



निष्कार-दृष्टि

₹१००/- वार्षिक

# दिव्य जीवन



जब तक मनुष्य यह नहीं जानता कि वास्तव में वह अमर आत्मा है, तब तक वह अज्ञानी है। वह अज्ञानवश शरीर को ही आत्मा मानता है। अज्ञान-नाश के द्वारा जब ज्ञान का उद्भव होता है, तब देहाध्यास भी विलुप्त हो जाता है। वह परमात्मा से एक बन जाता है।

—स्वामी शिवानन्द

जून 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

### एक ही गुरु में निष्ठा रखिए

क्षमा का विकास कीजिए। व्यर्थ की गपशप का त्याग कीजिए। धार्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय कीजिए। दृढ़ता, सरलता, ब्रह्मचर्य, निर्दोषिता तथा सुख-दुःख, हानि-लाभ आदि द्वन्द्वों में मन के समत्व को बनाये रखने का अभ्यास कीजिए। किसी प्राणि को हानि न पहुँचाइए।

धैर्य, लौह-संकल्प तथा अथक संलग्नता रखिए। एक स्थान, एक आध्यात्मिक गुरु, एक साधना तथा योग की एक ही प्रणाली पर आप टिके रहिए। यही सच्ची सफलता का एकमेव मार्ग है।

उदासी तथा अवसाद को, विचार, दिव्य संगीत के गायन, प्रार्थना, ॐ का जप, प्राणायाम, खुली हवा में तेजी के साथ टहलना तथा विपरीत गुण—आनन्द के द्वारा शीघ्र ही दूर कीजिए। सभी अवस्थाओं में प्रसन्न रहने का प्रयास कीजिए। अपने चतुर्दिक् के व्यक्तियों में आनन्द विकीर्ण कीजिए।

—स्वामी शिवानन्द





# दिव्य जीवन

Vol. XXVIII

जून २०१७

No. 3

## उपनिषद्-सुधा बिन्दु

यथोदकं दुर्गे वृष्टं पर्वतेषु विधावति ।  
एवं धर्मान्पृथक्पश्यंस्तानेवानुविधावति ॥

(कठोपनिषद् : २/१/१४)

जिस प्रकार ऊँचे स्थान (पर्वत शिखर) में बरसा हुआ जल पर्वतों में (पर्वतीय निम्न प्रदेशों में) बह जाता है, उसी प्रकार आत्माओं को पृथक् पृथक् (प्रत्येक शरीर में भिन्न) देखकर जीव उन्हीं को (भिन्न आत्मत्व अर्थात् बारम्बार जन्म-मरण को) प्राप्त होता है ।

पूर्व-अंक से आगे :

## शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

निरवधिनिगमान्ताधीतिलब्धावबोधं  
 निरवरतमुदीर्णध्यानलीनान्तरंगम्  
 निरघमखिललोकक्षेममार्गैकचिन्ता-  
 निरतममितकीर्तिं श्रीशिवानन्दमीडे ॥७३॥

७३. मैं योगीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज को साष्टांग प्रणिपात करता हूँ जिन्होंने असंख्य शास्त्रों का गहन अध्ययन कर असीम ज्ञान प्राप्त किया है, जो ध्यान में नित्य लीन हैं, परम पवित्र हैं, लोककल्याण हेतु नवीन साधनों की खोज में सदैव समुत्सुक हैं तथा जिनकी अमित कीर्ति है ।

परिणतशशिविम्बप्रोल्लसद्वक्त्रपद्मो-  
 परि लसदनुकम्पापूर्णमन्दस्मितार्द्रम्  
 परिसरगतशिष्यैस्सेव्यमानं मुनीनां  
 परिवृढमतिदिव्यं श्रीशिवानन्दमीडे ॥७४॥

७४. जिनके पूर्णेन्दु सम दीप्तिमन्त मुख से करुणा की शीतल किरणें निरन्तर निःसृत हो रही है तथा शिष्यवृन्द द्वारा जिनकी नित्य सेवा एवं आराधना की जाती है, उन मुनिश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की मैं वन्दना करता हूँ ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : सुश्री नीलमणि)



**विशेष सन्देश :****योग-साधना\*****(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)**

ॐ उन भगवान् हरि को प्रणाम है जिनसे श्रेष्ठ अन्य कुछ नहीं है और जो इस सम्पूर्ण विश्व से ऊपर हैं।

आप व्यर्थ ही अपने इस बन्धन को इतना लम्बा क्यों करते जा रहे हैं? क्या अब आपको अपने जन्मसिद्ध दिव्य अधिकार को प्राप्त नहीं कर लेना चाहिए? अपने इस बन्धन को आप अब तोड़ क्यों नहीं देते? देर करने का अर्थ तो अपने कष्टों को दीर्घ काल तक बढ़ाते जाना ही है। किसी भी क्षण आप इसे तोड़ सकते हैं। यह आपकी सामर्थ्य में है। अतः अभी यह करें। उठ खड़े हो जायें। अपनी कमर कस लें। उत्साहपूर्वक कठोर साधना करें और स्वतन्त्रता, जो कि अमरत्व अथवा शाश्वत आनन्द है, को प्राप्त करें।

अनुशासन, तप, आत्म-नियन्त्रण एवं ध्यान के द्वारा अपनी निम्न प्रवृत्तियों को उच्चतर भावों का दास बनायें। यह आपकी स्वतन्त्रता का प्रथम पग है। आपके बाहर के सब-कुछ से आपके भीतर का दिव्यत्व बहुत अधिक सशक्त है। इसलिए भयभीत न हों। अपनी अन्तरात्मा, अपने अन्तर्निहित दिव्यत्व पर विश्वास रखें। अन्तर्दृष्टि द्वारा मूल तत्त्व को पकड़ें।

त्याग के बिना आपको कभी प्रसन्नता नहीं मिल सकती। त्याग के बिना आपको कभी भी सर्वोच्च सुख अर्थात् मोक्ष प्राप्त करने में सफलता नहीं मिल सकती। त्याग के बिना आपको कभी आराम नहीं मिलेगा। अतः सब-कुछ त्याग दें। प्रसन्नता एवं सुख को अपना बना लें। त्याग को सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण समझें।

परिपूर्ण शान्ति अथवा मुक्ति प्राप्त करने के लिए पाँच साधन हैं। इनमें ही सर्वोत्तम प्रसन्नता है। यह है—सत्संग

अथवा ज्ञानियों-सद्गुरुओं का संग, सद्-असद्-विवेक, वैराग्य, 'मैं कौन हूँ?' का अन्वेषण और ध्यान। इन्हें स्वर्ग कहा गया है। यही धर्म है। यही सर्वोत्तम प्रसन्नता है।

सर्वप्रथम एक अच्छा मनुष्य बनें। फिर अपनी इन्द्रियों को नियन्त्रित करें। फिर अपने उच्चतर मन के द्वारा अपने निम्न मन को वश में करें। तब दिव्य प्रकाश अवतरित होगा। केवल तब ही आप दिव्य प्रकाश को ग्रहण करने और धारण करने के लिए सुपात्र बनेंगे।

बिना उतावली के शान्तिपूर्वक ध्यान करते रहें। आप शीघ्र ही समाधि अथवा निर्विकल्प अवस्था प्राप्त कर लेंगे। आध्यात्मिक जीवन कठिन और परिश्रमपूर्ण है। पर्याप्त उन्नति के लिए इसमें सतत जागरूकता और दीर्घकालीन अध्यवसाय आवश्यक हैं। आपने अपने अज्ञान के कारण अपने लिए बन्दीगृह की दीवारें स्वयं ही बनायी हैं। विवेक और 'मैं कौन हूँ' के अन्वेषण से आप स्वयं इन दीवारों को नष्ट कर सकते हैं।

दुःख-कष्ट आत्मा को शुद्ध करते हैं। वह स्थूलता, पाप और अशुद्धताओं को दहन कर देते हैं। दिव्यता का अधिक-से-अधिक प्रकटीकरण हो जाता है। वह आन्तरिक आध्यात्मिक शक्ति देते हैं तथा आत्म-शक्ति, सहन-शक्ति को विकसित करते हैं। अतः दुःख-कष्ट हमारे लिए अप्रत्यक्ष कृपा-दान हैं।

ध्यान के समय आन्तरिक प्रकाश की एक ही किरण आपके पथ को आलोकित कर देगी। यह आपको अत्यधिक उत्साह एवं आन्तरिक शक्ति प्रदान करेगी। यह आपको और अधिक साधना करने के लिए प्रेरित कर देगी। जब ध्यान में

आप गहरे उतर जायेंगे और जब देहाध्यास से ऊपर उठ जायेंगे, तब प्रकाश की इस किरण का आपको अनुभव होगा। ध्यान और उपासना आपकी क्षमताओं को उन्नत करने और चेतना के उच्च स्तर पर पहुँचने की आकांक्षा की वृद्धि करने के साधन हैं।

जीवन आपकी आत्मा की प्रसुप्त क्षमताओं का प्रकटीकरण है। ध्यान, जप, कीर्तन और पावन ग्रन्थों के स्वाध्याय के द्वारा अपने मन में उदात्त दिव्य विचार उत्पन्न करें। शाश्वत जीवन-सरिता में स्नान करें, इसमें गहरे उतर जायें, गोते लगायें, तैरें और आनन्दित हो जायें। स्थूल शरीर से बाह्य सूर्य के प्रकाश का ताप भोगें। अन्तरात्मा में शाश्वत प्रकाश की गरिमा का अनुभव करें। आप उत्तम स्वास्थ्य और शाश्वत जीवन प्राप्त करेंगे। पूजा आपकी आत्मा रूपी कलिका का प्रफुल्लित रूप है। पूजा जीवन है। पूजा से शाश्वत जीवन प्राप्त होता है।

युद्ध में आप सहस्रों लोगों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं, किन्तु सर्वश्रेष्ठ विजेता आप तभी बनेंगे जब अपने निम्न मन को जीत लेंगे। जब तक आपकी इन्द्रियाँ शान्त अथवा बलहीन नहीं हो जातीं तब तक तप, आत्म-संयम, दम और प्रत्याहार का अभ्यास करना पड़ेगा। जब विद्युत् लैम्प वस्त्र की बहुत परतों में लपेट दिया गया हो, तो उज्ज्वल प्रकाश नहीं होगा। जब एक-एक करके सब परतें उतार दी जाती हैं तो प्रकाश उज्ज्वल से उज्ज्वल होता जाता है। बिलकुल इसी

तरह जब शुद्ध आत्मा पर और 'नेति-नेति' के सिद्धान्त पर ध्यान किया जाता है तो स्वयं-प्रकाश आत्मा के पंचकोशों के आवरण का भेदन करके शुद्ध आत्मा ध्याता पर अपना स्वरूप प्रकट कर देती है।

शान्त स्थिर मन से बैठ जायें। देह-मन पर अपना अधिकार होने के विचार को सुदृढ़ करते जायें। हृदय-गुहा की गहराइयों में उतरें और मौन के अति विशाल सागर में प्रविष्ट हो जायें। ध्वनि रहित, मूक आवाज का श्रवण करें।

सर्वप्रथम हृदय को शुद्ध करके फिर उत्साह एवं निष्कलंक मन से, दृढ़ कदमों से योग के सोपान पर चढ़ें। ऊपर की ओर धैर्य से चढ़ते जायें और शीघ्र ही ऋतम्भरा प्रज्ञा प्राप्त करके सोपान के शिखर—परम ज्ञान मन्दिर, जहाँ दिव्यता का बादल अथवा अमृत की बूँदें, धर्ममेघ समाधि से बरसती हैं—पर पहुँच जायें।

अपने आध्यात्मिक जीवन का सुदृढ़ नींव पर, दिव्य कृपा की शिला पर और चरित्र की शक्ति पर निर्माण करें। भगवान् और उनके शाश्वत नियम की शरण ग्रहण करें। ऐसी कोई शक्ति ऊपर आसमान में और नीचे धरती पर नहीं है जो फिर आपको आगे बढ़ने से रोक सके। आत्म-साक्षात्कार होना सुनिश्चित है। फिर आपके लिए असफलता शब्द कहीं नहीं है। तब आपका पथ प्रकाशित है। सर्वत्र उज्ज्वल प्रकाश तब आपके लिए है। ॐ तत् सत्!

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

इस चेतना से काम कीजिए कि सभी आत्मा हैं, सभी ईश्वर हैं। ईश्वर ही नर और नारी है तथा वही लड़खड़ाता हुआ वृद्ध भी है। विषयों में आसक्ति नहीं होनी चाहिए। सभी आत्मा ही है। सभी में स्वयं के दर्शन कीजिए। दूसरों से ठीक उसी प्रकार प्रेम कीजिए जिस प्रकार आप स्वयं से करते हैं। शरीर की भिन्नताओं को न देखिए। अन्तर के सारतत्त्व को देखिए। कर्मों को करते समय अकर्ता-भाव अथवा नारायण-भाव रखिए। जब तक आप शरीरधारी हैं, काम तो आपको करने ही होंगे। शरीर का यह स्वभाव ही है। मन आपको कर्म के लिए बाध्य करेगा। प्रकृति शक्तिशाली है। बुद्धिमान् लोग भी उसके फेर में पड़ जाते हैं। प्रकृति अथवा माया के बन्धन से मुक्त होने के लिए ईश्वरार्पण ही एकमेव मार्ग है।

—स्वामी शिवानन्द

## आपका शान्ति-दूत :

# आयुर्वेदिक स्वास्थ्य-पद्धति और समृद्धि के नियम-४

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

### समृद्धि के नियम

यदि स्वास्थ्य को भलीभाँति सुरक्षित कर लिया जाता है, तो व्यक्ति अपना ध्यान जीवन की परिस्थितियाँ सुधारने की ओर लगा सकता है। समृद्धि का अर्थ लोभ के कारण अथवा अत्यधिक इच्छा के कारण किसी वस्तु को प्राप्त करना नहीं है। यह तो उचित साधनों से प्राप्त किये जाने वाली उन वस्तुओं से आती है जिनसे ऐसी मन की शान्ति एवं चिन्ता-मुक्ति मिलती है कि उसके द्वारा आप अपने सहयोगियों की सेवा कर सकते हैं। समृद्धि के नियमों के अनुसार समझदारी से जीवन जीना ही सम्पन्न बनने का रहस्य है। इसका प्रथम नियम है, अपनी आय के भीतर जीवन चलाना—जितनी आपकी आमदनी है उससे अधिक खर्चा न करना और उधार न लेना। सम्पन्न होने अथवा धनवान् बनने के सम्बन्ध में संक्षेप में कहें तो यही सबसे श्रेष्ठ समझदारी है। यदि आप १५० डालर कमाते हैं और १४९ खर्च करते हैं तो आप हर बार १ डालर बचा लेते हैं। और यदि आप मुझे थोड़ा और अपना परामर्श देने की छूट दें तो मैं कहूँगा कि कभी भी अंशिका-प्रणाली (किस्तों) में न फँसें। यदि आपके पास नकद धनराशि है तो जिस वस्तु की आप आवश्यकता समझते हैं वह क्रय कर लें; किन्तु यदि धन नहीं है तो उन वस्तुओं, जो आपकी पहुँच से बाहर हैं, के बिना ही काम चलाने का प्रयत्न करें।

और कुछ ऐसे भी समृद्धि के नियम हैं जो आध्यात्मिक शाश्वत सत्यों से उत्पन्न होते हैं। दूसरा महत्त्वपूर्ण सत्य यह है कि यदि आप 'अभाव' की दृष्टि से सोचना आरम्भ कर देते हैं, तो आपको अभाव का, कमी का ही अनुभव होता रहेगा।

दूसरी ओर आप अपनी 'पर्याप्तता' पर ही अपना ध्यान केन्द्रित करके रखेंगे तो व्यक्ति के पीछे-पीछे जैसे उसकी छाया रहती है, उसी तरह ही परिपूर्णता अथवा पर्याप्तता आपका अनुसरण करेगी। यदि आप बहुत अधिक इच्छा करते हैं तो तुरन्त ही आप निर्धनता को स्वीकार कर लेते हैं, क्योंकि इच्छाएँ ही निर्धनता है, कंगाली है। इच्छा तो एक कमी की, अभाव की भावना है और जब आप तीव्र इच्छा करने लगते हैं तो उस क्षण भिखारी बन जाते हैं। व्यक्ति जब एक बार अनजाने में इच्छाएँ करके निर्धनता अथवा अभावग्रस्तता को दृढ़ करना आरम्भ कर देता है तब अभावग्रस्त होना, नियम हो जाता है। स्वयं को इच्छा से मुक्त कर देना, सम्पन्नता के नियम को गतिमान कर देने का रहस्य है। समस्त प्रचुरता आपके अपने भीतर है और आपमें किसी भी चीज की कमी नहीं है, क्योंकि आपका निवास भगवान् में है। सब-कुछ 'उनमें' निहित है और यदि आप यह समझ लेते हैं कि आप उनमें हैं तो आपके पास सब-कुछ है। उनमें अपने अस्तित्व के होने का यह ज्ञान पक्का कर लेना, समृद्धि को अपने पीछे-पीछे ऐसे चलने देने की चाबी है जैसे कुत्ता अपने मालिक के पीछे चलता है। अन्ततोगत्वा आप इस सारी सृष्टि के मालिक हैं, क्योंकि आप उस सृष्टिकर्ता के उत्तराधिकारी हैं जो सबका मालिक है। आपको किसी भी तरह का अभाव नहीं है। समस्त बाहुल्य और प्रचुरता तो आप 'स्वयं' हैं। जितना अधिक आप इस सत्य को दृढ़ करना आरम्भ करते जायेंगे, उतनी ही अधिक समृद्धि आपको प्राप्त होती जायेगी।

दरिद्रता की भावना मन की एक सोच है। यदि आप सोचते हैं, 'मेरे पास सब-कुछ है,' तब आपको और किसी वस्तु की इच्छा नहीं होती; किन्तु यदि बहुत-कुछ होते हुए



भी समझते हैं कि 'ये-ये वस्तुएँ मेरे पास नहीं हैं,' तब फिर आप दरिद्र ही हैं। एक करोड़पति, जो बीस करोड़ और होने की आवश्यकता अनुभव करता है, वह वास्तव में ही निर्धन है। और एक कार-चालक या कुम्हार थोड़ी-सी ही आय होने पर भी यह कहता है कि 'मेरे लिए यही बहुत है, मेरी जेब सदा भरी होती है,' वह करोड़पति से कहीं ऊँचा है। वह करोड़पति से अधिक धनवान् इसलिए है, क्योंकि उसके मन में कंगाली और अभावग्रस्तता की भावना नहीं है।

समृद्धि का वास्तविक नियम, अपने में प्राचुर्य की भावना को सुदृढ़ करना है, किसी भी अभाव के न होने की शाश्वत स्थिति में निवास करना है और भगवान् का अपने में होने और इसी के फलस्वरूप सब-कुछ अपना होने की भावना को सुदृढ़ करना है। जैसे ही आप इसे पुष्ट करना आरम्भ करेंगे, आप परिस्थिति में परिवर्तन होता पायेंगे, क्योंकि आपकी परिस्थितियाँ आपके चिन्तन का ही उत्पादन हैं। आपके सम्पूर्ण जीवन को बनाने वाला जो मूलभूत तत्त्व है, वह आपके विचार ही हैं। आपके विचार उतने ही ठोस और पक्के हैं जितने बड़े और विशाल भवनों को बनाने वाले ईंट और पत्थर! ये विचार आपके जीवन में किसी भी प्रकार की परिस्थिति का निर्माण करने में सक्षम हैं। यह आपके अपने स्वास्थ्य पर भी पूरा प्रभाव डाल सकते हैं। सही चिन्तन में निर्माणकारी शक्ति है और जो कुछ आपके शरीर में पहले बिगड़ चुका हो, उसे सही विचारों द्वारा सँवारा जा सकता है। इसी तरह गलत विचार अच्छे-भले स्वास्थ्य को पूरी तरह से नष्ट भी कर सकते हैं।

अपने प्राचुर्य अथवा बाहुल्य को पुष्ट करने का वास्तविक रहस्य सन्तोष है। जो भी प्राप्त हो, उसी को बहुत समझें। यदि आपको १० रुपये मिलते हैं तो उसी को दश हजार के समान समझें। एक बार आपमें सन्तोष आ जाता है तो कुछ भी आपको दुःखी नहीं कर सकता; किन्तु यदि आपमें सन्तोष नहीं है तो कुछ भी आपको प्रसन्नता नहीं दे सकता। सम्पन्नता का रहस्य है अपने वास्तविक असीम प्रचुर

स्वरूप को सुदृढ़ करना। अपने मानस-पटल पर यह सूचना-पट्ट लगा दें, "किसी भी इच्छा का प्रवेश निषेध।" जैसे ही कोई इच्छा शिर उठाने लगे, उसे तुरन्त अस्वीकार कर दें, और फिर आप देखेंगे कि इच्छित वस्तु स्वयं ही आपको प्राप्त होनी आरम्भ हो जायेगी। जब तक आप उसके पीछे भागेंगे, वह आपको नहीं मिलेगी; परन्तु जिस क्षण आप उससे मुख मोड़ लेंगे, वह अपने-आप आपके पीछे चल पड़ेगी। यह एक ऐसा शाश्वत सिद्धान्त है जो उन सभी के जीवन में सही सिद्ध हुआ है जिन्होंने इसे खोज कर अपने ऊपर लागू किया है। जितनी अधिक आप कामना करते जाते हैं, उतनी ही इच्छाएँ बढ़ती जाती हैं। इस अनुभूति को अपने मन-बुद्धि में अंकित कर लें।

और एक बात और है, जो इससे भी ऊपर ही है। हिन्दू धर्म का यह विश्वास है कि जो-कुछ भी इस जगत् में है, उस सबका सारतत्त्व परमात्मा है। सहस्रों बार इसे कहते-सुनते रहने पर भी यह कभी मन में नहीं उतरता, जीवन जीने में नहीं ढलता। प्रत्येक वस्तु परमात्मा है, प्रत्येक शक्ति परमात्मा की है, हर घटना-परिस्थिति परब्रह्म है और हर एक जीव भगवान् है। जो-कुछ भी हम-आप देखते, सुनते और अनुभव करते हैं, उस सबका सारतत्त्व विभिन्न रूपों में प्रकटित केवल भगवान् ही है। समृद्धि अथवा सम्पन्नता भी दिव्य शक्ति के विविध प्रकटीकृत रूपों में से एक प्रत्यक्ष प्रकटित रूप है जो इस विश्व की पोषक-शक्ति के रूप में विद्यमान है। ईश्वरीय पोषक-शक्ति का दूसरा रूप आहार है और इस प्रकार भोजन भी भगवान् का प्रकट रूप है। अतः आपको निश्चित रूप से भोजन का निरादर नहीं करना चाहिए, इसे तिरस्कारपूर्ण दृष्टि से नहीं देखना चाहिए। कोई भी धर्मपरायण हिन्दू जब भोजन करने बैठता है तो सबसे पहले एक ग्रास चावल का उठाता है, श्रद्धापूर्वक उसे मस्तक तक ले जाता है, शिर झुका कर नमन करता है और फिर खाने के लिए मुख में डालता है। वह भोजन को प्रणाम करके ही उसे ग्रहण करता है। भोजन सदैव पूजा समझते हुए करना चाहिए तथा कभी भी जूठन नहीं छोड़नी चाहिए। (अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

## आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

### इन्द्रिय-विषयों का संहरण-३

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

प्लस (+) एक और माइनस (-) एक में क्या अन्तर है? दोनों एक हैं। प्लस १० और माइनस १० — क्या ये दोनों समान हैं? दोनों ही तो १० हैं। मेरे पास १०० रुपये माइनस १०० रुपये हैं, क्या दोनों समान हैं? समानता के आधार पर क्या हम कह सकते हैं कि दोनों समान हैं; क्योंकि दोनों में अंक '१००' है? हम यह तो जानते हैं कि माइनस १००, प्लस १०० से कहीं दूर है।

इसी प्रकार से विषयों से सम्पर्क द्वारा हम इस वैश्विकता को प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं; किन्तु यह प्रयास प्लस दिशा की ओर न हो कर माइनस की ओर है। अतः हम पूर्णरूपेण भ्रमित हैं, हमारी गति विपरीत दिशा में है जिसके लिए एक-न-एक दिन हमें परिणाम भोगना पड़ेगा। माइनस भी प्लस ही दिखायी देता है, क्योंकि शब्द 'सौ' (१००) है। 'माइनस एक सौ' बोलने में कम-से-कम 'सौ' का प्रयोग हो ही रहा है। हम यह क्यों भूल जाते हैं कि इस 'सौ' के साथ 'माइनस' भी लगा हुआ है। 'सौ'—अद्भुत! किन्तु 'माइनस' साथ में है, इसे न भूलो।

एवंविध, जिस वैश्विकता को हम विषयों-वासनाओं द्वारा अनुचित रूप से प्राप्त करने का प्रयास करते हैं, वह हमारा प्रमाद है, हमारी महान् भूल है। किन्तु आत्मा के पास कोई और विकल्प नहीं है। "मेरा पतन हो गया है, मुझे प्रसन्न ही रहना चाहिए। मैं नरक का राजा बनूँगा। यहाँ मैं नरक में राज्य कर रहा हूँ।" येन केन प्रकारेण, हम यहाँ प्रसन्न हैं, सुखी हैं और यही वह सुख है जो हमने प्राप्त किया है। चेतना ने यही भूल की है—शरीर में प्रवेश करने की भूल से भी अधिक बड़ी भूल—शरीर से बाहर इन्द्रिय-विषयों में भटकना, पदार्थों के

साथ सम्बन्ध जोड़ना और वैज्ञानिक तथ्यों द्वारा इन सम्बन्धों को सत्य ठहराना जो कि इन्द्रियों के द्वारा ही अपने सन्तोष के लिए रचे गये हैं। शैतान (devil) के पास भी अपनी बात को सत्य प्रमाणित करने के लिए तथ्य है।

आत्यन्तिक लक्ष्य की प्राप्ति हेतु चेतना को जाग्रत करने के लिए योग ही एकमात्र प्रक्रिया है। अतः इस प्रकार की वैश्विकता निरर्थक है। इस प्रकार का सुख कोई सुख नहीं है। यह तथाकथित सन्तोष, तथाकथित स्वतन्त्रता, यह अभिव्यक्त स्वाधीनता जो इस संसार में हम अनुभव कर रहे हैं, वस्तुतः वह स्वाधीनता नहीं है, सुख नहीं है, बन्धन से मुक्ति नहीं है, कुछ भी नहीं है। यह एक भयानक प्रवंचना है, धोखा है। योग एक अत्यन्त ही कठिन साध्य कला है, इन्द्रिय-विषयों में भटकती चेतना को बाह्य विषयों से पुनः वापस लाने के लिए, इसे शरीर में पुनः लौटाने के लिए, जहाँ से यह देश-काल के माध्यम से विषयों की ओर उन्मुख हुई।

इसे शरीर में वापस ले भी आये तब भी यह पूर्ण सफलता नहीं है, क्योंकि वह भी एक पतन है। यद्यपि हमने स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त नहीं किया, पुनरपि इस समय हम रोगमुक्त तो हैं। तापमान सामान्य हो गया है, अब १०५ नहीं है। यह ९८.४ है, किन्तु फिर भी हम शय्या पर हैं। हम उठ नहीं सकते, हम बाहर नहीं जा सकते। हम स्वस्थ नहीं हैं, वस्तुतः सामान्य नहीं हैं, पुनरपि शय्यागत होते हुए भी हमें प्रतीत होता है कि हम सामान्य हो गये हैं, क्योंकि तापमान ९८.४ हो गया है। जैसा कि महर्षि पतंजलि कहते हैं, यम और नियम के द्वारा इन्द्रियों को उनके विषयों से विमुक्त करके हम यही तो करने का प्रयास कर रहे हैं। विशेष रूप से 'यम' के

अभ्यास से हम तापमान ९८.४ तक ले आते हैं, अन्यथा यह १०५ होता। भयानक! अब हमें १०५ ज्वर है—पूर्णतया असंयत, क्योंकि हम सब—कुछ 'बाह्य जगत्' का ही चिन्तन कर रहे हैं। हमारा चिन्तन बाह्य है। अतः हम ज्वर की अवस्था में हैं—पूर्ण रूप से असंयत!

यम और नियमों का अभ्यास मन को पुनः अपने स्रोत तक ले आता है जहाँ से यह बाहर गया था। व्यक्तित्व के स्रोत तक लौटने के पश्चात् योग-साधना से, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आदि से चेतना को अपनी मौलिक दशा में प्रबुद्ध किया जाता है। यम, नियम की प्रक्रियाओं द्वारा हम अपनी बहिर्मुखी गतिविधियों को संयत करके इनके उस स्रोत तक ले जाते हैं जहाँ से इनका बहिर्गमन प्रारम्भ हुआ था और आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आदि की प्रक्रियाओं से शनैः-शनैः हम ऊर्ध्वगमन करते हैं—मानो ऊर्ध्वाधर (vertically) —उस परमात्मा की ओर! यह योग की अत्यन्त कठिन प्रक्रिया है : शरीर रूपी कारागार से निकल कर हम विभिन्न अवस्थाओं को पार करते हुए ऊर्ध्वगमन करते हैं। महर्षि पतंजलि कृत भाष्य में इन अवस्थाओं का अति सुन्दर वर्णन उपलब्ध है।

जहाँ से हमारा पतन हुआ, उस प्राप्तव्य लक्ष्य सार्वभौमिकता के आदर्श के अनुसार मन की पूर्ण एकाग्रता की अवस्था को प्राप्त कर लेने पर भी प्राप्ति पूर्ण नहीं हुई। पतंजलि कहते हैं कि ध्यान की अवस्था प्राप्त कर लेने पर भी विभिन्न अवस्थाएँ और हैं—सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार, निर्विचार, सानन्द, सस्मिता आदि-आदि। समाधि में भी अनेक अवस्थाएँ हैं। ये सब श्रवण करने में भी भयभीत करने वाली हैं।

इस प्रकार, जहाँ से हमारा भूलवश पतन हुआ, उस परम पिता तक पुनः लौटने के लिए, आध्यात्मिक स्वास्थ्य पुनः प्राप्त करने के लिए योग-पद्धति अद्भुत है। देश, काल और पदार्थ (space, time and objects) और विषयासक्ति से हटा कर हम बहिर्मुखी चेतना को ध्यानैकाग्रता में लीन करते हैं और पुनः अपने मूल कारण विराट् की चेतना में प्रवेश करते हैं। तदुपरान्त, हमारा क्या होगा? वह तो भगवान् ही जानते हैं। हमें उसकी चिन्ता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। ऐसी है एक विशाल समग्रता (Great Whole) हमारे समक्ष! वसुन्धरा पर आत्मा की यात्रा का यही ईप्सित स्थान है!

(भाषान्तर : श्रीमती गुलशन सचदेव)

पुराने अशुभ संस्कार बदले तथा विनष्ट किये जा सकते हैं। मन तो संस्कारों का गढ़ ही है। उसके साथ साहसपूर्वक युद्ध कीजिए। वीरतापूर्वक संग्राम कीजिए—रोटी के लिए नहीं, रुपये के लिए नहीं, नाम तथा यश के लिए नहीं; अपितु आत्म-साम्राज्य के लिए, नित्य शान्ति के असीम धाम के लिए सांसारिक संस्कारों का विनाश कीजिए। वही महान् योद्धा है जो आन्तरिक संग्राम-क्षेत्र में अपने पुराने संस्कारों के साथ वैराग्य की तलवार तथा विवेक के कवच को धारण कर युद्ध करता है। वह वास्तविक योद्धा नहीं है जो मशीनगनों से शत्रुओं को परास्त करता है। आध्यात्मिक सैनिक के लिए सत्त्व-बल का आधार है; परन्तु सांसारिक सैनिक के लिए रज तथा तम का। राम-रावण-युद्ध में राम सात्त्विक थे और रावण तामसिक। एवरेस्ट पर्वत के शिखर पर चढ़ जाना सुगम है, नन्दा पर्वत की ऊँचाइयों पर विजय प्राप्त कर लेना आसान है; परन्तु हिमालय रूपी आत्मा की चोटी पर चढ़ना बड़ा कठिन है। अडिग साधक धैर्य, संलग्नता, श्रम तथा साहस के साथ धीरे-धीरे एक-एक चोटी करके ऊपर चढ़ता है, एक-एक कर इन्द्रियों का दमन करता है, एक-एक कर वृत्तियों का निरोध करता है, एक-एक कर वासनाओं का उन्मूलन करता है तथा अन्ततः आत्म-साक्षात्कार की चोटी को प्राप्त कर लेता है।

—स्वामी शिवानन्द



## पूर्व-अंक से आगे :

# मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१६८

मेरा मन चंचल है और शरीर निर्बल है। एकाग्रता के प्रयासों में कभी सफलता भी मिल जाती है, किन्तु अधिकतर अन्त में निराशा का ही सामना करना पड़ता है। कृपया मेरी सहायता कीजिए।

सबसे पहले अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान दें। सही आहार एवं आसन-प्राणायाम के हल्के-फुल्के व्यायाम द्वारा सुस्वस्थ बनें। ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन करें। फिर धीरे-धीरे इच्छाओं, चिन्ताओं, तनावों, कल्पना-लोक के निर्माण के स्वभाव तथा दुर्गुणों को नष्ट कर दें। सन्तुष्ट जीवन जियें। लोक-व्यवहार को कम कर दें। हरिद्वार, ऋषिकेश, उत्तरकाशी इत्यादि जैसे आध्यात्मिक वातावरण वाले स्थान में निवास करें। पूरे तीन मास तक मौन-व्रत का पालन करें। आप अत्यन्त सरलता से मन को नियन्त्रित कर लेंगे।

१६९

मैं अपनी आँखों में जलन और मन में चंचलता का अनुभव करता हूँ, अतः ध्यान करने में अक्षम हूँ। क्या इसके लिए कोई प्रभावशाली उपाय है?

इससे यह प्रकट होता है कि आपकी प्रकृति में उष्णता है। प्रातः अपने शिर में आँवला तेल अथवा मक्खन लगायें और उसके उपरान्त स्नान करें। सात्विक आहार लें। जब भी प्यास लगे, मिश्री-शर्बत का पान करें। प्रातःकाल और रात को सोने से पहले एक प्याला शुद्ध गाय का दूध पीयें। भोजन संयमपूर्वक और सही समय पर करें। दिन में दो बार स्नान करें। यह सब करने से आपकी प्रकृति में शीतलता आ जायेगी।

१७०

जब भी मैं त्रिकुटी पर ध्यान करने का प्रयत्न करता हूँ, तभी शिर में दर्द सा होने लगता है। क्या इसका कोई उपचार है?

यदि त्रिकुटी पर ध्यान करने से शिर-दर्द होता है तो नासिकाग्र दृष्टि, नाशिका के अग्र भाग पर दृष्टि केन्द्रित करें। इससे आपको लाभ होगा। मन के साथ संघर्ष न करें। आधा घण्टा आराम कर लें। यदि अभी भी दर्द हो रहा हो तो अपनी आँखें बन्द कर लें, फिर ध्यान करें।

१७१

क्या मेरे जैसा ४५ वर्ष की आयु का व्यक्ति हठयोग का अभ्यास आरम्भ कर सकता है? इस आयु में मुझे पूर्ण स्वास्थ्य और शक्ति कैसे प्राप्त हो सकती है?

हाँ, आपमें एकनिष्ठता, गम्भीरता, विश्वास, उत्साह और शक्ति निश्चित रूप से होनी चाहिए। ध्यानपूर्वक धीरे-धीरे और एक-एक पग आगे बढ़ना आवश्यक है। बहुत अधिक थक जाने से बचना चाहिए। यदि आप साथ-साथ मौन, मिताहार का पालन तथा जप और ध्यान का अभ्यास करेंगे तो योगाभ्यास से आपको सफलता प्राप्त होगी। आसन, प्राणायाम इत्यादि व्यक्ति के मूल स्वभाव और शारीरिक गठन पर निर्भर करते हैं। अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग अभ्यास होते हैं।

यदि आप बल और ओजस्विता प्राप्त करना चाहते हैं तो अभी, इस क्षण से सच्चे ब्रह्मचारी बन जायें। मानसिक और शारीरिक ब्रह्मचर्य का पालन करें। सात्विक आहार लें। वैराग्य

को विकसित करें। मेरी पुस्तक, 'प्रैक्टिस ऑफ ब्रह्मचर्य' पढ़ें। उसमें ब्रह्मचर्य-व्रत पालन करने के लिए आपको व्यावहारिक अभ्यास मिल जायेंगे।

१७२

**कैसे पता चल सकता है कि मेरी चित्त-शुद्धि हो गयी है या नहीं?**

यदि आपका चित्त शुद्ध हो चुका है तो आपके मन में कामुक विचार, सांसारिक इच्छाएँ, अपवित्र विचार, कामुक वासनाएँ, क्रोध, दम्भ, घमण्ड, अहंकार, लोभ अथवा ईर्ष्या इत्यादि के भाव उत्पन्न नहीं होंगे। भोगविलासपूर्ण वस्तु-पदार्थों के प्रति आप आकर्षित नहीं होंगे। आपमें सुदृढ़ एवं स्थायी वैराग्य होगा। स्वप्न में भी कुविचार आपके मन में नहीं आयेंगे। आपमें दया, वैश्व-प्रेम, क्षमा, मन का समत्व और सन्तुलन जैसे दैवी गुण विकसित होंगे। ये चिह्न हैं जो संकेत देते हैं कि आपने चित्त-शुद्धि प्राप्त कर ली है।

१७३

**हिन्दू लोग लिंग अथवा पुरुष की जननेन्द्री की पूजा करते हैं। वे अज्ञानी लोग हैं। उनके धर्म के कोई भी दार्शनिक सिद्धान्त नहीं हैं।**

यह एक बुद्धिहीन, बेसमझ, उत्सुकतापूर्ण, कामुक और अशुद्ध-हृदयी विदेशी व्यक्ति का व्यंगपूर्ण कथन है। जब कोई विदेशी तमिल अथवा अन्य कोई हिन्दुस्तानी भाषा सीखने लगता है तो आरम्भ में ही उस भाषा के कुछेक भद्दे एवं असभ्य शब्द सीख लेता है। यह उसके स्वभाव की उत्सुकता के कारण होता है। इसी तरह अनोखे स्वभाव वाला विदेशी पूजा के प्रतीकों में दोष खोजने का प्रयत्न करता रहता है। लिंग वास्तव में भगवान् शिव के निराकार स्वरूप का केवल बाह्य प्रतीक है।

संस्कृत भाषा में लिंग का अर्थ चिह्न अथवा वाचक है। यह एक प्रतीक है जो अनुमान द्वारा निश्चय तक पहुँचने

का संकेत करता है। जब आप नदी में आयी हुई बाढ़ को देखते हैं तो अनुमान द्वारा समझ लेते हैं कि निश्चित रूप से कल कहीं-न-कहीं भारी वर्षा हुई होगी। जब कहीं से धुआँ उठता देखते हैं तो अनुमान से जान जाते हैं कि वहाँ अवश्य ही आग जल रही होगी। असंख्य नाम-रूपों वाला यह विशाल जगत् उस सर्वशक्तिमान् परमात्मा का लिंग अथवा प्रतीक है। शिवलिंग भगवान् शिव का चिह्न अथवा प्रतीक है। जब आप शिवलिंग के दर्शन करते हैं तो उसी क्षण आपका मन ऊर्ध्वगमन करता है और आप भगवान् शिव के सम्बन्ध में चिन्तन करने लगते हैं।

मन में एकाग्रता लाने की शिवलिंग में अद्भुत रहस्यमयी शक्ति है। जैसे हमारा मन स्फटिक को एकटक देखने से अत्यन्त सरलतापूर्वक संकेन्द्रित हो जाता है, बिल्कुल इसी तरह लिंग को निहारते ही यह एकाग्र हो जाता है। इसीलिए भारत के प्राचीन ऋषियों ने भगवान् शिव के मन्दिरों में लिंग-स्थापना का विधान बताया है।

सच्चे भक्त के लिए शिवलिंग पत्थर का टुकड़ा नहीं है। यह उज्ज्वल तेजस अथवा चैतन्य है। यह लिंग उस भक्त से बात करता है और उसमें अश्रु प्रवाहित करने, रोमांचित करने और हृदय द्रवित कर देने की क्षमता है। यह भक्त को देह-बोध से उन्नत करके भगवान् से वार्तालाप करने तथा निर्विकल्प समाधि में ले जाने में सहायक बनता है। भगवान् राम ने रामेश्वर में शिवलिंग की पूजा की। रावण, जो कि ज्ञान-सम्पन्न पण्डित था, ने स्वर्णलिंग की पूजा की। लिंग में कितनी विलक्षण रहस्यमयी शक्ति होगी!

वस्तुतः सदाशिव से प्रकटित चैतन्य का प्रकाश ही शिवलिंग है। उनमें से ही जड़-चेतन मयी सम्पूर्ण सृष्टि की रचना होती है। वे प्रत्येक वस्तु के लिंग अथवा कारण हैं और अन्ततः समस्त जगत् उनमें ही लय हो जाता है। शिवमहापुराण का कथन है, “पीठं अम्बमयं सर्वं शिवलिंगश्च चिन्मयम्।” सबका आधार अथवा पीठ

प्रकृति अथवा पार्वती है, और लिंग चिन्मय पुरुष, देदीप्यमान प्रकाश, स्वयं प्रकाशित प्रकाश है। प्रकृति और पुरुष का, पार्वती और शिव का मिलन संसार की उत्पत्ति का कारण है।

लिंग और योनि का संयोग, परब्रह्म परमात्मा के प्रकृति और चैतन्य पहलुओं के परस्पर मिलन का प्रकटीकरण है। यह उस पितृत्व और मातृत्व के आध्यात्मिक संयोग के सिद्धान्त का परिचायक है जिससे यह लौकिक नानात्व उत्पन्न हुआ है। यह परिवर्तनहीन परमात्मा और पराशक्ति का वह शाश्वत मिलन है जिससे समस्त परिवर्तनशील जगत् प्रवाहित होता है।

इस उदात्त विचार के चिन्तन-मनन से साधक की निम्न वासनापूर्ण प्रवृत्तियाँ नष्ट हो जाती हैं। लिंग और योनि के अध्यात्मीकरण और दिव्यीकरण से साधक को कामुक विचारों से मुक्त होने में सहायता मिलती है। इस उदात्त विचारधारा से धीरे-धीरे समस्त तुच्छ विचार समाप्त हो जाते हैं। संसार के सभी कामुक सम्बन्धों का भगवान् शिव के अपनी माया शक्ति द्वारा, माया शक्ति में ही आत्म-सुख एवं आत्म-नानात्व के मूलभूत सृष्टि-रचना के सिद्धान्त में, इस प्रकार अध्यात्मीकरण हो जाता है।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

गीता मनुष्य को पूर्णता की ओर लक्ष्य करती है जिससे कि वह ईश्वरीय बन जाये। श्री कृष्ण जी का जीवन ही गीता के आदर्शों का सर्वोत्तम उदाहरण है। उनका जीवन ही गीता की सर्वोत्तम टिप्पणी है। कृष्ण के समान बनना ही गीता का आदर्श है। ऐसा बनने के लिए मनुष्य को भक्त, दार्शनिक, योगी तथा कर्मयोगी में से कोई एक नहीं बनना है, वरन् सब बनना है एक-साथ ही। वह किसी भी मार्ग को अपने स्वभावानुसार चुन सकता है; परन्तु उसे अनुभव होगा कि एक मार्ग में उन्नति करने का अर्थ है समानान्तर रूप से सभी मार्गों में उन्नति करना। व्यक्ति की एकांगी उन्नति नहीं हो सकती। यदि सच्ची तथा स्थायी पूर्णता पानी है तो उसे सर्वांगीण होना चाहिए। ब्रह्म का साक्षात्कार करने के लिए ब्रह्म ही बन जाना होगा, जो पूर्ण है। मनुष्य को असीम बनना है और उसके लिए उसे अपने समस्त अस्तित्व को विकसित करना होगा।

हमारा मन आन्तरिक संग्राम के लिए महाभारत का कुरुक्षेत्र है जहाँ हर समय संग्राम जारी रहता है, जहाँ एक प्रकार के विचार दूसरे प्रकार के विचारों से टकराते रहते हैं। अतः हम सभी ज्योति, ज्ञान तथा सम्मति प्राप्त करना चाहते हैं जिसे भगवान् कृष्ण ने गीता में अर्जुन को दिया है। जीवन के मुख्य तत्त्वों का वर्णन करते हुए परमात्मा कृष्ण ने जगत्-समस्या के मूल का ही निदर्शन किया है तथा ऐसे सत्यों को प्रकट किया है जो सार्वभौमिक हैं। अर्जुन के निमित्त से भगवान् कृष्ण ने सारी मानव-जाति के लिए भगवद्गीता प्रदान की है। कृष्ण नित्य-तत्त्व का प्रतीक हैं और अर्जुन ससीम मनुष्य का। गीता के उपदेश किसी व्यक्ति-विशेष के लिए नहीं, वरन् सभी मनुष्यों के लिए हैं।

संसार में रहिए। मानव-जाति की सेवा कीजिए। सबको समान रूप से प्रेम कीजिए; परन्तु आसक्त न बनिए। अनासक्त रहिए। आत्मा में सन्तुष्ट रहिए। जीवन में बन्धनकारक कामनाएँ न रखिए। सेवा कीजिए। प्रेम कीजिए। दान दीजिए। शुद्ध बनिए। ध्यान कीजिए। साक्षात्कार कीजिए। अपने को ईश्वर के प्रति अर्पित कीजिए। यही गीता का सारांश है।

—स्वामी शिवानन्द



## मानव से ईश-मानव :

# शिष्यों का प्रशिक्षण-६

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

अँधेरे में रस्सी को पड़ी देख कर सर्प का भ्रम हो जाता है। जब टार्च का प्रकाश उस पर पड़ता है तो सर्प का भ्रम मिट जाता है और वहाँ केवल रज्जु ही दिखायी देने लगती है। अपने अज्ञान के अन्धकार में लोग संसार का केवल भ्रान्तिपूर्ण रूप ही देखते हैं। जब कि अपने अन्तर्ज्ञान के प्रकाश में देखने वाले ब्रह्मसाक्षात्कार प्राप्त किये हुए सन्त स्पष्ट उद्घोषणा करते हैं कि केवल परमात्मा की ही सत्ता है और संसार तो है ही नहीं। किन्तु फिर भी, जब तक व्यक्ति अपनी निजी अनुभूति में भगवान् का साक्षात्कार प्राप्त नहीं कर लेता, तब तक उसके लिए संसार पूरी तरह से वास्तविक है। ऐसा व्यक्ति स्वयं अनुभूति प्राप्त कर लेने के बाद ही संसार को नकार सकता है।

अतः गुरुदेव ने अपने विचार पर बल देते हुए आगे कहा, “आपको वस्तु-पदार्थों की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। कंगाल जैसा हो जाना, वस्त्र न रखना, कुछ न खाना—यह आध्यात्मिकता नहीं है....रामानुज के पास मोटरगाड़ियाँ थीं, हाथी थे....”

इसी समय काफी और नमकीन बँटनी आरम्भ हो गयी। गुरुदेव ने स्वयं थोड़ा सा लिया। फिर वे आश्रम-प्रबन्धन के अन्य कार्यों को देखने लगे। इसी बीच हैदराबाद के एक कॉलेज की छात्रा ने गीता पारायण किया तथा दिल्ली से आये एक स्वामी का संक्षिप्त प्रवचन हुआ।

इस प्रकार लगभग एक घण्टा बीत गया। तब कुछ क्षणों के लिए मौन रहा। गुरुदेव ने एकत्रित लोगों की ओर देख कर

मौन भंग करते हुए कहा, “आप जानते हैं क्या, ना हम, न तुम, दफ्तर गुम।” फिर इसकी व्याख्या करते हुए बोले कि ‘ऑफिस या दफ्तर से अर्थ यहाँ लौकिक जगत् से है।’ फिर श्रीमती मूर्ति को सम्बोधित करते हुए कहा, “समाधि-अवस्था में जब आप आनन्दावस्था में पहुँच जाते हैं तब न मैं, न तुम और न ही दफ्तर रहता है।” इस प्रकार अपने ढंग से स्वामी जी व्यक्ति को धीरे-धीरे वस्तु-पदार्थों की वास्तविकता समझने की ओर ले जाते थे। वे लोगों के विश्वास को तोड़ते नहीं थे; अपितु उन्हें आगे बढ़ने, ऊपर उठने और ईश्वरोन्मुख करने में, उन्हीं की रुचि और स्वभाव के अनुसार सहायता करते थे।

सामान्य लोगों के लिए गुरुदेव ऐसी सरल साधना करने के लिए कहा करते थे जिसे वह अपने घर में रहते हुए कर सकें। वे उन्हें माता-पिता की सेवा करने, अपने से बड़ों की और जरूरतमन्दों की सेवा करने के लिए कहते थे। वे उनका ध्यान इस श्रुति-वाक्य की ओर दिलाते थे, “मातृ देवो भव, पितृ देवो भव।”<sup>१</sup> किन्तु उनमें से ऐसे लोग, जिनके शक्तिशाली आध्यात्मिक संस्कार होते हुए भी संसार के साथ कुछ बन्धन शेष रह जाते थे, उन्हें वे त्याग का मार्ग दर्शाते हुए यह गीत गाया करते थे, “माता नास्ति, पिता नास्ति, नास्ति बन्धु सहोदरा। अर्थ नास्ति, गृहं नास्ति, तस्मात् जाग्रतः जाग्रतः॥”<sup>२</sup>

<sup>१</sup> यह कथन तैत्तिरीय उपनिषद् में उपनिषद् के ऋषि द्वारा ध्यान की समाप्ति पर गुरुकुल से घर लौटने वाले शिष्य को दिये जाने वाले निर्देशों का एक भाग है, जो इस प्रकार है, ‘मातृ देवो भव, पितृ देवो भव, आचार्य देवो भव, अतिथि देवो भव’ अर्थात् माता-पिता, गुरु और अतिथि को देवतुल्य समझें।<sup>२</sup> यह श्लोक आदि शंकराचार्य के वैराग्य टिंडिमि: में आता है।

(अर्थात् न माता है, न पिता है, न कोई सम्बन्धी है, न भाई है, न धन, न ही घर, भाव मृत्यु के उपरान्त कुछ भी शेष नहीं रहता, अतः जागो, जाग जाओ।)

सांसारिक उत्तरदायित्वों को समाप्त कर चुकने वाले वृद्ध लोगों का स्वामी जी आश्रम में स्वागत करते तथा उनकी साधना में प्रेरणा देते, उन्हें गंगा जी में स्नान करने तथा अधिक जप एवं श्रवण करने के लिए कहते। उनके चेहरों पर शान्ति और आनन्द देख कर गुरुदेव का हृदय प्रसन्नता से नृत्य करने लगता।

ऐसे जिज्ञासु जिन्हें अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण न हो तथा जिनमें सद्गुणों की भी कमी हो, उन्हें गुरुदेव आश्रम में रहते हुए महात्माओं के सान्निध्य में रहने के लिए कहते और जब उनमें सद्-संगति से सुधार आ जाता तब गहन ध्यान के लिए एकान्त में भेज देते थे।<sup>३</sup>

इस प्रकार भेजे जाने वालों में यदि स्वामी जी देखते कि उनमें आलस्य की मात्रा बढ़ गयी है, तो उन्हें प्रतिकारण औषधि के रूप में निःस्वार्थ सेवा करने में लगा देते थे। किन्तु यदि वह ध्यान में उन्नत अवस्था की ओर बढ़ रहे होते तो स्वामी जी उन्हें बुद्ध, यीशु और अरविन्दो का उदाहरण देते हुए एकान्त साधना में ही रहने को प्रोत्साहित करते थे।

यदि किसी बड़े महात्मा को अपने एकान्त-वास में उच्च आध्यात्मिक स्थिति प्राप्त करने में सफलता मिल जाती तो स्वामी जी उसे वापस लौट कर पिपासु साधकों में अपने अनुभव एवं ज्ञान को बाँटने तथा उन्हें आध्यात्मिक निर्देश देने के लिए अनुग्रह करते थे।

<sup>३</sup> अपनी पुस्तक 'कॉन्सट्रेंशन मेडिटेशन' (धारणा और ध्यान) में स्वामी शिवानन्द जी ने उन्नत साधकों के लिए एकान्त साधना की आवश्यकता पर बल दिया है : "भगवान् यीशु १८ वर्ष तक लुप्त रहे थे, बुद्ध ८ वर्ष तक उरुवला के वन में एकान्त साधना में रहे। स्वामी रामतीर्थ ने ब्रह्मपुरी के वन में २ वर्ष तक एकान्त साधना की। श्री अरविन्दो कर्मक्षेत्र के बीच रहते हुए साक्षात्कार प्राप्त करने की शिक्षा देते हैं, किन्तु उन्होंने स्वयं को गत २० वर्षों से कमरे में बन्द रखा हुआ है। साधना-काल में बहुतों ने एकान्त अपनाया है। आप आरम्भ में संसार में रह सकते हैं; किन्तु जब कुछ उन्नति कर लें तब निश्चित रूप से उच्च साधनाओं में लगना चाहिए और उसके लिए उपयुक्त स्थानों पर चले जाना चाहिए जहाँ आध्यात्मिक तरंगों और एकान्त प्राप्त हो सके।"

गुरुदेव ने एक ही प्रकार के सुनिश्चित मानदण्ड निर्धारित किये हुए नहीं थे। कइयों को वे गुहा-जीवन व्यतीत करने की प्रेरणा देते तो किसी को शहरी-जीवन जीने को कहते और कुछ दूसरों को आध्यात्मिक संस्थाओं में साधु-सन्तों के सान्निध्य में जीवन व्यतीत करने के लिए प्रेरित करते थे।

२८ मार्च १९५० में, आश्रम के एक सत्संग में गुरुदेव एक साधारण शिष्य द्वारा दिव्य जीवन के प्रति की जाने वाली सेवा की अत्यधिक श्लाघा कर रहे थे। उसी सन्दर्भ में गुहा में रह कर आध्यात्मिक जीवन जीने की अपेक्षा संसार की व्यस्तताओं के मध्य आध्यात्मिक साधनामय जीवन जीने की कठिनाइयों का वर्णन करते जा रहे थे, तब उन्होंने कहा, "गुहा में चले जाना तो बहुत सरल है। जब आपके पास बातचीत करने के लिए कोई है ही नहीं तो असत्य-भाषण न करना कितना आसान है! क्रोध पर नियन्त्रण रखना कितना सरल है, जब कोई आपके पास आता ही नहीं, कोई विरोध करता ही नहीं! मन को नियन्त्रित करने में क्या कठिनाई हो सकती है, जब सामने कोई आकर्षण ही न हो? वास्तविक योगी अथवा ज्ञानी की वास्तविक महिमा तो तब देखी जाती है, जब वह संसार में ही रहते हुए, मानवता के कल्याणार्थ कार्यरत रहने पर मन पर नियन्त्रण रखने में सक्षम रहता है।"

स्वामी शिवानन्द जी ने कर्मयोग अथवा निष्काम सेवा पर सर्वाधिक बल दिया। एक प्रारम्भिक शिष्य को उपदेश देते हुए उन्होंने कहा, "टाइप करने, पुस्तकों का सम्पादन करने और लेख लिखने के साथ-साथ अपने उत्तराधिकार की माँग बना कर रखें, उसके प्रति जागरूकता बनाये रखें। यह गुहा के जीवन जीने से अधिक अच्छा है। यह सक्रिय समन्वययोग है।

भले ही आप नगर में हैं, किन्तु ऐसा अनुभव करें कि आप आश्रम में हैं, हिमालय में हैं। यही योग है। जनक जी ने श्री शुक की यही परीक्षा ली थी।<sup>४</sup>

और एक अन्य संन्यासी जो वर्षों से गंगोत्री की हिमाच्छादित गुहाओं में तपस्या कर रहा था, को स्वामी जी ने यह संकेत देते हुए कि आध्यात्मिक साधनाओं का सार अहंकार को नष्ट करना है, लिखा, “अहंकार विभिन्न रूपों को

धारण करके आता है। साधकों को जागरूकता से इसको पकड़ना होगा। यदि व्यक्ति अपमान एवं आलोचना सहन नहीं कर पाता तो उसकी साधना अभी अपरिपक्व है...गुहाओं के योगी की परीक्षा चौरंगी, कनाट सर्कस और माउंट रोड<sup>५</sup> में होगी, यदि वहाँ वह सन्तुलित रहता है तो वह योग में सफल है।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

<sup>४</sup> जनक जी शुकदेव जी की एकाग्रता की क्षमता की परीक्षा करना चाहते थे। उन्होंने ऊपर तक भरा हुआ तेल का प्याला उन्हें दिया और पूरी मिथिला नगरी में, बिना एक बूँद भी गिरने देते हुए, घुमा कर वापस लौटने को कहा। राजा जनक ने मार्गों में स्थान-स्थान पर संगीत और नृत्यमण्डलियों को कला-प्रदर्शन करने के लिये नियुक्त कर दिया। शुकदेव जी एक बूँद भी गिराये बिना सम्पूर्ण नगरी में तेल का भरा कटोरा हाथ में लिये वापस लौट आये, क्योंकि वे अति दृढ़ धारणा-शक्ति एवं सशक्त इन्द्रियनिग्रह से सम्पन्न थे। प्रत्याहार में सुस्थिर होने के कारण वे बाह्य ध्वनियों एवं दर्शनीय वस्तुओं से किंचित् भी आकर्षित नहीं हुए। उनका ध्यान पूर्णतया तेल के कटोरे पर स्थिर रहा था। <sup>५</sup> यह सब क्रमशः कोलकाता, दिल्ली और मद्रास के व्यस्ततम भीड़भाड़ वाले मार्ग एवं बाजार हैं।

## सरल साधना

मनुष्य तीन घटकों का मिश्रण है—मानवी तत्त्व, पाशवी वृत्ति तथा ईश्वरीय किरण। उसके पास सीमित बुद्धि, नश्वर शरीर, अल्प ज्ञान तथा अल्प शक्ति है। यही उसका मानवी रूप है। काम, क्रोध, द्वेष—ये उसकी पाशवी-प्रकृति हैं। उसकी बुद्धि में विश्वात्म-चैतन्य का प्रतिबिम्ब है; अतः वह ईश्वर की मूर्ति है। जब पाशवी वृत्ति विनष्ट हो जाती है, जब अविद्या को ध्वस्त कर दिया जाता है, जब वह अपमान एवं आघात सहने में सक्षम हो जाता है, तब वह दिव्य बन जाता है।

वही मुमुक्षु साधक है जो आत्म-त्याग का अभ्यास करता है। वह सदा इसका अभ्यास करता है कि शरीर उसका नहीं है। यदि कोई व्यक्ति उसको पीटे, उसका गला काट ले, तो भी उसे शान्त रहना चाहिए। उसे एक भी कटु शब्द नहीं कहना चाहिए, क्योंकि शरीर उसका नहीं है। वह इस साधना का आरम्भ करता है, “मैं शरीर नहीं हूँ। मैं मन नहीं हूँ। चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम्।”

एक कटु शब्द ही मनुष्य को असन्तुलित बना देता है। अल्प अनादर ही उसे अशान्त कर देता है। वह कई दिनों तक इसकी चिन्ता रखता है। विद्वत्ता, बुद्धि, समाज में उच्च स्थान, पद, डिग्री आदि रखते हुए भी मनुष्य कितना दुर्बल है?

अपमान सहो। नुकसान सहो। यही सारी साधना का सारांश है। यही प्रमुख साधना है। यदि आप इस एक साधना में सफल बन जायें, तो निश्चय ही आप निर्विकल्प समाधि के असीम सुख को प्राप्त करेंगे। यह सबसे कठिन साधना है; परन्तु जिनमें ज्वलन्त वैराग्य तथा मुमुक्षुत्व है, उनके लिए यह बहुत सुगम है।

आपको चट्टानवत् बन जाना चाहिए। तभी आप इस साधना में स्थित हो सकते हैं। गाली, मजाक, व्यंग, अपमान तथा शारीरिक कष्ट कुछ भी आपको प्रभावित नहीं कर सकेगा।

—स्वामी शिवानन्द

## शिवानन्द-ज्ञानकोष :

### अन्तरात्मा-१

#### (परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

आपके हृदय के अन्तर्तम हृदय-प्रकोष्ठ में प्रदीप्त आत्म-प्रकाश ही अन्तरात्मा है। यह दिव्य अग्नि-स्फुलिंग (दिव्य अग्नि-शिखा, यह दिव्य ज्योति-किरण) आपको अन्तर्वासी (परमात्मा) की विद्यमानता का भान (ज्ञान) कराती है जो पवित्रता और सत्य के दिव्य नियमों का स्रष्टा है। परम प्रभु परमात्मा की इच्छा के विपरीत उद्भूत विचार एवं कर्म करने का आन्तरिक वाणी-रूप में यही (अन्तरात्मा) विरोध करती है।

जब भी आपमें नैतिक संघर्ष उपस्थित होता है, तो यह आत्मा की वाणी के रूप में पुष्टि या निषेध करती है। यह अन्तर्वाणी के रूप में ध्वनित होती है कि यह कर्म करो या नहीं करो। यह आन्तरिक प्रबोधक है।

अन्तरात्मा सत्य का एक रूप है। उचित-अनुचित विचारों और कर्मों के रूप में यह ज्ञान है। कर्मों की विवेचना (तोलने) की यह सूक्ष्म कसौटी (तुला) है। इसी शक्ति से हम उचित-अनुचित का अन्तर जान पाते हैं। यह अन्तर्वाणी अन्तरात्मा की आवाज के रूप में हमारी मार्गदर्शिका है। कर्तव्य-बोध ही अन्तरात्मा है। कर्तव्य-निष्ठा अन्तरात्मा ही है। अन्तरात्मा एक मूक गुरु के समान है।

अन्तरात्मा अन्तःऊर्जा (शक्ति) है। यह नैतिक क्षमता है। यह एक ऐसा उत्कृष्ट, सूक्ष्म साधन (उपकरण) अथवा अन्तःबोध है जो तत्क्षण औचित्य-अनौचित्य का सुनिश्चित निर्णय सूचित करती है। यह अन्तर्वाणी मूक है। मूक रूप में यह अन्तर्वाणी ही आपको सन्मार्ग पर लगाती है अर्थात् धर्म, भक्ति, सदाचार और ईश्वर-परायणता का पथ प्रदर्शित करती है। वास्तव में यह है भी अत्यन्त सूक्ष्म, अत्युत्कृष्ट। अन्तर्वाणी को अनसुना करना (दबाना) सरल है, किन्तु यह इतनी स्पष्ट होती है कि इसको पहचान न सकना असम्भव है।

अन्तरात्मा विवाद तथा तर्कों से परे है। यह तत्काल आदेश देती है कि धर्म-कार्य में गम्भीरता से एवं लगन से जुट जाओ और बुराई से बाहर निकल कर, ऊँचे उठ जाओ। सत्य, साहस और न्याय जैसे सकारात्मक तत्त्व (दैवी सम्पदा) अन्तरात्मा को विभूषित-सुशोभित करते हैं।

यह हमें नैतिकता का भास दिलाती है कि हमारे व्यवहार में तथा उद्देश्यों में भलाई रहती है या बुराई। यह हमें 'भला बनने और भला करने' की धर्मयुक्त प्रेरणा देती है।

अन्तरात्मा वह सांकेतिक सूचिका (सूई) है जो बताती है कि ईश्वरीय न्याय ध्रुव तारे के समान शाश्वत है, अटल है, अपरिवर्तनीय है।

अन्तरात्मा आपका गुरु है। यह आपको आज्ञा देती है कि यह कार्य करो, क्योंकि यही ठीक है। यह सचेत-सजग भी करती है कि यह मत करो, क्योंकि यह अनुचित है।

अन्तरात्मा एक महत्त्वपूर्ण बहीखाते के समान है। इसमें आपके भले-बुरे—सभी कर्म लिखे जाते हैं, यह एक कठोर साक्षी (रूप) है।

अन्तरात्मा श्रेष्ठतम न्यायमूर्ति है। यह धमकी देती है, वचन भी देती है, पुरस्कार भी देती है, यह दण्डित भी करती है तथा यह सब पर अपना अधिकार भी रखती है; सब-कुछ अपने नियन्त्रण में रखती है। यह पहली बार रोकती है, तो सचेत करती है, अर्थात् चेतावनी देती है, दूसरी बार दुत्कारती है, फटकारती है; अनन्तर दण्डित करती है। इसकी अवज्ञा दैवी नियमों का उल्लंघन है।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)





## विचार-कम्पन के चमत्कार

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

हमारे चित्त से जितने भी विचार निर्मित होते हैं, उनका अपना एक कम्पन होता है, जो नित्य है, कभी मिटता नहीं। वह संसार की प्रत्येक वस्तु के कण-कण को कम्पित करता आया है और हमारे विचार यदि उन्नत है, पवित्र हैं, प्रभावशाली हैं तो प्रत्येक संवेदनशील चित्त में कम्पन उत्पन्न करेंगे।

हमारे विचारों के अनुकूल जिन-जिन के विचार हैं, वे अनजाने ही हमारे उन विचारों को ग्रहण करते हैं, जिन्हें हमने प्रसारित किया है और वे भी अपनी ओर से यथाशक्ति वैसे ही विचार प्रेषित करते हैं। फल-स्वरूप, हम अपनी क्रिया के परिणामों को जाने बिना ही बहुत बड़े विचार-चक्र को चला देते हैं और वे सब विचार मिल कर उन निकृष्ट और निम्न स्तर के विचारों को नष्ट करते हैं जिन्हें स्वार्थी तथा दुर्जन व्यक्ति उत्पन्न करते रहते हैं।

## विचार-तरंगों की विविधता

प्रत्येक मनुष्य का अपना-अपना मनोजगत् होता है, उसकी अपनी विचार-सारणी होती है, वस्तुओं को समझने का अपना ढंग होता है और काम करने की अपनी पद्धति होती है।

जिस प्रकार मुखार्कृति एवं स्वर प्रत्येक व्यक्ति का दूसरे से भिन्न होता है, उसी प्रकार समझने की और सोचने की पद्धति भी प्रत्येक की भिन्न होती है। अतः मित्रों में अनायास ही मतभेद और भ्रान्ति हो जाया करती है।

एक मनुष्य दूसरे मनुष्य के दृष्टिकोण को ठीक से समझ नहीं पाता।

अतः घनिष्ठ मित्रों में भी क्षण-भर में तनाव, संघर्ष और अनबन हो जाती है। मित्रता अधिक समय तक टिक नहीं पाती।

प्रत्येक को दूसरों के मानसिक कम्पन अथवा विचार-कम्पन के साथ एकत्व भाव हो जाने का प्रयत्न करना चाहिए। तभी एक-दूसरे को सरलता से समझा जा सकेगा।

वासनामय विचार, द्वेषपूर्ण विचार, ईर्ष्या और स्वार्थपूर्ण विचार चित्त में विकार निर्माण करते हैं, ज्ञान पर आवरण डाल देते हैं, बुद्धि को भ्रष्ट कर देते हैं, स्मृति-नाश करते और मन में उलझन बढ़ा देते हैं।



स्वामी शिवानन्द

## गंगा दशहरा

गंगा दशहरा ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष की दशमी तिथि को होता है और यह राजा भगीरथ की प्रार्थना से इस दिन परम पावन गंगा मैया के धरा पर उतर कर प्रवाहित होने के उपलक्ष्य में मनाया जाता है।



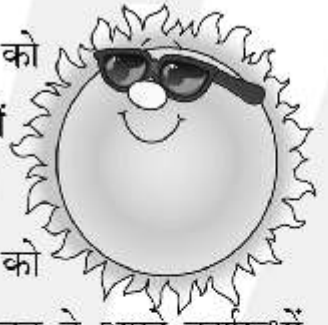
प्राचीन काल में सगर नाम के एक महान् सम्राट् हुए। उन्होंने देवलोक के सम्राट् इन्द्र का पद प्राप्त करने की अभिलाषा से शत अश्वमेध यज्ञ किये। सौवें यज्ञ में इन्द्र ने इस भय से, कि यज्ञ पूर्ण हो जाने से भक्त के तप के फलस्वरूप उससे इन्द्र-पद छिन जायेगा, यज्ञ का अश्व चुरा लिया और उसे ले जाकर कपिल ऋषि के आश्रम में बाँध दिया।

राजा सगर के सभी पुत्र, जो संख्या में कुल साठ सहस्र थे, अश्व की खोज में निकले। जैसे ही उन्होंने बलि का अश्व ऋषि के आश्रम के आगे देखा, तभी यह समझ कर कि ऋषि ने ही चोरी किया है, तुरन्त युद्ध करने को तत्पर हो गये। उनके इस विचारहीन व्यवहार से उत्तेजित हो कर निर्दोष ऋषि ने सभी को शाप दे दिया और उसके परिणामस्वरूप सभी वहीं पर भस्म हो कर राख के ढेर हो गये।

समय बीतता गया। सम्राटों के बाद सम्राट् होते और समाप्त होते रहे। इस दुःखद घटना के दीर्घ काल पश्चात् उसी वंश में भगीरथ नाम के एक तेजस्वी सम्राट् हुए। अपने पूर्वजों के ऐसे दयनीय दुर्भाग्य के विषय में जान कर वे गहन पीड़ा से काँप उठे तथा उन्होंने बड़े-बड़े एवं महान् ऋषि-मुनियों से इस विषय में पूछा। सभी ने उन्हें माँ गंगा का आह्वान करने की सम्मति देते हुए कहा कि केवल भगवती गंगा ही कपिल ऋषि के शक्तिशाली शाप को धोने में समर्थ है। भगीरथ ऋषि ने अत्यन्त नियमपूर्वक कठोर तप किया। उनकी तपस्या से प्रसन्न हो कर माँ गंगा प्रकट हुई और उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति से सहायता माँगने की सम्मति दी जो उनके प्रवाह को रोक सके, अन्यथा सम्पूर्ण पृथ्वी उनमें जलमग्न हो जायेगी।

भगीरथ पुनः शत वर्ष तक कठोर तप करने बैठ गये। भगवान् शिव सम्राट् की घोर तपस्या से अत्यधिक प्रसन्न हुए और उन्होंने तुरन्त गंगा के तीव्र प्रवाह को अपनी जटाओं में समेट लेने के लिए स्वीकृति दे दी। उफनती, लहराती और फेन उगलती हुई वेगवती गंगा ने देवलोक से अवतरित होना प्रारम्भ किया। भगवान् शिव ने शान्त भाव से गंगा को अपनी जटाओं में धारण कर लिया और अपने ऊपर से धीरे-धीरे छलक जाने दिया। यह गंगा सप्तमी का दिन था।

हिमालय के भीतरी क्षेत्रों में से बहती हुई गंगा जह्नु ऋषि के आश्रम को अपने साथ बहा कर ले जाने को उद्यत हुई; किन्तु जह्नु ऋषि तो उनसे कहीं अधिक सशक्त थे, अतः वे अंजली में ले कर उसे पी गये। यह देख कर भगीरथ अत्यन्त हताश हो गये, किन्तु उन्होंने तुरन्त धैर्य सहित जह्नु ऋषि को प्रसन्न करने के लिए पुनः कठोर तपस्या आरम्भ कर दी। अन्ततः ऋषि जह्नु ने अपने कर्णरन्ध्रों (कानों) से गंगा को बाहर निकल जाने दिया। यहाँ से निकलने के बाद गंगा अत्यन्त सौम्यता, सर्वात्म प्रेमभाव और वात्सल्यभाव से परिपूर्ण हो कर शान्तभाव से प्रवाहित होने लगी। अपनी दैवी कृपा से उन्होंने साठ सहस्र राजपुत्रों का उद्धार करके उन्हें शाश्वत परमानन्द धाम में पहुँचा दिया।

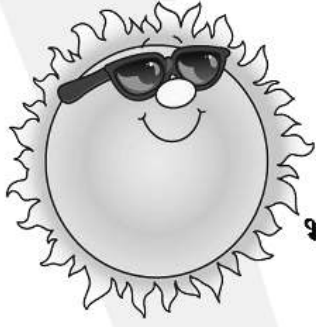


यही दिन परम पावन गंगा दशहरा के रूप में मनाया जाता है। यह एक अति पवित्र स्नान-दिवस है। हरिद्वार में इस दिन से ज्येष्ठ पूर्णिमा तक विशाल मेला लगता है।

**स्वामी शिवानन्द**

१. गंगा दशहरा	(क) भगवान् शिव ने गंगा को अपनी जटाओं में धारण किया।
२. सम्राट् सगर	(ख) अपने तप से गंगा माँ को प्रसन्न किया।
३. कपिल ऋषि	(ग) माँ गंगा का सम्पूर्ण जल पी गये।
४. सम्राट् भगीरथ	(घ) सगर के पुत्रों को शाप दिया।
५. गंगा सप्तमी	(ङ) साठ सहस्र राजपुत्रों का उद्धार दिवस
६. ऋषि जह्नु	(च) शत अवश्वमेघ यज्ञ किये।

## उठिए और कार्य कीजिए



प्रार्थना की शक्ति अवर्णनीय है। इसकी महिमा अमिट है। सच्चे भक्त ही इसके लाभ तथा महत्त्व को समझ सकते हैं।

आलसी बन कर ईश्वर की सहायता के लिए लालायित न बनिए। उठिए और कार्य कीजिए; क्योंकि ईश्वर उसी की सहायता करता है जो स्वयं अपनी सहायता करता है। जितना भी आपसे हो सके, आप कीजिए; शेष ईश्वर पर छोड़ दीजिए।

भक्तों की सेवा कीजिए। उनके संग में रहिए। जप तथा कीर्तन कीजिए। रामायण तथा भागवत का पाठ कीजिए। आप शीघ्र ही भक्ति का विकास करेंगे। ईश्वरीय कृपा का आप पर अवतरण होगा।

स्वामी शिवानन्द



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

अ	भ	रा	स	प्रा	अ	से	श	ई	म	भा	वि	पा
श	क्ति	मा	हा	र्थ	वि	का	स	श्व	ह	ई	श्व	र
ई	श्व	य	य	ना	त्त्व	र्य	हा	री	त्त्व	सं	रा	वा
ला	भ	कृ	अ	व	र्ण	नी	य	य	म	हि	मा	त
प्रा	क्त	पा	ठ	क्ति	र्थ	भा	ता	स्व	यं	पा	य	र
उ	ठि	त्त्व	नी	श्व	सं	ग	अ	व	त	र	ण	भ
की	र्त	न	यं	य	ला	व	र्य	र्त	से	उ	ठि	ए
भ	ग	ए	र	भ	य	त	ठ	न	वा	य	न	पा

उत्तर :

(क) साठ सहस्र राजपुत्रों का उद्धार दिवस (ख) शत अवश्वमेघ यज्ञ किये। (ग) सगर के पुत्रों को शाप दिया। (घ) अपने तप से गंगा माँ को प्रसन्न किया। (ङ) भगवान् शिव ने गंगा को अपनी जटाओं में धारण किया। (च) माँ गंगा का सम्पूर्ण जल पी गये।





## समता की दृष्टि (स्वामी रामराज्यम्)

बच्चो, प्रत्येक वर्ष आश्विन के माह में पितृपक्ष आता है। इस पक्ष के पन्द्रह दिनों की अवधि में पितरों को भोजन अर्पित करने के लिए ब्राह्मणों को भोजन कराया जाता है। एक बार पितृपक्ष में पैठण (महाराष्ट्र) के सन्त एकनाथ के घर में पितरों को भोजन अर्पित करने के लिए पकवान-मिठाई आदि बनाये जा रहे थे। तभी उनके घर के सामने से अछूतों का एक गरीब परिवार निकला। उस परिवार के एक बालक ने कहा—“कितनी मीठी सुगन्ध आ रही है। बढ़िया-बढ़िया पकवान बने होंगे।”

माँ ने कहा—“बेटा, हम गरीबों के भाग्य में ये पकवान कहाँ हैं!”

द्वार पर खड़े हुए सन्त एकनाथ ने माँ-बेटे की यह बातचीत सुनी। उन्होंने अपनी पत्नी से कहा—“ये गरीब हैं, लेकिन ये भी भगवान् के रूप हैं; इनका शरीर भी भगवान् का मन्दिर है। इन्हें भोजन करा दें, तो कैसा रहे! इन्हें भोजन करा कर हम भगवान् को ही भोग लगायेंगे।”

पत्नी सहमत हो गयी। अछूतों के उस परिवार के सभी लोगों को बुला लिया गया। सन्त एकनाथ और उनकी पत्नी ने प्रेम-भाव से उन्हें भोजन कराया। उस परिवार की प्रसन्नता की कोई सीमा न रही।

उस परिवार को विदा करने के बाद घर की सफाई की गयी। दोबारा रसोई बनायी गयी और ब्राह्मणों को आमन्त्रित किया गया।

जब ब्राह्मणों को यह बात मालूम हुई कि उनके लिए बने भोजन को अछूतों को खिला दिया गया, तो इस बात को

उन्होंने अपना अपमान समझा। अप्रसन्न हो कर उन्होंने भोजन करने से मना कर दिया।

सन्त एकनाथ यह नहीं समझ पा रहे थे कि उन्होंने क्या अपराध किया है। एक गरीब परिवार को भोजन दे देना अपराध होता है क्या? उन्होंने सचमुच कोई अपराध नहीं किया था। भगवान् उन पर प्रसन्न थे। ब्राह्मणों के मना कर देने पर एक अनहोनी घटना घटी। उनके पितर साक्षात् धरती पर आये। सन्त एकनाथ ने उनका पूजन किया। उन्होंने भोजन ग्रहण किया। तृप्त हो कर पितरों ने आशीर्वाद दिया।

कुपित ब्राह्मणों ने चकित हो कर इस घटना के विषय में सुना। वे और अधिक अप्रसन्न हो गये। उन्होंने सन्त एकनाथ को जाति से बाहर कर दिया।

सन्त एकनाथ ने शान्त भाव से कहा—“जब तक मेरे भगवान् कृष्ण मुझ पर प्रसन्न हैं, मुझे किसी बात की चिन्ता नहीं है।”

सचमुच भगवान् कृष्ण उनसे बहुत प्रसन्न हुए थे। सन्त एकनाथ को अछूतों को भोजन कराने का इतना पुण्य मिला कि उस पुण्य का एक भाग एक कोढ़ी को दे कर उन्होंने उसका कोढ़ ठीक कर दिया और उसका शरीर सोने की तरह चमकने लगा। यह घटना उन ब्राह्मणों के सामने ही घटित हुई। उन्होंने सन्त एकनाथ से अपने व्यवहार के लिए क्षमा माँगी।

बच्चो, भगवान् ब्राह्मणों में हैं, अछूतों में भी हैं, वह सब में हैं—केवल हैं नहीं, समान रूप से हैं। सन्त एकनाथ ने इस बात को समझा। तुम भी इस बात को समझना और इसी प्रकार सबके बारे में सोचना। इस प्रकार से सोचना समता की दृष्टि कहलाती है।

# हिमालय के ग्रामों में शैक्षिक और सामाजिक भलाई के कार्य

विद्यार्थियों के लिए पठन सामग्री वितरण  
हर्षिल, गंगनानी, भटवाड़ी क्षेत्र, जिला : उत्तरकाशी

स्थान : सप्तमी

दिनांक : 13/5/17

लाभार्थी छात्र संख्या : 216



THE DIVINE LIFE SOCIETY  
SIVANANDA ASHRAM  
P.O. SHIVANANDANAGAR - 249 192  
RISHIKESH (UTTARAKHAND)



SERVE LOVE GIVE PURIFY MEDITATE REALISE

वर्ष २०१३ में हिमालय-क्षेत्रों में विनाशकारी बाढ़ आने के समय से डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, ऊपरी हिमक्षेत्र में स्थित ग्रामीण विद्यालयों के छात्रों को सहायता पहुँचा रहा है। यद्यपि बाढ़ के तुरन्त बाद दो वर्ष पर्यन्त संस्था ने केदार-घाटी में सहायता सामग्री पहुँचाने की ओर निरन्तर ध्यान संकेन्द्रित रखा, किन्तु भटवाड़ी और गंगोत्री क्षेत्र के बच्चों को शैक्षिक-सहायता प्रदान करने की परियोजना अभी भी सतत चल रही है। जैसे ही विद्यालयों का २०१७-१८ का १ अप्रैल से







शैक्षिक सत्र प्रारम्भ हुआ, विद्यालयों के क्रमानुसार लाभार्थी छात्रों की सूची तैयार कर ली गयी। इन क्षेत्रों के कुल १५०० छात्रों को सहायता देने के लक्ष्य को ले कर स्कूलों की वर्दी सिलाने के लिए दर्जी को बच्चों का नाप लेने के लिए विभिन्न गाँवों में ले जाने का कार्य, साथ-साथ उसके लिए कपड़ा खरीदने, बस्ते, कापी, पैन्सिल-पैन इत्यादि जैसी सामग्री ऋषिकेश से लेने और फिर उन सुदूर क्षेत्रों में स्थित गाँवों में पहुँचाने इत्यादि के प्रबन्ध का कार्य तीव्र गति से आरम्भ कर दिया गया।



१३, १४ मई २०१७ को चार विभिन्न ग्रामों में शैक्षिक सामग्री के थैले वितरण करने की योजना बनायी गयी। इस कार्यक्रम में सम्मिलित होने के लिए १२ मई को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज, न्यासी श्री संजय दौलत मन्चन्दानी जी, श्री स्वामी श्रीधरानन्द जी और श्री महेन्द्रन जी सुदूर पर्वतीय क्षेत्र की दुर्गम यात्रा तय करते हुए भटवाड़ी पहुँचे। १३ मई को विद्यालय के छात्रों द्वारा प्रस्तुत एक संक्षिप्त सांस्कृतिक कार्यक्रम के उपरान्त राजकीय प्राथमिक विद्यालय





भटवाड़ी में वितरण कार्य प्रारम्भ किया गया। अन्य पाँच विद्यालयों के छात्रों को भी शैक्षिक थैले लेने के लिए वहीं



बुला लिया गया था। प्रत्येक विद्यार्थी को विद्यालय की वर्दी, बस्ता, कापियाँ, पैन, पैन्सिलें और ज्योमिति डिब्बे वाले ये



थैले दिये गये। वितरण समाप्त करने के बाद यह मण्डली गवर्मेन्ट इन्टर कॉलेज, गोर्साली पहुँची और वहाँ लगभग २५० छात्रों में यह थैले वितरित किये तथा उसी दिन सन्ध्या में गवर्मेन्ट कन्या इन्टर कॉलेज में भी ३०० छात्राओं में वितरित किये गये। आगामी सन्ध्या को गवर्मेन्ट हायर सैकन्डरी स्कूल, सांगलै के लगभग २०० छात्रों को ये थैले दिये गये। कक्षा १ से १२ कक्षा तक के कुल ४८ राजकीय विद्यालयों में, जो ५१ भिन्न-भिन्न ग्रामों में स्थित हैं, कुल १५०० छात्र इस शैक्षिक सहायता से लाभान्वित होंगे। अभी तक कुल ९३१ छात्रों को ये शैक्षिक-थैले प्राप्त कराये जा चुके हैं।

काशिका नामक एक एन जी ओ के ब्रह्मचारी रामचैतन्य जी ने ग्रामों का सर्वेक्षण करने, बच्चों का चयन करने, विद्यालयों के मुख्याध्यापकों के साथ समन्वय स्थापित करने तथा शैक्षिक-थैलों की सामग्री को क्रय एवं वितरण करने में सहायता की।

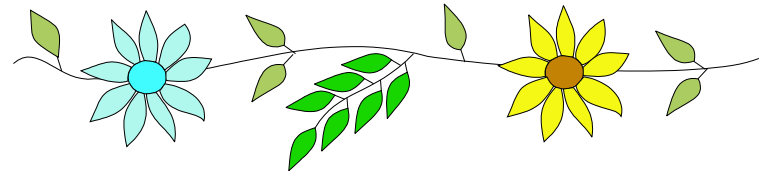
शैक्षिक सहायता परियोजना के साथ-साथ 'स्वच्छ भारत परियोजना' अर्थात् ऊपर के पर्वतीय क्षेत्रों में सुदूर स्थित विभिन्न गाँवों के १०० निर्धन परिवारों को १०० शौचालयों का निर्माण करके देने का कार्य भी सम्मिलित कर





लिया गया है। यह परियोजना स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव के धर्मार्थ कार्यक्रमों के अन्तर्गत प्रारम्भ की गयी थी। १४ की प्रातः आश्रम की यह मण्डली गंगनानी से कठिन यात्रा करते हुए पर्वत शिखर पर स्थित हुरीं ग्राम पहुँची जहाँ लाभार्थियों के परिश्रम के सहयोग से १० शौचालयों का निर्माण किया गया था। आश्रम मण्डली को निरीक्षण से ज्ञात हुआ कि शौचालयों और स्नानगृहों का निर्माण कार्य अत्यन्त भलीभाँति किया गया था तथा परिष्करण भी पूर्ण सन्तोषजनक ढंग से हुआ था। यह देख कर भी बहुत प्रसन्नता हुई कि सभी परिवारों ने शौचालयों की साफ-सफाई भलीभाँति रखी हुई थी। अभी तक छह गाँवों में कुल ३१ शौचालय पूर्ण हुए हैं। कुछ अन्य गाँव भी इस परियोजना के अन्तर्गत चयन कर लिये गये हैं।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव की भरपूर कृपा सब पर हो!





## सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ९३ वाँ संन्यास दीक्षा दिवस महोत्सव



“गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज वस्तुतः सच्ची संन्यास भावना के सर्वोच्च आदर्श हैं। उनका प्रत्येक कार्य वास्तविक त्याग एवं संन्यास के रहस्यों का स्पष्ट प्रकटीकरण है।” (परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

मुख्यालय आश्रम में १ जून २०१७ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ९३ वाँ सुधन्य संन्यास दीक्षा दिवस अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनाया गया। आश्रम के सभी संन्यासी, ब्रह्मचारी, भक्त और अतिथि समाधि मन्दिर में आयोजित पादुका महापूजा में अत्यन्त हर्षोल्लासपूर्वक सम्मिलित हुए। उसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने सद्गुरुदेव के प्रारम्भिक तपस्वी जीवन का वर्णन अपने संक्षिप्त सन्देश में देते हुए उपस्थित भक्तों को आशीर्वादित किया।

रात्रि के विशेष सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने संन्यास के वास्तविक अर्थों का अपने आशीर्वचन में प्रतिपादन करते हुए कहा कि वस्तुतः द्रष्टा एवं दृश्य अथवा आत्म-तत्त्व एवं वस्तु-पदार्थ गत संसार के सम्बन्धों से अतीत जा कर उस एकमेव अद्वैत सत्ता में स्थित रहना संन्यास है। परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने अपने आशीर्वचन में परम लक्ष्य की प्राप्ति में संन्यास के महत्त्व पर प्रकाश डाला। सद्गुरुदेव की छह पुस्तकें भी इस पावन अवसर के उपलक्ष्य में उन्मोचित की गयीं। आरती और विशेष प्रसाद के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सभी पर हों!

## ८५ वें 'बेसिक योग-वेदान्त कोर्स' का समापन समारोह

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की असीम कृपा से 'बेसिक योग-वेदान्त कोर्स' रूपी ८५ वें ज्ञान यज्ञ की पूर्णाहुति अप्रैल २०१७ को सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। २९ अप्रैल २०१७ को 'वाई वी एफ ए हॉल' में परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज की सम्मान्य उपस्थिति में समापन समारोह आयोजित किया गया।

प्रारम्भिक प्रार्थनाओं तथा पाठ्यक्रम की विवरण-प्रस्तुति के उपरान्त कुछ विद्यार्थियों ने पाठ्यक्रम-काल के निजी अनुभवों के सम्बन्ध में बताया। उसके बाद प्रमाण-पत्र तथा ज्ञान प्रसाद

विद्यार्थियों को प्रदान किया गया तथा प्राध्यापक वर्ग को सम्मानित किया गया।

परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने समापन सन्देश में भगवान् और सद्गुरुदेव की कृपा-वृष्टि एवं आशीर्वाद का सभी विद्यार्थियों के प्रति आह्वान करते हुए विद्यार्थियों को कहा कि उन्होंने इस पाठ्यक्रम में जो-कुछ भी सीखा है, उसे गम्भीरतापूर्वक अपने जीवन में उतारें। सरस्वती वन्दना और प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सभी पर हों!

## ८६ वें 'बेसिक योग-वेदान्त कोर्स' का उद्घाटन कार्यक्रम

सच्चे ज्ञान-पिपासु साधकों को दिव्य ज्ञान वितरण हेतु योग-वेदान्त का ८६ वाँ पाठ्यक्रम ४ मई २०१७ को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज की पावन उपस्थिति में योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी के हॉल में आयोजित किया गया। इस पावन ज्ञान-गंगा का लाभ लेने के लिए भारत के विभिन्न प्रान्तों से कुल ४२ विद्यार्थी साधक सम्मिलित हुए।

माँ दुर्गा तथा दत्तात्रेय भगवान् के मन्दिरों में पूजा एवं प्रार्थना के उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने दीप प्रज्वलित करते हुए पाठ्यक्रम का उद्घाटन किया। श्री स्वामी जी महाराज ने अपने

आशीर्वाचन में विद्यार्थियों को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के महिमाशाली जीवन और शिक्षाओं से अवगत कराते हुए कहा कि विद्यार्थियों को श्री गुरुदेव के 'एटीन इटीज़ सांग' (१८ सद्गुणों का गीत) में वर्णित सद्गुणों का अभ्यास करना चाहिए जिससे कि जीवन के परम लक्ष्य की प्राप्ति की जा सकती है। माँ सरस्वती के पूजन तथा प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सभी पर हों!

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

तेलंगाना और आन्ध्र प्रदेश के भक्तों के अत्यन्त प्रेमपूर्ण आमन्त्रण पर परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज अप्रैल मास २०१७ को इन प्रान्तों की ३ दिवसीय सांस्कृतिक यात्रा पर गये।

२९ अप्रैल को श्री स्वामी जी महाराज ने तेलंगाना में आर. आर. जिला के भोंगिरपल्लै, शबद मण्डल स्थान पर श्री शिवानन्द सेवा समिति द्वारा निर्माण किये गये 'श्री स्वामी चिदानन्द वानप्रस्थ आश्रम' तथा 'श्री स्वामी देवानन्द गोशाला' का उद्घाटन किया। आगामी दिन श्री स्वामी जी महाराज बीरमगुडा हिल्ज, संगारेड्डी जिला, हैदराबाद में स्थित, 'श्री शिवानन्द सत्संग आश्रम' में आश्रम के संस्थापक पूज्य श्री स्वामी राजेश्वरानन्द जी महाराज के समाधि मन्दिर की प्रतिष्ठा करने के लिए वहाँ गये। पूज्य श्री स्वामी राजेश्वरानन्द जी महाराज को १९६२ में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज से संन्यासदीक्षा प्राप्त होने का सौभाग्य मिला था। शिवलिंग की प्रतिष्ठा करने के उपरान्त, श्री स्वामी जी महाराज ने प्रेरणाप्रद प्रवचनों से भक्तों को आशीर्वादित किया। १ मई २०१७ को श्री स्वामी जी महाराज मुख्यालय आश्रम लौट आये।

एन टी पी सी के पदाधिकारियों तथा दिल्ली के भक्तों के प्रेमपूर्ण आमन्त्रण पर परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज मई के अन्तिम सप्ताह में दो दिन के लिए दिल्ली गये।

श्री स्वामी जी महाराज २६ मई के अपराह्न में दिल्ली हवाई अड्डे पर पहुँचे जहाँ एन टी पी सी के

अधिकारियों ने उनका स्वागत किया। उन्होंने 'एन टी पी सी ऑडिटोरियम' में स्ट्रेस मैनेजमेंट (तनाव-नियन्त्रण) विषय पर एक व्यावहारिक शिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया हुआ था। श्री स्वामी जी महाराज ने उस कार्यक्रम में भाग लेते हुए एन टी पी सी कर्मचारियों को 'योग एवं ध्यान के माध्यम से तनाव नियन्त्रण' विषय पर सम्बोधित किया। प्रश्नोत्तरी सत्र में श्री स्वामी जी महाराज ने उनकी शंकाओं का समाधान भी किया। डा. डी. एन. नरेश ने स्वागत भाषण प्रस्तुत किया तथा श्री एन. जी. सिंह ने इस भलीभाँति आयोजित किये गये कार्यक्रम में धन्यवाद प्रस्तुति की।

एन टी पी सी नौयडा से श्री स्वामी जी महाराज डी एल एस वसन्त विहार शाखा द्वारा आयोजित किये गये सत्संग में भाग लेने के लिए 'मुक्तधारा ऑडिटोरियम, दिल्ली' पहुँचे। श्री स्वामी जी महाराज ने सत्संग में सम्मिलित हो कर उपस्थित श्रोताओं पर 'दैनिक जीवन में आध्यात्मिकता की आवश्यकता' विषय पर प्रवचन के द्वारा प्रकाश डाला।

२७ और २८ मई को श्री स्वामी जी महाराज ने श्री स्वामी शिवानन्द कल्चरल एसोसिएशन, अमर कालोनी शाखा में भक्तों को अपने सत्संग से आशीर्वादित किया। दोनों ही दिन श्री स्वामी जी महाराज ने प्रातः निर्देशित ध्यान सत्र संचालित किये तथा पूर्वाह्न सत्र में प्रवचन दिये। २८ मई २०१७ को श्री स्वामी जी महाराज वापस मुख्यालय आश्रम पहुँच गये।



## ‘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

रोगियों में से एक की, अत्यधिक उलटियों और चक्करों के कारण गिर जाने से कूल्हे की हड्डी में चोट लगी। यह रोगी पहले से ही मन्दबुद्धि, दीर्घकालीन चर्म रोग और उच्च रक्तचाप से ग्रसित था। अन्तःशिरा औषधियों, अन्य चिकित्साओं तथा टाँग में खींच लगा देने से कुछ दिनों के बाद उसकी स्थिति में सुधार आने लगा है। वैसे तो सभी के लिए किन्तु विशेष रूप से ‘शिवानन्द होम’ के वृद्धावस्था वाले रोगियों के लिए इस वर्ष की ग्रीष्म ऋतु का ताप सहन करना अत्यन्त कठिन है। प्रत्येक अन्तेवासी के लिए शारीरिक कष्टों के अतिरिक्त अन्य किसी भी कष्ट को सहन करना अत्यन्त दुःखदायी है और फिर ८० और ८५ वर्ष से अधिक आयु वाले वयोवृद्ध रोगियों की स्थिति की तो कल्पना कर सकना भी कठिन है।

इस पूरे मास में बहुत से नये रोगी भरती किये जाते रहे। ये सड़क के किनारे से दमा, लू लगने, जलाल्पता और अत्यधिक बलहीनता से ग्रसित साधु थे, जिनको भीड़भाड़भरी, धूल-मिट्टी से, शोर से और तीव्र गति वाले वाहनों से भरी भयावह सड़क के किनारे रहने के अतिरिक्त शिर छिपाने और धूप-गर्मी से बचने के लिए कोई सुरक्षित स्थान नहीं। इन्हीं गन्दी और जोखिमभरी सड़कों को ही घर मान कर

जीवन के संघर्षों से जूझते हुए इन बाबाओं की जब शारीरिक स्थिति अत्यन्त असहनीय हो जाती है तब ‘शिवानन्द होम’ में भरती के लिए कोई-न-कोई छोड़ जाता है, कुछ समय की चिकित्सा-औषधि से स्थिति में थोड़ा-बहुत सुधार होने पर या पूरा ठीक हो जाने पर ये पुनः वहीं लौट जाते हैं।

भले ही यह सड़कों पर रहने वाले लोग हों अथवा अपने घरों से निष्कासित कर दिये जाने पर सदा के लिए ‘शिवानन्द होम’ में रह जाने वाले अन्तेवासी हों, सभी ने मन की गहराइयों में एकाकीपन की कटु वेदना को और जीवन की क्षणभंगुरता को अनुभव किया हुआ है। ये सभी रणक्षेत्र के योद्धा हैं जिन्होंने कठिनतम संघर्षों की परीक्षाएँ दी हुई हैं जिन्होंने अपने जीवन के कटु एवं भयावह अनुभवों से प्रशिक्षण प्राप्त किया हुआ है तथा जिन्हें केवल एक ही युद्ध-नायक, वह सर्व-समर्थ परमात्मा के निर्देशन को स्वीकार कर लेना सिखाया गया है। यह सभी भगवान् की सेना के वीर योद्धा हैं।

भगवान् और श्री गुरुदेव की अपार कृपा-वृष्टि उनके उन सभी वीर सैनिकों पर इसी प्रकार होती रहे! ये सभी अपने ही जीवन के युद्ध में गिरते, उठते, एक-एक पग आगे बढ़ते हुए शान्ति, आनन्द को प्राप्त करें! सभी द्वन्दों से अतीत उस परमात्मा की करुणा इन पर बरसती रहे! ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः!

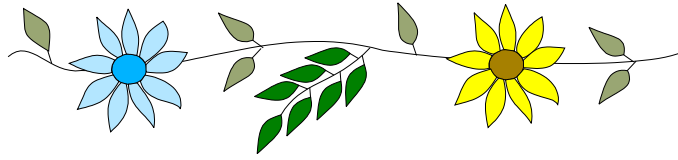
“हम सब नाम-रूपों में तुम्हारा दर्शन करें। तुम्हारी अर्चना के ही रूप में इन नाम-रूपों की सेवा करें। सदा तुम्हारा ही स्मरण करें। सदा तुम्हारी ही महिमा का गान करें। तुम्हारा ही कलिकल्मषहारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो। सदा हम तुममें ही निवास करें।” —स्वामी शिवानन्द

## ‘मालवीय नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलोजी, जयपुर’ में ‘श्री स्वामी शिवानन्द मेमोरियल स्कालरशिप’ प्रदान करना

गत वर्षों की भाँति, मालवीय नेशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलोजी, जयपुर के बी टेक कोर्स के प्रत्येक वर्ष के एक विद्यार्थी अर्थात् कुल ४ विद्यार्थियों को वर्ष २०१६-१७ के लिए छात्रवृत्ति प्रदान की गयी।

छात्रवृत्ति प्रदान करने का कार्यक्रम ३१ मार्च २०१७ को एम एन आई टी परिसर में आयोजित किया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ स्टूडेंट वेलफेयर डिपार्टमेंट के डीन द्वारा दिये गये स्वागत भाषण से हुआ। उसके उपरान्त जयपुर डी एल एस शाखा के सदस्य डा. ग्रोवर ने उपस्थित श्रोताओं को सद्गुरुदेव के प्रेरणाप्रद जीवन और

उनके कार्यों से तथा डिवाइन लाइफ सोसायटी की गतिविधियों से भी अपने वक्तव्य द्वारा अवगत कराया। फिर एम एन आई टी के डायरेक्टर ने सद्गुरुदेव के प्रति तथा उनकी संस्था एवं उद्देश्यों के प्रति गहन श्रद्धा अभिव्यक्त करते हुए सुश्री शिवानी खण्डेलवाल, श्री लवकुश कुमार, श्री बन्दारु यशवन्त कुमार और श्री कुणाल गुरुरानी को प्रमाण-पत्र, मैडल और चैक प्रदान किये। इस कार्यक्रम में एम एन आई टी के विद्यार्थी और प्राध्यापकवर्ग, सभी ने भाग लिया।



### पुण्य स्मृति में

अत्यन्त शोकपूर्वक हम दक्षिण अफ्रीका डरबन के श्री शिवानन्द मन्सामी जी के ११ मई २०१७ को हुए निधन का दुःखद समाचार दे रहे हैं।

श्री मन्सामी जी सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के गहन भक्त थे। उन्होंने सद्गुरुदेव के पावन धाम में १९९६ से आना आरम्भ किया तथा विभिन्न रूपों में अपनी प्रेमपूर्ण सेवाएँ समर्पित कीं। अत्यन्त स्नेहपूर्ण स्वभाव के कारण उन्होंने बहुतों का मन जीत लिया था। केवल आश्रम के ही नहीं, भारत के अन्य बहुत से स्थानों के लोगों से उनका प्रेमपूर्ण मैत्रीभाव था। ६४ वर्ष की आयु में संक्षिप्त बीमारी के उपरान्त अन्ततः ११ मई को उनका देहान्त हो गया।

दिवंगत आत्मा की परम शान्ति एवं सद्गति के लिए हम सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव से प्रार्थना करते हैं!

## पुण्य स्मृति में

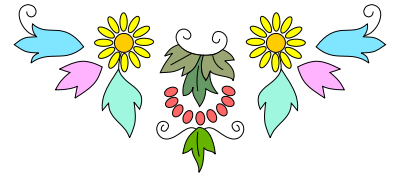
अत्यन्त शोकपूर्वक हम स्वामी भक्तिप्रियानन्द माता जी के, अपने आवास स्थान अहमदाबाद में २३ मई २०१७ को नश्वर देह त्याग देने का दुःखद समाचार दे रहे हैं।

स्वामी भक्तिप्रियानन्द माता जी पूर्वाश्रम जीवन में पुष्पा भट्ट के नाम से जानी जाती थीं तथा उनका जन्म १९३६ में महाराष्ट्र के ऋग्वेदी परिवार में हुआ था। शिक्षा पूर्ण करने के उपरान्त उन्होंने अध्यापिका के रूप में शिक्षण कार्य किया और बाद में उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में प्रधानाध्यापिका एवं बी एड महाविद्यालय में अंशकालिक प्राध्यापिका के पद पर भी कार्यरत रहीं। सद्गुरुदेव के पावन धाम में उन्होंने अपने पति के साथ १९७८ से आना आरम्भ कर दिया था। १९७९ में दोनों को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज से मन्त्रदीक्षा प्राप्त करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। १९९५ से २०१३ तक पति-पत्नी दोनों मुख्यालय आश्रम में अन्तेवासी रहे।



श्रद्धेय माता जी ने २००१ में संन्यासाश्रम परम्परा में दीक्षित हो कर प्रवेश किया। माता जी ने आश्रम चिकित्सालय, पुस्तकालय और आश्रम प्रेस के हिन्दी विभाग में समर्पित सेवाएँ दीं। आश्रम के प्रत्येक कार्यक्रम एवं उत्सवों में वे अत्यन्त उत्साह सहित भाग लेती रहीं। आयु और रोगग्रस्त शारीरिक अवस्था को नकारते हुए वे २०१६ तक गुरुपूर्णिमा-साधना सप्ताह में सम्मिलित होने के लिए आश्रम निरन्तर आती रहीं। उनकी गहन एवं एकनिष्ठ गुरुभक्ति, स्नेहपूर्ण स्वभाव और प्रेमपूर्ण सेवा ने सबका मन मोह लिया था। अचानक गुर्दे निष्क्रिय हो जाने से माता जी ने २३ मई को देह त्याग दी।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव से हम दिवंगत आत्मा की परम शान्ति एवं दिव्य सन्निधि के लिए प्रार्थना करते हैं!



### कर्मयोग ही सर्वोत्तम योग है

यदि आप देश की, समाज की अथवा गरीब बीमार व्यक्तियों की थोड़ी भी सेवा करेंगे, तो इससे आपको विशेष लाभ अवश्य मिलेगा। इससे आपका हृदय शुद्ध होगा तथा आपका अन्तःकरण आत्मज्ञान को प्राप्त करने तथा ग्रहण करने में समर्थ बनेगा।

इन भले कर्मों के संस्कार आपके हृदय में गहरे गड़ जायेंगे। इन संस्कारों की शक्ति आपको पुनः भले कार्यों की ओर प्रवृत्त करेगी। सहानुभूति, प्रेम, राष्ट्र-भक्ति तथा सेवा-भावना का विकास होगा।

—स्वामी शिवानन्द



## श्री गुरुपूर्णिमा, साधना-सप्ताह तथा गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि-आराधना

पावन गुरुपूर्णिमा महोत्सव द डिवाइन लाइफ सोसायटी के मुख्यालय 'शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर' में ९ जुलाई २०१७ को आयोजित किया जायेगा। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ५४ वाँ पुण्यतिथि आराधना महोत्सव १८ जुलाई २०१७ को आयोजित किया जायेगा।

उक्त दो पावन महोत्सवों के बीच की अवधि में साधना-सप्ताह नामक एक आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन किया जायेगा। १० से १६ जुलाई तक लगातार सात दिनों तक चलने वाले इस सम्मेलन में प्रतिदिन कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे।

उपर्युक्त कार्यक्रमों में भाग लेने के इच्छुक भक्तों से निवेदन है कि वे अपना पूरा डाक-पता और अपने साथ आने वाले व्यक्तियों की संख्या आदि से सम्बन्धित पूर्ण विवरण हमें पत्र द्वारा ३० जून २०१७ तक पहुँचा दें। शारीरिक दृष्टि से निर्बल अथवा किसी प्रकार की गम्भीर स्वास्थ्य समस्या से प्रभावित व्यक्तियों को इस कठिन कार्यक्रम से होने वाले परिश्रम और थकानपूर्ण परिस्थितियों से बचने के विषय में विचार कर लेना चाहिए। वे किसी अन्य समय में आश्रम में आ सकते हैं, क्योंकि श्रावण मास होने के कारण रोज आने-जाने वाले यात्रियों की भारी भीड़ भी, इन दिनों में आने-जाने में अत्यन्त कठिनाई उत्पन्न कर देती है।

यह वर्षा-ऋतु का समय होगा और इस क्षेत्र में उन दिनों भारी वर्षा की सम्भावना रहती है। अतः जो भक्त लोग इस सम्मेलन में भाग लेने के लिए आ रहे हों, उन्हें इसके अनुकूल आवश्यक सामान—जैसे छाता, टार्च और ऐसी ही अन्य वस्तुएँ साथ लानी चाहिएँ।

महोत्सव के समय अधिक संख्या में आने वाले भक्तों के लिए आश्रम में आवासीय स्थान की कमी पड़ जाने के कारण हमें निकट के आश्रमों में स्थान प्राप्त करना होता है। आशा है अतिथि जन इन कठिनाइयों को सहन करते हुए इस व्यवस्था को प्रेमपूर्वक अपना लेंगे। भक्त साधकों से विनम्र प्रार्थना है कि इस कार्यक्रम से एक या दो दिन पहले ही आयें तथा कार्यक्रम की समाप्ति के बाद भी एक या दो दिन से अधिक ठहरने का समय न बढ़ायें।

हम सबको गुरुदेव की कृपा प्राप्त हो!

शिवानन्दनगर

—द डिवाइन लाइफ सोसायटी

१ मई २०१७

## 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 :

- 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।
- आयु-वर्ग—२० और ६५ वर्ष के बीच
- योग्यताएँ :
  - गहन आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग-वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।
  - अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी भाषा है।
  - स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।
- पाठ्यक्रम की अवधि—योग, वेदान्त तथा सांस्कृतिक मूल्यों पर लगभग दो माह की अवधि का आवासीय पाठ्यक्रम।
- पाठ्यक्रम का विषय-क्षेत्र तथा पाठ्यचर्या (Syllabus) :
  - 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।
  - व्यावहारिक—आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूहों में चर्चा, प्रश्न-उत्तर और अन्तिम परीक्षा।
  - 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।
- 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।
- भरे हुए आवेदन-पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास १५-०७-२०१७ तक पहुँच जाने चाहिए।
- 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 दिवाइन 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

### भारतीय शाखाएँ

**बंगलूरु (कर्नाटक):** मार्च-अप्रैल मासों में शाखा द्वारा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, गुरुगीता एवं भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग, मास के तीसरे रविवार को अखण्ड महामृत्युञ्जय मन्त्र कीर्तन, २८ मार्च से ५ अप्रैल तक रामायण पर प्रवचनों सहित वसंत नवरात्रे मनाये गये। २३ अप्रैल को विशेष सत्संग किया गया। २५ को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जयन्ती भजन-कीर्तन तथा स्वामी जी महाराज के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचनों तथा स्वामी जी के वीडियो द्वारा दर्शनों, आरती एवं प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी।

**बरबिल (ओडिशा):** शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को, चल सत्संग सोमवारों को किये गये। शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा ३४० रोगियों को निःशुल्क होमियोपैथी औषधियाँ दी गयीं। १३ मार्च को होली मनायी गयी। मास की प्रत्येक २४ को साधना दिवस मनाया गया।

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

**बेळारि (कर्नाटक):** दैनिक पूजा तथा रविवारों को सत्संग में पादुका पूजा एवं अर्चना चलती रही। इनका समापन विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना और मंगल आरती से किया गया।

**चाँदपुर (ओडिशा):** साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग २४ अप्रैल को तथा हनुमान चालीसा पाठ १४ अप्रैल को किया गया।

**चंडीगढ़ (यू.टी.):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, निःशुल्क दैनिक योग कक्षाएँ, रविवारों को भजन, स्वाध्याय, ॐ नमो नारायणाय मन्त्र जप तथा नारायण सेवा सहित सत्संग, रोगियों की निःशुल्क औषधियों सहित चिकित्सा नियमित गतिविधियाँ रहीं। इसके साथ ही गुर्दा रोग के रोगी को वित्तीय सहायता दी गयी। चिदानन्द दिवस—मास की २४ को १२ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। ८ मार्च को शाखा के स्थापना दिवस की जयन्ती, भजन-कीर्तन, पादुका पूजा एवं स्वाध्याय सहित मनायी गयी। २९ मार्च से ५ अप्रैल तक श्री रामचरितमानस का पाठ किया गया।

**छत्रपुर (ओडिशा):** दैनिक सत्संगों के अतिरिक्त, शाखा द्वारा गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, ८ और २४ के मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजाओं और अर्चना सहित मनाये गये। सुन्दरकाण्ड का पाठ १४ मार्च, संक्रान्ति को किया गया। दो विशेष सत्संग मार्च मास में किये गये।

**कटक (ओडिशा):** प्रत्येक रविवार एवं गुरुवार को नियमित और चल सत्संग किये गये। प्रथम रविवार को पादुका पूजा सहित साधना दिवस मनाया गया। श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी और गजपति महाराज श्री दिव्यसिंहदेव जी ने १९ मार्च को, 'श्री स्वामी चिदानन्द जन्म शतवार्षिका स्वाध्याय केन्द्र' का उद्घाटन किया। निर्धन रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा का सेवा कार्य चलता रहा।

**गुरदासपुर (पंजाब):** अप्रैल मास में शनिवारों को प्रार्थना और स्वाध्याय सहित सत्संग चलते रहे। ओम प्रकाश आई इन्स्टीट्यूट के सहयोग और सहायता सहित नेत्र परीक्षण और मधुमेह शिविर आयोजित किया गया जिसमें रोगियों का परीक्षण करके औषधियाँ दी गयीं। विभिन्न धर्मार्थ कार्य, यथा तीन दिवसीय श्री हनुमान कथा का आयोजन, ११ मास के शिशु के हृदय रोग की शल्यक्रिया के लिए (१२०००, ३२००० रु. की) धनराशि की सहायता, (५००० रु. मूल्य की) दीनानगर में कुष्ठ रोगियों के लिए औषधियों, पट्टियों और रुई वितरण एवं एक निर्धन दम्पति को सिलाई मशीन दान देने का सेवा कार्य किया गया।

**खुर्दा रोड, जटनी (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक और चल सत्संग के अतिरिक्त २४ मार्च को विशेष प्रवचनों का आयोजन किया गया।

**जमशेदपुर (झारखण्ड):** मार्च और अप्रैल मास में प्रत्येक शुक्रवार को भक्तों के घरों में सत्संग के अतिरिक्त, शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को अन्त्योदय बस्ती के बालकों के लिए निःशुल्क चित्रकला एवं योगासन कक्षाएँ चलती रहीं। ५ अप्रैल को श्री रामनवमी मनायी गयी। २१ को कुष्ठ चिकित्सालय में नारायण सेवा की गयी। मेहरबाई टाटा मेमोरियल हौस्पिटल में ५५०० रु० की धनराशि दी गयी तथा रोगियों के लिए प्रार्थना की गयी।

**खातिगुडा (ओडिशा):** शाखा की दैनिक पूजा तथा गुरुवारों के साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ के कार्यक्रम चलते रहे। ५ मार्च को साधना दिवस प्रार्थनाओं, पादुका पूजा और स्वाध्याय सहित किया गया।

**काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश):** 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। १२ मार्च को श्री महालक्ष्मी पूजा की गयी।

**कबिसूर्यनगर (ओडिशा):** शाखा की प्रतिदिन अन्नदान, गुरुवार एवं रविवार को सत्संग आदि गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। मार्च मास में कुल चार साधना दिवस प्रार्थनाओं, पादुका पूजा, महामृत्युंजय मन्त्र जप, हनुमान चालीसा पाठ और साधना विषय पर विचारगोष्ठी सहित आयोजित किये गये तथा सायंकाल में भी सत्संग किया गया।

**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। २२ अप्रैल को विशेष सत्संग किया गया।

**लखनऊ (उत्तर प्रदेश):** शाखा द्वारा सत्संग के नियमित कार्यक्रम चलते रहे। ९ अप्रैल को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप, गीता पाठ और स्वाध्याय सहित सत्संग तथा ३० को बालवाहिनी के बच्चों के साथ सत्संग एवं सुप्रसिद्ध व्यक्तियों के प्रवचन 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 योग कक्षाएँ एवं 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 मार्च को महामन्त्र कीर्तन तथा २९



अप्रैल को ज्योति कलश, भजन, कीर्तन और अर्चना का आयोजन किया गया।

**रायपुर (छत्तीसगढ़):** रविवारों को सत्संग तथा विष्णुसहस्रनाम पाठ एकादशियों को किया गया। श्री रामनवमी ५ अप्रैल को महामन्त्र जप, सीताराम कल्याणम् तथा विशेष हवन सहित सत्संग हुआ।

**राउरकेला (ओडिशा):** शाखा द्वारा अप्रैल मास में दैनिक योगासन कक्षाएँ, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को चल सत्संग, पादुका पूजा प्रत्येक ८, २४ को अभिषेक एवं अर्चना सहित कार्यक्रम चलते रहे। ९, २३ और ३० को पादुका पूजा सहित विशेष सत्संग किये गये। होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा जरूरतमन्द लोगों का उपचार नारायण सेवा के रूप में किया जाता रहा। २५ अप्रैल को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की जयन्ती मनायी गयी। प्रत्येक प्रथम रविवार को प्रबंधक समिति की बैठक की गयी।

**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।

**सुनाबेडा (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक सायंकालीन सत्संग, रविवार एवं गुरुवार को भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग एवं पादुका पूजा, एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति को अर्चना इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। सुनाबेडा महिला शाखा द्वारा बुधवार और शनिवार को सत्संग चलते रहे। श्री रामनवमी पर २७ फरवरी से ५ अप्रैल तक रामचरितमानस

का पाठ, पादुका पूजा एवं हवन किया गया। ११ अप्रैल को सुन्दरकाण्ड के पाठ सहित हनुमान जयन्ती मनायी गयी।

**वाराणसी (उत्तर प्रदेश):** शाखा द्वारा २६ मार्च को वृद्धाश्रम में भजनों सहित सत्संग आयोजित 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।

**फरीदपुर शाखा, बरेली (उत्तर प्रदेश):** शाखा द्वारा फरवरी मास में सद्गुरुदेव की पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, श्री रामचरितमानस तथा गुरुदेव की साधना पुस्तक में से स्वाध्याय साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम रहे। अन्य कुष्ठ आश्रम में सेवा इत्यादि के सभी कार्य नियमित रूप से चलते रहे। निर्धन कन्या के विवाह हेतु वित्तीय सहायता की गयी। विशेष कार्यक्रमों में फूल होली गुरुदेव के साथ खेली गयी, भक्तों ने भजन-कीर्तन तथा नृत्य किया।

**बीकानेर शाखा (राजस्थान):** मार्च से मई 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 — २८ मार्च को नवरात्रि के उपलक्ष्य में तुलसीकृत रामायण का नवाहन पारायण, श्री रामनवमी को जन्मोत्सव तथा कन्या पूजन, अर्चना और भोग, ११ को हनुमान जयन्ती पर सुन्दरकाण्ड का पाठ तथा ११ हनुमान चालीसा पारायण, २९ को अक्षय तृतीया पर मिट्टी के घड़े, शरबत आदि वितरण, १ मई को शंकराचार्य जयन्ती पर शंकराचार्य भगवान् के जीवन और कार्यों पर

प्रकाश, १० को बुद्ध जयन्ती पर पादुका पूजा और भजन-कीर्तन, २४ को मासिक जयन्ती पर महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, गायत्री जप तथा इष्टमन्त्रों से हवन तथा २५ को अमावस्या पर अन्ध विद्यालय और शनि मन्दिर में बिस्कुट, कचौड़ी बाँटे गये।

**महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़):** प्रतिमाह अनुसार फरवरी से अप्रैल मास तक 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। रात्रि ८ से ९ बाल्मीकि रामायण पाठ, महाशिवरात्रि को प्रातः ६ से सायं ६ बजे तक पञ्चाक्षरी मन्त्र का अखण्ड जप किया गया, होली के दिन मिष्ठान्न एवं रात्रि में सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

**रायगढ़ (छत्तीसगढ़):** शाखा द्वारा फ़रवरी से अप्रैल मास तक प्रत्येक सोमवार को नियमित रूप से नगर के गणमाण्य 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।

**माँझीगुडा (छत्तीसगढ़):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, आरती, भजन-कीर्तन, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग, मकर संक्रान्ति को रात्रि ३ घण्टे तक अखण्ड संकीर्तन-पूजा, अर्चना एवं तिल लड्डू का प्रसाद वितरण, ११.२ को दन्तेवाड़ा गुमरगुण्डा के स्वामी प्रेमस्वरूपानन्द जी के प्रवास के दौरान रात्रि सत्संग में गुरु महिमा विषयक प्रवचन तथा महाप्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम किये गये।

## विकसित बनिए, प्रगति कीजिए

मन को पूर्णतः संलग्न रखें। सारी मानसिक दुर्बलताओं को दूर करें। इन्द्रियों को उपद्रवी न बनायें। सदा सावधान तथा सतर्क रहें। काम से घृणा करें, स्त्री से नहीं। मौन में ईश्वरीय धीमी आवाज का श्रवण करें। आप अतीत जीवन का सदा उपभोग करेंगे।

सारे कार्यों को योग में बदल डालें। धर्म के मार्ग का अनुगमन करें। अज्ञान की नींद से जाग पड़ें। अवांछनीय व्यक्तियों के साथ मत मिलें। सात्त्विक संग में रहें। आप पर्याप्त शान्ति को प्राप्त करेंगे।

विकसित बनें। प्रगति करें। सबसे मिलें। नम्र बनें। ईश्वर में आश्रय ग्रहण करें। सारे कष्ट स्वतः दूर हो जायेंगे। आप परम शान्ति का उपभोग करेंगे।

निष्काम भाव से निःस्वार्थ सेवा कीजिए। अपनी प्रवृत्ति की जाँच कीजिए। आपकी प्रवृत्ति पूर्णतः शुद्ध होनी चाहिए। फल की कामना न कीजिए; परन्तु आलस्य का शिकार भी न बनिए। मानव-जाति तथा देश आदि की सेवा में अपनी पूरी शक्ति लगा दीजिए। निष्काम सेवा में निमग्न हो जाइए।

शारीरिक कार्य यन्त्रवत् होते रहेंगे। आपके दो मन होंगे। एक भाग सदा जप तथा ध्यान की ओर लगा रहेगा। काम करते समय भी भगवान् के नाम का जप करते जाइए। अष्टावधानी एक ही समय में आठ काम करते हैं। प्रश्न तो मन को अनुशासित करने का है। मन को इस प्रकार अनुशासित कर सकते हैं कि हाथों से काम करते समय भी यह ईश्वर का स्मरण कर सके। यही कर्मयोग तथा भक्तियोग का समन्वय है। यह सर्वोत्तम योग है।

—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 डिव्हाइन 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**



**SWAMI KRISHNANANDA**

## **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/-**



## **BOOKS UNDER PRINT**

Bliss Divine  
Concentration and Meditation  
Essence of Vedanta  
Hatha Yoga  
Lives of Saints  
Stories from Yogavasishtha  
Yoga and Realisation

Swami Sivananda  
Swami Siyananda  
Swami Sivananda  
Swami Sivananda  
Swami Sivananda  
Swami Sivananda  
Swami Sivananda

# बीस महत्त्वपूर्ण 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 हिंग 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 ठील न दीजिए।



जून 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 : 20<sup>TH</sup> OF EVERY MONTH:  
P.O. SHIVANANDANAGAR—249192

## मृत्यु और उस पर विजय

हे मनुष्यो! आपको मृत्यु से बिलकुल डरने की आवश्यकता नहीं। आप अमर हैं। मृत्यु जीवन की विरोधी नहीं है। वह जीवन का ही एक-रूप है। जीवन का प्रवाह अनन्त रूप से बहता ही जाता है। फल का नाश भले हो, पर उसके बीज में जीवन भरा रहता है। इसी प्रकार बीज जब नष्ट होता है, तब उसमें से विशाल वृक्ष पैदा होता है। वृक्ष विनष्ट होता है और कोयला बनता है। उस कोयले में जीवन भरा है। पानी अदृश्य होता है, पर वह अवश्य भाप बनता है जो कि नये जीवन के बीज-रूप में होता है। पत्थर समाप्त हो जाता है, किन्तु नये जीवन से भरा हुआ चूना बन जाता है। भौतिक शरीर-रूपी म्यान फेंक दिया जाता है; परन्तु जीवन स्थायी रहता है।

क्या कोई कह सकता है कि इस धरती पर मृत्यु से न डरने वाला कोई एक भी व्यक्ति है? क्या कोई ऐसा व्यक्ति है, जब वह स्वयं बड़े कष्ट में हो या उसकी पत्नी के प्राण छटपटा रहे हों या वह अपार वेदना भोग रहा हो, तब भगवान् का नाम न ले? तो फिर यह क्या सनक है कि आप भगवान् के अस्तित्व को अस्वीकार करते हैं, जब कि दुःख में होने पर आप ही उसके अस्तित्व को स्वीकार करते हैं? विपरीत बुद्धि तथा सांसारिक उन्माद के कारण आप एक नास्तिक बन चुके हैं। क्या यह महान् मूर्खता नहीं है? गम्भीरतापूर्वक सोचें, विवाद छोड़ें। भगवान् का स्मरण करें तथा इसी क्षण अमरत्व तथा शाश्वत शान्ति प्राप्त करें!

—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](mailto:generalsecretary@sivanandaonline.org) ; Website : [www.sivanandaonline.org](http://www.sivanandaonline.org) ; [www.dlshq.org](http://www.dlshq.org)

सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द