यद्वाचाऽनभ्युदितं येन वागभ्युद्यते।
तदेव ब्रह्म त्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते॥१/४॥

जो वाणी के द्वारा नहीं बतलाया जा सकता, प्रत्युत जिसकी शक्ति से वाणी बोली जाती है, उसको ही तू ब्रह्म जानह्नह्नजिसकी लोग यहाँ (इस लोक में) उपासना करते हैं, वह ब्रह्म नहीं है।

लिखित जप

यह विशेष रूप से उन युवाओं के अनुकूल है जो अपने कण्ठ में जप-माला पहनने में लज्जा का अनुभव करते हैं। वह एक छोटी-सी नोट बुक और एक पेन अपने जेब में रख सकता है और जब भी उसे अवकाश मिले भगवान् का नाम कापी में लिख सकता है।

लिखित जप जप-साधना का उच्च प्रभावकारी रूप है। यह साधक को शीघ्र मन की एकाग्रता प्राप्त करने में सहायता करता है और इस दृष्टिकोण से यह बोल कर किये जाने वाले अथवा मानसिक जप से अधिक उपयोगी है। चूँकि मन, जीभ, हाथ और नेत्र मन्त्र के साथ व्यस्त रहते हैं, इसलिए विचलन कम हो जाते हैं। लिखित जप का अभ्यास साथ ही साथ आपके अध्ययन और ऑफिस के कार्य में एकाग्रता और योग्यता में भी वृद्धि करता है। मन को बार-बार वापस खींचने तथा इसकी किरणों को मन्त्र पर केन्द्रित करने के द्वारा आप इस पर नियन्त्रण करने में भी कुछ सफलता प्राप्त करते हैं। यह नियन्त्रण आपके लिए आध्यात्मिक पथ में ही नहीं, वरन् व्यावहारिक जीवन में सफलता हेतु अमूल्य साधन है। मौखिक या मानसिक जप में कभी-कभी आप मन्त्र को अत्यन्त शीघ्रता से दोहराने लगते हैं, जिससे कि उच्चारण शुद्ध और पूर्ण नहीं रहता। लेकिन लिखित जप में आपके मन को मन्त्र के प्रत्येक शब्द पर बलपूर्वक ध्यान देना ही पड़ता है। मन्त्र-चेतना पूर्णतया जाग्रत रहती है और मन्त्र के संस्कार आपके मन के भीतर गहरे निर्मित हो जाते हैं। यह आपके मोक्ष की ओर विकास में वृद्धि करता है।

लिखित जप का अत्यन्त व्यावहारिक मोल है। इसकी सहायता से आप अनेक दुर्गुणों पर विजय पा सकते हैं। आप मन की अटूट शान्ति का आनन्द ले सकते हैं। जब मन में कामुक विचार जन्म लें, जब मन की शान्ति बाधित हो, जब क्रोध की वायु से मन की झील अशान्त हो, जब वहाँ अपवित्र भावना हो, कापी और पेन उठाइए और मन्त्र लिखना प्रारम्भ कर दीजिए, कुछ ही मिनटों में आप पायेंगे कि बुरी वृत्ति बैठ गयी है और आपको पुन: सात्त्विक मानसिक सन्तुलन प्राप्त हो गया है। आपका मन सकारात्मक दिव्यता से परिपूर्ण हो गया है। शनै:-शनै: अभ्यास के द्वारा आप सभी दुष्प्रवृत्तियों का उन्मूलन कर देंगे। आप शान्ति और आनन्द का उपभोग करेंगे।

इसलिए इसी क्षण से मन्त्र-लेखन प्रारम्भ कर दीजिए। कोई भी एक मन्त्र अथवा भगवान् के किसी एक नाम का चुनाव कर लें और उसे नित्य एक कापी में लिखें। सदा इस कापी को अपने जेब में रखें। ऑफिस में, बस में, रेल मेंह्नह्नजहाँ भी आपको समय मिले, मन्त्र-लेखन करें। आप बेकार की गपशप, गलतफहमियों अथवा झगड़ों में उलझने से बच जायेंगे। आप अपनी ऊर्जा भी संरक्षित कर सकेंगे।

इधर-उधर न देखिए। अपनी कापी पर अपनी दृष्टि केन्द्रित रखिए। किसी से भी बातें न कीजिए। लिखते समय मानसिक जप कीजिए। मन को भगवान् पर लगाइए। एक मन्त्र का चुनाव कर लीजिए और इस पर दृढ़ रहिए। प्रात:काल आप स्नान करने के पश्चात् प्रार्थना के मनोभाव से पद्मासन में बैठ कर अपने ध्यान के कमरे में मन्त्र लिख सकते हैं। ये मन्त्र-लेखन पुस्तिकाएँ आपके लिए रक्षा-कवच की भाँति कार्य करेंगी। ये सभी बुराइयों को दूर भगा देंगी और आपके घर को पवित्रता से भर देंगी। ह्नह्नस्वामी शिवानन्द

पूर्व-अंक से आगे :

कामावेग की कार्य-प्रणाली

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

चित्त के संस्कार

मैथुन से चित्त में संस्कार उत्पन्न होता है। यह संस्कार मन में वृत्ति (विचार-ऊर्मि) उत्पन्न करता है और यह वृत्ति पुन: संस्कार को जन्म देती है। भोग से वासनाएँ प्रगाढ़ होती हैं। स्मृति तथा कल्पना के द्वारा काम-वासना पुनर्जीवित हो उठती है।

स्त्री की मूर्ति की स्मृति मन को अशान्त करती है। यदि व्याघ्र ने एक बार मानव-रक्त का स्वाद ले लिया है, तो वह सदा मानव-प्राणी को मारने के लिए दौड़ता है। वह नरभक्षी बन जाता है। इसी भाँति यदि मन को एक बार यौन-सुख का स्वाद मिल गया, तो वह सदा स्त्रियों के पीछे भागता रहता है।

स्मृति के द्वारा मन में संस्कारों तथा वासनाओं की तह से कल्पना प्रकट होती है। तत्पश्चात् आसक्ति आती है। कल्पना के साथ ही मनोभाव तथा आवेग प्रकट होते हैं। मनोभाव तथा आवेग पास-पास रहते हैं। तदनन्तर कामोत्तेजनाह्लह्लमन तथा सारे शरीर में लिप्सा तथा जलनह्लह्लआती है। जिस प्रकार पात्र के अन्दर रखा जल रिस कर पात्र के बाहरी भाग पर आ जाता है, उसी प्रकार मन में स्थित कामोत्तेजना तथा जलन मन से स्थूल शरीर में फैल जाती है। यदि आप अत्यधिक सावधान रहें, तो असद् कल्पनाओं को प्रारम्भ में ही भगा सकते हैं तथा आसन्न संकट का परिहार कर सकते हैं। यदि आप कल्पना-रूपी चोर को प्रथम द्वार में प्रवेश करने भी दें, तो द्वितीय द्वार पर जब कामोत्तेजना प्रकट हो, सावधानीपूर्वक निगरानी रखें। अब आप जलन को बन्द कर सकते हैं। आप प्रबल कामावेग को इन्द्रिय तक पहुँचाये जाने को भी सुगमता से रोक सकते हैं। उड्डियान-बन्ध तथा कुम्भक-प्राणायाम द्वारा काम-शक्ति को मस्तिष्क की ओर ऊपर ले जाइए। मन को दूसरी दिशा में ले जाइए। ॐ अथवा किसी अन्य मन्त्र का एकाग्र मन से जप कीजिए। प्रार्थना कीजिए। ध्यान कीजिए। इस पर भी यदि मन का नियन्त्रण करना दुष्कर प्रतीत हो, तो तत्काल सत्संग में जाइए तथा अकेले न रहिए। जब प्रबल कामावेग अकस्मात् प्रकट होता है और इन्द्रिय तक पहुँचा दिया जाता है, तब आपको सब-कुछ विस्मृत हो जाता है और आप विवेकशून्य हो जाते हैं। आप काम के शिकार बन जाते हैं। बाद में आप पश्चात्ताप करते हैं।

एक अन्धे व्यक्ति में भी, जो ब्रह्मचारी है और जिसने स्त्री का मुख भी नहीं देखा है, कामावेग अतीव प्रबल होता है। ऐसा क्यों है? यह पूर्व-जन्म के संस्कारों की प्रबलता के कारण है, जो अवचेतन मन में अन्त:स्थापित होते हैं। जो-कुछ भी आप करते हैं, जो-कुछ भी आप सोचते हैं, वह सब चित्त अथवा अवचेतन मन की परतों में रखे रहते अथवा मुद्रित होते रहते अथवा अंकित होते रहते हैं। इन संस्कारों को आत्मा अथवा परमात्मा के ज्ञानोदय के द्वारा ही विदग्ध किया जा सकता अथवा मिटाया जा सकता है। जब

काम-वासना समस्त मन तथा शरीर को आपूरित कर लेती है, तब संस्कार एक बड़ी वृत्ति का आकार धारण कर बेचारे नेत्रहीन व्यक्ति को उत्पीड़ित करते हैं।

चेतन मन को नियन्त्रित करना सरल है; किन्तु अवचेतन मन को नियन्त्रित करना बहुत ही दुष्कर है। आप एक संन्यासी हो सकते हैं। आप एक सदाचारी व्यक्ति हो सकते हैं। ध्यान दें कि आपका मन स्वप्न में कैसा व्यवहार अथवा आचरण करता है। आप स्वप्न में चोरी करना आरम्भ करते हैं। आप स्वप्न में व्यभिचार करते हैं। कामावेग, महत्त्वाकांक्षाएँ तथा अधम कामनाएँह्नह्नये सभी आपमें जटित तथा अवचेतन मन में बद्धमूल हैं। अवचेतन मन तथा इसके संस्कार को विचार, ब्रह्म-भावना तथा 'ॐ' और उसके अर्थ पर ध्यान के द्वारा विनष्ट कीजिए। जो व्यक्ति मानसिक ब्रह्मचर्य में प्रतिष्ठित है, उसके स्वप्न में कभी भी एक भी दुर्विचार नहीं आ सकता है। वह कभी भी दुस्स्वप्न नहीं देख सकता है। स्वप्न में विवेक तथा विचार का अभाव होता है। यही कारण है कि विवेक तथा विचार की शक्ति द्वारा जाग्रतावस्था में निष्पाप होने पर भी आपको दुस्स्वप्न दिखायी देते हैं।

एक साधक अपनी व्यथा निवेदन करता है : ''जब मैं ध्यान करता रहता हूँ, तब मेरे अवचेतन मन से मल की परतों के बाद परतें उठती रहती हैं। कभी-कभी तो इतनी प्रबल तथा विकट होती हैं कि मैं किंकर्तव्यविमूढ़ हो जाता हूँ कि उन्हें कैसे नियन्त्रित किया जाये। मैं सत्य तथा ब्रह्मचर्य में पूर्णत: प्रतिष्ठित नहीं हूँ। काम-वासना तथा असत्य बोलने की पुरानी आदतें अब भी मुझमें छिपी पड़ी हैं। काम-वासना मुझे तीव्र कष्ट दे रही है। स्त्री का विचार मात्र मेरे मन को क्षुब्ध करता है। मेरा मन इतना संवेदनशील है कि मैं उनके विषय में सुन अथवा सोच नहीं सकता। मन में ज्यों-ही विचार आता है, त्यों-ही मेरी साधना भंग हो जाती है और सारे दिन की शान्ति भी खराब हो जाती है। मैं अपने मन को समझाता हूँ, फुसलाता हूँ, डराता हूँ; फिर भी सब निरर्थक। मेरा मन विद्रोह कर बैठता है। मैं नहीं जानता कि इस काम-वासना को कैसे नियन्त्रित किया जाये। उत्तेजनशीलता, अहंकार, क्रोध, लोभ, घृणा तथा आसक्ति अभी तक मुझमें गुप्त रूप से विद्यमान हैं। कामुकता मेरा मुख्य शत्रु है और यह अत्यधिक बलवान् भी है। मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि कृपया मुझे यह परामर्श दें कि इसे कैसे विनष्ट किया जाये!''

जब अवचेतन मन से निकल कर प्रबल शक्ति से चेतन मन के धरातल पर जायें, तो उनका प्रतिरोध करने का प्रयास न कीजिए। अपने इष्ट-मन्त्र का जप कीजिए। अपने दोषों अथवा दुर्गुणों के विषय में अधिक चिन्तन न कीजिए। यदि आप अन्तर्निरीक्षण करें तथा अपने दोषों का पता लगा लें, तो यही पर्याप्त होगा। दुर्गुणों पर आक्रमण न करें। तब वे अपने उदास मुख दिखलायेंगे। धनात्मक गुणों का विकास करें। आप अपने को प्राय: चिन्ताग्रस्त न बनाते रहें कि मुझमें कितने ही दोष तथा दुर्बलताएँ हैं। सात्त्विक गुणों का विकास कीजिए। ध्यान के द्वारा धनात्मक गुणों के विकास से तथा प्रतिपक्ष-भावना-प्रणाली से सभी ऋणात्मक गुण स्वत: ही नष्ट हो जायेंगे। यही उपयुक्त विधि है।

आप वृद्ध हो सकते हैं, आपके केश श्वेत हो सकते हैं; किन्तु आपका मन सदा युवा ही रहता है।

जिस समय आप जराजीर्णता की परिपक्वता को पहुँच गये हों, उस समय आपका सामर्थ्य भले ही तिरोभूत हो गया हो, किन्तु तृष्णा बनी रहती है। तृष्णाएँ ही जन्म की वास्तविक बीज हैं। ये बीज-रूपी तृष्णाएँ संकल्प तथा कर्म उत्पन्न करती हैं और ये तृष्णाएँ ही संसार-चक्र को घुमाती रहती हैं। इन्हें कलिकावस्था में ही नष्ट कर डालिए। तभी आप सुरक्षित रह पायेंगे। आपको मोक्ष प्राप्त होगा। ब्रह्म-भावना, ब्रह्म-चिन्तन, ॐ का ध्यान तथा भक्तिह्रह्रगहराई में रोपित इन तृष्णा-रूपी बीजों का उन्मूलन करेंगे। आपको इन्हें विविध कोनों से भली-भाँति खोज निकालना तथा विदग्ध करना होगा, जिससे ये पुनर्जीवित न हो सकें। तभी आपके प्रयास निर्विकल्प-समाधि का फल देंगे।

एक विद्यार्थी मुझे लिखता है : ''अशुद्ध मांस तथा त्वचा मुझे अत्यन्त शुद्ध तथा अच्छे प्रतीत होते हैं। मैं बहुत ही कामुक हूँ। मैं सभी स्त्रियों के प्रति मानसिक मातृ-भाव विकसित करने का प्रयास करता हूँ। मैं महिला को कालीदेवी का रूप मान कर उसके समक्ष मानसिक साष्टांग प्रणाम करता हूँ। तथापि मेरा मन अत्यन्त कामुक है। ऐसी स्थिति में मैं क्या करूँ? मैं सुन्दरी स्त्री की झलक बार-बार पाना चाहता हूँ।'' स्पष्ट है कि उसके मन में विवेक तथा वैराग्य का रंचमात्र उदय नहीं हुआ है। पूर्व के पापमय संस्कार तथा वासनाएँ अत्यन्त प्रबल हैं।

निष्पाप ब्रह्मचारी भी प्रारम्भ में कुतूहल द्वारा कष्ट उठाता है। उसमें यह जानने तथा अनुभव करने का कुतूहल होता है कि सम्भोग किस प्रकार का सुख प्रदान करेगा। वह कभी-कभी सोचता है : ''एक बार मैं स्त्री-सम्भोग कर लूँ, तो मैं इस कामावेग तथा काम-वासना का पूर्णत: उन्मूलन कर सकूँगा। यह यौन-सम्बन्धी कुतूहल मुझे बहुत कष्ट दे रहा है।'' मन इस ब्रह्मचारी को धोखा देना चाहता है। माया कुतूहल के द्वारा विनाश करती है। कुतूहल प्रबल इच्छा में रूपान्तरित हो जाता है। विषयोपभोग कामनाओं को तुष्ट नहीं कर सकता। अत: कुतूहल की प्रबल तरंग को विचार अथवा शुद्ध लिंग-हीन आत्मा-सम्बन्धी जिज्ञासा, सतत ध्यान से काम-वासना के पूर्ण उन्मूलन तथा ब्रह्मचर्य की महिमा और अपवित्र जीवन के दोषों के चिन्तन द्वारा नष्ट करना ही विवेकपूर्ण उपाय है।

(अनूदित)

कर्मयोग क्या है?

मानव-समाज की स्वार्थहीन सेवा कर्मयोग है। यह हृदय को शुद्ध करके आत्मज्ञान-रूपी दिव्य ज्योति प्राप्त करने योग्य अन्त:करण बना देता है। विशेष बात तो यह है कि बिना किसी आसक्ति अथवा अहंभाव के आपको मानव-जाति की सेवा करनी होगी। कर्मयोग में कर्मयोगी सारे कर्मों और उनके फल को भगवान् को अर्पण कर देता है। ईश्वर में एकता रखते हुए, आसक्ति को दूर करके सफलता अथवा असफलता में समान रूप से रह कर कर्म करते रहना कर्मयोग है।

अद्वैत और आप

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उस एकमेव, परिपूर्ण, अनुभवातीत, दिव्य, शाश्वत सत्ता कोह्हपरब्रह्म परमात्मा को श्रद्धापूर्ण नमन करते हैं। सर्वातीत, परिपूर्ण, एकमेव और अद्वितीय होने के कारण, अपनी सर्वव्यापकता के कारण यह सबको आच्छादित किये हुए है। इसीलिए समस्त दृश्य-प्रपंच इसका अपना ही प्रकटीकरण है, उसी की अभिव्यक्ति है, क्योंकि उनके सिवा अन्य दूसरा तो कुछ है ही नहीं।

इसलिए वह सत्य ही आपकी अपनी सत्ता है। वह अनन्त परब्रह्म, वह चैतन्य ही आपके भीतर, आपका रूप हो कर स्पन्दित हो रहा है। आपकी स्वयं के प्रति जो 'मैं-पन' की भावना है, वह उसी वास्तविक 'मैं हूँ' से ही आयी है।

अत: 'वह एक' ही इन सब नानाविध प्रतीतियों को एक सूत्र में समरूप से गूँथे हुए है। विविधता प्रतीत होने पर भी वास्तव में कोई भिन्नता नहीं है; क्योंकि इन सब असंख्य प्रतीतियों के भीतर वह एकमेव परम सत्ता 'मैं हूँ' की उद्घोषणा करती हुई कहती है कि सबके पीछे, सबके भीतर केवल मात्र 'मैं ही हूँ'। इसलिए इस समय भी आप सब, जो यहाँ भिन्न-भिन्न नाम-रूपों में अनेक प्रतीत हो रहे हैं, वास्तव में परस्पर भिन्न नहीं है; क्योंकि अनेक लगने पर भी सूत्र-रूप में उस परम सत्ता के आधार पर हम एक ही हैं।

लहरों को एक-दूसरे से भिन्न रूप में देखने से भले ही वह असंख्य प्रतीत होती हों; किन्तु सागर के सन्दर्भ में देखा जाये, तो वह सब एक जल ही है। एक ही जल के ऊपर ही वह उत्पन्न होती हैं, एक जल के ऊपर ही वह रहती हैं और उसी जल में ही विलीन हो जाती हैं। और इस त्रिविध के रूप के समय में भी केवल समुद्र-रूप में ही उसकी सत्ता है। जब वह लहरों में प्रतीत हो रही होती हैं, तब भी वास्तव में केवल मात्र समुद्र का ही अस्तित्व होता है जो नानाविध रूपों में भास रहा होता है। ब्रह्म और मनुष्य भी वस्तुत: यही हैं। परमात्मा और आत्मा की वास्तविकता यही है। हम और हमारे चतुर्दिक् विद्यमान उस सत्ता की वास्तविकता भी यही है। केवल एक ही है। सामंजस्य का अस्तित्व है। केवल गहन शान्ति ही परिव्याप्त है। परमानन्द ही सर्वत्र व्याप्त है। परिवर्तनशील परिस्थितियों के पीछे केवल एकमेव परम आनन्द, परम शान्ति और समरसता ही व्याप्त है। परिवर्तन क्षणिक अभिव्यक्ति है, अपरिवर्तनशीलता वास्तविक है और यह वास्तविकता ही दिव्यता है। यह नित्य-विद्यमान दिव्यता ही परम गहन शान्ति और सतत परम आनन्द है।

एक महीन आवरण है जो आपको इस नित्य-विद्यमान शान्ति और आनन्दपूर्ण परम तत्त्व से अलग किये हुए है। 'एक महीन आवरण आपको अलग करता है'ह्हयह कहना भी अभिव्यक्ति का एक

ढंग ही है, अन्यथा कोई आवरण तो है ही नहीं, क्योंकि केवल एक अभेद की ही सत्ता है। यह तो उसे अभिव्यक्त करने का एक ढंग मात्र ही है जो कि वास्तव में पूर्णतया अनिर्वचनीय है।

वास्तविकता प्रत्यक्ष है। यह कभी भी अनुपस्थित नहीं होती, और केवल मात्र एक इसी की सत्ता है; क्योंकि यह अद्वैत है। और इस सत्ता पर सबका अधिकार है। यह आपकी है, आप इसके हैं। यह हम सबके उपनिषत्कालीन पूर्वजों की केन्द्रीय अनुभूति है और उनके द्वारा अपने लिए छोड़ी गयी इस अनुभूति के हम सौभाग्यशाली उत्तराधिकारी हैं। पैतृक सम्पत्ति पर उत्तराधिकारी का स्वाभाविक रूप से ही अधिकार होता है।

इसीलिए कहते हैंह्नह्न‘‘माँगो, तब तुम्हें प्राप्त होगा, यह तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है।’’ जगत् की त्रासदी यह है कि कोई भी माँगता नहीं है। वे सब तो वही माँगते हैं जो आँखों से दिखायी देने वाला हैह्नह्नपरिवर्तनशील अवास्तविकताएँ। उन सबके पीछे निहित जो अदृश्य सत्ता है, उसका महत्त्व और मूल्य कोई नहीं समझता; क्योंकि जो वस्तु अत्यधिक निकट होती है, वह दिखायी नहीं देती।

जिसको प्राप्त करने की आपको इच्छा है, उसका अभाव नहीं है; किन्तु आपमें इच्छा की कमी है। दिशा के सम्बन्ध में भी भ्रम है। उस वस्तु को आप और कहीं खोजने से प्राप्त नहीं कर सकते, जो आपके भीतर आपके ही स्वरूप में पहले से ही विद्यमान है।

आपमें से प्रत्येक साधक, इस सत्य और तथ्य को अपने ही भीतर, अपनी ही चेतना में, अपने निजी अनुभव के रूप में प्राप्त करें। किसी सुदूर भविष्य में नहीं, प्रत्युत अभी ही। और इस चेतना में सदैव रहने का, अपने व्यक्तित्व और कर्तृत्व में सदा उसी सत्य में जीने का ही आपका प्रयास बना रहे!

आपका अस्तित्व, आपका समस्त व्यक्तित्व इस सत्-चित्-आनन्द तथा शान्ति की अनुभूति और अभिव्यक्ति बनी रहे!

(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज)

हर भारतीय का लक्ष्य

सच्ची संस्कृति का सार जीवन के आध्यात्मिक दृष्टिकोण पर आधारित है। व्यक्ति का ईश्वरत्व ही भारतीय संस्कृति का केन्द्र है। भारत की सभ्यता आत्म-शक्ति का विकास करने और ईश्वरीय अंश को व्यक्त करने में ही है। भारत एक आध्यात्मिक देश है; अत: हर सच्चे भारतीय का लक्ष्य एक है, वह है आत्म-स्वराज्य को प्राप्त करना अर्थात् आन्तरिक और बाह्य प्रवृत्तियों पर विजय पा कर मनुष्य-जीवन के परम विकास मोक्ष को पाना। आत्म-साक्षात्कार ही हर भारतीय का लक्ष्य है। **स्वामी शिवानन्द**

पूर्व-अंक से आगे :

स्वप्न और सुषुप्ति का रहस्य : हिरण्यगर्भ

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

'विश्व' अथवा जागरित स्थान सप्तांग है और 'एकोनविंशतिमुख' है और ऐसे ही तैजस अथवा स्वप्नावस्था है। हिरण्यगर्भ और विराट् आकार की दृष्टि से समरूप हैं, यद्यपि हिरण्यगर्भ विराट् से सूक्ष्म है। हिरण्यगर्भ और विराट् दोनों ही वैश्विक हैं, उनके आकार में भेद नहीं है; किन्तु सूक्ष्मता के स्तर का ही अल्प भेद है। साक्षात्कार की अवस्था में विराट् की भाँति हम हिरण्यगर्भ का ही ईक्षण करते हैं, किन्तु अपेक्षाकृत सूक्ष्म भाव में। विश्व अथवा वैश्वानर के सात शिर हिरण्यगर्भ अथवा तैजस के भी कहे जा सकते हैं। व्यष्टि रूप से तैजस और समष्टि रूप से हिरण्यगर्भ 'अन्त:प्रज्ञ' अर्थात् आन्तरिक रूप से चैतन्य हैं; क्योंकि वे स्थूल नहीं हैं, सूक्ष्म हैं तथा शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गन्ध तन्मात्राओं से युक्त हैं। यद्यपि 'सप्तांगत्व' और 'एकोनविंशतिमुखत्व' की दृष्टि से जाग्रत और स्वप्न की अवस्थाएँ समान गुणों से युक्त प्रतीत होती हैं, तथापि स्वप्नावस्था व्यष्टि और समष्टि, दोनों रूपों में 'प्रविविक्तभुक्' (सूक्ष्म विषयों की भोक्ता) है, क्योंकि दोनों अवस्थाओं में यह सूक्ष्म विषयों को अपने में विलीन कर लेती हैं। हिरण्यगर्भ और तैजस में वही भेद है जो वैश्वानर (विराट्) और विश्व में है। विराट् और विश्व में एवं हिरण्यगर्भ और तैजस में सम्बन्ध समान है। जीव की दृष्टि से विश्लेषण किया जाये, तो स्वप्न जगत् जटिल-सा प्रतीत होता है, किन्तु ब्रह्माण्डीय अनुभव से देखें, तो यह सरल है, सहज है।

मनोवैज्ञानिकों और मनोविश्लेषकों ने स्वप्न जगत् के अनेक महान् विश्लेषण किये हैं। पश्चिम के मनोविश्लेषक फ्रायड, एड्लर और जुंग इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि व्यक्तित्व की कुछ संकीर्णताएँ अथवा विषमताएँ ही स्वप्न का कारण बनती हैं। फ्रायड इसे 'सेक्स' से सम्बद्ध मानते हैं, एडलर हीन भावना को और जुंग आन्तरिक और बाह्य प्रकृति में सन्तुलन और विकास की सामान्य प्रकृति को स्वप्न का कारण मानते हैं। इन मनोवैज्ञानिकों की विचारधारा आंशिक रूप से तो सत्य है और उनके अन्वेषण से हमें बहुत-कुछ सीखना है। पुनरपि, वे पूर्णत: सत्य नहीं है। मनोविश्लेषकों का चिन्तन चेतन से अवचेतन और कुछ सीमा तक अचेतन स्तर तक भी गया है, किन्तु वे आध्यात्मिक स्तर पर नहीं पहुँच पाये हैं। मनोविश्लेषकों के लिए वैश्विक आत्मा जैसी कोई वस्तु नहीं है। उनके लिए मन ही सर्वस्व हैह्नह्नचेतन मन, अवचेतन मन और अचेतन मन। जाग्रत जगत् तक ही अपने व्यापार को सीमित रखने वाले साधारण मनोवैज्ञानिकों की अपेक्षा आप मनोविश्लेषकों को अधिक श्रेय प्रदान कर सकते हैं जिनका चिन्तन अधिक गहन और गम्भीर है। मनोविश्लेषकों की खोज के अनुसार मनुष्य में चेतन स्तर से अधिक गहन कुछ और भी है और वह हैह्नह्नअवचेतन और अचेतन

स्तर जो विभिन्न प्रकार की जटिलताओं से परिपूर्ण हैं। चेतन स्तर पर दिखायी देने वाले हमारे व्यक्तित्व से महत्तर कुछ और भी है।

मनोविश्लेषण तो केवल इस परिणाम तक ही पहुँच पाया है कि 'स्वेच्छा' जैसी कोई वस्तु नहीं है; क्योंकि स्वेच्छा उतनी ही सत्य है, जितनी कि एक सम्मोहित किये गये व्यक्ति में चयन की स्वतन्त्रता। किसी चिकित्सक को यदि कोई रोगी सम्मोहित करना पड़े, तो रोगी चिकित्सक की इच्छा के अनुरूप कार्य करेगा। उसे यह प्रतीति नहीं होगी कि उसे सम्मोहित किया गया है। उसका चिन्तन तो यही होगा कि वह अपनी इच्छानुसार स्वतन्त्र भाव से कार्य कर रहा है। अत: मनोविशेषज्ञों का विचार है कि हम सबकी स्वतन्त्रता भी इसी प्रकार से सीमित है, क्योंकि हमारी आभ्यन्तर संरचना अत्यन्त विषम है, इन्हीं आभ्यन्तर संवेगों से हम कब हिप्नोटाइज़ हो जाते हैं, सम्मोहित हो जाते हैं, हमें पता भी नहीं चलता। यह कथन सर्वथा निरर्थक है कि हम स्वतन्त्र हैं। एक रोगी भी यही कहता है कि वह स्वतन्त्र है; किन्तु स्वास्थ्य-प्राप्ति पर अथवा सामान्य चेतना लौटने पर उसका व्यवहार पृथक् हो जाता है, क्योंकि वह चिकित्सक की इच्छा के प्रभाव से अब मुक्त हो गया है। जीवन-भर जिन-जिन अवस्थाओं और परिस्थितियों में हमें रखा गया और जिन-जिन विषमताओं में हमें फँसाया गया, उनसे मुक्त होने पर हमारा व्यवहार भी वैसा नहीं होगा, जैसा आज है। **(क्रमश:)**

(अनुवादिका : श्रीमती गुलशन सचदेव)

सूचना :

श्री नवरात्र दुर्गा-पूजा

पवित्र दुर्गा-पूजा (नवरात्र देवी-पूजा) शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर में **३० सितम्बर २००८ से ८ अक्तूबर २००८** तक मनायी जायेगी। गत वर्षों की भाँति इस वर्ष भी यह पूजा समयोचित शालीनता एवं समारोह के साथ सम्पन्न होगी। देवी माँ की नवरात्र पूजा के कार्यक्रम में शास्त्रीय पूजा, स्वाध्याय एवं देवीमाहात्म्य (दुर्गासप्तशती), ललितासहस्रनाम तथा देवी से सम्बन्धित अन्य ग्रन्थों का पाठ, सामूहिक प्रार्थना, नित्य कीर्तन, भजन, प्रवचन आदि सम्मिलित होंगे। देवी माँ की वेदी को नित्य ही अलंकारों एवं पुष्पों से सजाने तथा प्रकाश की व्यवस्था होगी। विजयादशमी के पूर्व-दिवस **८ अक्तूबर २००८** को परम पवित्र चण्डी-हवन (होम), कुमारी-पूजा तथा समापन-पूजा उत्सव का परमोत्कृष्ट रूप लेंगे। ९ अक्तूबर को पवित्र विजयादशमी मनायी जायेगी।

हम सभी भक्तों को इस पवित्र पूजा में उपस्थित एवं सम्मिलित होने का हार्दिक निमन्त्रण देते हैं। अपने आगमन की पूर्व-सूचना देने की कृपा करें। जो भक्त गण **'व्यवस्थापक, श्री विश्वनाथ मन्दिर, पत्रालय : शिवानन्दनगर २४९ १९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखंड'** को पत्र द्वारा अपनी इच्छा व्यक्त करेंगे, उनके नाम से विशेष संकल्प के साथ पूजा की जायेगी।

आप सभी पर जगन्माता माँ की कृपा रहे! **द डिवाइन लाइफ सोसायटी**

बालकों के लिए दिव्य जीवन :

सन्त और योगी १

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

श्री वेदव्यास

एक महान् मुनि थे पराशर। उनकी पत्नी का नाम सत्यवती था। उनके एक तेजस्वी पुत्र का नाम द्वैपायन था। सत्यवती देवी मछुवारों की पुत्री थी, लेकिन उनके पुत्र (द्वैपायन) विख्यात ऋषि थे। उन्होंने कई ग्रन्थ लिखे। चारों वेदों का ऋक्, यजुस्, साम और अथर्व नाम से उन्होंने वर्गीकरण किया। वेदों का संकलन भी किया। इसीलिए उसका नाम वेदव्यास पड़ा।

उन्होंने 'महाभारत' ग्रन्थ लिखा। उसमें संसार-भर का ज्ञान समाया हुआ है। उन्होंने अष्टादश पुराण लिखे। उन्होंने 'वेदान्त-सूत्र' लिखे। वह एक महान् ज्ञानी थे।

उनके एक पुत्र थे शुक। वह भी बड़े तेजस्वी ऋषि थे। उनको सर्वत्र ईश्वर-दर्शन होता था।

व्यास की अपने गुरु की रूप में पूजा करो। तुम्हें उनकी कृपा प्राप्त होगी। महर्षि शुक के समान ऋषि बनो।

श्री विद्यारण्य मुनि

श्री विद्यारण्य मुनि का दूसरा नाम माधवाचार्य है। अद्वैत-ज्ञान में श्री शंकराचार्य के बाद उन्हीं का नाम लिया जाता है। चारों वेदों पर उन्होंने भाष्य लिखे; 'पंचदशी', 'अनुभूति-प्रकाश', 'जीवन्मुक्तविवेक' आदि कई ग्रन्थ लिखे। वह महा तपस्वी थे। उन्हें गायत्री देवी का वर प्राप्त था। दक्षिण भारत में हम्पी के पास गायत्री देवी ने स्वर्ण-वृष्टि की थी।

हुक्का और बुक्का दो भाइयों की सहायता से उन्होंने विजयनगर साम्राज्य की स्थापना की थी। इसी से वे राष्ट्र-निर्माता कहलाते हैं। उन्होंने प्रजा को मुहम्मद-बिन-तुगलक तथा उसके उत्तराधिकारियों के दमन और अत्याचार से बचाया था।

विद्यारण्य एक आदर्श मुनि थे। तपस्या, सदाचार, ज्ञान और त्याग में तुम विद्यारण्य के समान बनो।

भगवान् बुद्ध

एक शाक्य राजा थे। उनका नाम शुद्धोदन था। उनका सिद्धार्थ नाम का एक पुत्र था। प्रारम्भ से ही सिद्धार्थ का हृदय बड़ा कोमल था। वह सब पर करुणा-भाव रखते थे। एक दिन रास्ते में उन्होंने एक शव देखा, जिसे लोग कन्धे पर उठाये ले जा रहे थे। उन्हें पता चला कि वह भी एक दिन इसी प्रकार मरने वाले हैं। दूसरी बार उन्होंने एक चील को निर्दयतापूर्वक एक फाख्ता खाते हुए देखा। इसी प्रकार उन्होंने कई करुणाजनक प्रसंग देखे।

संसार के दु:खों को देख कर सिद्धार्थ बेचैन हो उठे। उनको संसार से वैराग्य हो गया। एक रात वह अपनी पत्नी, बच्चे, परिवार और राज्यह्रह्रसब-कुछ छोड़ कर चुपके से जंगल में चले गये। एक बोधि-वृक्ष के नीचे बैठ कर तपस्या करने लगे। उन्हें वहाँ ज्ञान की प्राप्ति हुई, बोध मिला और तब से वे 'बुद्ध' कहलाने लगे।

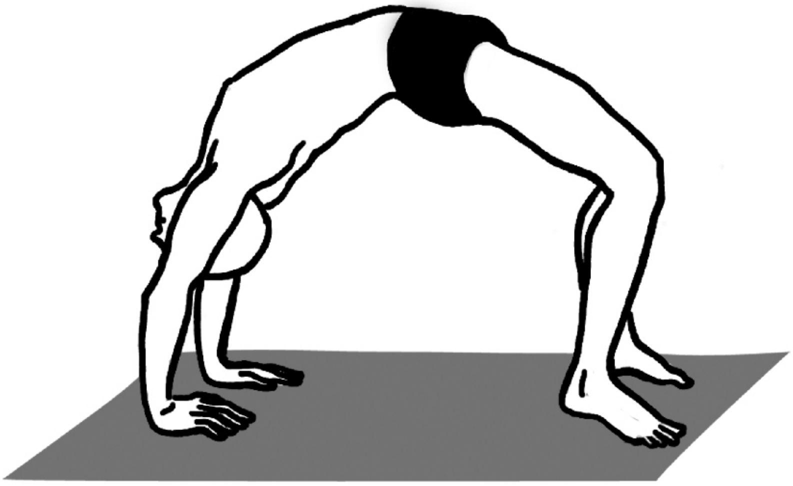
उन्होंने संसार को अहिंसा का उपदेश दिया। तुम भी बुद्ध का हृदय रखो। संसार के इतिहास में बुद्ध का व्यक्तित्व बहुत ही उत्कृष्ट है।

(अनुवादक : श्री त्रि. न. आत्रेय)

योग द्वारा स्वास्थ्य :

चक्रासन

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज



विधि

अपनी पीठ के बल लेट जायें। पैरों को घुटनों पर मोड़ें और तलवों को नितम्बों के निकट भूमि पर रखें। हथेलियों को अपने शिर के बगल में इस प्रकार रखें कि उँगलियाँ शरीर की ओर अभिमुख हों। हाथों तथा पैरों पर स्थित रह कर शरीर को शनैः-शनैः ऊपर उठायें और इस भाँति अपने मेरुदण्ड को वक्र बनायें। इस आसन में ५ सेकण्ड तक रहें और इस कालावधि को बढ़ा कर एक या दो मिनट तक ले जायें।

लाभ

इस आसन से शलभ, भुजंग तथा धनुः आसनों के सभी लाभ प्राप्त होते हैं। इस आसन के समय शरीर के सभी भागों को उपयुक्त व्यायाम मिलता है।

(अनुवादक : श्री शिवगोविन्द गुप्त)

गुरु-कृपा

साधक की आध्यात्मिक साधना के रूप में गुरु की कृपा ही कार्य करती है। यदि साधक अपने मार्ग में निष्ठापूर्वक लगा रहता है, तो यह गुरु-कृपा ही है। जब प्रलोभन उसे सताते हैं, तो वह गुरु-कृपा से ही उबरता है। यदि लोग उसका प्रेम और आदर से स्वागत करते हैं, तो इसका कारण गुरु-कृपा ही है।

स्वामी शिवानन्द

बाल-स्तम्भ

करुणा १

स्वामी रामराज्यम्

बच्चो, करुणा एक महान् गुण है। दूसरों के दुःखों को अपना दुःख मान कर उन दुःखों में सचमुच दुःखी होना या दूसरों को दुःख या कष्ट न पहुँचे, इसके लिए स्वयं दुःख या कष्ट उठाने के लिए तैयार रहना करुणा है। करुणा के रस में भीग कर तुम करुणा-सागर भगवान् के प्रिय बनते हो और उनकी करुणा तुम्हारे ऊपर बरसने लगती है।

यहाँ हम तुम्हें करुणा के गुण पर प्रकाश डालने वाली कुछ सच्ची घटनाएँ बतला रहे हैं।

(१) 'मैं ऐसा कभी नहीं बनूँगा'

प्रिंस क्रोपोटकिन के बाल्यकाल की घटना है।

सम्पन्न परिवार था प्रिंस का। ऐसा प्रतीत होता था कि संसार का सारा वैभव उसके महल में समा गया है। एक दिन महल के नौकर के हाथ से कुछ मूल्यवान् बरतन फरश पर गिर कर चकनाचूर हो गये। नौकर का पैर फिसलने के कारण यह घटना हो गयी थी। प्रिंस के पिता नौकर पर आग-बबूला हो गये। नौकर सिर झुकाये खड़ा था। प्रिंस की माता ने कहाह्रह्र''इसे पुलिस के हवाले कर दो।''

पुलिस के सिपाही नौकर को पकड़ कर ले गये। उन्होंने कोड़ों से नौकर की पिटाई कर दी। बालक प्रिंस को इसके बारे में पता चला, तो उसकी आँखें भर आयीं, बोला कुछ नहीं।

शाम हुई। नौकर महल को लौटा। प्रिंस ने उसे देखा। कोड़ों की मार से उसका सारा शरीर सूज गया था। वह ठीक से चल नहीं पा रहा था। प्रिंस का मन हुआ कि वह जोर-जोर से रोये। उसके मुँह से निकलाह्रह्र'हाय रे!'

नौकर की बेबसी गुस्से में बदल गयी थी। वह कुछ देर तक प्रिंस को देखता रहा, फिर धीरे से बोलाह्रह्र''बड़े हो कर तुम भी अपने पिता की तरह बनोगे। क्या मैं झूठ कह रहा हूँ?''

प्रिंस का दुःख अब फूट पड़ा। आगे बढ़ कर उसने नौकर का हाथ पकड़ लिया। फिर उससे लिपट गया। रोते हुए बोलाह्रह्र''नहीं, नहीं, ऐसा मत कहो। मैं ऐसा कभी नहीं बनूँगा।''

नौकर ने अपनी गलती समझी। उसने प्रिंस के आँसुओं को पोंछा और उसके सिर पर हाथ फेरा।

'मैं ऐसा कभी नहीं बनूँगा'ह्रह्रअपनी यह बात प्रिंस क्रोपोटकिन कभी नहीं भूले। जीवन-भर वह गलती करने वाले के प्रति करुणा से भरे रहे।

(२) 'हाय, यह मैंने क्या कर डाला!'

दीनबन्धु एण्ड्र्यूज़ के बचपन की घटना है।

एण्ड्र्यूज़ एक जंगली रास्ते से अपने घर लौट रहे थे। चलते-चलते उनकी दृष्टि एक पेड़ की टहनी पर गयी। एक सुन्दर चिड़िया अपने घोंसले के द्वार पर बैठी

थी। वह उसके निकट पहुँचे। चिड़िया फुर्र से उड़ गयी और एक दूसरी टहनी पर बैठ गयी। एण्ड्र्यूज़ पेड़ पर चढ़ गये। उन्होंने घोंसले में झाँक कर देखाह्नह्नउसमें दो छोटे-छोटे सफेद अण्डे रखे हुए थे। एण्ड्र्यूज़ उन अण्डों की सुन्दरता पर मुग्ध हो गये। उन्होंने अण्डों को उठा लिया। चिड़िया चीं-चीं करने लगी। एण्ड्र्यूज़ उन अण्डों को ले कर चल दिये। चलते-चलते सोचने लगेह्नह्नमाँ और भाई-बहन इन्हें देख कर बहुत प्रसन्न होंगे।

माँ ने उन अण्डों को देखा तो बड़बड़ाने लगीह्नह्न''यह तूने क्या किया! इनकी चिड़िया माँ इनके बिना अपना सिर पीट रही होगी। अरे, कम-से-कम एक अण्डा तो घोंसले में छोड़ आता।''

'इनकी चिड़िया माँ इनके बिना अपना सिर पीट रही होगी 'ह्नह्नये शब्द एण्ड्र्यूज़ के हृदय में गहरे उतरते चले गये। उन्हें अपनी गलती महसूस हुई; लेकिन रात हो गयी थी, जंगल में कैसे जाते?

रात-भर सपने में एण्ड्र्यूज़ चिड़िया का आर्तनाद सुनते रहे। सबेरा होते ही वह अण्डे ले कर भागे जंगल की ओर।

एण्ड्र्यूज़ ने देखा चिड़िया अर्धमूर्छित पड़ी है। उसकी दशा देख कर एण्ड्र्यूज़ को रोना आ गया। वह सिसकते हुए बोलेह्नह्न''चिड़िया उठ, मैं तेरे अण्डे वापस ले आया हूँ।''

आहट पा कर चिड़िया ने आँखें खोलीं और पंख फड़फड़ाये। एण्ड्र्यूज़ ने अण्डे उसके सामने रख दिये। चिड़िया ने उनकी ओर देखा। लेकिन वह उठी नहीं। उसकी आँखें बन्द हो गयीं। वे आँखें फिर नहीं खुलीं।

एण्ड्र्यूज़ रोने लगे। रोते-रोते बोलेह्नह्न''हाय, यह मैंने क्या कर डाला!''

इस घटना को एण्ड्र्यूज़ कभी भूल नहीं पाये। इस घटना के बाद से ही उनके मन में जीवों के प्रति करुणा का भाव उत्पन्न हो गया। यह भाव हमेशा बना ही रहा। वह प्रत्येक जीव के प्रति सदा करुणा से भरे रहे। □□□

कसौटी

जहाँ भी आप स्वयं को एक जीवन के रूप में, जीवन जीने के रूप में अभिव्यक्त कर रहे हैं, उन समस्त स्तरों पर स्वयं से पूछेंह्नह्न''क्या मैं अपना जीवन शारीरिक, मानसिक, सांस्कृतिक, नैतिक और आध्यात्मिक स्तर पर इस ढंग से जी रहा हूँ जो कपोल-कल्पनाओं से, अवास्तविकताओं से वास्तविक दिव्यता के सत्य की ओर ले जाये? इन समस्त स्तरों पर क्या मैं असत्य से सत्य की ओर, अन्धकार से प्रकाश की ओर, जन्म-मरण से अमरत्व की ओर का जीवन जी रहा हूँ? उस ओर चिन्तन कर रहा हूँ, कार्यरत हूँ और आगे बढ़ रहा हूँ? अपने पूर्ण रूप में, समग्रता से और पवित्रतापूर्वक जीवन जीते हुए क्या मैं इस महान् गतिशीलता को बनाये रख रहा हूँ?'' यह 'कसौटी' है।

स्वयं से प्रश्न करते रहें। जैसा भी इस प्रश्न का आपका उत्तर होगा, उसी प्रकार की गुणवत्ता आपके जीवन की होगी और वैसा ही आपके जीवन का परिणाम होगा।

स्वामी चिदानन्द

आत्म-साक्षात्कार

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

इस दृश्य जगत् के पीछे, इस भौतिक संसार के पीछे, इस नाम और रूप के पीछे, भावनाओं, विचारों आवेगों तथा भावुकताओं के पीछे वह मूक साक्षी निवास करता है जो आपका अमर मित्र तथा वास्तविक हितैषी हैह्णह्णवह पुरुष अथवा जगद्गुरु, अदृश्य शासक, अज्ञात योगी, चैतन्य की अखण्ड शक्ति अथवा गुप्त ज्ञानी है। एकमेव शाश्वत सत्ता तथा जीवन्त सत्य है। वही ब्रह्म है। वही आत्मा है। इस परिवर्तनशील दृश्य के पीछे स्थित सत्य का साक्षात्कार करना ही मानव-जीवन का लक्ष्य है। आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करना ही मानव-आकांक्षा का चरम श्रेय है। आत्म-साक्षात्कार ही आपको पूर्ण मुक्त तथा आत्म-निर्भर बना सकता है। अपने शरीर, मन तथा इन्द्रियों पर विश्वास न कीजिए। आन्तरिक आध्यात्मिक जीवन बिताइए। अडिग भक्ति तथा अनुशासन द्वारा आत्मज्ञान प्राप्त कर लीजिए। अमृत-रस का पान कीजिए, संसार की ज्वाला को शान्त कीजिए तथा कष्टों, विपत्तियों एवं शोकों का शमन कीजिए।

मित्रो! खाने-पीने, सोने तथा गपशप करने के अतिरिक्त क्या इस जीवन का कोई उन्नत लक्ष्य नहीं है? इस क्षणभंगुर भ्रामक सुखों के अतिरिक्त क्या नित्य-सुख का कोई श्रेयस्कर जीवन नहीं है? मर्त्यलोक का यह जीवन कितना अनिश्चित है! इस भूलोक में विविध भयों से आक्रान्त हो कर हमारा जीवन कितना अरक्षित है! यह सांसारिक जीवन कितना दु:खद है! क्या हमें ऐसे लोक की प्राप्ति के लिए श्रमपूर्वक प्रयत्न नहीं करना चाहिए जो अमर धाम है, जो शुद्ध, पवित्र और दिव्य ज्योति से पूर्ण हमारा वास्तविक मधुर धाम है, जहाँ नित्य प्रकाश, पूर्ण सुरक्षा और पूर्ण शान्ति का साम्राज्य है तथा जहाँ न रोग, न मृत्यु और न संघर्ष ही है।''

आइए, आइए! योगी बनिए। संकीर्णताओं से बाहर निकलिए। सभी प्रकार के अन्ध-विश्वासों को नष्ट कर डालिए। ऊँचा लक्ष्य रखिए। वकील, डाक्टर, इंजीनियर अथवा अध्यापक बननाह्णह्णयही आपकी महत्त्वाकांक्षा है! क्या इससे मुक्ति मिल सकती है? क्या यह आपको नित्य-सुख प्रदान कर सकती है? क्या यह शाश्वत शान्ति प्रदान कर सकती है? क्या यह आपको अमर बना सकती है? क्या आप पूर्णता अथवा अमरत्व प्राप्त नहीं करना चाहते हैं? क्या आप जीवन का परम लक्ष्य, कैवल्यह्णह्णआत्म-स्वराज्य प्राप्त करना नहीं चाहते? यदि हाँ, तो आइए, उन्नत पदार्थों के लिए संघर्ष कीजिए। साहसी बनिए! पीछे न देखिए! आगे बढ़िए! विचार कीजिएह्णह्णमैं कौन हूँ? श्रवण कीजिए! मनन कीजिए! निदिध्यासन कीजिए तथा आत्मिक ज्योति का साक्षात्कार कीजिए!

ॐ ही सच्चिदानन्द है। ॐ ही भूमा है। ॐ नित्य है। ॐ अमरत्व है। ॐ का गान कीजिए। ॐ का कीर्तन कीजिए। ॐ का अनुभव कीजिए। ॐ शान्तिः! शान्तिः!! शान्तिः!!! **(अनूदित)**

दादा जे. पी. वासवानी एक रेखाचित्र

किसी सन्त के सम्बन्ध में कुछ वर्णन करना कठिन होता है, क्योंकि उसका जीवन एक गुप्त रहस्य ही होता है। अपने सरल और विनीत आचरण के द्वारा वह अपने लोकातीत सम्बन्धों को छिपाये रखता है। किन्तु गूढ़ दृष्टि से देखने पर आपको दर्पण के सदृश्य स्वच्छ नेत्रों के पीछे गहन झील जैसी प्रशान्ति दिखायी देगी। थोड़ा और निकट जायें, तो आप वर्णनातीत आनन्द और कल्पनातीत प्रसन्नता से स्वयं को आच्छादित पायेंगे। उनके किंचित् और अधिक सान्निध्य में जाने से आप निरस्त्र हो जायेंगे; आपकी पंचेन्द्रियाँ और मन ऐसे अनुभव को समझ पाने में असमर्थ हो जायेंगे। हम जैसे सामान्य नश्वर प्राणियों को दिव्य लोक की अनुभूतियों तक पहुँचा देने की सामर्थ्य किसमें है? केवल भगवान् के सच्चे और वास्तविक सन्त-महात्मा ही ऐसा कर सकते हैं।

दादा जे. पी. वासवानी एक ऐसे ही महात्मा हैं जिनके जीवन में हमारे प्राचीन भारत के महान् सन्तों और अनुभूति-प्राप्त द्रष्टाओं के आदर्श श्रद्धापूर्वक सुरक्षित हैं। अतीत के सिद्ध महापुरुषों के गुणों से सम्पन्न, पूर्ण व्यावहारिक आधुनिक विचारक दादा, आज विश्व-भर के करोड़ों लोगों के लिए एक दार्शनिक, मित्र और पथ-प्रदर्शक गुरु बन गये हैं।

जशन पहलाजराय वासवानी १९१८ में हैदराबाद-सिन्ध में उत्पन्न हुए, फिजिक्स में पी-एच. डी. की। इनकी थीसिज़ को डा. सी. वी. रमन द्वारा मूल्यांकित और प्रशंसित किया गया था और इनके सामने एक सुनहरा भविष्य बाहें फैलाये हुए था, किन्तु इन्होंने उस मार्ग का चयन किया जिसका अनुसरण विरले ही करते हैं। इन्होंने आगे की शिक्षा छोड़ दी और अपने चाचा और गुरु टी. एल. वासवानी, जो कि आधुनिक भारत के आध्यात्मिक और बौद्धिक प्रकाश-स्तम्भ रहे, के पीछे चल पड़े।

अभी, जब कि वह अपने जीवन के ९० वें वर्ष में प्रवेश कर गये हैं, दादा, 'साधु वासवानी मिशन', जिसका मुख्यालय पुणे में है, के आध्यात्मिक और प्रमुख प्रबन्धक का पद सुशोभित किये हुए हैं। साधु वासवानी मिशन विश्व-भर में लोककल्याणकारी संस्था के रूप में प्रसिद्ध है। इसके द्वारा की जा रही सेवाओं के विविध क्षेत्र हैं, जैसे शिक्षा, ग्राम-सुधार, चिकित्सालय और चिकित्सीय सहायता, निःशुल्क आवास योजनाएँ और आत्म-निर्भरता सम्बन्धी योजनाएँ।

दादा का यह मानना है कि वह एक यात्री हैं, एक ऐसे यात्री जो ऐसे लोगों की खोज में हैं जो जीवन के गहन अर्थों को जानने के इच्छुक हैं। वह ऐसे पथ-निर्देशक की भूमिका निभा रहे हैं जो लोगों की अन्तरात्मा को जागृत कर दे! अत्यन्त कोमलतापूर्वक वह हमें याद दिलाते हैं कि हमारे जीवन एक दिव्य शक्ति द्वारा संचालित किये जा रहे हैं।

आधुनिक युग के सन्त होने के नाते वह कर्मकाण्ड की कट्टरता तथा धार्मिक विभाजन के विरोधी हैं। प्रेम और सेवा के धर्म में वह दृढ़ विश्वास रखते हैं।

दादा जे. पी. वासवानी इस बात में विश्वास रखते हैं कि हम जिस प्रेम की बात करते हैं, उसे आचरण में लाना चाहिए। दादा के शब्दों में, ''प्रेम का प्रकटीकृत रूप सेवा और त्याग है। हमें निश्चित रूप से दूसरों की सेवा करनी चाहिए! जब हम दूसरों की सेवा करते हैं, तब हमें पता चलता है कि दूसरों की तुलना में हमारे दुःख-कष्ट कितने तुच्छ हैं।'' उनका विश्वास है कि हमें यह मनुष्य-जन्म दूसरों की सहायता करने के लिए ही मिला है। उनका कथन है, ''भाग्यहीन अकिंचन लोगों की सहायतार्थ हम जो भी भले कार्य करते हैं, वह हम इस मानव-देह को प्राप्त कर सकने का ऋण चुकाते हैं।''

दादा वासवानी एक बहुमुखी प्रतिभा-सम्पन्न लेखक भी हैं। उन्होंने ८० से अधिक, अँगरेजी और सिन्धी में, पुस्तकों की रचना की है, जिनमें से बहुत-सी पुस्तकें अन्य भारतीय और विदेशी भाषाओं में अनूदित हो चुकी हैं। जीवन के विविध क्षेत्रों में से अनेक लोगों को उनकी रचनाओं से प्रेरणा प्राप्त हुई है और उनके जीवन बदल गये हैं।

दादा का दर्शन सिद्धान्त सदैव व्यावहारिक और उनके विचार सदा तर्क-संगत रहे हैं। इसीलिए उनकी शिक्षाएँ अधिक ग्राह्य और सर्वसम्मत बन पायी हैं।

उनके कुछेक वचन इस प्रकार से हैं :

- यदि आप समाज का पुनर्निर्माण करना चाहते हैं, तो इसका प्रारम्भ बालक के पुनर्निर्माण से करें।
- शोर-गुल और अति-क्रियाशीलता के इस युग में मौन के रोगहर स्वभाव को विकसित कर लेना अत्यन्त अनिवार्य है।
- हम कैसे जान सकते हैं कि व्यक्ति ने आध्यात्मिक उन्नति की है? विनम्रता से। क्योंकि उसने यह जान लिया होता है कि भगवान् के बिना वह कुछ भी नहीं है।
- ज्ञान वक्ता है, विवेक मूक श्रोता है।
- जीवन की भाग-दौड़ में कभी भी यह न भूलें कि आप वास्तविक रूप से दिव्य हैं। तत् त्वं असि!
- 'प्रेम' का विपरीतार्थक 'घृणा' नहीं है; यह 'उदासीनता' है; अपने आस-पास वालों की आवश्यकताओं के प्रति 'भावशून्यता' का होना है।
- यदि मैंने एक भी मनुष्य को प्रसन्नता दे दी, एक भी प्राणी को थोड़ी सुविधा दे दी, एक के भी मन में थोड़ी आशा का संचार कर दिया, तो मेरा वह एक दिन व्यर्थ नहीं गया।
- हे मेरे प्रिय, आप मुझे भली-भाँति जानते हैं, जैसी आपकी इच्छा हो, वैसे ही हो!

दुःख और सुख में हे प्रिय, जो आपकी इच्छा, वही हो!

(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज)

सत्य-पालन की प्रतिज्ञा द्वारा वाणी की शुचिता बनाये रखने का गुण सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है। सत्यशीलता जैसे महान् गुण की गरिमा अवर्णनीय है। यहाँ इतना ही कहना पर्याप्त होगा कि यदि साधक में सत्यशीलता नहीं है, तो उसका सम्पूर्ण आध्यात्मिक जीवन ही निरर्थक है, शून्य है। जब तक व्यक्ति यथाशक्ति प्राणपन से सत्य पर सर्वथा स्थिर रहने का प्रयास नहीं करता, तब तक उसकी रंचमात्र भी वास्तविक, सारभूत और स्थायी आध्यात्मिक प्रगति नहीं हो सकती। **स्वामी चिदानन्द**

श्री गुरु-पूर्णिमा, वार्षिक साधना-सप्ताह तथा ४५ वाँ पुण्यतिथि आराधना महोत्सव

श्री गुरु-पूर्णिमा

गुरु-पूर्णिमा अथवा व्यास-पूर्णिमा के नाम से जाने जाने वाले आध्यात्मिक गुरु की वार्षिक पूजा के परम पावन महोत्सव को आश्रम मुख्यालय में १८ जुलाई २००८ को विधिवत् पारम्परिक ढंग से मनाया गया।

कार्यक्रम का शुभारम्भ ब्राह्ममुहूर्त की बेला में प्रात: ४.३० 'शिवानन्द सत्संग भवन' में प्रार्थनाओं, शान्ति-मन्त्रों तथा सामूहिक ध्यान सहित किया गया। श्री स्वामी आत्मस्वरूपानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने विश्व-भर के आध्यात्मिक साधकों के लिए इस दिवस के महत्त्व के सम्बन्ध में प्रवचन दिये। भले ही कोई भी गुरु हों, किसी भी धर्म से सम्बन्धित शिष्य हों, यह परमात्मा की ओर के मार्ग पर अग्रसर समस्त जिज्ञासु शिष्यों के लिए अपने-अपने गुरु की पूजा, उपासना के द्वारा कृपा और आशीर्वाद प्राप्त करने का अवसर है।

पूर्वाह्न में समाधि-मन्दिर में अभिषेक, अर्चना और मंगल-आरती द्वारा पारम्परिक पूजा सम्पन्न की गयी। उसके तुरन्त बाद आश्रम के समस्त संन्यासी तथा भक्त सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की परम पावन पादुकाओं की महापूजा के लिए 'शिवानन्द सत्संग भवन' में सम्मिलित हुए, जहाँ अत्यन्त भव्य रूप में यह पूजा सम्पन्न हुई।

पादुका-पूजा के उपरान्त पूर्वाह्न का संक्षिप्त सत्संग प्रारम्भ हुआ। कार्यक्रम का आरम्भ श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज ने प्रारम्भिक कीर्तनह्नह्न'जय गणेश' तथा अन्य प्रार्थनाओं और भजनों से किया। तत्पश्चात् पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने गुरु-पूर्णिमा के शुभ अवसर पर विशेष रूप से भेजा गया परम पूज्य श्रद्धेय गुरुमहाराज परमाध्यक्ष श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का सन्देश पढ़ कर सुनाया। सन्देश-पठन के उपरान्त पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने भगवान् व्यास के ब्रह्मसूत्रों के पाठ द्वारा पावन गुरु-पूर्णिमा पर भगवान् व्यास के आशीर्वाद की प्राप्ति का आह्वान किया।

सत्संग के समय परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने आध्यात्मिक पथ में गुरु के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए प्रवचन दिये। परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने संक्षिप्त प्रवचन तथा गुरुदेव के प्रिय भजन-गान के साथ पूर्वाह्न कार्यक्रम समाप्त किया। पावन प्रसाद-वितरण सत्संग-समाप्ति के उपरान्त हुआ।

साधना-सप्ताह सम्बन्धी सूचना आगामी अंक में चलती रहेगी।

* * *

ॐ

स्वामी चिदानन्द
(परमाध्यक्ष)

द डिवाइन लाइफ सोसायटी
शिवानन्दनगरह्न२४९१९२
टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड

मासिक पत्रिका के पाठक-वृन्द से !

उज्ज्वल अमर आत्मन्!

यह पत्र गुरु-पूर्णिमा, १८ जुलाई २००८ से सम्बन्धित है। सारे भारत से तथा विदेशों से भी बहुत भक्तों ने (जैसे डान और मू ब्रिडल) भक्ति-भाव से ओत-प्रोत सन्देश मुझे भेजे हैं।

यद्यपि इन भक्तों की श्रद्धापूर्ण शुभ-कामनाओं का मैं व्यक्तिगत रूप से सभी को अलग-अलग उत्तर देना चाहता हूँ, किन्तु यह संख्या में इतने अधिक हैं कि मेरे लिए ऐसा कर पाना सम्भव नहीं है। इसलिए द डिवाइन लाइफ सोसायटी की मासिक पत्रिकाओं, अर्थात् हिन्दी की **'दिव्य जीवन'** तथा अँगरेजी की **'द डिवाइन लाइफ'** के इन पृष्ठों पर सबका धन्यवाद दे रहा हूँ।

गुरु-पूर्णिमा के पावन अवसर पर सर्वशक्तिमान् परमात्मा और गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की दिव्य कृपा-वृष्टि आप सब पर हो, ऐसी मेरी मनोकामना है।

भगवान् और गुरु आप सब पर कृपा करें!

स्वामी चिदानन्द ॐ

परमाध्यक्ष,
द डिवाइन लाइफ सोसायटी

समाचार और प्रतिवेदन

मुख्यालय के समाचार

'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

लक्ष्मणझूला के निकट, तपोवन में स्थित 'शिवानन्द होम' दिव्य जीवन संघ मुख्यालय का ही एक ऐसा अंग है, जो सतत उन निर्धन और निराश्रित रोगियों को चिकित्सा-सुविधा प्रदान करने का विनम्र प्रयास कर रहा है, जो समाज द्वारा किसी-न-किसी कारण से बहिष्कृत और तिरस्कृत कर दिये गये हैं, जिन्हें न कोई प्रेम देने वाला है न ही देख-भाल करने वाला। ऐसे दीन, हीन, एकाकी और अकिंचन लोगों को 'शिवानन्द होम' दवाइयों के साथ-साथ अपने घर जैसा स्नेह और सुविधा देने वाला चिकित्सा-केन्द्र है।

इस अस्थाई जगत् में यह एक अस्थाई घर है, जिसमें कभी लम्बे समय के लिए और कभी-कभी बहुत ही थोड़े समय के लिए जरूरतमन्द लोग आ कर रहते हैं।

कुछ ही दिन पहले एक अन्तेवासी रोगी परम धाम के लिए प्रयाण कर गया। वह क्षुधा-हीनता और रक्ताल्पता से गम्भीर रूप से ग्रसित था तथा खड़े हो सकने में भी असमर्थ था। कुछ माह पूर्व आश्रम के सामने की सड़क पर जीर्ण-शीर्ण अवस्था में पाया गया था। डाक्टरों के जाँच किये जाने पर यह बाबा जी फेफड़ों, पेट और मस्तिष्क के कैंसर की अन्तिम अवस्था में पहुँचे हुए पाये गये थे।

''जैसे नदियाँ समुद्र की ओर प्रवाहित होती हुईं अन्ततः उसी में समा जाती हैं, उसी प्रकार आप भी उस परम तत्त्व में लीन हों, जहाँ शाश्वत आनन्द का सागर है, जहाँ न भेद-भाव है, न असमानता है और न ही कोई अभाव है।'' (स्वामी शिवानन्द)

इस माह चिकित्सा कर देने के उपरान्त रोगियों की छुट्टी कर दी गयी और नये रोगी भरती भी किये गये। उनमें से एक स्वामी जी भी थे जो तेज बुखार, खाँसी, क्षुधा-हीनता और निर्जलन से पीड़ित थे। सिर पर छत और देह पर कपड़ों के अभाव में वह इस बुरी तरह से वर्षा में भीग कर कँपकपा रहे थे कि हड्डियाँ तक सर्दी से काँप रही थीं। रोग-ग्रस्त होने के कारण वह अपने निवास तक पहुँच पाने में भी असमर्थ हो गये थे। ऐसी स्थिति में सूखे गरम कपड़े, ओढ़ने को कम्बल और गरम-गरम चाय का गिलास मिलने से कैसा लगता होगा, आप अनुमान कर सकते हैं।

नये भरती होने वालों में श्री गुरुदेव के आश्रम के समीप एक युवक अत्यन्त शोचनीय अवस्था में पड़ा हुआ मिला जिसका शरीर घावों से भर हुआ था, लगता था कि उसे डण्डों और सलाखों से पीटा गया था, वह चल पाने में भी असमर्थ था। घावों को साफ कराते और मरहम-पट्टी कराते समय वह पीड़ा से और घबराहट से चीख रहा था और सोचते हुए आश्चर्य भी कर रहा था कि 'मैं यह कहाँ आ गया हूँ?' इस मानसिक रोग-ग्रस्त युवक की सभी ने बहुत देख-भाल की। किन्तु देखिए! अपने दुःख और दर्द में, निराशा और एकाकीपन में, बोझ रूप और प्रताड़ित जीवन में भी जब उसकी दृष्टि दीवार पर लगे महावीर

बजरंगबली के चित्र पर पड़ी, तो वह जोर से चिल्ला उठाह्नह्न''यह तो हनुमान् जी हैं!''

''संसार में 'एक उसको' कभी न भूलें! यदि उस एक के सिवा आप अन्य सब-कुछ भूल जाते हैं, तब भी चिन्ता की कोई आवश्यकता नहीं है। किन्तु यदि 'उस एक' के सिवा अन्य सब-कुछ आपके पास है, तो समझें कि आपके पास कुछ भी नहीं है।''

(रूमी)

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

५९ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का समापन समारोह

५९ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का समापन कार्यक्रम एकाडेमी के लेक्चर हॉल में शनिवार, २८ जून २००८ को सम्पन्न हुआ। आरम्भिक प्रार्थनाओं के पश्चात् एकाडेमी के कुलसचिव श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज ने इस शुभ अवसर पर उपस्थित सभी श्रोताओं का स्वागत किया। प्रोफेसर राजेन्द्र कुमार भारद्वाज जी ने कोर्स की रिपोर्ट पढ़ी। उसके उपरान्त कुछ विद्यार्थियों ने कोर्स से सम्बन्धित अपने उद्‌गार व्यक्त किये। दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज और महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाते हुए विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र तथा ज्ञान-प्रसाद प्रदान किया तथा प्राध्यापक-वर्ग को सम्मानित किया।

समापन समारोह के अपने प्रवचन में परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने विद्यार्थियों से आश्रम में अपने प्रारम्भिक दिनों के अनुभव तथा गुरुदेव परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज और परम पूज्य गुरुमहाराज श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज जैसी दो महान् दिव्य विभूतियों के सान्निध्य में बिताये महान् सौभाग्यशाली समय की मधुर स्मृतियों का अत्यन्त प्रेमपूर्वक वर्णन किया। परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने बताया कि उन्होंने एक दिन के लिए भी गुरुदेव का सत्संग नहीं छोड़ा; अत: आज वह जो-कुछ भी हैं, यह इन्हीं महान् सन्तों की देन है। उन्होंने छात्रों से कहा कि मनुष्य का जन्म प्राप्त होना सामान्य बात नहीं है। यह मानव-शरीर मिलना दुर्लभ है। अत: इसे पा लेने पर सतत भगवद्-स्मरण बनाये रखना चाहिए। महान् सन्त पापा रामदास के कथन को दोहराते हुए परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने कहाह्नह्न''भगवान् का सतत स्मरण जीवन है तथा उन्हें भूल जाना मृत्यु है।'' अत: उन्हें प्रत्येक कार्य को भगवान् की पूजा समझ कर करना चाहिए तथा अन्तत: उसे भगवद्-अर्पण कर देना चाहिए।

परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज ने पाठ्यक्रम सफलतापूर्वक पूर्ण करने के लिए छात्रों को अपनी शुभ-कामनाएँ दीं तथा प्रसन्नता अभिव्यक्त करते हुए कहा कि छात्रों के अनुभव सुन कर हर्ष है कि उन्होंने इस पाठ्यक्रम से बहुत-कुछ सीखा है। परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने छात्रों को बताया कि हमारे जीवन में तीन प्रकार का सुख हैह्नह्नसात्त्विक, राजसिक और तामसिक। इन तीनों प्रकारों का वर्णन करते हुए परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने उन्हें इन तीनों से अतीत जा कर उस शाश्वत आनन्द को प्राप्त करने के लिए प्रयत्नशील होने को कहा जो परमात्म-साक्षात्कार से ही सम्भव है। परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने छात्रों से नियमित रूप से अपनी दैनिक चर्या का पालन करने तथा जो-कुछ यहाँ एकाडेमी के आवास-काल में सीखा है, उसका अभ्यास बनाये रखने का उपदेश दिया। जीवन का लक्ष्य, जो कि

ईश्वर-साक्षात्कार है, सदैव अपने समक्ष रखने और उसकी प्राप्ति के लिए सतत अग्रसर होने के लिए भी उन्होंने कहा। परम पिता परमात्मा और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद समस्त उपस्थित श्रोताओं और छात्रों पर होने की मंगल-कामना करते हुए परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने प्रवचन समाप्त किया।

सरस्वती-पूजन और प्रसाद-वितरण के उपरान्त समारोह सम्पूर्ण हुआ।

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिवेदन

अन्तर्देशीय शाखाएँ

अम्बाला (हरियाणा) : माह जून, २००८ की अवधि में शाखा की नियमित गतिविधियों में जो दैनिक सत्संग है, उन सत्संगों के पूर्व प्रति रविवार को महामृत्युंजय मन्त्र का ३० मिनट सामूहिक जप, प्रति सोमवार को १५ मिनट 'शिव-मन्त्र' का कीर्तन, प्रति मंगलवार तथा शनिवार को श्री हनुमान जी भगवान् के स्तोत्रपाठ, प्रति गुरुवार को गुरु-भजन और प्रति शुक्रवार को देवी माता के स्तोत्रों के पाठ किये जाते हैं। दो केन्द्रों पर होमियोपैथिक सेवाएँ और जल-सेवा सम्पन्न होती हैं। शाखा की विशेष गतिविधियों में एक भक्त के निवास-स्थान पर दिनांक ४ जून को और दिनांक २६ जून को, 'सत्संग मण्डली' के स्थापना दिन को भी चल-सत्संग किये गये।

बल्लारि (कर्नाटक): शाखा ने दैनिक पूजा तथा प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग परिचालित किये। परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जन्म-जयन्ती को भी विशेष पूजा और सत्संग आयोजित किये गये।

भंजनगर (उड़ीसा): शाखा द्वारा प्रति रविवार को Ponder These Truths के स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र के पारायण के साथ एकादशी-सत्संग तथा संक्रान्ति-दिन को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित सत्संग परिचालित हुए।

भिलाई (छत्तीसगढ़) : दिनांक २९ जून को शाखा का मासिक सत्संग पादुका-पूजन सहित परिचालित हुआ। शाखा के मातृ-सत्संग में प्रति मंगलवार को श्री हनुमान जी के स्तोत्रपाठ, प्रति शुक्रवार को श्री ललिता सहस्रनाम स्तोत्र का पाठ और एकादशी की तिथियों को श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र का पाठ और श्रीमद् भगवद् गीता के पाठ सम्पन्न होते हैं। परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जन्म-जयन्ती पर पादुका-पूजन तथा श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पाठ भी आयोजित हुए।

बीकानेर (राजस्थान): नियमित गतिविधियाँ—द्विवार पूजा, स्वाध्याय सहित दैनिक सत्संग, श्री सुन्दरकाण्ड और सिख धर्मग्रन्थ के पाठ सहित मासिक मातृ-सत्संग दिनांक ९ जून को, 'शिवानन्द-दिन' को पादुका-पूजा, 'चिदानन्द-दिन' को गायत्री-मन्त्र तथा महामृत्युंजय-मन्त्र सहित हवन और भजन-कीर्तन सहित सत्संग, छात्रों को शिष्यवृत्तियाँ, शिवानन्द लाइब्रेरी तथा योगासन-वर्ग। विशेष गतिविधियाँ—(१) दिनांक जून ३ से दिनांक ७ जून पर्यन्त श्रीमद् भागवत सप्ताह। (२) गुरुदेव की संन्यास-दीक्षा-जयन्ती : पादुका-पूजा, 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र का संकीर्तन, भजन, प्रसाद इत्यादि। (३) निर्जला एकादशी का उत्सव।

बुगुडा (उड़ीसा) : शाखा द्वारा निज शिवानन्द आश्रम के हाल में प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग और साप्ताहिक चल-सत्संग परिचालित हुए। मासिक संक्रान्ति-दिन एक मन्दिर में आयोजित किया गया।

चण्डीगढ़ : शाखा के दैनिक सान्ध्य-सत्संग में 'रामायण' का स्वाध्याय एवं प्रति मंगलवार को श्री हनुमान जी के स्तोत्रपाठ और प्रति गुरुवार को महामृत्युंजय मन्त्र का सामूहिक जप समाविष्ट हैं। रविवार के प्रभातीय सत्संग में Sadhana और A Call to Liberation के स्वाध्याय सम्पन्न होते हैं। चतुर्थ रविवार के सत्संग में आदरणीय श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी ने 'गुरु की भूमिका' पर प्रवचन दिया और दिनांक २१ जून को आयोजित विशेष चल-सत्संग में निज उपस्थिति दी। दिनांक २९ जून के सत्संग में एक आदरणीय संन्यासी जी ने ज्ञानप्रद प्रवचन दिया। शाखा ने 'शिवानन्द-दिन' को महामन्त्र का १२ घण्टों का अखण्ड कीर्तन आयोजित किया। शाखा के सामाजिक सेवा का सातत्य, प्रभातीय

और सान्ध्य योगासन-वर्गों, प्रति रविवार को नि:शुल्क सलाह-परामर्श तथा अन्तिम रविवार को अकिंचनों को अन्नदान द्वारा सुन्दर रूप से रहा।

गान्धीनगर (गुजरात): शाखा द्वारा सप्ताह में त्रिवार सत्संग, नित्य प्रभातीय योगासन-सभा, महिलाओं के लिए दैनिक सान्ध्य योगासन-वर्ग और प्रति माह दिनांक १ से दिनांक १० पर्यन्त योगासन तालीम-वर्ग परिचालित होते हैं। 'शिवानन्द-दिन' को दरिद्र नारायण सेवा तथा 'चिदानन्द-दिन' को आँगनबाड़ी के माध्यम से बाल-नारायण सेवा की जाती है। शाखा की अन्य नियमित प्रवृत्तियों में कुष्ठरोगियों की एक संस्था तथा निर्धन मरीजों को आर्थिक सहाय, होमियोपैथिक औषधालय, स्वामी शिवानन्द लाइब्रेरी आदि समाविष्ट हैं।

गुड़गाँव (हरियाणा): शाखा प्रति रविवार को सत्संग, प्रति सोमवार को मातृ-मण्डली सत्संग, एकादशी की तिथियों को कथा और हवन, प्रति पूर्णिमा को श्री सत्यनारायण पूजा, कथा तथा भजन-कीर्तन आदि परिचालित करती है। पूर्व, शाखा ने, माह अप्रैल के दिनांक १८ से दिनांक २६ पर्यन्त श्री रामायण कथा और दिनांक १४ अप्रैल को श्री रामनवमी निमित्त श्री रामचरित मानस का अखण्ड पाठ आदि भी आयोजित किये थे। परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की जन्म-जयन्ती के कार्यक्रमों में पादुका-पूजन, श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, भण्डारा आदि समाविष्ट थे। दिनांक ११ मई से दिनांक १८ मई पर्यन्त श्रीमद् भागवत कथा आयोजित हुई। शिवानन्द निःशुल्क औषधालय द्वारा ५६९ मरीजों के इलाज हुए तथा २०० मरीजों की जाँच स्वास्थ्य-कैम्प द्वारा की गयी।

जयपुर (उड़ीसा): शाखा ने दैनिक द्विवार पूजाएँ, प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रति गुरुवार को साप्ताहिक चल-सत्संग परिचालित किये। 'शिवानन्द-दिन' के कार्यक्रमों में मई माह में प्रभात में पादुका-पूजा, हवन और प्रसाद-सेवन और सायंकाल में सत्संग तथा माह जून में १० घण्टों पर्यन्त, 'साधना-दिन' आदि समाविष्ट थे। श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती को उनके जीवन विषयक प्रवचन सहित एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया। दिनांक ४ मई को आदरणीय अतिथि महात्मा द्वारा आध्यात्मिक प्रवचन सम्पन्न हुआ।

खाटिगुडा (उड़ीसा): शाखा द्वारा प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र के पारायण सहित एकादशी-सत्संग तथा दिनांक १५ जून को एक चल-सत्संग परिचालित हुए। 'शिवानन्द-दिन' १२ घण्टों पर्यन्त महामन्त्र का अखण्ड जप और नारायण-सेवा सहित मनाया गया।

खुर्जा (उत्तर प्रदेश): शाखा ने प्रति रविवार को स्वाध्याय और संकीर्तन सहित निज साप्ताहिक सत्संग, अपराह्न में महिलाओं द्वारा और सायंकाल में पुरुषों द्वारा, एक घण्टे पर्यन्त महामन्त्र संकीर्तन आदि परिचालित किये। परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जन्म-जयन्ती पर प्रभात के १०-०० के समय से सायंकाल ५-०० के समय पर्यन्त जनता को शरबत वितरित किया गया। प्रभात में पुरुषों के लिए और सायंकाल में महिलाओं के लिए दैनिक योगासन-वर्गों का सातत्य रहा। एक निराधार स्त्री के लिए प्रति माह रु. २०० की आर्थिक सहाय मंजूर की गयी।

लखीमपुर-खीरी (उत्तर प्रदेश): शाखा ने निज साप्ताहिक सत्संग प्रति सोमवार को सम्पन्न किये। उनमें श्रीमद् भगवद् गीता का स्वाध्याय और महामन्त्र-संकीर्तन समाविष्ट थे। श्री विश्वनाथ सेठ जी की प्रथम पुण्यतिथि को एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया। गुरुदेव के इन सन्निष्ठ भक्त को भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित हुई।

मंझीगुडा (छत्तीसगढ़): शाखा ने गंगा दशहरा को विशेष गंगा-पूजा और आरती का आयोजन किया।

नवरंगपुर (उड़ीसा): शाखा द्वारा आदरणीय श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी और अन्य आदरणीय व्यक्तियों के आगमन पर दिनांक मई २८ से दिनांक २ जून पर्यन्त एक स्कूल में विशेष सत्संग तथा आध्यात्मिक प्रवचन आयोजित हुए।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): निज दैनिक ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना-ध्यान तथा स्तोत्रश्लोक-पाठ की सभा के आधिक्य में शाखा ने प्रति गुरुवार को साप्ताहिक चल-सत्संग, श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित शनिवार को मातृ-सत्संग, दो एकादशी की तिथियों को, अनुक्रम से श्रीमद् भगवद् गीता का पाठ और श्री विष्णु सहस्रनाम पारायण आदि परिचालित किये। प्रति माह छह घण्टों पर्यन्त अखण्ड महामन्त्र कीर्तन भी शाखा की अन्य एक नियमित प्रवृत्ति है। दिनांक २३ मई और दिनांक १० जून को हवन आयोजित हुए।

शाखा ने दिनांक ३० जून से दिनांक २ जुलाई पर्यन्त बालकों के लिए तीन दिवसीय एक आवासीय साधना शिविर का आयोजन किया।

डोंगरगढ़ के आदरणीय श्री स्वामी विद्यानन्द जी, रायपुर के आदरणीय ब्रह्मचारी श्री पंकज चौबे जी तथा स्थानिक अनेक विद्वानों ने, प्रतिभागी ४५ बालकों को 'उमदा नैतिक चरित्र का विकास कैसे किया जाये', 'ईश्वर-साक्षात्कार' तथा 'भक्तियोग' पर सम्बोधित किये।

नई दिल्ली, श्री स्वामी शिवानन्द कल्चरल एसोसिएशन : शाखा द्वारा गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के संन्यास-दीक्षा के शुभ दिन को श्रीमद् भगवद् गीता पारायण तथा आरती की सम्पन्नता के पश्चात् प्रसाद-वितरण किया गया। दिनांक २ जून को सत्संग के पश्चात् वृन्दावन के आश्रमों में १५० निराधार वृद्ध विधवा महिलाओं को अन्नदान दिया गया।

नई दिल्ली, वसन्त विहार : शाखा निज रविवारीय सत्संग आयोजकों तथा प्रतिभागियों उभय के संवर्धित उत्साह के मध्य परिचालित कर रही है। शाखा के इन सत्संगों के प्रमुख कार्यक्रमों में प्रथम रविवार को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, द्वितीय रविवार को ध्यान, तृतीय रविवार को गुरुदेव की पुस्तकों का स्वाध्याय तथा चतुर्थ रविवार को आध्यात्मिक प्रवचन आदि समाविष्ट हैं।

नीमापड़ा (उड़ीसा): शाखा प्रतिदिन एक घण्टे पर्यन्त महामन्त्र का अखण्ड संकीर्तन तथा उसके अनुसरण में श्रीमद् भागवतम् के एक प्रकरण का पठन करती है। इनके आधिक्य में शाखा ने प्रति गुरुवार को पादुका-पूजन तथा साप्ताहिक सत्संग, दिनांक १५ और १६ जून को विशेष चल-सत्संग तथा दिनांक ३१ जून को भी समीपवर्ती ग्राम में एक चल-सत्संग आदि सम्पन्न किये। शाखा का मासिक साधना-दिन दिनांक २९ जून को सम्पन्न हुआ।

दिनांक ८ जून के भगवान् जगन्नाथ जी के प्रतिष्ठा-महोत्सव जयन्ती के अवसर पर पूर्व दिन को महामन्त्र का १२ घण्टों पर्यन्त अखण्ड कीर्तन किया गया। दिनांक ८ को आदरणीय श्री स्वामी रामेश्वरानन्द जी तथा आदरणीय श्री स्वामी सदाशिवानन्द जी की उपस्थिति में विशेष पूजा, हवन सहित दिन-भर के कार्यक्रम तथा २०० प्रतिभागियों द्वारा प्रसाद-सेवन आयोजित हुए। शाखा ने दिनांक ९ मई से दिनांक १३ पर्यन्त कन्याओं के लिए तथा दिनांक १४ मई से दिनांक १८ पर्यन्त किशोरों के लिए ५ दिवसीय युवा-शिविरें भी आयोजित किये। उभय स्वामीजियों द्वारा १०० किशोरों और कन्याओं की प्रतिभागिता युक्त कार्यक्रमों का परिचालन हुआ। उभय शिविरों में अन्य एक स्वामी जी द्वारा श्रीमद् भगवद् गीता विषयक प्रवचन आयोजित हुए।

रायपुर (छत्तीसगढ़): शाखा ने रविवारीय सत्संग, प्रति सोमवार को एक घण्टे पर्यन्त 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र का संकीर्तन तथा प्रति एकादशी को विशेष पूजा और श्री विष्णु सहस्रनाम का पारायण आदि निज नियमित गतिविधियों का सातत्य रखा।

राउरकेला (उड़ीसा): शाखा ने श्री विश्वनाथ मन्दिर में दैनिक द्विवार पूजाओं तथा प्रति गुरुवार को प्रभात में पादुका-पूजा और सायंकाल में सत्संग, शिवानन्द आश्रम में प्रति शुक्रवार को मातृ-सत्संग आदि के आधिक्य में प्रति रविवार को प्रभात में पादुका-पूजा और सायंकाल में भक्तों के निवास-स्थानों पर सत्संग भी आयोजित किये। 'चिदानन्द-दिन' को १२ घण्टों का अखण्ड जप भी शाखा की नियमित गतिविधि है।

विशेष गतिविधियाँह्ह(१) श्री रामनवमी : प्रभात में पादुका-पूजा, मध्याह्न को नारायण-सेवा तथा सान्ध्य-सत्संग। (२) श्री हनुमान जयन्ती : साधना-दिन के रूप में मनायी गयी। (३) परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जन्म-जयन्ती : पादुका-पूजन तथा साधना-दिन। (४) गुरुदेव की संन्यास-दीक्षा-जयन्ती : प्रभात तथा सायंकाल में आध्यात्मिक कार्यक्रमों का आयोजन। (५) परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जन्म-जयन्ती : विशेष सत्संग।

राउरकेला, स्टील टाउनशिप (उड़ीसा): शाखा ने दिनांक १६ मई से दिनांक २० मई पर्यन्त ५ दिवसीय युवा विकास कैम्प आयोजित किया। परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज, आदरणीय श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी ब्रह्मसाक्षात्कारानन्द जी तथा अन्य ने, १५-३० के वय-वर्ग के उभय १५६ प्रतिभागी युवकों तथा युवतियों को प्रेरक प्रवचन दिये। परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज ने अस्थायी सत्संग भवन का उद्घाटन किया। उद्घाटन के अनुसरण में सत्संग और यज्ञ सम्पन्न हुए। दिनांक २१

मई को मनाये गये शाखा के साधना-दिन के कार्यक्रमों में १४० भक्त प्रतिभागी थे। Sivananda Day-to-Day पुस्तक का उड़िया भाषा का अनुवाद तथा दो पुस्तिकाओं के विमोचन हुए।

सम्बलपुर (उड़ीसा): शाखा ने श्री विश्वनाथ मन्दिर में दैनिक त्रिवार पूजाएँ, प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति शनिवार को साप्ताहिक ध्यान-सभा, 'शिवानन्द-दिन' और 'चिदानन्द-दिन' को पादुका-पूजा तथा प्रति माह की शुल्क पक्ष की एकादशी को श्रीमद् भगवद् गीता पारायण आदि परिचालित किये। मई २००८ की माहावधि में होमियोपैथिक औषधालय ने ४५० मरीजों के उपचार किये।

शेरगढ़ (उड़ीसा): शाखा ने दैनिक द्विवार पूजाएँ तथा प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग सम्पन्न किये। होमियोपैथिक औषधालय द्वारा शाखा की सामाजिक सेवा का सातत्य रहा।

सुनाबेडा (उड़ीसा): शाखा द्वारा 'भक्तियोग' के स्वाध्याय सहित दैनिक सत्संग के साथ-साथ सप्ताह में प्रति गुरुवार तथा प्रति रविवार को पादुका-पूजा और श्रीमद् भगवद् गीता के स्वाध्याय सहित द्विवार सत्संग परिचालित किये। श्री नृसिंह जयन्ती को विशेष कार्यक्रम आयोजित हुआ। आश्रम-स्थल के निकट के मेडिकल यूनिट ने मई माह में १०० मरीजों के इलाज किये।

सुनाबेडा, महिला शाखा (उड़ीसा): पूजा-आरती, प्रभात में श्रीमद् भागवतम् में से पठन और महामृत्युंजय मन्त्र-जप, सायंकाल में एक घण्टा महामन्त्र संकीर्तन और उसके पश्चात् प्रार्थना-स्तोत्रपाठ तथा जप की सभा आदि दैनिक गतिविधियों के आधिक्य में शाखा ने प्रति बुधवार और शनिवार को द्विवार अपराह्न साप्ताहिक सत्संग तथा प्रति रविवार को शिशु-सत्संग परिचालित किये। प्रति एकादशी के अधिक कार्यक्रमों में पादुका-पूजा तथा श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण समाविष्ट हैं। 'चिदानन्द-दिन' को महामृत्युंजय मन्त्र का १२ घण्टों पर्यन्त जप किया गया। दिनांक ११ मई को शाखा ने साधना-दिन मनाया। आदरणीय श्री स्वामी धर्मप्रकाशानन्द जी की मुलाकात के अवसर पर दिनांक ३१ मई को एक जाहीर प्रवचन आयोजित हुआ।

वडोदरा (गुजरात): शाखा द्वारा प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, 'शिवानन्द-दिन' को 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र का ९ घण्टों पर्यन्त अखण्ड जप तथा 'चिदानन्द-दिन' को महामृत्युंजय मन्त्र का ९ घण्टों पर्यन्त जप परिचालित हुए। श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती के विशेष कार्यक्रमों में आदरणीय डा. जयन्त दवे जी ने प्रवचन दिया। शाखा ने जनरल अस्पताल में निर्धन मरीजों को नि:शुल्क दवाइयों का वितरण, सप्ताह में चार दिन होमियोपैथिक औषधालय, सप्ताह में द्विवार आयुर्वेदिक औषधालय गुरुवार को तथा प्रति बुधवार को और प्रति गुरुवार को एक्युप्रेशर उपचार की निज सामाजिक सेवाएँ चालू रखी।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश): शाखा ने दिनांक ८ तथा २२ जून को पाक्षिक सत्संग सम्पन्न किये।

विशाखपट्टनम् (आन्ध्र प्रदेश): शाखा ने प्रति सोमवार को साढ़े तीन घण्टों का सत्संग तथा डा. एन. नागेश्वर राव जी द्वारा नि:शुल्क मेडिकल जाँच तथा अन्य कार्य-दिवसों को दैनिक सत्संग आयोजित किये। एकादशी की उभय तिथियों को श्रीमद् भगवद् गीता का पारायण किया जाता है। परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जन्म-जयन्ती को विशेष पूजा, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र और श्री हनुमान चालीसा के पाठ, प्रसाद-वितरण आदि अधिक कार्यक्रम थे। योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान विषयक नि:शुल्क दैनिक तालीम की सेवा का सातत्य रहा।

विदेशी शाखाएँ

हांगकांग (चीन): शाखा ने हाल ही में आपद्ग्रस्त जनों के लिए दो घण्टों पर्यन्त महामृत्युंजय मन्त्र का विशेष जप किया। दिनांक १० मई को ४९ व्यक्तियों की उपस्थिति सहित किये गये मासिक सत्संग में १ घण्टे पर्यंत महामृत्युंजय मन्त्र जप तथा गुरुदेव की पुस्तक The Voice of the Himalayas पर प्रवचन समाविष्ट थे। शेष शनिवार के दिनों को माह अप्रैल-मई में २९१ प्रतिभागियों की उपस्थिति सहित १ घण्टे पर्यन्त महामन्त्र जप किये गये। माह जून में ३०६ नये व्यक्तियों ने नियमित योगासन-वर्ग में उपस्थिति दी। शाखा ने ८२ प्रतिभागियों सहित ४ सभाओं युक्त योग-कार्य-शिविरें, ८ प्रतिभागियों युक्त ध्यान तथा प्राणायाम वर्ग और १०८ प्रतिभागियों युक्त योगासन और प्राणायाम के भव्य कार्यक्रम आयोजित किये।

□□□

सूचना

दिव्य जीवन संघ, सुरेन्द्रनगर शाखा, गुजरात का स्वर्ण-जयन्ती महोत्सव तथा साधना-शिविर
६ से ९ नवम्बर २००८ तक

परम पावन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की अपार कृपा से दिव्य जीवन संघ की सुरेन्द्रनगर शाखा (गुजरात प्रान्त) ६ से ९ नवम्बर तक स्वर्ण-जयन्ती उत्सव मनाने जा रही है। इस शुभ अवसर पर एक त्रिदिवसीय साधना-शिविर आयोजित किया जा रहा है। दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के वरिष्ठ स्वामी जी महाराज इस साधना-शिविर में सम्मिलित हो कर निर्देशन प्रदान करेंगे। समस्त भक्त जन इसमें भाग लेने के लिए सादर आमन्त्रित हैं।

नामांकन और सूचना हेतु कृपया निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

जे. एम. सुर, ७-हाटकेश्वर मन्दिर हॉल, सुरेन्द्रनगरह्लह्ल३६२ ००१, गुजरात

दूरभाष : ०२७५२-२२५३४१, मोबाइल : ०९४२८२९२३५२

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

आराधना के अवसर पर विशेष छूट

१ जुलाई २००८ से ३० सितम्बर २००८ 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%

पैकिंग तथा डाक खर्चा अलग से है।

सभी आर्डरों के साथ ५०% अग्रिम धन-राशि भेजें।

यह विशेष छूट केवल भारत में ही भेजने के लिए उपलब्ध है।

o

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

द शिवानन्द पब्लीकेशन लीग

पोस्ट : शिवानन्दनगर २४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखंड, भारत

फोन : (९१) ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail: bookstore@sivanandaonline.org