

₹१००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



इस दृश्य जगत् से इन्द्रियों को हटा लेने और मन को भीतर एकाग्र करने का ही नाम योग है। आत्मा में निरन्तर मग्न रहते हुए जीवन बिताना ही असली योग है। योगाभ्यास मनुष्य को देवता बना देता है। योग निराश्र हुए लोगों को आशा, दुःखियों को सुख, निर्बलों को बल और अज्ञानियों को ज्ञान देता है। परमानन्द-रूपी अन्तर्जगत् और चिर-शान्ति के साम्राज्य में जाने की कुंजी योगाभ्यास ही है।

—स्वामी शिवानन्द

अप्रैल २०२१

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

अनुकूलनशीलता के गुण अर्जन कीजिए

दूसरों की सेवा करते समय कभी भी आनाकानी न करें। सेवा में आनन्द लें। सेवा के सुअवसर की ताक में रहें। काम ही ईश्वर की पूजा है।

मिलनसार, प्रिय तथा प्रसन्न स्वभाव रखिए। सहानुभूति, अनुकूलनशीलता, आत्मसंयम, प्रेम तथा करुणा रखिए। दूसरों की आदतों तथा उनके तौर-तरीकों के अनुकूल ही स्वयं को बनाने की कोशिश करें। दूसरों से कटु शब्द सुन कर और अपमानित किये जाने पर भी सन्तुलित रहें। सुख, दुःख, शीत एवं उष्ण—सभी में सन्तुलित मन बनाये रखिए।

ज्योति तथा ज्ञान को ग्रहण करने के लिए कर्मयोग मन को तैयार करता है। एकता के मार्ग के सारे व्यवधानों को तोड़ कर यह हृदय को विकसित बनाता है। चित्तशुद्धि के लिए कर्मयोग एक प्रबल साधन है। अतः सतत निष्काम सेवा का अभ्यास करें।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXII

अप्रैल २०२१

No. 1

प्रश्नोपनिषद्

प्रथम प्रश्न
कबन्धी एवं पिप्पलाद

विश्वरूपं हरिणं जातवेदसं परायणं ज्योतिरेकं तपन्तम् ।
सहस्ररश्मिः शतधा वर्तमानः प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः ॥८॥

८. विश्वरूप, रश्मिवान् , ज्ञानसम्पन्न, सर्वप्राणाश्रय, अद्वितीय ज्योति, तपन क्रिया करते हुए, सहस्ररश्मियुक्त, शतधा रूपों से वर्तमान तथा प्रजाओं के प्राणरूप से सूर्य उदित होता है ।

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री

रम्ये राजितहैमशैलनिकटे भागीरथीपावने

राधावल्लभसन्निधानमहिते रामामृतास्वादिनि ।

रूढानन्दकुटीरधामनि लसन् रिक्तश्च रोषादिभिः

रुक्माभोगुरुराट् प्रसीदतु रवी रौद्रान्ध्रविद्रावणे ॥२५॥

२५. जो भव्य हिमगिरि के निकट माँ भागीरथी के पावन तट पर स्थित आनन्द कुटीर में भगवान् श्री कृष्ण के दिव्य सान्निध्य में निवास करते हैं, जो रामनाम-अमृत का नित्य आस्वादन करते हैं, रोषादि दुर्गुणों से पूर्णतया मुक्त हैं, जिनकी देह स्वर्णिम आभायुक्त है तथा जो अज्ञान के गहन अन्धकार का नाश करने वाले सूर्य हैं, ऐसे हमारे प्रिय गुरुदेव हम सब पर प्रसन्न हों।

लक्ष्मीशे लब्धभक्तिः ललितमृदुवचाः लालिताशेषशिष्यः

लिप्तो भूत्या न भीत्या शुभगुणसुगमो लीनचित्तः परस्मिन् ।

लुप्ताशो लूनपाशो नियमितकरणो लोकपूज्यो गुरुर्मे

लौल्यं चित्तस्य घोरं शमयतु सुयशस्त्रधरो दिव्यतेजाः ॥२६॥

२६. जो भगवान् विष्णु के परम भक्त हैं, जो सदैव सरल एवं मधुर वचन बोलते हैं, अपने शिष्यवृन्द के प्रति अत्यधिक स्नेहशील हैं, जिनका ललाट पवित्र विभूति से विभूषित है, जो भयमुक्त हैं, सद्गुणों के भण्डार हैं, जिनका मन परब्रह्म में नित्य लीन है, जिन्होंने समस्त इच्छाओं एवं सांसारिक बन्धनों का सर्वथा त्याग कर दिया है, जो इन्द्रियजयी, लोकपूज्य एवं दिव्यतेजसम्पन्न हैं, तथा जो सुयशरूपी माला से सुशोभित हैं, ऐसे श्री गुरुदेव मेरे मन की घोर चंचलता को दूर करें ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

श्री रामनवमी सन्देश

धर्म एवं सदाचारिता के पथ पर चलें

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

रामायण की श्रेष्ठतम शिक्षा मानव के जीवन में धर्म एवं सदाचारिता की सर्वोच्च महत्ता के विषय में दी गयी है। सदाचारिता जीवन की आध्यात्मिक किरण स्वरूप है। सदाचारिता का विकास मनुष्य में छिपी दिव्यता को प्रकटित करने की प्रक्रिया है। परम सत्य के महिमामय अवतार, भगवान् श्री रामचन्द्र ने अपने आदर्श जीवन द्वारा यह समझाया है कि किस प्रकार धर्म एवं सदाचारिता के पथ पर चलें। सम्पूर्ण मानवता को उनके उज्ज्वल पदचिह्नों का अनुसरण करना चाहिए तथा उनके द्वारा प्रस्तुत आदर्शों का अपने जीवन में अभ्यास करना चाहिए। केवल तभी विश्व में स्थायी शान्ति एवं समृद्धि की स्थापना हो सकती है।

केवल एक सदाचारी मनुष्य ही वास्तव में प्रसन्न हो सकता है। केवल वही मनुष्य सार्थक जीवन व्यतीत कर सकता है जिसे अपने कर्तव्य का उचित ज्ञान है तथा जो अपने कर्तव्य के पालन हेतु दृढ़-संकल्पवान् है। प्रत्येक व्यक्ति को नैतिक सिद्धान्तों, नैतिक मूल्यों एवं आध्यात्मिक आदर्शों की सर्वश्रेष्ठता में दृढ़ विश्वास रखना चाहिए। इन सिद्धान्तों एवं आदर्शों के अनुसार ही उसका दिन-प्रतिदिन का

कार्य-व्यवहार होना चाहिए तथा इन नैतिक एवं आध्यात्मिक आदर्शों के माध्यम से उसके व्यक्तित्व का विकास होना चाहिए। यही जीवन का उद्देश्य है। यही आत्म-साक्षात्कार का मार्ग है।

वही कार्य करिए जिससे सामंजस्य, सद्भावना एवं शान्ति की स्थापना होती हो तथा वह कार्य मत करिए जिससे इनके विपरीत अर्थात् अशान्ति एवं कलह का जन्म होता हो। ऐसा कार्य करिए जो सार्वभौमिक रूप से मान्य, उचित एवं न्यायपूर्ण है तथा जिसका परिणाम सकारात्मक होता हो। ऐसा कार्य मत करिए जिसका परिणाम नकारात्मक हो। यही वह कसौटी है जिसके द्वारा आप उचित एवं अनुचित के बीच भेद कर सकते हैं।

सौभाग्यशाली साधकवृन्द! सत्य के पथ से विचलित मत होइए। धर्म के पथ पर प्रमादी मत बनिए। भौतिकवादी मूल्यों को आध्यात्मिक मूल्यों पर हावी मत होने दीजिए। व्यक्तिगत लाभ के लिए जन-कल्याण की अवहेलना मत करिए। आपका आचरण-व्यवहार स्वार्थपरायणता पर आधारित नहीं होना चाहिए। इन्द्रियों की लालसाओं को बुद्धि एवं विवेक पर शासन करने की अनुमति मत दीजिए।

सर्वप्रथम अन्य जनों के कल्याण के विषय में सोचिए। अपने बारे में अन्त में सोचिए। अपने चरित्र एवं आचरण का निरीक्षण करिए। अपने हृदय को परखिए। यह जानने का प्रयास करिए कि क्या आपके विचार, शब्द एवं कार्य धर्म के सिद्धान्तों के अनुसार हैं? अपने शरीर, मन एवं इन्द्रियों को अनुशासित करिए। आध्यात्मिक ज्ञान से स्वयं को प्रबुद्ध बनाइए। धीरे-धीरे अशुद्ध विचारों, अनुचित शब्दों एवं बुरी आदतों को समाप्त करिए; और शुद्ध विचारों, उचित शब्दों एवं अच्छी आदतों का विकास करिए।

अपने व्यक्तित्व एवं स्वभाव में से उन सब प्रवृत्तियों का नाश करिए जिनसे अन्य लोगों में नकारात्मक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न होती हैं; तथा उन गुणों-प्रवृत्तियों को सुदृढ़ बनाइए जो अपने एवं दूसरों के लिए कल्याणकारक हैं। परन्तु भले बनने एवं भला करने के उल्लास में बह मत जाइए, अर्थात् गर्वित मत हो जाइए। आपसे यह कोई विशेष कार्य करने की अपेक्षा नहीं की जा रही है। भले बनना एवं भला करना आपका कर्तव्य है।

आने वाले कल को श्रेष्ठ एवं सुन्दर बनाने का एकमात्र उपाय यही है कि आप आज ऐसे विचार एवं कार्य करें जो आने वाले कल को श्रेष्ठ बनाने में सहायक हों। समस्त नये विचारों के लिए मन एवं हृदय को खुला रखिए परन्तु केवल उन्हें ही स्वीकार

करिए जो विचार अच्छे, उचित एवं स्मरण रखने योग्य हैं। प्रतिदिन एक अच्छा कार्य करना आपके जीवन का उद्देश्य बन जाना चाहिए।

जिस आदत अथवा दुर्गुण को आप दूसरों में पसन्द नहीं करते हैं, सर्वप्रथम स्वयं के स्वभाव से उस आदत अथवा दुर्गुण को दूर करिए। दूसरे व्यक्तियों की केवल अच्छाइयों को स्वीकार करिए, उनकी अन्य प्रवृत्तियों की अवहेलना कर दीजिए। आपकी प्रसन्नता आपके आचरण एवं व्यवहार पर निर्भर करती है। परिस्थितियों के विषय में शिकायत मत करिए। सभी परिस्थितियों का सदुपयोग करने का प्रयास करिए।

आध्यात्मिक साधकवृन्द! चिन्तन, मनन एवं विश्लेषण कीजिए कि आपको किसकी अभिलाषा करनी चाहिए तथा किसकी अभिलाषा नहीं करनी चाहिए; आपके द्वारा क्या कार्य किया जाना चाहिए तथा क्या नहीं किया जाना चाहिए। भगवान् का ध्यान करिए। उनसे मार्गदर्शन देने की प्रार्थना करिए। उनके पावन नाम का गान करिए। उचित विचार करिए। विनम्रतापूर्वक बोलिए, सत्य बोलिए। निष्ठा, ईमानदारी एवं निःस्वार्थतापूर्वक कार्य करिए। इस प्रकार धीरे-धीरे विकास करिए तथा प्रतिदिन-प्रतिक्षण स्वयं का सुधार करते रहिए।

भगवान् श्री रामचन्द्र की दिव्य कृपा आप सब पर हो।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

प्रत्येक मनुष्य के हृदय में आदर्शवाद का जन्म हो

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

परम आराधनीय प्रभु! आप इस परिवर्तनशील नामरूपात्मक जगत्, देश-काल में सीमित इस प्रपंच के पीछे सदा-सर्वदा विद्यमान, सर्वव्यापक सत्ता हैं। आप ही सबके भीतर-बाहर तथा सर्वत्र हैं। आप हमारे शरीर के अणु-अणु में विराजमान हैं; आप हमारे नेत्रों के नेत्र, कानों के कान, श्वासों की श्वास हैं; आप ही हमारे मन के मन, हृदय के हृदय, प्राण के प्राण तथा आत्मा के आत्मा हैं। आप हमारे भीतर हमारी आन्तरिक शाश्वत सत्ता के रूप में विराजमान हैं। हे परम प्रिय प्रभु! हमें आशीर्वाद दीजिए कि हम आपकी सतत विद्यमानता के प्रति सदैव जागरूक रहें। हम आपसे यही एकमात्र याचना-प्रार्थना करते हैं कि हम कभी इस जाग्रति को न खोयें, इस सत्य को कभी विस्मृत न करें कि हम आपकी परम पावन दिव्य सन्निधि में अपना जीवन व्यतीत करते हैं, अपना कार्य-व्यवहार करते हैं तथा हम सदैव आपमें ही संस्थित रहते हैं।

सम्पूर्ण विश्व में शान्ति की स्थापना हो। व्यक्तियों, सम्प्रदायों एवं राष्ट्रों के मध्य सामंजस्य एवं एकत्व स्थापित हो। पूर्व एवं पश्चिम में, उत्तर एवं दक्षिण में तथा सम्पूर्ण विश्व में शान्ति का प्रसार हो। हमें आज के दिन के लिए उचित मार्गदर्शन प्रदान करिए जिससे हम इस दिन के जीवन को आपके चरणों में अर्पित करने योग्य बना सकें। हमारा यह दिन पवित्र विचारों एवं उद्देश्यों, उदात्त भावनाओं एवं श्रेष्ठ कार्यों से युक्त हो।

परम श्रद्धेय एवं प्रिय गुरुदेव! आपने हमें इस ब्राह्ममुहूर्त में अपनी आध्यात्मिक उपस्थिति में बैठने का

पुनः अनुग्रह प्रदान किया है। आपके पावन आश्रम के पवित्र समाधि हॉल में एकत्रित आपके इन सब बालकों को आशीर्वाद दीजिए कि ये अज्ञानान्धकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर अभिमुख हों। इनकी आध्यात्मिक अज्ञान रूपी अन्धता को दूर कर इन्हें दिव्य दृष्टि प्रदान करिए।

आप इन सब पर कृपा करिए ताकि ये वसन्त, नवरात्रि के पावन सन्देश को ग्रहण कर सकें तथा यह भी समझ सकें कि हमारे पूर्वजों ने पूजा, आराधना एवं प्रार्थना से परिपूर्ण नौ दिनों से नववर्ष का प्रारम्भ करने की व्यवस्था क्यों की है। नौ पूर्णांक है, इसके पश्चात् अंक समाप्त हो जाते हैं तथा विभिन्न प्रकार के संयोजन प्रारम्भ होते हैं; सभी अंक विन्यास एवं संयोजन इसी रहस्यमय पूर्णांक 'नौ' के ही हैं। हमारे पूर्वजों ने अत्यन्त बुद्धिमत्तापूर्वक यह विधान बनाया कि हम वर्ष के प्रथम नौ दिन उपवास, प्रार्थना, पूजा, आराधना, भगवन्नाम के गायन एवं सद्ग्रन्थों के स्वाध्याय में व्यतीत करें। इस प्रकार उन्होंने हमें स्पष्ट निर्देश दिया कि हम अपने सम्पूर्ण वर्ष को भगवद्-आराधना एवं सद्ग्रन्थों के अध्ययन में व्यतीत करें जिससे हमें जीवन-पथ पर चलने हेतु उचित मार्गदर्शन प्राप्त हो तथा हमारा चतुर्दिक् वातावरण ऐसे तत्त्वों से परिपूरित हो जाये जो मानव के सर्वोच्च कल्याण में सहायक हैं।

हमारे पूर्वजों का मानवता के प्रति कितना असीम प्रेम था! उनके हृदयों में भावी सन्तति के कल्याण की कितनी अधिक चिन्ता थी! वैश्विक प्रेम एवं करुणा के भाव से, उन्होंने इन नौ दिनों हेतु ऐसी सुन्दर व्यवस्था की जिससे

कि हम जान सकें कि किस प्रकार का जीवन व्यतीत करने से हमारा सम्पूर्ण वर्ष दिव्य परिपूर्णता, प्रबोधन एवं मोक्ष प्राप्ति की ओर हमारी आध्यात्मिक यात्रा में सहायक सिद्ध हो सकता है। हमारे सर्वोच्च कल्याण के विषय में इतना गहन विचार करके हमारे पूर्वजों ने हम पर महान् उपकार किया है, हम उनके इस ऋण से किस प्रकार मुक्त हो सकते हैं?

उज्ज्वल आत्मन्! इस प्रकार वसन्त नवरात्रि के पावन रूप में नववर्ष के प्रारम्भ होने तथा आपको इसमें सम्मिलित होने का सौभाग्य प्राप्त होने के विषय में आपके क्या विचार हैं? क्या आपने इस पर गहन चिन्तन किया है? क्या आपने इसके महत्त्व एवं अर्थ को समझने का प्रयास किया है? क्या आपने उस सन्देश को ग्रहण करने की चेष्टा की है जो वसन्त नवरात्रि आपके जीवन हेतु प्रदान करती है अथवा आपने भारत के अन्य लाखों व्यक्तियों की तरह इस अवधि को मशीनी ढंग से, एक सामान्य गतिविधि मानते हुए व्यतीत कर दिया है क्योंकि आपके लिए यह एक परम्परा मात्र है? अथवा क्या आपने इसे एक विशेष रूप में समझने का प्रयास किया है क्योंकि आप उन व्यक्तियों का एक विशिष्ट समूह हैं जिन्होंने आध्यात्मिक पथ का चयन कर भगवद्-साक्षात्कार को अपने जीवन का लक्ष्य बनाया है?

आप साधक हैं। आपसे अपेक्षा की जाती है कि आप विवेक, विचार एवं जिज्ञासा से सम्पन्न हों। अतः आप जिज्ञासु, मुमुक्षु, साधक एवं आध्यात्मिक व्यक्ति होने की अपनी विशेषता के अनुरूप वसन्त नवरात्रि के सन्देश को समझने का प्रयास करिए; अन्यथा यह पावन अवसर आयेगा और चला जायेगा तथा आप वहीं रहेंगे, जहाँ हैं; और वैसे ही रहेंगे, जैसे पहले थे। पूजा-आराधना के इन महान् अवसरों एवं पर्वों का प्रारम्भ इस उद्देश्य से नहीं किया

गया था। इनका प्रारम्भ करने के पीछे यह महान् उद्देश्य था कि ये पर्व-उत्सव आपको समय-समय पर जाग्रत कर सकें, प्रेरित कर सकें तथा आपको जीवन-पथ पर चलने सम्बन्धी उचित मार्गदर्शन प्रदान कर सकें। हमारे प्रबुद्ध पूर्वजों द्वारा प्रारम्भ किये गये इन विविध पर्वों एवं अवसरों के पीछे यह उद्देश्य तथा अन्य अनेक तथ्य विद्यमान हैं।

हम आज विश्व की स्थिति तथा आधुनिक मानवता की दशा पर विलाप करते हैं। हम व्यक्ति के चारित्रिक पतन पर खेद व्यक्त करते हैं। परन्तु हम यह जानने का प्रयास नहीं करते हैं कि इसका कारण क्या है तथा इस समस्या का समाधान क्या है।

अपने आस-पास के वातावरण को देख कर केवल बातें करना गपशप कहलाता है। परन्तु गम्भीर विचार-विमर्श के माध्यम से यह जाना जा सकता है कि ऐसा क्यों हो रहा है, इसके क्या कारण हैं, उन कारणों को कैसे दूर किया जा सकता है। 'वर्तमान समाज का सदस्य होने के नाते इन कारणों के निवारण हेतु मैं अपना क्या योगदान दे सकता हूँ—यह गहन विचार करना है। यह गपशप अथवा व्यर्थ की बात नहीं है।

गुरुदेव ने इस सम्बन्ध में हमें उपयुक्त समाधान दिया है, "मनुष्य जैसा सोचता है, वैसा ही बन जाता है।" विचार कार्य में परिणत होता है। कार्य मन में उत्पन्न हुए विचार की बाह्य अभिव्यक्ति है। एक व्यक्ति विचार करता है तथा इसके पश्चात् उस विचार के अनुरूप कार्य करता है। विचार ही मनुष्य के आचरण, व्यवहार, उसकी विभिन्न क्रियाओं एवं प्रतिक्रियाओं का स्रोत है। यदि विचार के सम्बन्ध में उचित सावधानी रखी जाती है, तो इसके परिणामस्वरूप होने वाले कार्यों में भी स्वयमेव सावधानी

हो जायेगी। आप विचार के बीज को बोते हैं तथा कार्य रूपी फसल प्राप्त करते हैं। यदि आप किसी कार्य को सतत करते हैं, तो परिणामस्वरूप एक आदत प्राप्त करते हैं, पुनः-पुनः दोहरायी गयी आदतें आपके चरित्र का रूप ले लेती हैं; और आपके चरित्र पर आपका भविष्य, आपकी नियति निर्भर करते हैं। इस प्रकार विचार से कार्य, कार्य से आदत, आदत से चरित्र का निर्माण होता है तथा चरित्र भाग्य का निर्धारण करता है।

इसलिए, क्या करने की आवश्यकता है? हमने अभी-अभी वसन्त नवरात्रि उत्सव का समापन किया है जिसके अन्तर्गत हमने मर्यादापुरुषोत्तम भगवान् श्री रामचन्द्र की दिव्य अवतार लीला के नौ दिनों तक अध्ययन के बाद उनकी पावन जन्म-जयन्ती को मनाया। क्या आप इसके महत्त्व को नहीं समझ पा रहे हैं? इस आयोजन का स्पष्ट संकेत एवं निर्देश यही है कि इस सदग्रन्थ के भक्तिभावपूर्वक अध्ययन का उद्देश्य हमारे हृदय में भगवान् राम के आदर्श का आविर्भाव एवं स्थापना है। यही वर्तमान विश्व में परिव्याप्त दुःख, कष्ट, कलह-संघर्ष, अनैतिकता एवं आसुरी आचरण को समाप्त करने का एकमात्र उपाय है। यही इसका एकमात्र समाधान, एकमात्र उचित उपचार है।

मानव के हृदय का सतत नवीकरण होते रहना चाहिए। उसके मन एवं हृदय में उच्च और श्रेष्ठ विचारों का जन्म होना चाहिए। केवल तभी मानव के आचरण में परिवर्तन होगा, उसका चरित्र उज्ज्वल एवं श्रेष्ठ बनेगा तथा विश्व भी परिवर्तित होगा। तभी मानव दिव्य बनेगा जो कि उसकी वास्तविक नियति भी है। यह तब तक सम्भव नहीं होगा जब तक हम अपने विचारों में परिवर्तन नहीं लाते हैं, जब तक हम अपने हृदय में प्रतिदिन, प्रतिक्षण आदर्शवाद को स्थापित नहीं करते हैं।

प्रत्येक मनुष्य के हृदय में प्रतिदिन आदर्शवाद का जन्म हो। यह पुनः-पुनः हो। यही एकमात्र मार्ग है। अन्य सभी उपाय असफल ही होंगे यदि मानव के स्वभाव में, उसके हृदय में इस मौलिक प्रक्रिया का आरम्भ नहीं होता है। निम्न, निकृष्ट एवं बुरे विचारों का त्याग तथा उच्च, महान्, पवित्र एवं श्रेष्ठ विचारों के विकास का दृढसंकल्पित प्रयास ही वास्तव में उचित समाधान है। अतः प्रत्येक मनुष्य के हृदय में प्रतिदिन, प्रतिक्षण आदर्शवाद का उद्भव हो।

यदि मनुष्य का अन्तरतम आदर्शवाद से युक्त है, यदि उसका मन उच्च विचारों एवं हृदय श्रेष्ठ भावनाओं से पूर्ण है, यदि उसके कार्य इन्हीं श्रेष्ठ विचारों-भावनाओं के अनुरूप हैं, तो वह एक सच्चे मनुष्य की भाँति आचरण करेगा तथा धरा पर एक देवतातुल्य दिव्य जीवन व्यतीत करेगा। केवल तभी विश्व में मानवता के लिए एक नये युग का सूत्रपात होगा। मनुष्य के मन के विचारों एवं उसके हृदय की भावनाओं पर सब कुछ निर्भर है। ये विचार एवं भावनाएँ केवल तभी उच्चतम, श्रेष्ठतम और पवित्रतम हो सकते हैं जब मनुष्य के हृदय में आदर्शवाद की ज्योति सदैव प्रकाशित होती रहे।

जब आदर्शवाद लुप्त होता है, तब विश्व को अन्धकार घेर लेता है। मनुष्य का मन निकृष्ट एवं अधम विचारों की उत्पत्ति का स्थान बन जाता है। तब मनुष्य धरती पर नरक की स्थापना कर देता है; वह स्वयं अपने पतन एवं विनाश का कारण बन जाता है। अतः मन की क्रियाओं एवं व्यवहार, इसके विचार और इन विचारों की प्रकृति के विषय में अत्यधिक सावधान रहना ही कल्याण का मार्ग है। केवल आदर्शवाद ही विचारों को उच्च, उदात्त एवं श्रेष्ठ बनाये रख सकता है। इस प्रकार मनुष्य स्वयं को समस्त शुभता एवं कल्याण का स्रोत बना सकता है। अन्य

सभी उपाय केवल बाहरी लक्षणों का ही उपचार करेंगे, वे समस्या के मूल कारण को नष्ट नहीं करेंगे।

इसलिए मनुष्य के हृदय में प्रतिदिन आदर्शवाद का उद्भव होना चाहिए। एक आदर्श दिव्य मानव के रूप में अवतरित भगवान् श्री राम की पावन जन्म-जयन्ती की यही महत्ता एवं सन्देश है। अभी जिस विशेष पहलू का आपने श्रवण किया, इस पर गहन चिन्तन करिए। यह भलीभाँति जानिए एवं समझिए कि इसका सन्देश यही है कि प्रत्येक मनुष्य के हृदय में प्रतिदिन नवीन एवं सशक्त रूप में आदर्शवाद का विकास हो। यही मनुष्य के दुर्विचारों एवं अनुचित कार्यों से उत्पन्न कष्टों-दुःखों तथा कलह-संघर्ष को समाप्त करने का मार्ग है।

आपको समस्या के समाधान हेतु संकेत दे दिया

गया है। अब यह आप पर है कि आप इसका उपयोग करें अथवा न करें—“यथेच्छसि तथा कुरु।” यदि आप एक बेहतर विश्व, श्रेष्ठ मानवता एवं विश्व का उज्ज्वल भविष्य चाहते हैं, तो यही एकमात्र उपाय है कि मनुष्य के हृदय में प्रतिदिन, प्रतिपल उच्च, श्रेष्ठ, नैतिक, आध्यात्मिक एवं मानवतावादी आदर्शवाद का जन्म हो।

मनुष्य के विचारों में ही उसकी नियति की, उसके भाग्य की कुंजी निहित है। श्रोतव्य, मन्तव्य, निदिध्यासितव्य—इस सत्य का श्रवण, इस पर मनन एवं निदिध्यासन किया जाना चाहिए। भगवान् के असीम अनुग्रह सब पर हों।

हरि ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

आत्मा एक है। समस्त जीवों में एक ही प्राण स्पन्दित होता है। पशु, पक्षी और मानव-जाति में जीवन समान है। अस्तित्व समान है। यह उपनिषदों अथवा श्रुतियों की सुस्पष्ट घोषणा है। धर्म का यह मौलिक सत्य आचार-नीति अथवा नैतिकता अथवा सम्यक् आचरण के विज्ञान का आधार है। वेदान्त नैतिकता का आधार है।

प्रथम बात जो धर्म सिखाता है, वह है सब आत्माओं में निहित एकता। उपनिषदों का कथन है—“तेरा पड़ोसी वस्तुतः तू स्वयं है—जो तुझे उससे पृथक् करता है, वह मात्र एक भ्रम है।” एक आत्मा सब जीवों में निवास करती है। सार्वभौमिक प्रेम इस एकता की अभिव्यक्ति है। आत्मैक्य सार्वभौम भ्रातृत्व का आधार है। समस्त मानवीय सम्बन्ध इसी एकता पर टिके हुए हैं। याज्ञवल्क्य ने अपनी पत्नी मैत्रेयी से कहा—“प्रिय! देखो, केवल पति-प्रेम के कारण पति प्रिय नहीं है, आत्मा के प्रति प्रेम के कारण पति प्रिय होता है।” इसी प्रकार स्त्री, पुत्र, धन-सम्पत्ति, मित्र, संसार और स्वयं देवता भी अपनी आत्मा के कारण प्रिय हैं। सब इसलिए प्रिय हैं; क्योंकि सबमें एक ही आत्मा विद्यमान है। यदि आप किसी दूसरे व्यक्ति को क्षति पहुँचाते हैं, तो आप अपने को ही क्षति पहुँचाते हैं; यदि आप किसी की सहायता करते हैं, तो आप अपनी ही सहायता करते हैं। सब प्राणियों में एक ही प्राण तथा एक ही सामान्य चेतना है। यही सम्यक् आचरण की नींव है। यही आचार-नीति का आधार है।

— स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

अनाया नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

त्रिरुचिरापल्ली जिले के मझानद में तिरुमंगलम नामक एक सुप्रसिद्ध तीर्थनगरी थी। यहाँ के भगवान् को सामवेदेश्वर कहा जाता था। इन्होंने ही परशुराम जी को माता की हत्या के पाप से मुक्त किया था तथा परशु भी प्रदान किया था।

इस अद्भुत नगरी में अनाया नाम का एक ग्वाला रहता था। क्योंकि वह गायों की देख-रेख करता था, इसीलिए इस नाम से जाना जाता था। वह भगवान् का अति गहन भक्त था। उसकी भस्म में और शिव-भक्तों में अगाध भक्ति थी, भले ही वे शिव-भक्त किसी भी जाति के हों। उसकी शिव-भक्ति ने उसके वंशीवादन में भगवान् शिव के पञ्चाक्षर मन्त्र के गायन का रूप ले लिया था। इसी मन्त्र का गान करके भगवान् को रिझाने की उसकी आकांक्षा थी।

एक दिन जब वह कोनरै वृक्ष (अमलतास नाम से जाना जाने वाला भगवान् शिव का एक प्रिय वृक्ष) के नीचे बैठ कर अपने दिव्य वाद्य में पञ्चाक्षरी मन्त्र बजा रहा था, तो उसके मधुर संगीत के प्रभाव से समस्त गायें एवं बछड़े सम्मोहित हो गये। पक्षी तक चुपचाप वृक्षों पर आ कर बैठ गये और मौन हो कर

वंशी की मोहक स्वर-लहरियों में खो गये। मयूर संगीत की धुन के साथ ताल मिला कर आनन्द में नृत्य करने लगे। मधुर संगीत को सुन कर वन के अन्य पशु भी निश्चल हो कर खड़े रहे। संगीत ने मृगों, सर्पों, शेर-चीतों, हाथियों इत्यादि सभी को मन्त्र-मुग्ध कर दिया। मयूर और सर्प, शेर और हाथी परस्पर की शत्रुता को भूल कर आनन्द से एक-साथ विचरण करने लगे। नदियों ने अपने प्रवाह की गति परिवर्तित कर दी। सागर की लहरें भी अयनार का वंशीवादन सुनने के लिए शान्त हो गयीं। विद्याधर, किन्नर और देवता तक अपने-अपने दिव्य वाहनों पर बैठ कर संगीत सुनने के लिए आ गये।

अयनार की एकनिष्ठ अगाध भक्ति से भगवान् शिव अत्यन्त प्रसन्न हुए। वंशी के संगीत की मधुरता तथा पञ्चाक्षरी मन्त्र का प्रभाव, दोनों के मिश्रित प्रभाव से भगवान् का हृदय द्रवित हो गया। वे माता पार्वती सहित नयनार के समक्ष प्रकट हो गये, उसे आशीर्वादित किया और अपने साथ कैलास ले गये।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

मैं कृष्णानन्द जी पर आश्चर्यचकित हूँ

श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

स्वामी कृष्णानन्द जी के समान समन्वय-योगी बहुत विरले ही मिलते हैं। एक व्यक्ति भक्ति तथा कर्मयोग की निन्दा करने वाला वेदान्ती हो सकता है। किन्तु स्वामी कृष्णानन्द जी मेरी तरह हैं, वे भगवान् कृष्ण की तरह हैं। समग्र पूर्णता की प्राप्ति तभी सम्भव है जब आप ज्ञान के साथ सेवा तथा भक्ति को सम्मिलित करें। आप घोषित कर सकते हैं : “तीनों कालों में जगत् की सत्ता नहीं है।” किन्तु यदि आपको पथ के किनारे कोई रुग्ण व्यक्ति मिल जाये तो आपको अपना ध्यान छोड़ कर उसको पीड़ा से मुक्त करने के लिए शीघ्र उसके पास जाना चाहिए। यही जीवन्मुक्त का लक्षण है। वह बाह्यतः केवल कर्मयोगी प्रतीत होता है; किन्तु वह समग्र विश्व को अपने अन्दर देखता है। प्रभु यीशु, भगवान् बुद्ध तथा श्री शंकराचार्य ने कितनी सेवा की! क्योंकि स्वामी कृष्णानन्द जी भी समन्वय-योगी हैं, इसी कारण मेरे मन में उनके लिए सर्वाधिक प्रशंसा के भाव हैं।

वे अपने कार्य में बहुत ही तेज हैं। उन्हें वेदान्त का विशद तथा गम्भीर ज्ञान है। यह सब भगवत्कृपा है। यह केवल इस जन्म में अध्ययन के कारण नहीं है। यह सब पूर्व-संस्कारों के कारण है। जो साधक उनसे शिक्षा प्राप्त करना, अध्ययन करना तथा ज्ञान आत्मसात् करना चाहते हैं, उनके लिए उनका ज्ञान एक निधि है।

कृष्णानन्द जी मेरे लिए विलक्षण प्रतिभासम्पन्न व्यक्ति हैं। वह मुझसे बढ़ कर हैं। वह शंकर से बढ़ कर हैं। वह दक्षिणामूर्ति से बढ़ कर हैं। वह कुछ वर्ष पूर्व यहाँ आये। सदा की भाँति ही मैंने उनसे आश्रम में रुकने के लिए कहा। छः-सात दिनों के पश्चात् उन्होंने मुझसे कहा : “मैं थोड़ी श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की अमृत-महोत्सव स्मारिका से उद्धृत आलेख

गीता जानता हूँ।” मैंने उनसे गीता सुनाने के लिए कहा और उन्होंने गीता का एक अध्याय सुन्दर ढंग से सुनाया। तत्पश्चात् वह शनैः-शनैः कैसे उन्नत हुए तथा ज्ञान और प्रज्ञा में विकसित हुए—यह मेरे लिए आश्चर्य की वस्तु है।

स्वामी कृष्णानन्द जी पाश्चात्य दर्शन के भी आचार्य हैं। यह उनमें ज्ञान की तीव्र पिपासा के कारण है। वे पाश्चात्य दर्शन की तुलना भारतीय दर्शन से करना चाहते हैं। क्योंकि वह दोनों दर्शनों में प्रवीण हैं, अतः वे कार्नेल विश्वविद्यालय के प्राचार्य एडविन ए. बर्ट के उनके यहाँ के आवास-काल में बहुत सहायक सिद्ध हुए। हमें पाश्चात्य दर्शन का भी परिशीलन करना चाहिए और उस दर्शन की श्रेष्ठता का पता लगाना चाहिए। निस्सन्देह, पाश्चात्य दर्शन कृष्णानन्द जी जैसे पूर्ण आदर्शवादी को सन्तुष्ट नहीं कर सकता है। लोग उनके ज्ञान से स्तब्ध रह जाते हैं। अपर्याप्त पौष्टिक आहार, दुर्बल स्वास्थ्य तथा अनेक असुविधाओं के होते हुए भी कृष्णानन्द जी इतना अधिक कैसे कर पाये, यह आश्चर्य की बात है। यह सब भगवत्कृपा के कारण है। यह सब उनके पूर्व-संस्कारों के कारण है। उनका एक प्रवचन ही आपको प्रेरित करने तथा उन्नत बनाने के लिए पर्याप्त है।

उन्होंने कभी एक भी कठोर शब्द का उच्चारण नहीं किया है। वे कभी क्रुद्ध नहीं होते हैं। वे कभी शिकायत नहीं करते हैं। मैं समझता हूँ कि इस आश्रम में उनकी तरह कोई भी व्यक्ति नहीं है। ये सब दैवी गुण हैं। गीता में जितने दैवी गुणों का उल्लेख है, उनमें उनसे अधिक गुण हैं। भगवान् कृष्ण शीघ्रता में थे, अतः उन्होंने केवल कुछ प्रमुख गुणों का





ही उल्लेख किया; हमें उनमें कृष्णानन्द जी जिन गुणों से सम्पन्न हैं उन्हें जोड़ देना होगा।

पाश्चात्य देशों में जाने के लिए वे ही उपयुक्त व्यक्ति हैं, किन्तु यदि यह नहीं होता तो संसार में उनकी उपस्थिति मात्र ही पर्याप्त है। उनकी पुस्तकें हमारे लिए निधि हैं। मैं उन्हें विश्वभर में भेज रहा हूँ। एक व्यक्ति अपने कुटीर में रह कर शक्तिशाली विचारों को प्रेषित कर सकता है जो समग्र विश्व को अनुप्राणित कर देंगे। भाषण देते हुए इधर-उधर जाने की आवश्यकता नहीं है, पुस्तकें लिखने की भी आवश्यकता नहीं है। महापुरुष अपने स्थान पर रहे, यही अच्छा है। पुष्प के खिलने पर मधुकर स्वयं ही आ जायेंगे। स्वामी कृष्णानन्द जी मूक गतिशीलता हैं।

कृष्णानन्द जी का जन्मोत्सव मनाना ब्रह्मोपासना है। इससे कई लोगों की क्षमताएँ विकसित होती हैं। प्रत्येक व्यक्ति के नेत्र खुल जाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति सोचने लग जाता है। इस प्रकार के समारोह बहुत ही आवश्यक हैं। आज हमने

केवल ब्रह्म के विषय की ही चर्चा की। यह हम सबको प्रेरणा देता है। यह लोगों के मन में महान् परिवर्तन लाता है। आप इससे अत्यधिक लाभान्वित होंगे। आपको अपनी डायरी में स्वामी कृष्णानन्द जी के श्रेष्ठ गुणों को अंकित करना चाहिए। आपको उनके सदृश बनना चाहिए। आप प्रत्येक व्यक्ति से कुछ-न-कुछ सीख सकते हैं। यह जगत् एक महान् विश्वविद्यालय है। यह महान् शिक्षक है। चिदानन्द जी ने आज बहुत अच्छा प्रवचन दिया है। वे एक अन्तः-प्रज्ञासम्पन्न व्याख्याता हैं। मैं उनके प्रवचनों से बहुत ही लाभान्वित हुआ हूँ। वे एक सन्त हैं। आपको उनकी पूजा करनी चाहिए। वे आपके गुरु हैं। यदि आपकी ऐसी मनोवृत्ति होगी, तभी आप लाभान्वित हो सकेंगे। आपको उनके प्रवचनों को अपनी नोटबुक में लिखना चाहिए। कृष्णानन्द जी एक निधि हैं। चिदानन्द जी एक निधि हैं। भगवान् इतने दयालु हैं कि उन्होंने मुझे इतने अनमोल रत्न प्रदान किये हैं।

आत्मा स्वतःसिद्ध है। बाह्य प्रमाणों से इसकी सिद्धि नहीं होती। आत्मा को अस्वीकार नहीं किया जा सकता, क्योंकि अस्वीकार किया जाने वाला आत्मा स्वयं अस्वीकार करने वाले का ही सारभूत तत्त्व है। आत्मा ज्ञान की समस्त विधाओं, पूर्व-धारणाओं तथा प्रमाणों का अधिष्ठान है। आत्मा आभ्यन्तर भी है और बाह्य भी, पूर्व भी है और पश्च भी, दक्षिण भी है और वाम भी एवं ऊर्ध्व भी है और अधः भी।

अदृश्य होने के कारण ब्रह्म पदार्थ या द्रव्य नहीं है, अतः उपनिषदें उसे 'नेति नेति' की उद्घोषणा के माध्यम से ही व्याख्यायित करती हैं; किन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि ब्रह्म एक निषेधात्मक प्रत्यय या एक आध्यात्मिक अमूर्तता या अनस्तित्व या रिक्ति है। वह तो परिपूर्ण, अनन्त, अविकार्य, स्वयंस्थित, आनन्दस्वरूप, ज्ञानस्वरूप तथा सुखस्वरूप है। वह स्वरूप का सारतत्त्व है। वह प्रमाता का सारतत्त्व है। वह द्रष्टा, तुरीय एवं साक्षी है।

— स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

हमारी आध्यात्मिक धरोहर, एक अविश्वसनीय उपहार!

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज
(पूर्व-अंक से आगे)

मानवता के महान् प्रकाश-स्तम्भ

मानवता के सभी महान् गुरुजनों ने सदाचार के आदर्श निर्धारित किये हैं, जिससे कि यह दुर्भाग्य घटित न हो। अपनी जीवन-पद्धति के माध्यम से इन गुरुजनों ने सदाचरण के आदर्श मानकों का उदाहरण प्रस्तुत किया है। हमारे सामने सभी धर्म-परम्पराओं के सन्त एवं मनीषियों के प्रेरणाप्रद जीवन-चरित विद्यमान हैं। ये महान् विभूतियाँ समस्त मानव-जाति के लिए मानदण्ड स्थापित करने के लिए ही आते रहे हैं। हमें इतना अकृतज्ञ नहीं होना चाहिए कि मानव-जाति की उन दिव्य ज्योतियों को विस्मृत ही कर दें जिनके जीवन हमारे पथ-प्रदर्शन हेतु प्रकाश-स्तम्भ रहे हैं। उनके प्रति अपना आभार प्रकट करने के लिए हम सामूहिक रूप में तथा व्यक्तिगत जीवन में भी उनका सतत स्मरण बनाये रख कर उन्हें जीवन्त रखें।

भले ही हम सामान्य जीवन जीते हुए अपने दैनिक कार्यों और कर्तव्य कर्मों में लगे हुए हों तो भी इस आध्यात्मिक उद्देश्य की पूर्ति करनी ही होगी। चाहे आप दुकानदार हैं, वकील हैं, चिकित्सक हैं, अध्यापक अथवा सड़क पर मेहनत करने वाले मजदूर हैं, बाहर से चाहे आप कोई भी हों किन्तु वास्तव में तो आप अपनी दिव्य भवितव्यता के विकास पथ पर अग्रसर हो रही आत्मा हैं। यह वर्तमान नाम और रूप आपकी अस्थायी पहचान है।

आपका शाश्वत आत्म-तत्त्व अपने मूलभूत स्वरूप के प्रकटित होने तथा अपनी खोयी हुई दिव्य परिपूर्णता को प्राप्त कर लेने की ओर निरन्तर बढ़ रहा है, यह कभी न भूलें। आपके सांसारिक जीवन की यह अस्थायी धारा और आन्तरिक आध्यात्मिक जीवन की सतत प्रवाहित हो रही स्थायी धारा, आपने इन दोनों जीवन-धाराओं को एक-साथ चलाना होगा। यदि आप केवल अस्थायी सांसारिक जीवन-धारा में ही प्रवाहित रहते हैं, तो आप अपने पथ से भटक जायेंगे। आप ईश्वर द्वारा दिये गये अद्भुत सुअवसर को खो देंगे, क्योंकि जिसकी भी आवश्यकता थी वह सभी कुछ भगवान् ने आपको दे दिया है।

अतः आजके युवाओं को अपने नेत्र खोलने चाहिएँ और फिर स्वयं देखना चाहिए कि वह क्या है और उसे यह जानना चाहिए कि यह जीवन किस लिए मिला है—यह दिव्य परिपूर्णता की ओर निरन्तर अग्रसर होने की एक प्रक्रिया है अथवा खाने, पीने, सोने और फिर मृत्यु को प्राप्त हो जाने की प्रक्रिया मात्र ही है। कर्म के सिद्धान्त को समझ कर और फिर उसे उचित रूप से उपयोग करके अपनी दिव्य नियति को प्राप्त करें। इन बातों पर विचार करें, उच्च आकांक्षा रखें, भले कार्यों में व्यस्त रहें और इसके साथ-साथ उन आध्यात्मिक साधनाओं में लगे रहें जिनमें मनुष्य की अन्तर्निहित आत्मा को शीघ्र प्रकटित करने की क्षमता

है। यह व्यावहारिक आध्यात्मिक जीवन ही वस्तुतः समस्त धर्मों का सार-तत्त्व है। प्रत्येक धर्म में ऐसे गुह्य साधन हैं जिनके माध्यम से दिव्य परिपूर्णता को प्राप्त करने के लिए आध्यात्मिक साधनाओं का एक सुनिश्चित प्रविधि से अभ्यास किया जाता है। धर्म के इस अन्तर्निहित तत्त्व को जानने-समझने की प्रत्येक व्यक्ति की आकांक्षा होनी चाहिए।

मंच से पादरी आपको यह सब नहीं बता पायेगा। वह केवल बाह्य विधि-विधान और कर्मकाण्ड से ही अवगत करा सकता है, क्योंकि वह केवल सुनियोजित धर्म ही दे सकता है। आकांक्षा आपके भीतर से उदित होती है। व्यक्तिगत रूप से, आपको अपना धार्मिक जीवन व्यावहारिक रूप में स्वयं जीना होगा। आपके लिए धर्म का अर्थ होगा—भगवान् के साथ अपना व्यक्तिगत सम्बन्ध जोड़ना तथा अपने वास्तविक लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार की ओर निरन्तर बढ़ते जाना। उस व्यावहारिक धर्म में प्रार्थना, दैनिक ध्यान और निर्बाध भगवन्नाम-स्मरण समाहित हैं। ऐसा व्यावहारिक धर्म भगवान् की सर्वत्र विद्यमानता की सतत जागरूकता हमारे भीतर बनाये रखता है। भगवान् इस सृष्टि की रचना करने के बाद ऐसे कहीं अन्यत्र नहीं चले गये जैसे कछुआ अण्डे दे कर इधर-उधर कहीं भी चला जाता है! भगवान् अपनी इस सृष्टि में सदा-सर्वदा विद्यमान हैं, वे इसके भीतर भी हैं और बाहर भी, और वे अभी इस समय इस कक्ष में भी विद्यमान हैं। परमात्मा की विद्यमानता में ही यह सब-कुछ हो रहा है। मैं बोल रहा हूँ, आप सब सुन रहे हैं, समझ रहे हैं। उस सर्वव्यापी

परमात्मा की दिव्य उपस्थिति में ही यह सब-कुछ हो रहा है। उस महान् सत्ता में ही हम जी रहे हैं, चल-फिर रहे हैं। उनमें ही हमारा अस्तित्व है।

परमात्मा की विद्यमानता की सदैव जागरूकता बनाये रखने का अभ्यास करना ही आपका व्यक्तिगत धर्म होना चाहिए। भले ही आप प्रत्येक रविवार को गिरजाघर जाते हों, वहाँ प्रवचन भी सुनते हों, प्रार्थना करते हों, भजन गाते हों और दान दे कर फिर घर लौटते हों, किन्तु बाकी के छः दिन? आपको निश्चित रूप से प्रातः-सायं प्रार्थना, ध्यान और स्मरण के माध्यम से भगवान् के साथ सम्बन्ध बनाये रखना चाहिए। हर समय, जहाँ-कहीं भी आप हों, जो-कुछ भी आप कर रहे हों, अपने समस्त कार्य-कलापों के बीच आपको उनकी दिव्य उपस्थिति को अनुभव करने का अभ्यास निश्चित रूप से करते रहना चाहिए। आत्मा के प्रकटीकरण का यही मार्ग है। यही वह पथ है जिस पर चल कर आप अपने लौकिक जीवन को उच्चतम दिव्य नियति का साधन बना सकते हैं। सुख और शान्ति का मार्ग यही है। यह आपके जीवन को वास्तविक गहनता प्रदान करेगा, जीवन को उदात्त बनाते हुए उसे सार्थक करेगा और एक सुनिश्चित दिशा प्रदान करेगा। यदि मानव-समाज अतीत से प्राप्त हुए अद्भुत उपहार को, अपनी इस आध्यात्मिक धरोहर को, आध्यात्मिक दृष्टिकोण को अपने गहन अर्थों सहित अपना ले, तब फिर भ्रान्ति, निराशा और मोहभंग का कोई कारण नहीं रहेगा।

(समाप्त)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

योग-मनोविज्ञान का अनावरण

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज
(पूर्व-अंक से आगे)

यह मनुष्य का प्रमुख रोग है। अपसमायोजन का एक विशेष कुण्ड भीतर है, तथा वह बाहर से समायोजन-प्रतीति तथा सामंजस्य के छद्मावरण से आच्छादित है। अतः, अन्तःस्थ की गहराइयों तक सब पदार्थों से असामंजस्य होते हुए भी हम प्रकट रूप में सब पदार्थों से सामंजस्य बनाये रखने का दिखावा करते हैं। इसीलिए, बाह्य जीवन में एक प्रकार के सन्तोष तथा सफलता की प्रतीति होती है, जबकि भीतर असन्तोष तथा असंवादिता है। तथा, जीवन लघु होते हुए, हम जीवन में कुछ तत्त्व प्राप्त किये बिना इसी स्थिति में अपने अन्दर असंवादिता की प्रचण्ड क्षमता समाये हुए मृत्यु को प्राप्त हो जायेंगे।

असंवादिता की प्रसुप्ति, जो हमारे भीतर है, मरणोपरान्त भी हमारा पीछा करती है। यही पुनर्जन्म का कारण है। हमारा आगामी उत्तरोत्तर जीवनों में मूर्त रूप में पुनर्जन्म होता है क्योंकि भौतिक शरीर तथा, जिन क्षमताओं से हमारा निर्माण हुआ है, उन्हें त्यागने के उपरान्त भी मनोवैज्ञानिक तत्त्व हमारे साथ रहता है, जो हमारी वास्तविकता है। जब तक हमारी अन्तर्निहित क्षमताओं को चेतन स्तर पर नहीं लाया जायेगा, तथा हमारे चेतन स्वरूप का भाग नहीं बनाया जायेगा, हमारे पुनर्जन्म के आवागमन की प्रक्रिया का अन्त नहीं हो सकता।

अतः, योग-मनोविज्ञान, यद्यपि पूर्णतया नहीं, अपितु कुछ सीमा तक आधुनिक मनोविश्लेषण की लय पर कार्य करता है। जो भी अन्दर है, उसे बाहर परिलक्षित होना चाहिए; अन्यथा, हम तनावमुक्त नहीं हो सकते। परन्तु, किन्हीं कारणवश, कोई भी अन्दर की बात बाहर परिलक्षित

नहीं करना चाहेगा; इसीलिए, कोई भी मनोवैज्ञानिक स्तर पर पूर्णतया स्वस्थ नहीं हो सकता। फिर, क्या उपाय है? योग, मनोविश्लेषण की भाँति, इन गहनतर आवेगों को परिशुद्ध करने के लिए विभिन्न उपायों को निर्धारित करता है, उन्हें दबा कर, अथवा उनके स्थान पर कुछ स्थापित करके नहीं, अपितु अत्यन्त धीमी वर्धन-वृद्धि-प्रक्रिया द्वारा। ऐसा करने से, हम जिस पदार्थ से निर्मित हैं, हमारे जिस व्यक्तित्व की बात हम कर रहे हैं—मानो, अपने अवयवों में विकेंद्रित हो जाती है, तथा बाह्य संसार में तथ्यों की आकृति के साथ व्यवस्थित हो जाती है। प्रकृति के साथ तारतम्य से हमारा यह तात्पर्य है।

अहं की अभिपुष्टि हमारे भीतर केन्द्रीकरण का मूल तत्त्व है, जिसके कारण पदार्थ के कण अभिकेंद्रित हो कर एक विशेष रूप अथवा आकार धारण करते हैं तथा क्रिया के साधन-रूप में ठोस हो जाते हैं। उस साधन का नाम शरीर है। उदाहरण के लिए अणु का केन्द्र—प्रोटॉन अथवा न्यूट्रॉन, अथवा, हम इसे जो भी कहें—इलैक्ट्रॉन क्रिया को अपनी ओर खींचता है, तथा उन्हें अपने चहुँ ओर एक विशेष आकार में घूमने पर विवश करता है जिससे वह अणु की भाँति प्रतीत होता है। उसी प्रकार, हमारे अन्दर अहंकार नामक प्रोटॉन, यह सिद्धान्त, बाह्य प्रकृति के अवयवों से उपजीविका अर्जित करता है, पंच तत्त्वों से पदार्थ के कणों को अपनी ओर खींचता है, तथा उन्हें एक विशेष आकार में शरीर के रूप में व्यवस्थित करता है; तथा जब तक यह केन्द्रीकरण का सिद्धान्त, अहंकार, जीवित रहेगा, यह प्रक्रिया अनवरत चलती रहेगी। अतः, योग का प्रयोजन

अहंकार—अस्मिता, जैसा इसे संस्कृत में कहते हैं, के इस दुर्ग को नष्ट करना है।

अहंकार एक अत्यन्त सूक्ष्म तत्त्व है जो हमारे अन्दर मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया की प्रधान शक्ति है। अस्मिता, जिसे अहंकार कहते हैं, मात्र दम्भ अथवा दम्भी व्यवहार, जिसे हम जनता में दर्शाते हैं, ही नहीं है। वह केवल उसका अजीर्ण रूप है। योग-मनोविज्ञान के भाव में, अस्मिता, अथवा अहंकार, अहंता अथवा 'मेरा होना' (I-am-ness), जैसा कि हम इसे कह सकते हैं, की सूक्ष्म भावना है। 'मैं हूँ' की अनुभूति अथवा भावना ही अहंकार कहलाती है। 'मैं अफसर हूँ', 'मैं शासक हूँ', 'मैं राजा हूँ', 'मैं जूलियस सीजर हूँ' इसके अजीर्ण रूप हैं। योग इसके सूक्ष्मतम पक्ष से मात्र 'मैं हूँ' के भाव से सम्बन्धित है। 'मेरा होना' व्यक्ति का 'होना' का भाव अहंकार कहलाता है। उसे योग-मनोविज्ञान में अस्मिता कहते हैं। संस्कृत में 'अस्मि' का तात्पर्य है 'मैं हूँ' तथा अस्मिता का तात्पर्य है, 'मेरा होना'। कितना सूक्ष्म है यह!

अन्ततः, यह अस्मिता ही बाह्य सृष्टि से हमें अलग करने का कारण-मात्र है, तथा हमें बाह्य पदार्थों से अलग करने की त्रुटिपूर्ण प्रतीति कराती है, तथा सब समस्याओं तथा कठिनाइयों को बाह्य संसार में तथा हममें नहीं होने का भान कराती है। योगवासिष्ठ के अनुसार "अहंकार वषट् आपद् अहंकाराद् दुराधयः।" महर्षि राम को कहते हैं: "तुम्हारी समस्त 'आपत्'—तुम्हारे इस जीवन में समस्त आपदा तथा विनाश—'अस्मिता', 'मैं हूँ'—इस भावना के कारण है। क्योंकि मैं हूँ, यह निश्चित है कि अन्य भी हैं। अतः, संकट आरम्भ हो चुका है; अग्नि ज्वलित की जा चुकी है। यदि 'आप' हैं, तो 'अन्य' का होना भी निश्चित है, या इसीलिए, दूसरों के साथ सम्बन्ध रखने की आवश्यकता आरम्भ होती है। यह समाज है, यह 'संसार' है। क्योंकि आप हैं, इसका तात्पर्य है कि अन्य भी अवश्य होंगे; तथा यदि अन्य हैं, तो इसका तात्पर्य है कि आपका अन्य के साथ किसी रूप में सम्बन्ध है। आप दूसरों के साथ इस सम्बन्ध को नहीं समझ सकते क्योंकि सम्बन्ध बाह्य न हो

कर आन्तरिक है, तथा आन्तरिक सम्बन्ध ज्ञात नहीं हो सकता, क्योंकि 'अस्मिता', अहंकार, इन्द्रियों द्वारा कार्य करता है, जो केवल बाह्य रूप में कार्य कर सकती हैं। अतः, सम्बन्ध अथवा सम्पर्क का हमारा विचार बाह्य लौकिक संयोग से सम्बद्ध है, तथा आन्तरिक सम्बन्धों का हमें तनिक भी ज्ञान नहीं है। परन्तु, सम्बन्ध वास्तव में आन्तरिक होते हैं, तथा बाह्य सम्बन्ध आन्तरिक सम्बन्धों के दल द्वारा लिया गया क्षणिक आकार अथवा रूप है। इसीलिए जीवन की समस्या को हल करने के लिए हमें आन्तरिक सम्बन्धों से व्यवहार करना होगा, तथा मात्र उनके बाहरी पक्षों से नहीं।

अतः, हम उस बिन्दु पर आते हैं जिससे हमने आरम्भ किया था; हमारे व्यक्तित्व का संसार में सब प्रकार से आसक्त रहने, तथा अहं द्वारा भविष्य में परिलक्षित होने वाले समस्त क्रियाकलापों तथा विचार-प्रक्रियाओं इत्यादि का आधार होने के कारण मन को नियन्त्रित करने, अथवा 'चित्तवृत्तिनिरोधः' की आवश्यकता है। हम जो भी विचार या अनुभव करते हैं, अपनी दिनचर्या के रूप में हम जो भी करना चाहते हैं, हमारी जो भी इच्छाएँ/आकांक्षाएँ हैं, हम भूतकाल में जो भी थे, वर्तमान में जो भी हैं तथा भविष्य में जो भी होंगे, सब कुछ इस अहं में लघु रूप में है। अतः, एक पुरानी कहावत हमें पुनः स्मरण हो आती है—स्वयं को जानो। जब हम स्वयं को जानते हैं, हमें सम्पूर्ण बोध हो जाता है क्योंकि सम्पूर्ण भूतकाल, वर्तमान तथा भविष्य हमारे भीतर ही छुपा है। यहाँ तक कि अविचारणीय भूतकाल, दूरस्थ भविष्य की सम्भावनाएँ—सब हमारे भीतर सशक्त रूप में उपस्थित हैं। अतः, दूसरे शब्दों में स्वयं को जानना सर्वज्ञ होना है, स्वयं का ज्ञान होने का तात्पर्य है, सम्पूर्ण सृष्टि का ज्ञान होना, तथा अपनी वास्तविक विषमताओं को जानने का तात्पर्य है, सबकी समस्याओं को जानना।

इसीलिए, मन को नियन्त्रित करना आवश्यक है। जैसा कि हम देख चुके हैं, स्वयं का निरोध करने की यह

मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया, योग-प्रक्रियाओं द्वारा स्वयं के साथ समन्वय करना मात्र हमारी अन्तः-क्रिया ही नहीं है, क्योंकि हमें स्वयं को व्यक्त करने के लिए, भाषा की सुविधा के लिए हम योग को आन्तरिक प्रक्रिया कह सकते हैं, वास्तव में यह वैश्विक प्रक्रिया है। ऐसा इसीलिए है क्योंकि हमारी आन्तरिकता, हमारा दृश्यमान व्यक्तित्व वास्तव में सभी ओर सब पदार्थों से सम्बद्ध है। अतः, कहीं भी किसी भी वस्तु को स्पर्श करना, सभी ओर, सब स्पर्श करने के समान है।

संसार 'बाहर' तथा हम 'अन्दर' केवल व्यक्त करने के माध्यम हैं। न तो कुछ बाहर है, न अन्दर। तथा इसीलिए, जब हम किसी बाह्य पदार्थ के सम्बन्ध में किसी विषय की बात करते हैं, तो हम अहं-भाषा का प्रयोग करते हैं; अन्यथा, हमारे निजी दैनिक व्यवहार, आचरण आदि में न तो कोई विषय है, तथा न कोई पदार्थ। किसी विचार का विचार करना उसी समय किसी पदार्थ के बारे में विचार करने

के समतुल्य है, तथा किसी पदार्थ के बारे में विचार करना तत्काल उस पदार्थ को कहीं भी सभी पदार्थों से सम्बद्ध करने के समान है। अतः, हम किसी विचार के महत्त्व का अनुमान लगा सकते हैं क्योंकि यह तुरन्त संसार में सब ओर व्याप्त शक्तियों तथा बलों को हिला झकझोर देता है। अतः, जहाँ सही दिशागत विचार तुरन्त आश्चर्यजनक सफलता प्रदान कर सकते हैं, दिशारहित विचार विपरीत परिणाम प्रदान कर सकते हैं। हम एक ही समय में स्वर्ग या नरक का निर्माण कर सकते हैं। एक व्यक्ति के भीतर अन्तर्निहित/अप्रत्यक्ष रूप से छुपा हुआ यह सामर्थ्य, यह क्षमता, यह शक्ति योग-मनोविज्ञान द्वारा प्रकाशित किया जाता है; तथा इसे प्रकट करना है, सत्ता की सतह पर लाना है तथा अपने दैनिक अनुभव की वास्तविकता बनाना है।

(समाप्त)

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

दर्शन की राजयोग-पद्धति के प्रतिपादक, योग के प्रशिक्षण को सुव्यवस्थित रूप प्रदान करने वाले तथा योग की आदि पाठ्य-पुस्तक 'योगसूत्र' के प्रणेता श्री पतंजलि महर्षि को प्रणाम!

योग शब्द की निष्पत्ति युज् धातु से हुई है जिसका अर्थ है जोड़ना। योग चित्तवृत्ति-निरोध तथा वैयक्तिक आत्मा का सर्वोच्च आत्मा से सम्प्रयोग है। हिरण्यगर्भ योग-पद्धति के प्रवर्तक हैं। पतंजलि महर्षि द्वारा प्रवर्तित योग सांख्य की एक शाखा अथवा अनुपूरक है। रहस्यवादी तथा मननशील विद्यार्थियों के लिए इसका एक विशिष्ट सम्मोहन है। सर्वोच्च सत्ता अर्थात् ईश्वर के अस्तित्व के प्रति अपनी स्पष्ट आस्था के कारण यह दर्शन शास्त्रसम्मतता तथा पुरातनता के सम्बन्ध में अपना पक्ष मुख्य सांख्य की अपेक्षा प्रबलतर रूप में प्रस्तुत करता है।

पतंजलि का ईश्वर क्लेश-कर्म-विपाक-आशय-रहित पुरुष-विशेष है। वह निरतिशय सर्वज्ञता का बीज-स्वरूप है। काल से अनवच्छिन्न होने के कारण वह पुरातन गुरुओं का भी गुरु है।

पवित्र अक्षर ॐ ईश्वर का अभिधायक या वाचक है। ॐ शब्द की आवृत्ति तथा उसकी भावना या उसके ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। इससे विघ्न-बाधाओं की निवृत्ति तथा ईश्वर-साक्षात्कार होता है।

— स्वामी शिवानन्द

मानव से ईश-मानव :**गुरुदेव के चमत्कार**

श्री एन. अनन्तनारायणन्
(पूर्व-अंक से आगे)

बिहार पुलिस के इन्स्पेक्टर जनरल (सेवानिवृत्त) ने अपने पुत्र को चमत्कारिक रूप से प्राप्त हुई सहायता के सम्बन्ध में सितम्बर १९५४ की 'द डिवाइन लाइफ' पत्रिका के अंक में प्रकाशित एक लेख के माध्यम से बताया :

“मेरा सबसे छोटा बेटा, जब विश्वविद्यालय की परीक्षा के अन्तिम दिन परीक्षा देने बैठा तो यह देख कर उसकी निराशा की सीमा न रही कि उसे एक भी प्रश्न का उत्तर ज्ञात नहीं है। वह इतना अधिक हताश हो गया कि बिना कुछ भी लिखे ही रिक्त उत्तर-पुस्तिका को लौटा देने के लिए उठ कर खड़ा हो गया। तभी अचानक उसने देखा कि परमपूज्यश्री ने उसके शीश पर हाथ रखा हुआ है और वे उसे बलपूर्वक बैठ जाने को कह रहे हैं, क्योंकि उन्हें ज्ञात है कि वह सभी उत्तर जानता है। छोटा बेटा आज्ञा का पालन करते हुए बैठ गया और सभी प्रश्नों के उत्तर लिख दिये। और उसकी सफलता गजट में अंकित हो गयी।”

‘किंग जॉर्ज हॉस्पिटल एण्ड मेडिकल कॉलेज, लखनऊ’ में प्रोफेसर डॉ. देवकी कुट्टी गुरुदेव की गहन भक्त थीं। १९५३ में स्वामी जी ने उन्हें अपनी एक पुस्तिका, ‘पिल्ग्रीमेज टू बद्दी एण्ड केदार’ आशीर्वाद सहित निज हस्ताक्षरों के साथ भेजी थी, जिस यात्रा की योजना डॉ. कुट्टी कब से बना रही थीं वह ६ मई १९५७ को कार्यान्वित हो पायी। यात्रा प्रारम्भ करने से पूर्व जब डॉक्टर और उनकी मण्डली ने हस्ताक्षरित निर्देशन-पुस्तिका को देखने के लिए खोला तो सभी-के-सभी यह देख कर आश्चर्यचकित रह

गये कि पुस्तिका पर गुरुदेव ने १९५३ में अपने हस्ताक्षरों में लिखा हुआ था : “स्वामी शिवानन्दा, ६.५.५७”—चार वर्ष के बाद जो यात्रा होने वाली थी, उसकी बिलकुल सही रूप में तिथि स्वामी जी ने १९५३ में ही लिख दी थी। इस चमत्कार ने डॉक्टर और उनके परिवार की यह धारणा सुदृढ़ कर दी कि इस यात्रा के लिए गुरुदेव के पूर्ण आशीर्वाद हैं और यह सफल एवं सुखद रहेगी।

और भारत सरकार के उपसचिव, के. के. दार दावे के साथ कहते हैं कि उन्होंने पूरी तरह से अपनी जाग्रतावस्था में ३० सितम्बर १९५७ को दिल्ली में स्वामी शिवानन्द जी के दो बार दर्शन किये हैं, जब कि स्वामी जी उस समय ऋषिकेश में थे।

इस प्रकार दर्शन होने की घटनाओं की सूचनाएँ मैसूर, बर्लिन, ब्राज़ील और न्यूयार्क जैसे सुदूर स्थानों से भी प्रायः आती रहती थीं। यह दर्शन सामान्यतया लोगों को व्यक्तिगत रूप में हुए थे, सामूहिक रूप में नहीं। मैसूर प्रान्त की डिवाइन लाइफ सोसायटी की होसुर शाखा में, १९४० में साधना-सप्ताह के कार्यक्रम में अखण्ड कीर्तन के समय, एक २२ वर्षीय लड़की ने दावे के साथ बताया कि उसको मंच के ऊपर रखे शीशे में मढ़े हुए गुरुदेव के चित्र के पास स्वयं गुरुदेव ने हाथ में कमण्डलु लिये हुए भगवा वस्त्रों में खड़े हुए दर्शन दिये थे। क्रिसमस की सन्ध्या को जैनेवा की मारग्रेसिया ने गिरजाघर में मध्यरात्रि के क्रीस्तयाग के समय मंच पर क्रॉस के सामने, अपनी समस्त मधुरिमा, दीप्ति एवं बालसुलभ पावनता सहित बैठे हुए स्वामी जी के दर्शन

किये थे। उसने बताया : “मुझे स्वयं को न्योछावर कर देने की इच्छा की अनुभूति हुई।” बर्लिन में फ्रैंज़िस्का स्टेन्हांसन ने एक दिन जब वह अपने लिखने वाले मेज़ के आगे बैठी हुई थी तो उसे अपने समक्ष अचानक गुरुदेव के दीप्तिमान चेहरे के दर्शन हुए। उसने स्पष्ट रूप से कहा कि स्वामी जी के वह दर्शन उनसे व्यक्तिगत रूप में भेंट करने से भी अधिक गहन प्रभावपूर्ण थे। विएन्ना में एक आध्यात्मिक सम्मेलन में जाते समय हिल्डगर्ड बिटनर ने ‘एक सशक्त एवं भव्य आध्यात्मिक व्यक्तित्व सम्पन्न शिवानन्द’ के दर्शन किये जो किसी अज्ञात से घर से बाहर निकल कर आ रहे थे। एक बार और उसे स्वामी जी के शिर और कन्धों तक अपने ही घर में पर्याप्त ऊँचाई पर दर्शन हुए। और उसने दृढ़ता से यह कहा कि दोनों ही बार स्वामी जी के दर्शनों में किञ्चित् भी यह आभास नहीं हुआ कि स्वामी जी किसी चमत्कार की शक्ति का उपयोग कर रहे हैं, अपितु ‘वे सम्पूर्ण भलाई, प्रेम और ज्ञान का मूर्त रूप थे। एक दिव्य शान्ति, निश्छलता, अतिमानवीय सक्षमता, विनम्रता और महानता उनमें से प्रवाहित हो रही थी।’

ब्राज़ील में गुरुदेव के दर्शन का स्पष्टीकरण उनके चित्र के माध्यम से हुआ। घटना इस प्रकार है कि जे. पी. बास्टिओ नामक एक व्यक्ति अपनी धर्मपत्नी ज़िलाह के साथ १९६१ में शिवानन्द आश्रम आये थे। गुरुदेव ने उन्हें वापस लौटने से पहले कुछ जपमालाएँ दीं। ब्राज़ील पहुँच कर उस दम्पति ने उनमें से कुछ मालाएँ उपहार के रूप में अपने-अपने मित्रों को दे दीं। ऐसी ही एक मित्र ने, एक दिन स्वयं को घर में एकाकी पा, बैठ कर ध्यान करने का विचार किया। जब वह इस प्रकार ध्यान में लीन थी और माला के साथ-साथ ॐ नमः शिवाय के जप सहित कीर्तन कर रही थी तो उसकी १२ वर्षीय बेटी वहाँ आ गयी और वह

उत्सुकतापूर्वक यह दृश्य निहारने लगी। जब माँ ने जप-कीर्तन समाप्त किया तो उस बालिका ने पूछा, “माँ, वह बहुत ही कोमल-सी मुस्कान होठों पर लिये हुए, शिर मुण्डन किये हुए, लम्बा और बलिष्ठ पुरुष कौन था जो प्रार्थना करती हुई आपको देख रहा था?” उस बालिका ने कभी गुरुदेव का चित्र नहीं देखा था, किन्तु उसके वर्णन से माता समझ गयी कि वे गुरुदेव ही थे। इस तथ्य को सिद्ध करने के लिए बास्टिओ ने उस मित्र को डिवाइन लाइफ पत्रिका के कुछ अंक दे दिये जिन्हें उस मित्र ने अपने घर में ले जा कर मेज़ पर रख दिया। जब उसकी बेटी ने पत्रिकाओं में गुरुदेव का चित्र देखा तो वह भाग कर अपनी माँ के पास आयी और अत्यन्त उत्तेजित हो उच्च स्वर में बोली, “माँ देखो, यही है वह व्यक्ति जिसे मैंने उस दिन आपके निकट खड़े हुए देखा था!”

दक्षिण भारत के पुत्तूर में सुन्दरी नाम की एक सिविल सर्जन एक दिन कोई बड़ी समस्या आ जाने के कारण उसी के सम्बन्ध से सोचते हुए अपने घर में लगे गुरुदेव के चित्र की ओर एकटक देख रही थी। अचानक सामने के बरामदे से उसे एक परिचित आवाज़ सुनायी दी, “डॉक्टर! डॉक्टर!” उसने द्वार खोला तो देखा कि हाथ में छड़ी पकड़े हुए, चेहरे पर दिव्य मुस्कान के साथ स्वामी जी भीतर कक्ष में प्रवेश कर रहे हैं। हर्षातिरेक में उसने श्रद्धा सहित दण्डवत् प्रणाम किया, किन्तु जब उठ कर खड़ी हुई तो उसके सामने कोई भी नहीं था।

बेटेह की लक्ष्मी कुमारी को एक प्रातः गुरुदेव के दर्शन हुए और जब उसने शिर झुका कर प्रणाम करने के बाद पुनः ऊपर देखा तो उनका रूप परिवर्तित हो कर भगवान् श्री कृष्ण का हो गया था।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द ज्ञानकोष :**आरोग्य**

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज
(पूर्व-अंक से आगे)

अस्वस्थता—एक भ्रान्ति

मन को काल्पनिक रोगों का शिकार न बनने दीजिए। शारीरिक रूप से रोगी होने पर भी रोग का चिन्तन नहीं कीजिए, अन्यथा रोग बढ़ता जायेगा। आपके विचारानुसार ही शारीरिक दशा रहेगी। अतः सदैव यही अनुभव करिए कि मैं तन-मन से स्वस्थ हूँ।

अस्वस्थता तो एक कल्पना मात्र है। यह तो अन्नमय तथा मनोमय कोष तक सीमित है। केवल शरीर तथा मन ही रोगों को आश्रय देते हैं। आत्मा, जो आपका वास्तविक स्वरूप है, इन रोगों से परे है। अतः यह आत्मा रोगों तथा मृत्यु से मुक्त रहता है।

आत्मा जो आपके हृदय में निवास करता है स्वास्थ्य शक्ति, प्राण तथा तेज का पुंज है। इस पर कीटाणुओं, जीवाणुओं, परमाणुओं, हैजा-महामारी आदि रोगों का कुछ भी प्रभाव नहीं पड़ता। न ही इसमें दुर्बलता, शक्तिहीनता, अशान्ति अथवा रोग की प्रवृत्ति को प्रवेश मिलता है। जैसे ही मनुष्य अपनी आत्मा को अपने ध्यान का केन्द्र-बिन्दु बनाता है, सभी रोग-कीटाणु भाग खड़े होते हैं।

आज की सोचनीय स्थिति

आज की पीढ़ी इस दुर्लभ संजीवनी का लाभ नहीं उठाती। भले ही शास्त्र और सन्त-महात्मा पुकार-पुकार कर चेतावनी दें, उनके कान पर जूँ तक नहीं रेंगती। इनकी अश्रद्धा और अनभिज्ञता ही इसका कारण है। जन साधारण तो सांसारिक प्रपंचों में फँसे होने से मुक्त नहीं हो पाते। उनमें आत्म-निरीक्षण तथा अन्तर्मुखी प्रवृत्ति का अभाव है, न ही इसके लिए उनके पास अवकाश है।

संसार-भर में अब तो विभिन्न इंजेक्शन तथा

नयी-नयी शक्तिवर्धक औषधियों की बाढ़-सी आ गयी है। सब लोग आडम्बरपूर्ण विज्ञापनों के बहकावे में आ जाते हैं। डॉक्टरों की फीस देने में धन का दुरुपयोग हो रहा है। सब लोग रोगों से छुटकारा पाने के लिए डॉक्टरों की शरण लेते हैं, जब कि उपाधिविभूषित होते हुए भी कई बातों का उनको भी ज्ञान नहीं होता। इनको तो कई जटिल रोगों का निदान भी नहीं मालूम। इनके पास श्वास-रोगों, मलेरिया, कटिवेदना, सन्निपात, ज्वर, मधु प्रमेह, रक्तचाप आदि रोगों से मुक्ति दिलाने के लिए उपयुक्त औषधियाँ भी नहीं। उनका उपचार तो प्रयोगात्मक होता है।

पुरातन काल में एक साधारण वैद्य भी साधारण कीमत की औषधि से रोग का निवारण कर दिया करता था। इसके विपरीत आज के वैज्ञानिक उन्नति के युग में अधिक सभ्यता का ढिंढोरा पीटने वाले डॉक्टरों की दवाइयाँ बड़ी महँगी पड़ती हैं। निर्धन रोगी तो उन दवाइयों को खरीदने की सोच भी नहीं सकते। रोगी को रक्त, मूत्र, थूक आदि के परीक्षण पर भी व्यय करना पड़ता है जिसके लिए उसे कई एक विशेषज्ञ डॉक्टरों के पास जाना पड़ता है। जैसे सप्तर्षियों के पास जाना हो, उन सबको भेंट भी चढ़ानी पड़ती है। जीवाणु विशेषज्ञ दन्त चिकित्सक के पास भेजता है जो मसूढ़ों के रोग की दवाई देता है, क्योंकि मसूढ़ों का रोग सभी रोगों का मूल कारण होता है। कभी-कभी डॉक्टरों की परिषद् उसके रोग का परीक्षण करती है। व्यय तो उसे करना ही पड़ता है। तब भी उस रोगी को स्वास्थ्य-लाभ अथवा रोग का निदान नहीं होता।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

बाल जगत्

विद्यार्थी जीवन में सफलता

निःस्वार्थ सेवा

प्रिय अमृत पुत्रो!

अपने हृदय में प्रेम की ज्योति जगाओ। सबसे प्रेम करो। सर्वव्यापी, सर्वग्राही विश्व-प्रेम का विकास करो। अपने प्रत्येक कर्म को शुद्ध प्रेम से भर दो। कुटिलता, लोभ और स्वार्थ को दूर कर दो। द्वेष, क्रोध और ईर्ष्या को प्रेमपूर्ण हृदय से निरन्तर सेवा द्वारा दूर किया जा सकता है। दयापूर्ण कर्म करते रहने से आपको अधिक शक्ति, प्रसन्नता और सन्तोष प्राप्त होगा। आपसे सब प्रेम करेंगे। दया, दान और निःस्वार्थ सेवा से हृदय शुद्ध और कोमल बनता है।

देश-सेवा, समाज-सेवा, माता-पिता और साधु-सन्तों की सेवा—ये सब निष्काम कर्मयोग हैं। किसी संस्था, आश्रम, मठ, धार्मिक संस्था अथवा औषधालय में नित्य दो घण्टे निष्काम भाव से किसी प्रकार की सेवा करो। ऐसा भाव रखो कि सारा संसार परमात्मा का विराट् रूप है। सदा दूसरों की सेवा के लिए उद्यत रहो। सेवा करने में प्रसन्नता का अनुभव करो। सेवा के लिए अवसर देखते रहो और अच्छी सेवा के लिए स्वयं क्षेत्र बनाओ। सेवा के फल की कभी अभिलाषा मत करो।

—स्वामी शिवानन्द



सद्गुणों का अर्जन

शिष्टाचार (Courtsey)

शिष्टाचार व्यवहार की उदात्तता अथवा विनीतता है। यह दयालुतायुक्त शिष्टता है।

आपके द्वारा किये गये छोटे-छोटे दयालुतापूर्ण कार्य, थोड़ा शिष्टतापूर्ण व्यवहार तथा अन्यो के विषय में सहृदयतापूर्ण विचार आपके चरित्र को एक महान् आकर्षण प्रदान करते हैं।

शिष्टाचार प्रथम भेंट में ही आकर्षित करता है तथा अत्यधिक घनिष्ठता एवं मित्रता की ओर ले जाता है।

एक शिष्ट मनुष्य सभ्य-सुसंस्कृत आचरण करता है। सभी जन उससे प्रेम करते हैं।

सबके प्रति शिष्ट व्यवहार करिए। यह सतत, सहज एवं एकरूप हो। अपने हृदय में भी सबके प्रति शिष्टता का भाव रखिए।

—स्वामी शिवानन्द

दुर्गुणों का नाश

कुटिल-मानसिकता (Crooked-mindedness)

इस जगत् में कुटिल प्रवृत्ति के व्यक्ति भी प्रचुरता में हैं। ऐसे व्यक्ति वार्तालाप तथा वाद-विवाद में सदैव कुटिल होते हैं। वे वाक्-छल तथा वाद-विवाद में लगे रहते हैं। उन्हें व्यर्थ एवं गर्वपूर्ण बात करना प्रिय होता है। वे बलपूर्वक घोषित करते हैं कि केवल उनका कथन सत्य है तथा अन्य व्यक्तियों के कथन मिथ्या एवं असंगत हैं। वे एक क्षण के लिए भी मौन नहीं रह सकते हैं। उनके तर्क अत्यधिक विलक्षण होते हैं। वे किसी व्यक्ति से सम्मानजनक रूप में तर्क-वितर्क नहीं करेंगे। वे अपशब्दों-दुर्वचनों का प्रयोग करेंगे तथा अन्त में झगड़ा कर लेंगे। उदारचित्तता, विनीतता एवं स्पष्टवादिता के विकास से इस दुर्गुण का निराकरण होगा।

—स्वामी शिवानन्द



शलभासन

विधि : भूमि पर इस भाँति लेट जायें कि मुख नीचे की ओर हो। उँगलियों को मुट्टी में बाँध कर हाथों को शरीर के पार्श्व में रखें। शिर को ऊपर उठा कर चिबुक (ठुड्डी) को भूमि पर टिकायें। श्वास लें तथा मुट्टियों को भूमि पर दबा कर शरीर को कड़ा करें। पैरों को शनैः-शनैः यथाशक्य ऊपर उठायें। पैरों को सीधी पंक्ति में रखें जब कि दोनों जंघाएँ, घुटने तथा गुल्फ (टखने) परस्पर स्पर्श करते हों। पैरों का भार शरीर तथा हाथों पर पड़े। नितम्बों की मांसपेशियों को संकुचित करें, जंघाओं की मांसपेशियों को तानें तथा पैरों की स्थिति को और आगे तक फैलायें। प्रारम्भ में कुछ क्षणों तक इस आसन में बने रहें और धीरे-धीरे कालावधि को बढ़ायें।



शरीर के ऊपरी भाग अर्थात् कटि-प्रदेश से ऊपर के भाग पर ध्यान केन्द्रित करें। शनैः-शनैः पैरों को भूमि पर लायें और इसके साथ-ही-साथ श्वास छोड़ें। सामान्य श्वसन के साथ विश्राम लें। इस आसन को दो या तीन बार दोहरायें। मकरासन में विश्राम लें।

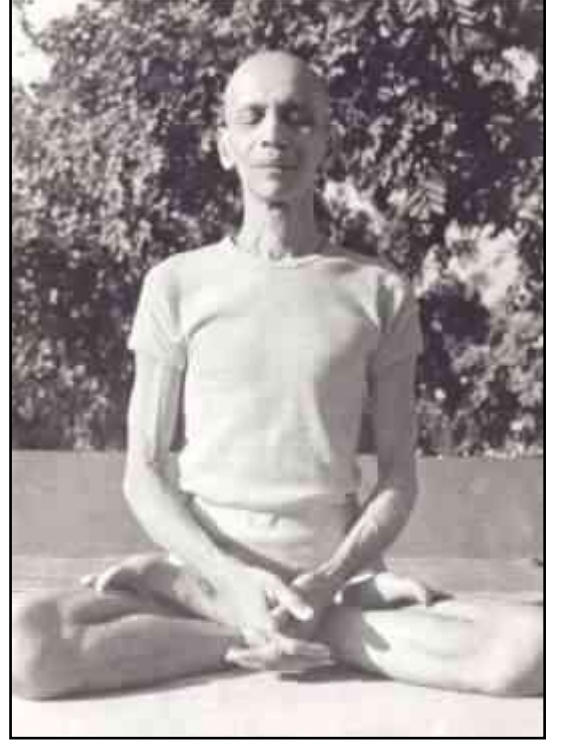
लाभ : इस आसन के अभ्यास से मेरुदण्ड सुनम्य तथा ढीला बनता है। यह पृष्ठ-शूल तथा कठोर श्रम आदि जनित मेरुदण्ड के तनाव से छुटकारा दिलाता है। यह पृष्ठ-भाग की मांसपेशियों तथा उदर-देश के आन्त्र अंगों को स्वस्थ बनाता और कटि तथा त्रिक-प्रदेशों की पीड़ा को दूर करता है। सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि यह पाचन में सहायता देता तथा जठरीय रोगों को दूर करता है।

— स्वामी चिदानन्द



उजायी प्राणायाम

विधि : किसी सुखद आसन में बैठें। मुँह-नेत्र बन्द करें। कण्ठ-द्वार की आंशिक बन्दी के कारण श्वास खींचने के समय उत्पन्न ध्वनि पर ध्यान केन्द्रित करें। निर्बाध और एकरूप से दोनों नासापुटों से श्वास खींचें। श्वास लेते समय उत्पन्न ध्वनि निरन्तर और एक-समान होनी चाहिए। जब आप श्वास लें तो वक्ष फुलायें। भीतर आगत वायु के संचार की अनुभूति ऊपरी तालु पर होती है और सीत्कार ध्वनिकारक होती है। ध्यान रखना चाहिए कि श्वास भीतर खींचते समय पेट न फूले। अब श्वास को गहराई से एवं सामान्य गति से दोनों नासारन्ध्रों के द्वारा धीरे-धीरे निकालें। कुछ दिनों के अभ्यास के पश्चात् दाहिने अँगूठे से दाहिना नासापुट बन्द करने के बाद आप बायें नासापुट के द्वारा भी श्वास छोड़ सकते हैं। प्रारम्भ में यह प्रक्रिया पाँच से दश बार करें और अपनी क्षमता के अनुसार संख्या बढ़ायें।



लाभ : यह प्राणायाम फुफ्फुसों में वायु भरता, स्नायुओं को प्रशान्त एवं समस्त शरीर को आरोग्य करता है। विश्राम की स्थिति में करने पर यह उच्च रक्तचाप या हृद्-धमनी की व्याधियों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए उत्तम है।

— स्वामी चिदानन्द



मुख्यालय आश्रम में श्री महाशिवरात्रि-उत्सव



गङ्गातरङ्गरमणीयजटाकलापं गौरीनिरन्तरविभूषितवामभागम्।

नारायणप्रियमनंगमदापहारं वाराणसीपुरपतिं भज विश्वनाथम्॥

भगवान् विश्वनाथ की भावपूर्वक आराधना करिए जो वाराणसी के स्वामी हैं, जिनकी जटाएँ भागीरथी की मनोहारी तरंगों से सुशोभित हैं, जिनके वाम भाग में माता पार्वती सदा विराजमान हैं, जो भगवान् नारायण के परम प्रिय हैं तथा जिन्होंने कामदेव के दर्प का दलन किया है।



मुख्यालय आश्रम में ११ मार्च २०२१ को महाशिवरात्रि का पावन पर्व अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक मनाया गया। उत्सव के शुभारम्भस्वरूप, श्री विश्वनाथ मन्दिर में आश्रम के



संन्यासी, ब्रह्मचारी एवं साधकवृन्द द्वारा दिनांक ७ से ११ मार्च तक प्रतिदिन दो घण्टे पंचाक्षरी मन्त्र 'ॐ नमः शिवाय' का सामूहिक गायन किया गया।

महाशिवरात्रि के दिन, श्री विश्वनाथ मन्दिर के सुसज्जित गर्भगृह में सायं ८ बजे भव्य

पूजा का प्रारम्भ हुआ। भावपूर्ण भजन-कीर्तन के गायन तथा नमकम्-चमकम् के सस्वर वाचन के साथ भगवान् श्री विश्वनाथ की चार प्रहरों में चार पूजाएँ सम्पन्न हुईं। उत्सव का समापन प्रातः ४ बजे मंगल-आरती एवं अन्नपूर्णा डाइनिंग हॉल में प्रसाद वितरण के साथ हुआ। इस पावन पर्व ने समस्त उपस्थित जनों को सम्पूर्ण रात्रि भगवान् विश्वनाथ के दिव्य सान्निध्य में व्यतीत करने का सौभाग्य प्रदान किया।

परम करुणामय भगवान् शंकर एवं सद्गुरुदेव के दिव्य अनुग्रह की वृष्टि सब 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।”

—परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

होम के उस रोगी की पीठ पर चोट के निशान के बारे में पूछे गये प्रश्न ने उसकी पीड़ा एवं कष्ट से भरी पुरानी स्मृतियों को पुनः जगा दिया; यद्यपि उस घटना को हुए अनेक वर्ष बीत चुके हैं। उसे अभी तक यह अच्छी तरह से याद है कि उसे एक हॉस्पिटल से दूसरे हॉस्पिटल जाने हेतु रिक्शेवाले को कितने रुपये देने पड़ते थे; किस प्रकार उसे हर बार हॉस्पिटल से कुछ टेबलेट्स के साथ वापिस भेज दिया जाता था क्योंकि उसके पास न तो धन था और न वहाँ किसी से जान-पहचान थी; किस प्रकार वह बैठे-बैठे स्वयं को घसीटता हुआ विश्राम हेतु किसी स्थान की तलाश करता था क्योंकि उसके पैर निष्क्रिय हो गये थे; रीढ़ की हड्डी की चोट से उसके पैरों में किस प्रकार हर समय झनझनाहट होती रहती थी; किस प्रकार सब उसे तिरस्कृत करते थे और किस प्रकार उसकी कमीज की ऊपरी जेब में रखी गयी उसकी आखिरी सम्पत्ति १९०/- रुपयों को चुरा लिया गया था। उसने अपनी व्यथा का पूरा विवरण सुनाते हुए यह भी बताया कि किस प्रकार कुछ अजनबी व्यक्तियों ने उसकी सहायता की तथा उसे दिल्ली से हरिद्वार, फिर हरिद्वार से देहरादून तथा अन्ततः ऋषिकेश आने का मार्ग दिखाया। वह अपने पूर्व जीवन में किसान था जिसे मिट्टी में कार्य करना अत्यधिक प्रिय था तथा जिसने बदलती ऋतुओं के विविध रंगों एवं भगवान् की अद्भुत सृष्टि के चमत्कारों को निकटता से देखा था।

शिवानन्द होम का वातावरण उसके लिए बिल्कुल विपरीत ही है। यहाँ कोविड-१९ महामारी के कारण हुए लॉकडाउन तथा अन्य प्रतिबन्धों की वजह से व्यक्ति स्वयं को बन्धन में और अकेला अनुभव करता है, उसकी बहिर्मुखी प्रवृत्तियाँ भी असन्तुष्ट रहती हैं। परन्तु इसी माह होम में भर्ती हुए एक बाबा ने इसे एक अलग रूप में अभिव्यक्त करते हुए कहा, “यहाँ इस कमरे में अच्छा लगता है, बाहर से ठण्डी हवा भी नहीं आती है। ये दरवाजे एवं खिड़कियाँ मेरी रक्षा करते हैं। मैं यहाँ सुरक्षित एवं सन्तुष्ट अनुभव करता हूँ।” उन बाबा के कमरे को बाहर से ताला लगाया गया था क्योंकि उनकी कोविड रिपोर्ट अभी लैब से आयी नहीं थी। परन्तु उस बन्द कमरे में रहना उन्हें असुविधाजनक नहीं लगा। उन्हें तो यहाँ एक प्रकार की स्वतन्त्रता का अनुभव हुआ क्योंकि समाज ने तो उन्हें पूरी तरह बहिष्कृत ही किया हुआ था। उनके पैर पर संक्रामक घाव की गम्भीरता को देखते हुए उन्हें अभी भी सबसे अलग रखा जा रहा है। लम्बे समय तक धूम्रपान एवं नशीले पदार्थों के सेवन ने उनके शरीर को अत्यधिक हानि पहुँचायी है। एन्टीबायोटिक दवाइयों के प्रयोग तथा घाव की दैनिक मरहम-पट्टी के कारण धीरे-धीरे उनकी दशा में सुधार हो रहा है।

श्री गुरुदेव की असीम कृपा से, इस माह शिवानन्द होम में टीकाकरण दल आया तथा रोगियों की आयु के आधार पर कुछ रोगियों को कोविड-वैक्सीन का पहला टीका लगाया गया। जय गुरुदेव। जय शिवानन्द।

“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।”

—परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

प्रशासनिक कारणों तथा वर्तमान अकाउण्टिंग व्यवस्था (Accounting System) को थोड़ा सरल बनाने के उद्देश्य से, १० मार्च २०२१ को आयोजित 'बोर्ड ऑफ मैनेजमेण्ट' मीटिंग एवं ११ मार्च २०२१ को आयोजित 'बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज' मीटिंग में यह निर्णय लिया गया है कि द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए भेजे जाने वाले डोनेशन दिनांक १ अप्रैल २०२१ से केवल निम्नलिखित अकाउण्टस हेड्स हेतु ही स्वीकार किये जायेंगे—

जनरल डोनेशन

- (१) आश्रम जनरल डोनेशन
- (२) अन्नक्षेत्र
- (३) मेडिकल रिलीफ

कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

अतः भक्तवृन्द से अनुरोध है कि वे केवल उपर्युक्त अकाउण्टस हेड्स हेतु ही डोनेशन भेजें।

आश्रम के भक्त एवं हितैषी जनों को यह भी सूचित किया जाता है कि

- 'आश्रम जनरल डोनेशन' में प्राप्त धनराशि का उपयोग द डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियों हेतु किया जायेगा यथा शिवानन्द होम द्वारा गृहविहीन-निराश्रितों की देखभाल, लेप्रसी रिलीफ वर्क द्वारा कुष्ठरोगियों की सेवा, निर्धन छात्रों को शैक्षिक सहायता, योग-वेदान्त फॉरैस्ट अकादमी का संचालन, निःशुल्क वितरणार्थ आध्यात्मिक पुस्तकों का मुद्रण, आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार, आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना, आश्रम एवं गौशाला का रख-रखाव तथा आश्रम की नियमित धार्मिक-आध्यात्मिक गतिविधियों का संचालन। इस धनराशि का उपयोग सोसायटी द्वारा समय-समय पर आयोजित अन्य विभिन्न धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु भी किया जायेगा।
- 'मेडिकल रिलीफ' के अन्तर्गत प्राप्त डोनेशन का उपयोग शिवानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल में जरूरतमन्द रोगियों के उपचार हेतु तथा सोसायटी द्वारा संचालित अन्य चिकित्सा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु किया जायेगा।
- इसी प्रकार 'शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड' से प्राप्त ब्याज की राशि का सदुपयोग सोसायटी की समस्त गतिविधियों (धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी) हेतु किया जायेगा।
- इस सम्बन्ध में यह तथ्य ध्यान देने योग्य है कि सोसायटी अपनी किसी गतिविधि को समाप्त नहीं कर रही है। सोसायटी की सभी आश्रम-सम्बन्धी एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहेंगी; यद्यपि डोनेशन स्वीकार करने हेतु अकाउण्टस हेड्स की संख्या कम कर दी गयी है।
- द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए डोनेशन 'ऑनलाइन डोनेशन सुविधा' द्वारा वेब एड्रेस

<https://donations.sivanandaonline.org> के माध्यम से अथवा हमारी वेबसाइट www.sivanandaonline.org में दिये गये 'ऑनलाइन डोनेशन' लिंक के माध्यम से भेजा जा सकता है।

- डोनेशन ऋषिकेश में देय बैंकड्राफ्ट अथवा चेक अथवा इलेक्ट्रॉनिक मनीआर्डर (E.M.O.) द्वारा "The Divine Life Society", Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम भी भेजा जा सकता है। कृपया ड्राफ्ट अथवा चेक अथवा ई. एम. ओ. के साथ एक पत्र में डोनेशन का उद्देश्य, अपना डाक पता, फोन नम्बर, ई मेल आई डी तथा पैन नम्बर लिख कर भेजें।
- भक्तवृन्द को यह भी सूचित किया जाता है कि आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना करवाने हेतु कोई धनराशि नहीं ली जायेगी। जो व्यक्ति अपने अथवा अपने परिवार के किसी सदस्य के नाम पर पूजा करवाना चाहते हैं, वे इस सम्बन्ध में आश्रम के महासचिव अथवा परमाध्यक्ष को आवश्यक विवरण के साथ एक अनुरोध-पत्र ई मेल अथवा डाक द्वारा भेज सकते हैं जिससे कि उनके नाम पर पूजा सम्पन्न हो सके।
- सोसायटी को भेजे जाने वाले सदस्यता शुल्क, प्रवेश शुल्क, आजीवन सदस्यता शुल्क, पैट्रनशिप शुल्क, शाखा-सम्बद्धता शुल्क एवं एस पी एल को भेजी जाने वाली अग्रिम धनराशि से सम्बन्धित प्रावधानों एवं निर्देशों में कोई परिवर्तन नहीं किया गया है।

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

१. नवीन सदस्यता-शुल्क*	₹ १५०/-
प्रवेश-शुल्क	₹ ५०/-
सदस्यता-शुल्क	₹ १००/-
२. सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक)	₹ १००/-
३. नयी शाखा खोलने का शुल्क**	₹ १०००/-
प्रवेश-शुल्क	₹ ५००/-
सम्बद्धता-शुल्क	₹ ५००/-
४. शाखा-सम्बद्धता नवीकरण शुल्क (वार्षिक)	₹ 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 ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा भेजें।	

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

बंगलूरु (कर्नाटक): कोविड महामारी के समय शाखा द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता वाचन की ऑनलाइन कक्षाएँ आयोजित की गयीं। इन कक्षाओं के माध्यम से लगभग २२५ व्यक्तियों ने श्रीमद्भगवद्गीता का सस्वर वाचन करना सीखा। १७ जनवरी को श्रीमद्भगवद्गीता वाचन प्रतियोगिता के विजेताओं को नकद पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र वितरित किये गये।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा के दैनिक पूजा एवं स्वाध्याय, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा और प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। १६ फरवरी को शाखा स्थापना दिवस तथा श्री विश्वनाथ मन्दिर प्रतिष्ठा दिवस रुद्राभिषेक, भजन-कीर्तन एवं पादुका पूजा सहित मनाये गये।

भुवनेश्वर (ओडिशा): प्रत्येक गुरुवार एवं रविवार को साधनापंचकम् और तत्त्वबोध पर प्रवचन सहित ऑनलाइन सत्संग आयोजित किये गये। ७ जनवरी को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि मनायी गयी तथा २४ को श्री रामनाम जप किया गया।

चाँदपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को पादुका-पूजा और शनिवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। सदुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को चल सत्संग आयोजित किये गये। १२ फरवरी को सुन्दरकाण्ड पाठ एवं २३ फरवरी से १ मार्च तक श्रीमद्भागवत पारायण का आयोजन किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): विश्व-शान्ति हेतु प्रतिदिन महामृत्युञ्जय मन्त्र एवं भजन-कीर्तन के अतिरिक्त, १७ जनवरी को मासिक सत्संग किया गया। २४ जनवरी को भण्डारे का आयोजन किया गया तथा जरूरतमन्दों को वस्त्र बाँटे गये। २६ जनवरी को सुन्दरकाण्ड पाठ एवं हवन किया गया।

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ पूर्ववत् चलते रहे। १ जनवरी को नववर्ष मनाया गया तथा ३ जनवरी को पादुका पूजा एवं स्वाध्याय सहित साधना दिवस आयोजित किया गया। ३१ जनवरी को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में श्रीमद्भगवद्गीता पारायण किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता पारायण एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ सहित दैनिक प्रातःकालीन सत्संग, श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित सायंकालीन सत्संग, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। ३ फरवरी को महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

नयागढ़ (ओडिशा): प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, १४ जनवरी को पादुका पूजा, सुन्दरकाण्ड पाठ एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ सहित सत्संग का आयोजन किया गया। १८ एवं २२ जनवरी को भी शाखा द्वारा विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा जनवरी माह में दैनिक प्रार्थना, प्रत्येक गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग, माह की ८ एवं २४ को पादुका पूजा, प्रत्येक

एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण एवं श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा संक्रान्ति को श्री हनुमान चालीसा पाठ यथावत् चलते रहे। १३ जनवरी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा २८ जनवरी को 'ॐ नमो नारायणाय' मन्त्र का जप किया गया।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा परिसर में दैनिक योग कक्षा, प्रत्येक गुरुवार एवं रविवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन एवं श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे।

स्टील टाउनशिप - राउरकेला (ओडिशा): फरवरी माह में दैनिक सत्संग, प्रत्येक सोमवार को निःशुल्क योग एवं संगीत कक्षा तथा गुरुवार को पादुका पूजा इत्यादि कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। शाखा द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता पारायण, श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण, श्री हनुमान चालीसा पाठ, पादुका पूजा एवं प्रवचन सहित साधना दिवस आयोजित किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): प्रातः-सायं दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को सत्संग, माह की ८ एवं २४ को पादुका पूजा, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पारायण, श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। ३ जनवरी को शाखा स्थापना दिवस मनाया गया, १४ जनवरी को विशेष सत्संग तथा ३० जनवरी को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा जनवरी माह में प्रत्येक गुरुवार एवं रविवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन एवं स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग, प्रत्येक बुधवार और शनिवार को मातृ सत्संग, एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण तथा संक्रान्ति को अर्चना इत्यादि कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। १४ जनवरी एवं १२ फरवरी को सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

विशाख ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा एवं प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक नियमित रूप से चलते रहे। ७ फरवरी को प्रार्थना, प्रवचन, भजन-कीर्तन एवं प्रसाद वितरण सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

बीकानेर (राजस्थान): शाखा द्वारा दिसम्बर से फरवरी माह तक दैनिक पूजा, प्रत्येक मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान चालीसा एवं सुन्दरकाण्ड पाठ, माह की प्रत्येक २४ तारीख को हवन, सत्संग इत्यादि नियमित गतिविधियों के अतिरिक्त, ३ दिसम्बर को महामन्त्र का तथा ३१ दिसम्बर को पंचाक्षरी मन्त्र का सामूहिक कीर्तन किया गया। १ जनवरी को नववर्ष के उपलक्ष्य में पादुका पूजा की गयी तथा १४ जनवरी को मकर संक्रान्ति के दिन हवन किया गया। २१ जनवरी को शाखा कार्यकारिणी सचिव श्रीमती कमल तनेजा की स्मृति में श्रद्धांजलि सत्संग तथा ९ फरवरी को स्वामी वन्दनानन्द माता जी की पुण्यतिथि के अवसर पर विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

फरीदपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, ५ फरवरी को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज के पुण्यतिथि आराधना दिवस के उपलक्ष्य में अखण्ड रामायण पाठ, पादुका पूजा, सुन्दरकाण्ड पाठ, संगीत सन्ध्या एवं भण्डारे का आयोजन किया गया। दरिद्रनारायण सेवा, पशु-पक्षी सेवा एवं वृक्षारोपण कार्यक्रम यथावत् चलते रहे।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): फरवरी माह में दैनिक त्रि-सन्ध्या आरती, सायंकालीन सत्संग, प्रत्येक सोमवार को शिवाभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार रात्रि को सुन्दरकाण्ड पाठ तथा ग्रामीण साप्ताहिक सत्संग कार्यक्रम के अन्तर्गत निकटवर्ती गाँवों में रात्रि सत्संग इत्यादि कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे।

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	₹ १४०/-
कर्म और रोग	₹ २५/-
कर्मयोग-साधना	₹ १३०/-
गीता-प्रबोधिनी	₹ ५५/-
गुरु-तत्त्व	₹ ५५/-
घरेलू चिकित्सा	₹ १९०/-
जपयोग	₹ १२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य	₹ १८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	₹ ४०/-
दिव्योपदेश	₹ ३५/-
देवी माहात्म्य	₹ ११५/-
धनवान् कैसे बनें	₹ ५०/-
धारणा और ध्यान	₹ १७०/-
ध्यानयोग	₹ १३०/-
प्राणायाम-साधना	₹ ७५/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश	₹ १००/-
ब्रह्मचर्य-साधना	₹ ११०/-
भगवान् शिव और उनकी आराधना	₹ १५०/-
भगवान् श्रीकृष्ण	₹ १३०/-
मन : रहस्य और निग्रह	₹ २०५/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म	₹ १३५/-
मानसिक शक्ति	₹ १३०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व	₹ ३०/-
मैं इसका उत्तर दूँ?	₹ १३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	₹ ४२५/-
योगाभ्यास का मूलाधार	₹ १८५/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	₹ ९०/-
योगासन	₹ ११५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता	₹ ६०/-

शिवानन्द-आत्मकथा	₹ १२०/-
सत्संग भजन माला	₹ १६०/-
सत्संग और स्वाध्याय	₹ ६०/-
सद्गुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का नाश किस प्रकार करें	₹ १९५/-
सन्त-चरित्र	₹ २३५/-
सौ वर्ष कैसे जियें	₹ ९५/-
साधना	₹ ३२०/-
स्वरयोग	₹ ८०/-
हठयोग	₹ १००/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन	₹ १६०/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

अन्य लेखक कृत

एकादशोपनिषदः (मूल मन्त्राः)	₹ १४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन	₹ ५०/-
चिदानन्दम्	₹ २००/-
जीवन-स्रोत	₹ १५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम्	₹ १५/-
शिव स्तोत्र माला	₹ ३५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्)	₹ १००/-
सर्वस्नेही हृदय	₹ १००/-
दिव्य योगा	₹ ९०/-

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

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

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

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

NEW RELEASE!

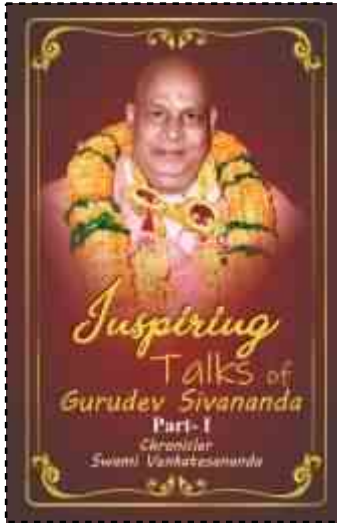


SPIRITUAL STORIES

Pages: 216 Price: ₹ 150/-

First Edition: 1958 | Second Edition: 2021

Stories and parables by Sadgurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj to impart the moral and spiritual knowledge in the most interesting way.

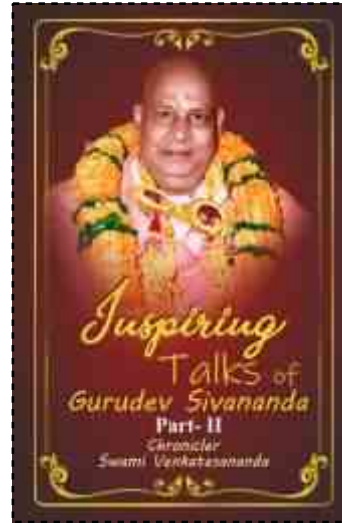


First Edition

1961

Second Edition

2021



Part - I Pages: 312 Price: ₹ 215/-

Part - II Pages: 328 Price: ₹ 225/-

INSPIRING TALKS OF GURUDEV SIVANANDA (PART I and II)

Precious pearls of wisdom gathered by Sri Swami Venkatesanandaji Maharaj as they fell from the sacred lips of Sri Gurudev from March 1948 to July 1950.

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 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 तालेकुंजी 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, जेन्दअवस्ता, 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। इससे 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 साधनाओं का सार है। इससे आप मोक्ष प्राप्त करेंगे। इन नियमों का दृढ़तापूर्वक पालन करना चाहिए। अपने मन को ढील न दीजिए।

अप्रैल २०२१

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/21-23, Valid upto: 31-12-2023)
DATE OF PUBLICATION: 20th OF EVERY MONTH
DATE OF POSTING: 20th OF EVERY MONTH
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

साधक की योग्यता

योग के विद्यार्थी को अपना आहार सन्तुलित रखना चाहिए। आलस्य, आराम, प्रमाद की आदत और अति-निद्रा से उसे बचना चाहिए। उसे मौन का अभ्यास करना चाहिए, समय-समय पर हलके उपवास रखने की शक्ति प्राप्त करनी चाहिए, जिससे उसका शरीर सन्तुलित रह सके। अच्छी आदतों का अभ्यास करना चाहिए। सभी प्रकार की आकांक्षाओं और सांसारिक इच्छाओं से उत्पन्न साधना-विरुद्ध प्रवाह को निरीक्षण, चिन्तन और विवेक के द्वारा रोकना चाहिए। अपने कपटी मन को उसे समझाना चाहिए कि 'हे मन! तेरी चालाकी मैं जानता हूँ। अब मैं विवेक तथा वैराग्य से सम्पन्न हूँ। अब अपनी पूँछ न हिला। मैं निर्दयतापूर्वक उसे तोड़ कर फेंक दूँगा। मैंने बहुत-कुछ सीख लिया है। अज्ञान के कारण ही मनुष्य स्थायी सुखों को छोड़ कर क्षणिक सुखों के पीछे दौड़ने लगता है। अब मैं फिर से वैषयिक सुखों के पीछे दौड़ना नहीं चाहता हूँ। अब वह सब-कुछ मेरे लिए वमन किये हुए पदार्थ के समान है। मैंने तय कर लिया है कि मैं योग के शाश्वत और स्वतन्त्र फलों का उपभोग करूँगा अर्थात् शाश्वत शान्ति, परमानन्द और असीम सुख प्राप्त करूँगा।'

— स्वामी शिवानन्द

सेवा में

'द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी' की ओर से स्वामी अद्वैतानन्द द्वारा 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२' से मुद्रित तथा 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२' से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०
E-mail: generalsecretary@sivanandaonline.org ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org
सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द