

₹१००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



सद्गुरु के पूज्य चरणों के पास नम्रतापूर्वक जायें। सद्गुरु के प्राण-रक्षक चरणों में साष्टांग प्रणाम करें। सद्गुरु के चरण-कमलों की शरण लें। सद्गुरु के पावन चरणों की पूजा करें। सद्गुरु के पावनकारी चरणों में बहुमूल्य उपहार भेंट करें। सद्गुरु के महिमामय चरणों की सेवा में जीवन अर्पण करें। यही गुरु-भक्ति-योग का रहस्य है।

—स्वामी शिवानन्द

जुलाई 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

अपनी साधना में नियमित बनिए

सदा सन्तुलित मन बनाये रखिए। प्रसन्न तथा सुखी बनिए। विचार तथा ईश्वरीय संगीत के गायन, प्रार्थना, ॐ का कीर्तन, प्राणायाम, तेजी के साथ खुली हवा में भ्रमण तथा प्रतिपक्षी गुण सुख की भावना पर ध्यान के द्वारा उदासी एवं अवसाद की भावना को दूर भगाइए। आप प्रसन्न रहेंगे।

सावधानी के साथ योग में संलग्न रहिए। अपनी कुशलता तथा दक्षता का प्रयोग कीजिए। विचारों तथा कामनाओं को मार डालिए। भाग्यवादी न बनिए। सिंह की तरह उठिए। प्रयास कीजिए। प्रयत्न कीजिए। आप स्वतन्त्रता प्राप्त करेंगे।

मन को स्थिर बनाइए। ईश्वर पर उसको स्थापित कीजिए। किसान जिस तरह हल चलाता है, उसी प्रकार से धैर्य के साथ बढ़ते जाइए। संलग्न रहिए। यही सच्ची साधना है। अपनी साधना में सदा नियमित बनिए। इसके द्वारा आप मुक्ति, आनन्द, शान्ति तथा अमृतत्व की प्राप्ति करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXVIII

जुलाई २०१७

No. 4

उपनिषद्-सुधा बिन्दु

यथोदकं शुद्धे शुद्धमासिक्तं तादृगेव भवति ।
एवं मुनेर्विजानत आत्मा भवति गौतम ॥

(कठोपनिषद् : २/२/१५)

जिस प्रकार शुद्ध जल में डाला गया शुद्ध जल उसके साथ मिलकर वैसा ही (एकरस) हो जाता है, उसी प्रकार, हे गौतम! एकत्व को जानने वाले मुनि का आत्मा भी वैसा ही हो जाता है।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

निखिलजननिषेव्यं निस्तुलानर्घशीलं
निशितमतिविलासं निर्यदालोलभासम्
निकटगतजनानां नित्यमानन्दपद्या-
निकरमुपदिशन्तं श्रीशिवानन्दमीडे ॥७५॥

७५. जो सम्पूर्ण विश्व द्वारा वन्दित हैं, जिनका चरित्र अत्यन्त पावन एवं बुद्धि अतीव तीक्ष्ण है, जिनका मुख दिव्य प्रकाश से द्युतिमान है तथा जो सन्मार्ग पर चलने को उत्सुक मनुष्यों को निरन्तर मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, उन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की मैं वन्दना करता हूँ ।

सुरुचिरसुगुणानां सुन्दरावासकेन्द्रं
निरुपमशुभशीलं निश्चलानन्दसान्द्रम्
गुरुवरमखिलानां श्रीशिवानन्दयोगी-
श्वरमविकल्पुण्यं भावये दिव्यरूपम् ॥७६॥

७६. मैं योगीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य रूप का ध्यान करता हूँ जो सौन्दर्य एवं सद्गुणों के मूर्तिमन्त विग्रह हैं, पुण्यशिखर हैं, जिनकी महानता अनुपमेय है, जो विशुद्ध आनन्द से परिपूर्ण हैं तथा अखिललोकगुरु हैं ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : सुश्री नीलमणि)



गुरुपूर्णिमा सन्देश^१

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः।

गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

सूर्य समस्त संसार को प्रकाश देता है, किन्तु मेघों के झीने से आवरण से अथवा अपनी आँखों के आगे वस्त्र डाल लेने से यह प्रकाश आने से रुक जाता है। आप सूर्य का प्रकाश फिर देख नहीं पाते। गुरु दिव्य ज्ञान से परिपूर्ण होता है। वह आध्यात्मिक सूर्य हैं। उनका ज्ञान, गंगा जल की भाँति सदा प्रवाहित होता रहता है। यदि आपको उनमें विश्वास नहीं है और यदि आपमें सच्ची गहन आकांक्षा नहीं है तो आपको उनसे प्रकाश प्राप्त नहीं होगा। यह विश्वास का अभाव, आकांक्षा का अभाव अथवा ग्रहणशीलता के भाव की कमी मेघ की भाँति कार्य करते हैं और गुरु से प्रसारित होने वाले आध्यात्मिक प्रकाश को आप तक पहुँचने से रोक देते हैं। ऐसे व्यक्ति की रक्षा कोई नहीं कर सकता।

गंगा का स्नान पापों को नष्ट करता है। कल्पवृक्ष मनुष्य की निर्धनता समाप्त कर देता है। यह प्रत्येक इच्छित वस्तु प्रदान करता है, किन्तु यह व्यक्ति के पाप नष्ट करके शान्ति प्रदान नहीं कर सकता। चन्द्रमा ताप को दूर करता और शीतलता प्रदान करता है, किन्तु यह न तो पापों का नाश कर सकता है, न ही निर्धनता दूर कर सकता है। किन्तु सन्तों एवं योगियों के साथ किया गया सत्संग पाप, निर्धनता और संसार के त्रितापों को नष्ट कर देने वाला है।

आप वैराग्य और अभ्यास के पंखों से शाश्वत परम सत्ता का ज्ञान अथवा निर्विकल्प समाधि अथवा परमानन्द के परम धाम के शिखरों तक पहुँच सकते हैं। दोनों ही पंखों का समान रूप से सशक्त होना अति आवश्यक है। यदि वैराग्य दुर्बल होगा तो शक्ति रिस कर निकल जायेगी, इन्द्रियाँ पुनः दुर्दान्त और उपद्रवी हो जायेंगी। आपका पतन हो जायेगा। यदि आप अपनी साधना को ढील दे देंगे तो भी आपका पतन हो जायेगा। फिर से गहन साधना की पूर्व ऊँचाइयों तक ऊपर उठ सकना कठिन हो जायेगा।

अतः अब से अपनी साधना को सच्ची लगन से और नियमपूर्वक आरम्भ कर दें। और अधिक समय तक अब आप प्रतीक्षा नहीं कर सकते। दिन तो तीव्र गति से बीते जा रहे हैं। आपकी आयु अन्त की ओर बढ़ती जा रही है। आगे बढ़ें। पीछे लौट कर न देखें। कमर कस लें। आज गुरुपूर्णिमा है। भगवान् व्यास से तथा समस्त ब्रह्मविद्या गुरुओं से, द्रवित हृदय से सच्ची प्रार्थना करें। निश्चित रूप से सफलता, प्रसन्नता और आनन्द की आपको प्राप्ति होगी।

श्री व्यास भगवान् तथा अन्य ब्रह्मविद्या गुरुओं की कृपा आप सब पर हो! आपका आध्यात्मिक पथ उनकी कृपा से पूर्ण प्रकाशित हो! इसी जन्म में आप जीवन का परम लक्ष्य प्राप्त करें!

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

^१ १९४६ की 'डिवाइन लाइफ' पत्रिका से उद्धृत

आपका शक्ति-दूत :

आयुर्वेदिक स्वास्थ्य-पद्धति और समृद्धि के नियम-५

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

समृद्धि के नियम-२

समृद्धि सत्य, पवित्रता, अनुकम्पा और करुणा का अनुसरण करती है। यदि आप सदैव दूसरों की भलाई और सम्पन्नता की कामना करते हैं तो सम्पन्नता को आप स्वयमेव ही अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं। समृद्धि का अर्थ आवश्यक रूप से आपके पास करोड़ों रुपये धन होने से नहीं है, किन्तु आपको कभी भी अभाव या परेशानी नहीं होगी। भगवान् आपका ध्यान रखेंगे और देख-रेख करेंगे ताकि आपकी आवश्यकताओं की पूर्ति होती रहे। अन्ततोगत्वा हमें यह समझना होगा कि भगवान् ही मानव-जीवन को पूर्ण रूप से चला रहे हैं। सारे संसार के वह आन्तरिक संरक्षक हैं और आपके जीवन को भी वही चला रहे हैं। यदि आप भगवान् के प्रकटित रूपों को आहार, शक्ति, धन, कौशल और बुद्धि में देखते हुए इन सबके प्रति सम्मान-भावना रख कर समृद्धि के नियम का आदर-सम्मान करेंगे तो समृद्धि प्राप्त होना सुनिश्चित है।

हिन्दू होने के नाते कुछ और बातें भी मैं आपको बताना चाहूँगा। जहाँ बुजुर्गों के साथ आदर-सम्मान-पूर्ण व्यवहार किया जाता है, वहाँ सम्पन्नता का निवास रहता है और जहाँ बुजुर्गों का निरादर किया जाता है, वहाँ विपन्नता छाया रहती है। यह बातें लोग समझते नहीं हैं, इसीलिए जब वे कष्ट और संकट से घिर जाते हैं तो उन्हें पता नहीं चलता कि ऐसा क्यों हुआ तभी इन नियमों को भंग करके वे नकारात्मक परिस्थितियाँ खड़ी कर लेते हैं। जहाँ बुजुर्गों का

आदर-सम्मान होता है, उस घर में बाहुल्य का निवास रहेगा। दूसरी बात, जहाँ महिलाओं को समुचित सम्मान दिया जाता है, उस परिवार में प्राचुर्य का निवास रहेगा। जहाँ घर की महिलाओं के साथ अपमान, निर्दयता और कठोरतापूर्ण व्यवहार किया जाता है तथा जिस घर में स्त्रियों के अश्रु बहते हैं, वहाँ समृद्धि नहीं हो सकती। जहाँ पत्नी और माँ को रोने के लिए विवश कर दिया जाता है, उस घर में किसी भी प्रकार की सम्पन्नता नहीं हो सकती।

तीसरा, स्वयं महिलाओं के लिए, विनम्रता सम्पन्नता की चुम्बकीय शक्ति है। विनम्रता सर्वोत्तम अलंकार है। न तो आभूषण और न ही पहनी हुई विविध प्रकार की पोशाक, अपितु सर्वोच्च शृंगार उनके लिए उनकी विनम्रता है। आखिर इस शरीर में क्या सौन्दर्य है? यह तो शव का शृंगार करने के समान ही है। जैसे ही आप शरीर को छोड़ कर चले जाते हैं, यह उसी क्षण अनुपयोगी और व्यर्थ हो जाता है। विनम्रता और मर्यादा ही महिला का वास्तविक सौन्दर्य और लावण्य है। यदि नारी सुशील है तो वह पूजनीय हो जाती है और ऐसी सन्नारी के गृह में समृद्धि सेवक बन कर रहती है। यह अत्यन्त शोचनीय है कि कुछेक आधुनिक समाजों में स्त्रियाँ नारीत्वहीन हो रही हैं और वह अपने नारी सुलभ गुणों से वंचित होती जा रही हैं। अन्ततः नारी को जो नारी बनाते हैं, वह वस्तुतः उसके नारीसुलभ गुण—उसकी कोमलता, उसकी शालीनता, उसका करुणामय और क्षमाशील स्वभाव ही तो है। यदि यह सब गुण उसमें नहीं हैं तो स्त्रियाँ कटु-भाषी, कठोर और द्वेषभाव से पूर्ण बन जाती हैं। एक

वैदिक उद्घोषणा है कि, “जहाँ नारियों की पूजा की जाती है वहाँ देवता आनन्दित होते हैं”, और जहाँ महिलाएँ अपनी निर्लज्जता के कारण अपना यह पूजनीय होने का अधिकार गँवा देती हैं, वहाँ सम्पन्नता नहीं रह सकती।

अन्तिम, किन्तु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है, कि जहाँ प्रतिदिन भगवान् की पूजा होती है, वहाँ पूरा घर सर्वोच्च प्रकार की समृद्धि से आशीर्वादित हो जाता है। उस घर-परिवार पर आशीर्वादों का प्रवाह होने लगेगा जहाँ हर प्रातः उत्तम स्वास्थ्य के लिए तथा औरों की भलाई करने एवं भला जीवन जीने हेतु शक्ति देने के लिए भगवान् को धन्यवाद दिया जायेगा; तथा प्रत्येक सन्ध्या में पूरे दिन की उपलब्धियों के लिए धन्यवाद के रूप में प्रार्थना की जायेगी। क्योंकि यदि प्रत्येक दिन घर में धन्यवाद, प्रार्थना और पूजा की जाती है, तो उस घर में भगवान् की साक्षात् विद्यमानता

रहती है और जहाँ भगवान् की स्पष्ट उपस्थिति हो, वहाँ सम्पन्नता का निवास अवश्यम्भावी है। जो-कुछ भी उत्तम एवं श्रेष्ठ होता है, वह सब वहाँ हो जायेगा।

जहाँ भगवान् का आवास है वहाँ परिपूर्ण शुभता, सम्पूर्ण सुधन्यता एवं समस्त सम्पन्नता निश्चित रूप से होगी ही। यदि आप स्वयं को समृद्धि से आपूरित करना चाहते हैं तो उपासक बनें। केवल गिरजाघर या मन्दिर को ही प्रार्थना और पूजा का स्थल बना कर न रखें, प्रत्युत् प्रत्येक घर को भगवान् का निवास-स्थान बनायें। यदि इन बातों पर चला जाता है तो किसी को कुछ अभाव नहीं रह सकता, कोई परेशानी नहीं रह सकती और फिर ऐसे घर में किसी भी प्रकार की कोई कमी नहीं रह सकती। यह प्राचीन सन्तों का ज्ञान है। परमात्मा की कृपा आप सब पर हो!

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

सादा जीवन तथा उच्च विचार

वेद-मन्त्रों की शक्ति में श्रद्धा का अर्जन कीजिए। नित्य-प्रति जप तथा ध्यान का अभ्यास कीजिए। सात्त्विक आहार कीजिए। अपने पेट को अधिक न भरिए। प्रकृति के नियमों का पालन कीजिए। नित्य-प्रति प्रचुर शारीरिक व्यायाम कीजिए। अपने नित्य के कर्मों को यथा-समय कीजिए। सरल जीवन तथा उच्च विचार का विकास कीजिए। आप इसी जीवन में ईश्वर का साक्षात्कार कर सकेंगे।

आप ईश्वर के पावन नामों का स्मरण करते जायें; आप दिव्य समाधि तथा ईश्वरीय योग के सागर में निवास करें! आप महिमामय ऐश्वर्य के पथ पर सदा अग्रसर होते रहें!

आप समस्त संसार के वास्तविक मालिक अथवा शासक हैं। आप किसी के भी अधीन नहीं हैं। सभी प्रकार के दुःखों, भयों तथा शोकों का परित्याग कीजिए। शान्ति में सदा निवास कीजिए। सदा आत्मा की पूजा करें। अनुशासित जीवन बितायें। अपने चरित्र का निर्माण करें। धार्मिक बनें तथा दूसरों की भलाई के लिए सदा कार्य करें। अपने गुरु के प्रति भक्ति तथा श्रद्धा का भाव रखें। धारणा-शक्ति का विकास करें।

काम, अभिमान, क्रोध, स्वार्थ, मद इत्यादि का परित्याग करें। आप चित्त-शुद्धि को प्राप्त करेंगे। जब विषय-सुखों के प्रति राग तथा आकर्षण का लोप हो जायेगा, तब आत्म-ज्ञान का उद्भव होगा। आप परमानन्द का उपभोग करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

स्वयं को जटिलताओं से मुक्त करना-१

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

गहन वन में भ्रमण करते हुए, सम्भव है कि हमारे वस्त्र किसी काँटेदार झाड़ी में उलझ जायें और अनेक काँटे हमें विभिन्न दिशाओं से आकृष्ट कर रहे हों। ऐसे में हम क्या करेंगे? हम रुक कर धीरे-धीरे एक-एक काँटा निकालने का प्रयास करेंगे। कहीं वस्त्र फट न जायें, विदीर्ण न हो जायें इसके लिए हम पूर्ण शक्ति से उन्हें नहीं खींचते। कदाचित् हम छोटे काँटों को पहले निकालेंगे, क्योंकि उनकी पीड़ा तीक्ष्ण नहीं होती। बड़े कण्टकों को हम इसके पश्चात्, शनैः-शनैः, एक-एक करके निकालेंगे, क्योंकि वे गहरे चले गये हैं। योगाभ्यास में भी हम ठीक ऐसा ही करते हैं।

हमारी जटिलताएँ अनेक हैं। इस शरीर में निवसित हमारी चेतना ने अनेक प्रकार के सम्बन्धों में स्वयं को संकुचित कर रखा है, वे सम्बन्ध चाहे मृदु हों या कठोर, दूर हों या निकट, दृश्य हों या अदृश्य...आदि आदि! ये जटिलताएँ सामान्य जनमानस के लिए असहज और अबोधगम्य हैं। व्यष्टि चेतना की संकीर्णता इसके समावेशों (involvements) और बाह्य जगत् के नानाविध सम्बन्धों से, बड़ी दक्षता से की जाती है, शीघ्रता में नहीं। योग में हम जो भी पग आगे बढ़ाते हैं वह बड़ी सावधानी से, दक्षतापूर्वक आगे बढ़ाया जाता है। पग ऐसे आगे बढ़ाया जाये कि पुनः निवर्तन अथवा पीछे हटने की स्थिति न आये।

योगाभ्यास में शीघ्रता का कोई अभिप्राय नहीं है। भगवान् कहीं भागे नहीं जा रहे। वे तो सदा से हैं, हम उनको कल देखें अथवा एक दिवस पश्चात् उनका दर्शन करें,

आवश्यक नहीं कि अभी ही दर्शन करना है। और भी, यदि हम शीघ्रता करेंगे तो हमें सफलता नहीं मिलेगी; क्योंकि प्रचलित अवस्थाओं, स्थितियों के बोध के अभाव में हम शीघ्रता करते हैं।

कुछ समय पूर्व मैंने कहा था कि योगाभ्यास में उचित संज्ञान ही प्रथम अनिवार्यता है। किसी भी कार्य के समस्त परिवेश और स्थितियों का उचित ज्ञान 'विवेक' है। जिस प्रकार चिकित्सकीय परीक्षण में अथवा किसी न्याय-प्रक्रिया में किसी समस्या का समाधान करने से पूर्व परिस्थितियों का आकलन करना अनिवार्य है, उसी प्रकार योग में भी प्रत्येक समस्या के समाधान से पूर्व उसका पूर्ण ज्ञान होना अनिवार्य है। कदाचित् अन्य समस्याओं की अपेक्षा योग पर यह नियम अधिक उपयुक्त है।

चेतना की जटिलताएँ ऐसी हैं कि उन्हें सुगमता से परीक्षण का विषय नहीं बनाया जा सकता, क्योंकि जैसा कि पहले भी कहा जा चुका है, संश्लिष्टता अथवा समावेश (involvement) चेतना का विषय नहीं है; यह स्वयं चेतना का ही अंग है। समावेश हमारा अंग ही बन जाता है। हम स्वयं ही इन समावेशों अथवा संलिप्तताओं के मूर्त रूप हैं, हम इनकी प्रकृति का परीक्षण नहीं कर सकते। क्रोधित होने पर कोई भी व्यक्ति क्रोध का मूर्त रूप हो जाता है। जब हम स्वयं ही क्रोध के आवेश में हैं तो क्रोध के कारणों का पता लगाने का कोई प्रश्न ही नहीं उठता। ऐसा नहीं है कि हम क्रोध की अवस्थाओं का परीक्षण करते हैं और तब क्रोधित

होते हैं। हम तो पहले से ही पिशाच के वश में हैं और ऐसी दशा के वशीभूत होने पर हमारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व ग्रहीत हो जाता है, उस अवस्था में डूब जाता है, निमज्जित हो जाता है और किसी को इसका कारण नहीं ज्ञात हो सकता। जो भी दशा है, वह हमारी प्रकृति का अंग बन चुकी है, अतः उस दशा से स्वयं को मुक्त करना एक व्यवहारोचित असम्भावना बन जाती है। इसी कारण योग का अभ्यास इतना कठिन है।

तीव्र इच्छा हो अथवा आसक्ति, कोई लक्ष्य हो अथवा क्रोध, इसका रूप कुछ भी हो, कोई गहन सम्बन्ध भी क्यों न हो—प्रखर होने पर कठिन समस्या बन जाते हैं। हमारे लिए सब-कुछ कठिन समस्या बन जाता है यदि वह गहन है, तीव्र है, जटिल (involving) है; और जीवन के सभी प्रश्न, जब वे न्याय के तराजू में तोले जाते हैं तो अनुत्तर हो जाते हैं। योगाभ्यास में कठोर नियमों के पालन की आवश्यकता होती है। प्राचीन काल में विद्यार्थी, शिष्य, साधक को गुरु के सान्निध्य में अत्यन्त कठोर अनुशासन का पालन करना पड़ता था।

ऐसी कठोरता अनुशासन के सम्बन्ध में होती है जिसका पालन अधिकांश लोग नहीं कर सकते और योगाभ्यास के लिए अयोग्य माने जाते हैं। कठोरता असहनीय होती है। परिणाम में आनन्दप्रद होने पर भी प्रारम्भ में कष्टप्रद होती है। आध्यात्मिक साधना में आने वाली कठिनाइयों का विश्लेषण करने के लिए हमें पूर्वकालिक साधकों, ऋषि-मुनियों के जीवनवृत्त पढ़ने चाहिए, वे चाहे पूर्व के हों अथवा पश्चिम के। जैसा कि पहले कहा गया है, यह (साधना) अपनी त्वचा को स्वयं छीलने के समान है, अपने मांस को स्वयं उधेड़ने के समान है अथवा स्वयं अपना अस्थिभंजन करने के समान है। ऐसा करने के लिए कौन उद्यत होगा?

जब हम आध्यात्मिक जीवन अथवा योगाभ्यास की चर्चा करते हैं तो इसका अभिप्राय यह नहीं कि हम कोई विनोद अथवा क्रीड़ा प्रारम्भ करने लगे हैं। प्रारम्भ से ही हम किसी सुख, सन्तोष, हर्ष अथवा उल्लास की आशा नहीं कर सकते। प्रारम्भ में हमें क्या मिलता है—एक विषमय प्रतिक्रिया, एक दुःखद प्रतिघात, कुछ ऐसा जो बोध से परे है—कुछ ऐसा जो हम पर पाद-प्रहार करेगा, हमें बाहर फेंक कर कहेगा—“मेरे पास पुनः मत आना।” ऐसा है योग।

किन्तु हमारे आधुनिक शिष्य किसी विशेष तन्तु से निर्मित हैं। उनकी संरचना ऐसी है कि वे ‘पुश-बटन (push-button) जीवन’ के अभ्यस्त हो गये हैं अर्थात् बटन दबाओ और काम हो जाये। सब-कुछ अभी के अभी होना चाहिए। शीघ्र, तत्काल अन्यथा कभी नहीं। “भगवान् के दर्शन इसी समय हो जायें अन्यथा मुझे उनकी आवश्यकता नहीं।” प्रत्येक वस्तु अथवा विषय वैज्ञानिक निरीक्षण, न्यायिक वियोजन (logical deduction) और प्रयोगसिद्ध सूक्ष्म परीक्षण के आधार पर आयोजित हो। यह एक घोर मनोविकार है जो जन्म के समय से ही हमारे साथ है और जिससे मुक्त होना कठिन है।

सत्यतः आध्यात्मिक जीवन के साधक बनने के लिए हमें अपनी समस्त विद्वत्ता और मनोविकार एक ओर करने होंगे, उन्हें त्यागना होगा। हमारी सम्पूर्ण शिक्षा धूल अथवा गन्दगी हो जाती है, हमारे व्यक्तित्व पर अर्थहीन वृद्धि की भाँति, क्योंकि हमारी विद्वत्ता अथवा हमारा ज्ञान हमारे अभिमान का, हमारे अहंभाव का अंग बन जाता है जो हमें सामाजिक पदवी प्रदान करता है और इस स्थिति का संवर्धन भी हमारे व्यक्तित्व पर मशरूम की भाँति होता है। आध्यात्मिक जीवन में यह सब अवांछित विषय है। सामाजिक जीवन में हमें उच्च स्थान प्रदान करने वाली

स्थिति भी आध्यात्मिकता के विरुद्ध है; क्योंकि यह मानवीय समाज के बाह्य सम्बन्ध से आयी है और इसे महत्त्व नहीं दिया जा सकता। हमारी शिक्षा का मूल्य यदि मानव-समाज में ही है और जब हम नितान्त एकान्त में हों और यह अर्थहीन प्रमाणित हो तो इसे शिक्षा, ज्ञान अथवा महत्त्वपूर्ण विषय की संज्ञा नहीं दी जा सकती।

जंगल में किसी रौद्र टाइगर के समक्ष आने पर हमारी विद्वत्ता किस विध हमारी सहायता करेगी? हमारे पास 'आक्सफोर्ड पी-एच. डी.' है; किन्तु जब एक सिंह मुँहफाड़े हमारे समक्ष खड़ा है तो उस डिग्री का क्या लाभ है? हम सिंह को यह तो नहीं कह सकते—“मेरे पास मत आना, मेरे पास पी-एच. डी. की डिग्री है।” पी-एच. डी. का उच्च घोष हमारी रक्षा नहीं करेगा, वह तत्काल हमें अपना ग्रास बना लेगा। किसी भी विपत्ति में हमारी विद्वत्ता हमारी सहायता नहीं करेगी। प्रकृति का क्रोध हमारी शिक्षा की चिन्ता नहीं करता। सामाजिक क्रोध भी कभी-कभी जब धरातल पर आता है, हमारे समक्ष आता है तो वह हमारी शिक्षा की चिन्ता नहीं करता। कितनी भी उच्च शिक्षा प्राप्त कर लें, क्षुधा और पिपासा, काम-वासना और क्रोध, ये सब हमारी शिक्षा को नहीं देखते।

हमारी छोटी-छोटी दुर्बलताएँ हैं जो हमें अपने जीवन में अस्पष्ट रूप से बड़ी दिखायी देती हैं और जो हमारे

सामाजिक अस्तित्व की सम्पूर्ण चेष्टाओं को संयत करती हैं। यहाँ हमें ज्ञात होता है कि हमने जो-कुछ भी सीखा है, वह सब निरर्थक है। हमने सीखा क्या है? कुछ भी तो नहीं सीखा। अपने भौतिक जीवन में हमने विभिन्न पदार्थों की अभिव्यक्ति के विषयों की गणना की है। बाह्य सम्बन्धों और सम्पर्कों को हमने अपना परिचय दिया है, जिसे हम विज्ञान कहते हैं; किन्तु यह जीवन की बुद्धिमत्ता नहीं है।

हम जब सर्वथा अकेले हों और घोर संकट में हों, उस समय जिससे हमारी सहायता होगी, रक्षा होगी, वही ज्ञान है। हम घोर संकट में हैं, कदाचित् हमारा जीवन भी संकट में है और हम नितान्त अकेले हैं। हमारे आस-पास कोई नहीं है, उस समय हमें कहाँ से सहायता प्राप्त होगी? वही हमारा ज्ञान है, वही हमारी शिक्षा है, इसके अतिरिक्त कुछ और को शिक्षा की संज्ञा नहीं दी जा सकती है। योग के अभ्यास में संसार का सामान्य ज्ञान कोई अर्थ नहीं रखता; क्योंकि जो-कुछ भी हमने अध्ययन किया है, उसका मूल्य भौतिक और सामाजिक सम्बन्धों में उपयुक्त है, किन्तु इसका कोई आध्यात्मिक लाभ नहीं है। आध्यात्मिक रूप से महत्त्वपूर्ण ज्ञान हमारे आत्मा से सम्बद्ध है, शरीर अथवा सामाजिक सम्बन्धों से नहीं।

(भाषान्तर : श्रीमती गुलशन सचदेव)

अविचल शान्ति बनाये रखिए

सभी परिस्थितियों में शान्त बने रहिए। सतत सश्रम प्रयास के द्वारा बारम्बार इस सद्गुण का अर्जन कीजिए। शम चट्टान के समान है। उद्वेगों की लहरें इसके साथ टकरा सकती हैं; परन्तु इसे प्रभावित नहीं कर सकतीं।

शान्त आत्मा पर नित्य हृदय में ध्यान कीजिए जो अपरिवर्तनशील है। आप शान्त मन की चट्टान पर विश्राम करेंगे। शान्त मन रखने वाला साधक ही गम्भीर ध्यान में प्रवेश कर सकता है तथा निर्विकल्प-समाधि को प्राप्त कर सकता है।

—स्वामी शिवानन्द

पूर्व-अंक से आगे :**मैं इसका उत्तर दूँ?****(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)**

१७४

एकाग्रता अथवा धारणा के लिए सबसे सबल साधन क्या है?

भगवन्नाम का जप। और इस सम्बन्ध में सबसे महत्वपूर्ण और आवश्यक बात यह समझने की है कि पूर्ण एकाग्रता केवल एक-दो दिन में प्राप्त नहीं हो जाती; आपको कभी भी निराश हो कर प्रयत्न करना छोड़ नहीं देना चाहिए। शान्त रहें। धैर्य रखें। यदि मन इधर-उधर भटकता है तो चिन्ता न करें। जप नियमपूर्वक करते रहें; ध्यान में बैठने के समय का पालन दृढ़ता से करें। धीरे-धीरे मन अपने-आप ईश्वरोन्मुखी हो जायेगा और एक बार इसे भगवान् के आनन्द का स्वाद मिल गया, फिर कुछ भी इसे हिला नहीं पायेगा।

१७५

हमें अपने पिछले जन्मों का स्मरण क्यों नहीं रहता ?

हमारी सीमितताओं के होते हुए ऐसी स्मृतियों से हमारा वर्तमान जीवन दुरूह हो जाता। इसीलिए सर्वज्ञ एवं सुखदाता भगवान् ने हमारा मानसिक विकास इस तरह से निश्चित किया है कि हमारा पूर्व-जन्म तभी तक हमें स्मरण रहे जब तक वह स्मृति हमारे लिए अच्छी और सहायप्रद है। जन्म-मरण के चक्र के अन्तिम छोर पर पूर्ण विकसित अवस्था में पहुँच जाने पर, जीवन्मुक्त व्यक्ति को समस्त पूर्व-जन्मों की शृंखला का बोध हो जाता है।

१७६

पुनर्जन्म के विषय में उसके विरोध में यह कहा जाता है कि पिछले युगों की तुलना में अब जनसंख्या बहुत अधिक है।

यह आवश्यक नहीं है कि वही लोग पुनः इसी पृथ्वी पर जन्म लेते हैं, अन्य कोई नहीं। मानव-जीवन के क्रम-विकास में, अन्य बहुत से प्राणी भी निम्न योनि से विकसित हो कर मानव स्तर पर आते हैं। यह सब तो मानवेतर शक्तियों अथवा दिव्य शक्तियों द्वारा, भगवान् अथवा ईश्वर द्वारा स्वयं संचालित है। और फिर, यह भी आवश्यक नहीं है कि पुनर्जन्म इस पृथ्वी पर ही हो। यह पूरे विश्व-ब्रह्माण्ड में अन्य कहीं भी हो सकता है।

१७७

मैं एकादशी को उपवास करता हूँ। मैंने सुना है कि उपवास करने से मनुष्य का जीवन-काल छोटा हो जाता है। क्या यह सत्य है?

बिलकुल नहीं। उपवास से शरीर, मन, प्राण और नाड़ियाँ सभी का नवीकरण हो जायेगा और अधिक सशक्त होंगे। समस्त अशुद्धताएँ और मल नष्ट हो जायेंगे। व्यक्ति सात्त्विक गुणों का विकास बहुत सरलता से कर सकेगा। मन शान्त और मौन हो जायेगा। उपवास से सभी रोग नष्ट किये जा सकते हैं। यदि कोई बहुत खाऊ व्यक्ति उपवास करने का विचार करे तो उसके लिए कठिनाई आयेगी। अल्पाहारी व्यक्ति को व्रत में सुख प्रतीत होगा। वह अधिक समय तक उपवास कर सकता है। दीर्घ काल तक निरन्तर उपवास नहीं करना चाहिए। धीरे-धीरे किन्तु सतत अभ्यास करते रहना आवश्यक है। आरम्भ में मास में एक दिन का व्रत करें, फिर पन्द्रह दिन बाद और फिर धीरे-धीरे सप्ताह में एक बार उपवास करें।

१७८

गत आठ वर्षों से मैंने अपना समय विचारसागर, पंचदशी, गीता, उपनिषद् इत्यादि के स्वाध्याय में व्यतीत

किया है और एक प्रकार से मैंने इन पर पूर्णाधिकार प्राप्त कर लिया है। किन्तु मुझे सबमें एकत्व होने की अनुभूति नहीं होती। क्या ग्रन्थ केवल ज्ञान प्राप्त कर लेने मात्र के लिए हैं?

विचारसागर अथवा पंचदशी का अध्ययन मात्र करने से शुद्ध वेदान्तिक चैतन्य की अनुभूति नहीं हो सकती। वेदान्तिक तर्क-वितर्क अथवा शुष्क परिचर्चाएँ शास्त्रों की कर लेने से व्यक्ति को जीवन के एकत्व की अनुभूति में सहायता नहीं मिल सकती। आपको सभी प्रकार की अशुद्धियों, घृणा, ईर्ष्या, द्वेष, श्रेष्ठ होने की भावना इत्यादि जो मानव को मानव से अलग करने वाले बन्धक तत्त्व हैं, को कठोरतापूर्वक कुचलना पड़ेगा। यह सब शुद्ध भावना सहित निरन्तर मानवता की निष्काम सेवा करने से हो सकता है। आजकल व्यावहारिक वेदान्त दुर्लभ हो गया है। हर ओर शुष्क वाद-विवाद और धर्मों के अनावश्यक पहलू पर निरर्थक कलह दिखायी देते हैं। लोग गिनती की कुछ पुस्तकें पढ़ कर जीवन्मुक्त हो जाने का ढोंग करते हैं। यदि कहीं एक भी वास्तविक जीवन्मुक्त हो तो वह समस्त संसार को निर्देशित करने के लिए एक महान् सक्रिय शक्ति होगा। वह संसार का भविष्य परिवर्तित कर सकता है। आजकल के जीवन्मुक्त तो ग्रन्थ-कीट मात्र ही हैं। बहुत से लोग समझते हैं कि थोड़ा सा लघुसिद्धान्तकौमुदी और तर्क का अध्ययन कर लेने से वे जीवन्मुक्त बन सकते हैं। जीवन का एकत्व तो केवल आत्म-साक्षात्कार से ही हो सकता है, और यह सतत आध्यात्मिक साधना करने से होगा। सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय थोड़ा सहायक होगा, किन्तु यह आपको जीवन्मुक्त नहीं बना सकता।

१७९

बहुत भलीभाँति ढूँढ़ने पर भी मैं सच्चा गुरु नहीं खोज पाया हूँ। क्या आप कोई बता सकते हैं?

ऐसा सच्चा गुरु खोज पाना जो शिष्य का गम्भीरतापूर्वक ध्यान रख सके, इस संसार में बहुत कठिन कार्य है, यह

बिलकुल ठीक है। किन्तु एक ऐसा सच्चा शिष्य जो गम्भीरता से गुरु के निर्देशों का पालन करे, खोज सकना उससे भी कहीं अधिक कठिन है। क्या आपने इस पहलू पर कभी सोचा है? गुरु के चयन में अपनी तर्क-शक्ति का बहुत अधिक उपयोग न करें। यदि आप प्रथम श्रेणी का गुरु खोजने में असफल हो जाते हैं तो ऐसा व्यक्ति देखने का प्रयास करें जो गत कुछ वर्षों से आध्यात्मिक पथ पर चल रहा हो, जो सद्चरित्र हो तथा अन्य सद्गुणों से सम्पन्न हो, और जिसे सद्ग्रन्थों का कुछ ज्ञान हो। जिस प्रकार जब सिविल सर्जन नहीं होता तो उसका छोटा असिस्टेंट रोगी की देख-रेख का कार्य सँभाल लेता है, उसी प्रकार द्वितीय श्रेणी के स्तर का गुरु भी प्रथम श्रेणी के स्तर वाले गुरु के अभाव में बहुत सहायता कर देगा।

१८०

क्या संन्यासी के लिए भगवा रंग के वस्त्र पहनना अनिवार्य है?

संन्यासी की महिमा और स्वच्छन्दावस्था की कल्पना कर सकना गृहस्थियों के लिए बहुत ही कठिन है। यदि अन्तर्मन में परिवर्तन हो, तो बाह्य रूप में भी परिवर्तन होना अति आवश्यक है। जिसके मन में परिवर्तन आ गया हो, उसके लिए भगवा वस्त्र अथवा गेरुआ वस्त्र धारण करना आवश्यक है। माया अथवा स्वभाववश जब इन्द्रियाँ भोग-पदार्थों की ओर जाने लगती हैं तो जैसे ही आपकी अपने पहने हुए वस्त्रों के रंग पर दृष्टि जाती है तो स्मरण दिला देते हैं कि आप संन्यासी हैं। यह आपको तुरन्त झटका दे कर गलत कार्य करने से बचा देते हैं। इस रंग की अपनी महिमा और अपने लाभ हैं। एक सच्चा संन्यासी ही समस्त सम्बन्धों और बन्धनों को काट कर मोह से छूट सकता है। उसके पुराने मित्र और सम्बन्धी उसे परेशान नहीं करेंगे। जब व्यक्ति प्रवचन देने जाता है, तब भी यह पोशाक बहुत सहायता करती है। हिन्दू लोगों के मन में इस रंग के सम्बन्ध में एक अलग प्रकार की पवित्रता का भाव है। सामान्य लोग संन्यासी के वचनों को अधिक सहजता से मान लेते हैं।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

मानव से ईश-मानव :**शिष्यों का प्रशिक्षण-७****(श्री एन. अनन्तनारायणन्)**

स्वामी शिवानन्द जी की पुस्तकों और पत्रों को पढ़ने के प्रभाव से वैराग्याग्नि से दग्ध हो कर प्रायः लोग गृह त्याग देते और स्वामी जी के चरणों में शिवानन्द आश्रम आ पहुँचते। उनमें से बहुत से युवावस्था में होते थे और कभी-कभी किशोरावस्था अथवा द्वितीय दशक की आरम्भिक अवस्था में लड़कियाँ भी होती थीं।

गुरुदेव कहा करते थे, “मुझे लगता है कि बहुत से माता-पिता मुझे जी-भर के कोसते होंगे, लेकिन मैं इसमें क्या कर सकता हूँ? अगर वह कर सकते हैं तो अपने बच्चों को रोक लें। जब वैराग्य आता है तो लड़के को घर से भागने से कोई नहीं रोक सकता। हर व्यक्ति का अपना प्रारब्ध होता है, उसे कोई भी बदल नहीं सकता।”

यह महत्त्वपूर्ण तथ्य है। प्रत्येक आध्यात्मिक चिन्तन वाले घर से भागे हुए लड़के के माता-पिता लगभग सहजबोधवश ‘स्वामी शिवानन्द’ को तार भेज देते थे।

किन्तु इस प्रकार गुरुदेव के पास आये हुए युवक-युवतियों में से सभी तो संन्यासी नहीं हुए। कुछ तो, जब उनके सम्बन्धी उन्हें खोजते हुए आ पहुँचे और घर वापस लौटने के लिए उन्हें मनाने लगे तो वे वापस घर लौट गये। कई

कुछ देर टालते रहे और जब उनका मन शान्त हो गया तो अधिक आध्यात्मिक शक्ति सम्पन्न हो कर पुनः संसार में चले गये। बहुत कम आश्रम में रुके रहे और उनमें से भी कुछ ने ही संन्यासाश्रम अपनाया।

स्वामी जी मुक्तहस्त से उदारतापूर्वक संन्यास देते थे।^१ भारत के धार्मिक इतिहास में अन्य किसी सन्त ने इतने अधिक लोगों को संन्यासी नहीं बनाया है।^२ स्वामी जी ने पुरुषों को संन्यास दिया, महिलाओं को संन्यास दिया। जीवन का थोड़ा ही काल शेष रह जाने वाले वयोवृद्धों को उन्होंने भगवा वस्त्र दिया, और जीवन की युवावस्था में प्रवेश करने वाले किशोरों को संन्यास दिया। उन्होंने भारतीयों को और विदेशियों को भी संन्यास दिया। प्रत्यक्ष बैठा कर संन्यास दिया और डाक पत्र प्रत्यक्ष पत्र द्वारा भी उन्होंने संन्यास दिया। कुछेक, जिन्होंने अभी लौकिक कर्तव्य करने थे, स्वामी जी ने उन्हें मानसिक संन्यास दिया। गुरुदेव ने उन्हें मन को रंग लेने को, संसार में रहते हुए संसार का न बनने को कहा।

कभी-कभी ऐसा भी होता कि स्वामी जी द्वारा जिसे संन्यास दिया गया होता था, वह पथ से भटक जाता और ऐसे काम एवं व्यवहार करता जो संन्यास-परम्परा पर धब्बा लगाने

^१किन्तु अन्धाधुन्ध अथवा बिना सोचे-समझे नहीं। उदाहरणार्थ दो संन्यास के इच्छुक युवकों को उनके द्वारा लिखे गये पत्र देखिए :

“संसार सर्वश्रेष्ठ शिक्षक है। और अधिक समय तक अभी संसार में रहें, धन कमायें और सुख भोगें। भोग के उपरान्त आने वाला वैराग्य अधिक सुदृढ़, सुस्थिर और गहन होगा।”

“भाग कर हिमकन्दराओं में आने की जल्दी न करें। युवावस्था का उल्लास, युवा-उत्साह सम्भवतया अधिक सहायप्रद नहीं होगा। यह मार्ग कठिन, दुर्गम एवं जोखिमपूर्ण है। आपको समझ नहीं आयेगा कि यहाँ पर समय का सदुपयोग कैसे किया जाये।”

^२इन बहुतों में से स्वामी जी के विद्यार्थी-काल के पी. टी. मास्टर थे जो एटैपुरम् में थे और मलाया में उनका रसोइया साम्बशिवा अय्यर थे जो बाद में स्वामी सदाशिवानन्द हुए तथा नरसिम्हा अय्यर थे जो बाद में स्वामी श्रद्धानन्द हुए।

वाला हो। और कई बार ऐसा भी हुआ कि एक संन्यासी ने गेरुआ वस्त्र उतार फेंका और पुनः संसार में लौट कर विवाह कर लिया। लोगों ने आलोचना की। एक प्रसिद्ध समाजसेवक स्वामी जी के आश्रम में इतने अधिक युवा संन्यासी देख कर बहुत परेशान हो गया और गुरुदेव से प्रश्न करने लगा, “क्या आपको पूर्ण विश्वास है कि ये युवा संन्यासी संन्यासाश्रम के कर्तव्यों को भलीभाँति समझते हैं और ये अपने सिद्धान्तों पर दृढ़ रहेंगे।” पूछने के साथ-साथ उसने अपनी शंकाएँ व्यक्त करते हुए पथभ्रष्ट युवा संन्यासियों के उदाहरण दिये। स्वामी जी धीरे से मुस्कराते हुए बोले, “क्यों, मैं स्वयं आपको इस प्रकार के बहुत से उदाहरण दे सकता हूँ”, और उन्होंने ऐसे संन्यासियों के विषय में बताया जिन्होंने विवाह करके सन्तानें भी उत्पन्न की थीं, जो मांस-मछली तक खाने लगे थे और जिन्होंने अन्य भी कितने ही संन्यास-धर्म के विपरीत काम किये थे। और फिर उस अतिथि के चेहरे की ओर सीधे देखते हुए स्वामी जी गम्भीर स्वर में बोले, “फिर भी वे सब सम्माननीय हैं। क्योंकि कुछ समय तक तो वे संन्यासी थे न? उन्होंने संसार के सुखों से हाथ खींच कर लौकिक सुख-भोगों का त्याग करने का साहस तो किया ही था न? उनमें प्रकृति की सर्वाधिक समर्थ शक्तियों के विरुद्ध खड़े होने का साहस और वीरता आयी तो थी। उन शक्तियों का, जो संसार को चलाने वाली हैं, अपना वंश चलाने की, उत्पत्ति करने की शक्ति के विरुद्ध जाने का साहस तो किया था। वे उन पर अधिकार करके उनके शासक बने थे....हाँ कभी असावधान स्थिति में, जब थोड़ा ढीले पड़ गये तो उनके वशीभूत हो गये....दूसरों के पतन की कहानी से आपको दिल नहीं छोड़ना चाहिए।....क्योंकि एक व्यक्ति संन्यास का जीवन जीने में असफल हो गया, इसलिए आपको यह नहीं सोच लेना चाहिए कि संन्यास युवाओं के लिए उपयुक्त नहीं है। स्वामी विवेकानन्द, स्वामी रामतीर्थ, स्वामी दयानन्द जैसे महान् संन्यासियों के सम्बन्ध में आप क्या कहते हैं ? वास्तविकता तो यह है कि सभी सुविख्यात एवं श्रेष्ठ संन्यासियों में से अधिकांश ने अपनी युवावस्था में ही संसार का त्याग किया

था। वृद्ध व्यक्ति क्या उपलब्धि प्राप्त करेगा? वृद्धावस्था में संन्यासी होना तो संन्यास के नाम पर विडम्बना ही है।”

स्वामी शिवानन्द जी यह नहीं चाहते थे कि उनके युवा संन्यासी अपने इस नये संन्यास-जीवन में पुराना प्रशिक्षण और योग्यताओं को विस्मृत कर दें। आलस्यपूर्ण संन्यास में उन्हें विश्वास नहीं था। वास्तव में उन्होंने ऐसे लोगों को संन्यास देने से इन्कार कर दिया था जो यह अपेक्षा रख कर संन्यास ग्रहण करना चाहते थे कि संसार उन आलसी बैठे हुआओं को भोजन देगा। गुरुदेव का संन्यास सक्रिय जीवन के प्रति समर्पित जीवन का संन्यास था। ‘मानव सेवा, माधव सेवा’ के कथन में उनका विश्वास था। उनके पास जो भी आया, उसने अपना काम करने का अभ्यास जारी रखा, परिवर्तन केवल उस मन में हुआ जो अब सेवा और त्याग के भगवा विचारों में रंग गया था।

स्वामी जी ने यदि निवृत्ति-पथ की दीक्षा लोगों को सैकड़ों की संख्या में दी थी तो मन्त्रदीक्षा सहस्रों और लाखों की संख्या में लोगों को दी। उन्होंने उद्घोषित किया, “मन्त्र, शब्द रूप में भीतर निहित दिव्यता है, जिस प्रकार अणु के भंग करने से उसमें सुप्त शक्तियों को प्रकट करने की अद्भुत क्षमता होती है उसी प्रकार मन्त्र के जप में परमात्मा को प्रकट कर देने की रहस्यमयी शक्ति निहित रहती है।” गुरुदेव ने जितनी संकीर्तन की महिमा का प्रसार किया उतना ही मन्त्र-साधना के महत्त्व को प्रसिद्ध किया। वे जहाँ भी जाते, अपने साथ वितरण करने के लिए जप मालाएँ भी ले कर जाते थे। वे लोगों को केवल माला जपने और मन्त्र जपने के लिए ही नहीं कहते थे, नित्य लिखित जप के लिए भी कहते थे। विश्व-भर से साधक उन्हें लिखित जप की कापियाँ निरीक्षण करने और आशीर्वाद प्राप्त करने के लिए डाक द्वारा भेजा करते थे। गुरुदेव उनके प्रयास की प्रशंसा करते तथा लिखित जप की भरी हुई कापी को अपने पूजा-कक्ष में रखने के लिए कहने के साथ-साथ उन्हें विश्वस्त करते थे कि ऐसा करने से उनकी साधना के लिए अनुकूल दिव्य स्पन्दन उत्पन्न होंगे।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

अन्तरात्मा-२

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

अन्तरात्मा की क्रिया-पद्धति

जब भी आप बुरा कर्म करते हैं, तो हृदय में तीव्र वेदना उठती है, आपको अत्यधिक कष्ट भासता है। यह (अन्तरात्मा) स्पष्टतया अपनी सूक्ष्म ध्वनि में रोकती है कि 'ऐसा अनुचित कार्य मत करो, मित्र! आपको इससे दुःख मिलेगा।' बुद्धिमान् तुरन्त इस अनुचित कार्य को बन्द कर विवेक एवं बुद्धिमत्ता से कर्म करने लगता है।

अन्तरात्मा सर्वप्रथम गुरु अथवा मित्रवत् आपको चेतावनी देती है।

न्यायाधीश की भाँति दण्डित करने से पूर्व यह सदैव आपको सत्कार्य करने के लिए तथा धर्मानुसार आचरण करने के लिए ही प्रेरित करती है।

कायरता पूछती है, "क्या ऐसा करने से अर्थात् धर्मानुसार आचरण करने से हम सुरक्षित हैं?" लोभ पता करता है, "क्या यह लाभदायक रहेगा?" अहंकार पूछता है, "क्या ऐसा करने से मैं प्रसिद्ध हो जाऊँगा?" काम-वासना पूछती है, "क्या इसमें आनन्द मिलेगा?" किन्तु अन्तरात्मा पूछती है, "क्या यह उचित रहेगा?" अन्तरात्मा बुराई को त्याग कर भलाई करने के लिए प्रेरित करती है कि आपको सदैव भले कार्य ही करने चाहिए।

अन्तरात्मा प्रथमतः आपको भलाई की, औचित्य की ही प्रेरणा देती है।

यदि आपको आत्मग्लानि होने लगे, आपकी अन्तरात्मा आपको पीड़ित करने लगे, आपको लज्जा आने लगे, दिल बैठने लग जाये, तो भाँप लो कि आपने बुरा कर्म

किया है। यदि उल्लास प्राप्त होने लगे, मन प्रसन्न होने लगे तो जान जाइए कि आपने कोई भला कर्म किया है।

अन्तरात्मा पर विश्वास कब करें ?

क्षुद्र, अपवित्र निम्न मन की ध्वनि को आत्मा की आवाज मत मान बैठिए। विलासिता तथा दुर्व्यसनों की ओर झुकाने वाला मन क्षुद्र अर्थात् राजसिक-तामसिक मन है। यही अपवित्र मन है। यह वासनाओं से ग्रस्त है। यह तो आपको पथ-भ्रष्ट करेगा। अपवित्र निम्न मन ही आपके पतन, आपकी अवनति का कारण बनेगा।

शुद्ध मन अथवा सात्त्विक मन ही धर्म अथवा दैवी गुणों की ओर झुकता है। यह मनुष्य का उत्थान करता है। यह सच्चे गुरु के समान मार्ग-दर्शन करता है। सात्त्विक मन की आवाज सुनने के लिए आपको सजगता से प्रयत्नशील रहना चाहिए। सत्त्वगुण के विकास से रजस् तथा तमस् का नाश करके आप पूर्णतया सुरक्षित रहेंगे।

यदि निःस्वार्थ भाव से सभी कर्म निष्पादित किये जायें तो अन्तरात्मा स्वतन्त्रता से पूर्णरूपेण कार्य करने लगती है।

एक मनुष्य की अन्तरात्मा जिस कर्म को करने की उसे स्वीकृति नहीं देती, वहीं दूसरे मनुष्य की अन्तरात्मा उसी कर्म को करने की स्वीकृति दे सकती है। अतः आप तब तक अन्तरात्मा पर विश्वास नहीं कर सकते जब तक आपका मन, आपका मनोभाव राग-द्वेष, स्वार्थ तथा वैयक्तिक पक्षपात से मुक्त नहीं हो जाता।

अन्तरात्मा का हनन

अन्तरात्मा को मनुष्य के पाप तथा दुर्बलताएँ मलिन करती हैं। अन्तरात्मा की सूक्ष्म अन्तर्ध्वनि (आवाज) आवेगपूर्ण कलहों, निम्न उत्तेजनाओं तथा दैहिक प्रबल प्रभावों से दब जाती है। इसके विपरीत व्यवहार की शुद्धता से तथा नैतिक आचरण और सदाचार के अभ्यास से यह जाग्रत हो कर नवीन स्फूर्ति एवं सुस्पष्टता को प्राप्त होती है।

मिथ्याचरण से अन्तरात्मा मन्द और मलिन हो जाती है, इतने तक कि विनष्ट हो जाती है। छल-कपट-पूर्ण दुर्व्यवहार से भी अन्तरात्मा विकृत हो जाती है। असत्य-भाषण से तथा रिश्वत-घूस लेने से अन्तरात्मा का नाश हो जाता है।

संसार में लोग मन से सोचते कुछ और हैं, वाणी से कहते कुछ और हैं और करते कुछ और हैं। यह बुरी बात है। यह केवल कुटिलता ही है। आपको अपने विचारों, वाणी तथा कर्मों का निरीक्षण-विश्लेषण करते रहना चाहिए। झूठ बोलने से लाभ तो कुछ होता नहीं; आप अपने अवचेतन मन को मलिन कर लेते हैं और अपनी अन्तरात्मा को अपवित्र कर देते हैं। यह असत्य बोलने की बुरी लत आगामी जन्म में भी आपके साथ जाती है, और इस प्रकार कई जन्मों तक आप कष्टों को झेलते रहते हैं।

स्वार्थ तथा लोभ के वशीभूत हो कर आप तो कपटी बन गये हैं। आपको यह भी ज्ञान नहीं कि वस्तुतः आप क्या कर रहे हैं, बुद्धि-समझ के धूमिल हो जाने के कारण आपको वास्तविकता तो दीखती ही नहीं। कभी-न-कभी आपकी आत्मा आपको अवश्य कोसेगी, जब आपको होश आयेगा, तब आपका हृदय व्यथित होगा। आपका व्यथित शोकाकुल मन घोर पश्चात्ताप करेगा। तभी आप अपने मन को पवित्र कर सकेंगे।

रिश्वत लेना तो साधारण बात मानी जाती है। यदि किसी भी कार्यालय में किसी भी कर्मचारी से आप पूछें, “आपका वेतन क्या है?” तो उत्तर मिलेगा, “वेतन तो पचास रुपये है, किन्तु मेरी आय पचहत्तर रुपये है।” यह आय रिश्वत ही तो है। लोग समझते नहीं। शिक्षित वर्ग भी क्रिया तथा प्रतिक्रिया के नियम तथा संस्कारों के प्रभाव को नहीं समझता।

यदि आप रिश्वत लेंगे तो आपको इसका दण्ड भी भुगतना पड़ेगा। स्वभाववशः अगले जन्म में भी आप रिश्वत लेंगे। आप अगले जन्म में भी बेईमानी करेंगे। आपके अवचेतन मानस-पटल पर आपके सब विचार तथा कर्म अंकित होते रहते हैं। परिणामतः बेईमानी के कारण आपको जन्म-जन्मान्तर के पापों का फल भोगना ही पड़ेगा।

अपनी आवश्यकताओं को कम करो, और आप ईमानदारी से अपने सीमित साधनों के अन्दर ही रहो, तभी आपकी अन्तरात्मा शुद्ध रहेगी। आप चिन्ताओं से मुक्त हो निश्चिन्त जीवन व्यतीत कर सकेंगे, आपका अन्त (मरण) शान्ति से होगा। ईमानदार बन जाओ। इसी क्षण इन सद्बचनों को पढ़ कर ईमानदारी अपनाओ। ऐसे कार्यालयों में कार्य ही न करो, जहाँ प्रलोभनों और रिश्वत का बोलबाला हो। आप भ्रष्ट हो जायेंगे।

श्रेष्ठतम व्यवसाय

पुलिस अधिकारी बनने की लालसा मत रखो। यहाँ माया अपना जाल बिछाये हुए है। आपकी अन्तरात्मा का हनन हो जायेगा। आपको क्षण-भर भी शान्ति नहीं मिल पायेगी।

कुछ वकील अपनी अन्तरात्मा का हनन करते हैं, सत्य में तोड़-मरोड़ करते हैं और जान-बूझ कर असत्य भाषण करते हैं।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)



गुरुपूर्णिमा

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

आषाढ़ मास (जुलाई-अगस्त) की पूर्णिमा के दिन गुरुपूर्णिमा का पावन दिन होता है। महान् सन्त भगवान् वेदव्यास जी, जिन्होंने चारों वेदों का सम्पादन किया था, अठारह पुराणों, महाभारत और श्रीमद्भागवत की रचना की थी, उनकी इस दिवस पर सभी आध्यात्मिक जिज्ञासु और भक्त व्यास पूजा करते हैं। सन्त महात्माओं, साधुओं और भक्तों का इस दिन गृहस्थियों द्वारा अत्यन्त श्रद्धा सहित दान-दक्षिणा सहित सम्मान किया जाता है।

सच्चे साधक और शिष्य के लिए गुरु-पूजा का दिन एक पूर्ण प्रसन्नता और आनन्द का दिन होता है। गुरु ही है जो अपने शिष्य को बन्धन कारक मोह-ममता की जंजीरों को काट कर उसे संसार के जन्म-मरण के चक्र से छुड़ाता है।

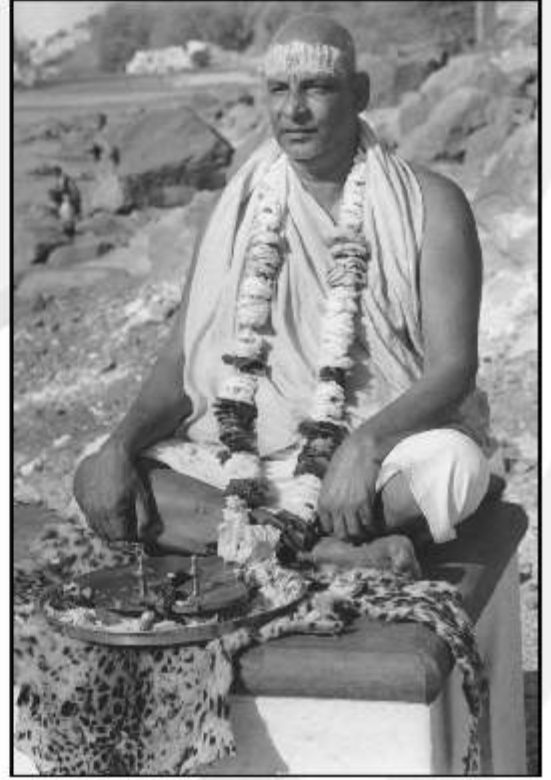
ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम्।

मन्त्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा॥

“गुरु के स्वरूप पर ध्यान करना चाहिए, गुरु के श्री चरणों की पूजा करनी चाहिए, गुरु के कथन को पवित्र मन्त्रों के समान समझना चाहिए, गुरु की कृपा से मोक्ष की निश्चित रूप से प्राप्ति होती है।”



गुरु एक ऐसा दिव्य पुष्प है जो इस संसार में दिव्यता की आत्मिक सुगन्ध फैलाता है और इस प्रकार इन भौतिक नेत्रों से देखे न जा सकने वाले परब्रह्म परमात्मा को अभिव्यक्त करता है। वास्तव में गुरु जीवात्मा और परमात्मा को परस्पर जोड़ने वाली एक कड़ी है। यह बिलकुल ऐसे हैं, मानो वह परमात्मा के द्वार की देहली पर खड़ा हो और नीचे झुक कर संघर्षरत आत्माओं को एक हाथ से ऊपर उठा कर, दूसरे हाथ से परम आनन्द के साम्राज्य में, सत् चित् आनन्द के धाम में पहुँचा देता हो।



इस परम पवित्र दिवस पर प्रातः चार बजे ब्राह्ममुहूर्त के समय उठ जायें। अपने गुरु के चरण कमलों का ध्यान करें। मन-ही-मन उनकी कृपा प्राप्ति के लिए प्रार्थना करें, क्योंकि गुरु की कृपा ही आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कराने का एकमात्र साधन है गहन जप करें और प्रातःकाल के समय में ध्यान करें।

स्नान के बाद अपने गुरु के चरण कमलों की, उनके मूर्तस्वरूप की अथवा उनके चित्र की फल, फूल, धूप-कर्पूर इत्यादि से पूजा करें। इस दिन पूर्ण उपवास करें अथवा पूरा दिन केवल दूध-फल का आहार लें।

इस पावन दिवस पर अपने गुरु द्वारा बताये गये आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ते जाने के लिए कुछ नये संकल्प लें। गुरु की सर्वश्रेष्ठ पूजा है, उनकी शिक्षाओं पर चलना, उनकी शिक्षाओं का साकार रूप बन कर चमकना और उनकी महानता, महिमा और उनके सन्देशों का प्रसार करना।

आप अज्ञान की ग्रन्थियों को काट कर शान्ति, आनन्द और प्रकाश का सर्वत्र उजाला फैला देने वाले सुधन्य सन्त बन कर उद्भासित हों!

स्वामी शिवानन्द

नीचे दिये गये वाक्यों में सही शब्द भर कर उन्हें अर्थपूर्ण बनायें :

१. गुरुपूर्णिमा के पावन दिवस पर-----की जाती है।
२. गुरु शिष्य की बन्धनकारक-----की जंजीरों को काट देता है।
३. गुरु के चरणों की -----करनी चाहिए।
४. गुरु जीवात्मा और-----को परस्पर जोड़ने वाली एक कड़ी है।
५. गुरु की-----आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कराने का साधन है।
६. गुरु की सर्वश्रेष्ठ पूजा, उनकी-----पर चलना है।

विचार-शक्ति का संचय

भौतिक विज्ञान में एक शब्द है, 'अनुस्थापन-शक्ति' (Power of Orientation) अर्थात् सही दिशा देने की शक्ति। पदार्थ में यद्यपि 'ऊर्जा (Energy) पड़ी हुई है, फिर भी वह स्वयं प्रवाहित नहीं होती। उसे चुम्बक से जोड़ना पड़ता है, तब वह विद्युत् के रूप में उस 'अनुस्थापन-शक्ति' के गुण के द्वारा प्रवाहित होने लगती है।

इसी प्रकार मानसिक शक्तियाँ आज जो बिखरी हुई हैं और विविध निरर्थक सांसारिक विचारों में जिनका अपव्यय हो रहा है, उन्हें सही आध्यात्मिक मार्ग में काम में लाया जाना चाहिए।

आप अपने मस्तिष्क में व्यर्थ की जानकारी न भरे रखें। मन को जितना हो सके खाली रखना सीखें। आपके लिए जिस-जिस ज्ञान का उपयोग न हो, वह सब भूल जायें। तभी आप अपने मन को दिव्य विचारों से भर सकेंगे। आपको एक नयी मानसिक शक्ति प्राप्त होगी क्योंकि विचारों में बिखरा हुआ आपका मन अब संकेन्द्रित हो गया है।

कोशिका-सिद्धान्त और विचार



कोशिका अथवा कोश एक जीव द्रव्य (Protoplasm) होता है। जिसका एक केन्द्र बिन्दु होता है। इन सबका मिल कर एक कोश बनता है जिसे अँगरेजी में सेल कहते हैं। उसमें चेतना होती है। कुछ कोशिकाएँ बनाने वाली (Secrete) होती हैं और कुछ उत्सर्जन अर्थात् बाहर निकालने (Excrete) का काम करती हैं। अण्डकोष की कोशिकाएँ वीर्य बनाने का तथा गुर्दे की कोशिकाएँ मूत्र बाहर निकालने का काम करती हैं। कुछ कोशों का काम सिपाही का होता है। वे शरीर में विजातीय विष-द्रव्यों और कीटाणुओं को प्रवेश करने से रोकते हैं। वे उन्हें पचा देते हैं और बाहर निकाल फेंकते हैं। कुछ कोश होते हैं जो शरीर के अंग-प्रत्यंग तक उनका आहार पहुँचाते हैं।

आप उनकी ओर ध्यान दें अथवा न दें, ये कोश अपना काम बराबर करते रहते हैं; परन्तु उनकी क्रियाओं पर संवेदनशील नाड़ी-संस्थान का नियन्त्रण रहता है। मस्तिष्क में स्थित मन के साथ उनका सीधा सम्बन्ध रहता है।

मन का प्रत्येक उद्वेग, प्रत्येक विचार उन कोशों को स्पर्श करता है। मन की बदलती हुई अवस्थाओं से वे कोश विशेष प्रभावित होते हैं। मन में कभी कोई उलझन पैदा हो जाये, निराश छा जाये या ऐसी ही कोई नकारात्मक भावना या विचार उत्पन्न हो जाये, तो शरीर के प्रत्येक कोश तक उसकी अनुभूति तार की भाँति तत्क्षण ही नाड़ियों के द्वारा पहुँचा दी जाती है। जो सैनिक-कोश हैं, उन्हें तत्काल धक्का लगता है। वे दुर्बल हो जाते हैं। वे अपना काम ठीक से नहीं कर पाते। वे अक्षम बन जाते हैं।

कुछ लोगों को सदा अपने शरीर की ही चिन्ता लगी रहती है; उन्हें आत्मा का रंचमात्र विचार नहीं आता। उनका जीवन अस्त-व्यस्त रहता है। कोई नियम नहीं, अनुशासन नहीं। भोजन में संयम नहीं रह पाता। पेट में मिठाई ढूँसते रहते हैं, चटोरी चीजें अनाप-शनाप भरते रहते हैं। उनके पाचन अंगों तथा बाहर निकालने वाले अंगों को किंचित् भी आराम नहीं मिलता। शरीर सदा रोगग्रस्त एवं दुर्बल रहता है। उनके शरीर के अणु, परमाणु और कोष, विसंगत और असामंजस्य कम्पन पैदा करते रहते हैं। ऐसे लोगों में श्रद्धा, विश्वास, आशा, शान्ति और प्रसन्नता का नितान्त अभाव होता है। वे सदा बेचैन रहते हैं। उनकी प्राण-शक्ति ठीक से कार्य नहीं करती। उनकी शक्ति अत्यन्त क्षीण हो जाती है। उनके मन में भय, निराशा, उद्विग्नता और परेशानी भरी रहती है।

स्वामी शिवानन्द

असीम सुख का साक्षात्कार कीजिए

आपका जन्म उन्नत उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए हुआ है। स्वर्णिम भविष्य आपकी प्रतीक्षा कर रहा है। भूत की बातों का चिन्तन न कीजिए। शुद्ध बनिए। धारणा का अभ्यास कीजिए। मनन कीजिए। ध्यान कीजिए। आगे बढ़िए। परमात्मा में निवास कीजिए।

कठिनाइयों, बाधाओं तथा शोक के द्वारा खिन्न न बन जाइए। वे आपके हृदय में करुणा का संचार करते हैं। वे आपकी संकल्प तथा तितिक्षा-शक्ति का विकास करते हैं। वे आपको ज्ञानी बनायेंगे तथा आपकी प्रगति में आपको सहायता देंगे।

साहसी बनिए। कभी निराश न होइए। अन्दर से शक्ति प्राप्त कीजिए। आगे बढ़िए। सर्वत्र ईश्वरीय सत्ता का भान कीजिए। चारों ओर ईश्वरीय महिमा का दर्शन कीजिए। ईश्वरीय उद्गम में गहरा गोता लगाइए। आप असीम सुख का साक्षात्कार करेंगे।

स्वामी शिवानन्द

अपने गुरु की पूजा कीजिए



कामनाओं से पूर्णतः मुक्त बनिए। ईश्वर के ज्ञान की पिपासा रखिए। निष्काम सेवा में संलग्न रहिए। आपको अपरोक्षानुभव तथा ईश्वर-दर्शन प्राप्त होंगे।

अपने माता, पिता, गुरु और अतिथि की सेवा कीजिए तथा उनको केवल मनुष्य ही नहीं, वरन् साक्षात् देवता समझ कर उनकी पूजा कीजिए। उनको तदनुसार आदर दीजिए। बड़े आदर-भाव के साथ उनकी सेवा कीजिए।

भाग्यवाद का शिकार न बनिए। अपनी आदतों को बदल डालिए। सदाचारमय जीवन बिताइए। लोभ तथा उद्वेग का दमन कीजिए। अभिमान का त्याग कीजिए। ईश्वर के भक्त बनिए। आपमें दिव्य ज्योति का अवतरण होगा।

स्वामी शिवानन्द



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

भ	जी	अ	गु	जी	सं	अ	ज्यो	आ	पू	नि	अ
अ	व	प	द	व	ल	व	स	पि	पा	सा	ति
पि	पा	रो	र्श	श्व	ग्र	त	दा	ता	ष्का	क्षा	न
आ	द	क्षा	न	र	से	वा	चा	अ	ज्ञा	त्	र
अ	प	नु	मु	ई	ज्ञा	न	र	प	दे	पा	सा
पू	जा	भ	क्त	श्व	नि	ष्का	म	रो	व्	गु	रु
द	अ	व	त	र	ण	जी	य	मा	ता	ति	थि
ज्यो	ति	ष्का	आ	द	र	व	भ	क्षा	दि	भा	व
गु	थि	म	ता	रु	ता	न	व	त्	व्य	न	र

उत्तर :

१. व्यास पूजा, २. मोह-ममता, ३. पूजा, ४. परमात्मा, ५. कृपा, ६. शिक्षाओं



महामानव (स्वामी रामराज्यम्)

यह घटना बहुत पुरानी नहीं है। एक पहाड़ी क्षेत्र में एक दिन अचानक पहाड़ की कुछ चट्टानें नीचे खिसक पड़ीं। जहाँ भी पहाड़ की चट्टानें गिरीं, वहाँ कहर टूट पड़ा। लगभग पन्द्रह गाँवों के घर और खेत बरबाद हो गये। रातों-रात गाँव के लोग शरणार्थी बन गये, दाने-दाने को मोहताज हो गये। इस दुर्घटना का समाचार फैलते देर नहीं लगी। सरकारी अधिकारी तथा कुछ सम्पन्न लोग सहायता करने के लिए दौड़ पड़े। सहायता-दलों की भीड़ लग गयी।

ऐसे एक सहायता-दल में मैं भी था। मेरा दल एक गाँव में पहुँचा। मुझे मिल गया उस गाँव का मुखिया। उसका खेत, खलिहान, मकान—सब-कुछ नष्ट हो गया था। बहुत उदास मन से उसने उँगली के इशारे से बताया—“यहाँ मेरा मकान था, वहाँ मेरे खेत थे।”

उसकी उदासी ने मुझे भी उदास बना दिया। जहाँ उसने इशारा किया था, वहाँ सचमुच कुछ नहीं बचा था—केवल पहाड़ की चट्टानें दिखायी पड़ रही थीं। कभी वहाँ हरे-भरे पौधों ने मिल-जुल कर नृत्य किया होगा, कभी वहाँ चूल्हों से रोटियों की सोंधी महक उठी होगी। वह चुपचाप एक पत्थर के ऊपर बैठ गया और आसमान की ओर देखने लगा। मैंने कहा—“हम आपको कुछ राशन और कपड़े देना चाहते हैं।”

उसने कहा—“नहीं, मैं नहीं लूँगा।”

उसका उत्तर ऐसा ही था मानो कोई भूखा सामने से परोसी हुई थाली हटा दे।

“क्यों भाई?” मैंने आश्चर्य से पूछा।

“अगर आप देना ही चाहते हैं, तो करमचन्द को दें। उसका नुकसान मेरे नुकसान से कहीं अधिक है।”

मैं आँखें फाड़े हुए उसका मुँह देख रहा था। करमचन्द को उसने आवाज़ दे कर बुलाया। करमचन्द आ गया।

तब तक सहायता का नाम सुन कर चालीस-पचास लोग बिना बुलाये ही आ गये।

मैंने हिसाब लगाया। यदि सबको सहायता दी जाये, तो वह ऊँट के मुँह में जीरे के समान होगी।

मैंने करमचन्द से कहा—“तुम कुछ कम्बल और राशन ले लो। मैं इन सबको गुड़-चना बाँट दूँगा।”

करमचन्द ने कहा—“आपकी सहायता मैं अकेला नहीं लूँगा। इन सबका दुःख मेरे दुःख-जैसा है। आप जो भी देना चाहें, सबको बराबर-बराबर दे दें।”

मैंने उससे धीरे से कहा—“तब तुम्हारे हिस्से में बहुत थोड़ा आयेगा।”

वह ज़ोर से बोला—“तो क्या हुआ? मैं राक्षसों की तरह केवल अपना पेट भरने की बात नहीं सोच सकता।”

मैं कुछ बोल नहीं पाया। उसके उत्तर ने मेरा मुँह बन्द कर दिया था।

सहायता-सामग्री सबको बराबर-बराबर बाँट दी गयी।

मैं लगातार सोच रहा था—मुखिया के बारे में, करमचन्द के बारे में। मुखिया क्या साधारण मानव है? करमचन्द क्या साधारण मानव है? मुखिया ने अपनी समस्या के सामने करमचन्द की समस्या को महत्त्व दिया। मुझे लगा कि वह अपनी समस्या से कम, दूसरों की समस्याओं से अधिक दुःखी हो रहा था। और करमचन्द? वह चाहता तो मेरे सहायता-दल से अधिकतम सहायता प्राप्त कर सकता था, लेकिन उसकी ज़िद थी कि वह अकेला नहीं लेगा। दूसरों की विपत्तियों के प्रति इतना जागरूक होना क्या कोई साधारण बात है? मुझे लगा कि वे दोनों साधारण मानव नहीं, महामानव थे।

बच्चो, कौन होता है महामानव? जो कहे—मेरी समस्याओं का कोई महत्त्व नहीं, दूसरों की समस्याओं का

ही महत्त्व है। जो कहे—मेरे अपने सुख-दुःख का कोई महत्त्व नहीं है। दूसरों को सुख मिले, दूसरों का दुःख दूर हो, मेरे लिए यही महत्त्व की बात है।

महामानव के ये लक्षण अभी भी अधूरे हैं। महामानव वह है, जो यह सोचता है कि मेरी जिन्दगी मेरी जिन्दगी नहीं है, मेरी जिन्दगी दूसरों के लिए है। जो यह सोचता है कि ये दूसरे भगवान् के ही रूप हैं। इनके लिए कुछ करके मैं भगवान् की ही सेवा-पूजा करता हूँ। सच पूछो, तो मैं कहाँ करता हूँ, भगवान् ही मुझसे करवाते हैं।

ऐसा होता है महामानव! बच्चो, इस घटना को पढ़ कर तुम महामानव बनने का संकल्प लेना। धरती माता तुम्हें महामानव के रूप में पा कर तुम्हारे ऊपर गर्व करेगी। भगवान् के तुम प्रियतम बन जाओगे।

आत्मसंयमी बनिए

आध्यात्मिक जीवन कोरी गप्प नहीं है। यह आत्मा में यथार्थ जीवन है। यह विशुद्ध सुख का अनुभव है। यह पूर्णता तथा सम्पन्नता का जीवन है।

आत्मसंयमी बनें। विवेकी बनें। ठीक क्या है, इसको जानें। अपनी प्रतिज्ञा का पालन करें। उदार तथा निष्पक्ष बनें। भक्ति की गहराई में सागर के समान और दृढ़ता में हिमालय के समान बनें।

काम, घृणा, लोभ, स्वार्थ तथा द्वेष के पौधों को उखाड़ कर अपनी हृदयवाटिका में सुख तथा शान्ति के वृक्ष लगाइए। जागिए तथा सर्वदा यह भान कीजिए कि मैं सर्वव्यापक, अमर चैतन्य तथा अक्षय नित्य आत्मा हूँ।

साहसी, सरल तथा सुशील बनें। अपने गुरु जनों का आदर करें। सदा सतर्क रहें। क्रोध पर पूर्ण नियन्त्रण रखें। सारी भलाई के मूल बन जायें। ऋषियों तथा सन्तों के उपदेशों के अनुसार चलें। अपनी आत्मा पर निर्भर रहें। धैर्य के साथ कष्टों को सहन करें। धीर बनें। प्रयत्नशील रहें। निश्चय ही आप सहायता प्राप्त करेंगे।

ईश्वर-परायण बनें। मन को शुद्ध बनायें। नित्य-प्रति कुछ घण्टों के लिए एकान्त स्थान में बैठें। अपनी सारी इन्द्रियों को विषयों से समेट लें। मन को अपने अधीन कर लें। उसको ईश्वर की ओर लगायें। ईश्वरीय कृपा का आप पर अवतरण होगा।

—स्वामी शिवानन्द

आनन्दा और आशियाना, पंचकुला, चण्डीगढ़ के बच्चों के लिए दो दिवसीय आध्यात्मिक शिविर



अभावग्रस्त एवं निस्सहाय बच्चों की चहुमुखी उन्नति के तथा उन्हें समाज का अनिवार्य अंग बनाने के उद्देश्य को ले कर प्रारम्भ किये जाने वाला 'आशियाना', 'एसोसिएशन फॉर सोशल हैल्थ इन इण्डिया (आशी-हरियाना) पंचकुला, चण्डीगढ़' का एक विलक्षण कार्यक्रम है। 'आनन्दा' भी आशी-हरियाना के सहयोग से अभावग्रस्त बच्चों के बहुमुखी विकास के लिए प्रारम्भ की गयी एक परियोजना के अन्तर्गत है।



आनन्दा एवं आशियाना के कुल ६५ बच्चे अपने ५ शिक्षकों के साथ २३ जून २०१७ को दो दिवसीय आध्यात्मिक शिविर में भाग लेने के लिए मुख्यालय आश्रम में आये। परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने २४ जून को दीप प्रज्वलित करके शिविर का उद्घाटन किया तथा बच्चों को आशीर्वादित किया। इसके उपरान्त श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज द्वारा प्रेरणाप्रद प्रवचन हुए। फिर दिल्ली की सुश्री नारायणी मसन्द ने भजन सत्र में बच्चों को 'दिव्य जीवन का गीत' तथा 'विश्व-प्रार्थना' गाते हुए सिखायी।

उसके उपरान्त श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी और सुश्री नीरू अग्रवाल द्वारा क्रमशः 'भलाई का महत्त्व' और 'विश्व-प्रार्थना' विषयों पर संचालित किये गये आगामी दो पारस्परिक-संवाद-सत्रों में बच्चों ने अत्यन्त उत्साहपूर्वक भाग लिया। फिर पावन

समाधि मन्दिर में परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज के साथ सत्संग द्वारा बच्चों को पूज्य श्री स्वामी जी महाराज से आशीर्वाद प्राप्त करने का सौभाग्य मिला। अपराहन सत्र का प्रारम्भ श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी के भजन-कीर्तन के साथ हुआ। उसके उपरान्त श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज द्वारा 'भले बनो भला करो का महत्त्व' विषय पर प्रवचन हुए। फिर सुश्री नीरू अग्रवाल ने श्री गुरुदेव की शिक्षाओं को 'पावर पॉइन्ट प्रैजेन्टेशन्स' (वीडीओ के माध्यम से) का उपयोग करते हुए प्रस्तुति दी।

आगामी दिन के कार्यक्रमों में विशेष आकर्षण का सत्र श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी एवं सुश्री नीरू अग्रवाल द्वारा श्री गुरुदेव के 'एटीन इटीज़'

(अठारह सदगुणों का गीत) की संयुक्त प्रस्तुति का रहा। शिविर के दोनों ही दिनों में बच्चों को प्रातःकालीन सत्रों में श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी द्वारा योगाभ्यास का सुअवसर प्राप्त हुआ तथा रात्रि सत्संग में बच्चों ने अति विलक्षण सांस्कृतिक कार्यक्रम तथा अद्भुत योगासन प्रस्तुत किये। शिविर का समापन परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज के अत्यन्त मोहक एवं हृदयस्पर्शी विदाई-सन्देश से हुआ जिसने सभी उपस्थित श्रोताओं के हृदय को प्रेम एवं आनन्द से विभोर कर दिया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सदगुरुदेव की अपार कृपा सभी पर हो!



‘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

वे उसे कार में लाये थे, अपनी निजी गाड़ी से। ३० वर्षीय वह युवती ऋषिकेश की गलियों में अकेली भटकती हुई उन्होंने देखी। सामान के नाम पर उसके पास पहने हुए कपड़ों के अतिरिक्त कुछ भी नहीं था, और कपड़े भी उसने एक के ऊपर दूसरे—सलवार-कुर्ते के ऊपर से साड़ी, ब्लाउज और दुपट्टा, सभी कुछ पहना हुआ था—और वो भी इतनी भीषण गर्मी में। उसके शिर के बाल सीधे ऊपर को खड़े हुए थे और जुओं से भरे पड़े थे।

रात्रि के लगभग साढ़े दश बजे से कुछ पहले एक टेलीफोन आया जिसमें बताया गया कि एक संकटग्रस्त एकाकी महिला को आश्रय की आवश्यकता है। और वास्तव में मानो साकार प्रेम और करुणा के रूप में यह भाई-बहन कष्ट उठाते हुए, अपना समय देते हुए स्वेच्छापूर्वक अपनी निजी गाड़ी में उसे अपने साथ ले कर आ गये। प्रसन्नता सहित वह आयी और बस आधे ही घण्टे में सो भी गयी, लगता था कि जैसे वह पता नहीं कितने दिनों से बिना सोये लगातार भटकती रही होगी। वस्तुतः वह बंगाल की थी, उसने बताया और पूज्य माँ शारदा के चित्र को महिला-वार्ड में लगे देख कर तुरन्त पहचान लिया। वह कहाँ से आयी थी, इस सम्बन्ध में वह कुछ अधिक बता नहीं पायी, बहुत जल्दी-जल्दी में और अधूरे वाक्यों में,

धीमी आवाज में, कभी-कभी खिचड़ी भाषा में और उलझनभरी-सी मानसिक स्थिति में वह बात करती थी, और कुछ बातें उसने अँगरेजी भाषा में जो बतायीं, उनसे यही ज्ञात हुआ कि उसके माता-पिता का देहान्त हो चुका था और उसके अपने कोई सन्तान नहीं थी। वह बिलकुल अकेली थी। उसके पैर पर घाव था जो कभी सड़क के कुत्ते के काटने का था। कुत्ते को देखते ही उस पर भय का आक्रमण-सा हो जाता। यह भय के दौरे उसके देह में छिपे हुए थे। किन्तु गुरुदेव की कृपा से धीरे-धीरे उसने अपने-आपको ‘होम’ के वातावरण में ढाल लिया। अपने साथी अन्तेवासियों के नाम जान गयी। ‘कुत्ता-पालन कक्षाओं’ में अन्य लड़कियों के साथ सम्मिलित हो कर कुत्ते का भय मन से निकाल दिया और स्वयं को पढ़ने-लिखने तथा ‘होम’ के कामों में सहयोग देने में व्यस्त कर लिया। गुरुदेव के आश्रय में पहुँच कर, उनके चरणों में जीवन का भार सौंप दिया। उन गुरुदेव के चरणों में जो अनकही प्रार्थनाएँ सुनते हैं, उनकी प्रार्थनाएँ सुन लेते हैं जिनके शब्द गुम हो चुके हैं, जिनका गर्व नष्ट हो गया है और जो अति विनीत हैं, उनके लिए गुरुदेव कहते हैं : मैं यहीं हूँ, यहीं हूँ। कभी आपसे यदि दूर हुआ भी तो अभी आपको मिल गया हूँ...आश्चर्यजनक कृपा रूप में....

ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नमः!

“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

युवाओं और विद्यार्थियों के लिए 'छठा अखिल ओडिशा व्यक्तित्व विकास शिविर'



युवा पीढ़ी को नैतिक एवं आध्यात्मिक शिक्षा प्रदान करने के लिए, दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबिल सोसायटी, गहम, अनगुल (ओडिशा) द्वारा २७ से ३१ मई २०१७ तक 'छठा अखिल ओडिशा युवा एवं विद्यार्थी व्यक्तित्व विकास शिविर' आयोजित किया गया।

इस शिविर की अध्यक्षता श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी ने की तथा इसमें ओडिशा के विभिन्न स्थानों से कुल १८० विद्यार्थी अत्यन्त उत्साहपूर्वक सम्मिलित हुए। प्रतिदिन कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रार्थना, ध्यान, योगासन और प्राणायाम के साथ तथा समापन सायंकालीन सत्संग के साथ किया गया। अपराह्न सत्र में श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी, श्री स्वामी ब्रह्मसाक्षात्कारानन्द जी, श्री स्वामी त्यागस्वरूपानन्द जी, प्रो. रजत कुमार प्रधान जी, प्रो. विश्वमोहन पटनायक जी, श्री के. श्रीधर दास जी, डा. अशिमा त्रिपाठी जी, ब्रह्म. शिवप्रसाद जी और ब्रह्म. विश्वम्भर जी द्वारा 'इण्डियन कल्चर एण्ड स्पिरिचुएलिटी', 'लाइफ एण्ड टीचिंग्स ऑफ गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एण्ड वर्शिफुल श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज', 'श्रीमद्भगवद्गीता इन डेली लाइफ', 'सन्तचरित' तथा 'इन्सपाइरिंग वीडिओज एण्ड स्टोरीज एण्ड देयर युटिलाइज़ेशन इन डेली लाइफ' विषयों पर प्रवचन हुए।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव की भरपूर कृपा सभी पर हो!



शिवानन्द सेवाग्राम आश्रम, गहम, अनगुल (ओडिशा) में, विद्यार्थियों के लिए 'विशेष ग्रीष्मकालीन शिविर'

दशम कक्षा की परीक्षा के उपरान्त विद्यार्थियों के ग्रीष्मकालीन अवकाश-काल के लाभप्रद उपयोग के दृष्टिकोण से 'दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अनगुल, ओडिशा' द्वारा उनके लिए १ अप्रैल से ३१ मई २०१७ तक एक विशेष ग्रीष्मकालीन शिविर—'स्पेशल समर कैम्प' आयोजित किया गया।

इस शिविर की योजना विद्यार्थियों के शारीरिक, नैतिक, शैक्षिक एवं आध्यात्मिक विकास के उद्देश्य से बनायी गयी थी। प्रातःकालीन प्रार्थना, ध्यान, योगासन, प्राणायाम, भारतीय संस्कृति पर प्रेरणाप्रद प्रवचन, सन्तचरित तथा परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जीवन एवं शिक्षाएँ एवं शैक्षिक कक्षाएँ इस सुनियोजित कार्यक्रम के अंग थे। ४० विद्यार्थी इस शिविर में भाग ले कर लाभान्वित हुए।

सद्गुरुदेव एवं सर्वशक्तिमान् परमात्मा की अपार कृपा सब पर हो!

सूचना

अखिल भारतीय डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखाओं का सम्मेलन

डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त शाखाओं के प्रतिनिधियों का १४ और १५ अगस्त २०१७ को डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर, ऋषिकेश, उत्तराखण्ड में सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। इसके सम्बन्ध में पूर्ण विवरण सहित पत्र डिवाइन लाइफ सोसायटी की सभी शाखाओं को भेज दिये गये हैं। शाखाओं के कार्यों में सुधार एवं उन्नति के उद्देश्य से आयोजित किये जाने वाले इस सम्मेलन में शाखा के अध्यक्ष और सचिव अथवा अन्य दो प्रतिनिधियों से हम सम्मिलित होने का अनुरोध करते हैं।

—द डिवाइन लाइफ सोसायटी

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

From 1st JULY 2017 to 30th SEPTEMBER 2017

DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY):

20% ON ORDERS UPTO Rs. 300/-

30% ON ORDERS UPTO Rs. 1000/-

35% ON ORDERS ABOVE Rs. 1000/-

40% Special Discount On the following Pictorial Volumes of Worshipful Gurudev Sri Swami Sivanandaji and Worshipful Sri Swami Chidanandaji.

(This offer on Pictorials is valid till 30th September or till the stocks last)

1. ES8	-Glorious Vision	(A Pictorial Volume)	₹ 650/-
2. ES4	-Gurudev Sivananda	(A Pictorial Volume)	₹ 250/-
3. EC70	-Ultimate Journey	(A Pictorial Volume)	₹ 500/-
4. EC71	-Divine Vision	(A Pictorial Volume)	₹ 300/-

ALL ORDERS TO BE ACCOMPANIED BY 50% ADVANCE

PACKING AND FORWARDING CHARGES EXTRA

THE DIVINE LIFE SOCIETY, THE SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE,
P.O. SHIVANANDANAGAR—249 192, DISTT. TEHRI-GARHWAL,
UTTARAKHAND, INDIA. Phone: (91)-0135-2434780, 2430040,

E-mail: bookstore@sivanandaonline.org

For catalogue and online purchase logon: www.dlsbooks.org

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। धूम्रपान, 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 किंचित् परिवर्तन किया जा सकता है।

द डिवाइन 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।

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

बंगलूरु (कर्नाटक): शाखा द्वारा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, गुरु गीता एवं भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग तथा मास के तीसरे रविवार को अखण्ड महामृत्युञ्जय मन्त्र कीर्तन किया गया। २८ मई को प्रार्थना और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

बरबिल (ओडिशा): अप्रैल-मई मासों में शाखा द्वारा गुरुवारों को साप्ताहिक एवं सोमवारों को होम सत्संग हुए। शिवानन्द धर्मार्थ होमियो डिस्पेंसरी द्वारा ५६२ रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। प्रत्येक २४ को साधना दिवस मनाया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): मई मास में दैनिक स्वाध्याय, प्राणायाम और ध्यान सहित सत्संग तथा सोमवारों को रुद्राभिषेक, गुरुवारों को पादुका पूजा, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा भागवत पाठ एवं गीता पर विचारगोष्ठी रविवारों को की जाती रही। उड़िया पत्रिका 'महत वाणी' निःशुल्क वितरण हेतु प्रकाशित की गयी तथा रोगियों की औषधियों सहित निःशुल्क चिकित्सा चलती रही।

बधियाउस्ता-गंजम (ओडिशा): शाखा द्वारा २९ अप्रैल को नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, प्रवचन, भजन और संकीर्तन सहित विशेष सत्संग तथा समापन पर नारायण सेवा एवं जरूरतमन्द रोगियों को औषधियाँ बाँटी गयीं।

बेलागुंठा (ओडिशा): दैनिक प्रार्थना, ध्यान, रविवारों को गीता पाठ सहित सत्संग, मंगलवारों को रामायण पाठ तथा गुरुवारों को चल सत्संग; प्रत्येक संक्रान्ति को साधना दिवस, विष्णुसहस्रनाम एकादशी को, तथा प्रत्येक ८ और २४ को पादुका पूजा शाखा की नियमित गतिविधियाँ रहीं। २४ मार्च से २८ मई तक गीता प्रवचन हुए।

बेळारि (कर्नाटक): दैनिक पूजा तथा रविवारों को सत्संग में पादुका पूजा एवं अर्चना चलती रही। श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जयन्ती २५ अप्रैल को मनायी गयी तथा समापन विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना और मंगल आरती से किया गया।

भंजनगर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित विशेष सत्संग और गीता पाठ; संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा पाठ चलते रहे। २८ मार्च से ५ अप्रैल तक श्री रामचरितमानस पाठ, तथा १४ को हनुमान चालीसा और हवन सहित साधना दिवस मनाया गया, समापन प्रसाद वितरण सहित किया गया।

चंडीगढ़ (यू.टी.): दैनिक पूजा, योग कक्षाएँ, रविवारों को भजन, स्वाध्याय, ॐ नमो नारायणाय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। १ से ५ अप्रैल तक श्री रामचरितमानस पाठ, ११ को श्री हनुमान जयन्ती मनायी गयी। ७ से ९ अप्रैल तक

शाखा द्वारा तीन दिवसीय साधना शिविर मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज तथा श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज की उपस्थिति में आयोजित किया गया जिसमें प्रभातफेरी, गुरु पादुका पूजा, महामन्त्र जप, हनुमान चालीसा पाठ, भजन, प्रवचन और मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज एवं श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज के वीडियो के माध्यम से दर्शन इत्यादि के कार्यक्रम थे। निर्धनों की प्रत्येक रविवार नारायण सेवा तथा रोगियों की औषधियों सहित निःशुल्क चिकित्सा, शाखा की नियमित गतिविधियाँ रहीं। इसके साथ ही गुर्दा रोग के रोगी को वित्तीय सहायता दी गयी। २४ अप्रैल को १२ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा शुक्रवार को गीता पाठ एवं प्रवचनों सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे; निःशुल्क चित्रकारी एवं योग कक्षाएँ अन्तोदय बस्ती के निर्धन बालकों के लिए शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को तथा २१ मई को विद्यार्थियों की चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की गयी जिसमें सभी बच्चों ने भाग लिया।

जयपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवार एवं गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे; ५ अप्रैल को श्री रामनवमी श्री रामचरितमानस पाठ, हवन और अर्चना सहित मनायी गयी। ८ को शिवानन्द दिवस पर पूजा और हवन तथा प्रसाद वितरण सहित सत्संग किया गया। कोरापुट ज़िले की निःशुल्क

होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ४०० रोगियों की चिकित्सा की गयी।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): दैनिक अन्नदान तथा गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। ४ अप्रैल को श्री रामनवमी पादुका पूजा तथा श्री राम के वीडियो द्वारा दर्शन सहित मनायी गयी। १४ को महाविषुब संक्रान्ति भजन और हनुमान चालीसा पाठ सहित तथा सायंकाल में सत्संग सहित मनायी गयी।

काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक योगासन कक्षाएँ 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। श्री रामनवमी ५ अप्रैल को श्री सीता राम कल्याणम् सहित मनायी गयी और महालक्ष्मी पूजा ११ को की गयी।

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा की दैनिक पूजा तथा गुरुवारों के साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ के कार्यक्रम चलते रहे। २ अप्रैल को साधना दिवस प्रार्थनाओं, पादुका पूजा और स्वाध्याय सहित किया गया। श्री रामनवमी ५ अप्रैल को तथा हनुमान जयन्ती और महाविषुब संक्रान्ति १४ को मनायी गयीं। एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ किया गया।

खुर्जा (उत्तर प्रदेश): अप्रैल में शाखा द्वारा प्रातः पुरुषों के लिए तथा सायंकाल में महिलाओं के

लिए योग कक्षाएँ, ध्यान योग रविवारों को, मातृ सत्संग बालकेश्वर मन्दिर में एकादशियों को, निःशुल्क साहित्य वितरण तथा जरूरतमन्द रोगियों के लिए श्री स्वामी देवानन्द होमियो औषधालय द्वारा निःशुल्क चिकित्सा के कार्यक्रम चलते रहे।

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।

लाँजीपल्ली (ओडिशा): साप्ताहिक सत्संग की गतिविधियाँ अप्रैल मास में दैनिक भागवत पारायण एवं महामन्त्र संकीर्तन तथा नारायण सेवा सहित पूर्ववत् चलती रहीं। २ को श्री हनुमान चालीसा का पारायण तथा ५ को श्री रामनवमी मनायी गयी। ३० अप्रैल को साधना दिवस मनाया गया।

लाँजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा): अप्रैल-मई मास में दैनिक पूजा, रविवारों को साप्ताहिक और गुरुवारों को पादुका पूजा एवं चल सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। गीता एवं भागवत पाठ एकादशियों को तथा हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पारायण संक्रान्ति दिवस को किये गये। श्री रामनवमी ५ को अर्चना और हवन सहित मनायी गयी। प्रत्येक तीसरे रविवार को नारायण सेवा तथा जरूरतमन्दों को छाते वितरित किये गये।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा सत्संग के नियमित कार्यक्रम चलते रहे। २१ मई को लेखराज

होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप, गीता पाठ और स्वाध्याय सहित सत्संग हुए।

मैसूर महिला शाखा (कर्नाटक): गुरुवारों को भजन और गुरुदेव की आत्मकथा के स्वाध्याय सहित सत्संग चलते रहे। श्री स्वामी हंसानन्द जी द्वारा ११ से २० अप्रैल तक विवेकचूड़ामणि पर कक्षाएँ संचालित की गयीं।

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। ३ अप्रैल को महामन्त्र कीर्तन किया गया। २९ मार्च से ५ अप्रैल तक शाखा द्वारा ज्योति कलश, भजन, कीर्तन, कन्या पूजा सहित चैत्र नवरात्रि तथा ११ अप्रैल को हनुमान चालीसा पाठ सहित हनुमान जयन्ती मनायी गयी।

नारायणपुर-गंजम (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवार को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा और चल सत्संगों के अतिरिक्त ७, ८ और ९ को तीन दिवसीय युवा शिविर तथा चिदानन्द स्वाध्याय केन्द्र का उद्घाटन १० को किया गया।

पत्तामुन्दै (ओडिशा): शाखा द्वारा चल सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ९ मई को पादुका पूजा, भजन आदि सहित विशेष सत्संग किया गया तथा ज्ञान प्रसाद के रूप में 'अमृत बिन्दु' पुस्तिका छपा कर बाँटी गयी।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा अप्रैल मास में प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशियों को गीता पाठ और विष्णुसहस्रनाम पाठ किया जाता रहा। श्री रामनवमी ४ को और महाविशुब संक्रांति १४ को भजन, गीता पाठ, श्री राम जय राम जय जय राम मन्त्र जप, हवन और हनुमान चालीसा पाठ सहित मनाये गये।

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। ७ और २८ मई को पादुका पूजा, और विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित विशेष सत्संग किये गये। होमियोपैथी डिस्पेंसरी तथा एक्यूप्रेसर द्वारा ज़रूरतमन्द लोगों का उपचार औषधियों सहित नारायण सेवा के रूप में किया जाता रहा।

सम्बलपुर (ओडिशा): अप्रैल-मई मास में दैनिक पूजा, अन्नदान सेवा सोमवारों को, चल सत्संग शनिवारों को, साप्ताहिक सत्संग रविवारों को तथा ८ और २४ को पादुका पूजा तथा शिवानन्द धर्मार्थ होमियोपैथी चिकित्सा इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। ५ अप्रैल को श्री रामनवमी पर हनुमान चालीसा पाठ किया गया। १५ से २१ मई तक शाखा द्वारा योग शिविर आयोजत किया गया तथा २१ को जप, गीता पाठ और कठोपनिषद् पाठ सहित विशेष सत्संग किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): 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। २९ अप्रैल को विश्व-शान्ति हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

वसंत विहार (नई दिल्ली): शाखा द्वारा रविवारों को स्वाध्याय, सामूहिक विचारगोष्ठी, रामचरितमानस पाठ, भजन-कीर्तन और विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थनाओं सहित सत्संग चलते रहे। मुख्यालय आश्रम से परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज २६ मई को शाखा में पधारे तथा भक्तों को अपने दर्शनों एवं 'नीड फौर स्पिरच्युएलिटी इन डेली लाइफ' विषय पर प्रवचनों से आशीर्वादित किया। इस अवसर पर शाखा द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम भी प्रस्तुत किया गया।

फरीदपुर शाखा बरेली (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा मार्च-अप्रैल मास में सद्गुरुदेव की पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, श्री रामचरितमानस तथा गुरुदेव की साधना पुस्तक में से स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम रहे। अन्य कुष्ठ आश्रम में सेवा इत्यादि के सभी कार्य नियमित रूप से चलते रहे। शाखा की वार्षिक बैठक में सेवा कार्यों की योजनाएँ यथा, तीर्थ यात्राओं में जाने और निर्धन सदस्यों को निःशुल्क साथ ले जाने, निर्धन कन्या के विवाह हेतु वित्तीय सहायता एवं जल सेवा करने पर चर्चा सफल रही।

बीकानेर शाखा (राजस्थान): मई-जून २०१७ में 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 गतिविधियों में १ जून गुरुदेव के संन्यास दीक्षा दिवस पर पादुका पूजा तथा संन्यास के महत्त्व पर वक्तव्य, ५ को निर्जला एकादशी पर कीर्तन एवं शर्बत और फलों का वितरण, २१ को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर बगीचे में योगासन-प्राणायाम का आयोजन, २३ को अमावास्या पर शनि मन्दिर एवं अन्ध विद्यालय में फल-मिठाई वितरण तथा भक्तों के आवास पर शनिवार को महिलाओं द्वारा पाठ किया गया।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा फरवरी से अप्रैल मास तक प्रत्येक सोमवार को नियमित रूप से नगर के गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति सहित साप्ताहिक सत्संग भजन-संकीर्तन सहित किये जाते रहे। प्रातः दैनिक साधना, गायत्री मन्त्र का जप तथा प्रत्येक मंगलवार हवन किया गया। २ अप्रैल को देवी माँ का भण्डारा शाखा के विशेष कार्यक्रम रहे। रामनवमी से हनुमान जयन्ती तक 'स्वामी शिवानन्द समारोह' का आयोजन किया गया जिसमें सभी धर्मों के सन्तों और धर्म ग्रन्थों पर प्रवचन किये गये।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): शाखा द्वारा दैनिक पूजाओं, साप्ताहिक पूजा, पारायण, हवन, सत्संग इत्यादि की आध्यात्मिक गतिविधियाँ; ज्ञान-प्रसार, स्वास्थ्य, अन्नदान एवं जल सेवा के सेवार्थ कार्यक्रम सभी पूर्ववत् नियमित रूप से चलते रहे। विशेष कार्यक्रम—३ अप्रैल को रामायण पाठ, कन्या पूजन, आरती एवं विशेष प्रसाद वितरण, ४ को दुर्गासप्तशती पाठ की पूर्णाहुति, हनुमान चालीसा पाठ, भगवान् राम का अभिषेक, शृंगार, पूजा एवं प्रसाद वितरण, ८ को योग विज्ञान केन्द्र के स्थापना दिवस पर योग शिविर का आयोजन, हनुमान जयन्ती पूजा, आरती, भजन-कीर्तन एवं प्रसाद वितरण सहित, १३ को शाखा स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में ३ दिवसीय सन्त सम्मेलन का आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न आश्रमों के महामण्डलेश्वरों एवं सन्तों के प्रेरणाप्रद प्रवचन हुए। समापन पर विशाल भण्डार किया गया।

दिव्य जीवन संघ भिलाई नगर शाखा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा अप्रैल-मई मास में महिला-भक्तों द्वारा विष्णुसहस्रनाम, ललितासहस्रनाम पाठ, भजन एवं सत्संग किया गया, रविवार सन्ध्या को भजन-कीर्तन, त्रिदेव पूजन तथा प्रसाद वितरण और दोनों एकादशियों को गीता पाठ, भजन-कीर्तन तथा प्रसाद वितरण किया गया।

माँझीगुडा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, आरती, सर्वदेव पूजा, भजन-कीर्तन, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग, मानस पाठ, हनुमान चालीसा पाठ, दुर्गा चालीसा पाठ, गीता पाठ इत्यादि के

कार्यक्रम चलते रहे। महाशिवरात्रि को प्रातः से आगामी दिन प्रातः ४ बजे तक पञ्चाक्षरी मन्त्र का संकीर्तन, रात्रि में रुद्राभिषेक, चार पहरीय पंचकुण्डी यज्ञ तथा अन्त में आरती के बाद प्रसाद वितरण किया गया।

सुरेन्द्रनगर (गुजरात): शाखा द्वारा अप्रैल मास में दैनिक योग कक्षाएं, पादुका पूजा तथा स्वाध्याय सहित मातृ सत्संग नियमित रूप से किये जाते रहे। मास की प्रत्येक ८ को निर्धन परिवारों में सूखा राशन वितरण, सोमवारों को रामचरितमानस पाठ, एकादशियों को संकीर्तन, शनिवार और रविवार को सुन्दरकाण्ड पाठ, गायों को हरी घास, पक्षियों और चींटियों को खुराक देने आदि के सेवा कार्य चलते रहे। २७ मार्च से २७ अप्रैल तक नवरात्रि में

रामचरितमानस का नवाहन पारायण किया गया। ग्रीष्म काल में तीन-चार जगह ठंडे पानी के प्याऊ लगाये गये।

डिवाइन लाइफ सोसायटी मालवीयनगर शाखा जयपुर (राजस्थान): शाखा द्वारा अप्रैल मास में प्रत्येक रविवार को हवन, भजन, सत्संग, मंगलवारों को नारायण सेवा, शुक्रवारों को महिला मंडल द्वारा भजन-कीर्तन, शिवानन्द होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा निःशुल्क सेवा के कार्य चलते रहे। २८ मार्च से ४ अप्रैल तक माता के भजन और भण्डारा, २४ से २६ मार्च तक ३ दिवसीय नानी बाई को मायरो की कथा का भव्य आयोजन तथा १३ अप्रैल को बीकानेर के और अन्य सन्तों के प्रवचनों का आयोजन किया गया।

अपने संकल्प में दृढ़ बनिए

सदा प्रसन्न रहिए और अपने शोकों को मुस्कराते हुए भगा डालिए। जीवन के सिद्धान्तों का सदैव पालन कीजिए। खान, पान, शयन, विहार तथा अन्य सभी बातों में परिमित बनिए। ईश्वर में प्रबल श्रद्धा अर्जन कीजिए।

आलोड़ित आवेगों को तथा तरंगायमान वृत्तियों को शान्त करें। सांसारिक आकर्षणों में न बहें। सावधान रहें। ज्ञानी बनें। सांसारिक बुद्धि वाले मनुष्य से दूर रहिए। छोटे-से-छोटे कार्य में भी मन, बुद्धि, हृदय तथा आत्मा को लगा दें। श्रद्धा तथा निश्चय के साथ काम करें। अपने संकल्प में दृढ़ तथा निश्चय में अटल रहें।

अपने कर्तव्यों को समुचित रूप से निभाइए। अपने व्रतों में दृढ़ तथा वाणी में सच्चा बनिए। सच्चरित्र बनिए। सबके प्रति सदय बनिए। क्रोध पर विजय पाइए। आत्म-विजयी बनिए। द्वेष से मुक्त बनिए। आप शीघ्र ही ईश्वर का साक्षात्कार करेंगे।

ईश्वर के नाम में आश्रय ग्रहण कीजिए। अपने दोषों तथा कमजोरियों के विषय में बार-बार मत सोचिए। पूरे हृदय से दिव्य जीवन की कामना कीजिए। आध्यात्मिक जीवन में उन्नति को प्राप्त करें। आप ईश्वरत्व को प्राप्त करेंगे।

उस परमात्मा की महिमा तथा ज्योति पर ध्यान कीजिए जो सब वस्तुओं को प्रकाशित करता है, जो अदृश्य है तथा जो सच्चिदानन्द है। आप ब्रह्म को प्राप्त करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

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

NEW RELEASE!

WALK IN THIS LIGHT

'Walk In This Light' an inspiring collection of 50 enlightening talks of Worshipful Sri Swami Chidanandaji Maharaj to illumine our path unto The Light of lights.

Pages: 232

Price: ₹ 140/-



A BRIEF OUTLINE OF SADHANA

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/-



SWAMI KRISHNANANDA

BOOKS UNDER PRINT

Philosophy of Dreams

Health and Diet

Essence of Vedanta

Hatha Yoga

Yoga and Realisation

मानसिक शक्ति

Forest Academy Lectures on Yoga

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

स्वामी शिवानन्द

Swami Chidananda

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 विभूति 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।

जुलाई 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

मृत्यु और उस पर विजय

गरुड़पुराण तथा आत्मपुराण में यह वर्णन किया गया है कि मृत्यु का कष्ट ७२,००० बिच्छुओं के डंक की अपेक्षा अधिक होता है। इस प्रकार भयानक वर्णन केवल इसलिए किया है कि श्रोताओं तथा पाठकों के मन में भय उत्पन्न हो और वे मोक्ष के लिए प्रयत्नशील हों। अध्यात्मवाद में सभी ज्ञानी पुरुषों का निरपवाद मन्तव्य है कि मृत्यु के समय रत्ती-भर भी दुःख नहीं होता है। वे मृत्यु की स्थिति का स्पष्ट वर्णन करते हैं। वे कहते हैं कि 'मृत्यु के कारण इस भौतिक शरीर के भार से मुक्त हुए हैं और स्थूल शरीर का विघटन होते समय उन्होंने अत्यन्त शान्ति और समाधान अनुभव किया है। ऊपर से देखने वालों के मन में शरीर के अचानक टूट जाने की विलक्षण कल्पना पैदा करके माया व्यर्थ का भय पैदा कर देती है। माया का यह स्वभाव है, प्रकृति है। तुम मृत्यु-दुःख से मत डरो। तुम अमर हो।'

जप, कीर्तन, गरीबों की सेवा तथा ध्यान के द्वारा परमेश्वर में ही निरन्तर निवास करने का प्रयास करें। तभी आप काल तथा मृत्यु पर विजय प्राप्त कर सकेंगे।

जब आपके प्राण लेने के लिए यमदूत आयें, उस समय यदि आप क्षमा-याचना करें कि 'मेरे पास अपने जीवन में भगवान् की पूजा करने के लिए समय नहीं था', वे आपकी क्षमा-याचना को नहीं मानेंगे।

—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