

## प्रार्थना की महिमा

विश्व के सभी धर्मों के अनुसार प्रार्थना तथा पूजा जीवन का आधार है। अधिकांश साधकों के लिए नित्य दैवी उपासना हेतु यह साधन है। प्रार्थना से मनोभाव की वृद्धि होती है तथा दिव्यता की दिशा में गति होती है। इस भाँति प्रार्थना साधक को पवित्र कर उन्नत बनाती है।

हृह्रस्वामी चिदानन्द

पूषन्नेकर्षे यम सूर्य प्राजापत्यव्यूहरश्मीन्समूह ।

तेजो यत्ते रूपं कल्याणतमं तत्ते पश्यामि

योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि ॥१६॥

हे जगत्पोषक पूषन् (सूर्य)! हे एकाकी गमन करने वाले! हे यम (संसार का नियमन करने वाले)! हे प्रजापति-नन्दन! तू अपनी किरणों को हटा ले तथा अपने तेज को समेट ले। मैं तेरा कल्याणमय रूप देखता हूँ। तेरे अन्दर स्थित जो पुरुष है, वह मैं हूँ।

## ब्रह्म क्या है?

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ब्रह्म देश-काल-कारण से अतीत परमात्मा है। वह असीम है, शान्त है तथा सभी शरीरों में समान रूप से प्रतिभासित होता है। वह कोई निर्दिष्ट पदार्थ नहीं हो सकता। वह चैतन्य है। वह वस्तु है। वह गुप्त निधि है। वह मणियों की मणि है, रत्नों का रत्न है। वह अविनाशी अनन्त परम निधि है जो न चुरायी जा सकती है, न लूटी जा सकती है। वह चिन्तामणियों की चिन्तामणि है जो मनुष्य को सभी वांछित पदार्थ देती है।

जो स्वयं सबको देखता है, जिसे दूसरे नहीं देख पाते; जो बुद्धि को प्रकाश देता है, परन्तु जिसे कोई प्रकाश नहीं दे सकता, वह ब्रह्म है, वह आत्मा है।

ब्रह्म स्वयं-प्रकाश है, शुद्ध सत्ता है, विश्वाधार है, चैतन्य-रूप है, परमानन्द-रूप है और अपरिवर्तन-शील है।

वह परम सत्ता ही एक सत्ता है। वह है परमात्मा। वह है परब्रह्म। वह अविनाशी है, अजन्मा है, अजर है, अमर है। वह सनातन है। वह एक है। वह प्रज्ञानघन तथा आनन्दघन है।

ब्रह्म सत्-चित्-आनन्द का महान् सागर है। उसके चारों ओर मन, प्राण, आकाश और तन्मात्राओं के सागर हैं।

वह अश्रुत श्रोता, अदृष्ट द्रष्टा, अचिन्त्य चिन्तक और अज्ञात ज्ञाता है। ब्रह्म अज, अजर, अमर और

अभय रूप है। यह सारा विश्व जिसमें से निष्पन्न हुआ है, जिसमें स्थित है और जिसमें लीन होने वाला है, वह है ब्रह्म।

आत्मा नित्य है, निर्विकार है, प्रज्ञानघन, चिद्घन अथवा विज्ञानघन है, अक्षर है। आत्मा काल-देश की सीमा से विहीन है। वह ज्ञानमय है, शान्त और स्वयं-ज्योति है, ज्योतिर्मय है। वेदान्त के सभी साधक ब्रह्मानुभव प्राप्त करने के लिए इसी का ध्यान करते हैं। वह परम वस्तु कहलाता है। वह अमरत्व प्रदान करता है।

ब्रह्म में न पूर्व है न पश्चिम, न प्रकाश है न अन्धकार, न सुख है न दुःख, न भूख है न प्यास, न हर्ष है न शोक, न लाभ है न हानि।

आत्मा निरवयव है, अतः वह निष्क्रिय है। निरवयव आत्मा में कर्तापन का आरोप भला कैसे किया जा सकता है? आत्मा का कोई शरीर नहीं है। वह अतनु है, निराकार है। फिर उसे जरा, मरण कहाँ से आर्यें? आत्मा अजर है, अमर है, अविनाशी है। आत्मा मन, शरीर आदि की तरह उत्पन्न नहीं है। नित्य चैतन्य ही उसका स्वभाव है। जीवात्मा और परमात्मा एक ही हैं।

आत्मा ज्ञान मात्र का द्रष्टा है, साक्षी है; क्योंकि वह असीम और स्वयं-ज्योति है। वह न तो स्वयं प्रकट होता है और न किसी के द्वारा प्रकट किया जा सकता

है। उसे प्रत्यक्ष अनुभव से, अन्तर्ज्ञान से या अपरोक्षानुभूति से जाना जा सकता है।

सच्चिदानन्द के रूप में ही बुद्धि ब्रह्म को समझ सकती है। यही कारण है कि उसमें ये गुण माने जाते हैं, किन्तु ब्रह्म वस्तुतः सच्चिदानन्द से भी भिन्न है। इसका यह अर्थ नहीं कि ब्रह्म अस्तित्वहीन या शून्य है, अभावात्मक विचार या आत्म-विषयक रहस्य है। नहीं, एकमात्र वही जीवन्त सत्य है। उसकी ही सत्ता है। वही सार वस्तु है।

मन सदैव आनन्द की खोज में भटकता फिरता है; क्योंकि वह आनन्द में से निष्पन्न हुआ है। हमें आम इसलिए पसन्द है कि हमें उससे सुख मिलता है। प्रत्येक वस्तु से आत्मा सर्वाधिक प्रिय है। यह जो आत्म-प्रियता का आत्म-प्रेम है, यह इस बात का द्योतक है कि आनन्द आत्मा का स्वभाव है।

वह अद्वितीय परम सत्ता जो प्रत्येक के हृदय में अन्तर्यामी है, सूत्रधार है, साक्षी है, अन्तरात्मा है, जिसका आदि, मध्य और अन्त नहीं है, जो विश्व, वेद, मन, बुद्धि, शरीर, इन्द्रिय, प्राण आदि का मूल-स्रोत है, जो सर्वव्यापी है, निर्विकार है, एकरस है; भूत, भविष्य और वर्तमान में समान रूप से है, जो स्वयम्भू, स्वतन्त्र और स्वयं-ज्योति है, वही भगवान् है, आत्मा है, ब्रह्म है, पुरुष है, चैतन्य है, पुरुषोत्तम है।

आत्मा ज्ञेय मात्र से भिन्न है। अज्ञेय से भी वह परे है। वह अगम्य है। इसका यह अभिप्राय नहीं कि वह कुछ है ही नहीं, शून्य है। वह चिद्घन है। चैतन्य एक पत्थर, हीरा या स्वर्ण से भी अधिक ठोस है। वही एक वास्तविक जीवित सत्ता है, सबका एकमात्र आधार है।

आत्मा मनुष्य के अन्दर का अमर तत्त्व है। आत्मा ही विचारों, इच्छाओं तथा तर्कों का उद्गम-स्थान है। आत्मा आध्यात्मिक तत्त्व है; क्योंकि शरीर और मन से वह परे है। वह अवश्य ही अमर है; क्योंकि वह देश, काल और कारण से अतीत है; अनादि, अनन्त, अकारण और असीम है।

आत्मा या ब्रह्म अक्षुण्ण, सनातन और अविनाशी तत्त्व है। जो सर्वजगदाधार है, जो जाग्रति, स्वप्न, सुषुप्ति अवस्थाओं का मौन साक्षी है। इस आत्मा को जानने वाला अमर हो जाता है, अमृतानन्द प्राप्त कर लेता है।

ब्रह्म को आत्मा और पुरुष भी कहते हैं। पुरुष इसलिए कहते हैं कि वह इस शरीर में है, वह अपने-आपमें पूर्ण है। जो-कुछ हम देखते हैं, सबमें वही है। आत्मा ही चरम सत्य है। वही चरम दार्शनिक सिद्धान्त है। वह सर्वाधार है। वही एक जीवन्त सत्य है। वह उपनिषदुक्त ब्रह्म है, जग का सहारा है, इस शरीर और प्राण का आश्रय है। वह अव्यक्त है, शुद्ध है।

ब्रह्म स्वयं-ज्योति है। ब्रह्म किसी अन्य से प्रकाशित नहीं किया जा सकता। ब्रह्म सबको प्रकाशित करता है। स्वयं-ज्योतित्व एक ऐसा मूलभूत सिद्धान्त है, जिसके आधार पर वेदान्त का सारा महल खड़ा है। आत्मा से ही सूर्य, चन्द्र, तारे, बिजली, अग्नि, बुद्धि, इन्द्रियह्रस्वसबको प्रकाश मिलता है। आत्मा के प्रकाश से ही सारे प्रकाशित होते हैं; किन्तु ये आत्मा को प्रकाशित नहीं कर सकते।

एकमात्र आत्मा की ही सत्ता है। जिस प्रकार हम रस्सी को साँप के रूप में देखते हैं, उसी प्रकार वही

आत्मा विभिन्न पदार्थों के रूप में दिखता है। आत्मा दृश्य पदार्थों को रूप प्रदान करता है। वह अपने-आप प्रकाशित होता है। वह स्वयं-ज्योति है। स्वयं-ज्योति आत्मा से प्रकाश ले कर ही शेष सारे पदार्थ प्रकाशित होते हैं।

मनुष्य का आत्मा ब्रह्म है। वह सारे विश्व का आत्मा है। ब्रह्म ही एक असीम है। असीम दो पदार्थ नहीं हो सकते। यदि दो असीम पदार्थ होंगे, तो वे आपस में झगड़ेंगे। एक कुछ पैदा करेगा, तो दूसरा कुछ मिटाता रहेगा; अतः असीम तो एक ही होना चाहिए।

आत्मा ही एकमात्र असीम ब्रह्म है। शेष अन्य सब उसी की अभिव्यक्ति हैं।

ब्रह्म अज्ञ, अविनाशी, निर्विकार, अतनु और निर्भय है। उसका कोई नाम-रूप नहीं है। उसमें संकोच-विकास नहीं है, सुन्दर-असुन्दर नहीं है। वस्तुतः निर्भयता ही ब्रह्म है। जो ब्रह्म को जानता है, वह अमर और अभय हो जाता है।

अन्तर में झाँको। वहीं आनन्द का स्रोत है, वहीं सच्चा जीवन है। सच्चा 'मैं' क्या है? वही आत्मा है। वह ब्रह्म है, शुद्ध चैतन्य है। (अनूदित)

### विश्व-प्रार्थना

हे स्नेह और करुणा के आराध्य देव!

तुम्हें नमस्कार है, नमस्कार है।

तुम सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान् और सर्वज्ञ हो।

तुम सच्चिदानन्दघन हो।

तुम सबके अन्तर्वासी हो।

हमें उदारता, समदर्शिता और मन का समत्व प्रदान करो।

श्रद्धा, भक्ति और प्रज्ञा से कृतार्थ करो।

हमें आध्यात्मिक अन्तःशक्ति का वर दो,

जिससे हम वासनाओं का दमन कर मनोजय को प्राप्त हों।

हम अहंकार, काम, लोभ, घृणा, क्रोध और द्वेष से रहित हों।

हमारा हृदय दिव्य गुणों से परिपूरित करो।

हम सब नाम-रूपों में तुम्हारा दर्शन करें।

तुम्हारी अर्चना के ही रूप में इन नाम-रूपों की सेवा करें।

सदा तुम्हारा ही स्मरण करें।

सदा तुम्हारी ही महिमा का गान करें।

तुम्हारा ही कलिकल्मषहारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो।

सदा हम तुममें ही निवास करें।

स्वामी शिवानन्द

## समस्त आध्यात्मिक साधनाओं का मूल उद्देश्य

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उस अनादि अनन्त सत्ता को श्रद्धापूर्वक नमन करते हैं जो अभी विद्यमान सत्ता भी है, क्योंकि शाश्वतथा में भूत, भविष्य तथा वर्तमान भी समाविष्ट है। यदि कोई वस्तु आदि और अन्त से रहित है, तो वह स्वयमेव ही इस कालातीत शाश्वतथा में प्रत्येक क्षण विद्यमान सिद्ध हो जाती है। जो अनन्त है, वह एक क्षण के शतांश में भी कभी भी अनुपस्थित नहीं हो सकता। अतः जब हम उन परात्पर शाश्वत सत्ता को श्रद्धापूर्वक प्राणिपात करते हैं जो कालातीत हैं, तब हम उनकी कालातीतथा को तत्क्षण ही दृढ़तापूर्वक मान लेते हैं। वे सर्वदा विद्यमान हैं। वे सर्वव्यापक हैं। अतः ऐसा नहीं है कि जब हम मन्दिर, मस्जिद अथवा गिरजाघर की ओर जा रहे होते हैं, केवल तभी हम उनकी ओर, उनके निकटतर होते हैं, प्रत्युत जब हम इन उपासना-स्थलों से वापस घर के लिए लौट रहे होते हैं, तब भी हम उनके उतना ही निकट होते हैं। जो-कुछ भी हम देखते, सुनते, चखते, स्पर्श करते और सूँघते हैं; जो-कुछ भी विचारते और अनुभव करते हैं; जो-कुछ भी हम काया, वाचा, मनसा करते हैं, उन सभी में हम उन परमात्मा की ओर ही बढ़ रहे होते हैं।

यदि यह कहा जाये कि 'परमात्मा की ओर बढ़ना' जैसा कुछ है ही नहीं, तो वह अधिक सही है। आप मन, वाणी और शरीर से जो-कुछ भी करते हैं, वह उन्हीं में करते हैं; क्योंकि अनन्तथा के आधार पर आप उन्हीं में स्थित हैं। एक लम्बी डण्डी वाले सुन्दर

फूल को यदि किसी जल से भरे उसी जैसे दीर्घ आकार वाले फूलदान में रखा जाये, तो जल-पूरित फूलदान उसे केवल सहारा दे कर सीधा ही नहीं रखता, प्रत्युत इसका जीवनदायी जल उसे जीवन भी प्रदान करता है। उसे हरा-भरा और विकसित भी रखता है। इसी प्रकार परमात्मा द्वारा रचित प्रत्येक जीव भी है। इस धरती के प्रत्येक प्रकार के प्राणी अपनी जीवनी शक्ति उन भगवान् से ही प्राप्त करते हैं, जो उन्हें आधार प्रदान करते हैं; क्योंकि वह भगवान् में ही निवास करते हैं, क्योंकि भगवान् ही जीवन हैं।

भगवान् जीवन का स्रोत (मूल कारण) हैं। यदि आप जीवित हैं, तो केवल इसीलिए क्योंकि उनकी जीवन्त उपस्थिति आपके भीतर जीवन के रूप में विद्यमान है। वह सच्चिदानन्द (सत्-चित्-आनन्द) हैं। वह सत् हैं, इसीलिए आपकी सत्ता है। आप चिन्तन और अनुभव करते हैं, गतिशील हैं तथा शक्ति-सम्पन्न हैं, क्योंकि वह चित् (चेतना) रूप से आपमें विद्यमान हैं। और यदि आप अपनी सत्ता के इस अन्तर चैतन्य की पवित्रता को बनाये रखेंगे, इसमें स्थित रहना और इसके प्रति जागरूक रहना सीख लेंगे, और इस विद्यमानता की सतत-धारा तथा अपनी जागरूकता को अपना जीवन-प्राण बना लेंगे, तब आप देखेंगे कि आप आनन्द में भी स्थित हो जायेंगे।

अस्तित्व और चेतना का शुद्ध सत्त्व, परम सत्ता के, परिशुद्ध परम आनन्द के आसवित-सार के

अतिरिक्त अन्य कुछ तो हो ही नहीं सकता; क्योंकि अन्य सभी सापेक्ष अनुभव, अन्य सब द्वैत-अनुभव मन-बुद्धि-शरीर को ले कर हैं, मानसिक और भौतिक स्तर को ले कर हैं, जो परिवर्तनशील हैं, क्योंकि यह जगत् ही परिवर्तनशील और द्रन्द्धों का जगत् है, द्रन्द्ध कड़वे और मीठे, सुख और दुःख केहहजब कि आपके निज-स्वरूप का इनसे कुछ भी लेना-देना नहीं है, क्योंकि यह सापेक्ष नहीं है और दिक्काल से बँधा नहीं है। यह तो परम सत्ता है, जिसका सार सत् और चित् है। इससे कुछ भी अज्ञात नहीं है और इस रूप में यह ज्ञान-स्वरूप है, यह गुह्य विद्या है; और इसी कारण यह सर्वज्ञ है।

उसी को पकड़े रहें। उसी में केन्द्रित रहें। इस बात को जान लें कि आप सदैव उन्हीं में केन्द्रित हैं, आप उन्हीं में स्थित हैं। वही आपको आधार प्रदान करते हैं, वही आपके आदि, मध्य और अन्त हैं। वह आपके सब-कुछ हैं। आप उनमें उसी प्रकार निवास करते हैं, जैसे अन्य सब वस्तु-पदार्थ उनमें निवास करते हैं।

और परम सत्ता के इस लोकोत्तर आयाम में सापेक्ष अनुभवों के अनियमित उत्तेजक परिवर्तन की पहुँच नहीं है। लौकिक मानवीय अनुभवों का सम्पूर्ण क्षेत्र इस सापेक्ष स्तर से ही आबद्ध और यहीं तक सीमित होने के कारण जो इससे अतीत है, वह पूर्णतया मुक्त है। इसलिए यह केवल सत्ता और चैतन्य ही नहीं है, यह अनिर्वचनीय आनन्द भी है। जिन्होंने इसकी अनुभूति की, उन्होंने कहाहह“ब्रह्म आनन्द और केवल आनन्द है।”

आप सदैव इस आनन्द में स्थित हैं। आपका इस आनन्द में निवास है। अपने वास्तविक निज-स्वरूप में

आप उस आनन्द में ही निवास करते हैं। यदि आप पहचान लेते हैं कि आप तत्त्वतः शुद्ध आत्मा हैं, तब आप उसी क्षण पहचान लेंगे कि आप आनन्द में निवास कर रहे हैं। इसलिए स्वयं को जान लेने का महत्त्व यह है कि उसी क्षण आपको अनुभव हो जाता है कि आनन्द की ही वास्तविकता है कि दुःख का कोई अस्तित्व नहीं है।

और इसके लिए, समस्त महान् दार्शनिकों, शिक्षकों और ज्ञान-सम्पन्न गुरुओं ने आपको समझाने का प्रयत्न किया है कि आप कौन हैं; आपको अपने वास्तविक निज-स्वरूप से परिचित करवाने का प्रयत्न किया है। यहाँ तक कि आदि शंकराचार्य ने भी अपने ‘विवेक चूडामणि’ मेंहहजहाँ उन्होंने शिक्षा दी है कि आत्मा (जो कि आप हैं) को कैसे अनात्मा हूँ (जो आप नहीं हैं) से भिन्न करना है, यही किया है।

यह आत्मा को अनात्मा से अलग करने की प्रक्रिया ऐसी नहीं है जो अचानक हो जाती है। आपको स्वयं को इस ओर प्रयास करते रहना पड़ता है। सतत अटूट रूप से आत्मा को दृढ़ करके, अनात्मा को उससे अलग करते हुए उसे अपनी वास्तविक पहचान न मानने की प्रक्रिया करते रहना पड़ता है। अनात्मा की भी अपनी सत्ता हो सकती है। यह सर्वत्र व्याप्त रह सकती है। किन्तु उससे आपको कोई समस्या नहीं होनी चाहिए। आप उसमें स्थित नहीं हैं। अतः यह अनुभव न करें कि भगवान् की उस सृष्टि के साथ आपका एकत्व है, प्रत्युत स्वयं को अपने वास्तविक रूप में पहचानें। तब इस भिन्नताओं के स्तर में रहते हुए भी, इस लौकिक जीवन में भी स्वयं को अलग करके अपनी वास्तविक पहचान में दृढ़ होने की प्रक्रिया के

कारण अन्ततः वह चेतना खुल जाती है और आपकी बन जाती है, आप उसमें निवास करने लग जाते हैं।

अतः इस पूर्णानुभूति में, चरम अनुभूति में आपको सीढ़ी चढ़ने के समान एक-एक करके स्वयं को ऊपर उठाना पड़ता है। गैस के गुब्बारे का ज्यों-ज्यों बन्धन खोला जाता है, वह ऊँचा उठता चला जाता है; किन्तु यदि उसे और अधिक आकाश में ऊँचा उठाना चाहते हैं, तो उससे बँधे हुए पत्थर के ढेले को ही हटाना पड़ता है। इसी प्रकार हमें आत्मा की उड़ान में स्वयं में से उस सबको परे निकाल फेंकना पड़ेगा, जो अनावश्यक और व्यर्थ है।

अतः सर्वप्रथम आपको स्वयं के वह बन्धन खोलने होंगे जो आपको नीचे की ओर बाँधे हुए हैं। बाह्य साधनाओं का यह आन्तरिक गुह्य रूप है। आध्यात्मिक साधना के बाह्य रूप कैसे भी विभिन्न प्रकार के हों, इन सबका केन्द्रीय लक्ष्य एक ही है। यह है स्वयं को इस भ्रान्तिपूर्ण गलत मानवीय चेतना से पार्थिव चेतना से, देह-मन-बुद्धि चेतना से बन्धन-मुक्त करना। स्वयं को इस चेतना से मुक्त करना और अपने वास्तविक निज दिव्य स्वरूप तक ऊपर उठाना ही समस्त विभिन्न बाह्य आध्यात्मिक नियमों तथा साधनाओं का आन्तरिक, मुख्य और एकमात्र उद्देश्य है।

और इस साधना को करते रहना चाहिए, भले ही आप अपने कक्ष में किसी विधिवत् आध्यात्मिक

अनुष्ठान में लगे हुए हों अथवा अपने दैनिक कर्तव्यों में व्यस्त हों, इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। किन्तु आपको यह निश्चित रूप से जान लेना चाहिए कि जहाँ तक आपका सम्बन्ध है, आपके लिए 'साधना में लगे हुए' अथवा 'साधना में नहीं लगे हुए' जैसा कुछ नहीं है। आप सदा साधना में हैं। साधना तो आपकी सतत अपरिवर्ती आन्तरिक अवस्था होनी चाहिए।

यही एक करणीय कार्य है। आपकी अन्तश्चेतना सदैव एक सतत, अबाध, अटूट साधना की अवस्था में रहेगी। इसका अर्थ है परम तत्त्व के सम्मुख, परमात्मा की ओर अग्रसर होते हुए, परमात्मा में स्थिति और अपनी इस परमात्मा में स्थित होने की अवस्था के प्रति पूर्णतया जागरूक, इसके प्रति जागरूक कि आप सत्-चित्-आनन्द स्वरूप हैं।

भगवान् की कृपा आप पर हो कि आप सच्चिदानन्द चेतना में रहें! आपकी भौतिक और मानसिक वैयक्तिकताओं की यह नाशवान् लौकिक सत्ता आपके बन्धन का कारण न हो कर, एक साधना का स्वर्णिम अवसर, एक क्षेत्र और एक कर्मभूमि बने कि इसके द्वारा आप एक सतत अटूट अन्तःसाधना अर्थात् सच्चिदानन्द स्वरूप की जागरूकता, ईश्वर की जागरूकता बन जाये! भगवान् आपको यह उपहार प्रदान करें और इसे अब और यहाँ ही सम्भव कर दें, फिर कभी सुदूर भविष्य में नहीं!

(अनुवादिका : श्रीमती सुधा भारद्वाज)

शरीर के लिए प्राण-तत्त्व जितना आवश्यक है, उतनी ही आत्मा के लिए प्रार्थना भी आवश्यक है। प्रार्थना जीवात्मा का परमात्मा के साथ ऐक्य कराती है। प्रार्थना व्यक्ति के अहं को विगलित कर आत्मा को प्रकाशित करती है।

स्वामी शिवानन्द

पूर्व-अंक से आगे :

## सर्वव्याप्त वैश्वानर

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

जीव के उन्नीस मुख ग्रहण क्या करते हैं? स्थूल पदार्थ! हम क्या देखते हैं? स्थूल पदार्थ! हम क्या श्रवण करते हैं? स्थूल (भौतिक) विषय! हम क्या स्वाद लेते हैं? स्थूल पदार्थ! अपने हाथों से हम क्या ग्रहण करते हैं? स्थूल पदार्थ! पैरों से धरती पर हम किस पर चलते हैं? स्थूल धरा पर! अपने मन में हम क्या चिन्तन करते हैं? स्थूल विषयों का। हमारी समस्त चेष्टाएँ, जो उन्नीस मुखों के द्वारा होती हैं, स्थूल जगत् से सम्बद्ध हैं। हमारे मनोभाव भी स्थूल जगत् के विषयों का चिन्तन करते हैं। हम केवल सूक्ष्म विषयों का ही चिन्तन करें, ऐसा नहीं होता; क्योंकि वे सूक्ष्म विषय भी, जिनका हम चिन्तन करने का प्रयास करते हैं, स्थूल विषयों के प्रत्यक्षीकृत संस्कार होते हैं। स्थूल से परे हम कोई चिन्तन नहीं कर सकते। इसीलिए हम धरा पर हैं, स्थूल जगत् में हैं, स्थूल ब्रह्माण्ड में हैं। हमारी चेतना स्थूल शरीर के बन्धन में है और इसका प्रतिरूप (counterpart) अर्थात् स्थूल चेतना का वैश्विक रूप वैश्वानर है। यह जागरित स्थान है, जाग्रत अवस्था इस चेतना का स्थान है। स्थूल जगत् के प्रति जागरूक रहने के कारण और इसके परे का कोई ज्ञान न रखने के कारण इसे जागरित स्थान कहा गया है।

हम यह नहीं जान सकते कि हमारे भीतर क्या है और यह भी जानने में असमर्थ हैं कि विश्व के अभ्यन्तर क्या है। अब, संसार का अभ्यन्तरण देखने हेतु हमें पृथिवी के खण्ड नहीं करने होंगे जैसा कि शरीर के प्रति हम करते हैं। हम देह की चीर-फाड़ करें अथवा हृदय को काट कर देखें, यह पर्याप्त नहीं होगा। 'अभ्यन्तरण' इस

भाव में नहीं लेना है। यह कोई कक्ष अथवा गृह का भीतरी स्थान नहीं है। यह एक विशेष प्रकार का 'भीतर' (inside) है, जिसका गहन चिन्तन के बिना बोध होना सहज नहीं है। हम शरीर को काट भी डालें अथवा किसी भी विषय-वस्तु को खण्ड-खण्ड भी क्यों न कर डालें, हम उस शरीर अथवा वस्तु का 'भीतर' (inside) नहीं देख सकते; क्योंकि किसी भी विषय का अन्तरस्थ भाग उसका वास्तविक 'अन्तरस्थ' नहीं है, क्योंकि वह भी उस विषय का मात्र स्थूल भाग ही होगा। विषय का 'अन्तरस्थ' (inside) क्या है? विषय का अन्तरस्थ भी वही भीतरी स्थूल भाग है; क्योंकि स्थूल पदार्थ को यदि भंजित भी करें, तो इसके स्थूल खण्ड ही दृष्टिगत होंगे। मानव-शरीर का भी यदि हम अवच्छेदन करें, तो क्या देखते हैं? उसी शरीर के ही भाग दिखायी देंगे। वही स्थूल पदार्थ दृष्टिगत होंगे। शरीर के स्थूल पक्ष को ध्यान में रखते हुए भीतर भी हमें कोई अभ्यन्तरण-जैसी कोई पृथक् वस्तु दिखायी नहीं पड़ती। किसी भी स्थूल तत्त्व का अन्तर्गत भाग स्थान सम्बन्धी भीतरी नहीं होता, प्रत्युत वह तो एक शक्ति है, ऊर्जा है, जिसकी अभिव्यक्ति किसी शरीर अथवा वस्तु-विशेष के माध्यम से होती है। सूक्ष्म (वायवीय) शरीर को संस्कृत भाषा में लिंग-शरीर अथवा लिंग-देह कहा जाता है। लिंग एक चिह्न अथवा लक्षण है। सूक्ष्म शरीर को इसीलिए लिंग (लक्षण) कहा जाता है; क्योंकि यह अपने अभिव्यक्त स्थूल शरीर के स्वरूप को निश्चित करता है। स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर के ढाँचे (आकृति) में निर्मित आकृति के अतिरिक्त कुछ नहीं है। सूक्ष्म शरीर चक्षु का

विषय नहीं है। यह स्थूल शरीर के अन्तर्गत है। निश्चित रूप से सूक्ष्म शरीर के भीतर भी बहुत कुछ है, जिसका अध्ययन इस उपनिषद् के क्रम में हम करेंगे। शरीर का स्थूल स्वरूप अभ्यन्तर स्वरूप नहीं है। यह तो सर्वथा पृथक् तत्त्वों से निर्मित है, जिन्हें हम तन्मात्रा, मन और बुद्धि आदि कह सकते हैं। तन्मात्राएँ वे सूक्ष्म कम्पन अथवा स्फुरण हैं, जो स्थूल पदार्थों और समस्त स्थूल शरीरों में अन्तर्निहित हैं। स्फुरण भौतिक रूपों में साकार रूप में अभिव्यक्त होते हैं। इस प्रकार इस भूतात्मक सृष्टि में स्फुरण ही नाम और रूप हैं।

वेदान्त दर्शन अथवा उपनिषद् के नाम और रूप सामाजिक जीवन में सामान्य रूप से प्रचलित नाम और रूप नहीं हैं, प्रत्युत अरस्तु (Aristotle) के अनुसार वे रूप और द्रव्य का अनुवर्तन करते हैं। अरस्तु के अनुसार किसी भी विषय में निहित उसकी आकार बनाने की शक्ति को रूप कहा जाता है, जब कि द्रव्य वह आकार है जो यह शक्ति निर्माण के पश्चात् ग्रहण करती है। सूक्ष्म शरीर को हम नाम कह सकते हैं और स्थूल शरीर को रूप। नाम इस भाव में है कि यह नाम किसी विषय की तदनुरूप आकृति की ओर संकेत करता है। हमारा सूक्ष्म-शरीर, लिंग-शरीर ही हमारा नाम है। वह हमारा वास्तविक नाम है और हम स्वयं को गोपाल, गोविन्द, कृष्ण आदि कहते हैं। जो भी नाम हमें नामकरण-संस्कार के समय दिया गया, वह हमारे भीतरी गुणों के अनुरूप होना चाहिए। हमारी मूल प्रकृति का विरोधी अथवा हमारे स्वभाव के प्रतिकूल (अयोग्य) हमारा नाम नहीं होना चाहिए। वास्तविक नाम तो हमारे भीतर है। स्वयं के प्रति उच्चरित यह केवल शब्द मात्र नहीं है। आप किसी व्यक्ति को क्षीरसागर भद्र (ocean of milk) नाम से पुकारते हों; किन्तु सम्भव है, उसके घर में छाछ

(buttermilk) की एक बूँद भी न हो। किसी निर्धन व्यक्ति को 'दौलतराम' पुकारने से क्या लाभ? ऐसे अनेक नाम हैं, जिनका सूक्ष्म शरीर की प्रकृति अथवा स्थिति से कोई सम्बन्ध नहीं होता। यथार्थ नाम, लिंग, चिह्न, लक्षण तो सूक्ष्म शरीर है और स्थूल रूप को निश्चित आकार देने वाला भी यही है। अन्त मेंहह स्थूल रूप में ही हम कैद हैं, बन्धन में हैं।

इच्छाएँ पूर्ण न होने के कारण स्फुरणशील सूक्ष्म-शरीर अपूर्ण इच्छाओं की पूर्ति हेतु स्थूल-शरीर धारण करता है। शरीर धारण करना जन्म कहलाता है और जन्म-मृत्यु का चक्र सूक्ष्म-शरीर के विनाश होने अथवा मुक्त होने तक चलता रहता है। जन्म और मृत्यु, जन्म और मृत्युहहयह संसार की अथवा आवागमन की प्रक्रिया चलती रहती है और यह अन्य कुछ नहीं अतिरिक्त इसके, कि स्थूल शरीर इच्छाओं की पूर्ति और सन्तुष्टि हेतु नये-नये द्वार खोजने में प्रयासरत रहता है। अनन्त जीव हैं इस ब्रह्माण्ड में। ये सब जीव एक चेतना से अनुप्राणित होते हैं, जो सबमें समान है। यह चेतना वैश्वानर है; किन्तु व्यक्तिगत रूप से जब इस चेतना का शरीरों के सन्दर्भ में विचार होता है, तो इसे जीव कहते हैं।

सजीव और निर्जीव प्राणियों सहित सभी शरीरों की समग्रता के सन्दर्भ में चेतना 'वैश्वानर' अथवा 'विराट्' नाम से अभिहित है। वही चेतना जब किसी शरीर-विशेष को जाग्रत चेतना में अनुप्राणित करती है, उसे हम 'विश्व' कहते हैं। विश्व आत्मा है, जो स्थूल शरीर को जीवन-दान देता है और वैश्वानर आत्मा है, जो भौतिक जगत् का सम्राट् है। यह द्विविध जाग्रत जीवन हैहहव्यष्टि और समष्टि का जागरित स्थान।

(अनुवादिका : श्रीमती गुलशन सचदेव)

**योग द्वारा स्वास्थ्य :****मत्स्यासन****परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज**

इस आसन को सर्वांगासन के पश्चात् तुरन्त करना चाहिए। इसका समय सर्वांगासन के समय का तृतीयांश निर्धारित किया गया है। यदि कोई सर्वांगासन तीन मिनट



करता है, तो उसे इसको एक मिनट करना चाहिए। अभ्यासकर्ता इस आसन में शीर्षासन और सर्वांगासन के कुछ लाभ प्राप्त करता है। सर्वांगासन में ग्रीवा-प्रदेश का झुकाव आगे की ओर होता है, जब कि इस आसन में ग्रीवा-प्रदेश का प्रसार पार्श्व की ओर होता है, जिससे हृदय से स्वच्छ रक्त का प्रचुर मात्रा में प्रवाह मस्तिष्क की ओर, जहाँ पर पीयूष और शंक्रुरूप ग्रन्थियाँ अवस्थित हैं, हो सके। इस आसन के अभ्यास के समय फुफ्फुसों का शीर्ष भाग शरीर पर बिना श्रम डाले क्रिया करना प्रारम्भ कर देता है। यह साधारणतया केवल यथेष्ट शारीरिक परिश्रम से ही सम्भव हो सकता है।

**विधि**

फर्श पर बिछे हुए एक कम्बल पर पद्मासन में बैठें। कोहनियों का आधार लेते हुए धीरे-धीरे पीछे जायें। वक्ष तथा धड़ को उठाते हुए और ग्रीवा को पीछे मोड़ते हुए पीठ को धनुषाकार बनायें। शिर को पीछे खींचें और इसके शीर्ष पर टिकायें। अपने हाथ उठायें तथा पैर के अँगूठों को पकड़ें और शनैः-शनैः हाथों से पैर के अँगूठों

को खींचते हुए तथा शिर के शीर्ष की स्थिति को और पीछे की ओर दबाते हुए धीरे-धीरे धनुषाकार को बढ़ायें। सामान्य श्वास-प्रश्वास लेते हुए वक्ष, ग्रीवा, शिर के शीर्ष और मेरुदण्ड के नीचे के अन्तिम भाग पर ध्यान दें। इस आकृति की बीस सेकण्ड से एक मिनट अर्थात् सर्वांगासन के तृतीयांश समय तक बनाये रखें। कोहनियों पर सहारा लेते हुए पैर के अँगूठों की पकड़ को छोड़ दें और शिर के पिछले भाग को भूमि पर विश्राम दें। धीरे से उठें और पद्मासन पर बैठें और एक-एक कर पैरों को खोल दें।

जब इस आसन में प्रवीणता प्राप्त कर लें, तो इस आसन का समय शनैः-शनैः बढ़ा सकते हैं। इस आसन में रहते समय श्वास-प्रश्वास धीमी और गहरी रखें।

**नोट :** जो प्रारम्भिक अभ्यासकर्ता पद्मासन में बैठने की स्थिति में न हों, वे अपने पैरों को फैला कर इस आसन का अभ्यास कर सकते हैं। हथेलियाँ प्रारम्भ से अन्त तक जाँघों पर रखी रह सकती हैं।

**लाभ**

वक्ष और पृष्ठ-प्रदेश यथेष्ट विकसित हो जाते हैं और श्वसन-क्रिया अधिक पूर्ण हो जाती है। श्रोणीय सन्धियाँ अधिक लचीली हो जाती हैं। ग्रीवा को फैलाने के कारण अवटु-ग्रन्थियाँ लाभान्वित होती हैं। श्वास-नलियों से अति-संकुचन दूर हो जाता है। यह दमा के रोगियों को कुछ उपशमकारी होता है।

(अनुवादक : श्री शिवगोविन्द गुप्त)

**बालकों के लिए दिव्य जीवन :****आपसी सहायता और सहयोग से सुख मिलता है****परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज**

**शिक्षक :** विक्रम, रात-भर लाउड-स्पीकर पर गाना और शोर होता रहा, क्या बात थी? सारी रात बड़ी परेशानी रही।

**विक्रम :** पड़ोसी के यहाँ विवाह था, गुरु जी।

**शिक्षक :** ओह, तो कल रात विवाह-उत्सव का आनन्द उठाया तुमने। (हँसते हुए) मुझे एक आदमी का स्मरण हो आया, जो अपनी लड़की का विवाह करके ठगा गया।

**विक्रम :** कौन था गुरु जी, वह? क्या हुआ था ?

**शिक्षक :** एक आदमी था। उसके चार लड़के थे। वे आपस में लड़ते रहते थे। उसने उन्हें शान्ति से रखने का भरसक प्रयत्न किया, पर उसे सफलता नहीं मिली। कुछ वर्षों बाद वह मर गया। वे लड़के छोटी-छोटी बातों को लेकर तब भी बराबर लड़ते रहे और उनमें आपसी मतभेद बढ़ते गये। हर एक अपनी अलग-अलग कमाई करता था।

कुछ वर्षों में बड़े भाई की लड़की विवाह योग्य हुई। विवाह का दिन निश्चित हुआ। बड़ा भाई नरेन्द्र इस असमंजस में पड़ गया कि इतने बड़े समारोह का आयोजन वह अकेला कैसे कर सकता है। उसे अपने भाइयों से किसी प्रकार की सहायता की आशा नहीं थी, क्योंकि लम्बे अरसे से उनके बीच लड़ाई-झगड़ा ही चल रहा था। उसने सोचा और खूब सोचा। अन्त में एक उपाय उसे सूझा। उसने अपने सारे कथाकथित मित्रों को बुलाया और विवाह के सम्बन्ध में उन लोगों से खूब चर्चा की। भाइयों के बीच तनावपूर्ण सम्बन्ध है, यह मित्रों को अच्छी तरह मालूम था। उन्होंने इस स्थिति का पूरा-पूरा लाभ उठाया। उन्होंने कहा कि "भाई, तुम क्यों घबराते हो? यह तो

साधारण-सा काम है। भाड़ में जायें तुम्हारे भाई। हम सारी तैयारी कर देंगे। हम विवाह-समारोह का सारा कार्यक्रम तैयार करेंगे और बड़ी धूमधाम से मनायेंगे।" नरेन्द्र को उन कथाकथित मित्रों की बात पर विश्वास करना पड़ा। खर्च का एक मोटा हिसाब लगा लिया गया और उन मित्रों को कुछ रकम पेशगी दे दी गयी ताकि अनाज, मिठाई, गहने, कपड़े तथा अन्य सामग्री खरीदी जा सके और बारात को ठहराने का, भोज का, नाच-गाने आदि का इन्तजाम किया जा सके।

विवाह सम्पन्न हुआ। सारा कार्यक्रम दो-तीन दिन तक चलता रहा। तो बच्चो, तुम सोच सकते हो कि क्या परिणाम हुआ होगा। सुनार, बजाज, हलवाई और ऐसे ही छोटे-छोटे कई व्यापारियों ने अपना-अपना बिल पेश किया। जो अनुमान लगाया गया था, खर्च उससे दूने-से भी अधिक हो गया। बेचारे नरेन्द्र का दिवाला निकल गया और वह दुःख और परेशानी में डूब गया।

यह परेशानी क्यों हुई, जानते हो?

**कृष्ण :** जी हाँ, नरेन्द्र के उन झूठे मित्रों ने उसे धोखा दिया और उसके पैसे से खूब मजा लूटा।

**विक्रम :** गुरु जी, आखिर वे भाई तो उसके अपने और सगे थे। क्यों उन्होंने विवाह-जैसे महत्वपूर्ण काम में सहयोग नहीं दिया ?

**शिक्षक :** उन लोगों में अनुकूलनशीलता का गुण लेशमात्र भी नहीं था। उनका अहंकार और गर्व सबसे बड़ी बाधा थे।

**कृष्ण :** अनुकूलनशीलता से आपका क्या आशय है, गुरु जी?

**शिक्षक :** अनुकूलनशीलता एक ऐसा महान् गुण है जिससे मनुष्य अपने को दूसरों के अनुकूल बना लेता है, भले ही उनके स्वभाव उसके स्वभाव से भिन्न क्यों न हों। जीवन में सफल होने के लिए यह गुण अत्यन्त आवश्यक है। इस गुण का विकास धीरे-धीरे करना चाहिए। अधिकांश लोग दूसरों के साथ निर्वाह करना जानते ही नहीं।

**कृष्ण :** अनुकूलनशील आदमी के क्या-क्या गुण होते हैं, गुरु जी?

**शिक्षक :** यह समझदारी का प्रश्न है। अनुकूलनशील आदमी को कुछ-न-कुछ त्याग करना पड़ता है। जैसे कोई क्लर्क अपने ऊपर के अधिकारी के तरीकों, आदतों और स्वभाव को जानता है और अपने को उसके अनुकूल बना लेता है, तो अधिकारी क्लर्क का दास बन जाता है। अपने अधिकारी को खुश करने के लिए दो-चार मीठे शब्द ही पर्याप्त होते हैं। मीठे बोल बोलो, नरमी से बोलो। अपने अधिकारी के प्रत्येक शब्द का अनुसरण करो; क्योंकि वह तुमसे आदर की अपेक्षा रखता है। तुम्हें इसके लिए कुछ खोना नहीं पड़ेगा। ऐसा होने पर अधिकारी तुम्हारे प्रति अपने हृदय में कुछ आत्मीयता अनुभव करने लगेगा। तुम जो चाहो, वह कर देगा। तुमसे कोई गलती हो जायेगी, तो वह उस ओर ध्यान नहीं देगा। तुम उसके प्रिय बन जाओगे। अनुकूलनशीलता के गुण का विकास करने के लिए नम्रता और आज्ञा-पालन आवश्यक हैं। जो अहंकारी और घमण्डी होता है, वह दूसरों से अनुकूलन में कठिनाई अनुभव करता है और इसलिए वह सदा परेशान रहता है।

अनुकूलनशील आदमी के अपने पास जो-कुछ भी है, उसे दूसरों के साथ मिल-बाँट कर उपयोग करना चाहिए। कभी-कभी उसे अपमान और कठोर वचन सहन करने पड़ते हैं। उसे अपने में धैर्य, सहिष्णुता तथा मानसिक सन्तुलन के गुणों का विकास करना चाहिए।

जब वह दूसरों के अनुकूल बनने का प्रयत्न करने लगता है, तब ये सारे गुण अपने-आप विकसित होने लगते हैं।

**गोपाल :** जी, अब मैं समझ गया कि नरेन्द्र अपनी पुत्री के विवाह में क्यों कठिनाई में पड़ गया। प्रत्येक भाई अहंकारी था। प्रत्येक का स्वभाव एक-दूसरे के अनुकूल बन कर रहने को तैयार नहीं था। इसलिए परस्पर सहायता करने या सहयोग देने का सवाल ही नहीं उठता था।

**शिक्षक :** बिलकुल ठीक। क्या परस्पर सहायता और सहयोग की कहानी सुना सकते हो ?

**गोपाल :** क्यों नहीं।

एक बार एक सँकरे पुल पर दो भेड़ें आमने-सामने से आ रही थीं। पुल के बीच दोनों मिलीं। पुल क्या था, खाली एक लकड़ी का लट्टा था। वे मुड़ नहीं सकती थीं।

एक भेड़ ने कहाहह “इसमें तुम्हारा कोई दोष नहीं है। मैं भी तो तुम्हें देख न सकी। यह मेरी गलती है। मैं पानी में कूद जाऊँगी, तुम चली जाना।”

पहली भेड़ ने कहाहह “नहीं, नहीं, ऐसा मत करो। तुम डूब जाओगी। पानी गहरा है। बहाव भी तेज है। मैं लट्टे पर लेट जाती हूँ, तुम मेरे ऊपर पैर रख कर चली जाना।”

तब पहली भेड़ लेट गयी और दूसरी भेड़ उसके ऊपर से निकल गयी। इस प्रकार दोनों पुल पार कर सकीं। दोनों ने एक-दूसरे को धन्यवाद दिया और चली गयीं।

**शिक्षक :** बहुत खूब। तुमने सचमुच बहुत अच्छी कहानी सुनायी। इससे यह शिक्षा मिलती है कि ‘परस्पर सहयोग और सहायता से सुख मिलता है।’ इसलिए बच्चो, अपने को दूसरों के अनुकूल बना लो। परिस्थिति के अनुरूप व्यवहार करो। तुम जीवन में सदा सफल रहोगे। ईश्वर तुम्हारा कल्याण करे!

**लड़के :** नमस्कार, गुरु जी।

(अनुवादक : श्री त्रि. न. आत्रेय)

बाल-स्तर**अनमोल रतन****स्वामी रामराज्यम्**

रेलगाड़ी के एयरकंडीशंड कोच की केबिन में मुझे बिठा कर जब मेरे अंकल जाने लगे, तो चलते-चलते उन्होंने पूछाहह “टिफिन कैरियर तो ले आयी हो न?”

अब मुझे अपनी भूल का पता चला। मैंने कहाहह “जल्दी-जल्दी में मैं उसे लाना भूल गयी। ट्रेन का खाना मैं खाती नहीं। कोई बात नहीं, आज नहीं खाऊँगी।”

गाड़ी चल दी। थोड़ी देर बाद पड़ोस की केबिन से एक महिला आ कर मेरी बर्थ पर बैठ गयी। बोलीहह “मेरे बेटे ने मुझे आपके पास भेजा है।”

मैं कुछ समझ नहीं पायी।

वह बोलीहह “उसने आपकी बातें सुनी हैं। उसने कहा है कि मैं आपसे कहूँ कि आप हम लोगों के टिफिन कैरियर का खाना इस्तेमाल कर लें, भूखी न रहें।”

“आपके बेटे ने कहा है! कहाँ है वह?” मैं बोली।

मुझे ऐसा लगा कि बरबस किसी ने मुझे अपनी बर्थ से उठा दिया। मैंने महिला का हाथ पकड़ा और उनकी केबिन में आयी। बेटे की आयु होगी लगभग छः-सात वर्ष। मैंने उसके गाल थपथपाये और बोलीहह “बेटे, तुम्हारे हिस्से का खाना मैं खा लूँगी, तो तुम क्या खाओगे?”

उसने कहाहह “मैं कुछ भी खा लूँगा। रेलगाड़ी का खाना मम्मी भी नहीं खातीं। लेकिन आप हमारे टिफिन कैरियर का खाना खा लें, प्लीज़।”

मैं उसे देखती रह गयी, कुछ नहींहबोली। प्यार से उसके सिर पर हाथ फेर कर मैं अपनी केबिन में चली आयी। उसकी मम्मी भी पीछे-पीछे आयीं। उनसे बातें हुईं। पता चला कि वह सपरिवार कनाडा में रहती हैं। परिवार वालों से मिलने के लिए भारत आयी हुई हैं।

मैंने कहाहह “मेरा भाई भी कनाडा में रहता है। हर चार-पाँच साल बाद मैं भी कनाडा हो आती हूँ।”

फिर हम दोनों ने एक-दूसरे के पते पूछे। थोड़ी देर बाद उसकी मम्मी अपनी केबिन में चली गयीं।

शाम हुई। वह लड़का अपना टिफिन कैरियर ले कर आया और उसे मेरी बर्थ पर रख कर चलने लगा। मैंने लपक कर उसका हाथ पकड़ा और कहाहह “अपनी मम्मी को बुला कर लाओ, तुम भी आओ। मैं तभी खाऊँगी तुम्हारा खाना।”

माँ-बेटे का खाना हम तीनों ने साथ-साथ खाया। खाना खा चुकने के बाद मैंने उस लड़के से पूछाहह “तुम भूखे तो नहीं रह गये?”

“नहीं, नहीं, मुझे भूख ही नहीं थीहह” सयानों की तरह शिष्टाचार दिखाते हुए वह बोला।

सुबह हुई। दिल्ली स्टेशन आ गया। हम लोग वहीं उतरे। प्लेटफार्म पर खड़े-खड़े मैंने उसके गालों पर हाथ रखा और बोलीहह “मैंने तुम्हारा नाम अनमोल रतन रख दिया है। मैं तुम्हें इसी नाम से याद किया करूँगी।”

“आपको मेरा मोहन नाम अच्छा नहीं लगता?”

“बहुत-बहुत अच्छा लगता है, लेकिन तुम्हारा नया नाम अनमोल रतन इससे भी अधिक अच्छा लगता है।”

मेरा उत्तर सुन कर वह मुस्कराने लगा।

फिर हम सबने एक-दूसरे से विदा ली। अनमोल रतन का साथ छोड़ते हुए मन उदास हो गया।

X X X

अनमोल रतन से मिले कई वर्ष बीत गये। इस बीच अनमोल रतन की मम्मी का कोई पत्र नहीं आया। मैंने भी उन्हें कोई पत्र नहीं लिखा, यद्यपि अनमोल रतन को मैं कभी नहीं भूल पायी।

लगभग ५-६ वर्षों बाद कनाडा जाने की परिस्थिति बनी।

कनाडा में ओंटेरियो नामक शहर में एक सड़ककी ज़ेबरा क्रॉसिंग\* के पास खड़ी थी। पास में कुछ और लोग खड़े थे जिनमें दो अन्धे भी थे। उन दोनों में एक किशोर बालक था। तभी एक बारह-तेरह वर्ष का लड़का वहाँ आया। ऊपर से नीचे तक ऊनी कपड़ों से लदा हुआ था वह।

लड़का उन अन्धों से बोलाहह “आपको सड़क पार करनी है? मैं पार करा दूँ?”

उनके उत्तर की प्रतीक्षा किये बिना वह दोनों के बीच खड़ा हो गया और अपने दोनों हाथों से उन दोनों के एक-एक हाथ पकड़ लिये। फिर वह उन्हें सड़क पार कराने लगा। मुझे एकाएक अनमोल रतन की याद हो आयी। मैं सोचने लगीहह अनमोल रतन यहाँ होता, तो वह भी ऐसा ही व्यवहार करता।

मुझे भी सड़क पार करनी थी। मैं भी उन तीनों के पीछे-पीछे चल दी।

सड़क पार कराने के बाद लड़के ने उन अन्धों के हाथ छोड़ दिये। फिर उन दोनों से पूछाहह “तुम लोगों को कहाँ जाना है?”

एक अन्धा बोलाहह “क्या नजदीक में कोई पार्क है? वहाँ कोई बेंच पड़ी हो, तो अच्छा रहेगा। हम दोनों वहाँ बैठेंगे।”

“पार्क तो है, लेकिन थोड़ा चलना पड़ेगा। मेरे साथ चलो, तो मैं वहाँ तक पहुँचा दूँ।”

“ठीक हैहहह” वे अन्धे एक साथ बोल पड़े।

उस लड़के ने फिर उन दोनों अन्धों के बीच खड़े हो कर उनके हाथ पकड़ लिये और चलने को हुआ। मैंने लड़के से पूछाहह “मैं कोई मदद करूँ?”

उस लड़के ने मुझे कुछ देर तक देखा। फिर बोलाहह “आप इनके झोले अपने कन्धे पर लटका सकती हैं।”

मैंने वैसा ही किया।

पार्क की एक बेंच पर उन दोनों को बिठला कर वह लड़का बोलाहह “मैं अब चलूँगा।” तभी उसकी निगाह अन्धे बालक के जैकेट पर गयी। बोलाहह “अरे, यह जैकेट तो फटी है, तुम्हें तो ठण्ड लगती होगी।”

इससे पहले कि अन्धा बालक कुछ कहता, उस लड़के ने अपनी जैकेट उतार कर उसके कन्धे पर डाल दी, उसकी पीठ थपथपायी और एक ओर को चल दिया।

\*जेबरा क्रॉसिंग (या क्रॉसवाक) सड़क का वह हिस्सा होता है जिस पर पैदल चल कर लोग सड़क पार करते हैं।

मैंने आगे बढ़ कर उस लड़के के कन्धे पर हाथ रखा और उससे बोलीहह “मैं तुम्हारा नाम जान सकती हूँ।”

“लेकिन क्यों?”

“यों ही।”

उसने मुस्कराते हुए कहाहह “कौन-सा नाम बताऊँहहस्कूल का या घर का? वैसे मुझे घर वाला नाम पसन्द है। घर में मम्मी-पापा मुझे अनमोल रतन कह कर पुकारते हैं।”

मेरा मन बल्लियों उछलने लगा। अरे, यह वही था, जिसकी याद मुझे आती रहती थी! मैंने उसे चिपटा लिया। उसे बहुत प्यार करने का मन हो रहा था लेकिन मैंने सोचाहहइसने तो मुझे पहचाना नहीं, इसे न जाने कैसा लगेगा!”

मैंने मुस्कराते हुए पूछाहह “तुम्हारी मम्मी का घर दिल्ली में है न?”

“लेकिन आपको कैसे पता चला?”

“बता दूँगी, पहले यह बताओ कि तुम मुझे अपने घर ले चल सकते हो?”

“मेरी मम्मी आपको जानती हैं?”

“हाँ, हाँ।”

उसने कहाहह “मेरा घर बहुत दूर नहीं है। हम लोग पैदल चलते हैं।”

अनमोल रतन के साथ कनाडा की सड़कों पर चलते हुए मुझे बहुत अच्छा लग रहा था। थोड़ी देर में हम उसके घर पहुँच गये। उसकी मम्मी ने तुरन्त मुझे पहचान लिया।

अनमोल रतन के लिए मैं अभी भी अजनबी थी। फिर उसकी मम्मी ने उसे पुरानी बातें याद दिलायीं। उसे उन बातों की थोड़ी-थोड़ी याद थी। बिना किसी के कहे हुए उसने झुक कर मेरे पैर छुए।

मैंने उसकी मम्मी को वे सारी बातें बतायीं जो थोड़ी देर पहले हुई थीं। मैंने उनसे यह भी कहाहह “भगवान् ने तुम्हें सब-कुछ दिया है। धन-दौलत से तुम्हारा घर चमक रहा है। लेकिन इस अनमोल रतन की चमक निराली ही है। इस चमक की कदर करना। इस चमक की रखवाली करनाहहजैसे पलकेंआँखों की रखवाली करती हैं।”

उस घर से चलते समय मन में अपने अनमोल रतन से मिल पाने की खुशी थी, उससे बिछुड़ने का दुःख भी था।

जो अपने बारे में न सोच कर दूसरों के बारे में सोचता है, वही अनमोल हो सकता है। जो अपने ही बारे में सोचता है, वह है कंकड़-पत्थर; जो दूसरों के बारे में सोचता है, वह है रतनहहनहीं, अनमोल रतन। बच्चो, अनमोल रतन बनना; कंकड़-पत्थर नहीं।

स्तोत्रों तथा प्रार्थना की महत्ता समझने की अपेक्षा अनुभव की वस्तु है। प्रार्थना सतत होनी चाहिए। यह तो प्रत्येक साधक की जीवन-साथी होनी चाहिए। प्रार्थना केवल कतिपय शब्दों का उच्चारण मात्र नहीं है। यह तो साधक का ईश्वर के साथ सीधा सम्बन्ध है।

स्वामी कृष्णानन्द

## समाचार और प्रतिवेदन

### मुख्यालय के समाचार

#### ‘शिवानन्द होम’ में सेवा-शुश्रूषा

दिव्य जीवन संघ ‘शिवानन्द होम’ के माध्यम से दीन-दुःखियों की सेवा-शुश्रूषा करने का प्रयत्न करता है। ये वे लोग हैं जिनको चिकित्सा की आवश्यकता है, लेकिन उनके पास कोई संसाधन नहीं है। न ही कोई सहायता है, कोई आश्रय नहीं है। इनकी देख-भाल करने वाला कोई नहीं है। ये संक्रामक बीमारियों से ग्रस्त हैं। यह ‘होम’ उनका घर है जो अनाथ हैं, जिनकी कोई देख-भाल नहीं करता है, जिन्हें कोई प्यार नहीं करता है, जो बीमार हैं, पीड़ित हैं तथा विशेषतः यह उनका घर है जो समाज से तिरस्कृत हैं।

यदि आप कभी पुरुष वार्ड में एक नजर डालें तो आपको अपनी आँखों में विश्वास नहीं होगा। कोई निकटस्थ स्थानों से तो कोई सुदूर इलाकों से ये आये हुए रोगी व अकेले पड़े लोग अब ये एक संयुक्त परिवार में मिल-जुल कर एक साथ रह रहे हैं। ये अब विशाल वैश्विक शिवानन्द परिवार के अंग की तरह रह रहे हैं।

आप देखेंगे कि एक अन्तेवासी भोजन वितरण के समय एक मन्द-बुद्धि बच्चे की सेवा कर रहा है। दूसरा पचीस वर्षीय मानसिक विकसित विकलांग लड़का अपने-आप भोजन करने की कोशिश कर रहा है। लेकिन उसके मुँह से पानी आ रहा है। उसको स्वावलम्बन की ट्रेनिंग दी जा रही है, ताकि वह अपनी देख-भाल स्वयं करे। अपने हाथ स्वयं धोये। बर्तनों को ठीक स्थान पर रख दे। दवाई पीने हेतु अपना मुँह स्वयं खोले। जब स्नान का समय आता है, उसे बाथरूम में लाया जाता है तथा उसे साबुन लगाया जाता है एवं नहलाया जाता है तथा सुलाया जाता है। कभी-कभी तो रोने-चिल्लाने व गिड़गिड़ाने की आवाज सुनायी देती है। उदाहरणार्थ जब यह नटखट लड़का नारायण जी अपने दाँतों का मंजन करने तथा कपड़े खोलने से

मना कर देता है। इसी समय साफ-सफाई, घावों की मरहम-पट्टी का कार्य चल रहा होता है। कुछ लोग मालिश व व्यायाम कर रहे हैं। कुछ लोग दाढ़ी बना रहे हैं। एक कोने में आश्रम के बाबा ग्लूकोज चढ़ा रहे हैं।

दीपावली आ रही है। वार्डों को विद्युत् प्रकाश से सजाया जा रहा है। एक अन्ध व्यक्ति दिखायी देते हैं, उनकी आँखों में कोई रोशनी नहीं है, लेकिन उनका दिल खुशी से चमक रहा है। चहल-पहल है। उनको सब-कुछ पता है कि क्या हो रहा है।

उस प्रभु की ज्योति उसके बच्चों के माध्यम से चमक रही है। वे क्रमशः उसकी कृपा की गिनती कर रहे हैं। यद्यपि उनको विषम भौतिक परिस्थिति में रखा गया है। प्रतिदिन उन्हें विषम सीमाओं में रहना पड़ता है। उन्होंने जीवन के सुखमय पहलुओं को देखना पसन्द किया है। वे जीवन में अवसरों को देखते हैं। इसकी सीमाओं व बन्धनों की परवाह नहीं करते हैं। यह प्रतिदिन का चमत्कार है। यह एक स्वस्थ व्यक्तियों का दर्पण प्रतीत होता है जो साक्षात् भगवत् कृपा, सुख व शान्ति के सान्निध्य में हैं। धन्य है, उसकी प्रभु की पावन विद्यमानता धन्य है प्रभु का पावन नाम। ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नमः।

हे प्रभो! तेरे प्रेम की ज्योति जगमगा रही है।

अन्धकार में जगमगा रही है।

हे विश्व की परम ज्योति!

हे भगवान् हममें भी जगमगाओ।

अपने सत्य द्वारा हमको मुक्त करो।

तुम जगमग-जगमग जगमगाओ।

तुम जगमगाओ, तुम जगमगाओ। (जी. केन्ड्रिक)

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

### भगवद्गीता जयन्ती

श्री भगवद्गीता जयन्ती दिनांक २० दिसम्बर २००७ को उच्च आध्यात्मिक वातावरण में आश्रम, मुख्यालय में मनायी गयी।

समाधि मन्दिर में इस विशेष अवसर के हेतु पुष्पों से सुसज्जित भगवान् कृष्ण के चित्र सहित एक विशेष वेदी सुशोभित रूप से तैयार की गयी। प्रभात के ९-०० से ११-३० पर्यन्त के कार्यक्रम में समग्र भगवद्गीता का पाठ

समाविष्ट था (समस्त ७०० श्लोकों का माहात्म्य सहित समस्त एकत्रित भक्त-समुदाय द्वारा पाठ सम्पन्न हुआ)।

अर्चना और आरती के पश्चात् समारोह की पूर्ति हुई। सायं-सत्संग में आदरणीय श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज, उपाध्यक्ष, दिव्य जीवन संघ ने भगवद् गीता विषयक एक प्रेरक प्रवचन दिया। नियमित आरती और प्रसाद-वितरण सहित कार्यक्रम का समापन हुआ।

### दत्तात्रेय जयन्ती

श्री दत्तात्रेय जयन्ती यहाँ आश्रम के दत्तात्रेय मन्दिर में अवसरोचित विधि से दिनांक २३ दिसम्बर को मनायी गयी। सन्निकट बसी हुई दत्तात्रेय टेकरी पर स्थित दत्तात्रेय भगवान् की प्रतिमा की विशेष आराधना सम्पन्न हुई।

वेदिक मन्त्रोच्चारण के साथ पवित्र मूर्ति के अभिषेक-अर्चना किये गये तथा कीर्तन भी किया गया। आरती तथा आश्रम के एकत्रित साधक, संन्यासी और अभ्यागतों को प्रसाद-वितरण सहित समारोह की पूर्ति हुई।

### परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

लालबहादुर शास्त्री नेशनल एकाडेमी ऑफ एडमिनिस्ट्रेशन, गवर्नमेंट ऑफ इंडिया, मसूरी द्वारा दिनांक २५ से दिनांक ३१ अगस्त २००७ की समयावधि में, जिन्होंने सेवा में १०-२५ वर्ष पूर्ण किये हैं, इस प्रकार के भिन्न कक्षाओं के वरिष्ठ आई.ए. एस. अधिकारियों के लिए १२ वाँ तालीम कार्यक्रम आयोजित हुआ, जिसका विषय 'आज के प्रशासन में नैतिक प्रश्न' रखा था। श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज लालबहादुर शास्त्री नेशनल एकाडेमी ऑफ एडमिनिस्ट्रेशन, गवर्नमेंट ऑफ इंडिया, मसूरी में दिनांक २९ अगस्त २००७ को आमन्त्रित किये गये। स्वामी जी ने 'आध्यात्मिकता और नैतिकता' विषयक प्रवचन किया तथा समूह-चर्चा में भाग लिया। प्रवचन का उचित रूप से श्रवण किया गया तथा प्रतिभागियों ने स्वामी जी द्वारा प्रमुख रूप से प्रस्तुत किये गये प्रश्न-विषयांगों की सराहना की।

दिनांक ८ सितम्बर २००७ को भारतीय विद्या भवन, नई दिल्ली तथा दिव्य जीवन संघ ने डा. करणसिंह, एम.पी. के प्रमुख आतिथ्य में 'वर्तमान समय के सन्दर्भ में वेदान्त' विषयक स्वामी शिवानन्द मेमोरियल व्याख्यान आयोजित किया। श्री जे. राघवन, डायरेक्टर, भारतीय विद्याभवन द्वारा स्वागतपूर्ण प्रारम्भिक प्रवचन हुआ। भारतीय विद्याभवन के कार्यक्रमों के डायरेक्टर तथा रजिस्ट्रार, प्रोफेसर जी. आर. सुन्दर द्वारा मुख्य अतिथि का सम्मान किया गया। 'स्वामी शिवानन्द कल्चरल एसोसिएशन, नई दिल्ली' के श्री एच. डी. शर्मा जी ने श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज, जो कि परमाध्यक्ष श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की सलाह अनुसार दिव्य जीवन संघ मुख्यालय के प्रतिनिधि के रूप में उपस्थित थे, द्वारा ज्ञान-प्रसाद वितरित किया। श्री प्रणव खुल्लर जी ने परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के सन्देश का

पठन किया। डा. करण सिंह जी ने वर्तमान समय के सन्दर्भ में वेदान्त विषयक ज्ञानपूर्ण प्रवचन दिया। मुख्यालय का प्रतिनिधित्व करते हुए श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने सबके आभार व्यक्त किये।

परम पूज्य श्री स्वामी गुहभक्तानन्द जी, परमाध्यक्ष, दिव्य जीवन संघ, मलेशिया द्वारा दिनांक ३ से दिनांक ६ और दिनांक १७, १८ नवम्बर २००७ में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यालय, आश्रम से आदरणीय श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज को आमन्त्रित किया। दिनांक ३ नवम्बर को दिव्य जीवन संघ, सेनवांग के शिवानन्द मेमोरियल कल्चरल सेन्टर द्वारा मेडिकल क्लीनिक का उद्घाटन हुआ। पूज्य गुरुदेव ने सेरेंबन रबर प्लान्टेशन के निकट आये हुए इस स्थल पर निज सेवाएँ दी थीं। श्री पट्टाट्टीप और डा. श्रीमती पट्टमलाई यहाँ आदरणीय श्री स्वामी गुहभक्तानन्द जी के मार्गनिर्देशन अनुसार पूज्य गुरुदेव के उपदेशों का प्रचार-प्रसार कर रहे हैं। दिनांक १७ नवम्बर को दिव्य जीवन संघ मलेशिया की शाखाओं के युवा-विभाग द्वारा आयोजित 'राष्ट्रीय संगीत स्पर्धा' में श्री स्वामी गुहभक्तानन्द जी के साथ स्वामी जी ने प्रमुख अतिथि के रूप में भाग लिया। दिनांक १८ नवम्बर को दिव्य जीवन संघ, पेटालिंगजय उप शाखा ने प्रभात में ९-३० समय से सन्ध्या के ५-०० समय तक, सिमे डर्बी कन्वेंशन सेन्टर पर 'योगहृहएक उपचार' विषयक योग-शिविर आयोजित किया।

दिव्य जीवन संघ की हांगकांग शाखा ने हांगकांग के वासियों को गुरुदेव का सन्देश प्रसारित करने के हेतु परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज को हांगकांग की भेंट करने का आमन्त्रण दिया। तदनुसार स्वामी जी ने दिनांक ७ से दिनांक १४ नवम्बर २००७ पर्यन्त हांगकांग की मुलाकात ली। स्वामी जी द्वारा विविध कार्यक्रमों में

उपस्थिति दी गयी, जिसका संक्षिप्त अहवाल निम्नानुसार है।

दिनांक ८ नवम्बर को पूज्य स्वामी जी ने मॉन्स्कॉक योग सेन्टर में 'योग और स्वास्थ्य' विषयक प्रवचन दिया। दिनांक ९ नवम्बर के ब्राह्ममुहूर्त में आदरणीय श्री स्वामी जी ने परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की ओर से, परम पूज्य स्वामी जी की ध्वनिमुद्रित आवाज़ द्वारा १३ भक्तों को मन्त्र-दीक्षा दी। शाखा ने दिनांक ९ से दिनांक ११ नवम्बर पर्यन्त एक 'योग परिसंवाद' भी आयोजित किया। तीन दिनों के परिसंवाद में स्वामी जी ने निज-उपस्थिति दी (परिसंवाद में ९४ भक्त उपस्थित थे)। उसका विषय 'योगी कैसे बनें?' रखा गया था। आदरणीय श्री स्वामी जी के नेतृत्व में प्रतिदिन प्रातः ५ बजे मन्त्रोच्चार और ध्यान द्वारा प्रारम्भ होता था और उसके अनुसरण में हठयोग सत्र शुरू होता था। इन सुसंलग्न गतिविधियों के आधिक्य में, आदरणीय स्वामी जी ने इन तीन दिनावधि में 'योगी कैसे हों?' विषयक प्रवचन-शृंखला दी। ये प्रवचन 'योग-शिक्षक तालीम वर्ग' के भाग के रूप में थी और 'योग-शिक्षकों के लिये पाठ्यक्रम' के छात्रों ने उनमें उपस्थिति दी।

आदरणीय स्वामी जी ने दिनांक १२ नवम्बर को कॅसल पीक रोड योग-सेन्टर में, 'योग-शिक्षक कैसे बनें?' हृहविषयक प्रवचन दिया।

पूज्य स्वामी जी ने दिनांक २१ नवम्बर से दिनांक ४ दिसम्बर २००७ पर्यन्त आस्ट्रेलिया देश की यात्रा की। दिनांक २१ नवम्बर को आस्ट्रेलिया पहुँचने पर स्वामी जी का भक्तों ने उष्मापूर्ण स्वागत किया तथा संक्षिप्त प्रार्थना और आशीर्वचन के पश्चात् स्वामी जी ने सबको प्रसाद वितरित किया। सायंकाल में श्रीमती लक्ष्मी के निवास स्थान पर सत्संग आयोजित हुआ। स्वामी जी ने दिव्य जीवन संघ, आस्ट्रेलिया की गतिविधियों के विकास के

सातत्य की आवश्यकता समझायी। भक्तों द्वारा पूछे गये कुछ प्रश्नों के उत्तर भी स्वामी जी ने दिये।

स्वामी जी ने 'होमबुश बॉयीज़ हाई-स्कूल' के परिसर में चार दिनों पर्यन्त 'योग की तकनीक' विषय पर योग-वर्ग में उपस्थित भक्तों द्वारा, योगासनों द्वारा प्राप्त ज्ञान तथा लाभ के विषयक हार्दिक आभार व्यक्त किये गये। प्रत्येक भक्त ने वर्गों के परिणामरूप सक्रियता और पुनरुत्साह की प्राप्ति की अनुभूति की। इनका यह कारण था स्वामी जी ने कोई जटिल आसनों पर बल न दे कर योग-वर्ग में उपस्थित भक्तों की आवश्यकताओं की पूर्ति का प्रबन्ध किया। उन सब द्वारा, उन योग-वर्गों का सामर्थ्य और प्रभाव, व्यक्तिगत रूप से अनुभूत हो कर अभिव्यक्त हुआ।

दिनांक २२ से २५ नवम्बर में स्वामी जी ने उपरोक्त स्थल पर ही सायंकाल ७-३० से ९-०० पर्यन्त 'गीता-सार' विषयक प्रवचन दिये। दिनांक २३ नवम्बर २००७ को हेलेन्सबर्ग वेंकटेश्वर टेंपल कमेटी द्वारा भगवान् वेंकटेश्वर की विशेष पूजा आयोजित हुई, जिसके अनुसरण में श्रीमती नलिनी शंकर के मार्ग-दर्शन में सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत हुआ।

स्वामी जी दिनांक २६ नवम्बर को मेलबोर्न गये और श्री शाह जी ने उनका स्वागत किया। दिनांक २६ से दिनांक २९ नवम्बर २००७ की स्वामी जी के मेलबोर्न के वास्तव्य में भक्तों के साथ सत्संग हुआ। दिनांक २९ और दिनांक ३० नवम्बर को स्वामी जी ने कॅनबेरा की भी मुलाकात ली तथा वर्ष १९९९ में फ्लोरि में परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज द्वारा उद्घाटित हिन्दू मन्दिर में प्रार्थनाएँ समर्पित कीं। श्री राधाकृष्ण शर्मा जी ने पूर्ण यात्रावधि में साथ दिया तथा सब सत्संग, सेमिनारों के सफल परिचालन में पूर्ण सहयोग दिया।

दिनांक ३० नवम्बर से दिनांक २ दिसम्बर २००७ में 'मॅन्ग्रोव माउन्टेन्स' की 'सत्यानन्द योग एकाडेमी' के परिसर में दिव्य जीवन संघ का आध्यात्मिक शिविर परिचालित हुआ। २५ भक्तों ने उसमें उपस्थिति दी। वह एक अति सफल और ज्ञानदायक शिविर रहा, जिसकी प्रतीति शिविर में उपस्थित भक्तों द्वारा प्रतिपुष्टि से हुई।

स्वामी जी ने 'दिव्य जीवन जीने का महत्त्व' तथा गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज द्वारा प्रतिपादित और दिव्य जीवन संघ द्वारा प्रोत्साहित 'समन्वय-योग' विषयक प्रवचन दिया तथा उनकी मुलाकात की अवधि में, स्वामी जी ने गुरुदेव, गुरु महाराज तथा स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के उपदेशों के उल्लेख के साथ 'भगवद्गीता का महत्त्व' विषयक निज स्वाभाविक शैली में वाक्पटुता से प्रवचन दिये।

मलेशिया के उनके प्रस्थान की पूर्व-सन्ध्या में स्वामी जी ने लक्ष्मी जी तथा जगन्नाथ जी के निवास-स्थान पर एक सत्संग परिचालित किया।

पवित्र शिवानन्द आश्रम में पूज्य गुरुदेव द्वारा वर्ष १९४३ में आरम्भित पवित्र महामन्त्र संकीर्तन (हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे। हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे॥)की संवत्सरी का वह शुभ दिन था। भक्तों द्वारा १६ बार महामन्त्र के गान के पश्चात् महामन्त्र का अर्थ तथा भाव और सातत्य द्वारा महामन्त्र के आवर्तन, सब दुःख और विपत्तियों पर अमोघ, रामबाण, सर्व रोगहर हो कर, सर्वोच्च ध्येय पर्यन्त सीधे ही ले जाने वाले हैंहहहइन पर स्वामी जी ने ज्ञानदायक प्रवचन दिया। गुरुदेव के वचनहहह'महामन्त्र किसी भी समय, किसी भी स्थल पर निर्भयता से उच्चारित किया जा सकता है'हहहका दृढ़ीकरण किया जो कि आध्यात्मिक मार्ग पर सुनिश्चित सफलता देगा। परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की आस्ट्रेलिया की इस यात्रा ने निश्चित और सकारात्मक

रूप से आध्यात्मिक मार्ग पर पूर्व ही चलने वाले विशाल सर्वोत्तम जीवन व्यतीत करने के मूल उपाय दिखाये और साधक-गण को तथा नूतन आरम्भ करने वालों को श्रेष्ठ, लाभ प्रदान किये।

### आदरणीय श्री स्वामी पवित्रानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

हमारे आश्रम के एक वरिष्ठ स्वामी आदरणीय श्री स्वामी पवित्रानन्द जी महाराज ने २६ अक्टूबर से १५ नवम्बर तक २० दिन मणिपुर की सभी शाखाओं का भ्रमण किया। पावन गंगातट पर गुरुदेव के आश्रम का प्रतिनिधित्व करते हुए उन्होंने इन सब शाखाओं को नवजीवन प्रदान किया। उन्होंने मणिपुरी भाषा में भी प्रवचन किये। उनकी इस यात्रा-अवधि में, इन शाखाओं ने मिल-जुल कर मणिपुर राज्य की दिव्य जीवन शाखाओं के संचालकों का सम्मेलन इम्फाल में ३ व ४ नवम्बर को आयोजित किया।

इन संचालकों के सम्मेलन ने मणिपुर में विभिन्न स्थानों में जनसाधारण में दिव्य जीवन के उद्देश्य व लक्ष्यों

के प्रचार-प्रसार के लिए सभी सदस्यों को प्रोत्साहित किया।

इस सम्मेलन में स्वामी जी ने शाखाओं के सक्रिय सफल संचालन हेतु भी उन्हें प्रोत्साहित किया, ताकि वे मणिपुर के लोगों में आध्यात्मिक पुनर्जागरण ला सकें। स्वामी जी ने अपने प्रवचनों में लोगों को पुनः स्मरण कराया कि मानव-जीवन दुर्लभ है। यह जीवन ऐहिक सुख भोग-विलास के लिए नहीं है। इसका उद्देश्य ईश्वर-प्राप्ति करना है। यही जीवन का परम लक्ष्य है। स्वामी जी ने लोगों को सत्संग, शास्त्र-अध्ययन, योगासन, प्राणायाम का अभ्यास, जप, ध्यान के बारे में बताया जो परमार्थ के साधन हैं।

## सूचना

### महाशिवरात्रि

पवित्र महाशिवरात्रि शिवानन्दनगर में ५ मार्च २००८ 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, उत्तराखण्ड' 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, उत्तराखण्ड' को अपनी इच्छा से सूचित कर देंगे, तो उनके नाम से भी पूजा की जायेगी।

दिव्य जीवन संघ

## दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिवेदन

### अन्तर्देशीय प्रतिवेदन

**अहिवारा (छत्तीसगढ़):** शाखाओं की नियमित गतिविधियाँ, जैसे कि दैनिक ब्राह्ममुहूर्त की जप-ध्यान सभा के अनुसरण में पूजा-प्रार्थना और सान्ध्य-सत्संग तथा एकादशी की उभय तिथियों में महामृत्युंजय मन्त्र-जप और श्री विष्णु सहस्रनाम सहित विशेष पूजा के सातत्य के अतिरिक्त नवरात्रि के पावन पर्व में विशेष पूजा आयोजित हुई।

**अम्बाला (हरियाणा):** नियमित गतिविधियाँ हहमाह नवम्बर २००७ में दैनिक सत्संग के साथ-साथ प्रति सोमवार को 'ॐ नमः शिवाय' कीर्तन, प्रति मंगलवार तथा शनिवार को श्री हनुमान जी के स्तोत्र और भजन, प्रति गुरुवार को गुरु-भजन तथा प्रति रविवार को महामृत्युंजय जप। दैनिक रूप से दो होमियोपैथिक औषधालयों में समाज-सेवा। श्री नवरात्रि में देवी-मन्त्र जप, दिनांक ८ अक्टूबर को पादुका-पूजा, दीपावली तथा दिनांक २७ नवम्बर को विशेष सत्संग।

**बड़कुंआल (उड़ीसा):** नियमित गतिविधियाँ हह दैनिक रूप से प्रभात में पूजा और उसके अनुसरण में विविध स्तोत्र-पाठ और श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण, प्रार्थनाएँ, भजन-कीर्तन और श्रीमद् भगवत् पर शृंखलाबद्ध प्रवचन; साप्ताहिक सत्संग प्रति गुरुवार को; शिवानन्द-दिन को पादुका-पूजन, चिदानन्द-दिन को अखण्ड कीर्तन तथा द्वितीय रविवार को श्रीमद् भगवद्गीता पारायण।

**बढ़ियाउस्ता (उड़ीसा):** शाखा ने ४ दिन भिन्न ग्रामों में ४ प्रादेशिक, मासिक सत्संग आयोजित किये। नवाह रामायण का पारायण तथा कथा हुई। समीपवर्ती ग्रामों के लगभग ३०० भक्तों ने उपस्थिति दी। समापन के दिन अनेक भक्त संकीर्तन यात्रा में संयुक्त हुए, जिसके अनुसरण में जरूरतमन्दों को अन्न और औषधियों का दान किया गया।

**बरबिल् (उड़ीसा):** शाखा द्वारा प्रति गुरुवार को साप्ताहिक तथा प्रति सोमवार को चल-सत्संग; शिवानन्द जयन्ती को पूर्ण दिन के कार्यक्रम; चिदानन्द जयन्ती को भी पूर्ण दिन के कार्यक्रमों के साथ निर्धनों को अन्न और वस्त्रदान आदि आयोजित

हुए। होमियोपैथिक चिकित्सालय में दो महीनों में १०७७ मरीजों के इलाज किये।

**बारिपदा (उड़ीसा):** शाखा ने प्रति बुधवार को पादुका-पूजा, दिनांक ७ अक्टूबर और ४ नवम्बर को मासिक साधना-दिन और निराश्रितों के गृह में एक विशेष सत्संग सम्पन्न किये। कुष्ठरोगियों के एक संस्थान के ८५ निवासियों को मासिक आवश्यकतानुसार औषधियों के वितरण के आधिक्य में शाखा ने दिनांक १५ और १७ नवम्बर को भी अन्नदान की व्यवस्था की।

**भवानीपाटना (उड़ीसा):** शाखा के शिवानन्द जयन्ती और चिदानन्द जयन्ती के कार्यक्रमों में विशाल संख्या में भक्त गण उपस्थित रहे। अनेक मन्दिरों के बाहर फल, बिस्कुट और मिठाइयों का वितरण किया गया। जूनियर और सीनियर माध्यमिक शालाओं के छात्रों के लिए 'स्वामी शिवानन्द जी का जीवन तथा उनके उपदेश' विषयक निबन्ध लेखन स्पर्धा और वक्तृत्व स्पर्धा आयोजित हुई। शिवानन्द जयन्ती को पारितोषिक वितरण समारम्भ किया गया।

**भुवनेश्वर (उड़ीसा):** प्राचीन मन्दिरों के इस शहर में धर्म तथा आध्यात्मिकता की ओर जन्मजात झुकाव होता है। हर वर्ष जुलाई तथा सितम्बर में शाखा विविध आध्यात्मिक गतिविधियाँ आयोजित करती है। शाखा के महिला विभाग ने २३ स्कूलों की प्रतिभागिता युक्त, दिनांक २ सितम्बर को, निबन्ध लेखन तथा वक्तृत्व स्पर्धाओं का आयोजन किया। श्री कृष्ण जयन्ती के कार्यक्रम में 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र का २४ घण्टों का जप सम्पन्न हुआ। १७ दिवसीय आध्यात्मिक कार्यक्रमों का आरम्भ शिवानन्द जयन्ती को हो कर चिदानन्द जयन्ती को समापन हुआ। इन उभय दिनों के कार्यक्रमों में प्रभातीय प्रार्थना-ध्यान, एक प्रेरक आध्यात्मिक प्रवचन, प्रभातफेरी, लक्षार्चना सहित पादुका-पूजन, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पठन, श्रीमद् भगवद्गीता पठन, ७ संन्यासी तथा २ विद्वानों द्वारा प्रवचन आदि समाविष्ट थे। दिनांक ९ से दिनांक २३ सितम्बर के १५ दिवसीय कार्यक्रमों में प्रार्थना-ध्यान, एक संक्षिप्त प्रवचन, योगासन-प्राणायाम तथा पादुका-पूजा प्रभात में और

भजन-कीर्तन, ३ संन्यासी तथा १ प्राध्यापक द्वारा विविध विषयों पर प्रवचन आदि सम्पन्न हुए। दिनांक सितम्बर २३ को एक विशेष समारम्भ में आदरणीय गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव जी ने निबन्ध तथा वक्तृत्व कला की स्पर्धाओं के विजेताओं को पारितोषिक वितरण किये। आदरणीय श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी ने प्रवचन दिया।

**बीकानेर (राजस्थान):** नियमित गतिविधियाँहह दैनिक द्विवार पूजाएँ, प्रदोष-दिनों को विशेष पूजा, स्वाध्याय-ध्यान सहित दैनिक २ घण्टों का सत्संग, द्वितीय मंगलवार को चल-सत्संग तथा अन्तिम शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण और श्री सुखमणि साहिब पाठ, शिवानन्द-दिन को विशेष सत्संग और पादुका-पूजा, चिदानन्द-दिन को गायत्री मन्त्र और महामृत्युञ्जय मन्त्र की आहुतियाँ, दैनिक योगासन-वर्ग, छात्रों को छात्रवृत्ति और शिवानन्द लाइब्रेरी की सामाजिक सेवाएँ। विशेष गतिविधियाँहह(१) श्री नवरात्रि पूजा : श्री दुर्गादेवी, श्री महालक्ष्मी तथा श्री सरस्वती देवी की प्रत्येक की ३ दिवसीय अष्टोत्तर नाम सहित दैनिक विशेष पूजा, श्री दुर्गा सप्तशती पाठ, नवाह रामायण पारायण, भजन-कीर्तन इत्यादि और नौवें दिन कन्या-पूजा। (२) रासलीला पूर्णिमा : विशेष पूजा, भजन-कीर्तन और मध्यरात्रि को विशेष प्रसाद। (३) दीपावली : श्री लक्ष्मी-पूजा, दीपयुक्त विशेष सुशोभन, भजन-कीर्तन इत्यादि। (४) श्री गोवर्धन-पूजाहहगो-पूजा : पूजा के पश्चात् गौ माताओं को विशेष प्रसाद। (५) श्री गुरु नानक जयन्ती : सुखमणि साहिब में से संगीतमय पाठ।

**छत्रपुर (उड़ीसा):** दैनिक सत्संग के अतिरिक्त शाखा ने प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग और ३ चल-सत्संग परिचालित किये। शिवानन्द-दिन और चिदानन्द-दिन को पादुका-पूजन, संक्रान्ति-दिन को सुन्दरकाण्ड पारायण आदि नियमित गतिविधियाँ। कार्तिक माहावधि में 'श्री राम चरित मानस' का माह-भर दीर्घ पारायण।

**गान्धीनगर (गुजरात):** नियमित गतिविधियाँहहप्रति सोमवार, गुरुवार तथा शनिवार को स्वाध्याय सहित सत्संग, प्रभात में दैनिक योगासन-सभा, सन्ध्या-काल में महिलाओं के लिए दैनिक योगासन-वर्ग, प्रति माह दिनांक १ से दिनांक १० पर्यन्त योगासन तालीम, कुष्ठरोगियों की संस्था तथा अन्य निर्धन मरीजों को आर्थिक सहाय, शिवानन्द-दिन को नारायण-सेवा,

चिदानन्द-दिन को प्राथमिक शाला के बालकों को पोषक अन्न-वितरण, पाक्षिक होमियोपैथिक औषधालय तथा शिवानन्द पुस्तकालय।

**घाटपदमुर, जगदालपुर (छत्तीसगढ़):** नियमित गतिविधियाँहहदैनिक ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना-ध्यान सभा, योगासन सभा, प्रार्थना और स्तोत्र-पाठ, सायंकाल में संकीर्तन, सत्संग; प्रति गुरुवार को साप्ताहिक पादुका-पूजन, शनिवार को हनुमान चालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड के पाठ; प्रति रविवार को श्री विष्णु सहस्रनाम का पाठ और शेष दिनों को अन्य स्तोत्र-पाठ। विशेष गतिविधियाँहह(१) दीपावली को श्री लक्ष्मी-पूजा। (२) दिनांक २८ नवम्बर को विशेष सत्संग, हवन, आदरणीय श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी शिवदासानन्द जी और अन्य दो संन्यासियों द्वारा प्रवचन और प्रसाद-सेवनहहइन कार्यक्रमों में ५०० भक्तों ने भाग लिया। (३) श्री नवरात्रि पूजा : दैनिक विशेष देवी पूजा-अर्चना, श्री दुर्गा सप्तशती और रामायण पारायण, अन्तिम दिन अखण्ड कीर्तन, हवन, कन्या-पूजा, प्रसाद-सेवन इत्यादि।

**गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़):** नियमित गतिविधियाँहह दैनिक त्रिवार आरती, ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना-ध्यान, योगासन सेशन, सान्ध्य-सत्संग, प्रति गुरुवार को पादुका-पूजन, प्रति शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड के पाठ और शेष दिनों को अन्य स्तोत्र-पाठ। विशेष गतिविधियाँहहदीपावली : दीपयुक्त विशेष सुशोभन और श्री लक्ष्मी-पूजा। (२) कार्तिक पूर्णिमा : १२ घण्टों का अखण्ड कीर्तन, हवन, विशेष पूजा, भण्डारा (सबको भोजन-वितरण)। (३) नवरात्रि पूजा : दैनिक देवी पूजा-अर्चना, श्री दुर्गा सप्तशती पाठ तथा समापन के दिन १२ घण्टों का अखण्ड कीर्तन, हवन, कन्या-पूजा, प्रसाद-सेवन इत्यादि।

**जयपुर, मालवीयनगर (राजस्थान):** नियमित गतिविधियाँहहशिवानन्द-दिन को पादुका-पूजन और प्रति मंगलवार को नारायण-सेवा। विशेष गतिविधियाँहहनवरात्रि : भक्तों के निवास-स्थान पर दैनिक श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, मन्दिर में मातृ-मण्डल द्वारा भजन-कीर्तन।

**जाजपुर रोड (उड़ीसा):** नियमित गतिविधियाँहह दैनिक पादुका-पूजा, साप्ताहिक सत्संग प्रति गुरुवार को, द्वितीय रविवार को श्रीमद् भगवद्गीता पारायण के साथ मासिक साधना-दिन,

शिवानन्द-दिन को विशेष पादुका-पूजा, नारायण-सेवा, प्रसाद-सेवन इत्यादि।

**जयपुर (उड़ीसा):** दैनिक द्विवार पूजाएँ तथा साप्ताहिक सत्संग रविवार को। श्री कृष्ण जयन्ती के दस दिनों के कार्यक्रमों में पूजा, कीर्तन, हवन, श्रीमद् भगवद्गीता का और श्री विष्णु सहस्रनाम का पठन, श्रीमद् भागवतम् में से श्री कृष्ण-जन्म का पठन, विशेष पूजा, जन्मोत्सव, आरती, प्रसाद-सेवन। इनमें ५० भक्तों की उपस्थिति थी। शिवानन्द जयन्ती और चिदानन्द जयन्ती को प्रभातफेरी, प्रभातीय प्रार्थना-ध्यान सभा, पादुका-पूजन, हवन, स्वाध्याय, पारायण, नारायण-सेवा, प्रसाद-सेवन इत्यादि। १०० भक्त प्रतिभागी थे। आदरणीय श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी और आदरणीय श्री स्वामी अमृतानन्द जी की मुलाकात पर ४ चल-सत्संग हुए और नवरंगपुर शाखा को पुनः सामर्थ्यवान् बनाने के प्रयत्न किये गये। स्वामी जी ने पावन महानवमी को इस स्थल पर भूमि-पूजा, दिनांक २० अक्टूबर को की थी।

**कंटाबाँजी (उड़ीसा):** शाखा के रविवार के सत्संग में श्रीमद् भगवद्गीता का स्वाध्याय-अभ्यास सम्पन्न होते हैं।

**खाटिगुडा (उड़ीसा):** नियमित गतिविधियाँहहप्रति गुरुवार को सत्संग, एकादशी की उभय तिथियों को श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पारायण, मासिक साधना-दिन और प्रथम रविवार को नारायण-सेवा। विशेष गतिविधियाँहह(१) योग और व्यक्तित्व विकास की शिविर : दो जिलों के भिन्न कालेज तथा स्कूल के मिला कर ८५ छात्रों ने भाग लिया। आदरणीय श्री स्वामी ज्ञानस्वरूपानन्द जी ने योगासन तालीम का परिचालन किया। परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज, आदरणीय श्री स्वामी शिवानन्द गुरुसेवानन्द जी, आदरणीय स्वामी अमृतानन्द जी ने छात्रों को सम्बोधन किये। (२) श्री नवरात्रि-पूजा : दैनिक पूजा अर्चना, सत्संग, समापन के दिन कन्या-पूजा। (३) एक विशेष चल-सत्संग।

**लंगथाबाल (मणिपुर):** शाखा ने चिदानन्द जयन्ती को परम पूज्य स्वामी जी के जीवन तथा उपदेश के प्रवचनों के साथ विशेष सत्संग और महामृत्युंजय मन्त्र के जप सम्पन्न किये।

**नाभा (पंजाब):** रविवार के सत्संग में 'जागिए! अपने दिव्यत्व को पहचानिए!' का स्वाध्याय समाविष्ट है। शिवानन्द

जयन्ती और चिदानन्द जयन्ती को उभय गुरुओं के जीवन तथा उपदेशों के विषयक प्रवचन आयोजित हुए।

**नलगोंडा (आन्ध्र प्रदेश):** दैनिक स्वाध्याय में श्रीमद् भागवतम् का स्वाध्याय, जप, श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र का पाठ समाविष्ट है। शिवानन्द जयन्ती को राजकीय अस्पताल के २५० भर्ती हुए मरीजों को, और कुष्ठरोगियों के तथा क्षय विभागों के भर्ती हुए मरीजों को फल-वितरण किया गया। सायंकाल के विशेष सत्संग में 'गुरुदेव के जीवन और उपदेश' विषयक प्रवचन तथा चिदानन्द-दिन को स्वामी जी के जीवन और उपदेश पर प्रवचन तथा कुष्ठरोगियों के विभाग में ८ मरीजों को कम्बल, कुष्ठरोगियों के और क्षयरोगियों के विभाग में फल तथा बिस्कुट और एक अनाथालय में ५० कन्याओं को फल वितरित किये गये।

**नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़):** नियमित गतिविधियाँहह श्री विष्णु सहस्रनाम, श्री हनुमान चालीसा और अन्य स्तोत्र-पाठ सहित दैनिक २ घण्टों पर्यन्त ब्राह्ममुहूर्त सभा; प्रति गुरुवार को साप्ताहिक चल-सत्संग; प्रति शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ-सत्संग; श्रीमद् भगवद्गीता और श्री विष्णु सहस्रनाम पारायण सहित एकादशी सत्संग, दिनांक ३ अक्टूबर को ६ घण्टों पर्यन्त महामन्त्र का अखण्ड कीर्तन। विशेष गतिविधियाँहहदिनांक १ नवम्बर को हवन, दिनांक ५ और दिनांक १२ को विशेष शिव-पूजा, दिनांक २३ को शाखा स्थापना-दिन का उत्सव। श्री नवरात्रि के दौरान दैनिक विशेष सत्संग, महानवमी को कन्या-पूजा। ५० भक्तों ने पूजा में उपस्थिति दी।

**नई दिल्ली, वसन्त विहार :** रविवारीय सत्संग में प्रथम रविवार को श्री सुन्दरकाण्ड के पाठ, संकीर्तन, ध्यान विषयक व्यावहारिक सूचन और उनके अनुसरण में ध्यान-अभ्यास द्वितीय रविवार को, तृतीय रविवार को गुरुदेव के 'साधना' विषयक उपदेश का स्वाध्याय तथा चतुर्थ रविवार को एक प्रवचन।

**नीमापड़ा (उड़ीसा):** नियमित गतिविधियाँहहदैनिक १ घण्टा महामन्त्र-संकीर्तन और शास्त्रों तथा धर्मग्रन्थों से पठन, प्रति गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति रविवार को चल-सत्संग, प्रति गुरुवार को प्रभात में पादुका-पूजा। विशेष गतिविधियाँहह(१) श्री दुर्गा अष्टमी : ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना, जप और ध्यान, योगासन, पादुका-पूजन, श्री ललिता सहस्रनाम स्तोत्र पारायण, श्री देवी-मन्त्र सहित लक्षार्चना, भजन-कीर्तन, प्रसाद-सेवन इत्यादि।

(२) साधना शिविर : दिनांक २३ से दिनांक २५ अक्टूबर पर्यन्त आदरणीय श्री स्वामी रामेश्वरानन्द जी ने ३ दिवसीय साधना शिविर परिचालित किया। (३) श्री कृष्ण जयन्ती : दिन-भर के कार्यक्रमोंहमें प्रभातीय प्रार्थना-ध्यान, प्रभातफेरी, श्री विष्णु भगवान् के सहस्रनामों सहित अर्चना, तीन सत्रों में ६ घण्टों पर्यन्त अखण्ड कीर्तन, आरती, प्रसाद-सेवन इत्यादि। (४) शिवानन्द जयन्ती। (५) चिदानन्द जयन्ती। (६) ज्ञान-सत्र : स्वामी जी ने प्रभात में श्री भजगोविन्दम् और सायंकाल में श्रीमद् भगवद्गीता पर दिनांक ९ से दिनांक १६ पर्यन्त तथा दैनिक विशेष सत्संगों में भी प्रवचन किये।

**राजकोट (गुजरात):** शाखा में प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रति गुरुवार, शुक्रवार, शनिवार को ३ सत्संग केन्द्रों पर ३ सत्संग। माह जुलाई से सितम्बर की समयावधि में 'नारदभक्तिसूत्र', 'कठ उपनिषद्' और 'श्री रामायण' पर तीन माह पर्यन्त प्रवचन। शिवानन्द जयन्ती और चिदानन्द जयन्ती को विशेष सत्संग तथा दिनांक १५ अगस्त को भजन-सन्ध्या। सामाजिक सेवाहहह होमियोपैथिक औषधालय : एक स्थानिक और द्वितीय शहर के बाहर के विस्तार में। तीन महीनों में १५०० मरीजों के इलाज हुए। चार विभिन्न ग्रामों में आयोजित छह निःशुल्क नेत्रयज्ञों में ११७८ मरीजों के परीक्षण और १५४ मरीजों की शिवानन्द नेत्र अस्पताल, वीरनगर में शल्य-क्रिया सम्पन्न हुई। ८ हृदय रोगियों को मेडिकल और सर्जिकल इलाज के लिए ४७,५०० रुपये दिये गये। किडनी (मूत्रपिंड) के एक मरीज को ३००० रुपये दिये गये।

**सालेपुर (उड़ीसा):** नियमित गतिविधियाँहहदैनिक द्विवार पूजाएँ, प्रभातीय प्रार्थना-ध्यान, सान्ध्य भजन-कीर्तन और अध्ययन-स्वाध्याय वर्ग, प्रति रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति सोमवार को शिव सहस्रनाम स्तोत्र पारायण, प्रथम रविवार को श्रीमद् भगवद्गीता पारायण, श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, मासिक साधना-दिन, पादुका-पूजा, प्रभात में 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र का एक घण्टा जप और सायंकाल में विशेष सत्संग, स्वामी शिवानन्द चेरिटेबल अस्पताल द्वारा सामाजिक सेवा, दो महीनों में ५५२ मरीजों के इलाज सम्पन्न हुए। विशेष गतिविधियाँहह(१) विजया दशमी को विशेष सत्संग। (२) श्री कृष्ण जयन्ती : प्रभात में पूजा, अभिषेक, स्तोत्र-पाठ, १२ घण्टे अखण्ड जप के अनुसरण में 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र का

३ घण्टे पर्यन्त कीर्तन, श्रीमद् भागवतम् में से श्री कृष्ण जन्म के विषय में पठन, प्रसाद-सेवन इत्यादि। (३) शिवानन्द जयन्ती : पादुका-पूजा, 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र का १ घण्टे पर्यन्त अखण्ड जप तथा 'गुरुदेव का जीवन और उपदेश' विषयक प्रवचन सहित विशेष सत्संग। (४) चिदानन्द जयन्ती : पादुका-पूजा, गुरु मन्त्र का १ घण्टा जप, ९२ बार विविध मन्त्रोच्चारण, श्रीमद् भगवद्गीता और श्रीमद् भागवतम् में से प्रत्येकी ९२ श्लोकों का पठन, ढाई घण्टे अखण्ड मन्त्र जप, ९२ दीपों का सुशोभन, परम पूज्य स्वामी जी महाराज के द्वारा लिखित पुस्तकों का स्वाध्याय, प्रसाद-सेवन इत्यादि। (५) श्री गणेश चतुर्थी और शाखा का स्थापना-दिन : श्री गणेश जी की सहस्र नामावली सहित अर्चनायुक्त विशेष पूजा, 'श्री गणेश जी का माहात्म्य और लीला' विषयक प्रवचन सहित विशेष सान्ध्य-सत्संग। (६) ज्ञान-योग, भक्ति-योग, कर्म-योग पर दिनांक २९ और दिनांक ३० सितम्बर को, शाखा की मुलाकात पर आये एक संन्यासी द्वारा प्रवचन।

**शेरगढ़ (उड़ीसा):** साप्ताहिक सत्संग, निर्धनों को प्रतिदिन अन्नदान, निःशुल्क होमियोपैथिक औषधालयहहहये नियमित गतिविधियाँ थीं। श्री कृष्ण जयन्ती, शिवानन्द जयन्ती और चिदानन्द जयन्ती को पादुका-पूजा, प्रभातफेरी, अखण्ड जप इत्यादि युक्त विशेष कार्यक्रम आयोजित किये गये।

**साउथ बलांडा (उड़ीसा):** नियमित गतिविधियाँहह प्रति शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, शिवानन्द-दिन, और चिदानन्द-दिन; विशेष पूजा, पादुका-पूजा और संक्रान्ति-दिन को महामृत्युंजय मन्त्र का जप, तीन महीनों में १००५ मरीजों का इलाज करते हुए निःशुल्क स्वास्थ्य कैम्प। विशेष गतिविधियाँहह(१) सत्संग मन्दिर-दिन : दिनांक चार नवम्बर को प्रभात में पादुका-पूजा तथा सायंकाल में तीन घण्टों पर्यन्त अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन। (२) भागवत सप्ताह : आदरणीय बाबा जी चरण दास जी तथा आदरणीय बाबा जी ब्रजबन्धु दास जी ने दिनांक १८ से दिनांक २४ नवम्बर पर्यन्त श्री हरि-कथा परिचालित की। (३) परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज की शाखा से भेंट : दिनांक २५ अक्टूबर को विशेष सत्संग और दिनांक २६ अक्टूबर को प्रातः ५-०० से मध्याह्न पर्यन्त विशेष कार्यक्रम। (४) शिवानन्द जयन्ती : प्रभात में ४-३० पर प्रभातफेरी के अनुसरण में प्रार्थना-ध्यान, पादुका-पूजा और अपराह्न में भगवद्गीता पारायण

और स्वास्थ्य कैम्प। (५) चिदानन्द जयन्ती : प्रभातफेरी, रुद्राभिषेक, पादुका-पूजा और १,०६,५०० बार महामृत्युंजय मन्त्र। (६) १५ दिन साधना : उभय जयन्तियों के मध्य में सितम्बर ९ से सितम्बर २३ पर्यन्त दैनिक ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना-ध्यान, सान्ध्य-सत्संग के अनुसरण में श्री हनुमान चालीसा पारायण। इष्ट मन्त्र जप। महामृत्युंजय मन्त्र जप। श्री विष्णु सहस्रनाम पारायण अथवा श्रीमद् भागवत पाठ का ३ घण्टों का सत्र। (७) रामायण प्रवचन : शिवानन्द जयन्ती के अवसर पर रामायण विषयक ७ दिवसीय प्रवचन।

**सुनाबेडा (उड़ीसा):** श्रीमद् भागवतम् के स्वाध्याय के साथ दैनिक सत्संग तथा पादुका-पूजा और श्रीमद् भगवद्गीता के अध्ययन सहित, प्रति गुरुवार और प्रति रविवार को सप्ताह में दो बार सत्संगहृदये नियमित गतिविधियाँ हैं। पूर्णिमा को दिन-भर के आयोजित कार्यक्रमों में पादुका-पूजन-हवन, महामृत्युंजय मन्त्र-जप तथा भजन-कीर्तन सम्पन्न हुए। शाखा के निःशुल्क चिकित्सिकीय केन्द्र में माहावधि में ८० मरीजों के उपचार किये गये।

**सुनाबेडा, महिला शाखा (उड़ीसा):** नियमित गतिविधियाँहृदयैदैनिक पूजा, श्रीमद् भागवत पाठ तथा मन्त्र-जप प्रभात में; तथा सायंकाल में एक घण्टा महामन्त्र संकीर्तन, जिसके अनुसरण में स्तोत्र-पाठ तथा प्रार्थनाएँ। प्रति बुधवार और शनिवार को पाक्षिक द्विवार सत्संग। प्रति रविवार को बालकों के लिए 'शिशु विकास सत्संग'; एकादशी की उभय तिथियों को पादुका-पूजा और श्री विष्णु सहस्रनाम पारायण, चिदानन्द-दिन को १२ घण्टों पर्यन्त महामृत्युंजय मन्त्र का अखण्ड जप और प्रति मंगलवार को नारायण-सेवा।

**वाराणसी (उत्तर प्रदेश):** शाखा ने दिनांक ११ और दिनांक २५ नवम्बर को निज पाक्षिक सत्संगों के आधिक्य में शेष रविवारों को दो चल-सत्संग सम्पन्न किये।

**वडोदरा (गुजरात):** प्रति गुरुवार को शाखा ने सत्संग परिचालित किये, आराधना-दिन को पादुका-पूजा तथा दिनांक ८ और २४ को भी पादुका-पूजा, आराधना-दिन को प्रवचन दिया गया। शाखा सप्ताह में ४ दिन एक होमियोपैथिक औषधालय, २ दिन आयुर्वेदिक औषधालय और सप्ताह में एकदा एक्युप्रेसर उपचार सम्पन्न करती है।

**विक्रमपुर (उड़ीसा):** नियमित गतिविधियाँहृदयैदैनिक द्विवार पूजाएँ, प्रति बुधवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रति गुरुवार को मातृ-सत्संग; पादुका-पूजा, शिवानन्द-दिन को तथा अन्तिम रविवार को मासिक साधना-दिन। विशेष गतिविधियाँहृदयै (१) श्री कृष्ण जयन्ती : पादुका-पूजा, श्रीमद् भगवद्गीता और श्री विष्णु सहस्रनाम स्तोत्र पाठ, एक घण्टे पर्यन्त 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय', मन्त्र-जप, भजन-कीर्तन। (२) शिवानन्द जयन्ती : ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना-ध्यान, पादुका-पूजा, महामन्त्र कीर्तन, नगर संकीर्तन तथा सान्ध्य-सत्संग। (३) चिदानन्द जयन्ती : प्रभातीय प्रार्थना-ध्यान, पादुका-पूजा, इष्टमन्त्र-जप की ९२ मालाएँ, सान्ध्य-सत्संग और प्रसाद-सेवा। (४) ५ दिवसीय जप : चिदानन्द जयन्ती की तैयारियों के लिए दिनांक ९ से दिनांक २३ सितम्बर पर्यन्त भक्तों के निवास-स्थानों पर महामृत्युंजय मन्त्र का जप किया गया। (५) श्री गणेश चतुर्थी : विशेष पूजा। (६) भागवत जयन्ती : पूजा और हवन।

**वृन्दावन (उत्तर प्रदेश):** शाखा ने दिनांक ३० सितम्बर, दिनांक १ और २ अक्टूबर को द्वितीय समस्त उत्तर प्रदेश राज्य की दिव्य जीवन संघ की परिषद् आयोजित की।

आदरणीय गजपति श्री दिव्य सिंह देव जी महाराज ने मंगल-दीप प्रकटन से परिषद् का उद्घाटन किया।

उन्होंने, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज, आदरणीय बाबा चैतन्य चरण दास जी ने, आदरणीय श्री स्वामी वैकुण्ठानन्द जी ने, आदरणीय श्री स्वामी पवित्रानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी, आदरणीय श्री स्वामी विवेकरूपानन्द जी, आदरणीय बाबा बिपिनबिहारी दास जी, आदरणीय बाबा राधाचरण दास जी, प्रोफेसर वासुदेव रणदेव जी, डा. नारायण रस्तोगी जी, प्रोफेसर हृदानन्द राय जी और अन्य ने प्रवचन दिये। आदरणीय श्री स्वामी ब्रह्मस्वरूपानन्द जी ने भक्ति-गीत गाये।

३८६ प्रतिनिधियों, अनेक स्थानिक सन्तों तथा भक्तों ने भाग लिया। खुर्जा शाखा के भक्तों ने नगर संकीर्तन यात्रा का नेतृत्व किया, जो वृन्दावन के सब मुख्य मुहल्लों में से निकाली गयी और स्थानिक लोग भी उसमें संयुक्त हुए। परिषद् ने एक महान् भव्य सफलता पायी।

### विदेशी प्रतिवेदन

**हांगकांग (चीन):** मासिक सत्संग में महामृत्युंजय मन्त्र-जप के पश्चात् गुरुदेव के बोध विषयक प्रवचन, आरती और जप किये गये। इनमें ४८ प्रतिभागी थे। शेष शनिवारों को ९९ प्रतिभागियों सहित एक घण्टे पर्यन्त जप किया गया। इस माह में १६ योगासन-वर्गों में ३४३ प्रतिभागियों को तालीम दी गयी। चिदानन्द जयन्ती के विशेष सत्संग में ४ घण्टों पर्यन्त २६ भक्तों ने महामृत्युंजय मन्त्र के जप किये। 'हिन्दू देव-देवी' विषय पर प्रवचन आयोजित हुआ।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने माह नवम्बर के दिनांक ७ से दिनांक १४ दिसम्बर पर्यन्त शाखा की भेंट

की। प्रमुख कार्यक्रम निम्नानुसार थेहह(१) दिनांक ८ नवम्बर को 'योग और स्वास्थ्य' पर प्रवचन। (२) दिनांक ९ नवम्बर को ऑडियो कैसेट द्वारा मन्त्र-दीक्षा दी। (३) योग सेमिनार : नवम्बर के दिनांक ९ से दिनांक ११ पर्यन्त तीन दिवसीय सेमिनार में स्वामी जी ने ४ प्रवचन दिये। ब्राह्ममुहूर्तीय प्रार्थना-स्तोत्र सभा के पश्चात् अन्य कार्यक्रम आयोजित हुए। इनमें ९४ प्रतिभागी थे। (४) इस शाखा के कॅसल पीक रोड योग सेन्टर पर दिनांक १२ नवम्बर के प्रवचन के पश्चात् ७ योग-शिक्षकों को प्रमाणपत्र-वितरण का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

### सूचना

#### डिवाइन लाइफ सोसायटी मुम्बई सर्कल साधना शिविर

द डिवाइन लाइफ सोसायटीहहमुम्बई सर्कल, इसकी सब शाखाओं तथा मलाड शाखा ने दिनांक १ फरवरी से ३ फरवरी २००८ तक डी. टी. साहनी होलीडे होम, लोनावला, महाराष्ट्र में 'साधना शिविरहहडिवाइन ०८' आयोजित किया है। शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश के सन्त गण इस साधना शिविर में भाग लेंगे तथा मार्ग-दर्शन देंगे। सभी भक्त जन इस शिविर में भाग लेने हेतु सस्नेह आमन्त्रित हैं।

अपना नाम रजिस्टर कराने तथा जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करिए :

१. श्री रजनीभाई पंचालहहमोबाइल नं. ९९२०४ ३१४४०

२. श्री श्री गुणवन्तभाई मिस्त्रीहहमोबाइल नं. ९८६९६ ९४१०५

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

### सूचना

नव-वर्ष के उपहार एवं सद्गुरुदेव, पूज्य स्वामी जी महाराज तथा अन्य सन्तों के सन्देशों के प्रचार-प्रसार के लिए द डिवाइन लाइफ सोसायटी को यह घोषणा करते हुए अपार हर्ष है कि वीसीडी और सीडी का दाम करीब आधा कर दिया गया है।

साथ ही, यह भी सूचित करना चाहेंगे कि हम वीसीडी से डीवीडी बनाने में प्रयासरत हैं, ताकि उनका शब्द-प्रसारण और दृश्य-प्रसारण अच्छे से अच्छा हो सके। शुरु में एक ही शीर्षक के पाँच डीवीडी का एक-साथ आर्डर स्वीकार किया जायेगा। प्रत्येक की कीमत वही होगी जो एक वीसीडी की है।

कृपया सीडी/वीसीडी और डीवीडी की संशोधित रेटलिस्ट के लिए पृष्ठ २८ का अवलोकन करें।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

## विशिष्ट उद्घोषणा

### योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी का हीरक जयन्ती समारोह

दिव्य जीवन संघ मुख्यालय, डाकघरहशिवानन्दनगर (ऋषिकेश) में दिनांक २९ जून से ३ जुलाई २००८ के बीच योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी अपनी हीरक जयन्ती मनाने जा रही है। एकाडेमी के भूतपूर्व विद्यार्थियों एवं अस्थायी प्राध्यापकों को इस समारोह में सम्मिलित होने के लिए हार्दिक निमन्त्रण है। हीरक जयन्ती की यादगार में एक स्मारिका का प्रकाशन प्रस्तावित है। एकाडेमी के अस्थायी प्राध्यापकों/स्वामियों से हमारा अनुरोध है कि वे आधारभूत योग-वेदान्त पाठ्यक्रम एवं उनके एकाडेमी में प्रवास, तत्सम्बन्धी उनकी पुरानी यादें, अनुभूति एवं विचारों पर आधारित अपने अमूल्य लेख भेजने की कृपा करें। विद्यार्थियों से भी अनुरोध है कि वे अपने प्रशिक्षण से सम्बन्धित उनके द्वारा ली गयी तस्वीरें जैसे भाषणों, कर्मयोग एवं योगासन, उत्सवों में भाग लेने सम्बन्धित, निःशुल्क नेत्र-यज्ञ, भोजनालय में सेवा, गुरुदेव कुटीर, गोवर्धन धाम के आस-पास, श्री दुर्गा मन्दिर एवं श्री दत्तात्रेय मन्दिर परिसर, सत्संग भवन आदि की, हो तो उसे रजिस्ट्रार, योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी के पास १५ मार्च २००८ तक भेज दें।

जो हीरक जयन्ती समारोह में भाग लेना चाहते हैं, वे निम्न पते पर सूचित करें :

**महासचिव, दिव्य जीवन संघ, पत्रालय : शिवानन्दनगर,**

**जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन : २४९१९३**

उसमें उनके आश्रम में रहने की प्रस्तावित तिथियाँ लिखें, ताकि आश्रम में उनके आवास की व्यवस्था की जा सके। यह सूचना ३० अप्रैल २००८ तक महासचिव को प्राप्त हो जाये।

विद्यार्थी अपने पत्राचार में अपना नाम, वर्तमान पता, फोन नम्बर, पाठ्यक्रम संख्या और उन महीनों के नाम लिखें जिसमें उन्होंने भाग लिया था।

एकाडेमी के सभी भूतपूर्व विद्यार्थी एवं प्राध्यापकों का हीरक जयन्ती समारोह में स्वागत है।

प्रेम और ॐ सहित

१९ नवम्बर २००७

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

पूजा भगवान् की उपासना है। यह उपासना भक्त को भगवान् के पास बैठने अथवा उनका सान्निध्य प्राप्त करने में सहायता करती है। इससे चित्त शुद्ध और मन स्थिर होता है। यह भक्त के मन में शुद्ध भावों और भगवत्प्रेम को स्थापित करती है। यह धीरे-धीरे मनुष्य को देवत्व में परिणत करती है।

स्वामी शिवानन्द



जिस प्रकार अग्नि लकड़ी को जला देती है, उसी तरह भक्ति अहंकार और वासनाओं को भस्म कर देती है। भक्त मुक्ति तक की चिन्ता नहीं करते हैं। वे भगवच्चर्या करना, गरीबों और रोगियों की शुश्रूषा करना, भगवान् के गुणों और महिमाओं को गाना, भगवान् को प्रणाम करना, उनके लिए सब-कुछ त्याग

देना, उन्हीं को अपना अन्तिम ध्येय स्वीकार करना और उनके चरणों में निःशेष आत्म-समर्पण कर देना पसन्द करते हैं। मुक्ति तो बिना माँगे उनके पास आ जाती है। मोक्ष तो उनके हाथ की वस्तु है। ऋद्धि, सिद्धि आदि भगवान् की विभूतियाँ भी बिन चाहे ही भक्तों की चरण-दासियाँ बन जाती हैं।

## नववर्ष-सन्देश

भगवान् सदा आपके साथ रहें! पुराना वर्ष २००७ बीत गया। वर्द्धित ज्ञान-अनुभव के साथ हम नये वर्ष में प्रवेश कर रहे हैं। इस ज्ञान-अनुभव को हमने गत वर्ष के सभी ३६५ दिनों में अर्जित किया है। प्रत्येक दिवस हमें जो अनुभव हुए हैं, उनसे हमें कुछ नयी बातें सीखने को मिली हैं। इसी प्रकार नये वर्ष के ३६६ दिनों में भी आपके ज्ञान-अनुभव में वृद्धि होगी। इस कारण हम अपेक्षाकृत अधिक बुद्धिमान् बनेंगे तथा अपने और दूसरों को लाभान्वित कर सकेंगे।

हमें इस संसार में भेजने वाले भगवान् की दृष्टि में आपका जीवन सकारात्मक क्रमविकास की एक प्रक्रिया है। मनुष्य (जो एकमात्र ऐसा प्राणी है जिसके पास मन और विचारने की शक्ति हैं) के क्रमविकास और सर्वांगीण विकास से सम्बन्धित भगवान् का विधान सुनिश्चित है। लौकिक जीवन का उद्देश्य यही है कि प्रत्येक व्यक्ति को पूर्णता प्राप्त करने का अवसर मिले।

यह धरती पूर्णता प्राप्त करने हेतु एक विद्यालय के समान है। भगवान् की दिव्य पूर्णता हमारे अन्दर पहले से है, परन्तु यह अप्रकट रूप में है। अतः आप इसे विस्मृत कर सकते हैं। आपादमस्तक यह शरीर भगवान् के निवास करने हेतु एक दिव्य प्रासाद है। हमारे वक्षस्थल के दाहिनी ओर स्थित आध्यात्मिक हृदय भगवान् का सिंहासन है (आध्यात्मिक हृदय भौतिक शरीर को शुद्ध रक्त प्रदान करने वाला हृदय नहीं है)। इसी कारण भगवान् को अन्तर्यामीहृदय अर्थात् वह जो आध्यात्मिक हृदय में निवास करेहृदयकहा

जाता है। आप अपनी उस दिव्य पूर्णता को क्रमशः प्रस्फुटित (unfold) करें तथा उसे अपने दैनिक जीवन के कार्यकलापों में प्रकटित होने दें। प्रत्येक दिवस आपको कुछ नवीन बात सीखनी है और इस प्रक्रिया को आगे बढ़ाना है ताकि अन्ततः आप आध्यात्मिक और नैतिक दृष्टि से पूर्ण मानव बन जायें। गत वर्ष के सभी ३६५ दिनों में आपने जो-जो पाठ पढ़े हैं, उन्हें आपको वर्ष २००८ के ३६६ दिनों में व्यावहारिक रूप प्रदान करना है। पूर्णता तक पहुँचने हेतु क्रमविकास की प्रक्रिया में शरीर-मन-बुद्धिहृदयसभी को विकासोन्मुख होना चाहिए।

भगवान् ने आपको इस संसार में इसलिए नहीं भेजा है कि आप जड़वत् गतिहीन बने रहें और आपमें परिवर्तन या विकास न हो या आपके शरीर-बुद्धि सदा एक ही अवस्था में रहें। पूर्णता के बिन्दु पर पहुँचने तक आपका क्रमविकास होता रहेहृदयभगवान् का विधान यही है। शरीर, मन, बुद्धि और विनाशी शरीर के अन्दर विद्यमान अविनाशी आत्माहृदयसभी को पूर्णता के गन्तव्य तक पहुँचना है।

इस सन्दर्भ में श्रीमद्भगवद्गीता के समान कोई दूसरा भारतीय धर्मग्रन्थ नहीं है। इस धर्मग्रन्थ में अपने सखा अर्जुन को सन्देशों तथा सम्भ्रान्ति की मनोदशा से उबारने के पश्चात् कर्मभूमि पर ले आ कर उसे निश्चितता की दिशा में अग्रसर करते हुए भगवान् कृष्ण ने विकास और पूर्णता के सभी पक्षों की सम्पूर्ण प्रक्रिया प्रस्तुत की है।

भगवद्गीता में भगवान् कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि शरीर, मन और बुद्धि दोष-मुक्त नहीं हैं तथा उनके कार्यकलाप सीमाओं से घिरे हुए हैं। मनुष्य को पूर्णता की स्थिति में लाने के लिए (जिसमें अग्नि, वायु, जल, शस्त्र आदि आत्मा को प्रभावित नहीं करते) अनश्वर आत्मा का क्रमविकास हो रहा है। इस क्रमविकास से शरीर, मन और बुद्धि सकारात्मक रूप से प्रभावित हो रहे हैं। व्यक्ति को सन्देशों से ऊपर उठ कर श्रद्धा-विश्वास तक पहुँचना चाहिए और विनाशी अस्तित्व के बोध की कारा से अपने को मुक्त करके अविनाशी सत्ता के बोध-क्षेत्र में प्रवेश करना चाहिए। मानव इस बोध को अर्जित करने और निर्भय होने के लिए ही उत्पन्न हुआ है। भगवद्गीता में वर्णित इन सत्यों से थियोसोफिकल सोसायटी की डा. ऐनी बेसेंट अत्यधिक प्रभावित थीं और दूसरों को गीतोपदेश का पालन करने के लिए प्रोत्साहित करती थीं।

अपने नववर्ष के इस सन्देश के माध्यम से मैं यह कहना चाहता हूँ कि आप इस बात को समझें कि शरीर और आत्मा की भिन्नता समझ कर अनश्वरता के बिन्दु पर पहुँचने तक जीवन का उद्देश्य विकासात्मक है। शरीर जन्म लेता है तथा मृत्यु को प्राप्त होता है। शरीर

की मृत्यु अवश्यम्भावी है। पूरे संसार, प्रत्येक देश तथा प्रत्येक दिशा में ईसाइयों और मुसलमानों के लिए कब्रिस्तान हैं। शरीर-रूपी घर में अविनाशी-अनश्वर आत्मा निवास करती है। आपकी आत्मा और सच्चिदानन्द आत्मा (ब्रह्म) एक ही हैं। अतः आध्यात्मिक साक्षात्कार 'अहं ब्रह्मास्मि' का अनुभव है। इस संसार में शरीर आते-जाते रहते हैं, परन्तु शरीरों को प्राणान्वित करने वाला अविनाशी तत्त्व आत्मा ही है जो आपके अन्दर निवास करता है।

समस्त पाठकों के लिए यह मेरा नववर्ष-सन्देश है। इस मूलभूत सत्य पर अपने जीवन को आधारित करके उन्हें मुक्त और निर्भय हो जाना चाहिए।

इस सन्देश को समझ कर इसी क्षण से आप इसे अपने जीवन में उतारने लगें। हेतु भगवान् और गुरुदेव की कृपा आप पर बनी रहे!

वर्ष २००८ आपके लिए सौभाग्यशाली और प्रगामी सिद्ध हो!

(स्वामी चिदानन्द)

परमाध्यक्ष

द डिवाइन लाइफ सोसायटी