

₹१००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



नम्रता से बढ़ कर कोई गुण नहीं है।
नम्रता से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है।
नम्रता से अहंभाव का लोप होता है,
समभाव, आत्मवश्यता, शान्ति तथा सुख
की प्राप्ति होती है। सब प्राणियों में
आत्मभाव अथवा नारायणभाव का
आरोपण अन्त में विष्णुपद अथवा मोक्ष
तक ले जाता है।

—स्वामी शिवानन्द

अप्रैल २०१७

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

नपे-तुले शब्द बोलिए

मन को चतुराई तथा कुशलता के साथ नियन्त्रित करें। ठीक-ठीक तथा स्पष्ट विचार करें। अपनी वाणी को अनुशासित करें। मधुर, कोमल, नम्र तथा सत्य-वचन बोलें। नपे-तुले शब्दों में बोलने वाला आदमी बनें।

नम्र बनें तथा सभी प्राणियों को मानसिक अभिवादन करें। सर्वत्र ईश्वरीय सत्ता का भान करें। घमण्ड का परित्याग करें। मन, वचन तथा कर्म से कभी किसी को आघात न पहुँचायें। सदा भले कर्म करें। आप परम शान्ति तथा नित्य-सुख को प्राप्त करेंगे।

नित्य-प्रति हृदय के अन्तरतम से प्रार्थना कीजिए तथा अपने हृदय को ईश्वर के साथ एक कर डालिए। सरल तथा विनीत बनें। सदाचार का अभ्यास करें। सन्तोष का विकास करें। आत्मानन्द का पान करें।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXVIII

अप्रैल २०१७

No. 1

उपनिषद् - सुधा बिन्दु

अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो मध्य आत्मनि तिष्ठति ।

ईशानं भूतभव्यस्य न ततो विजुगुप्सते। एतद्वै तत् ॥

(कठोपनिषद् : २/१/१२)

जो अङ्गुष्ठमात्र पुरुष शरीर के मध्य स्थित है, उसे भूत, भविष्य (और वर्तमान) का शासक जानकर मनुष्य स्वयं की रक्षा नहीं करना चाहता है क्योंकि वह अभय को प्राप्त हो जाता है। निश्चय यही वह (ब्रह्म) है।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

श्रुतिगतबहुतत्त्वान्यन्वहं वीतशङ्कं
 श्रुतिमधुरवचोभिर्निर्भरं भाषमाणम्—
 नुतिपदमखिलानां श्रीशिवानन्दयोगी—
 श्वरमतुलमनीषावैभवं भावयेऽहं॥६९॥

६९. मैं महान् सन्त श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ध्यान करता हूँ जो सर्वस्तुत्य हैं, जिनकी बुद्धि अतुलनीय है तथा जो शास्त्रों के गूढ़ार्थ का अपने मधुर वचनों में नित्य विवेचन करते हैं।

निखिलनिगमसारं नित्यमुद्बोधयन्तं
 निशितमतिविशेषं निर्विकारं निरीहम्
 निरवधिजनवन्द्यं निर्मलं लोकसेवा—
 निरतममितबोधं श्रीशिवानन्दमीडे॥७०॥

७०. जो असाधारण मेधासम्पन्न हैं, जिज्ञासुओं को वेदों के सारतत्त्व का ज्ञान प्रदान करते हैं, जिनका मन समस्त इच्छाओं एवं वृत्तियों से रहित है, जो असीम बोधयुक्त हैं, पवित्रमना हैं, अनेकानेक मनुष्यों द्वारा वन्दित हैं तथा विश्व की सेवा में सतत संलग्न हैं, उन दिव्यर्षि श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की मैं आराधना करता हूँ ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : सुश्री नीलमणि)

श्री रामनवमी सन्देश :

रामराज्य का मार्ग *

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

सुधन्य अमर आत्मा!

आपको प्रेरणा देने के लिए, तत्काल उन्नत करने के लिए और आप सबके जीवन को रूपान्तरित करने के लिए मैं अपने हृदय के परिपूर्ण रूप से और भरपूर प्रेम से यह दिव्य सन्देश भेज रहा हूँ। यह सन्देश आपको हृदय की दुर्बलता से ऊपर उठा कर अद्भुत शक्ति प्रदान करेगा। असफलता से अद्वितीय सफलता की ओर, शोक से प्रसन्नता और आनन्द की ओर ले जायेगा। अतः पूरे ध्यान के साथ रामनवमी का यह सन्देश कान लगा कर सुनें।

परम पावन रामायण ग्रन्थ असंख्य जीवन-परिवर्तित कर देने वाली शिक्षाओं से भरा हुआ है। किन्तु सन्देश ग्रहण करते समय ग्रहण करने वाला पाठक अथवा श्रोता अत्यन्त व्यग्रता से खोजता है कि उसमें से उसे कुछ ऐसा प्राप्त हो जो उसके दैनिक जीवन में आने वाली दुष्कर समस्या के सुझाव पर प्रकाश डाले और उसका निर्देशन करे। वह उस समय उपस्थित जटिल प्रश्नों के हल चाहता है। और आज के इस युग में सबके मन-मस्तिष्क को भयंकर रूप से परेशान करने वाला सर्वव्यापी विषय है अधर्म—असत्य और काम जो कि समस्त संसार पर शासन कर रहा है।

इसके कारण को समझना और अत्यन्त शीघ्रता से उसे दूर कर देने का सीधा मार्ग जानना आज की मुख्य आवश्यकता है। और इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए रामायण में उपलब्ध असंख्य शिक्षाओं में से मैं आप सबको आज की मानवता के लिए दो सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण और

समयोपयुक्त शिक्षाओं के प्रति जाग्रत करना चाहता हूँ। यदि हमारे निजी जीवन में, हमारे राष्ट्र और समस्त विश्व में, श्री राम के आदर्श जीवन में से इन दो शिक्षाओं को अपना लिया जाये तो आधुनिक विश्व के समस्त प्रमुख दोष दूर हो जायेंगे।

असंख्य शिक्षाओं में से आज के दिन मैं विशेष रूप से इन दो शिक्षाओं पर बल दे कर कहना चाहता हूँ। आज के संसार को इनकी विशेष आवश्यकता है। इन दो अनिवार्य आदर्शों जो कि मानव के व्यक्तिगत, राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय जीवन की प्रसन्नता और कल्याण हेतु अनिवार्य हैं, से दूर हो जाने के कारण ही आज मानवता भ्रष्ट हो गयी है। यह आदर्श हैं **पवित्रता** और **सत्य** के आदर्श। सत्य और पवित्रता की इन युग्म ज्योतियों को अपने विशाल अन्तरमन में उज्ज्वलता से प्रज्वलित होने दें!

इस समय आधुनिकता के नाम पर आपके पास बहिष्कृत नैतिकता और विनष्ट सदाचार पहुँच चुका है। झूठ और कपट ने लोकप्रिय ललितकला का दर्जा प्राप्त कर लिया है। लोग सत्य और पवित्रता के नाम का दिखावा तो करते हैं, किन्तु वास्तव में यह उपहास बन कर ही रह गये हैं। संसार में चारों ओर छल-कपट का बोलबाला है। राजनीति तो मात्र धोखाधड़ी का खेल बन गयी है—झूठी शपथें, कभी न पूरे होने वाले वायदे, कभी प्रेमपूर्वक जोड़े हुए सम्बन्धों को अपमानजनक ढंग से भंग कर दिया जाना, स्पष्टवादिता और दृढ़ता का दम्भ, और भ्रामक एवं झूठे

कथन—इस प्रकार के रूप हैं जो आपको चारों ओर देखने को मिल जायेंगे। किसी भी घर में चले जाइए, वहाँ के परिवार से पूछिए तो आपको यही कहानी सुनने को मिलेगी। किसी भी राष्ट्र की आन्तरिक परिस्थितियों का विश्लेषण करें तब भी यही कहानी आपके कर्ण—कुहरों का स्वागत करती मिलेगी। और इस विश्व के अन्तर्राष्ट्रीय मामलों को देख लें—पुनः वहाँ भी ऐसी ही दशा मिलेगी।

इसीलिए मैं इन दो महान् आदर्शों पर बल दे रहा हूँ—पवित्रता का उदात्त आदर्श और सत्य का महान् आदर्श। श्री राम इन दोनों की साकार प्रतिमा थे। अपने पिता के महारानी कैकेयी को दिये गये वचन को निभाने की तीव्र इच्छा का परिणाम ही समस्त रामायण की कथा है। यह प्रख्यात युवराज राम, स्वेच्छा से अकथनीय भीषण कष्ट झेलने के लिए और जंगली जानवरों एवं राक्षसों के बीच रहने के लिए १४ वर्षों तक का वनवास लेने को सहर्ष तैयार हो गये, केवल एक ऐसा वचन निभाने के लिए जो उन्होंने नहीं, अन्य व्यक्ति ने दिया था और वह भी उनके अपने जन्म से भी पहले दिया था। उनका आजीवन एक-पत्नी-व्रती रहने का वचन लेना उच्चतम पवित्रता का कैसा महान् आदर्श है! आज, जब समस्त विश्व में पवित्र वैवाहिक जीवन को कलंकित एवं लांछित किया जा रहा है तो जीवन में इस आदर्श को अपनाने की कितनी घोर आवश्यकता है।

रामायण में इन दोनों आदर्शों की परिव्याप्ति है। दशरथ सत्य पथ पर दृढ़ रहे, भले ही उन्हें अपना जीवन दे कर इसका मूल्य चुकाना पड़ा। दुःख ने उनका हृदय क्षत-विक्षत कर दिया और शरीर का अन्त कर दिया (विशाल हृदय को और राजसी देह को), तथापि कैकेयी को दिये गये वचन का पालन किया गया। और श्री राम को देखें—अपने भाई

भरत को वे अपने प्राणों से भी अधिक प्रेम करते थे तो भी सौतेली माँ को जब वचन दे दिया तो भी अपने प्रिय भरत की इतनी हृदय-विदारक अनुनय-विनय भी उन्हें अपने प्रण से एक तिनका-भर भी दूर नहीं हटा सकी। सत्य की क्षमता का कैसा अद्भुत प्रमाण है! प्रत्येक मनुष्य की हृदय-गुहा में राम की यह महान् चिरस्मरणीय उद्घोषणा आज गूँजनी चाहिए, “अग्नि अपनी उष्णता को, हिम अपनी शीतलता को और पुष्प अपनी सुगन्ध को भले ही त्याग दे, किन्तु मैं अपने पिता को दिया हुआ वचन कभी नहीं त्याग सकता।” राम की अपनी माँ कौशल्या उन्हें रोकने का भरसक प्रयास करती है। वह उन्हें समझाते हुए कि माँ कैसे पिता से भी बढ़ कर है, कहती है कि क्या सर्वप्रथम ‘मातृ देवोभव’ नहीं कहा गया है, अतः तुम्हारी माँ तो तुम्हें भगवान् तुल्य होनी चाहिए न? किन्तु नहीं! सत्य तो वास्तव में सभी देवों से भी ऊपर है।

भरत ने जिस प्रकार अति कष्टप्रद ढंग से चौदह वर्ष बिताने का अतिमानवीय भव्य संकल्प ले कर इतनी दृढ़ता से सत्य पर अडिग रहने का उदाहरण प्रस्तुत किया है, उसे बारम्बार स्मरण करें। भगवान् राम की चरणपादुकाओं के सम्मुख हाथ जोड़ कर, नतमस्तक हो कर छोटे से नन्दीग्राम में १४ वर्ष की दीर्घ अवधि व्यतीत करने के उदात्त संकल्प का भरत ने पूर्ण दृढ़ता से पालन किया। और निश्चित अवधि से एक क्षण भी यदि श्री राम विलम्ब कर देते तो अपने प्रण के अनुसार भरत प्रज्वलित अग्नि में अपनी देह को भस्म कर देते। यह है सत्य—ऐसा सत्य मनुष्य को अमर कर देता है। और यह अनमोल मानव-देह हमें अमरत्व प्राप्त करने के लिए ही दी गयी है। अतः सुधन्य आत्माओ! इस सत्य को अपनार्यें और इसी जीवन में शीघ्र अमरता प्राप्त करें।

फिर आती है अशोक वाटिका में सीता की अद्भुत एवं विलक्षण महान् पतिभक्ति और सत्यनिष्ठा। कैसी एक बार ली गयी शपथ की अविस्मरणीय दृढ़ता है! कठोरतम परीक्षाओं एवं प्रलोभनों के मध्य कैसी अडिग स्थिरता है! रावण ने सीता को कैसे-कैसे प्रलोभन नहीं दिये—किस प्रकार वह श्री राम के सदृश कटा हुआ शीश तक सीता के समक्ष ला कर उसे यह मनाने का प्रयत्न करता है कि राम की मृत्यु हो चुकी है। किन्तु व्याकुल एवं स्तब्ध सीता की अडिगता को देखें। वह सत्य की साकार प्रतिमा थी। अपने चयनित पतिपरमेश्वर के प्रति पूर्ण सत्यनिष्ठा के अतिरिक्त पातिव्रत्य और क्या है? और ऐसा सत्य निश्चित रूप से श्रेष्ठतम पवित्रता का साकार रूप है।

अतः सुधन्य आत्माओ! स्त्री और पुरुष, युवा और वृद्ध, छोटे और बड़े, आप सभी आध्यात्मिक योद्धाओ! सत्य के इस त्रिशूल को—मन, वाणी और कर्म—तीनों की पवित्रता के तीनों शूलों सहित इस त्रिशूल को धारण करें। समस्त असत्यों और झूठों के घातक आक्रमणों का सत्य के इस अजेय अस्त्र से सामना करें। यह महा-अस्त्र है, यह

वास्तव में रामबाण है जो आज मैं आपको दे रहा हूँ। अत्यन्त श्रद्धा और दृढ़ संकल्प सहित इस सत्य-अस्त्र को धारण करें, सुख-शान्ति के शत्रुओं का नाश कर दें और सत्य-युग की प्रातः के दर्शन करें!

अतः श्री रामनवमी के इस पावन एवं आनन्दप्रद दिवस पर, मैं आपको जो सन्देश भेज रहा हूँ, यह जो उपहार आपको दे रहा हूँ उसके लिए आपसे मैं एक वचन माँगता हूँ—यह सत्य और पवित्रता—इन दोनों को अपने जीवन के आदर्श शब्द बना लें। यह सिद्धान्त आपके जीवन के प्रत्येक पल में अनुप्राणित हों, आपके हृदय में निवास करें, आपके मन में भर जायें, वाणी को आच्छादित कर दें। सत्य और पवित्रता आपकी जीवन-वृत्ति को उज्ज्वलित कर दें, आपके आचरण को निर्देशित करें और आपके चरित्र को सँवार दें। यह युग्म शक्तियाँ समस्त अशुभता एवं बुराइयों को आपके जीवन में से बहा कर ले जायें। दुःख और कष्टों की अँधेरी रात समाप्त हो जायेगी तथा उनके दिव्य प्रकाश के सम्मुख बुराइयों एवं अधर्म की छाया नष्ट हो जायेगी।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

सद्गुणों का विकास करें

सद्गुणों का विकास कीजिए। आप अपने अन्दर अच्छी आदतों को डालिए। भले कर्म कीजिए। नियमित ध्यान कीजिए। ईश्वर में निवास करने का प्रयास कीजिए। सारे दोष, दुर्बलताएँ तथा बुरे विचार मूलतः नष्ट हो जायेंगे।

अपने हृदय में कोई भी कामना न रखें। सबसे मिल कर रहें। सबको गले लगायें। सबसे प्रेम करें। यथाव्यवस्था के गुण को बनायें। अथक सेवा के द्वारा सभी के हृदय में प्रवेश करें। इस प्रकार सबके अन्दर एक ही आत्मा का दर्शन करें।

सारे भ्रामक नाम-रूपों को भूल जाइए। हर क्षण, हर वस्तु में भगवान् श्री कृष्ण के दर्शन कीजिए। आप परम शान्ति, आनन्द तथा अमृतत्व का उपभोग करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

आयुर्वेदिक स्वास्थ्य पद्धति और समृद्धि के नियम-२

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

आहार और प्राण

आयुर्वेद विज्ञान के अनुसार आहार की अत्यन्त विलक्षण परिभाषा है। जो-कुछ खाया जाता है, उसे 'अन्नम्' कहते हैं। किन्तु 'अन्नम्' शब्द के दोहरे अर्थ हैं। एक तो अन्न शब्द 'खाने अथवा पचाने' के लिए परिभाषित होता है और एक अन्य उतनी ही प्रमाणित परिभाषा है, 'जो खा जाये अथवा नष्ट कर दे'। भोजन को 'खाया-पचाया जाता है' और साथ ही 'भोजन भी खा जाता है', यह दूसरी परिभाषा आयुर्वेद में अत्यन्त महत्वपूर्ण है। यदि आप इस पर विचार करें तो पायेंगे कि यह परिभाषा कितनी अधिक सच है। यदि भोजन को संयमपूर्वक उचित मात्रा में खाया जाता है तो यह जीवनदाता बन जाता है, किन्तु यदि यह असंयम से अत्यधिक मात्रा में खाया जाता है तो यह स्वास्थ्य के विनाश का कारण बन जाता है।

इतना ही नहीं संयमपूर्वक सही मात्रा में खाया जाने पर भी आहार के सही नियमों के अनुसार भोजन के पाचन, समीकरण एवं मलत्याग इत्यादि की प्रक्रिया में शरीर की पर्याप्त शक्ति नष्ट होती है। आप समझ सकते हैं कि भोजन खाने में भी जीवन-शक्ति की आवश्यकता होती है। भोजन को खाना आरम्भ ही करते हैं तो शरीर का रक्तप्रवाह तुरन्त आमाशय की ओर हो जाता है और सम्पूर्ण कार्यप्रणाली खाये जा रहे भोजन को पचाने में कार्यरत हो जाती है। विचार करने पर आप देखेंगे कि मनुष्य अपने जीवन की अधिकांश शक्तियाँ कितने ही मन भोजन पचाने में व्यय कर देता है। और अन्ततः एक समय आता है जब भोजन और अधिक कर पाना अत्यन्त कठिन हो जाता है, क्योंकि अब शरीर में उसे पचा सकने की

शक्ति शेष नहीं रह गयी होती। मैंने संयम के समर्थन में यह विस्तृत दृष्टिकोण दिया है और यह आयुर्वेद विज्ञान के अनुसार स्वास्थ्य का मूलभूत सिद्धान्त है। उपयुक्त भोजन को यदि उपयुक्त समय पर, उचित ढंग से लिया जाता है तो वह उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करता है। ऐसा भोजन शक्ति में परिवर्तित हो कर सम्पूर्ण शरीर में, भौतिक शक्ति—प्राण-शक्ति के रूप में व्याप्त हो जाता है। यदि इस प्राण-शक्ति का गलत उपयोग करके इसे नष्ट किया जाता है तो स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है।

यह प्राण-शक्ति मनुष्य में काम-शक्ति के रूप में रहती है और इस वीर्य के दुरुपयोग से, उसे व्यर्थ नष्ट करने से स्वास्थ्य की अत्यधिक हानि हो जाती है। इस विषय में महान् उद्घोषणा हमें उपलब्ध है, "व्यक्ति की वीर्य-शक्ति का सुरक्षण, उसका जीवन है और उसका विनाश, जीवन का सर्वनाश है।" भारतीय चिकित्सक वीर्य को सुरक्षित रखने पर अत्यधिक बल देते हैं और काम-भोग सम्बन्धी संयमपूर्वक जीवन जीने को अत्यधिक आवश्यक कहते हैं। रोगी की जाँच करने तथा उसके आहार के विषय में जानकारी प्राप्त करने के उपरान्त चिकित्सक उसे चिकित्सा-काल के दौरान मैथुन-क्रिया से दूर रहने की राय देते हुए पूर्णतया स्वस्थ हो जाने के बाद ही सामान्य जीवन जीने पर बल देते हैं। और 'सामान्य जीवन' का अर्थ 'संयम और अल्प' से लिया जाता है। आयुर्वेदिक विज्ञान के अनुसार स्वास्थ्य का मूल आधार वीर्य को सुरक्षित रखने के सिद्धान्त पर निर्भर करता है। इसके अभाव में 'स्वास्थ्य' सुरक्षित नहीं रह सकता। यदि आप इस तत्त्व की उपेक्षा करते हैं तो संसार-भर की औषधि निर्माण शालाएँ मिल कर भी आपको शक्ति प्रदान नहीं कर सकतीं। यह शक्ति आपके जीवन का एक भाग है, आपकी अपनी

जीवनी-शक्ति है और इसकी वृद्धि केवल सुरक्षित रखने संयमपूर्वक जीवन जीने में ही सम्भव है।

आयुर्वेद का विज्ञान इसके सिद्धान्त पर आधारित है और इसके लिए युवक को जीवन के आरम्भ से ही आत्म-नियन्त्रण, संयम और वीर्य की सुरक्षा के सम्बन्ध में सिखाया जाता है। यदि वीर्य को नष्ट किया जाता है तो प्राणमय कोष का सन्तुलन बिगड़ जाता है। जैसे आहार दोषपूर्ण होने से शरीर-स्वास्थ्य बिगड़ जाता है, उसी प्रकार वीर्य-शक्ति को व्यर्थ गँवाने से प्राणमय कोष में सन्तुलन बिगड़ जाता है। भोजन के पाचन से उपलब्ध शक्ति का सारतत्त्व इस प्राणमय कोष में है। वीर्य-शक्ति के विनाश से प्राण-शक्ति का सन्तुलन बिगड़ कर असन्तुलित रूप से प्रवाहित होने लगता है और प्राण-शक्ति के असन्तुलित प्रवाहित होने से रोग घेरने लगते हैं।

यदि आपका मन आपकी आन्तरिक परिपूर्णता को अभिव्यक्त करने वाला क्षेत्र बनने के स्थान पर अनाध्यात्मिक विचारों एवं भावों से पूर्ण क्षेत्र बन जाता है तो शरीर का स्वास्थ्य उत्तम श्रेणी का नहीं रह सकता। आप रोगी-मन और

स्वस्थ-शरीर, दोनों एक-साथ नहीं रख सकते। यदि मन में विनाशकारी और अशुद्ध विचार भरे हुए हों तो ऐसी अवस्था में किया गया भोजन शरीर को पर्याप्त शक्ति प्रदान नहीं कर सकता। घृणा, ईर्ष्या और हिंसा जैसे पाशविक विचार आपके वास्तविक स्वरूप को अभिव्यक्त करने का उपकरण बनने में पूर्णतया अनुपयुक्त हैं। ऐसे मन की आन्तरिक दशा, रोगी परिस्थितियों को उत्पन्न करने वाला उर्वर स्रोत बन जाती है। शारीरिक रोगों की उत्पत्ति का जनक होने का कारण मन है, यह पश्चिमी जगत् अब मानने लगा है, किन्तु आयुर्वेदिक विज्ञान का मूल आधार यही ज्ञान है। आयुर्वेदाचार्यों ने यह खोज ३,००० वर्ष पूर्व ही कर ली थी और अब गत १०० वर्षों से पश्चिमी मनोवैज्ञानिकों ने भी यह खोज निकालना आरम्भ कर दिया है कि अनेकों शारीरिक रोगों का मूल कारण मन में उपस्थित है। आयुर्वेदाचार्यों का कथन है कि जब तक मन के भावों को प्रेम, शुद्धता और प्रशान्तता से भर नहीं दिया जाता, तब तक सभी शारीरिक रोगों की चिकित्सा अत्यन्त कठिन है।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

सहन-शक्ति का विकास कीजिए

सूर्यास्त के समय जिस तरह सूर्य अपनी सारी किरणों को समेट कर क्षितिज में विलीन हो जाता है, उसी प्रकार अपने मन की समस्त किरणों को समेट कर सर्वशक्तिमान् प्रभु के पाद-पद्मों में लीन कर दीजिए।

मन को ढीला कभी न छोड़िए। भगवान् बुद्ध के समान प्रेम, करुणा, दया तथा नम्रता का अर्जन कीजिए। गरीबों की सेवा तथा सहायता कीजिए। निराश तथा सन्तप्त व्यक्तियों को सान्त्वना तथा धीरज दीजिए। आप दिव्य बन जायेंगे।

तितिक्षा का विकास कीजिए। अपने को उन्नत आध्यात्मिक चेतना के अनुकूल बनाइए। अपने मन को ईश्वर के चरण-कमलों में स्थापित कीजिए। कृपा, ज्योति, शुद्धता, शक्ति, शान्ति तथा ज्ञान के लिए ईश्वर से प्रार्थना कीजिए। आप अवश्य ही उनको पायेंगे तथा परमानन्द का उपभोग करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

इन्द्रिय-विषयों का संहरण-१

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

भौतिक चेतना से उदित अनाध्यात्मिक शक्तियों का आत्मीय वियोग ही एक प्रखर सुव्यवस्थित आध्यात्मिक जीवन है। यही वृत्र है जिसका वर्णन महाभारत से गत दिवस हुआ था। भौतिक अथवा बाह्य चेतना का अभिप्राय है देश-काल एवं कर्मविषयक चेतना (space, time and objectivity)। जन्म से ले कर मृत्युपर्यन्त, प्रतिदिन, प्रातः-सायं यही चेतना हमारे दुःख का कारण बनी हुई है। विषयानुभव से उदित क्लेश यही है और इसीलिए कहा जाता है कि इन्द्रियों को संयत करो। इन्द्रियाँ, इनकी चेष्टाएँ, मन की बहिर्मुखता, देश-काल एवं कर्मविषयक चेतना—अन्ततः सबका अर्थ एक ही है; इन जटिलताओं के चंगुल से विमुक्त होने के लिए हम जो सतत प्रयास मोक्ष-प्राप्ति हेतु करते हैं, वह है योग और आध्यात्मिक जीवन।

हम एक प्रकार से नहीं अपितु सभी प्रकार से सब ओर से निगृहीत हैं। हम तो एक शक्तिशाली जाल के भीतर पाशबद्ध हैं जो हमारे चारों ओर बिछा हुआ है : हमारे ऊपर, हमारे नीचे, दायें, बायें, सामने, पीछे और सब ओर। बाह्य सम्बन्धों के जाल में हम ऐसे फँसे हुए हैं जैसे एक मक्षिका मकड़ी के जाल में फँस गयी हो और स्वयं को मुक्त करने में असमर्थ हो। हमारे ये सम्बन्ध इस शरीर से भी हैं, क्योंकि शरीर भी एक बाह्य विषय है। बाह्यतः का अभिप्राय इस 'शरीर से बाहर' नहीं, जैसा कि प्रायः हम सोचते हैं। शरीर इतना महत्त्वपूर्ण विषय अथवा केन्द्र नहीं है जैसी हम कल्पना करते हैं। यह उतना ही महत्त्वपूर्ण है जितना विश्व के अन्य विषय; किन्तु इस शरीर को असाधारण महत्त्व देना, इसे ही प्रमुख महत्त्वपूर्ण मानना, और शरीरों की अपेक्षा भी महत्तर मानना तो स्वार्थ भाव कहा जाता है। बाह्यता के जाल में फँसने से भी यह

अधिक निकृष्टतर है। हम इतना गहन, गहनतर, गहनतम में पहुँच गये हैं जहाँ से सहज रूप से बाहर आने की कोई सम्भावना ही नहीं है। हमने विषयों को पदार्थों (matter) को हृदयंगम कर लिया है और इन्हीं के साथ एकरूप हो गये हैं।

इससे भी अधिक निकृष्टतर हुआ है। हम केवल विषयासक्त ही नहीं हुए और मात्र यह शरीर ही नहीं बन गये जिस कारण इस शरीर को हम 'मैं' की संज्ञा देते हैं, प्रत्युत इससे भी अधिक गम्भीर कार्य हमने किया है। शरीर के साथ एकत्व स्थापित करना निःसन्देह गम्भीर विषय है; किन्तु इससे भी अधिक गम्भीर भूल तो यह है कि हम इस शरीर को ही आत्मा मान लेते हैं। एक और भयानक भूल भी हम करते हैं और वह है कृत्रिम रूप से इस शरीर से बाहर आना, स्वाभाविक रूप से नहीं। चेतना का इस अस्वाभाविक रूप से बाहर आना भोगासक्ति अथवा विषयासक्ति कहलाता है।

विषयानुभव स्वाभाविक ज्ञान नहीं है। यह अस्वाभाविक, वक्र, भ्रान्तिमूलक, भ्रमित करने वाला और बन्धन में डालने वाला है। इसे ही संसार कहते हैं। प्रकाश की एक किरण जिस प्रकार प्रिज़्म (Prism) का भेदन कर अपने घटकों के विभिन्न रूप-रंगों में प्रस्फुटित होती है, उसी प्रकार चेतना दैहिक व्यक्तित्व रूपी प्रिज़्म का भेदन करके ऐन्द्रिक चेष्टा रूपी किरणों के रूप में प्रकाशित होती है। ऐन्द्रिक क्रियाकलापों और विषयानुभवों में चेतना की अविभक्तता विभक्त हो जाती है।

महान् धर्मग्रन्थ घोषणा करते हैं कि चेतना की उत्कृष्ट अवस्था का क्रमशः अवतरण, अधःपतन होता रहा है। भारतीय वेदान्त की भाषा में—भौतिक जगत् में जीव संचरण

करने वाली शक्ति परमात्मा का ईश्वरेच्छा में, पुनः हिरण्यगर्भ में और इसके पश्चात् विराट् रूप में संहरण (concretisation) हुआ है; किन्तु इस स्तर तक केवल आध्यात्मिक अवतरण है। इसे हम आध्यात्मिक अवतरण अथवा परमात्मा का नाटक कह सकते हैं। यह निज स्वतन्त्रता की पूर्ण चेतना के साथ चेतना की विमुक्त क्रीड़ा है। इस स्तर तक तो आनन्द है।

किन्तु इसके पश्चात् अधःपतन का स्वरूप बन्धनकारी होने लगा। सृष्टि की विशाल अनेकता के रूप में विराट् यह नाटक अपने अन्तर्भाव, सर्वातिरिक्तता, महानता, गौरव, सौन्दर्य और भव्यता से खेल रहा है। चेतना में प्रवेश कर गये एक विशेष लक्षण के कारण यह अद्भुत नाटक एक दुःखद स्थिति बन कर रह गया है। यह सबके लिए एक रहस्य है और कदाचित् सदा-सदा के लिए रहस्य ही बना रहेगा।

वैश्विक विराट् चेतना की विभक्त रश्मियों ने अपने-आपको व्यक्तिगत रूपों में अभिव्यक्त किया जो अन्य व्यक्तियों से पृथक् थे। यह कुछ इस प्रकार कह सकते हैं कि एक सूर्यरश्मि ने स्वयं को अन्य सूर्यरश्मियों से वियुक्त कर लिया और प्रत्येक रश्मि अपना स्वतन्त्र अस्तित्व मान रही है—मानो अन्य रश्मियों से उसका कोई सम्बन्ध ही न हो। भौतिक बन्धन, संसार की यह प्रारम्भिक अवस्था है, यातनाओं के नरक में शैतान का पतन—ईडन गार्डन से! परमात्मा के सामीप्य रूप अमानुषिक अथवा देवदूत की अवस्था से मनुष्य का पतन सभी धर्म स्वीकार करते हैं।

इस व्यक्तित्व की व्यक्तिगत चेतना का अधःपतन होता रहा है। व्यक्तित्व का अभिप्राय मात्र चेतना की व्यक्तित्व नहीं है। चेतना, जो पहले सार्वभौमिक थी, अब विभक्त हो गयी। हम विचार कर सकते हैं कि विभक्त अंश भी चेतना ही होना चाहिए, क्योंकि अग्नि का एक विस्फुलिंग भी अग्नि ही होता है। साधु! स्वाभाविक रूप से तो ऐसा ही है। इसे वैसा ही होना था। किन्तु चेतना की एक विशेष अवस्था ने उसे स्वयं को

पदार्थ मानने के लिए विवश कर दिया। यह कभी पदार्थ नहीं हुई, क्योंकि एक वस्तु दूसरी वस्तु नहीं बन सकती। 'अ' तो 'अ' ही है, यह 'ब' कैसे बन सकता है? किन्तु चेतना की उग्र धारणा ने, वियुक्त व्यक्ति के रूप में स्वयं को शरीर का भाव दिया—चेतना का पिण्डीकरण अथवा राशीकृत रूप।

यह अत्यन्त अस्वाभाविक है। यह उचित नहीं है। अपनी खोयी हुई स्वतन्त्रता को पुनः प्राप्त करने के लिए चेतना का संघर्ष प्रारम्भ हुआ। जब कोई विजातीय तत्त्व शरीर में प्रवेश कर जाता है तो मानो पूर्ण शरीर का उस तत्त्व को शरीर से बाहर करने के लिए संघर्ष होने लगता है। शरीर का प्रत्येक कोश (Cell) उस अवांछित तत्त्व को बाहर करने का प्रयास करने लगता है। रेत का एक छोटा-सा कण भी आँख में चला जाये तो सम्पूर्ण चक्षुगोलक उस बाह्य तत्त्व को बाहर करने के लिए प्रयासरत हो जाता है।

चेतना की वियुक्त अवस्था सर्वदा उस दशा में नहीं रह सकती। ऐतरेय उपनिषद् में इस पतन का वर्णन कुछ ऐसी भाषा में दिया गया है जिसे ग्रहण करना दुष्कर है। लाक्षणिक रूप से, उपनिषद् का वर्णन है कि आत्मा ने रुदन करना प्रारम्भ कर दिया। उसने मुख से रुदन नहीं किया। मुख तो था ही नहीं। यह मात्र एक वेदना थी उसके अनुभव की। “ओह! क्या हो गया!” अंश का सम्पूर्ण से वियोग ही सर्वाधिक वेदना अथवा व्यथा है जिसकी कल्पना की जा सकती है। यह मृत्यु समान है, निश्चितरूपेण मृत्यु ही है और मृत्यु ने चेतना को ग्रसित कर लिया। यह मर्त्यता अथवा कालधर्म की प्रारम्भिक अवस्था है और यही क्षुधा-पिपासा का प्रारम्भ है। किसी भी भाषा में अनिर्वचनीय मानवीय दुःख और अवसाद का प्रारम्भ भी यही है। यह सब वर्णन लाक्षणिक है, जिसको परिभाषित करना अतीव कठिन है। कार्य, कारण की परिभाषा नहीं कर सकता और हम कारण की प्रकृति को बोधगम्य करने का प्रयास कर रहे हैं जहाँ से हमारा पतन हुआ है।

(भाषान्तर : श्रीमती गुलशन सचदेव)

पूर्व-अंक से आगे :

मैं इसका उत्तर दूँ ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१६१

१६२

आजकल राजनीति भगवान् बन गयी है, और विशेष रूप से भारत में तो ऐसा ही है। धर्म को एक अनावश्यक वस्तु माना जाने लगा है। तब फिर ऐसी स्थिति में क्या हर व्यक्ति को भगवान् में और धर्म में विश्वास करा पाना सम्भव है ?

राजनीति को धर्म से ऊपर माना जाता है, ऐसा समझना गलत है। अपने व्यक्तिगत जीवन में अधिकांश लोग भगवान् में विश्वास रखते हैं। और भारत में तो सारी धरा के अन्तर्निहित धर्म की लहर विचरती है। राजनीति केवल सतही गतिविधि मात्र है जो अधिकांश लोगों पर सामाजिक एवं आर्थिक शक्तियों द्वारा लाद दी गयी है।

जब व्यक्ति को चारों ओर से विपत्तियाँ घेर लेती हैं, जब इन्द्रिय-विषय-वस्तुओं की नश्वरता के कारण वह निराश हो जाता है, जब तरह-तरह के सुख-दुःख के अनुभव मिलने से उसका विवेक और वैराग्य उदय होता है तब उसका मन भगवान् की ओर उन्मुख होता है। अब धर्म के प्रभाव के प्रति वह ग्रहणशील हो जाता है और भले लोगों का संग तथा आध्यात्मिक पुस्तकों का साथ उसे धार्मिक बना देता है। ऐसी अवस्था तक पहुँचने से पहले मनुष्य पर बलपूर्वक धर्म थोपने का कोई लाभ नहीं है।

क्या आत्मा एक वर्ष में पुनः नया शरीर धारण कर लेती है? अथवा ऐसा होने में दश वर्ष लग जाते हैं? पुनः इस धरती पर आने से पहले जीवात्मा कितने समय तक सूक्ष्म लोकों में रहती है ?

इसके सम्बन्ध में कोई निश्चित समय निर्धारित नहीं है। मुख्य रूप से दो तत्त्व इसको निर्धारित करने वाले हैं। व्यक्ति के निजी कर्म तथा मृत्यु के समय की अन्तिम स्थिति। यह समय का अन्तराल सैकड़ों वर्षों से लेकर कुछ क्षण मात्र तक के बीच का भी हो सकता है। जिन्हें अपने कुछ कर्मों का फल अन्य सूक्ष्मतम लोकों में भोगना होता है, उन्हें नया शरीर मिलने से पहले पर्याप्त समय लग जाता है। यह अन्तराल बहुत दीर्घ अवधि का होता है, क्योंकि पृथ्वी का एक वर्ष देवलोक के एक दिन के बराबर होता है। इस सम्बन्ध में एक उदाहरण मिलता है कि अति प्राचीन स्मारकों के ध्वंसावशेषों को देख कर आश्चर्य और प्रशंसा करते हुए विदेशी यात्रियों को देख कर एक सन्त, जो वहाँ एकान्त में बैठे हुए थे, ने कहा कि शताब्दियों पूर्व इन्हीं में से कुछ लोगों ने इन स्मारकों का निर्माण किया था।

अति विषयी व्यक्ति, जिसकी कोई अति तीव्र लालसा अथवा गहन आसक्ति शेष रह जाती है, वह कई बार तुरन्त पुनर्जन्म प्राप्त कर लेता है। कई बार अचानक अपमृत्यु से अथवा अचानक दुर्घटना से मृत्यु हो जाने से जीव बहुत शीघ्र पुनः जन्म ले लेता है। प्रायः ऐसी घटनाओं

में अति शीघ्र नये शरीर में आने पर जीव को गत जन्म की कई घटनाओं की स्मृति बनी रहती है। वह अपने पिछले जन्म के सम्बन्धियों, मित्रों और अपने पुराने आवास-स्थल तक को, वहाँ की वस्तुओं तक को पहचान लेता है। कभी-कभी तो ऐसी घटनाओं से विचित्र परिस्थिति उत्पन्न हो जाती है। ऐसे कुछ उदाहरण मिलते हैं जहाँ एक ऐसा व्यक्ति जिसकी हत्या कर दी गयी थी, पुनः जन्म लेने पर अपनी हत्या के किये जाने का ढंग और हत्यारे की रूपरेखा तक वर्णन कर देता है, यह घटना बहुत अधिक पुरानी नहीं है।

किन्तु तत्काल पुनर्जन्म की ऐसी घटनाएँ अधिक नहीं हैं। सामान्य व्यक्ति के लिए प्रायः मृत्यु और पुनः शरीर धारण करने में इस पृथ्वी के समय के अनुसार काफी लम्बा समय व्यतीत हो जाता है। अधिक भले काम करने वाले भले लोग दिव्य लोकों में दीर्घ काल व्यतीत करने के उपरान्त पुनः धरती पर आते हैं। महान् आत्माएँ, उच्च आध्यात्मिक स्तर पर पहुँचे हुए लोग पुनः धरा पर आने से पहले दीर्घ काल तक प्रतीक्षा करते हैं।

१६३

संगीत क्या है? दुःखी मन को शान्त करने की कोई शक्ति क्या संगीत में है?

संगीत एक सुरीली, मधुर और लय-ताल-बद्ध ऐसी प्रणाली है जो आन्तरिक शान्ति और अवर्णनीय आनन्द प्रदान करने की क्षमता रखती है। संगीत विज्ञानों में से एक ऐसा विज्ञान है जो उस नाद (शब्द) से सम्बन्धित है जो परब्रह्म द्वारा प्रकटित प्रणव—ॐ का आदि स्वर है। सभी सातों स्वर—सा, रे, गा, मा, पा, धा, नी—जिनसे बाद में विविध शब्द युक्त उच्चारण बने, सर्वप्रथम इस मूल ॐ जो ब्रह्म का प्रतीक है से ही निकले हैं। संगीत ललितकलाओं में से एक कला है। हाँ, इसमें केवल विषादग्रस्त मन को शान्ति प्रदान करने की ही शक्ति नहीं है, अपितु स्नायविक दुर्बलता, अनिद्रा, मिर्गी, अवसाद और चक्कर आना इत्यादि अनेक रोगों की चिकित्सा करने की क्षमता भी इसमें है। संगीत शास्त्र में पूर्ण परिपक्वता प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को ब्रह्म के साथ समस्वरता स्थापित करना आवश्यक है। ब्रह्म परिपूर्ण प्रकाश, परम ज्ञान, परम आनन्द स्वरूप है इसी प्रकार वह परम नाद स्वर हैं। परमात्मा नाद ब्रह्म हैं। व्यक्ति संगीत के माध्यम से भगवान् को पा सकता है, जैसे त्यागराज, पुरन्दरदास, तुकाराम तथा अन्य कई भक्तों ने प्राप्त किया था।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

नाम सर्वशक्तिमान् है

संसार-सर्प से डसे गये व्यक्तियों के लिए भगवान् का नाम ही प्रबल विष-हर मन्त्र है। यह अमृत है, जिससे अमृतत्व तथा शाश्वत शान्ति की प्राप्ति होती है। जो भगवान् के नाम का जप करते हैं, उनसे यमराज भी भयभीत रहता है। वह उनके पास तक नहीं पहुँच सकता। सदा ईश्वर के नाम का जप कीजिए और अभय अवस्था प्राप्त कीजिए।

ईश्वर आपके कार्यों का पथ-प्रदर्शन करे! वह आपके पथ पर प्रकाश दे, जिससे आप जन्माधिकार, जीवन के लक्ष्य—आत्म-साक्षात्कार को प्राप्त कर लें! आप सुख, शान्ति तथा सम्पन्नता में निमग्न हो कर जियें।

—स्वामी शिवानन्द

मानव से ईश-मानव :

शिष्यों का प्रशिक्षण-४

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

शिष्य पर गुरुदेव के जो बहुत से ढंग उसके सुधार हेतु कार्यान्वित रहते थे, उनमें से किसी का अनुभव शिष्य के लिए मधुर, कभी-कभी कोई अनुभव कड़वा, कभी आनन्द से ओत-प्रोत कर देने वाला, कभी उन्मत्त कर देने वाला, कभी झटका देने वाला और कभी दहला देने वाला भी होता था। किन्तु इस पूरे समय में ही उसे यह लगता रहता था कि गुरुदेव जो भी कर रहे हैं, वह सब अन्ततः उसी की भलाई के लिए कर रहे हैं।

जब भी गुरुदेव किसी को गलत कार्य करते देखते तो वे प्रायः वहीं उसी समय उसकी गलती सुधार देते थे। संन्यासी टूथ-पेस्ट का उपयोग कर रहा है? स्वामी जी तुरन्त कहते, “एक ‘साधु-विशिष्ट’ भी है महाराज,” आश्रम के दन्त-मंजन की ओर संकेत करते हुए वे उसका गुणगान उसकी औषधीय उपयोगिता बतलाते हुए करते। कोई अच्छे स्वास्थ्य वाला युवा साधक गर्म पानी में स्नान करने के लिए वृद्धों और रोगियों के लिए बने स्नानागार की ओर जा रहा है? मधुर वाणी में गुरुदेव तत्काल बोल उठते, “लोग सहस्र मील की यात्रा करके पावन गंगा जी में गोता

लगाने के लिए आते हैं.....” और उनका वाक्य समाप्त होने से पहले ही लज्जित साधक गंगा की ओर चल पड़ता।

१९५० में स्वामी जी जब देहरादून गये थे तो ‘इंगलिश बुक डीपो’ गये और वहाँ से बहुत सी पुस्तकें खरीदीं तथा कीर्तन भी किया।* वहाँ से बाहर निकलने पर उनकी दृष्टि सामने के एक जलपान-गृह पर पड़ गयी। अपने साथ आये हुए दो शिष्यों की ओर देख कर उन्होंने कहा, “क्यों न वहाँ बैठ कर गर्म-गर्म काफ़ी पी ली जाये?” और उनके आगे-आगे वे होटल की ओर बढ़े। एक मेज़ की ओर जा कर कुर्सी पर बैठ गये और उनके सामने की ओर दोनों शिष्य बैठ गये। बैरा आहार सूची पत्र ले आया। “वाह! कैसे लुभावने नाम हैं,” सूची पत्र को पढ़ते हुए स्वामी जी बोले और फिर शिष्यों से कहा, “कॉफी और टोस्ट या और जो अच्छा लगे ले लो, मुझे तो कुछ नहीं चाहिए।” उन्होंने स्वामी जी के लिए कोकोआ और अपने लिए कॉफी मँगवा ली।

मुस्कराती हुई दृष्टि से स्वामी जी ने भलीभाँति रखी गयी मेज़-कुर्सियों को ध्यान से देखा। उन्होंने देखा कि स्त्री-पुरुष कॉफी के घूँट पीते हुए बीच में धूम्रपान करते जा

* गुरुदेव भले ही कहीं भी किसी भी कार्यवश जाते, वहाँ मिलने वाले लोगों के साथ कीर्तन अवश्य ही किया करते थे। १९५४ में ‘हैक्मैन्स होटल, मसूरी’ में गुरुदेव ने दूध का एक प्याला लिया और फिर हॉल के मध्य पहुँच कर कीर्तन किया। मैनेजर मेहरा ने कहा, “स्वामी जी, इससे पहले कभी भी इस हॉल ने भगवन्नाम नहीं सुना था। यहाँ का वातावरण केवल विषय-प्रधान संगीत ही सुनता रहा है। आपने इसे पवित्र कर दिया है। होटल के इतिहास में आपने नव-युग का आरम्भ कर दिया है।” स्वामी जी ने मैनेजर, उसके परिवार तथा होटल के नौकरों पर भगवान् के आशीर्वाद होने की प्रार्थना की और सभी को आश्रम आने का निमन्त्रण दिया।

रहे थे और अपनी व्यर्थ की गपशप को और मनोरंजक बनाने के लिए साथ-साथ केक और कटलेट भी खाते जा रहे थे। अपने शिष्यों को धीमी किन्तु दृढ़ आवाज में सम्बोधित करते हुए गुरुदेव ने कहा, “यह स्थान नरक का द्वार है। मैं केवल यही देखने के लिए आया था कि यहाँ वास्तव में हो क्या रहा है। जो लोग यहाँ बैठने में प्रसन्नता और सुख का अनुभव कर रहे हैं, उनसे भगवान् कितनी दूर चले गये हैं! सब प्रकार की दुष्प्रवृत्तियों के राक्षसों के नर्तन के मध्य में, संसार के बढ़ते हुए अन्धकारपूर्ण गड्ढे में पड़े हुए और अन्धतमस से धूमिल होती जा रही आन्तरिक दृष्टि में फँसे हुए ये लोग इस खोखली कल्पना में हैं कि ये बहुत प्रसन्न हैं, यद्यपि इस स्थान में आने वाले हर क्षण में यमराज इनके कण्ठों में अपना फन्दा जकड़ता जा रहा है।” और अपने कोकोआ की घूँट पीते हुए भी वे गीता के श्लोक : “ब्रह्मार्पणम्....”^१ और “अहं वैश्वानरो....”^२ बोलते जा रहे थे।

यदि कभी किसी दुर्बल मानसिकता वाले साधक में कोई छोटी-मोटी गलत आदत होती तो स्वामी जी कुछ समय तक उसे ऐसा ही चलते रहने देते थे। एक बार तो स्वामी जी ने एक अन्तेवासी साधक को लज्जित करके अपनी आदत छुड़ाने के विचार से, एक सिगरेट की डिब्बी तक मँगा कर उसके सिरहाने के नीचे रख दी थी। स्वामी जी इस बात में विश्वास रखते थे कि जब साधक इच्छाशक्ति और मनःशक्ति सुदृढ़ बना लेंगे तो दुर्व्यसन और गलत स्वभाव स्वयं ही छूट जायेंगे। इस प्रकार दी जाने वाली उनकी स्वतन्त्रता ने निम्नतम श्रेणी के साधक को भी आश्रम में अपनापन अनुभव करने की शक्ति प्रदान करते हुए उन्हें

सक्रिय परिश्रम करने तथा अपने आन्तरिक गुणों को विकसित करने की क्षमता प्रदान कर दी थी।

जैसा कि मानव का स्वभाव है, शिष्य बहुत बार गुरुदेव के उपदेश-निर्देश का अनुकरण पूरी तरह से नहीं करते। अधूरे मन से किया गया आज्ञापालन, उन्नति की गति को धीमा कर देता है। गुरुदेव ने दीर्घकालीन अनुभव से देखा और भलीभाँति समझ लिया कि शिष्य केवल उन्हीं निर्देशों का पूर्णतया अनुसरण करते हैं जो उनके मनानुकूल होते हैं, अतः अपने जीवन के अन्तिम दिनों में उन्होंने साधकों को व्यक्तिगत रूप से सूक्ष्म निर्देशन देना छोड़ ही दिया था और प्रायः जो भी प्रस्ताव शिष्य प्रस्तुत करता, उसी को ‘हाँ’ कर दिया करते थे। यदि कोई आश्रम का अन्तेवासी जा कर कहता, “स्वामी जी, मैं तीन मास के लिए तीर्थयात्रा पर जाना चाहता हूँ,” तो स्वामी जी कहते, “बहुत बढ़िया, जय हो भगवान्! कितने रुपये तुम्हें पर्याप्त रहेंगे?” आगामी दिन, यदि वही व्यक्ति आ कर कह देता, “स्वामी जी मैंने विचार बदल लिया है, अब मैं यहीं रह कर काम करूँगा”, तो स्वामी जी, कुछ भी आश्चर्य प्रकट न करते हुए कह देते, “बहुत ठीक, श्रीमान् जी”, और साथ ही प्रश्न करते, “क्या आपको दूध और फल नियमित रूप से मिल रहे हैं? और आपके पास बिस्कुट भी हैं या नहीं?”

देखने में गुरुदेव का शिष्यों के साथ ऐसा व्यवहार भले ही विचित्र सा प्रतीत होता था। किन्तु बार-बार के अनुभवों से शिष्यों ने पाया कि जो-कुछ भी अन्ततोगत्वा उनके जीवन में घटा, वह उनकी अपनी रुचियों और अन्तर्निहित सूक्ष्म इच्छाओं के अनुसार नहीं अपितु गुरुदेव की इच्छानुसार ही हुआ!

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

धारणा—३

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

बाह्य पदार्थों पर एकाग्रता का अभ्यास सुगम है; क्योंकि मन का बाह्य पदार्थों की ओर जाने का स्वाभाविक सहज स्वभाव है। प्रारम्भिक अवस्था में आप दीवार के एक काले बिन्दु पर, दीपशिखा पर, चमचमाते तारे पर, चाँद पर या किसी भी पदार्थ पर, जो आपके मन को रुचिकर लगे, मन स्थिर (एकाग्र) कर सकते हैं।

मन को पहले स्थूल पदार्थों पर एकाग्र करने का अभ्यास करना होगा। तत्पश्चात् आप सफलतापूर्वक सूक्ष्म विषय तथा अमूर्त विचारों पर मन एकाग्र कर सकेंगे।

धारणा के अभ्यास के लिए सर्वप्रथम मन को किसी-न-किसी पदार्थ का आश्रय लेना ही होगा। जो भी आपको अति प्रिय लगे या जो मन चाहे, उसी का प्रयोग कर लें। अभ्यास में किसी भी अप्रिय पदार्थ पर मन एकाग्र करना अति कठिन रहता है।

धारणा का अभ्यास कई प्रकार से किया जा सकता है। इसके द्वारा आपका मन आश्चर्यजनक ढंग से प्रशिक्षित एवं अनुशासित होगा। प्रथमतः आप हिमालय जैसे महत्तम पदार्थ पर धारणा कीजिए, फिर सरसों के दाने पर, सुई की नोक पर, तत्पश्चात् एक अति दूरस्थ पदार्थ पर, फिर समीपस्थ पदार्थ पर धारणा करें, तब किसी रंग, ध्वनि, स्पर्श, गन्ध अथवा स्वाद पर धारणा कीजिए। घड़ी की टिकटिक पर धारणा कीजिए। अब दया पर, धैर्य पर धारणा कीजिए। किसी श्लोक पर धारणा कीजिए—जैसे ‘ज्योतिषामपि तज्ज्योतिः’ अथवा ‘सत्यं ज्ञानं अनन्तम्’

पर। भगवान् शिव के रूप पर मन स्थिर कीजिए। फिर ‘अहं ब्रह्मास्मि’ महावाक्य पर मन एकाग्र कीजिए। यही धारणा है।

नवशिक्षितों-दीक्षितों के लिए कठिन कार्य

नवशिक्षित के लिए धारणाभ्यास नीरस तथा अरुचिकर रहता है। उसे मन और मस्तिष्क में नवीन विचारों का समावेश करना पड़ता है; परन्तु कुछ मास पर्यन्त उसे रस आने लगता है, एक नवीन उल्लास स्वसुख का तथा धारणा-आनन्द का अनुभव होने लगता है। इसके द्वारा आत्मिक आनन्द-वर्धन होने से धारणाभ्यास आनन्दोपभोग में एक दिन की चूक भी उसको असहनीय सी लगती है। वह बेचैन होने लगता है।

धारणा में सारभूत तथ्य यह रहता है कि मन के विचारों को केन्द्रित करके उसी बिन्दु पर, उसी धारणा-विषय पर वापस ला कर उसकी गतिविधियों को सीमित करना। बस यही मुख्य उद्देश्य रहता है। फिर ऐसा समय भी आयेगा जब मन एक विषय पर टिक जायेगा। आपके दीर्घ काल के धारणाभ्यास का यही फल होगा। अब जिस आनन्द की अनुभूति आप करेंगे, वह वर्णनातीत होगी।

विचारों को सीमित करने से धारणाभ्यास दृढ़तर होता जायेगा। वस्तुतः यह कार्य कठिन अवश्य है—जैसे काँटों की झाड़ी में फँसे वस्त्र को एक-एक काँटे से छुड़ाना। इसी प्रकार मन की बिखरी हुई तरंगों-वृत्तियों को जो वर्षों से

तद्विषयक पदार्थों से सन्नद्ध हैं, पृथक् करना अप्रियकर, कष्टदायक तथा दुष्कर प्रतीत तो होगा ही आरम्भ में।

धारणा एक मानसिक क्रिया-पद्धति है न कि शारीरिक प्रक्रिया

एकाग्रता या धारणा का अभ्यास केवल मानसिक प्रक्रिया है। इसमें मन को अन्तर्मुखी करना होता है। यह शारीरिक प्रक्रिया नहीं है। मस्तिष्क पर अनावश्यक तनाव नहीं डालना चाहिए। मन के साथ जोर-जबरदस्ती भी नहीं करनी चाहिए।

जब भी धारणा का अभ्यास करने बैठें तो शरीर के किसी भी अंग या मन पर किसी भी प्रकार का बोझ या तनाव नहीं आने दें। मन को भटकने नहीं दें। एक ही विषय पर निरन्तर धारणा करने का भरसक प्रयास करते रहें।

धारणा-शक्ति में उत्तम विकास कैसे हो ?

चित्त के सभी विक्षेपों-विकर्षणों से मुक्त होने पर ही आप धारणाभ्यास कर सकते हैं। जिसका मन कामवासनाओं से अथवा अनेक प्रकार की काल्पनिक इच्छाओं से भरा है, वह किसी भी विषय पर एक क्षण के लिए भी मन को केन्द्रित नहीं कर सकता। उसका मन बूढ़े बन्दर की तरह कूदता ही रहेगा। ऐसी स्थिति में किसी भी मन्त्र-जप तथा प्राणायाम अभ्यास द्वारा मन स्थिर होगा, विक्षेप दूर होगा तथा धारणा-शक्ति में वृद्धि होगी।

अत्यधिक शारीरिक परिश्रम, अत्यधिक वाचालता, अति भोजन, स्त्रियों तथा अवांछनीय लोगों से अधिक मेल-जोल रखना, अत्यधिक इधर-उधर घूमना-फिरना—ये सब मन को विक्षिप्त करते हैं। धारणाभ्यास करने वालों को इन सब बातों से दूर रहना होगा।

जो भी कार्य आप हाथ में लें, एकाग्रता से पूर्ण करें, उसे अधूरा कभी न छोड़ें।

जब प्रार्थना या ध्यान करने बैठें तो अपने कार्यालय अथवा व्यापार-धन्धे का विचार मन के पास फटकने भी न दें। जब कार्यालय जा कर अपना कार्य शुरू करें तो रुग्ण बच्चे के बारे में या अन्य घरेलू विचारों को दूर रखें और घरेलू कार्यों के विषय में कभी न सोचें। पारिवारिक समस्याओं का समाधान ढूँढ़ने न बैठ जायें। स्नान करते समय खेलों का ध्यान नहीं करें। भोजन करते समय कार्यालय के अधूरे कार्य की चिन्ता कदापि न करें। अपने-आपको इस प्रकार अनुशासित करना होगा कि जो भी कार्य हाथ में लें, केवल उसी पर अपना मन पूर्णतया एकाग्र करें, उसी पर धारणा करें।

धारणा-शक्ति बढ़ाने में सहायक हैं—ब्रह्मचर्य-पालन, प्राणायाम, अल्प आवश्यकताएँ, अनिवार्य क्रिया-कलाप, एकान्तवास, मौन, इन्द्रिय-संयम, काम-क्रोध-लोभ पर अंकुश, विषय-विकारों का त्याग, दुःसंग का त्याग तथा सिनेमा देखने और पत्रिकाओं के पढ़ने से अरुचि आदि।

आपको सदैव प्रसन्न तथा शान्त रहना होगा, तभी मन में स्थिरता आयेगी। समवयस्कों से मित्रता, दुःखियों तथा दीनों पर करुणा, श्रेष्ठजनों तथा गुणवानों के प्रति मुदिता, दुष्टों तथा पापियों के प्रति उपेक्षा भाव रखने से प्रसन्नता तथा शान्ति की प्राप्ति होती है और घृणा तथा ईर्ष्या-द्वेष का नाश होता है।

भगवद्-साक्षात्कार की सच्ची एवं उत्कट लालसा आपमें होनी चाहिए। तभी सब बाधाएँ मिट जायेंगी। आपको धारणा-शक्ति की प्राप्ति सरलता से हो जायेगी।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)



विचार : एक सूक्ष्म शक्ति

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

विचार एक सूक्ष्म शक्ति है। हममें हमारे आहार के साथ यह उत्पन्न होता है। छान्दोग्योपनिषद् में—उद्दालक और श्वेतकेतु के संवाद में—इस विषय का अच्छा प्रतिपादन किया गया है।

यदि आहार शुद्ध और पवित्र है, तो विचार भी शुद्ध और पवित्र होते हैं। जिसके विचार शुद्ध हों उसकी वाणी तेजस्वी होती है और श्रोताओं पर गहरा प्रभाव डालती है। वह अपने शुद्ध विचारों से सहस्रों मनुष्यों को प्रभावित कर सकता है।

शुद्ध विचार तलवार की धार से भी तीक्ष्ण होता है। सर्वदा शुद्ध विचार ही करना चाहिए। विचार-संस्कृति एक पवित्र विज्ञान है, पूर्ण शास्त्र है।

बेतार के तार का दृष्टान्त

जिन व्यक्तियों में द्वेष, ईर्ष्या, प्रतिकार, प्रतिहिंसा आदि के दुष्ट विचार भरे हैं, वे निश्चय ही महाभयानक हैं। वे दूसरों की अशान्ति और दुर्बलता के मूल कारण हैं। उनके वे दुष्ट विचार बेतार के तार के समान हैं,

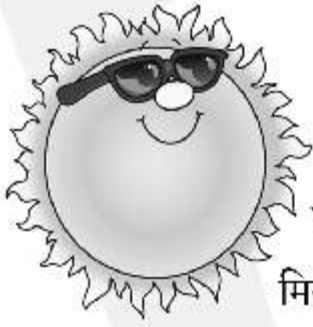
रेडियो-प्रसारण के समान हैं। विचार 'ईथर' में प्रसारित होते रहते हैं और जिन-जिन लोगों के चित्त में तदनुकूल कम्पन होता रहता है, वे उन्हें ग्रहण करते हैं।

विचार की गति अत्यन्त प्रबल है। उदात्त और सद्विचार महान् उपकार के कारण हैं। जिनमें जैसे विचार हैं, उनका सद्-प्रभाव उनके निकटस्थ तथा दूरस्थ मनुष्यों पर अवश्य पड़ता है।

स्वामी शिवानन्द



सदाचारी बनें



पुण्य-कर्मों के द्वारा सुख तथा पाप-कर्मों के द्वारा दुःख होता है। कर्मों के फल अवश्यमेव मिलते हैं। कर्म के बिना कोई भी फल नहीं मिलता। सदाचार ही ईश्वर के चरण-कमलों की प्राप्ति का मार्ग है। सदाचार के द्वारा सब-कुछ प्राप्त किया जा सकता है।

मन, वचन तथा कर्म से किसी प्राणी की हिंसा न करें। दयालु तथा दानशील बनें। अपने विचारों में उदार बनें। सतत सत्यपरायण रहें। क्रोध, घृणा तथा द्वेष से मुक्त रहें।

अपने गुरुओं तथा वृद्ध जनों के प्रति आदर तथा भक्ति रखें। श्रद्धा एवं सच्चाई के साथ देवों की पूजा करें। कपटी लोगों के प्रति विनम्र रहें। आप इस लोक तथा परलोक में बहुत यश और पुण्य भोगेंगे।

स्वामी शिवानन्द



अक्षरों के इस जंगल में गहरे काले रंग में दिये गये शब्दों को खोजिए :-

प	सु	दा	ई	य	क	पु	स	फ	च	म्र
र	व	न	स	त्य	प	रा	य	ण	र	मि
फ	च	गु	दा	भ	र	श्र	दा	सु	ण	द्धा
म	न	रु	चा	क्ति	लो	द्धा	न	ख	क	र्म
क	आ	द	र	प्रा	क	ण्य	शी	त्य	म	ण्य
च	श्र	या	त्य	ई	च्चा	फ	ल	प्रा	लों	क्ति
सु	य	लु	ख	श्व	ई	वि	न	म्र	स	र
पु	श	उ	दा	र	पु	चा	प्रा	णी	च्चा	शी
र	लों	द्धा	र्म	क्ति	ण्य	रों	मि	क	ई	ल



रामनवमी



रामनवमी अथवा भगवान् श्री राम की जयन्ती का पर्व चैत्र मास (मार्च-अप्रैल) के शुक्लपक्ष की नवमी तिथि को आता है। इस दिन मन्दिरों की और भगवान् श्री राम के विग्रह की भव्य सज्जा की जाती है। मन्दिरों में पवित्र श्री रामायण कथा का पाठ किया जाता है। श्री राम के जन्म स्थान अयोध्या में इस दिन बड़ा भारी मेला आयोजित किया जाता है।

रामनवमी हमारे लिए स्वयं को भगवान् की भावना से परिपूर्ण कर लेने का एक पावन सुअवसर है। वे सदाचारी, वीर, पराक्रमी होते हुए भी अत्यन्त सौम्य और विनम्र थे। सम्मति देने में सन्त, अत्यन्त सुसभ्य तथा देखने में अत्यन्त सुन्दर थे। वे महान् योद्धा थे।

परब्रह्म परमात्मा ने भगवान् श्री राम के रूप में अवतरित हो कर धर्मपरायण मानव का आदर्श स्थापित किया। मानवता को धर्मपरायणता के सिद्धान्तों की शिक्षा देने के लिए उन्होंने एक आदर्श गृहस्थ का जीवन जिया। वे प्रेम की साकार प्रतिमूर्ति थे। वे एक आदर्श पुत्र, आदर्श भाई, आदर्श पति, आदर्श मित्र और एक आदर्श सम्राट् थे। उन्होंने अपनी प्रजा पर इतना भली प्रकार से शासन किया कि सुशासित राज्य को रामराज्य के नाम से जाना जाने लगा जिसका अर्थ ऐसे धर्मपरायण राज्य से लिया जाता है जिसमें समस्त प्रजा प्रसन्न और समृद्ध हो।

धर्मपरायणता का विकास करना, मनुष्य में प्रसुप्त दिव्यता को प्रकटित करने की एक प्रक्रिया है। व्यक्ति को सदाचार के सिद्धान्तों, नैतिक मूल्यों और आध्यात्मिक आदर्शों की सर्वोच्चता के प्रति सुदृढ़ धारणा में रंग जाना चाहिए। अपने प्रतिदिन के कार्य-कलापों में उसे इनके द्वारा निर्देश प्राप्त करना चाहिए और इन्हें मानवीय व्यक्तित्व को सुसंस्कृत करने का सशक्त साधन बन जाना चाहिए। जीवन का उद्देश्य यह ही है। आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने का यही मार्ग है। इस धरा पर भगवान् श्री राम के अवतरित होने का सन्देश और उद्देश्य यही है।

भगवान् श्री राम का नाम हृदय को पवित्र करने का सर्वोच्च साधन है। भगवान् शिव अपनी पत्नी पार्वती से कहते हैं, “यह एक राम नाम भगवान् के सहस्र नामों के तुल्य है अथवा सहस्र मन्त्र जप करने के समान है।” यह अज्ञान, काम-वासना और पाप का नाश कर देता है। यह शान्ति की आश्रय-स्थली है। लौकिक कामनाओं की विनाशकारी अग्नि का यह शमन कर देता है। यह परमात्म-ज्ञान को जाग्रत करता है। भगवान् श्री राम की और राम नाम की जय हो!

हे भक्त बन्धुओ! उनका नाम जप करो, उनकी महिमा का गान करो और उनके चरण कमलों की सेवा करो। इसे मैं 'गप-शप नाशक शक्तिशाली औषधि' कहता हूँ। बारम्बार प्रभु नाम स्मरण करें। आपने जो व्यर्थ के वार्तालाप में समय गँवाया था उसकी पूर्ति हो जायेगी और धीरे-धीरे आपका मन व्यर्थ की गप-शप का स्वभाव छोड़ देगा।



श्री राम कल्पवृक्ष हैं। वे आपकी समस्त इच्छाओं को पूर्ण करेंगे। रामनवमी के पावन दिवस पर यह दृढ़ संकल्प करें कि आप अपनी प्रत्येक श्वास के साथ राम नाम लेंगे और एक सदाचारी जीवन जीने का पूर्ण प्रयास करेंगे।

स्वामी शिवानन्द

जीवन का उद्देश्य भगवत् साक्षात्कार है। अपने भीतर सुप्त दिव्यता को जाग्रत करने के लिए हमें स्वयं में भगवान् श्री राम के सद्गुणों को लाना पड़ेगा। उनके दिव्य सद्गुणों को जानने के लिए नीचे दिये गये उल्टे-पुल्टे शब्दों को व्यवस्थित करके लिखें।

For example : लुदया _____ दयालु



‘उन्हें’ दौड़ कर आना ही पड़ेगा

(स्वामी रामराज्यम्)

अमरीका में अनेक खेत हैं, परन्तु फ्लोरिडा के एक खेत की कहानी अनोखी है।

पिछली शताब्दी की बात है। फ्लोरिडा में रहने वाली हैटी नामक महिला एक दिन सोचने लगी—आस-पास रहने वाले बूढ़े और रोगी व्यक्तियों की सेवा करनी चाहिए। उन लोगों को अन्य आवश्यक वस्तुएँ तो किसी-न-किसी प्रकार मिल जाती थीं, परन्तु ताजी सब्जियाँ नहीं मिल पाती थीं। सब्जियाँ उगाने में रुचि रखने वाली हैटी बुदबुदायी—यदि मेरे पास कोई भूमि होती, तो उसमें सब्जियाँ उगा कर उन्हें इन लोगों में बाँटती रहती। लेकिन कौन देगा मुझे खेत? यहाँ इतनी मँहगी भूमि है, खरीदना भी तो कठिन है!

उसी शाम को उसने भगवान् से प्रार्थना की—मैं क्या करूँ? यहाँ मुझे कौन भूमि देगा? तो क्या इन लोगों को ताजी सब्जियों के लिए तरसना पड़ेगा? तुम रास्ता सुझाओ, कुछ बताओ, कुछ बताओ न!

उसके अन्दर से मानो किसी ने उससे कहा—“तुम बढ़ो तो; आगे का मार्ग दिखलायी पड़ने लगेगा। मैं तुम्हारे साथ हूँ।”

उसने इस सन्देश के एक-एक शब्द पर ध्यान दिया। वह भगवान् पर भरोसा रख कर निश्चिन्त हो गयी।

एक दिन वह एक जेल के फार्म (खेतों) के पास से निकल रही थी। फार्म से लगा हुआ भूमि का एक बड़ा-सा टुकड़ा था। वहाँ कुछ भी नहीं बोया गया था। बस,

कूड़ा-करकट पड़ा हुआ था। उसके अन्दर से कोई बोल पड़ा—“इस भूमि के लिए प्रयास करो। मैं तुम्हारे साथ हूँ।”

मन-ही-मन भगवान् का स्मरण करती हुई वह जेलर के पास पहुँची। उसने उसे अपने मन की बात बतायी। जेलर ने कहा—“मुझे कोई आपत्ति नहीं है, परन्तु मुझे अधिकारियों से अनुमति लेनी पड़ेगी।”

कुछ दिनों बाद सदा उसके मन में बसने वाले भगवान् की कृपा से अधिकारियों ने अनुमति दे दी और उसे दस एकड़ का वह पूरा-का-पूरा टुकड़ा मिल गया।

उसने भगवान् को धन्यवाद दिया। भगवान् ने अपना कार्य पूरा किया, अब उसकी कार्य में जुटने की बारी थी।

उन दिनों गरमी का मौसम था। ऐसा प्रतीत होता था कि जो-कुछ बोया जायेगा, उसे सूरज की गरमी झुलसा देगी। मज़दूर बुला लिये गये। दस एकड़ भूमि के लिए ट्रैक्टर की आवश्यकता थी; परन्तु उसके पास जितना धन था, उससे वह केवल छह फावड़ों का प्रबन्ध कर पायी। मज़दूर फावड़ों को देख कर बोले—“इनसे कैसे पूरा होगा काम?”

उसने आँखें बन्द करके भगवान् का स्मरण किया और बोली—“मैं हूँ, तुम लोग हो, ये छह फावड़े हैं—इनके अलावा कोई और भी है। वही सारे काम बनायेगा। तुम लोग चिन्ता मत करो, काम शुरू कर दो।”

भूमि की खुदाई का काम पूरा हो जाने पर उसकी सिंचाई की गयी। उसने एक सरकारी विभाग से शलजम के बीज प्राप्त कर लिये थे। बीज बो दिये गये। थोड़े दिनों बाद भूमि पर हरियाली दिखलायी पड़ी। वह भागी-भागी गयी हरियाली देखने के लिए—उसने सोचा कि बीज उग आये होंगे। परन्तु...वहाँ एक प्रकार की घास उग आयी थी—काँटों-भरी घास। आस-पास के किसानों ने बताया कि उस क्षेत्र में वैसी घास कभी नहीं उगी, लेकिन वह फसल को हानि पहुँचा सकती है।

वह मज़दूरों के साथ घास उखाड़ने में जुट गयी। जितनी घास उखाड़ी जाती थी, उतनी ही घास फिर उग आती थी। एक सप्ताह तक उस घास के साथ संघर्ष करती रही वह। एक दिन घास उखाड़ते-उखाड़ते, वह डबडबाई आँखें बन्द कर के कहने लगी—“भगवान्! तुम मेरे साथ हो। क्या देख नहीं रहे हो खेत की दशा? सारी मेहनत बेकार गयी, बीज बेकार गये। तुम बताओ, मैं क्या करूँ?”

उसे दोबारा भगवान् का जाना-पहचाना स्वर सुनायी पड़ा—“तुम बढ़ो तो, आगे का मार्ग दिखलायी पड़ने लगेगा। मैं तुम्हारे साथ हूँ।”

उसने आँखें खोल दीं। सामने मज़दूर खड़े थे। वह उनसे बोली—“भूल जाओ इस घास को। हम लोग इस घास पर ही आ कर नहीं रुक जायेंगे। हमें आगे बढ़ना है। हम लोग शेष पड़ी भूमि को ठीक करेंगे। भगवान् सब-कुछ सँभाल लेंगे।”

वह घास को भूल गयी। घास बढ़ती रही। मज़दूरों के साथ काम करते हुए एक दिन उसके अन्दर से कोई बोला—“उस घास के पास जा कर तो देखो। चिन्ता क्यों करती हो? मैं तुम्हारे साथ हूँ।”

वह भगवान् के इस स्वर को अनसुना कैसे करती! वह मज़दूरों को साथ ले कर वहाँ पहुँची, जहाँ काँटों-भरी

घास अब मखमली सुन्दरता बिखेर रही थी। बहुत ऊँची हो गयी थी घास और इस कारण वह झुकने लगी थी। इतनी घनी थी घास कि उसके नीचे क्या है, यह देख पाना कठिन हो रहा था।

घास हटा कर उसने देखा—नीचे बड़े आकार के लाल-लाल शलजम लगे हुए थे। भगवान् की लीला! घास ने अपनी छाया दे कर सूरज की गरमी से फसल की रक्षा की थी। उसने सोचा—कहीं वह सपना तो नहीं देख रही है। लेकिन यह सपना नहीं था। इस बार उसने आँखें फाड़ कर देखा—सचमुच, शलजम ही लगी थीं—स्वस्थ, गोल, बड़ी-बड़ी।

घास गरमी से फसल की रक्षा करती रही, फसल बढ़ती रही। आस-पास के निर्धन परिवारों में शलजम बाँटी जाने लगी।

एक दिन एक व्यक्ति ने उससे पूछा—“गरमी से फसल को बचाने वाली इस घास के बीज आपने कहाँ से मँगाये?”

उसने आँखों में आँसू भर कर कहा—“सीधे भगवान् के घर से।”

बच्चो, भगवान् अनेक-अनेक प्रकार से सहायता करते हैं। उनके सहस्रों हाथ हैं, वह किसी भी प्रकार से सहायता कर सकते हैं; परन्तु उनकी सहायता प्राप्त करने के लिए तुम्हें कुछ करना होगा। भगवान् को सदा स्मरण रखते हुए, उनकी कृपा पर भरोसा करते हुए, साहस न खो कर कार्य करते हुए आगे बढ़ते रहना है तुम्हें। समस्याएँ उठें, तब भी भगवान् का स्मरण करते हुए तुम्हें अपना कार्य करते रहना है। तब भगवान् सहायता करने के लिए दौड़े आयेंगे—उन्हें दौड़ कर आना ही पड़ेगा। □

वर्ष २०१६-१७ में विद्यार्थियों को दी गयी आर्थिक सहायता

गत वर्षों की भाँति मुख्यालय आश्रम द्वारा समाज के कमजोर वर्ग के ऋषिकेश तथा निकटवर्ती गाँवों के विद्यार्थियों को शिक्षार्थ आर्थिक सहायता प्रदान की गयी। ४८६ गाँवों के ६९३ स्कूलों और कॉलेजों में शिक्षा प्राप्त करने वाले ४१९८ लड़कों और ५५४४ लड़कियों को शिक्षा प्राप्त करने के लिए २,०७,०२,५०० (दो करोड़ सात लाख दो हजार पाँच सौ) रुपये की आर्थिक

सहायता दी गयी। इन ९७४२ विद्यार्थियों में से २४२४ प्राइमरी शिक्षा वर्ग के, ३१४२ अपर प्राइमरी वर्ग के, ३६२३ सैकन्डरी तथा उच्च वर्ग के, ४८७ स्नातक वर्ग के तथा ६६ स्नातकोत्तर वर्ग के विद्यार्थी थे।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की प्रचुर कृपा सब पर हो!

* * *

८५ वें योग-वेदान्त कोर्स का उद्घाटन कार्यक्रम

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज द्वारा प्रारम्भ किये गये पावन ज्ञान यज्ञ की 'बेसिक योग-वेदान्त कोर्स' के रूप में ८५ वीं आहुति का उद्घाटन १ मार्च २०१७ को किया गया। उद्घाटन कार्यक्रम वाई. वी. एफ. ए. हाल में परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज की पावन उपस्थिति में हुआ। इस पावन ज्ञान यज्ञ में सम्मिलित होने का भारत के विभिन्न भागों में आने वाले कुल ४१ साधक जिज्ञासुओं को सौभाग्य प्राप्त हुआ।

माँ दुर्गा और दत्तात्रेय भगवान् के पावन मन्दिरों में पूजा तथा प्रारम्भिक प्रार्थनाओं के उपरान्त, परम पूज्य

श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने दीप प्रज्वलन सहित कोर्स का उद्घाटन किया। श्री स्वामी जी महाराज ने अपने आशीर्वचन में उन भागीदार विद्यार्थियों को इस पावन धरा पर आने के लिए सौभाग्य के लिए बधाई दी, उन्हें योग और वेदान्त शिविरों के महत्त्व के विषय में बताया तथा उन्हें पूर्ण लाभान्वित होने हेतु इस आवास-काल के प्रत्येक क्षण का सदुपयोग करने का उपदेश भी दिया। माँ सरस्वती की पूजा तथा प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों!

* * *

‘शिवानन्द होम’ द्वारा सेवा

‘शिवानन्द होम’ उन एकाकी एवं मरणासन्न लोगों की प्रेमपूर्ण देख-रेख का एक केन्द्र है, जो सड़क के किनारे पड़े मिलते हैं, जिनकी देख-रेख करने वाला कोई नहीं है, जिन लोगों के रहने के लिए कोई घर नहीं है, जिनका न तो स्थायी और न ही अस्थायी रूप से कोई ठिकाना है, जो रोगग्रस्त हो जाते हैं, गुम हो जाते हैं अथवा अपने परिवार द्वारा त्याग दिये जाते हैं।

(स्वामी चिदानन्द)

वृद्धावस्था हम सभी के लिए अपने साथ कठिनाइयों और व्याधियों को लिये हुए आती है; किन्तु जो लोग पहले से ही ऐसे कुष्ठरोग से ग्रसित हैं जिससे शरीर में स्थायी तौर पर विकलांगता आयी हुई हो, उनके लिए तो वृद्धावस्था सचमुच ही कठिन एवं संघर्षपूर्ण होती है। कुष्ठ बस्ती की एक महिला रोगिणी गत मास गिर जाने के कारण पूरी तरह से शैयाग्रस्त हो गयी। कुष्ठ रोग के अतिरिक्त वह दीर्घ काल से मानसिक रोग से भी ग्रस्त थी जिसके कारण मन्दबुद्धि भी हो गयी थी। क्योंकि उसे शौच इत्यादि के लिए उठ सकना सम्भव नहीं रहा था, इसलिए प्रतिदिन, चिकित्सा के चलते रहते हुए भी खाना-पीना बिलकुल छोड़ दिया। रोग-ग्रस्त होने से पहले भी वह लोगों को अपने पास आने नहीं देती थी और प्रायः कमरे में अकेले ही पड़ी रहती थी, यद्यपि निकट आने वाले कुत्तों या बन्दरों को बड़े स्नेह से खिलाती थी और उनको बुलाती भी थी। जब उसकी दशा अधिक बिगड़ने लगी और शैया-व्रण भी होने आरम्भ हो गये, तब उसे ‘शिवानन्द होम’ के महिला कक्ष में लाया गया। यद्यपि आरम्भ में उसने ‘होम’ में भरती होने से मना कर दिया था तो भी एक बार आ जाने के बाद वह सन्तुष्ट दिखायी देने लगी और धीरे-धीरे निकट आने वाले लोगों से उसका कड़ा व्यवहार एवं विरोध भी शान्त हो गया तथा खाना-पीना भी थोड़ा-थोड़ा आरम्भ हो गया। उसने अपने

कक्ष की अन्य महिलाओं से अपने ढंग से वार्तालाप भी आरम्भ कर दिया। ऐसा ही समर्पण करने से पूर्व का संघर्ष एक अन्य ८५ वर्षीय वृद्धा माँ के साथ भी देखने को मिला जो पहले सड़क के किनारे खुले आकाश तले, बिना किसी साथी या सहारे के रह रही थी और नयी जगह में आने पर पहले-पहले अपने उसी पुराने स्वभाव को छोड़ पाने में कठिनाई अनुभव कर रही थी। यद्यपि शरीर से तो उसे भरती कर लिया गया था; किन्तु मन अभी बार-बार बाहर भागता था, निरन्तर अपने परिवार में चला जाता था, यद्यपि वह नहीं जानती थी कि उसके पति का पक्षाघात के बाद देहान्त हो चुका था तथा उसका पुत्र भी कैंसर से ग्रस्त हो कर संसार से जा चुका था। प्रारम्भ के दिन अत्यन्त कष्टप्रद रहे, क्योंकि उसकी दृष्टि अत्यन्त धूमिल हो चुकी थी, चल सकना बेहद कठिन था और एकाकीपन एवं तनावग्रस्त स्थिति अनुभव करने के कारण रातभर जागती रहती थी। गुरुदेव की कृपा से धीरे-धीरे वह भी नये वातावरण में ढलने लगी, नयी परिस्थिति में, नयी साथी माताओं, बहनों और बच्चियों के साथ घुल-मिल गयी। यह समर्पण करने के लिए किये जाने वाला संघर्ष, जिसे सभी समझते हैं, हमें श्रद्धेय श्री स्वामी आत्मस्वरूपानन्द जी महाराज के शब्दों—“छोड़ देने और भगवान् पर छोड़ देने” की याद दिलाता है। सभी अपनों के लिए अपनी प्रार्थनाएँ करते हुए, संघर्ष को छोड़ देने और जो-कुछ ऊपर वाला हमें भरपूर मात्रा में प्रदान कर रहा है, उसे सहर्ष स्वीकार करते हुए—ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नमः।

“भगवान् की कोई भी सन्तान अयोग्य नहीं है। मात्र यह तथ्य कि वह भगवान् की सन्तान है, व्यक्ति को योग्य बना देता है।”

(स्वामी चिदानन्द)

पुण्य स्मृति में

अत्यन्त शोक सहित हम आपको आश्रम के वरिष्ठ संन्यासियों में से एक, श्री स्वामी रामकृष्णानन्द जी महाराज के ३ मार्च २०१७ को हुए देहान्त का दुःखद समाचार दे रहे हैं।

श्री नागभूषण नाम से पूर्वाश्रम में जाने जाने वाले श्री स्वामी रामकृष्णानन्द जी पहले बहुत समय तक हैदराबाद में पब्लिक वर्क्स विभाग में कार्यरत रहे थे। १९६६ में उन्होंने नौकरी छोड़ दी और आश्रम आ गये। प्रारम्भ में वे उस समय में डिवाइन लाइफ सोसायटी के सचिव पद पर सेवाकार्यरत परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज के सहायक पद पर सेवा-रत रहे। बाद में शिवानन्द प्रकाशन विभाग में भी कुछ समय तक सेवा की। अन्ततः वे मन्दिर विभाग में आ गये और वहाँ जीवन के अन्तिम दिन तक सेवा-कार्य करते रहे।

१९७९ की महाशिवरात्रि के पावन अवसर पर उन्हें परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज से संन्यास परम्परा में दीक्षित होने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। ३ मार्च २०१७ को श्री स्वामी जी ने परम पूज्य सद्गुरुदेव के पावन चरणों में शाश्वत स्थान प्राप्त कर लिया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव से हम दिवंगत आत्मा की परम शान्ति एवं परमानन्द प्राप्ति के लिए प्रार्थना करते हैं।



नियन्ता के साथ एक बन जाइए

मनुष्य उन स्थानों की ओर बलपूर्वक लाया जाता है जहाँ से कि वह कामनाओं की पूर्ति कर सके। मनुष्य की कामनाओं के अनुसार ही ईश्वर उसको अनुकूल वातावरण प्रदान करता है, जिससे वह विकास तथा प्रगति कर सके। यही प्रकृति का महत्तम नियम है।

यदि आप एक बार भी इस नियम को जान लें, जो आपके जीवन तथा कर्मों का निर्देशक है, तो आप इस प्रकार कार्य करेंगे जिससे कि वह नियम आपका विरोधी न बन कर आपका सहायक तथा संगी बन जाये। जब तक आप इस नियम की शर्तों का पूर्ण रूप से पालन नहीं करेंगे, तब तक आपको किसी भी क्षेत्र में सफलता नहीं मिल सकती।

इस नियम को सावधानी के साथ समझिए। अपने कर्तव्यों का सावधानी के साथ सम्पादन कीजिए। आप शीघ्र ही ईश्वर-चैतन्य को प्राप्त करेंगे। आप नियन्ता के साथ एक बन जायेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

डिवाइन लाइफ सोसायटी, सुरेन्द्रनगर शाखा, गुजरात में एक विशेष कार्यक्रम



‘स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव’ के समापन कार्यक्रम के रूप में, डिवाइन लाइफ सोसायटी सुरेन्द्रनगर शाखा ने गुजरात की अन्य डी एल एस शाखाओं के साथ मिल कर ५ मार्च २०१७ को परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज तथा पूज्य श्री स्वामी याज्ञवल्क्यानन्द जी महाराज के पावन नामों से गुजरात के चार लोकोपकारी व्यक्तियों को सम्मानित करने के उद्देश्य से एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया।

सुरेन्द्रनगर शाखा ने उपर्युक्त पारितोषिक प्रदान करने के लिए गुजरात की सभी शाखाओं को नामांकन भेजने के लिए आमन्त्रित किया था। कुल ९६ नामांकन प्राप्त हुए थे और उनमें से चार नामों का चुनाव किया गया था। इन चारों लोकहितैषी महापुरुषों को प्रशस्ति पत्र और नगद पुरस्कार से सम्मानित किया गया। पुरस्कार कार्यक्रम ५ मार्च को सी. यू. शाह मेडिकल हाल में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज तथा अन्य उच्च पदाधिकारियों की उपस्थिति में सम्पन्न किया गया।

डा. वीराभाई कटारिया को 'स्वामी शिवानन्द सरस्वती स्मृति पुरस्कार' स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में प्रदान किया गया। डा. कटारिया गत २५ वर्षों से सिविल हास्पिटल मोरबी में नेत्र चिकित्सक के रूप में प्रातः ७ से सायं ७ बजे तक सेवाएँ दे रहे हैं। वे अब तक ७०० से अधिक नेत्र शिविरो का संचालन कर चुके हैं जिसमें १६ लाख से अधिक बहिरंग रोगियों सहित २ लाख से अधिक नेत्र शल्य चिकित्सा सम्बन्धी मोतियाबिन्द की शल्य चिकित्सा कर चुके हैं। गत ५ वर्षों में उन्होंने ७० सहस्र शल्य चिकित्साएँ की हैं, जो स्वयं में एक कीर्तिमान है। वे ६२ वर्ष के हैं; किन्तु उनकी उदात्त सेवाओं को देखते हुए शासन ने उनके सेवा-काल की सीमा बढ़ा दी है।

सुश्री सुजाता शाह को सेवा के क्षेत्र में 'स्वामी चिदानन्द सरस्वती स्मृति पुरस्कार' दिया गया। ५९ वर्षीय सुजाताबेन (एम. एस. सी. एम. ऐड.) महाराष्ट्र और गुजरात के सीमावर्ती क्षेत्र में सुदूर खदकी नामक गाँव में निर्धन लोगों की उन्नति हेतु सेवा-कार्यों में संलग्न हैं। ग्रामवासियों को महिलाओं और बालकों में कुपोषण सम्बन्धी समस्याओं, पुरुषों में दुर्व्यसनों सम्बन्धी समस्याओं तथा वातावरण-प्रदूषण सम्बन्धी जागरूकता लाने के लिए वह अथक परिश्रम करती रही हैं। उनके प्रयत्नों के फलस्वरूप ही उस क्षेत्र में १५७ चेकडेम और फिर एक बड़े ३६० फुट लम्बे बाँध का निर्माण हो गया है।



श्री सुभाष भट्ट ने आध्यात्मिक दर्शन के क्षेत्र में 'स्वामी कृष्णानन्द सरस्वती स्मृति पुरस्कार' प्राप्त किया। श्री सुभाषभाई जो अँगरेजी भाषा साहित्य में स्नातकोत्तर हैं तथा भावनगर में प्राध्यापक हैं, को आध्यात्मिक दर्शन शास्त्र में गहन रुचि है। वह ४० से भी अधिक बार हिमालय क्षेत्र में तथा अन्य बहुत से भारत और विदेश के आध्यात्मिक स्थानों में आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए सन्त-महात्माओं की खोज में घूमते रहे हैं। अपनी युवावस्था में वे अनेकों बार मुख्यालय आश्रम में आते रहे हैं और परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के सायंकालीन

सत्संग में सम्मिलित होते रहे हैं। श्री स्वामी जी महाराज उन्हें 'भावनगर के दार्शनिक' कह कर सम्बोधित किया करते थे।

८० वर्षीय श्री माल जी भाई देसाई को 'स्वामी याज्ञवल्क्यानन्द सरस्वती स्मृति पुरस्कार' शिक्षा के क्षेत्र में प्रदान किया गया। महसाना जिले के एक गाँव में गुर्जर माता-पिता की सन्तान, श्री माल जी भाई गाँधीवादी दर्शन के एकनिष्ठ अनुयायी हैं तथा ग्रामों के विकास का एकमात्र साधन शिक्षा को मानते हैं। उन्होंने १९६४ में जिलिया ग्राम में गाँधी आश्रम प्रारम्भ किया। १९६६ से १९९० तक उन्होंने १६ से अधिक गाँवों के १०,००० विद्यार्थियों को छात्रावास की सुविधा उपलब्ध करवा दी। उन्हें परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के दर्शन प्राप्त करने का सौभाग्य भी मिला है।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा एवं सद्गुरुदेव के प्रचुर आशीर्वाद सब पर हों!

एम.एस.यूनिवर्सिटी, बड़ौदा के 'स्वामी शिवानन्द स्टडी सैन्टर' में 'न्यू वर्ल्ड, न्यू विज़न' विषय पर सेमिनार

महाराजा सेयाजीराओ यूनिवर्सिटी, बड़ौदा के डी एल एस मुख्यालय द्वारा स्थापित 'स्वामी शिवानन्द स्टडी सैन्टर' में विश्वविद्यालय द्वारा 'न्यू वर्ल्ड, न्यू विज़न' विषय पर एक सेमिनार 'पं. दीनदयाल उपाध्याय औडिटोरियम' में मैनेजमेन्ट विभाग द्वारा ११ मार्च को आयोजित किया गया।

स्टडी सैन्टर के सचिव सदस्य के तौर पर कला विभाग की डीन प्रो. लाजवन्ती ने स्वागत भाषण दिया। सहायक सचिव सदस्य डा. जयन्त दवे ने सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के जीवन और कार्यों के तथा डी एल एस के उद्देश्यों एवं गतिविधियों के विषय में विस्तार से और एम. एस. यू. स्टडी सैन्टर के विषय में तथा सेमिनार के सार के विषय में संक्षेप में बताया। सम्माननीय वाइस चांसलर प्रो. परिमल व्यास जी ने अपने सम्बोधन में स्टडी सैन्टर की गतिविधियों की भूरि-भूरि प्रशंसा की।

दो लब्ध प्रतिष्ठ विद्वान् सेमिनार को सम्बोधित करने के लिए आमन्त्रित किये गये थे। डा. शैलेश मेहता, नेत्र चिकित्सा विशेषज्ञ तथा 'होलिस्टिक साईंस रिसर्च सेंटर' अमरीका और भारत में प्राध्यापक, ने 'होलिस्टिक इनर साईंस' विषय पर अत्यन्त प्रेरणाप्रद वक्तव्य दिया तथा श्री सुभाष भट्ट जी, दार्शनिक एवं शिक्षाविशारद (अंगरेजी साहित्य एवं भाषा विज्ञान) ने 'क्राइसिस ऑफ़ एग्जिस्टेंशियल वैल्यूज़ एण्ड रेज़ोल्यूशन्ज़ देयर औफ़' विषय पर अत्यन्त

सुबोध एवं विचारोत्तेजक वक्तव्य दिया। दोनों ही भाषण विद्यार्थियों एवं प्राध्यापक वर्ग ने अत्यन्त भलीभाँति ग्रहण किये।

डा. श्वेता जिजुरकर ने प्रार्थना और विश्वविद्यालय गीत प्रस्तुत किया। श्री महेश त्रिवेदी ने धन्यवाद प्रस्ताव प्रस्तुत किया तथा श्री शिव प्रसाद ने अत्यन्त भलीभाँति सूत्रधार का कार्यभार वहन करते हुए मुख्यालय आश्रम से प्राप्त अभिवादन सन्देश व्यक्त किया। विद्यार्थियों के वक्ताओं के साथ विचार-विमर्श के उपरान्त श्री सद्गुरुदेव की विश्व-प्रार्थना गान के साथ कार्यक्रम समाप्त किया गया। डी एल एस वडोदरा शाखा तथा 'इन्स्टीट्यूट ऑफ़ लीडरशिप एण्ड गवर्नेन्स' के सदस्यों ने श्री कृष्णकान्त दवे एवं श्री जिगरइनामदार के निर्देशन में सेमिनार आयोजित करने में अपनी सेवाएँ समर्पित कीं।

डिवाइन लाइफ़ सोसायटी मुख्यालय द्वारा एम.एस. यूनिवर्सिटी बड़ौदा के पदाधिकारियों तथा वडोदरा शाखा के सदस्यों की सेमिनार के सफलतापूर्वक आयोजन के लिए समर्पित की गयी गहन सेवाओं के लिए आभार अभिव्यक्त किया जाता है।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों!

ईश्वर में ही नित्य-सुख है

ईश्वर में ही नित्य-सुख तथा परम शान्ति सम्भव है; अतः सर्वशक्तिमान् प्रभु से प्रार्थना करें—“हे प्रभु! अनेकानेक व्यर्थ विचारों, निराधार कल्पनाओं तथा अगणित संकल्पों के द्वारा मेरे हृदय तथा मन गहरे घावों से व्यथित हो रहे हैं। बस, अब तो मेरी रक्षा करो। हे प्रभु! रक्षा करो और मेरे मन को अपने पाद-पद्मों की ओर मोड़ दो। यह तुझमें ही सदा के लिए विश्राम करे। यही मेरी हार्दिक प्रार्थना है। इतनी ही मेरी इच्छा है। तू मेरे हृदय को जानता है।” वह आपके सारे कार्यों में आपका पथ-प्रदर्शन करेगा।

—स्वामी शिवानन्द

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग-वेदान्त अरण्य अकादमी (द डिवाइन लाइफ सोसायटी)

शिवानन्दनगर—२४९ १९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

प्रवेश-सम्बन्धी सूचना

लगभग दो माह १७-०८-२०१७ से १४-१०-२०१७ तक के ८७ वें आवासीय बेसिक योग-वेदान्त पाठ्यक्रम (कोर्स) में भाग लेने हेतु आवेदन-पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह पाठ्यक्रम द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर (ऋषिकेश) के अकादमी-परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस पाठ्यक्रम से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

१. इस पाठ्यक्रम में केवल भारतीय (पुरुष) नागरिक भाग ले सकते हैं। कक्षाएँ कोर्स के लिए विद्यार्थियों के रूप में पंजीकृत प्रविष्ट आवेदनकर्ताओं के लिए संचालित की जायेंगी।
२. आयु-वर्ग—२० और ६५ वर्ष के बीच
३. योग्यताएँ :
 - (क) गहन आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग-वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।
 - (ख) अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी भाषा है।
 - (ग) स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।
४. पाठ्यक्रम की अवधि—योग, वेदान्त तथा सांस्कृतिक मूल्यों पर लगभग दो माह की अवधि का आवासीय पाठ्यक्रम।
५. पाठ्यक्रम का विषय-क्षेत्र तथा पाठ्यचर्या (Syllabus) :
 - (क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग-प्रणाली, नारद-भक्ति-सूत्र तथा स्वामी शिवानन्द का दर्शन।
 - (ख) व्यावहारिक—आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूहों में चर्चा, प्रश्न-उत्तर और अन्तिम परीक्षा।
 - (ग) वैकल्पिक विषय के रूप में प्रारम्भिक संस्कृत के शिक्षण का भी प्रावधान है। जो प्रतिभागी इसमें रुचि रखते हों, वे इस संस्कृत-कक्षा से भी लाभ उठा सकते हैं।
६. प्रशिक्षण, आवास तथा भोजन के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जायेगा। द डिवाइन लाइफ सोसायटी की ओर से शुद्ध शाकाहारी भोजन (जलपान तथा दो बार भोजन प्रतिदिन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूपपान, मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन सर्वथा वर्जित है।
७. भरे हुए आवेदन-पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास १५-०७-२०१७ तक पहुँच जाने चाहिए।
८. योग-वेदान्त अरण्य अकादमी का उद्देश्य विद्यार्थियों को शैक्षिक-सैद्धान्तिक ज्ञान प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें इस योग्य भी बनाना है कि वे अपने व्यक्तित्व को पूर्ण तथा संघटित बना सकें तथा हितकारी एवं सफल जीवन व्यतीत कर सकें। अकादमी में संचालित किये जाने वाले पाठ्यक्रम का स्वरूप छात्र को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा मूलपाठ-विषयक जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

आवेदन-पत्र तथा विवरण-पत्रिका प्राप्त करने के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क स्थापित करें :

शिवानन्दनगर
अप्रैल, २०१७

आवेदन-पत्र तथा विवरण-पत्रिका को वेबसाइट से भी डाउनलोड किया जा सकता है।
www.sivanandaonline.org
Or contact the e-mail:
yvfacademy@gmail.com

कुल-सचिव (रजिस्ट्रार)
योग-वेदान्त अरण्य अकादमी
द डिवाइन लाइफ सोसायटी
पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९ १९२
जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड
फोन : ०१३५-२४३३५४१ (अकादमी)

नोट— (१) चयनित विद्यार्थियों को अकेले आना चाहिए—पारिवारिक सदस्यों अथवा सम्बन्धियों के साथ नहीं। (२) आवश्यकता पड़ने पर क्रमसंख्या ५ के अन्तर्गत उपर्युक्त पाठ्यचर्या में बिना किसी पूर्व-सूचना के किंचित परिवर्तन किया जा सकता है।

द्विवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के सदस्यता-शुल्क की
एवं शाखाओं के सम्बद्धता-शुल्क की दरें

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

* सदस्यता के इच्छुक प्रार्थी कृपया प्रार्थना-पत्र के साथ अपना फोटो पहचान-पत्र (Photo Identity) तथा निवास-स्थान के प्रमाण-स्वरूप कोई दस्तावेज (Residential Proof) भेजें।

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

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

आश्रम को धन भेजने सम्बन्धी महत्वपूर्ण निर्देश

कृपया धनराशि इण्डियन पोस्टल आर्डर (I P O s), बैंक ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा “The Divine Life Society” Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम से भेजें। बैंक ड्राफ्ट अथवा बैंकर चेक ‘ऋषिकेश’ देय होना चाहिए।

इलेक्ट्रॉनिक मनी आर्डर के माध्यम से धन भेजते समय कृपया एक पत्र में इलेक्ट्रॉनिक मनी आर्डर नम्बर (EMO), भेजने की तारीख तथा उद्देश्य लिख कर भेजें।

व्यवस्थागत तथा लेखागत कारणों से, हमारे बैंक एकाउन्ट में बिना पूर्व अनुमति के सीधी भेजी गयी धनराशि सोसायटी द्वारा स्वीकार नहीं की जाती है।

सूचना

डिवाइन लाइफ सोसायटी, जालन्धर शाखा

साधना शिविर-५ से ६ मई २०१७ तक

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की अपार कृपा से डिवाइन लाइफ सोसायटी जालन्धर शाखा, ॐ दिव्य प्रेम मन्दिर, जालन्धर में ५ और ६ मई २०१७ को वार्षिक साधना शिविर आयोजित कर रही है। ७ मई २०१७ को ब्रह्मलीन परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का सत्तानवेवाँ जन्म दिन मनाया जायेगा। डिवाइन लाइफ सोसायटी की सभी शाखाओं के भक्त इस कार्यक्रम में सम्मिलित होने के लिए सादर आमन्त्रित हैं।

अधिक जानकारी हेतु, सम्पर्क सूत्र :—

वीरेन्द्र प्रताप, डिवाइन लाइफ सोसायटी-जालन्धर शाखा, दूरभाष : ९८८८९ ८७१९२

* * *

युवाओं एवं विद्यार्थियों के लिए

६ वाँ अखिल ओडिशा व्यक्तित्व विकास शिविर

२७ से ३१ मई २०१७ तक

शिवानन्द सेवाग्राम, गहम, तालचेर, अनगुल

सर्वशक्तिमान् परमात्मा एवं परम पूज्य गुरुदेव की कृपा से डिवाइन लाइफ सोसायटी गहम (स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम धर्मार्थ सोसायटी), २७ से ३१ मई २०१७ तक शिवानन्द सेवाग्राम गहम, तालचेर, अनगुल, ओडिशा में युवाओं एवं विद्यार्थियों के लिए ६ वाँ अखिल ओडिशा व्यक्तित्व विकास शिविर आयोजित कर रही है।

डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम से श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज तथा अन्य वरिष्ठ सन्त एवं विद्वान् भी युवाओं को निर्देशन देने हेतु होंगे। युवा वर्ग एवं विद्यार्थियों से अनुरोध है कि जीवन-मूल्यों के विकास के उद्देश्य को ले कर किये जा रहे इस शिविर में सम्मिलित हों।

आयु सीमा—	१६ से २५ वर्ष तक
शिक्षा—	१० वीं पास या और अधिक
भोजन एवं आवास—	निःशुल्क
नामांकन की अन्तिम तिथि—	१५ मई २०१७

सम्पर्क सूत्र—	१. श्री धनंजय सेन	मो. +९१ ७३८११-४१००६
	२. श्री अक्षय कुमार दाश	मो. +९१ ९४३७०-४३२२५

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

बंगलूरु (कर्नाटक): जनवरी-फरवरी मासों में शाखा द्वारा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, गुरु गीता एवं भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग, मास के तीसरे रविवार को अखण्ड महामृत्युञ्जय मन्त्र कीर्तन, १४ जनवरी को शाखा-प्रारम्भ का वार्षिकोत्सव भजनों तथा गुरुदेव के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचनों सहित मनाया गया। ३१ जनवरी को शाखा द्वारा मुख्यालय के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज का स्वागत पूर्णकुम्भ सहित किया गया तथा श्री स्वामी जी महाराज ने भक्तों को आशीर्वचन दिये और कन्नड़ पुस्तक, योगा-फौरेस्ट एकेडमी लैक्चरज़ (भाग-३) का उन्मोचन किया। २२ जनवरी और २६ फरवरी को विशेष सत्संग का आयोजन तथा २४ को महाशिवरात्रि भजन, अभिषेक सहित मनायी गयी।

बेळारि (कर्नाटक): दैनिक पूजा तथा रविवारों को सत्संग में पादुका पूजा एवं अर्चना चलती रही। श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि आराधना ७ जनवरी को मनायी गयी तथा समापन विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना और मंगल आरती से किया गया।

बेलागुंठा (ओडिशा): दैनिक प्रार्थना, ध्यान, रविवारों को सत्संग, मंगलवारों को रामायण पाठ तथा गुरुवारों को चल सत्संग, प्रत्येक संक्रान्ति को साधना दिवस तथा प्रत्येक ८ और २४ को पादुका पूजा तथा विष्णुसहस्रनाम पाठ एकादशी को शाखा की नियमित गतिविधियाँ रहीं। २४ से २८ फरवरी तक भगवद्गीता पर प्रवचन रखे गये।

भंजनगर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम और गीता पाठ, संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा पाठ चलते रहे। २५ जनवरी को शाखा का वार्षिकोत्सव भजन, कीर्तन और हवन सहित मनाया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): जनवरी-फरवरी मास में शाखा द्वारा दैनिक, साप्ताहिक और चल सत्संग, मंगलवारों को भजन सन्ध्या तथा निःशुल्क मेडिकल शिविर चलते रहे। ७ जनवरी को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का आराधना दिवस मनाया गया, महाशिवरात्रि और श्री रामनाम जप २४ को, साधना दिवस २९ जनवरी और २६ फरवरी को किये गये। मुख्यालय से परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज २६ जनवरी को शाखा में आये तथा अपने प्रेरणाप्रद प्रवचनों द्वारा भक्तों को आशीर्वादित किया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, शनिवारों को चल सत्संग, ८ और २४ को प्रत्येक मास पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे, साथ ही एकादशियों को भगवद्गीता पाठ, संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पारायण, विष्णुसहस्रनाम तथा गीता पाठ किया गया। भजन-कीर्तन, स्वाध्याय तथा गुरु गीता पर विचार गोष्ठी और समापन पर नारायण सेवा सहित विशेष सत्संग किया गया। २४ को महाशिवरात्रि पादुका पूजा, अभिषेक, अर्चना एवं 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप सहित मनायी गयी।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक, ७ विशेष सत्संग, ८ और २४ को मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजा और अर्चना सहित हुए। मकर संक्रान्ति के उपलक्ष्य में शाखा द्वारा १४ जनवरी को सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया।

चित्रकुण्डा (ओडिशा): नारायण सेवा सहित शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग और चल सत्संग गुरुवारों तथा रविवारों को, ८ और २४ को पादुका पूजा, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ आदि शाखा की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। १ जनवरी को नगर संकीर्तन, पादुका पूजा और गीता पाठ आदि सहित विशेष सत्संग किया

गया। 'श्री राम जय राम जय जय राम' का मन्त्र जप भी शाखा द्वारा किया गया।

चाँदपुर (ओडिशा): साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग ८ फरवरी को तथा महाशिवरात्रि २४ को 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप, अभिषेक और पादुका पूजा सहित मनायी गयी।

दिगपहंडी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। मासिक जयन्तियों ८ और २४ को श्री गुरुपादुका पूजा तथा संक्रांति को सायंकालीन विशेष सत्संग किया गया। ५ जनवरी को भक्त के आवास पर विशेष सत्संग किया गया तथा २९ को साधना दिवस भजन-कीर्तन, पादुका पूजा और प्रवचनों सहित किया गया।

जयपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवार एवं गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे; ७ जनवरी को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि आराधना पूजा, हवन और प्रसाद वितरण सहित तथा नव-वर्ष एवं मकर संक्रांति भी मनायी गयी। ८ को शिवानन्द दिवस पर पूजा और हवन तथा प्रसाद वितरण सहित सत्संग किया गया। २२ को भजन-कीर्तन, विष्णुसहस्रनाम तथा हनुमान चालीसा का पाठ हुआ। कोरापुर जिले की निःशुल्क होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ५०० रोगियों की चिकित्सा की गयी।

काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश): दिसम्बर-जनवरी में दैनिक योगासन कक्षाएँ सोमवार को संकीर्तन, प्रत्येक बुधवार, रविवार और शुक्रवार को ध्यान, भजन, पारायण और प्रवचन सहित शाखा द्वारा सत्संग तथा रविवार को विद्यार्थियों के लिए किशोर भारती एवं निर्धनों के लिए नारायण सेवा के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। डी.एल.एस. मुख्यालय के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज का २२ जनवरी को शाखा में शुभागमन हुआ, उन्होंने अपने अनुग्रह भाषण से सबको

आशीर्वादित किया तथा किशोर भारती विद्यार्थियों को पुरस्कार प्रदान किये। २६ को श्री स्वामी तत्त्वविदानन्द जी महाराज के प्रवचनों एवं प्रसाद वितरण सहित सत्संग किया गया।

खातिगुडा (ओडिशा): जनवरी-फरवरी मास में दिन में दो बार पूजा, साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को करने के साथ-साथ शाखा द्वारा १ जनवरी को साधना दिवस पर पादुका पूजा और नारायण सेवा, एकादशी को विष्णुसहस्रनाम एवं जप किया गया। १०-११ फरवरी को नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, भजन और प्रवचन तथा अन्त में आध्यात्मिक ज्ञान परीक्षा के विजेता-विद्यार्थियों को पुरस्कार दिये गये।

कोदला (ओडिशा): शाखा द्वारा गुरुवारों को प्रभातफेरी, पादुका पूजा और बाद में नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ और २४ को चल सत्संग चलते रहे। २४ फरवरी को महाशिवरात्रि भजन-कीर्तन और प्रवचनों सहित मनायी गयी।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा सत्संग के नियमित कार्यक्रम चलते रहे। १२ फरवरी को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप, गीता पाठ और स्वाध्याय सहित सत्संग हुए।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक सत्संग, साप्ताहिक सत्संग, चल सत्संग गुरुवारों को, मातृ सत्संग, सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा सहित शनिवारों को, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम एवं गीता पाठ किये जाते रहे। १९ से २५ जनवरी तक शाखा द्वारा योग प्रशिक्षण शिविर कक्षाएँ तथा तीन दिवसीय योग प्रशिक्षण कक्षाएँ विद्यार्थियों के लिए आयोजित की गयीं।

नालको नगर (ओडिशा): शाखा द्वारा गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग होते रहे। २४ को महाशिवरात्रि पादुका पूजा एवं सायंकाल में अभिषेक तथा अंत में प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योगासन कक्षाएँ, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को चल

सत्संग, पादुका पूजा प्रत्येक ८, २४ को अभिषेक एवं अर्चना सहित कार्यक्रम चलते रहे। १, १२, १४ जनवरी तथा १२ फरवरी को चार साधना दिवस, होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा जरूरतमन्द लोगों का उपचार नारायण सेवा के रूप में किया जाता रहा। २४ फरवरी को महाशिवरात्रि पंचाक्षरी मन्त्र जप सहित मनायी गयी।

साउथ बलांडा (ओडिशा): जनवरी-फरवरी मास में दो बार दैनिक पूजा, शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों और संक्रांति को विशेष सत्संग तथा ८ और २४ को पादुका पूजा, शाखा की नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। १ जनवरी को नव-वर्ष तथा ३ को पादुका पूजा एवं सत्संग, २८ जनवरी और २५ फरवरी को विश्व-शान्ति हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया तथा २४ को पंचाक्षरी मन्त्र जप सहित महाशिवरात्रि मनायी गयी।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा २२ जनवरी को वृद्धाश्रम में भजनों सहित सत्संग आयोजित किया गया।

वसंत विहार (नई दिल्ली): शाखा द्वारा रविवारों को स्वाध्याय, प्रवचन, रामचरितमानस पाठ और विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थनाओं सहित सत्संग चलते रहे। १ फरवरी को स्कूल के विद्यार्थियों के साथ वसंत पञ्चमी का उत्सव मनाया गया।

फरीदपुर शाखा बरेली (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग, लिखित जप तथा जल सेवा, अन्नदान इत्यादि के सभी सेवा-कार्य नियमित रूप से चलते रहे। विशेष कार्यक्रमों में शाखा का वार्षिकोत्सव श्री स्वामी प्रेमानन्द महासमाधि आराधना महोत्सव के रूप में मनाया गया, निर्धन कन्या के विवाह हेतु वित्तीय सहायता, श्री रामचरितमानस का अखण्ड पाठ तथा निर्धन यात्रियों को निःशुल्क साथ लेकर रामेश्वरम्, तिरुपति एवं तिरुवंतपुरम् तीर्थ जाने की घोषणा की गयी।

बीकानेर शाखा (राजस्थान): अक्टूबर २०१६ से जनवरी २०१७ तक शाखा द्वारा दैनिक सत्संग, साप्ताहिक सत्संग, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय, दिन में दो बार

पूजा-अर्चना, अभिषेक, प्रदोष को विशेष पूजा, अर्चना एवं आरती, शिवानन्द पुस्तकालय द्वारा ज्ञान का प्रचार-प्रसार, निर्धन-मेधावी विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति, योगासन-प्राणायाम इत्यादि के नियमित कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। विशेष गतिविधियाँ — १ से ९ अक्टूबर तक श्री रामचरितमानस का नवाह्न पारायण, दुर्गासप्तशती पाठ एवं अखण्ड ज्योति, कन्या पूजन तथा ३१ को गोवर्धन पूजा, ८-११ को गौ पूजा, ११ को तुलसी विवाह एवं पूजा तथा १४ को सुखमनी साहिब पाठ सहित गुरुनानक जयन्ती मनायी गयी, ३-१२ को महामन्त्र संकीर्तन, गीता जयन्ती को गीता पाठ, अमावस्या को शनि मन्दिर में फल-मिठाई वितरण तथा ३१ को पञ्चाक्षरी मन्त्र संकीर्तन किया गया, नव-वर्ष को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, आरती और प्रसाद वितरण, एकादशी को विशेष संकीर्तन, संक्रान्ति को हवन तथा निर्धनों को वस्त्र, फल-मिठाई वितरण तथा स्वामी वंदनानन्द की पुण्यतिथि पर रामायण पाठ, भजन-कीर्तन, प्रसाद वितरण तथा ३१ को रामायण पर प्रवचन हुए, १ से ५ फरवरी तक पं. ब्रजेश पाठक जी द्वारा प्रवचन, बसंत पंचमी को सरस्वती पूजा और प्रसाद वितरण, १५ को फागोत्सव भजन-कीर्तन, नृत्य तथा भगवान् के विग्रहों का फूलों से शृंगार, २४ को महाशिवरात्रि पर रुद्राभिषेक, पंचाक्षरी मन्त्र संकीर्तन, भजन-कीर्तन तथा अमावस्या को निर्धनों को भोजन कराया गया।

महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़): प्रतिमाह अनुसार जनवरी मास में भी शाखा की साधना सम्बन्धी गतिविधियाँ, यथा प्रातः ५ से ७ बजे तक सर्वदेव प्रार्थना, भजन, गीता श्लोक पाठ, उसके बाद आसन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार; प्रत्येक मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान चालीसा पाठ तथा रविवार को गीता पाठ किया गया। ८ जनवरी को उपाध्याय जी का रामायण पर प्रवचन हुआ।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दिसम्बर मास में प्रत्येक सोमवार को नियमित रूप से नगर के गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति सहित सत्संग किये जाते रहे।

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ५०/-
कर्म और रोग	२०/-
गीता-प्रबोधिनी	५५/-
गुरु-तत्त्व	५५/-
घरेलू चिकित्सा	१९०/-
जपयोग	५५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	४०/-
दिव्योपदेश	२५/-
देवी माहात्म्य	७५/-
धनवान् कैसे बनें	५०/-
धारणा और ध्यान	१७०/-
ध्यानयोग	१२०/-
प्राणायाम-साधना	६०/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश	९०/-
भगवान् श्रीकृष्ण	१३०/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म	१३५/-
मानसिक शक्ति	६०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व	२०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	४२५/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	९०/-
योगाभ्यास का मूलाधार	१८५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता	६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा	१००/-

सत्संग भजन माला	₹ १०५/-
सन्त-चरित्र	२३५/-
साधना	३२०/-
स्वरयोग	६०/-
हठयोग	१००/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

अध्यात्म-प्रसून	३५/-
आलोक-पुंज	१०५/-
ज्योति-पथ की ओर	१०५/-
त्याग : शरणागति	२५/-
भगवान् का मातृरूप	७०/-
योग-सन्दर्शिका	५०/-
शाश्वत सन्देश	५५/-
शोकातीत पथ	१४०/-
साधना सार	३५/-

अन्य लेखक कृत

एकादशोपनिषदः (मूल मन्त्राः)	१४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन	४५/-
चिदानन्दम्	२००/-
जीवन-स्रोत	१५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम्	१५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्)	७५/-
सर्वस्नेही हृदय	१००/-

५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९ १९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

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

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

INFORMATION ABOUT BOOKS, CDs & DVDs

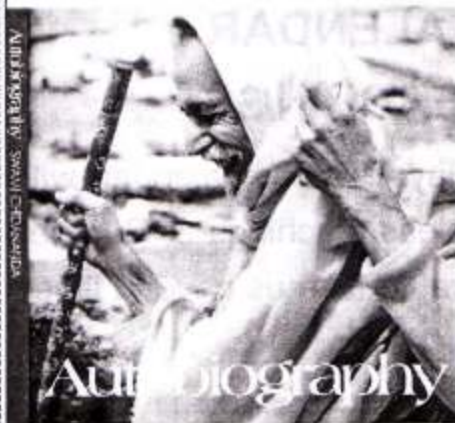


SOUVENIR

Artistically adorned token of devout and loving remembrance humbly striving to describe the Indescribable 'Swami Chidananda'.

Pages: 140

Price: ₹ 200/-



AUTOBIOGRAPHY : SWAMI CHIDANANDA

Sri Swami Chidananda's AUTOBIOGRAPHY, as We heard from him, in pictures and words in 72 pages available at a subsidised price of ₹150/-

Pages: 72

Price: ₹ 150/-

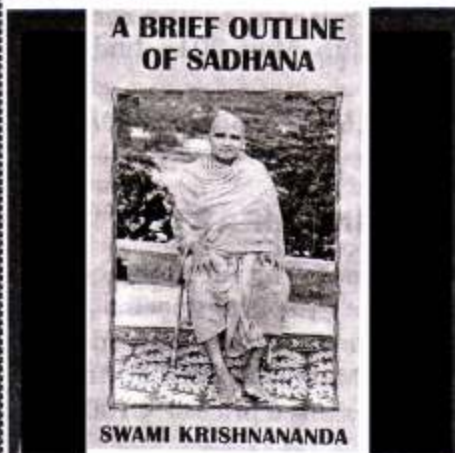


THE STORY OF SWAMI CHIDANANDA

DVD

ZDC-225

Price: ₹ 70/-



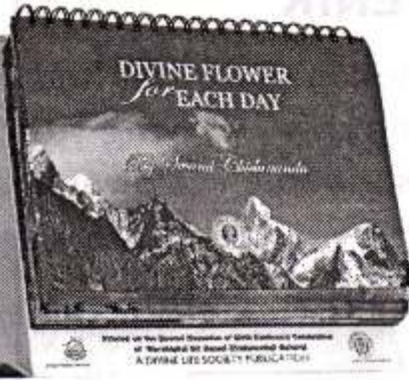
A BRIEF OUTLINE OF SADHANA Swami Krishnananda

H.H. Sri Swami Krishnanandaji Maharaj gives a general outline and introduction to spiritual practice and need for sadhana.

Pages: 64

Price: ₹ 60/-

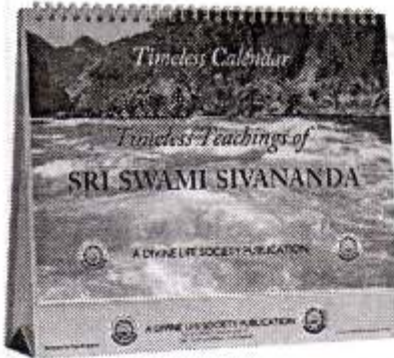
INFORMATION ABOUT BOOKS, CDs & DVDs



DIVINE FLOWER FOR EACH DAY

A 366 Days Table Calendar with 366 exquisite photographs and sublime sayings of Worshipful Sri Swami Chidanandaji Maharaj set against the beautiful backdrop of serene Ganga and lofty peaks of Himalayas.

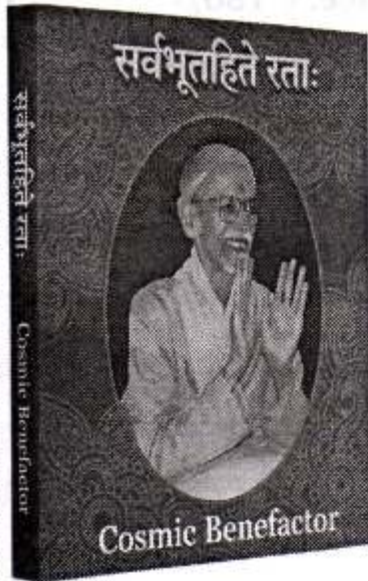
Price: ₹ 400/-



TIMELESS CALENDAR : TIMELESS TEACHINGS

A deftly designed 31 Days Table Calendar with 31 beautiful pictures and timeless teachings of Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj to take us beyond time.

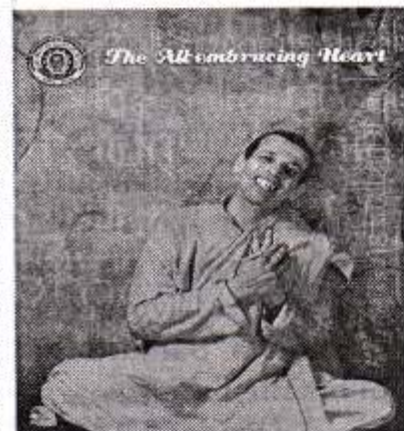
Price: ₹ 50/-



सर्वभूतहिते रता: COSMIC BENEFACTOR

सर्वभूतहिते रता: (कॉस्मिक बैनिफैक्टर) नाम से परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के सन्तसुलभ व्यक्तित्व पर आधारित २०६ पृष्ठों के एक अति मनोरम चित्रमय ग्रन्थ को अत्यन्त हर्ष सहित प्रस्तुत किया जा रहा है। इस विलक्षण सचित्र ग्रन्थ का हर एक पृष्ठ स्वयं में एक प्रेरणाप्रद शिक्षा है। इसका विमोचन बुद्धपूर्णिमा २० मई २०१६ को किया गया है तथा यह हमारे आश्रम की पुस्तकों की दुकान पर उपलब्ध है।

पृष्ठ : २०६ आकार : १०" X १२.५" मूल्य : ₹ ३००/-



THE ALL-EMBRACING HEART

We are very happy to bring out 'The All Embracing Heart', a beautiful collection of inspiring poems on Worshipful Sri Swami Chidanandaji Maharaj penned by Swami Vedantananda Saraswati Mataji. This delightfully designed book is available at a subsidised price of ₹ 100/-

Pages: 84

Price: ₹ 100/-

बीस महत्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

(परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१. **ब्राह्ममुहूर्त-जागरण**—नित्यप्रति प्रातः चार बजे उठिए। यह ब्राह्ममुहूर्त ईश्वर के ध्यान के लिए बहुत अनुकूल है।
२. **आसन**—पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन पर जप तथा ध्यान के लिए आधे घण्टे के लिए पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठ जाइए। ध्यान के समय को शनैः-शनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य के लिए शीर्षासन अथवा सर्वांगासन कीजिए। हलके शारीरिक व्यायाम (जैसे टहलना आदि) नियमित रूप से कीजिए। बीस बार प्राणायाम कीजिए।
३. **जप**—अपनी रुचि या प्रकृति के अनुसार किसी भी मन्त्र (जैसे 'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमः शिवाय', 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय', 'ॐ श्री शरवणभवाय नमः', 'सीताराम', 'श्री राम', 'हरि ॐ' या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतिदिन जप कीजिए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच)।
४. **आहार-संयम**—शुद्ध सात्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही निर्वाह करने की क्षमता आपमें होनी चाहिए। दाल के लिए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूध के लिए और अधिक चीनी न माँगिए।
५. **ध्यान-कक्ष**—ध्यान-कक्ष अलग होना चाहिए। उसे ताले-कुंजी से बन्द रखिए।
६. **दान**—प्रतिमाह अथवा प्रतिदिन यथाशक्ति नियमित रूप से दान दीजिए अथवा एक रुपये में दस पैसे के हिसाब से दान दीजिए।
७. **स्वाध्याय**—गीता, रामायण, भागवत, विष्णुसहस्रनाम, आदित्यहृदय, उपनिषद्, योगवासिष्ठ, बाइबिल, जेन्द-अवस्ता, कुरान आदि का आधा घण्टे तक नित्य स्वाध्याय कीजिए तथा शुद्ध विचार रखिए।
८. **ब्रह्मचर्य**—बहुत ही सावधानीपूर्वक वीर्य की रक्षा कीजिए। वीर्य विभूत है। वीर्य ही सम्पूर्ण शक्ति है। वीर्य ही सम्पत्ति है। वीर्य जीवन, विचार तथा बुद्धि का सार है।
९. **स्तोत्र-पाठ**—प्रार्थना के कुछ श्लोकों अथवा स्तोत्रों को याद कर लीजिए। जप अथवा ध्यान आरम्भ करने से पहले उनका पाठ कीजिए। इसमें मन शीघ्र ही समुन्नत हो जायेगा।
१०. **सत्संग**—निरन्तर सत्संग कीजिए। कुसंगति, धूम्रपान, मांस, शराब आदि का पूर्णतः त्याग कीजिए। बुरी आदतों में न फँसिए।
११. **व्रत**—एकादशी को उपवास कीजिए या केवल दूध तथा फल पर निर्वाह कीजिए।
१२. **जप-माला**—जप-माला को अपने गले में पहनिए अथवा जेब में रखिए। रात्रि में इसे तकिये के नीचे रखिए।
१३. **मौन-व्रत**—नित्यप्रति कुछ घण्टों के लिए मौन-व्रत कीजिए।
१४. **वाणी-संयम**—प्रत्येक परिस्थिति में सत्य बोलिए। थोड़ा बोलिए। मधुर बोलिए।
१५. **अपरिग्रह**—अपनी आवश्यकताओं को कम कीजिए। यदि आपके पास चार कमीजें हैं, तो इनकी संख्या तीन या दो कर दीजिए। सुखी तथा सन्तुष्ट जीवन बिताइए। अनावश्यक चिन्ताएँ त्यागिए। सादा जीवन व्यतीत कीजिए तथा उच्च विचार रखिए।
१६. **हिंसा-परिहार**—कभी भी किसी को चोट न पहुँचाइए (अहिंसा परमो धर्मः)। क्रोध को प्रेम, क्षमा तथा दया से नियन्त्रित कीजिए।
१७. **आत्म-निर्भरता**—सेवकों पर निर्भर न रहिए। आत्म-निर्भरता सर्वोत्तम गुण है।
१८. **आध्यात्मिक डायरी**—सोने से पहले दिन-भर की अपनी गलतियों पर विचार कीजिए। आत्म-विश्लेषण कीजिए। दैनिक आध्यात्मिक डायरी तथा आत्म-सुधार रजिस्टर रखिए। भूतकाल की गलतियों का चिन्तन न कीजिए।
१९. **कर्तव्य-पालन**—याद रखिए, मृत्यु हर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रही है। अपने कर्तव्यों का पालन करने में न चूकिए। सदाचारी बनिए।
२०. **ईश-चिन्तन**—प्रातः उठते ही तथा सोने से पहले ईश्वर का चिन्तन कीजिए। ईश्वर को पूर्ण आत्मार्पण कीजिए।

यह समस्त आध्यात्मिक साधनों का सार है। इससे आप मोक्ष प्राप्त करेंगे। इन नियमों का दृढ़तापूर्वक पालन करना चाहिए।

अपने मन को ढील न दीजिए।

अप्रैल २०१७

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/15-17, Valid upto: 31-12-2017)
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand
DATE OF POSTING : 20TH OF EVERY MONTH:
P.O. SHIVANANDANAGAR—249192

पुनर्जन्म के सिद्धान्त

शुभ या अशुभ कर्म का फल भी शुभ या अशुभ होता है। महाभारत में आप देखेंगे—“जिस प्रकार एक बछड़ा हजार गायों के बीच में अपनी माँ को पहचान लेता है, उसी प्रकार पूर्व-जन्म में किये गये कर्म उस कर्म के कर्ता को पहचान लेते हैं और उसका अनुगमन करते हैं।”

यादृशं क्रियते कर्म तादृशं भुज्यते फलम् ।
यादृशं वप्यते बीजं तादृशं प्राप्यते फलम् ॥

जिस प्रकार फल वही प्राप्त हो सकता है जैसा कि बीज बोया गया हो; उसी प्रकार जिस तरह का कर्म हमने किया है, उसी तरह का फल हमें मिलेगा। यह निसर्ग का अटल नियम है। आम का बीज बो कर नारंगी की आशा नहीं की जा सकती। जीवन-भर जिसने दुष्कृत्य किये हों, वह अगले जन्म में सुख, शान्ति तथा समृद्धि की कभी आशा नहीं कर सकता।

“पहले भी हम सब कई बार एक-साथ रहे हैं और अलग हुए हैं; आगे फिर यही क्रम चलने वाला है। जैसे अनाज के ढेरों को खलिहान से खलिहान में बदलते रहने से दानों का संयोग और व्यवस्था बदलती रहती है, उसी प्रकार इस विशाल ब्रह्माण्ड में इन जीवों की (मनुष्य की) भी स्थिति है” (योगवासिष्ठ)।

—स्वामी शिवानन्द

सेवा में

‘द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी’ की ओर से स्वामी विमलानन्द द्वारा ‘योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९ १९२’ से मुद्रित तथा ‘द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९ १९२’ से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०
E-mail: generalsecretary@sivanandaonline.org ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org

सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द