हुए। श्री समाधि-मन्दिर में, जयन्ती-समारोह के हेतु विशेष रूप से सुसज्जित वेदी पर स्थापित भगवान् श्रीकृष्ण का मधुर-मनोहर चित्र सुशोभित हो रहा था। स्व-अनुशासनपूर्वक एक पंक्ति में आसीन सबने भगवद्गीता का सामूहिक पारायण किया। पारायण के पश्चात् गीता-माहात्म्य का पठन और भगवान् श्रीकृष्ण तथा श्रीमद्भगवद्गीता के पवित्र ग्रन्थ की अर्चना सम्पन्न हुई। आरती तथा प्रसाद-वितरण के पश्चात् विशेष समारोह का समापन हुआ।

शिवानन्द धर्मार्थ चिकित्सालय में विशेषज्ञों की सेवा प्राप्त करने हेतु एक अपील

गंगा माता के तट पर स्थित शिवानन्द आश्रम, दिव्य जीवन संघ (मुख्यालय), शिवानन्दनगर के शिवानन्द धर्मार्थ चिकित्सालय में अभावग्रस्त व्यक्तियों तथा रोगियों की सेवा पूज्य गुरुदेव के मिशनरी उत्साह से की जाती है। इस चिकित्सालय में निम्नलिखित क्षेत्रों के योग्यता-प्राप्त तथा दक्ष आयुर्विज्ञान-कार्यकर्ताओं (मेडिकल प्रोफेशनल) की आवश्यकता है:

१. मेडिकल आफीसर **२. सर्जन**
३. एनेसथेटिस्ट **४. पेडियाट्रिशियन**
५. फारमेसिस्ट **६. लेबोरेटरी टेक्नीशियन**

आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने के इच्छुक पूज्य गुरुदेव के शिष्यों तथा साधकों से निवेदन है कि वे इस अपील का उत्तर दें। चयनित व्यक्तियों के आवास तथा भोजन की व्यवस्था मुख्यालय की ओर से की जायेगी। उनकी प्रेममयी सेवा के उपलक्ष्य में उन्हें मासिक मानदेय भी दिया जायेगा। वे आश्रम के दैनिक आध्यात्मिक कार्यक्रमों में भी सक्रिय रूप से भाग ले सकते हैं।

हम सेवा-निवृत्त, अपने-अपने आयुर्विज्ञान-क्षेत्रों के अनुभवी तथा स्वस्थ व्यक्तियों को अपनी सेवाएँ प्रदान करने हेतु आवेदन-पत्र भेजने के लिए आमन्त्रित करते हैं।

दिव्य जीवन संघ

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिवेदन

(१)

शाखाओं ने निम्नानुसार विशेष गतिविधियाँ सम्पन्न कीं :

अम्बाला (हरियाणा): श्री गुरु नानक जयन्ती को, उनके विषयक प्रवचन तथा भजन-कीर्तन।

बड़कुआँल (उड़ीसा): ४ भक्तों के निवास स्थानों पर पादुका-पूजन, ५ चल-सत्संग और गत दो माहों में श्रीमद् भगवद् गीता पारायण।

बेंगलूरु (कर्नाटक): श्री विजया-दशमी तथा श्री स्कन्द-षष्ठी को विशेष सत्संग।

बल्लारि (कर्नाटक): परम पूज्य श्री गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज के जन्म-दिन को विशेष सत्संग, प्रवचन तथा पादुका-पूजन, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म-दिन को विशेष पूजा, श्री विजया-दशमी तथा दीपावली को विशेष पूजा, श्री वरसिद्धि विनायक प्रतिष्ठा-महोत्सव और दिनांक १२ अक्तूबर को भगवान् विनायक की शोभायात्रा और होम सहित 'श्री शिवानन्द भवन' की स्थापना के वार्षिक दिन का उत्सव, दिनांक २३ नवम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की पुण्य-तिथि।

भंजनगर (उड़ीसा): (१) शिवानन्द-जयन्ती को प्रभात में षोडशोपचारी बिल्वदल युक्त पादुका-पूजा और ११ मालाओं के साथ जप और सायंकाल में 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र सहित आहुतियों के साथ हवन और प्रवचन। (२) चिदानन्द-जयन्तीह्ह्श्री शिवानन्द-जयन्ती के कार्यक्रमों के समांतर कार्यक्रम की 'श्री स्वामी चिदानन्द सांस्कृतिक केन्द्र' के प्रार्थना हाल में सम्पन्नता जिनमें सर्वोच्च भक्ति तथा उल्लास के साथ २०० भक्तों ने भाग लिया। (३) नवरात्रि पूजाह्ह्विशेष सुशोभित प्रार्थना-हाल में श्री दुर्गा देवी की मूर्ति की स्थापना। नौ दिवसीय कार्यक्रमों में श्री दुर्गा सप्तशती का पाठ और सायंकाल में देवी माहात्म्य पर प्रवचन। श्री विजया-दशमी को पाठ तथा कुमारी-पूजा के पश्चात् १५० भक्तों को मध्याह्न-भोजन का प्रसाद रूप में वितरण। (४) पुनीत कार्तिक माहह्ह्शाखा ने दिनांक ४ अक्तूबर से दिनांक २७ अक्तूबर पर्यन्त भक्तों के निवास स्थानों पर दैनिक सत्संग और दिनांक २८ अक्तूबर से दिनांक ५ नवम्बर पर्यन्त नौ दिवसीय 'रामचरित-मानस-सत्र' परिचालित किये। हर रोज पूर्वाह्न में ६० सदस्यों ने ५ घण्टों पर्यन्त श्री रामायण का पाठ किया और सायंकाल में श्री रघुनाथ मन्दिर में सुनाबेडा की आदरणीय श्रीमती कमलकुमारी पाणिग्राहि जी ने रामायण-कथा सम्पन्न की। कथा-स्थल पर २००० भक्तों ने भक्ति-रस का आनन्द लिया और अन्य १०,००० भक्तों ने कथा के दूरदर्शन पर जीवन्त प्रसारण का लाभ लिया।

भीमकाण्ड (उड़ीसा): (१) दिनांक ३० नवम्बर को आदरणीय श्री स्वामी शिवानन्द-गुरुसेवानन्द जी ने शाखा की मुलाकात ली।

बीकानेर (राजस्थान): (१) प्रबोधिनी एकादशीह्ह्तुलसी-पूजा, १०८ दीपों युक्त विशेष सुशोभन; (२) श्री गुरु नानक जयन्तीह्ह्सिख धर्मग्रन्थ में से पठन, कीर्तन; (३) सोमवती अमावास्याह्ह्विशेष भजन-कीर्तन, अकिंचन जनों को अन्न तथा मिठाइयों का वितरण; और (४) दिनांक २२ नवम्बर को होम।

खाटिगुडा (उड़ीसा): दिनांक २६ अक्तूबर से दिनांक १ नवम्बर पर्यन्त श्रीमद् भागवत सप्ताह तथा भागवत सप्ताह के अन्तिम दिनांक हवन, सत्संग तथा श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र का पाठ, दिनांक ११ नवम्बर को चल सत्संग।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): शाखा से २० कि.मी. की दूरी पर दो सरिताओं के संगम के सन्निकट स्थित एक प्राचीन मन्दिर में कार्तिकी पूर्णिमा के कार्यक्रम; 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र का १२ घण्टों पर्यन्त अखण्ड संकीर्तन, हवन, भण्डारा इत्यादि।

गुडूर (आन्ध्र प्रदेश): (१) शाखा के अध्यक्ष श्री च.वी. शेशाह ने त्रिनिदाद शाखा द्वारा आयोजित एक विशेष कार्यक्रम में 'परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का जीवन और उनका सन्देश' विषय पर प्रवचन दिया। दिनांक १० सितम्बर को ८०० साधकों के श्रोता गण को टोबेगो शाखा में भी प्रवचन दिया।

हरिद्वार, भेल (उत्तराचंल): (१) २९ वाँ योग तथा ध्यान का वार्षिक कैम्पह्ह्आदरणीय श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी के कुशल मार्गदर्शन में प्रात: ५.१५ से ६.१५ पर्यन्त तथा सायंकाल में ५.३० से ७.०० पर्यन्त इस प्रकार दो सत्रों में ११ दिवसीय कैम्प आयोजित हुआ। जनरल मैनेजर आदरणीय श्री एम. पी. अग्रवाल जी द्वारा इस कैम्प का उद्घाटन हुआ। दिनांक १२ नवम्बर को विविध क्रियाओं का निदर्शन तथा अभ्यास सम्पन्न हुआ। दिनांक १४ तथा १५ नवम्बर को आदरणीय

प्राध्यापक श्री वासुदेव रणदेव जी ने ‘श्रीमद् भगवद् गीता’ पर तथा विदा-समारम्भ के अवसर पर ‘जीवन जीने की कला’ पर प्रवचन दिये। समस्त १०० तालीमार्थी, उनके परिवार के सभ्य, भेल के वरिष्ठ अधिकारी गण ने, उनके परिवार के सभ्यों ने विदा-समारम्भ में उपस्थिति दी। श्री अनिल सचदेव, जी. जी. एम., भेल प्रमुख अतिथि रूप में उपस्थित थे। स्वामी जी ने भी प्रवचन दिया। (२) रोज़ा इफ्तियारहहरमजान के पवित्र माह की अवधि में मुसलिम परिवारों के लिए रोज़ा इफ्तियार आयोजित हुआ। ज्ञाति-सुसंवादिता तथा भ्रातृत्व की भावना प्रदर्शित करते हुए, अन्य धर्मों के परिवारों ने भी इसमें उपस्थिति दी।

प्रति शुक्रवार को भक्तों के निवास स्थानों पर चल-सत्संग आयोजित होते हैं। एकादशियों को श्रीमद् भगवद् गीता का पारायण तथा स्वाध्याय किये जाते हैं। प्रत्येक माह के द्वितीय शनिवार को सम्पन्न होने वाली नारायण-सेवा में कुष्ठरोगियों की एक संस्था के अन्तेवासियों को अन्न, वस्त्र और दैनिक आवश्यकताओं युक्त चीजें वितरित होती हैं।

लंगथाबाल (मणिपुर): दिनांक ५ नवम्बर को विशेष सत्संग और ‘श्रीमद् भागवतम्’ पर प्रवचन आयोजित हुए।

जयपुर (राजस्थान): (१) महारास पूर्णिमाहहभजन-कीर्तन और पायस का विशेष प्रसाद; (२) कार्तिक महिनाहहपूर्ण माह-भर प्रवचन; (३) करवा चौथहहकथा, विशेष पूजा आदि; (४) दीपावलीहहविशेष पूजा और सुशोभन; (५) श्री गोवर्धन पूजाहहविशेष पूजा, अन्नकूट, प्रसाद आदि; (६) रुद्राभिषेक पूजाहहदिनांक २६ नवम्बर को विशेष पूजा; (७) आध्यात्मिक पर्यटनहहपावन स्थलों और सन्तों की आयोजित मुलाकात में दिनांक १९ नवम्बर को ६५ भक्त शामिल हुए; (८) स्वामी शिवानन्द चैरिटेबल औषधालयहहडा. जे. डी. सक्सेना और डा. एस. एस. दलेला ने गत दो महिनों में २५१६ मरीजों के उपचार किये।

जयपुर (उड़ीसा): (१) श्रीमद् भागवत सप्ताहहहदिनांक ३० अक्तूबर से दिनांक ५ नवम्बर पर्यन्त आयोजित हुआ। श्री रविशंकर सडंगि व्यासपीठ पर विराजमान थे। (२) कार्तिकी पूर्णिमाहहइस दिन को भी समान्तर कार्यक्रम आयोजित हुए। (३) विशेष सत्संगहह आदरणीय श्री स्वामी शिवानन्द-गुरुसेवानन्द जी की शाखा की मुलाकात के उपलक्ष्य में एक विशेष सत्संग में उनका प्रवचन सम्पन्न हुआ। (४) नूतन इमारतहह‘शिवानन्द-दिन’, दिनांक ८ नवम्बर को श्री सद्गुरुदेव को एक मकान अर्पित किया गया। इस अवसर पर विशेष सत्संग, पादुका-पूजन, हवन, स्वाध्याय, नारायण-सेवा तथा प्रसाद-सेवन आयोजित हुए। (५) पुण्यतिथिहहपरम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की पुण्य-तिथि को शाखा ने पादुका-पूजन, श्रीमद् भगवद् गीता तथा श्री विष्णु सहस्रनाम के पाठ, रुद्राभिषेक, प्रवचन, भजन-प्रस्तुति, ३२ निराश्रित व्यक्तियों को अन्नदान तथा प्रसाद-सेवन सम्पन्न किये।

मोईरंग, मोईराना (मणिपुर): (१) शिवानन्द जयन्तीहह पादुका-पूजन, भजन, कीर्तन, विशेष सत्संग। (२) प्रबोधिनी एकादशीहह‘हरि-उत्थान’ परिक्रमा का आयोजन हुआ जिसमें भक्त गण तथा साधारण जनता शामिल हुई।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): (१) ग्राम्य योगासन कैम्पहहदिनांक २७-२८ नवम्बर को समीपवर्ती ग्राम में स्कूल के छात्रों के लिए योगासन-तालीम-वर्ग। (२) योगासन-तालीमहहदिनांक २९-३० नवम्बर को स्थानिक कालेज में योगासन-तालीम दी गयी।

नई दिल्ली, लाजपतनगर : (१) स्वामी शिवानन्द योग केन्द्रहहआदरणीय श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी ने ‘योग-केन्द्र’ का उद्घाटन करके ‘योगासनों का महत्त्व’ विषयक प्रवचन दिया। उसके पश्चात् दैनिक योगासन वर्ग का सातत्य रहा। (२) श्री भगवद् गीता जयन्तीहहश्रीमद् भगवद् गीता के प्रत्येक श्लोक सहित आहुतियाँ दे कर हवन सम्पन्न हुआ, जिसकी पूर्ति ‘ॐ नमो भगवते वासुदेवाय’ मन्त्र के सम्पुट से की गयी। आदरणीय श्री स्वामी वैकुण्ठानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी तथा आदरणीय श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी और बहुसंख्य भक्तों ने दिनांक १ दिसम्बर के इस पवित्र समारोह में निज उपस्थिति दी। शाखा ने निम्नांकित कार्यक्रम भी सम्पन्न किये :

शाखा ने सामाजिक क्षेत्र में निज गतिविधियाँ विस्तारित की हैंहहप्रत्येक माह के दिनांक ५ को डा० अपर जिंदाल जी शिवानन्द सत्संग भवन में मरीजों के परीक्षण करते हैं। १५० बालकों को दूध तथा पौष्टिक और पौषक चीजें वितरित होती हैं। दैनिक रूप से योगासन-तालीम-वर्ग परिचालित होते हैं।

पंचकूला (हरियाणा): विशेष सत्संग, भजन-कीर्तन और प्रसाद-वितरण आदि दिनांक ३० नवम्बर को सिख धर्म के ‘जपु जी साहिब’ ग्रन्थ के दैनिक पठन के समापन के दिन सम्पन्न हुए।

पुरी (उड़ीसा): (१) श्रीमद् भगवद् गीता प्रवचनहहदिनांक अक्तूबर २४ से दिनांक २९ अक्तूबर पर्यन्त बहुसंख्य व्यक्तियों ने प्रवचनों में निज उपस्थिति दी। (२) श्रीमद् भगवद् गीता जयन्तीहहश्री श्री

जगन्नाथ भगवान् के अति सुप्रसिद्ध और अति पावन मन्दिर में सम्पूर्ण भगवद् गीता का पारायण किया गया। उसके पश्चात् भगवद् गीता के समस्त ७०० श्लोकों की एक-एक श्लोक के सहित आहुतियों से हवन और श्री विष्णु सहस्रनाम के पाठ किये गये। भुवनेश्वर तथा पुरी के २०० भक्त कार्यक्रम में उपस्थित रहे।

राउरकेला (उड़ीसा): (१) आश्रम-दिनह्नह्नदिनांक २२ अक्तूबर को आश्रम का प्रतिष्ठा-दिन था। कार्यक्रमों का प्रारम्भ प्रातः ५ से, ध्यान से हो कर, उसके अनुसरण में प्रार्थना, पादुका-पूजन, श्रीमद् भगवद् गीता, श्री हनुमान चालीसा, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र के पाठ, 'ॐ नमो भगवते चिदानन्दाय' मन्त्र का सामूहिक जप, नारायण-सेवाह्नह्ननिर्धनों को अन्न-वितरण तथा अन्ध छात्रों को सर्दी के मौसम के अनुरूप वस्त्र एवं दैनिक आवश्यकताओं युक्त चीजें दी गयीं। (२) पुण्यतिथिह्नह्नपरम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि को भी समान्तर कार्यक्रम, समान पद्धति से आयोजित हुए। आदरणीय श्री स्वामी ब्रह्मसाक्षात्कारानन्द जी ने कार्यक्रम में भाग ले कर अवसर की शोभा में अभिवृद्धि की।

सालेपुर (उड़ीसा): (१) विशेष सत्संगह्नह्नदिनांक २६ नवम्बर के चल-सत्संग के कार्यक्रमों में पादुका-पूजन, महामन्त्र का १२ घण्टों का अखण्ड कीर्तन तथा दृश्य-श्राव्य कैसेट के सहित ३ घण्टों का सान्ध्य-सत्संग आदि समाविष्ट थे। (२) योगासन-तालीमह्नह्नस्थानिक एक कालिज में योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान के तालीम और अभ्यास का ३ घण्टों का सत्र सम्पन्न हुआ। शाखा के उपाध्यक्ष प्राध्यापक श्री ब्रजबन्धु चिन्नारा जी ने तालीम का परिचालन किया।

सम्बलपुर (उड़ीसा): बहुसंख्य महिला-भक्तों ने पूजा अथवा दर्शन के हेतु श्री विश्वनाथ मन्दिर की मुलाकात लेने से और सायंकाल के १ घण्टे के संकीर्तन में अनेकानेक भक्तों के संलग्न होने से आश्रम का वातावरण उत्सव युक्त था।

(२)

हाल में ही जिन शाखाओं की नियमित गतिविधियाँ प्रकाशित नहीं हुईं तथा जिन शाखाओं में उनमें कुछ फर्क किया हो, उसके अहवाल निम्नानुसार हैं :

चंडीगढ़ : शाखा ने प्रातःकाल में ५.३० से ६.३० पर्यन्त दैनिक ध्यान की महत्त्वपूर्ण और प्रेरक आध्यात्मिक अधिक प्रवृत्ति प्रारम्भ की है।

गुडूर (आन्ध्र प्रदेश): माह अक्तूबर तथा माह नवम्बर में रविवार के साप्ताहिक सत्संग में श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र विषयक प्रवचन दिये गये।

नई दिल्ली, वसन्त विहार : हाल में ही आरम्भित शाखा ने प्रार्थनाओं के अतिरिक्त रविवार के निज चल-सत्संग की निम्नानुसार विशिष्ट पद्धति विकसित की हैह्नह्न प्रथम रविवार को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, द्वितीय रविवार को ध्यान, तृतीय रविवार को आध्यात्मिक प्रवचन तथा चतुर्थ रविवार को ज्ञान-प्रसाद वितरण।

पुरी (उड़ीसा): शाखा के साप्ताहिक सत्संगों में से प्रथम रविवार का सत्संग भगवान् श्री श्री जगन्नाथ जी के सुख्यात मन्दिर के परिसर में आयोजित होता है। शेष रविवारों के सत्संग तथा पादुका-पूजन, प्रथम ही सुनिश्चित कार्यक्रमों के अनुसार, भक्तों के निवास स्थानों पर सम्पन्न होते हैं।

सालेपुर (उड़ीसा): शाखा की दिन-भर की आध्यात्मिक गतिविधियों का समयपत्रक अति व्यस्त होता है, फिर भी शाखा ने दो दैनिक अधिक गतिविधियों का आधिक्य किया हैह्नह्न(१) प्रार्थना और आधे घण्टे पर्यन्त कीर्तन; (२) प्राणायाम और ध्यान की तालीम तथा अभ्यास।

सम्बलपुर (उड़ीसा): दैनिक गतिविधियों में आश्रम के श्री विश्वनाथ मन्दिर में द्विवार पूजाएँ, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति सोमवार को निर्धनों को अन्नदान तथा चैरिटेबल होमियोपैथिक औषधालय, जिसने वर्ष २००६ के माह नवम्बर में २३० मरीजों के इलाज किये।

(३)

शाखाओं द्वारा प्राप्त प्रतिवेदनों के अनुसार दिव्य जीवन संघ की निम्नानुसार शाखाओं ने नवम्बर २००६ के माह में निज नियमित गतिविधियाँ सम्पन्न कीं :

अहिवारा, अम्बाला, बड़कुआँल, बेंगलूरु, बालेश्वर, बरबिल्, बेलगुंठा, बल्लारि, भंजनगर, भीमकांड, बीकानेर, चंडीगढ़, घाटपदमुर, जगदलपुर, गोपालसमुद्रम्, गुमरगुंडा, जयपुर, जयपुर (उड़ीसा), खाटिगुडा, लुधियाना, मोईरंग, नागरकोविल, नन्दिनीनगर, नई दिल्ली, लाजपतनगर, पंचकूला, राउरकेला, सालेपुर, सम्बलपुर और वडोदरा।

शिवानन्द

इसी क्षण प्रभु के दर्शन

क्या आप सचुमच प्रभु को चाहते हैं? क्या आपको वास्तव में उनके दर्शन की प्यास है? क्या आपको सच्ची आध्यात्मिक क्षुधा है? जिस व्यक्ति को दर्शन की पिपासा है, केवल उसी का प्रेम विकसित होगा; केवल उसी को भगवान् का साक्षात्कार होगा। भगवान् के सन्दर्भ में भी माँग और पूर्ति का नियम लागू रहता है। यदि माँग सच्ची है, तो उपलब्धि भी तत्क्षण होगी।

प्रह्लाद की भाँति भगवान् से भक्तिमय प्रार्थना करें। राधा की भाँति उन्हें गा कर पुकारें। वाल्मीकि, तुकाराम और तुलसीदास की भाँति उनके नाम का स्मरण करें। गौरांग की भाँति उनके नाम का कीर्तन करें। मीरा की तरह उनके वियोग में एकान्त में अश्रु बहायें। आपको अभी, इसी क्षण अपने प्रभु के दर्शन हो जायेंगे।

स्वामी शिवानन्द

सत्य की अनुभूति करें।

आप दिव्य हैं। अपनी दिव्यता को जानें और अनुभव करें। आप अपने भाग्य के निर्माता हैं। प्रतिदिन के जीवन-संघर्ष में जब दुःख, कठिनाइयाँ और विपत्तियाँ आती हैं, तब निराश न हों। अपने अन्तर-मन में साहस और आध्यात्मिक शक्ति प्रकट करें। आपके भीतर अक्षय शक्ति और ज्ञान का विशाल भण्डार है। इस स्रोत का उपभोग करना सीखें। अपने भीतर गहरे उतर कर देखें। गोता लगायें। अपने अन्तस्तल की पावन त्रिवेणी में, अमरत्व के पवित्र जल में डुबकी लगायें। आपको नवीन शक्ति तथा पुनरुज्जीवन की ओर अनुप्राणित होने की अनुभूति होगी, जब आप यह अनुभव करेंगेह्नह्न''मैं अमर आत्मा हूँ।'' **स्वामी शिवानन्द**

गुरु-सेवा, गुरु-भक्ति तथा गुरु-कृपा अपरिहार्य हैं

जिस सन्त के सान्निध्य में आपको शान्ति मिलती है और उसके सामीप्य मात्र से आपके संशयों की निवृत्ति हो जाती है, उसे आप अपना गुरु मान सकते हैं। आपको अपने गुरु में दोष-दृष्टि नहीं रखनी चाहिए। आपको दृढ़तापूर्वक उसके आदेशों का पालन करना चाहिए। आपको यह विश्वास होना चाहिए कि गुरु के नाम-रूप के पीछे सर्वव्यापक शुद्ध चैतन्य परमात्मा ही है।

उपनिषदों की भी उद्घोषणा है कि भगवान् के प्रति आपमें जो भक्ति-भाव है, वही अपने गुरु के प्रति भी होना चाहिए। आप उपासना और प्रार्थनाओं द्वारा अपने इष्ट को प्रसन्न कर सकते हैं; किन्तु प्रत्यक्ष आध्यात्मिक साक्षात्कार करने के लिए गुरु-सेवा, गुरु-भक्ति और गुरु-कृपा अत्यावश्यक हैं। **स्वामी शिवानन्द**

महान् ऋषियों द्वारा शिष्यों को उपदेश

जब विद्यार्थी अपनी शिक्षा पूर्ण कर लेते थे, तब उनके गुरु उन्हें उपदेश देते थेह्लह्ल''सच बोलो। अपने तर्कव्य के प्रति सजग रहो। वेदाध्ययन की उपेक्षा न करो। सत्य-पथ से न हटो। कर्तव्य-पालन से न हटो। अपनी उन्नति की उपेक्षा न करो। वेदों से प्राप्त ज्ञान तथा उपदेशों की अवहेलना न करो। ईश्वर और पूर्वजों के प्रति अपने कर्तव्यों की उपेक्षा मत करो। माँ में देव-बुद्धि रखोह्लह्ल**'मातृ देवो भव'**। पिता में देव-बुद्धि रखो ह्लह्ल**'पितृ देवो भव'**। अतिथि में देव-बुद्धि रखो ह्लह्ल**'अतिथि देवो भव'**। ऐसे ही कार्यों को करो जो अनिन्द्य हैं।

थोड़े से सांसारिक लाभ के लिए धर्मपरायणता को न छोड़ें। धर्मपरायणता के पथ से विचलित न हों। अपने कर्तव्य-पालन को सदाचार पर आधारित करें। **स्वामी शिवानन्द**

वास्तविक उपासना

चौबीस घण्टों तक जप करते रहने अथवा चालीस दिनों तक समाधि में बैठे रहने का कोई लाभ नहीं है, जब तक आप इसके साथ-साथ ईश्वर के प्रति उत्कट प्रेम को समस्त प्राणियों पर नहीं उँडेल देते तथा सेवा की जोशीली भावना से भर नहीं उठते। **स्वामी शिवानन्द**

इसी संसार में स्वर्ग का आनन्द लें

यदि आप धरती पर स्वर्ग का सुख भोगना चाहते हैं, तो मन की निम्नतर वृत्तियों पर नियन्त्रण करके तथा इच्छाओं और वासनाओं को नियन्त्रित करके निरन्तर अपने-आपको शुद्ध करते रहें। तब आनन्द-ही-आनन्द, सुख-ही-सुख तथा हर्ष-ही-हर्ष होगा। यदि आप इन्द्रियों के घोड़ों की लगाम ढीली छोड़ देंगे, शैतान मन के संकेतों पर नाचने लगेंगे तथा अधर्म-पथ पर चलने लगेंगे, तब नरक कहीं और नहीं, इसी धरती पर उतर आयेगा। **स्वामी शिवानन्द**

चिकित्सकों के लिए ईश्वर-प्राप्ति अति-सुलभ

चिकित्सकों का व्यवसाय अति-उत्तम है। इसके द्वारा आप अत्यन्त सरलता से अपने मन और हृदय को पवित्र कर सकते हैं। ईश्वर-प्राप्ति तो दिनों और घण्टों की ही बात हैह्लह्लयदि आप रोगियों की भावपूर्वक सच्ची सेवा करें। यदि आप यह अनुभव करें कि आप रोगी की सेवा के माध्यम से भगवान् की ही सेवा कर रहे हैं, तब आप यह भाव विकसित कर सकते हैं। आपको अपने रोगियों के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए; क्योंकि उन्होंने आपको सेवा करने का अवसर दिया। निर्धन रोगियों से कभी भी फीस न लें। उनकी सोत्साह सेवा करें। उनकी प्रार्थनाओं का पुरस्कार लाखों रुपयों से भी अधिक है। **स्वामी शिवानन्द**

केवल दिव्यनामोपचार ही आपका रक्षक

जब एलोपैथी, होमियोपैथी, क्रोमोपैथी, प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेदिक चिकित्सा आदि सभी उपचार-पद्धतियाँ आपको रोग-मुक्त करने में असफल हो जाती हैं, तब केवल दिव्यनामोपचार-पद्धति ही आपकी रक्षा कर सकती है। दिव्य नाम सभी रोगों का सर्वश्रेष्ठ उपचार तथा अचूक सर्वरोगहर औषध है। यह समस्त रोगियों का मुख्य अवलम्ब है।

रोगी के निकट बैठें तथा अत्यन्त श्रद्धापूर्वक और भक्ति-सहित भगवन्नाम-जप करेंह्नह्न'हरि ॐ', 'श्री राम', 'ॐ नमः शिवाय' अथवा 'हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे। हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे॥'

भगवान् की दया और कृपा के लिए उनसे प्रार्थना करें। समस्त व्याधियों और सन्तापों का अन्त हो जायेगा। नाम-स्मरण की यह चिकित्सा कम-से-कम एक घण्टा प्रातः और सायं करें। अल्प काल में ही आपको इसके अद्भुत प्रभाव का अनुभव होगा। **स्वामी शिवानन्द**

महान् आह्लाद की अनुभूति

किसी एक व्यथित के अश्रु पोंछें। किसी अन्य के पथ की विषमताओं को दूर करें। आपको महान् आह्लाद की अनुभूति होगी। **स्वामी शिवानन्द**

महान् सन्तों को इहलोक अथवा परलोक में कुछ भी प्राप्त करना असम्भव नहीं था

भगवान् यीशु ने लहरों को अपना वेग कम करने की आज्ञा दी। उन्होंने तत्काल इस आज्ञा का पालन किया। शम्स तवरेज़ ने सूर्य को थोड़ा नीचे आने के लिए कहा। सूर्य ने इस आदेश का पालन किया। निम्बार्क ने अस्ताचल को जाते हुए सूर्य को अपने घर के सामने उगे नीम के पेड़ के ऊपर कुछ अधिक समय तक ठहर जाने की आज्ञा दी। सूर्य ने उसी क्षण वैसा ही किया। ज्ञानदेव ने दीवार और मसजिद को चलने की आज्ञा दी। उन दोनों ने तत्क्षण आज्ञा का पालन किया। विश्वामित्र ने कहाह्नह्न''त्रिशंकु के लिए तृतीय जगत् की सृष्टि हो।'' तभी और वहीं तृतीय जगत् की सृष्टि हो गयी। अकालकोट स्वामी ने आदेश दियाह्नह्न''यह मृत व्यक्ति पुनर्जीवित हो जाये।'' तत्क्षण वह मृत व्यक्ति नव-जीवन प्राप्त कर उठ खड़ा हुआ। ये सभी महान् सन्त स्वार्थपूर्ण कामनाओं से पूर्णतः मुक्त थे। उन्होंने मानव मात्र के कल्याण के लिए ही कामनाएँ व्यक्त कीं। उन कामनाओं के अनुरूप घटनाएँ तत्क्षण ही घटित हो गयीं। **स्वामी शिवानन्द**

सावधान ! बच्चे आपका अनुकरण करते हैं

बालक माता-पिता का अनुकरण करता है। जो-जो आपकी आदतें हैं, उन्हीं को बालक आपसे ग्रहण करता है। यदि आप ताश खेलते हैं, धूम्रपान करते हैं, अश्लील और अभद्र भाषा बोलते हैं, झगड़ा करते हैं, गप-शप करते हैं और विद्वेषपूर्ण अफवाहें फैलाते हैं, तो आपका बच्चा भी यही सब करने लगेगा। माता-पिताओं को इसी क्षण से स्वयं को सुधारना प्रारम्भ कर देना चाहिए। यदि आप अधार्मिक हैं, तो आपके

बच्चे भी अधार्मिक हो जायेंगे। अपने गम्भीर उत्तरदायित्व को अभी समझें। अपने आचरण के दूरगामी प्रभावों को स्पष्ट रूप से समझें। समाज और देश की उन्नति-अवनति आपके ऊपर निर्भर है। फैशन और शौक में अपने जीवन को नष्ट न करें। अपने गृहस्थ-धर्म और पातिव्रत-धर्म की गरिमा को सुरक्षित रखें। सबमें दिव्यता का दर्शन करें। भगवन्नाम का गान करें। अपनी सन्तानों को भी इसी के अनुरूप प्रशिक्षित करें। अपने घर को आध्यात्मिक स्पन्दनों से परिपूरित कर लें। आप अपने बच्चों के लिए साक्षात् भगवान् हैं।

स्वामी शिवानन्द

जब भगवान् लोगों के साथ रहते थे

चारों युगों में एक व्यवस्था दृष्टिगोचर होती है। जैसे-जैसे समय व्यतीत होता जाता है, मानव की चेतना अधिक स्थूल होती जाती है। गत युगों में मानव-चेतना इस वर्तमान युग की चेतना की अपेक्षा अधिक सूक्ष्म थीं।

सत्ययुग में भगवान् मानवों के बीच विचरण किया करते थे। तब मानव-चेतना दिव्य चेतना से अधिक दूर नहीं हुई थी। त्रेतायुग में मनुष्य की चेतना अपेक्षाकृत अधिक स्थूल हो गयी। उस युग में यद्यपि भगवान् निरन्तर मानवों के मध्य में नहीं रहते थे, तथापि उनके अवतार बारम्बार होते थे। द्वापर युग में मनुष्य की चेतना और अधिक स्थूल हो गयी। तब केवल अमर महर्षि जैसे नारद, विश्वामित्र, आदि ही मानवों के मध्य विचरण करते थे। आगामी घटनाओं के सम्बन्ध में चेतावनी देने हेतु आकाशवाणियाँ भी हुआ करती थीं।

आजकल आकाशवाणी अति दुर्लभ और चमत्कारिक वस्तु प्रतीत होती है। गत युगों में ऐसा नहीं था। केवल मानवों के बीच विचरण किया करते थे और स्वर्गलोक के वासी आकाशवाणियों के द्वारा लोगों को समय-समय पर पूर्व-चेतावनी या पूर्व-सूचना दिया करते थे। इस युग में भगवान् मुख्यत: स्वप्नों तथा दिव्य दर्शनों द्वारा सन्देश दिया करते थे।

ह्नह्नस्वामी शिवानन्द

मोक्ष-प्राप्ति के सरल उपाय

कलियुग में भगवन्नाम का गुणगान, स्मरण, जप अथवा कीर्तन करने से आप अति-शीघ्र शुद्ध हो जायेंगे। यह ईश्वर-साक्षात्कार का सरलतम, अत्यन्त सुरक्षित, निकटतम, अतिशीघ्र प्रभाव डालने वाला, सर्वाधिक विश्वस्त तथा सुलभ उपाय है। यह न कहेंह्नह्न''मैं ध्यान करना नहीं जानता।'' आप केवल भगवान् कृष्ण के विषय में विचार करें। केवल 'नारायण,' 'हरि ॐ' कहते रहें। यह न कहेंह्नह्न''मै जप-तप नहीं जानता।'' यह न कहेंह्नह्न''मैंने स्नान नहीं किया।'' केवल कहेंह्नह्नश्री कृष्ण, श्री राम, सीता राम।''यह न कहेंह्नह्न''मैं उपासना करना नहीं जानता।'' यह न कहेंह्नह्नमैंने धर्मग्रन्थों को नहीं पढ़ा

है।'' केवल गाते रहेंह्नह्न''हरे राम, हरे कृष्ण।'' यह न कहेंह्नह्नमेरे पास समय नहीं है।'' चलते-चलते, खाते हुए, स्नान करते हुए, टेनिस खेलते हुए 'श्रीराम, श्रीराम', 'श्री राम' जपते रहें।

ह्नह्नस्वामी शिवानन्द

केवल अच्छा होना ही पर्याप्त नहीं है

इस संसार में अनेकानेक अच्छे व्यक्ति हैं। किन्तु उनमें से कितने व्यक्ति सन्त है? आजकल संसार में सच्चे साधक भी बहुत कम हैं। 'अच्छे व्यक्तियों' की श्रेणी में गान्धी जी की श्रेणी के अच्छे व्यक्ति कितने हैं?

ये अच्छे व्यक्ति क्या करते हैं? वे सत्यनिष्ठ और महान् होंगे; वे उदार और पुण्यात्मा होंगे। किन्तु, मूल रूप से वे भी स्वार्थी होंगे। वे धन का गुप्त-संचय करेंगे और केवल अपने परिवार की चिन्ता करेंगे। क्या वे सब बच्चों को अपने ही बच्चों के समान समझ सकेंगे? जब वे बाजार से मिष्ठान्न लायेंगे, तब क्या वे अन्य लोगों के बच्चों को उसे पहले देंगे? नहीं, नहीं। क्योंकि वे यह नहीं जानते कि सबमें एक ही आत्मा निवास करती है। जब तक वे इस सत्यानूभित का बोध प्राप्त नहीं कर लेते, जब तक वे परम तत्त्व का चिन्तन नहीं करते और उसका साक्षात्कार करने हेतु प्रयास नहीं करते, तब तक वे त्याग और नि:स्वार्थ सेवा की सच्ची भावना को अपने अन्दर कैसे विकसित कर सकते हैं।

दूसरों को सुखी बनायें और हर्षित करें। आपका अपना हर्ष और सुख सहस्रगुना हो जायेगा।

ह्नह्नस्वामी शिवानन्द

शिवानन्द आश्रम में श्री विश्वनाथ मन्दिर का ६३ वाँ वार्षिक प्रतिष्ठा महोत्सव

३१ दिसम्बर २००६ को दिव्य जीवन संघ मुख्यालय (शिवानन्द आश्रम) में श्री विश्वनाथ मन्दिर का ६३ वाँ वार्षिक प्रतिष्ठा महोत्सव आयोजित किया गया। इससे पूर्व पाँच दिनों तक परम पवित्र पंचाक्षरी मन्त्र **'ॐ नमः शिवाय'** का सामूहिक संगीतबद्ध जप भी किया गया।

३१ दिसम्बर के पूर्वाह्न में श्री विश्वनाथ मन्दिर में भगवान् विश्वनाथ की पारम्परिक विधि से पूजा की गयी। जिस समय पवित्र वेद-मन्त्रों के उच्चारण के साथ मन्दिर के गर्भगृह में पूजा की जा रही थी, उसी समय मन्दिर के प्रांगण में समस्त अतिथि तथा अन्तेवासी अत्यन्त उत्साह के साथ भक्तिभावपूर्वक भगवान् शिव का नाम-गान कर रहे थे। ठीक १२ बजे (मध्याह्न) भगवान् शिव की आरती की गयी। तत्पश्चात् प्रसाद ग्रहण करने के लिए सभी भक्त अन्नपूर्णा भवन में उपस्थित हुए।

क्रिसमस (बड़ा दिन) की पूर्व-सन्ध्या तथा क्रिसमस रिट्रीट के कार्यक्रम

गत वर्षों की भाँति इस वर्ष भी क्रिसमस की पूर्व-सन्ध्या अर्थात् २४ दिसम्बर २००६ को प्रभु यीशु के आगमन का उत्सव शिवानन्द आश्रम में श्रद्धापूर्वक तथा सोल्लास मनाया गया। अनेक पाश्चात्य भक्त भी इस उत्सव में भाग लेने के लिए आस-पास के क्षेत्रों से पधारे।

सायं ७-३० से ८-१५ तक आश्रम के अन्तेवासियों ने दैनिक प्रारम्भिक कीर्तन तथा भजन प्रस्तुत किये। इस कार्यक्रम में सभी आगन्तुकों तथा अतिथियों ने भाग लिया। इस बीच और अधिक संख्या में अन्तेवासी, अतिथि तथा आगन्तुक सुसज्जित लाइब्रेरी हाल में पहुच चुके थे। सायं ८-१५ से ८-४५ तक इस अवसर के लिए विशेष रूप से चयनित रिकार्ड किए हुए मन्दगति से प्रस्तुत विलम्बित तथा मृदु संगीत द्वारा लाइब्रेरी हाल के शान्त-पवित्र वातावरण में उनका स्वागत किया गया।

मुख्य क्रिसमस कार्यक्रम का श्रीगणेश सायं ८-४५ से हुआ। पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने ब्रह्मलीन पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का क्रिसमस-सन्देश पढ़ कर सुनाया। तत्पश्चात् पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने दिव्य जीवन संघ के परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का विशेष क्रिसमस-सन्देश पढ़ कर सुनाया। इसके पश्चात् ग्यारह वर्षीय चुटकी द्वारा नृत्य प्रस्तुत किया गया।

११ बजे रात्रि से मध्य रात्रि तक पाश्चात्य भक्तों ने विभिन्न भाषाओं में क्रिसमस-गीत गाये। बीच-बीच में श्री स्वामी आत्मस्वरूपानन्द जी महाराज ने पारम्परिक बाइबिल-अंशों का पाठ किया। कार्यक्रम के इस भाग का प्रारम्भ पाश्चात्य भक्तों ने हाथों में जलती हुई मोमबत्तियाँ ले कर 'साइलेंट नाइट'

का गान करते हुए लाइब्रेरी हाल की परिक्रमा करके किया। मध्य रात्रि के तुरन्त बाद सभी उपस्थित जन प्रभु यीशु के जन्म के प्रति विशेष रूप से आदर अर्पित करने हेतु अल्प अवधि के लिए ध्यानावस्था में बैठे रहे।

पूज्य श्री स्वामी आत्मस्वरूपानन्द जी महाराज इस उत्सव का संचालन कर रहे थे। मध्य रात्रि के थोड़ी देर बाद आरती तथा प्रसाद-वितरण के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ।

२६ दिसम्बर २००६ से १ जनवरी २००७ तक विदेशी भक्तों के लिए दिव्य जीवन संघ मुख्यालय (शिवानन्द आश्रम) के परिसर में एक विशेष क्रिसमस रिट्रीट का कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में बीस देशों के साधकों ने भाग लिया। शिवानन्द आश्रम के वरिष्ठ स्वामियों ने अपने प्रवचनों द्वारा तथा प्रतिदिन व्यवहारिक ध्यान-कक्षायें संचालित करके इस रिट्रीट में भाग लिया। श्री स्वामी आत्मस्वरूपानन्द जी महाराज के निर्देशन में रिट्रीट-कार्यक्रम सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ।

दिव्य जीवन संघ

भगवान् भेदभाव नहीं करते हैं

भगवान् भेदभाव नहीं करते हैं। वह किसी को दुःखी और किसी को सुखी नहीं किया करते हैं। वह इस सबके मौन द्रष्टा हैं। मानव स्वयं ही अपने गत जन्मों में अपने द्वारा किये गये कर्मों का कारण है। कार्य-कारण नियम का कठोर विधान ही सुख-दुःख, हर्ष-शोक आदि का कारण है। विपत्तियाँ अतीत के जन्मों में किये गये दुष्कर्मों का शुद्धिकरण ही हैं। मनुष्य को शिक्षा देने के लिए प्रकृति माता विपत्तियों के रूप में दण्ड दिया करती हैं। वह कठोर-हृदया नहीं हैं। विचार करें, यदि माता अपने बच्चे को सुधारने तथा उसके चरित्र का निर्माण करने के लिए उसको दण्ड देती है, तो क्यों आप माता को इसके लिए दोषी ठहरायेंगे? इसी प्रकार आपको प्रकृति माता को धन्यवाद देना चाहिए; क्योंकि वह आपको इस जन्म में कष्ट दे कर अपने ही कर्मों को भोगने का अवसर प्रदान करती हैं। साथ ही, आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि अपने अन्तर्हित ज्ञान को जाग्रत करके और इस प्रकार संसार-सागर को पार करके आप अपने कर्मों के इस भार में कोई वृद्धि न करें।

स्वामी शिवानन्द

स्वास्थ्य का मार्ग

पीतल और ताँबे के बरतन और चाकू-जैसी वस्तुएँ यदि दैनिक प्रयोग में न लायी जायें, तो उन्हें जंग लग जाता है। इसी प्रकार यदि शरीर के अंगों और मांसपेशियों का व्यायामों और कार्यों में उचित ढंग से उपयोग न किया जाये, तो उनका अपक्षय (विपोषण) होने लगता है। तब व्यक्ति तामसिक हो जाता है, निष्क्रिय हो जाता है। स्वयं को तमस् के वश में नहीं होने दें। आपको प्रतिदिन आसनों, सूर्यनमस्कार इत्यादि का अभ्यास करते रहना चाहिए।

टिप्पणीह्नह्नस्वामी शिवानन्द जी महाराज आसनों के अभ्यास में अत्यन्त नियमित थे। वह इस बात पर बल देते थे कि भले ही आप दो आसनों का चयन करें और उनका अभ्यास करें; परन्तु यदि आप उनका अभ्यास नियमित रूप से करते हैं, तो आपको अपरिमित लाभ प्राप्त होगा। उनके प्रिय आसन हैंह्नह्नसर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन और वज्रासन। बड़ी आयु के लोगों के लिए लेट कर किये जाने वाले कुछ व्यायामों का अभ्यास करने और भ्रमण करने का परामर्श देते थे।