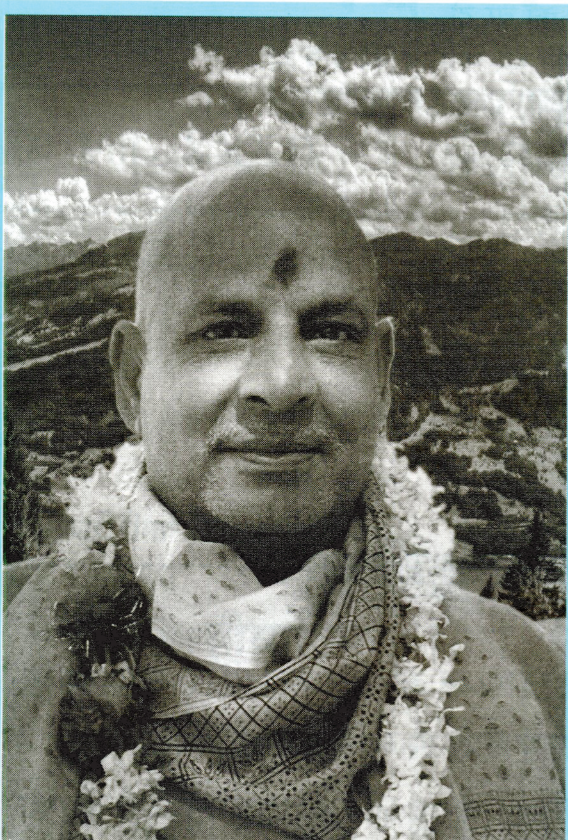
₹ १००/- वार्षिक

# दिव्य जीवन



सदैव सत्संग करें। आपको धीरे-धीरे इसके अकथनीय लाभ प्राप्त होंगे। जीवन अल्प है, समय निकलता जा रहा है। काल आपको निगलने के लिए मुँह फाड़े खड़ा है। कल तो कभी आयेगा नहीं। मनुष्य-जन्म का पुनः मिल पाना कोई सुलभ नहीं। सत्संग द्वारा आत्म-साक्षात्कार कर इस जन्म का सदुपयोग करिए। सत्संग द्वारा सत्-चित्-आनन्द आत्मा का अनुभव करिए, तभी आपको मुक्ति प्राप्त हो सकेगी।

स्वामी शिवानन्द

दिसम्बर २०२३

# 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**

# ज्वलन्त मुमुक्षुत्व

विषय-सुखों की तृष्णा का परित्याग कीजिए। ईश्वर पर अविचल श्रद्धा रखिए। सतत ज्वलन्त मुमुक्षुत्व बनाये रखिए। आपका मन शुद्ध बना रहेगा। कभी किसी व्यक्ति को मन, वचन तथा कर्म से आघात न पहुँचाइए। सदा भले एवं सदय कर्म कीजिए। सारे दुःखों तथा शोकों से स्वयं को मुक्त बनाइए। शान्ति एवं मौन में निमग्न रहिए। आप परम शान्ति तथा नित्य-सुख प्राप्त करेंगे।

विवेक, सतत ध्यान तथा अनवरत ब्रह्म-विचार से मन के विक्षेप दूर कीजिए। अपने ध्यान को निष्काम सेवा तथा ईश्वर-पूजा की ओर लगाइए। आप परम सुख को पायेंगे।

**स्वामी शिवानन्द**

# दिव्य जीवन

| Vol. XXXIV | दिसम्बर २०२३ | No. 9 |
|---|---|---|

## प्रश्नोपनिषद्

### तृतीयः प्रश्नः

**य एवं विद्वान्प्राणं वेद न हास्य प्रजा**
**हीयतेऽमृतो भवति तदेष श्लोकः ।।११ ।।**

जो विद्वान् प्राण को इस प्रकार जानता है, उसकी प्रजा नष्ट नहीं होती है, वह अमर हो जाता है। इस विषय में यह श्लोक है।

# शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

## SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

### PART–II

**श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती**

**मन्दस्मितार्द्रवदनं महनीयशीलं**
**कुन्दप्रसूनरदनं महितापदानं**
**कन्दर्पवैरिपदचिन्तनबद्धदीक्षं**
**वन्दे शिवं शिवकरं वशिमण्डलेन्द्रम्।।३५।।**

मैं गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की श्रद्धापूर्वक वन्दना-आराधना करता हूँ जिनके मुख पर सदैव मन्द मुस्कान सुशोभित होती है, जिनका चरित्र अत्यन्त पावन है, जिनकी श्वेत कुन्द-पुष्प के समान उज्ज्वल दन्तावली है, जिनके समस्त कर्म प्रशंसनीय हैं, जिनका चित्त भगवान् शिव के पावन चरणकमलों के ध्यान में नित्य-लीन है तथा जो सर्वकल्याणप्रदाता हैं।

**यस्मिन् समस्तसुगुणा निवसन्ति गाढं**
**यस्माद् गलत्यविरतं नवसूक्तिधारा**
**यस्मै ददाति जनता नुतिमाल्यजालं**
**तस्मै नमोस्तु महते शिवदेशिकाय।।३६।।**

जो समस्त सद्गुणों के धाम हैं, जिनके श्रीमुख से उपदेशामृत-धारा की निरन्तर वृष्टि होती है तथा जिन्हें भक्तजन भावपूर्वक स्तुति-मालाएँ अर्पित करते हैं, उन गुरुश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज को मैं पुनः-पुनः प्रणिपात करता हूँ।

**(क्रमशः)**

**(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)**

# सर्वत्याग का संकल्प लें और मेरा अनुसरण करें

**सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज**

भगवान् जीसस निर्भीक प्रज्ञा, दृढ़ संकल्प शक्ति एवं अविचल कर्मठता के साकार विग्रह हैं। उनके उपदेशों का पुनः अध्ययन करें। वे अत्यन्त सौम्य, करुणाशील एवं प्रेमपूर्ण थे, परन्तु फिर भी वे अपने प्रति अत्यधिक कठोर रहे; उन्होंने दृढ़तापूर्वक आसुरी शक्तियों का विरोध किया। ऐसा नहीं है कि उन्हें कभी भी प्रलोभित किया जा सकता था, परन्तु हमारे समक्ष आदर्श उदाहरण रखने के लिए, वे अपने प्रति कठोर रहे, दृढ़ आत्म-संयमी रहे। पाखण्डी, कपटी एवं दुराचारी व्यक्तियों के प्रति उनके हृदय में गहन रोष था।

क्या भगवान् जीसस के अतिरिक्त, किसी अन्य ने इतने अधिक सरल एवं स्पष्ट शब्दों में नैतिक आचरण के उन नियमों की घोषणा की है जो भगवद्-साम्राज्य की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करते हैं? यदि हम भगवान् जीसस के आदेशों-उपदेशों की अवहेलना करते हैं, तो क्या उनके प्रति पूर्णतः निष्ठावान होने की बात कह सकते हैं? नहीं, हम ऐसा नहीं कह सकते हैं। आज प्रत्येक ईसाई को उनके इन शब्दों का स्मरण करना चाहिए, ''मुझे बार-बार 'प्रभु, प्रभु' कहने वालों को भगवद्-धाम प्राप्त नहीं होगा अपितु यह उन्हें प्राप्त होगा जो भगवदीय-आज्ञा एवं इच्छा के अनुसार जीवन व्यतीत करते हैं।'' जीसस क्राइस्ट ने भगवदीय इच्छा का न केवल अत्यन्त सरल भाषा में वर्णन किया है अपितु अपने प्रेरणाप्रद जीवन में इसे अविस्मरणीय रूप में अभिव्यक्त भी किया है।

उन्होंने यह घोषित किया कि अपनी अन्तरात्मा की अवहेलना करके संसार के वस्तु-पदार्थों के पीछे भागना अत्यन्त दुर्भाग्यपूर्ण है। वे आसुरी शक्ति अर्थात् सेटन (Satan) के प्रत्येक स्वरूप से परिचित थे, इसलिए अपने अनुयायियों को उन्होंने पूर्व चेतावनी दी कि उनके व्यक्तित्व के किसी भी भाग में पाप का प्रवेश नहीं होना चाहिए। यदि ऐसा हो जाता है, तो उन्हें उस भाग का त्याग कर देना चाहिए, ताकि उनका सम्पूर्ण व्यक्तित्व पापपूर्ण न बन जाए। आज हम उनके इन ज्ञानपूर्ण वचनों की महत्ता को समझ सकते हैं।

हे मेरे दयालु रक्षक! इस समय, आपके अनेक बालक पथभ्रष्ट हो गए हैं। परन्तु हम निराश नहीं हैं क्योंकि हम जानते हैं कि आप अत्यन्त कृपामय एवं दयामय हैं। अपने भटके हुए बालकों को उचित मार्ग पर पुनः लाने में आपको अत्यधिक प्रसन्नता होती है। हे प्रभु यीशु! यदि कोई मनुष्य आपसे प्रेम करता है, तो वह आपके वचनों का पालन करेगा; इससे उसे परमपिता का प्रेम प्राप्त होगा और आप भी सदैव उसके साथ रहेंगे। आज लोग आपके नाम का स्मरण तो करते हैं परन्तु आपके उन दिव्य वचनों को भूल गए हैं जो अमूल्य निधि तुल्य हैं, आनन्द का स्रोत हैं, अमृतत्व की धारा हैं, ऐसी पारसमणि हैं जो मनुष्य को दिव्य बना देती है।

हे करुणाशील उद्धारक! आपने हमें अपना महान् उपदेश दिया था—''एक दूसरे से उसी प्रकार प्रेम

---

'द डिवाइन लाइफ' १९६३ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

करो जिस प्रकार मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।'' आपने अपने जीवन द्वारा यह प्रमाणित किया कि आप हमारे लिए अपने प्राणों का त्याग भी कर सकते हैं। आज पृथ्वी पर ऐसा दिव्य प्रेम न केवल समाप्त होता जा रहा है, अपितु मनुष्य अपने लोभ, भय एवं घृणा के कारण अपने भाई की हत्या करने को भी तत्पर हो गया है। यह कितनी दुःखद स्थिति है!

जीसस क्राइस्ट मनुष्य के हृदय में भगवदीय साम्राज्य की पुनर्स्थापना हेतु इस धरा पर आए। उन्होंने पाप, अज्ञान, दुःख, रोग, कष्ट से मुक्ति को सभी मनुष्यों के लिए सुलभ बना दिया। विश्वास एवं श्रद्धापूर्वक उनके उज्ज्वल चरणों का आश्रय लीजिए; उनके चरण प्रेम एवं क्षमा के प्रतीक हैं। उनके चरणों का आश्रय लेने से अभिप्राय, अपने जीवन में प्रेम एवं क्षमा का अभ्यास करना है। परन्तु दुर्भाग्यवशात्, आज मानवता में श्रद्धा-विश्वास की भावना नहीं रही है। आज का मनुष्य दिव्य सत्यों में विश्वास खो चुका है और वह इस मिथ्या जगत् में विश्वास करता है। वह असत्य को, सत्य मानता है तथा सत्य तत्त्व पर सन्देह करता है। यह माया का ही कार्य है।

गैलिली के सरलहृदयी मछुआरों ने हमारे समक्ष एक उज्ज्वल उदाहरण रखा है। जब तूफान से उनका जहाज डगमगाने लगा, उनका विश्वास दुर्बल होने लगा, तो उन्होंने क्या किया? उन्होंने तुरन्त जीसस क्राइस्ट की शरण ली और उनसे सहायता हेतु प्रार्थना की। निःसन्देह, हमें भी क्रिसमस के इस पावन अवसर पर यही करना चाहिए क्योंकि आज मानवता रूपी जहाज आसुरी शक्तियों रूपी तूफान के आक्रमण से डगमगा रहा है। भगवान् जीसस की शरण में जायें। अपने भीतर उनकी दिव्य उपस्थिति के प्रति जाग्रत हों। तब वे आपसे कहेंगे, ''अल्प श्रद्धा रखने वाले मनुष्य! आप भयभीत क्यों होते हो?'', और वे तुरन्त ही आसुरी शक्तियों रूपी तूफान को तथा विनाशकारी लहरों को रोक देंगे। तब आपकी भी उनके प्रति श्रद्धा पुनः जाग्रत हो जाएगी।

अपनी अन्तरात्मा में, भगवान् के साथ अपने एकत्व के प्रति विश्वास को पुनः जाग्रत करें। जीसस क्राइस्ट ने कहा ''मैं और मेरे परमपिता एक ही हैं।'' यह अनुभव ही शाश्वत शान्ति एवं आनन्द की कुंजी है। अपने मन में, सदाचार की महिमा के प्रति विश्वास को पुनः जाग्रत करें। क्योंकि पाप का प्रारम्भ मन में ही होता है; इन्द्रियाँ एवं शरीर पाप को आचरण में लाने के माध्यम मात्र हैं। जीसस क्राइस्ट ने आन्तरिक पवित्रता पर अत्यधिक बल दिया, उन्होंने मन को शुद्ध-पवित्र बनाने का बारम्बार उपदेश दिया। अपने मन में सदाचार का दीप जलायें; इससे आपके समस्त कर्मों में भी यह ज्योति आलोकित होगी। सर्वप्रथम भले बनें, इसके पश्चात्, आप स्वतः ही भले कार्य करेंगे।

अपने हृदय में, भगवान् के प्रेम एवं करुणापूर्ण स्वभाव के प्रति विश्वास को पुनः जाग्रत करें। भगवान् इतने करुणामय एवं प्रेममय हैं कि वे मानव को सुख-शान्ति प्रदान करने के लिए अपने दिव्य धाम को छोड़कर, इस दुःख-कष्ट से भरे जगत् में अवतार लेते हैं। जीसस कहते हैं,''अपने दिव्य परमपिता के समान आप भी परिपूर्ण बनें।'' उनके समान आप भी प्रेम एवं करुणा

से सम्पन्न बनें और इन्हें अपने कर्मों में भी अभिव्यक्त करें। भगवान् जीसस के प्रति पूर्ण श्रद्धायुक्त होकर प्रार्थना करें, वे आपके हृदय से स्वार्थ, अहंकार, काम एवं लोभ रूपी असुरों को बाहर निकाल देंगे।

हे मनुष्य! अब जाग्रत हो जायें। भगवान् जीसस अपने सम्पूर्ण दिव्य वैभव सहित आपके समक्ष खड़े हैं और आपसे कह रहे हैं, ''मेरा अनुसरण करें।'' सर्वत्याग का संकल्प लें और उनका अनुसरण करें। उनकी आज्ञा के पालन हेतु अपना सर्वस्व त्यागने हेतु तत्पर रहें। इससे आपको भगवदीय साम्राज्य प्राप्त होगा, अमृतत्व एवं शाश्वत आनन्द प्राप्त होगा। जीसस क्राइस्ट के ऐसे सच्चे अनुयायियों के रहने से, यह विश्व भी शान्ति एवं समृद्धि का दिव्य धाम बन जाएगा।

सभी मनुष्य विनम्रतापूर्वक जीसस क्राइस्ट के पदचिन्हों का अनुसरण करें, और इस प्रकार अन्धकार से शाश्वत प्रकाश की ओर, अनित्य-विनाशशील जगत् से नित्य परमात्म तत्त्व की ओर, अमृतत्व की ओर गतिशील हों। भगवान् के दिव्य प्रेम एवं कृपा की शक्ति, समस्त मानवता को दुःख-कष्टपूर्ण जगत् से मुक्त कर परमानन्द प्रदान करें। क्रिसमस के इस हर्षपूर्ण अवसर पर, भगवान् जीसस के विपुल आशीर्वाद आप सब पर हों।

**(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)**

अनासक्त हो कर कर्मों को करना चाहिए। यह भी भावना नहीं रखनी चाहिए कि इससे शुद्धता की प्राप्ति होगी। केवल ईश्वर के लिए ही कर्म कीजिए। ऐसी आसक्ति भी न रखिए कि ईश्वर प्रसन्न हों। कितना भी रुचिकर कार्य क्यों न हो, आपको उसके त्याग के लिए तैयार रहना चाहिए। किसी भी कर्म में आसक्ति होने पर आप बन्धन में पड़ जायेंगे। कर्मयोग के इन रहस्यों को अच्छी तरह समझ कर आप आगे बढ़िए।

मन की कल्पना से ही माया उत्पन्न होती है। स्त्री सुन्दर नहीं, अपितु कल्पना ही सुन्दर है। चीनी मीठी नहीं, अपितु कल्पना ही मीठी है। भोजन सुस्वादु नहीं, अपितु कल्पना ही सुस्वादु है। मनुष्य दुर्बल नहीं, अपितु कल्पना ही दुर्बल है। माया तथा मन के स्वभाव को समझिए और बुद्धिमान् बनिए। विचार के द्वारा मन की कल्पना को रोकिए तथा ब्रह्म में निवास कीजिए जहाँ न कोई कल्पना है, न कोई संकल्प अथवा विचार है।

आप अपने सेवकों, लघु जनों, दुर्बलों के प्रति ही क्रोध दिखाते हैं, बड़ों के प्रति नहीं; क्योंकि आप भय के कारण कुछ हद तक आत्म-संयम का अभ्यास करते हैं। फिर क्या आप अपने नौकरों के प्रति भी आत्म-संयम का अभ्यास नहीं कर सकते। यदि आप नौकरों में भी ईश्वर को देखने का प्रयत्न करेंगे, तो आपको उनके प्रति क्रोध नहीं होगा।

धैर्य, सहनशीलता, करुणा तथा प्रेम का विकास कीजिए। 'मैं कौन हूँ' का विचार कीजिए। आत्म-भाव के साथ दूसरों की सेवा कीजिए। अपने भीतर विचार कीजिए, ''क्रोध करने से मुझे क्या लाभ? क्रोध करने से मेरी सारी शक्ति नष्ट हो जायेगी। सभी में एक ही आत्मा है। दूसरों को हानि पहुँचाने से मेरी ही हानि होगी। मेरी आत्मा के सिवा अन्य कुछ भी नहीं है। आत्मा में क्रोध नहीं है। वह तो शान्ति-स्वरूप है।'' यह बुरी वृत्ति स्वतः ही नष्ट हो जायेगी।

**स्वामी शिवानन्द**

# भगवन्नाम की महिमा

## परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान,

इस कलियुग में, प्राचीन अन्य युगों के सन्त-महापुरुषों द्वारा की गयी महान् साधना एवं उग्र तपस्या के समान साधना करना वस्तुतः असम्भव है क्योंकि कलियुग के मनुष्य की जीवन-अवधि अल्प है, शरीर दुर्बल एवं मन अत्यधिक चंचल है तथा अनेकानेक अन्य बाधाएँ भी हैं। इस युग में अधिकांशतः मनुष्यों के लिए, भगवान् की महिमा का गान एवं उनके दिव्य नाम का जप एवं कीर्तन ही सर्वाधिक उपयुक्त साधना है। यह साधना स्वयं में परिपूर्ण है। यह मनुष्य के स्वभाव की समस्त अशुद्धियों-बुराइयों को भस्म कर देती है। यह इन्द्रियों को संयमित करती है, मन को अन्तर्मुखी बनाती है और इसे पूर्ण एकाग्रता की अवस्था प्रदान करती है। भगवन्नाम के सतत जप से साधक में आत्मिक शक्ति जाग्रत होती है जिससे वह अपने मन को स्थूल अवस्था से अत्यन्त सूक्ष्म अवस्था में, तथा परिपूर्ण प्रशान्ति की अवस्था में ले जा सकता है। इसलिए, भगवन्नाम का जप सर्वश्रेष्ठ साधना माना जाता है।

यदि आप भारत के पिछले तीन-चार शताब्दियों के आध्यात्मिक इतिहास का अध्ययन करेंगे, तो आप जानेंगे कि इनमें सभी सन्तों-महापुरुषों ने भगवन्नाम की अवर्णनीय महिमा को उद्घोषित किया है। उन्होंने अपने उपदेशों में नाम-जप की महत्ता पर अत्यधिक बल दिया है। वर्तमान शताब्दी में भी अरविन्द घोष जैसे राजयोगी, पप्पा रामदास जैसे भक्तियोगी, स्वामी विवेकानन्द जैसे ज्ञानयोगी तथा अनेक अन्य महापुरुष जप, संकीर्तन, लिखित जप के निर्देश के रूप में, भगवन्नाम-जप की साधना करने हेतु जन-जन को प्रेरित-प्रोत्साहित करते हैं। इस प्रकार, भारतीय जीवन-शैली में यह साधना अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान रखती है। सिक्ख धर्म में भी भगवान् के सतत स्मरण एवं उनके पावन नाम के जप को सर्वोच्च साधना माना गया है।

जप-साधना का यह मार्ग सभी मनुष्यों के लिए खुला है, चाहे मनुष्य में कितने दोष, दुर्गुण एवं दुर्बलताएँ हों। किसी को निराश होने की आवश्यकता नहीं है। इस साधना के लिए कोई भी अयोग्य नहीं है। भगवान् का दिव्य नाम ही पर्याप्त है; अन्य किसी विशेष योग्यता, विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं है। मनुष्य रूप में जन्म लेने के कारण, सबके पास जिह्वा है जिससे भगवान् के पावन नाम का उच्चारण किया जा सके। फिर भी मनुष्य भगवन्नाम का जप करके परमानन्द की प्राप्ति क्यों नहीं करता है? संस्कृत भाषा के एक कवि ने एक श्लोक के माध्यम से कहा है, ''कितना महान् आश्चर्य है! इस जगत् में जप करने हेतु भगवान् के विविध नाम हैं और उनके उच्चारण हेतु सबके पास जिह्वाएँ भी हैं, परन्तु फिर भी मनुष्य नरकगामी बनते हैं। यह समझना अत्यधिक कठिन है कि ऐसा क्यों हैं? भगवान् के दिव्य नाम के जप से मनुष्यों को परम पद अर्थात् मोक्ष प्राप्त करना चाहिए, परन्तु वे तो नरक को जाते हैं।''

हे मानव! भगवन्नाम की अवहेलना न करें। आप कहीं भी हों, ऑफिस, बैंक, आर्ट-गैलरी, एअरपोर्ट, पार्क, अथवा पुस्तकालय में हों, आप नाम-जप कर

---

'द डिवाइन लाइफ' १९७७ में प्रकाशित आलेख का अनुवाद

सकते हैं। प्रातः, दोपहर, सायंकाल— सब समय आप जप कर सकते हैं। भगवान् का थोड़ा स्मरण करते हुए, जिह्वा को केवल थोड़ा हिलाने की आवश्यकता है। यह साधना सरल है, परन्तु महान् है। यह प्रभावकारी एवं परिपूर्ण साधना है।

भगवान् श्री कृष्ण श्रीमद्भगवद्गीता के दसवें अध्याय में 'दिव्य नाम' को अपनी विभूति बताते हुए कहते हैं, ''**यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि**— समस्त यज्ञों में, मैं जपयज्ञ हूँ।'' उन्होंने जिस समय अर्जुन को श्रीमद्भगवद्गीता का उपदेश दिया, उस समय द्वापर युग समाप्त हो रहा था और कलियुग का प्रारम्भ होने वाला था। इस आगामी नवीन युग की आवश्यकताओं को दृष्टिगत रखते हुए, उन्होंने सम्भवतः 'जप' को अपनी विभूति बताया है। भगवन्नाम का जप मनुष्य के भीतर एक ऐसी आध्यात्मिक प्रक्रिया को प्रारम्भ करता है जिसकी परिणति भगवद्-दर्शन में होती है। अतः नाम-जप करने से सर्वार्थ-सिद्धि स्वतः हो जाती है, मनुष्य सब कुछ प्राप्त कर लेता है। जिस प्रकार पौधे की जड़ों में जल देने से, सम्पूर्ण पौधा ही सिंचित-पोषित होता है, उसी प्रकार भगवन्नाम के जप से मनुष्य का सम्पूर्ण व्यक्तित्व ही नवजीवन प्राप्त करता है। भगवान् का नाम भगवान् से भिन्न नहीं है। यह भगवद्-तुल्य ही है। जो भगवान् के दिव्य नाम का जप करते हैं, वे सरलता से उनकी सर्वत्र विद्यमानता के प्रति जाग्रत रह सकते हैं।

इस कलियुग में सर्वत्र भौतिकवाद, अधार्मिकता एवं दुराचारिता का साम्राज्य है; सदाचारिता का ह्रास हो रहा है, मनुष्य धन-सम्पत्ति के पीछे उन्मत्त हो रहे हैं, इन्द्रिय-सुखों की प्राप्ति जीवन का लक्ष्य बन गया है। इस युग में सत्यनिष्ठा को दुर्बलता, एवं अच्छाई को मूर्खता माना जाता है। परन्तु इस प्रकार के युग में भी समस्त बन्धनों के परे जाकर, मोक्ष प्राप्त करने का एक सरल मार्ग है। वह क्या है? भगवन्नाम का जप ही वह मार्ग है। इससे अधिक सरल मार्ग अन्य कोई नहीं है।

जो आपके हृदय में भगवान् के नाम के प्रति रुचि उत्पन्न करता है, वही आपके सच्चे पिता, सच्ची माता, सच्चा सम्बन्धी एवं मित्र है। भगवान् का पावन नाम इतना महान् है कि जो आपका इससे परिचय कराता है, उसे ही आपका घनिष्ठ सम्बन्धी, वास्तविक हितैषी एवं सच्चा मित्र मानना उचित है।

आप चाहे अपने बगीचे में घास काट रहे हों, घर को स्वच्छ कर रहे हों, वस्त्र धो रहे हों, भोजन बना रहे हों, आप कोई भी कार्य कर रहे हों, उस कार्य के साथ-साथ नाम-जप कर सकते हैं। बौद्धिक कार्यों को करते समय यह सम्भव नहीं है क्योंकि उनमें मन की एकाग्रता आवश्यक है। परन्तु जब आप कोई शारीरिक कार्य कर रहे हों, तो आपकी जिह्वा भगवन्नाम का सतत उच्चारण कर सकती है। इस प्रकार, दिन के प्रत्येक क्षण में आप यह जप-साधना कर सकते हैं। यही इसकी अद्वितीय श्रेष्ठता है। वास्तव में, आप साधकों का लक्ष्य क्या है? आपका लक्ष्य मन को निरन्तर भगवान् में लगाए रखना है; आपका लक्ष्य सतत भगवद्-चिन्तन करना है; भगवान् को एक क्षण के लिए भी नहीं भूलना ही आपका लक्ष्य है। प्रार्थना, पूजा, आत्म-विचार, ध्यान, नाम-जप ये सभी क्रियाएँ अखण्ड भगवद्-स्मरण बनाए रखने में सहायक हैं। इनका सबका उद्देश्य यही है कि आपका मन भगवान् में इतनी दृढ़तापूर्वक संस्थित हो जाए कि आप उनके साथ पूर्ण एकत्व प्राप्त कर लें। इस अवस्था में, आप मोक्ष के द्वार पर ही हैं। इस प्रकार, मोक्ष के द्वार की

कुंजी आपके हाथ में ही है। आपको इसका प्रयोग करना है, और इसके माध्यम से आप परम स्वातन्त्र्य एवं मुक्ति की सर्वोच्च अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं।

मनुष्य के बन्धन का कारण क्या है? वह यहाँ इस संसार में किस प्रकार बँध गया है? मनुष्य संसार से अपने सम्बन्ध के कारण बँध गया है। वह अपनी समस्त शक्तियों एवं क्षमताओं का उपयोग केवल सांसारिक विषयों की प्राप्ति हेतु ही करता है। वह अपने मन के द्वारा केवल संसार का ही चिन्तन करता है और भौतिक प्रगति के लिए विविध योजनाएँ बनाता है। उसने अपनी सभी भावनाओं-संवेगों को भी संसार से ही जोड़ दिया है। इस प्रकार उसने स्वयं को इस अनित्य, अस्थायी एवं नाशवान संसार के साथ पूर्णतया सम्बन्धित कर लिया है। इसी कारण से, वह बन्धन में पड़ गया है और बन्धन के कारण ही, वह अत्यधिक दुःख-कष्ट प्राप्त करता है।

हे मानव! यदि आप अपने मन एवं हृदय को, अपने विचारों एवं भावनाओं को इस नाशवान संसार से हटाकर, अविनाशी परमात्म-तत्त्व से जोड़ देंगे, तो आपमें आन्तरिक परिवर्तन घटित होगा और तब आपकी ये शक्तियाँ-क्षमताएँ बन्धनकारक न होकर मुक्तिप्रदायक बन जायेंगी। अभी ये शक्तियाँ तलवार के समान हैं, आप इनकी दिशा को परिवर्तित करके, इन्हें हल की फाल के समान उपयोगी बनायें। अभी ये आपके विनाश के साधन हैं, आप इन्हें शान्ति के उपकरण बनायें। बन्धनकारक को मुक्तिदायक में परिवर्तित करें। अभी आपकी ये शक्तियाँ-क्षमताएँ आपको बन्धन में डाल रही हैं, परन्तु आप यदि इनकी दिशा बदल दें अर्थात् इन्हें भगवान् से जोड़ दें, तो ये आपकी मुक्ति का साधन बन जायेंगी। इनकी दिशा ही यह निर्धारित करती है कि आप आनन्द एवं शान्ति प्राप्त करेंगे अथवा दुःख एवं पीड़ा प्राप्त करेंगे। यदि आप अपने सम्पूर्ण व्यक्तित्व को भगवदोन्मुखी बना लेते हैं, तो आप परमानन्द प्राप्ति के पथ पर हैं।

जीसस क्राइस्ट के शिष्यों ने एक बार उनसे उनके महानतम-श्रेष्ठतम उपदेश के विषय में पूछा। जीसस क्राइस्ट ने उत्तर दिया, ''मेरा महानतम उपदेश है—भगवान् से अपने सम्पूर्ण मन एवं हृदय से प्रेम करना तथा अपने पड़ौसी से अपने समान प्रेम करना।'' इस प्रकार, आपका सम्पूर्ण मन एवं हृदय, आपका सम्पूर्ण व्यक्तित्व एवं अस्तित्व भगवद्-प्रेम से पूर्णतया ओत-प्रोत होना चाहिए।

ऐसा कहा जाता है कि जेहोवा (Jehova) ने अपने भक्तों को यह चेतावनी दी थी — ''मैं एक ईर्ष्यालु ईश्वर हूँ। मैं अपने अतिरिक्त किसी अन्य की पूजा-आराधना सहन नहीं कर सकता हूँ।'' कुछ व्यक्ति इस धारणा को अनुचित-अशिष्ट मानते हैं। परन्तु यदि इसका उचित अर्थ समझा जाए, तो आप जानेंगे कि केवल एक परमात्म-तत्त्व के प्रति, अपने सम्पूर्ण प्रेम एवं भक्ति को समर्पित करना अत्यावश्यक है। भगवद्-प्रेम के साथ-साथ धन-सम्पत्ति से भी प्रेम करना सम्भव नहीं है।

''वर्षों तक साधना करने के उपरान्त अधिकांश साधक कुछ उपलब्ध क्यों नहीं कर पाते हैं?'' श्री रामकृष्ण परमहंस देव इस प्रश्न का बहुत सुन्दर स्पष्टीकरण देते थे, वे कहते थे क्योंकि उनकी भक्ति अनन्य एवं एकनिष्ठ नहीं है, यह विभाजित है। उनके हृदय में भगवद्-प्रेम के साथ-साथ सांसारिक भोगों के प्रति भी प्रेम है। यद्यपि वे कठोर साधना करते हैं; परन्तु उनका स्वभाव सामान्य मक्खी के समान है, मधुमक्खी के समान नहीं है। एक मधुमक्खी केवल सुगन्धित फूलों के समीप

जाती है, उनसे मधु एकत्रित करती है। इसके विपरीत, एक सामान्य मक्खी एक क्षण के लिए एक सुगन्धित फूल पर बैठती है, परन्तु अगले ही क्षण एक मृत चूहे पर बैठ जाती है। एक क्षण वह किसी मिष्ठान्न पर, तथा दूसरे ही क्षण कचरे के ढेर पर बैठ जाती है। सामान्य मक्खी के समान स्वभाव वाले साधकों की अधिक आध्यात्मिक उन्नति नहीं होगी। परन्तु मधुमक्खी के समान स्वभाव वाले अर्थात् भगवान् के प्रति अनन्य भक्ति युक्त साधक आध्यात्मिक आनन्दामृत का पान करेंगे। इसलिए यह आवश्यक है कि आप अपने सम्पूर्ण हृदय से केवल भगवान् से प्रेम करें। उनकी शरण में जायें। उनके प्रेम से अपने पूरे अस्तित्व को परिपूरित कर दें। सर्वत्र उनकी विद्यमानता ही का अनुभव करें। इससे आपका मन पूर्णतया आध्यात्मिक बन जाएगा।

यदि आप भगवान् से निरन्तर प्रार्थना करते रहते हैं, तो आप उनमें और वे आपमें सदैव निवास करेंगे। प्रार्थना एवं भगवन्नाम का जप दो अलग साधनाएँ नहीं हैं। भगवान् के दिव्य नाम को मन में धारण करते हुए, जिह्वा से उनके नाम का सतत उच्चारण करना भी एक प्रकार की प्रार्थना ही है।

भगवान् आपके प्राणों के प्राण हैं। वे सर्वत्र हैं। आप ऐसा किस प्रकार कह सकते हैं कि वे कहाँ हैं? वे कहाँ नहीं हैं? आप जो कुछ भी देखते, सुनते, सूँघते, चखते एवं स्पर्श करते हैं, वह सब भगवान् ही हैं। आप प्रत्येक क्षण उनका ही दर्शन करते हैं और फिर भी आप पूछते हैं कि वे कहाँ हैं? आपकी भगवान् के स्वरूप के विषय में क्या धारणा है? क्या आप ऐसा सोचते हैं कि वे विशाल सिंहासन पर विराजमान, स्वर्णमुकुटधारी, लम्बी श्वेत दाढ़ी वाले एक दिव्य पुरुष हैं? नहीं, यह धारणा उचित नहीं है। भगवान् पुष्प में उसकी सुगन्ध के रूप में विद्यमान हैं; गुलाब की कोमलता एवं सौन्दर्य भगवान् ही हैं। वे ही लौह-तत्त्व की शक्ति हैं। वे वायु का बल तथा अग्नि की उष्णता हैं। समस्त नेत्रों में दृष्टा के रूप में, वे ही हैं। एक बालक की दृष्टि की निश्छलता तथा एक विद्वान् के हृदय का ज्ञान, भगवान् ही हैं। वे ही कोयल के कण्ठ का स्पन्दन तथा एक कुशल कलाकार का हस्तकौशल हैं। प्रातःकाल की शान्ति तथा वन की गहनता में छिपी प्रशान्ति, भगवान् ही हैं। वे ही झील के जल का स्थैर्य तथा समुद्र की गहनता का वैभव हैं। वे ही पर्वत शिखर की उच्चता तथा श्वेत हिम की पावनता हैं। भगवान् ही सबका सब कुछ हैं। अपने नेत्र खोलें। सर्वत्र उनका दर्शन करें। यहाँ जो कुछ भी है, वह उनका ही एक अंश है। वे ही सबका अनन्त एवं सर्वव्यापक सार-तत्त्व हैं।

**(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)**

**नाहं वसामि वैकुण्ठे योगिनाम् हृदये न च।**
**मद्भक्ता यत्र गायन्ति तत्र तिष्ठामि नारद।।**

''मैं न तो वैकुण्ठ में वास करता हूँ और न योगियों के हृदय में ही। मेरे भक्त जहाँ मेरे नाम का गायन करते हैं, वहीं मेरा निवास है।''

कीर्तन से पाप, वासना तथा संस्कारों का विनाश होता है और हृदय प्रेम एवं भक्ति से परिप्लावित हो जाता है। भक्त ईश्वर के दर्शन प्राप्त करता है।

**स्वामी शिवानन्द**

**तिरेसठ नयनार सन्तः**

# कूत्रुवा नयनार

## परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ये सन्त कालन्दै के मुखिया थे। ये भगवान् शिव के परम भक्त थे। प्रतिदिन वे पञ्चाक्षरी मन्त्र का जप किया करते और शिव भक्तों की सेवा करते थे। भगवान् ने उन्हें और भी शक्तिशाली बना दिया, तथा उनको और अधिक धन-ऐश्वर्य और सामर्थ्य प्रदान कर दिया। नयनार ने चोला एवं पाण्ड्या राज्य के बहुत से नगरों पर विजय प्राप्त कर ली। उनकी इच्छा हुई कि तिल्लै के तीन सहस्र ब्राह्मण उन्हें विजयश्री का मुकुट धारण करवा कर सम्राट घोषित करें, किन्तु उन्होंने इसे अस्वीकार कर दिया क्योंकि उनकी स्वामी-भक्ति चोला सम्राट के प्रति थी। वे सभी उनके क्रोध के भय से तिल्लै छोड़ कर ही चले गए। केवल एक ही ब्राह्मण पूजा करने के लिए वहाँ रह गया था, किन्तु उसने भी नयनार के अनुरोध को अस्वीकार कर दिया। एक दिन नयनार ने भगवान् से प्रार्थना की और उसके उत्तर में भगवान् स्वयं उनके समक्ष प्रकट हो गए और राज्याभिषेक के रूप में उनके शिर पर अपना चरण रख कर आशीर्वादित किया। नयनार पहले की भाँति ही भगवान् की भक्ति में संलग्न रहे और अन्ततः भगवान् को पा गए।

अन्तर्यामी भगवान् जानते थे कि नयनार ने जब तीन सहस्र ब्राह्मणों द्वारा राज्याभिषेक करवाने की इच्छा की तो यह वास्तव में राज्याभिषेक का अध्यात्मीकरण करवाने की इच्छा से था। और उन्हें यह अनुभव करवाने के लिए कि अभिषेक तो वस्तुतः भगवान् के चरणों का प्रतीक ही है, जब ब्राह्मणों ने ऐसा करने से इन्कार कर दिया तो भगवान् ने स्वयं प्रकट हो कर अपने भक्त की इच्छा पूर्ण कर दी।

**(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)**

सच्चा योगी वही है जिसने विचारों का त्याग कर दिया है। आत्मा पर ध्यान के द्वारा इस योग की प्राप्ति होती है। इस ध्यान से प्राप्त आनन्द अक्षय, असीम, नित्य, ज्ञानस्वरूप तथा इन्द्रियों से परे है। इसको प्राप्त कर लेने पर मनुष्य के लिए अन्य लाभ नहीं रह जाता। इसमें स्थित हो कर मनुष्य गुरुतम आपत्तियों में भी विचलित नहीं होता। यही योग है जो सारे दुःखों को विनष्ट करता है। उसी का अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास तथा वैराग्य के द्वारा मनुष्य योग में स्थित हो जाता है। यदि इस जीवन में लक्ष्य-प्राप्ति न हुई, तो वह दूसरा अनुकूल जन्म ले कर अभ्यास जारी रखता है। पिछले संस्कार उसका मार्गदर्शन करते हैं। वह ब्रह्म को प्राप्त कर लेता है।

**स्वामी शिवानन्द**

प्रकाश–पथ पर चलें:

# साम्यावस्थित, सन्तुलित और व्यावहारिक

**परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज**

श्रद्धेय गुरुदेव, आपकी महिमाशाली दिव्य उपस्थिति को हमारा श्रद्धापूर्ण प्रणाम! जिसे 'डिवाइन लाइफ सोसायटी' और 'शिवानन्द आश्रम' के नाम से जाना जाता है, आप उस सभी के आदि, मध्य और अन्त हैं, आप को मेरा हृदयपूर्वक प्रणाम है। हम आपके उन चरण कमलों में नत मस्तक वन्दन करते हैं जो समस्त योग एवं वेदान्त के वस्तुतः आदि और अन्त हैं। आपकी यह अपार कृपा ही है जिससे हमें यहाँ आपकी सन्निधि में आने का परम सौभाग्य प्राप्त हुआ है।

यद्यपि माँ गंगा के पावन तट पर स्थित इस सम्पूर्ण क्षेत्र में ही आप विद्यमान हैं, तथापि स्वयं आपकी निजी आध्यात्मिक भावनानुसार आपने अपनी विद्यमानता को इस पावन स्थान पर, इस परम पुनीत समाधि मन्दिर में जहाँ आपकी इस धरा पर उपस्थिति के प्रतीक स्वरूप में आपकी भौतिक देह के अन्तिम अवशेष रखे गए हैं, वहाँ विशेष रूप से परिपूर्ण होना सुनिश्चित किया है। आपके उस भौतिक उपकरण ने शत–सहस्रों को जीवन के उच्चतर आध्यात्मिक अर्थों के प्रति जाग्रत एवं प्रेरित किया है और समस्त विश्व के लाखों–सहस्रों सच्चे जिज्ञासु–साधकों को निर्देशित किया है। उस दिव्य उपकरण से ही तीन सौ से अधिक पुस्तकें, असंख्य लेख, प्रेरणाप्रद सन्देश, पत्र, रोमांचक संकीर्तन और झकझोरते हुए व्याख्यान प्रस्फुटित हुए। उसमें से ही विलक्षण परिवर्तनकारी शक्ति, महान् प्रेम, सर्वोच्च करुणा, सर्वोत्कृष्ट आश्वासन, एक महान् प्रकाश प्रकट हुआ।

बहुत पहले, वर्ष १९५६ में ही, यह गुरु मूर्ति मन्दिर कहाँ बनेगा यह आपने निर्देशित कर दिया था, और आपने पहले से ही यह सुनिश्चित कर दिया था कि यहाँ से ही आपकी विद्यमानता विशेष रूप से अनुभव होगी, और इस संसार में सशरीर रहने का आपका उद्देश्य पूर्ण हो जाने के उपरान्त, सम्पूर्ण विश्व में यहाँ से ही आपकी कृपा एवं आपके आशीर्वाद विशेष रूप से प्रसारित होंगे। अतः, यह पावन स्थल आपके द्वारा स्व–चयनित होने के कारण, हम जानते हैं कि यद्यपि इस आश्रम में आप सर्वत्र विद्यमान हैं, तथापि बिल्कुल इस स्थान में आपकी विद्यमानता विशेष रूप में है।

जो प्रतिदिन यहाँ, इस स्थान पर आते हैं और प्रातः कालीन मौन–प्रार्थना और ध्यान में बैठ कर आपके साथ संयुक्त होते हैं, वे विशेष रूप से सौभाग्यशाली हैं। आपकी इस कृपा के लिए हम आपके आभारी हैं, और इन सौभाग्यशाली क्षणों में आपके इस सेवक की यह प्रार्थना है कि आपकी कृपा अन्य सब स्थानों पर भी सब के ऊपर इसी प्रकार समान रूप से हो। उऩ सब को भी अपने–अपने स्थान पर ही आपके सान्निध्य को अनुभव करने का उपहार प्राप्त हो जिससे कि आपकी उपस्थिति उन्हें सही दिशा की ओर निर्देशित करे और जो आध्यात्मिक जीवन आपने व्यतीत किया वही आध्यात्मिक जीवन वे सब भी जी सकें। आपकी कृपा बड़े और छोटे सभी पर हो। हमारी विशेष प्रार्थना यह है कि 'आपकी विद्यमानता को सदा–सर्वदा अनुभव करने, आपकी ही विद्यमानता में निवास करने तथा इस प्रकार से अपने जीवन को दिव्य बना लेने के इस उपहार से आप

सभी को आशीर्वादित करें! आप कृपापूर्वक इस प्रार्थना को स्वीकार कर लें!'

दिव्य आत्मन्! मूल तत्त्व सदैव समान रहेंगे, किन्तु उन आधारभूत तत्त्वों में अपनी ओर से आप क्या और कैसा विस्तार देंगे, यह कार्य आपका है। इस धरा पर हम आध्यात्मिक जीवन जीने के लिए आए हैं, यह मूल तथ्य है और इस तथ्य को परिवर्तित नहीं किया जा सकता। इसके अतिरिक्त अन्य जो कुछ भी है, वह इस सत्य से अलग है, किन्तु आप अपने आध्यात्मिक जीवन को कैसे जीते हैं—किस ढंग से और कितनी सक्षमता से, कितनी स्पष्टता अथवा अस्पष्टता से, कितने ज्ञानपूर्वक या भ्रम सहित जीते हैं—यह आपको स्वयं सुनिश्चित करना होगा। अन्य कोई इसे निर्धारित नहीं कर सकता।

जो व्यक्ति गंगा तक जाने का मार्ग जानता है वह दूसरे व्यक्ति को सीधे गंगा तट तक पहुँचने का मार्ग बता सकता है, किन्तु वह दूसरा व्यक्ति वहाँ पहुँच कर वस्त्र धोने लगे या स्नान करे यह उस पर निर्भर करता है। इसका निर्णय माँ गंगा अथवा वह व्यक्ति जो उसे गंगा तक लाया था वह नहीं कर सकते, अपितु स्वयं वही करेगा। यह तो उसी के मनोभाव पर निर्भर करेगा। ठीक इसी प्रकार आध्यात्मिक जीवन में से आप क्या ग्रहण करेंगे, इसे वह 'परम-परिपूर्णता' और वह 'अनन्त प्रचुरता' द्वारा निर्धारित नहीं किया जायेगा, अपितु यह तो आप और आपकी इच्छा, योग्यता और उस योग्यता को विकसित करने की इच्छा पर निर्भर करेगा।

सावधान : मानव का मन अत्यन्त परिवर्तनशील है, और यह अनियमित अथवा अत्यन्त मौजी भी हो सकता है। यह प्रायः अतियों में भी झूलने लगता है। या तो यह अत्यधिक निराश हो कर अवसाद में चला जाएगा, 'मैं यह नहीं कर सकूँगा, मैं तो असफल ही रहूँगा, यह मेरी क्षमता से परे है, क्या लाभ है प्रयत्न करने का?' या फिर जितना कर सकने की क्षमता वास्तव में इसमें है, उससे कहीं अधिक स्वयं का आकलन करने लगेगा, 'मैं विवेकानन्द जैसा हूँ, मैं वशिष्ठ के समान हूँ।' अपने सम्बन्ध में बहुत ही अधिक ऊँचा सोचना अच्छा नहीं है, और अत्यधिक नकारात्मकता तथा अधोगामी मनोदशा होना भी उचित नहीं है।

जो स्वयं के विषय में समझदारी से आकलन करते हैं वे अपनी योग्यताओं एवं क्षमताओं को जान जायेंगे, और वे अपनी कमियों एवं समस्याओं को भी समझ जायेंगे। वे जैसे हैं, उस के सम्बन्ध में भली-भाँति जान लेने से वे परिस्थिति को सही ढंग से समझ लेंगे, 'मैं जैसा हूँ, उसके अनुसार मैं जितना भी कर सकता हूँ, अपनी ओर से सर्वोत्तम करूँगा और भगवान् ने जो परिस्थिति मुझे प्रदान की है, उससे जितना अधिक प्राप्त कर सकता हूँ उतना लाभ प्राप्त करूँगा।' बस यह पर्याप्त है। अतः, अपनी शक्तियों एवं योग्यताओं का सही अनुमान लगाए, और फिर इसी दृष्टिकोण के साथ सदैव अपनी इस साम्यावस्था को बनाए रखें। इस प्रकार हठीलेपन के साथ, लगातार और दृढ़तापूर्वक लगे रहें; उससे अन्ततः आप लक्ष्य को पा लेंगे। यह सत्य है। न तो बहुत अधिक उत्साह में झूलें—जो कुछ कर सकने की आप में अभी क्षमता नहीं है, स्वयं को वह सब कर लेने में सक्षम समझ लेना—और न ही अवांछनीय निराशा के गड्ढे में डूब जाना। ऐसा करना भगवान् की इच्छा के और उनके नियमों के विपरीत है। यह तो भगवान् की विद्यमानता को, उनकी महान् शक्ति को और अपने अन्तर्निहित दिव्य उपस्थिति को नकार देने जैसा है।

इन दोनों प्रकार के अतिवादी विचारों से पूर्णतया मुक्त रह करके सदैव साम्यावस्थित और सन्तुलित रहना सर्वश्रेष्ठ है। अपने सम्बन्ध में ऐसा दृष्टिकोण बनाए जो वास्तविक, व्यावहारिक और सन्तुलित हो, और फिर उसी अवस्था में स्थिर रहते हुए कार्य करें। यही सफलता का सही मार्ग है। विवेकानन्द, वशिष्ठ, भगवान् बुद्ध अथवा आदि शंकराचार्य से अपनी तुलना न करें। न ही स्वयं की तुलना किसी ऐसे व्यक्ति से करें जो असफल रहा हो या पथभ्रष्ट हो गया हो। अन्य किसी के जैसा होने का अथवा आप कोई और हैं ऐसा विचार लाने का भी प्रयास न करें। आप जो हैं और जैसे हैं, वैसा ही समझते और रहते हुए एक आदर्श व्यक्ति बनने का प्रयत्न करें।

स्वयं को परिपूर्ण बनाए; भगवान् के प्रति आपका यही सर्वश्रेष्ठ उपहार है। स्वयं में स्थिर रहें और अपने जीवन को अपना ही रहने दें। सभी दिशाओं से शक्ति और प्रकाश ग्रहण करें, तब आप गलत दिशा में नहीं जायेंगे; अन्यथा कल्पनाएँ आपको भ्राँतियों में डाल सकती हैं। किन्तु यदि आप स्वयं में रहते हैं, तो कल्पना-लोक में नर्तन नहीं कर सकते, क्योंकि अपने आप के स्वयं आप ही सर्वोत्तम न्यायाधीश हैं। भगवान् भी यही चाहते हैं; भगवान् अनुकृति या नक़ल नहीं चाहते।

आपके 'परिपूर्ण आप' बनने में भगवान् आपको सफलता प्रदान करें! गुरुदेव की कृपा आपको यहाँ आश्रम में अथवा अन्य कहीं भी रहते हुए सदा-सर्वदा उनकी दिव्य सन्निधि में होने की जागरूकता बनाये रख कर ऐसा करने में सफलता प्रदान करे! वास्तव में गुरुदेव कभी भी अनुपस्थित नहीं हैं; वे सदैव विद्यमान हैं। हमारा अभी इसके प्रति उपस्थित रहना शेष रहता है। भगवान् की कृपा आप पर हो। हरि ॐ तत् सत्।

**(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)**

स्वर्ग का सुख भी विनश्वर है। पुण्य-कर्म के समाप्त होने पर जीव मृत्युलोक में जा गिरता है। जो ईश्वर को ही आश्रय मान कर सदा उसका चिन्तन करते रहते हैं, ईश्वर स्वयं उनके योग-क्षेम को देखता है। जो गलती से अन्य देवताओं की पूजा करते हैं, वे भी अनजाने उसी परमात्मा की पूजा कर रहे हैं तथा यह सारी आराधना उसी परमात्मा को प्राप्त होती है। वह सभी का ईश्वर है। भक्तिपूर्वक अर्पित किये गये सूखे पत्ते को भी वह ग्रहण कर लेता है। उसका भक्त कभी भी विनष्ट नहीं होता। स्त्रियाँ तथा शूद्र भी ईश्वरार्पण के द्वारा मोक्ष को प्राप्त कर सकते हैं। यह जगत् अनित्य है। मनुष्य को नित्य प्रभु की शरण में जाना चाहिए। ईश्वर समस्त जगत् में व्याप्त है। ऐसी कोई वस्तु नहीं जिसमें वह न हो। उसके एक अंश से ही समस्त जगत् स्थित है।

ईश्वर को प्राप्त करने के लिए भक्ति ही केन्द्रीय मार्ग है। भक्त ही ईश्वर का दर्शन प्राप्त कर सकता है। निष्काम प्रेम के बिना देवता भी ईश्वर का दर्शन प्राप्त नहीं कर सकते। ऐसा सच्चा भक्त किसी से घृणा नहीं करता तथा सुख-दुःख में सन्तुलित रहता है। वह न तो हर्षित होता है न घृणा करता है, न शोक करता है और न कामना ही करता है। वह जगत् से भयभीत नहीं होता है और न जगत् ही उससे भयभीत होता है। उसके लिए मान तथा अपमान समान हैं। उसके लिए मित्र तथा शत्रु समान हैं। उसने सारे कर्मारम्भों का परित्याग किया है। उसने सारे गुणों का अतिक्रमण कर लिया है।

**स्वामी शिवानन्द**

धार्मिक उत्सवों का आध्यात्मिक अभिप्राय:

# राम– मानव उत्कृष्टता के आदर्श

## परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

## (पूर्व–अंक से आगे)

रामायण में हमें वाल्मीकि द्वारा प्रदर्शित राम का ऐसा ही विरोधाभासी व्यक्तित्व देखने को मिलता है, जहाँ हमें कभी उन्हें उत्कृष्ट मनुष्य तथा कहीं स्वयं दिव्यता की मूर्त उत्कृष्टता के रूप में देखने को कहा जाता है। वाल्मीकि रामायण के युद्धकाण्ड में, (मैं तुलसीदास रामायण की बात नहीं कर रहा हूँ क्योंकि उनका दृष्टिकोण सर्वथा पृथक् है), प्रथम बार, हमें राम की दिव्यता की उद्घोषणा मिलती है, जहाँ मन्दोदरी गहन शोक में अपने पति रावण की मृत्यु पर कहती हैं कि नारायण स्वयं नर के रूप में पधारे हैं, जो तथ्य रावण को अज्ञानवश अज्ञात है तथा वह राम को मानव समझ रहे हैं। वाल्मीकि द्वारा व्यक्त विरोधाभास वहाँ दिखता है जहाँ एक ओर वे ये शब्द मन्दोदरी द्वारा कहलवाते हैं, वहीं वे राम द्वारा अन्य बातें कहलवाते हैं। लीला पूर्ण होने पर ब्रह्मा राम से कहते हैं, आप भगवान् नारायण हैं, इस संसार में आपकी लीला पूर्ण हो चुकी है, तथा हम चाहते हैं कि आप वैकुंठ लौट आएँ तथा राम कहते हैं: आप क्या कह रहे हैं? मैं कुछ नहीं जानता। क्या मैं नारायण हूँ? मैं सोचता हूँ मैं केवल मनुष्य हूँ— **आत्मानं मानुषं मन्ये**। आप मेरे बारे में कुछ भी सोचें, मैं सोचता हूँ कि मैं मनुष्य हूँ, मैं एक मानव हूँ। ये स्वयं राम के शब्द हैं। जब राम स्वयं यह सोच रहे हैं कि वे केवल मनुष्य हैं, ब्रह्मा उन्हें नारायण कहते हैं तथा चाहते हैं कि वे अपने धाम लौट चलें, क्योंकि उनकी लीला पूर्ण हो चुकी है। ये रोचक नाटकीय विरोधाभास वाल्मीकि की निपुणता द्वारा विचारपूर्वक महाकाव्य के प्रयोजन को परिपूर्ण करने हेतु प्रस्तुत किए गए हैं। अन्यथा, लीला का अर्थ ही नहीं रह जाएगा।

राम को स्वयं को नारायण घोषित नहीं करना था। अवतार का प्रयोजन यह कदापि नहीं था। इसका प्रयोजन रावण के उद्देश्य को पराजित करना था जो मनुष्यों के बारे में हीन भावना रखता था। राक्षस होने के कारण वह सोचता था कि मनुष्य तथा वानर केवल उसके भक्षण हेतु हैं। इसी कारण उसने ब्रह्मा से वरदान माँगते समय विचारपूर्वक भविष्य में अपने सम्भावित शत्रुओं में मनुष्यों तथा वानरों को नहीं रखा। उसने वरदान माँगा— मेरी मृत्यु इनके द्वारा न हो— देवता, किन्नर, किंपुरुष, दैत्य, दानव, समस्त अतिमानव। परन्तु उसने वानर तथा मनुष्यों के बारे में कुछ भी नहीं कहा। उसने सोचा, वे केवल मेरा भोजन मात्र हैं, उनसे क्या भय? अब, रावण की उन पक्षों के प्रति यह उपेक्षा, जिनसे भगवान् स्वयं को प्रकट कर सकते थे, तथा प्रकट करते हैं, भगवान् द्वारा मानवता को यह शिक्षा देना था कि वे अपने क्षुद्रतम जीवों द्वारा भी चमत्कार कर सकते हैं तथा महाकाव्य द्वारा शिक्षा का दूसरा पक्ष यह है कि मानवता द्वारा हम दिव्यता तक पहुँचते हैं।

कभी–कभी हमें यह बताया जाता है कि विष्णु के दस अवतार— मछली के रूप में मत्स्य अवतार; कछुए के रूप में कूर्म अवतार; शूकर के रूप में वराह अवतार इत्यादि, मानव चेतना की आत्म–साक्षात्कार की उत्कृष्टता की ओर उन्नति की प्रक्रिया को दर्शाते हैं। मानव–भावना तथा उसकी उन्नति के इस दृष्टिकोण से राम ने जिस तरह मानव रूप में भगवान् का अभिनय किया, वह उपान्त्य चरण था, जो चेतना आत्म–साक्षात्कार के समय प्रयास करती है। उन्होंने दिखाया कि मानव की आदर्श उत्कृष्टता क्या है तथा यह किस प्रकार दिव्य उत्कृष्टता की

ओर अग्रसर होती है। हम यह तभी जान सकते हैं जब हम सम्पूर्ण रामायण, छिपे हुए अर्थ के साथ पढ़ें। हममें से अधिकतर नहीं जानते कि पूर्ण रामायण क्या है। हम केवल कुछ रूपरेखा जानते हैं कि राम दशरथ–पुत्र थे, उन्होंने धनुर्विद्या विश्वामित्र से प्राप्त की, सीता से विवाह किया, जिनका रावण ने अपहरण कर लिया तथा उसके पश्चात् उन्होंने सुग्रीव तथा हनुमान से मित्रता कर ली, समुद्र पार किया, लंका गए तथा रावण का वध किया। हमें इतनी ही रामायण ज्ञात है। सबको केवल इतना ही पता है। परन्तु, यह पूर्ण रामायण नहीं है, चाहे वह तुलसीदास, वाल्मीकि या किसी अन्य की हो। वास्तविक रामायण वह आत्मा है जो उसके रचयिता द्वारा मूल शब्दों में प्रकट की गई है। चाहे वह कम्बन की रामायण हो, तुलसीदास रामायण अथवा वाल्मीकि रामायण, अंततः कोई अन्तर नहीं पड़ता क्योंकि ऐसा कहा जाता है कि सभी महान् व्यक्ति एक जैसा सोचते हैं। इन सभी महापुरुषों ने एक जैसा सोचा तथा उनका समान प्रयोजन था। एक ने तमिल में लिखा, दूसरे ने हिन्दी में, तथा तीसरे ने संस्कृत में लिखा,परन्तु इनके द्वारा की गई अभिव्यक्ति की आत्मा समरूप तथा समान है, तथा इनका मानव–स्वभाव को दिव्य–उत्कृष्टता में परिणत करने का प्रयोजन समान है।

अब मैं रामायण की रचना की पृष्ठभूमि की रूपरेखा तथा भारत के महाकाव्यों का प्रयोजन बताऊँगा। साधक अथवा सत्य के अन्वेषक के लिए अन्य महत्वपूर्ण पक्ष यह जानना है कि श्री रामनवमी, श्री रामचन्द्र का जन्मदिवस, दिव्य चिन्तन का दिन है। यह परम आत्मा, भगवान् अथवा श्री राम, जैसे हम उन्हें पुकारते हैं, पर गहन चिन्तन करने का अवसर है। यह आत्म–संयम का दिन है तथा वाल्मीकि अथवा तुलसीदास अथवा कम्बन अथवा स्वयं श्री राम की बुद्धि के स्तर तक अपनी भावनाओं, भावों तथा बुद्धि को विकसित करने का अवसर है। ये चिन्तन वे प्रक्रियाएँ हैं जिनके द्वारा चेतना, हमारी आत्मा, ब्रह्माण्ड की शक्तियों के साथ सम्बन्ध स्थापित कर लेती है। श्री राम का जन्मदिन मनाना अथवा श्री रामनवमी का उत्सव मनाना केवल आनन्द मनाने अथवा समारोह करने का दिन नहीं है, अपितु आध्यात्मिक ध्यान तथा आत्म–संयम का दिन है जिससे हम ब्रह्माण्ड की शक्तियों से सम्पर्क स्थापित करते हैं। राम की क्या शक्ति थी? वे इतने शक्तिशाली तथा बलवान क्यों थे? हम कहते हैं, वे भगवान् का अवतार थे। परन्तु, भगवान् इतने शक्तिशाली क्यों हैं, जबकि हम नहीं? क्या अन्तर है? इन योगियों, वीर पुरुषों तथा अवतारों को इतनी शक्ति, बल तथा क्रियाकलाप का केन्द्र क्या बनाता है, जबकि हम उनके विपरीत हैं? सामान्य कारण यह है कि वे ब्रह्माण्ड की शक्तियों से संयुक्त हैं, जबकि हम उनसे पृथक् हैं। उनका मुख सूर्य के प्रकाश की ओर है तथा वे सूर्य–किरणों का अमृत–पान करते हैं। परन्तु, हम सूर्य को पीठ दिखा देते हैं तथा केवल अन्धकार देखते हैं। मर्त्य पुरुष तथा दिव्य अवतार, जो अमर हैं, इस धरती पर विचरण करते शाश्वत प्रतीक हैं, में यही अन्तर है। अतः, आज इस मनन में, अन्य ऐसे अवसरों की भाँति हमें अपने व्यक्तित्व के जीवकोषों का, अपने अन्दर दिव्यता का नव प्रकाश लाकर पुर्नभरण करना चाहिए। यह दिन व्यर्थ की बातों में अथवा किसी के द्वारा रामायण के केवल कुछ शब्द सुनने में व्यर्थ न जाए। ये उत्सव आपके लिए केवल संकेत, सूचक हैं, जिससे आपको स्वयं को, आप जो कल थे, से उच्चतर स्थिति में ले जाने में सहायता प्राप्त हो सके। यदि आपके दिन तिल–मात्र भी बिना इस सन्तोष अथवा तुष्टि के व्यतीत हुए हैं कि आप भगवान् के उनकी दृष्टि में योग्य पुत्र बन गए हैं, तो आपका जीवन व्यर्थ ही बीता।

**(क्रमशः)**

**(अनुवादिका : मेधा सचदेव)**

शिवा के प्रवचन – देहरादून में:

# प्रार्थना और कर्म

### परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

### (गतांक से आगे)

११ दिसम्बर, १९५०

प्रातः श्री द्विजेन सेन की मौसी ने गुरुदेव को फ़ोन किया। वह मसूरी कॉलेज में प्राध्यापिका हैं। यहाँ उनके परस्पर वार्तालाप के कुछ अंश प्रस्तुत हैः 'स्वामीजी, यदि हमारे समस्त सुख और दुःख, हमारे द्वारा किए गए गत जन्मों के कर्मों के फल-स्वरूप हैं और इनका भुगतान अवश्यम्भावी है, तो हमारे भाग्य-निर्माण में प्रार्थना की क्या भूमिका है?'

'प्रार्थना द्वारा आप अपना भाग्य परिवर्तित कर सकते हैं। मार्कण्डेय ने प्रार्थना के माध्यम से मृत्यु पर विजय प्राप्त की। सावित्री ने प्रार्थना की शक्ति से अपने मृत पति का जीवन वापस लौटा लिया। आपका भगवान् में दृढ़ विश्वास होना अनिवार्य है।'

**जीवन्मुक्ति और रोग**

'स्वामीजी, क्या रोग का अर्थ अपूर्णता से नहीं है? क्या इसका अर्थ कष्ट-भोगना नहीं? जिस व्यक्ति ने आत्म-साक्षात्कार कर लिया हो और परिपूर्णता पा ली हो, क्या उसे रोग और कष्टों से मुक्त नहीं हो जाना चाहिए?'

'जिसने आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लिया है उसके लिए वास्तव में शरीर का कोई अस्तित्व नहीं रहता। वह देह की चिन्ता नहीं करता—भले ही उसे कुछ भी होता रहे। इसे वह उस प्रारब्ध पर ही छोड़ देता है, जिसने इसे जन्म दिया है। दूसरे, जीवन्मुक्त का शरीर उन लोगों के रोगों से भी प्रभावित होता है, जिनके पाप वह स्वयं अपने ऊपर ले लेता है। किसी भी प्रकार से, जीवन्मुक्त रोगों से प्रभावित नहीं होता। क्योंकि उस स्थिति में भी वह लोगों का भला ही करता है। वह अन्य लोगों को अपनी सेवा करवाने के माध्यम से पुण्य अर्जित करने का सुअवसर प्रदान करता है।'

**धन-सम्पत्ति और धार्मिक कर्म**

'स्वामीजी, कई बार हम देखते हैं कि कोई निर्धन मनुष्य अचानक ही अत्यधिक धनवान् हो जाता है, और तब हम कह देते हैं कि उसके सौभाग्य के कारण ही ऐसा हुआ है—किन्तु इस अचानक अति धन-सम्पत्ति आ जाने का आपके दृष्टिकोण में क्या कारण है?'

'गत बहुत से जन्मों में किए गए धार्मिक कर्मों के सामूहिक फल से व्यक्ति का प्रारब्धवश अचानक भाग्योदय हो जाता है। जिन दुष्कर्मों के फलस्वरूप उसका निर्धन के रूप में जन्म हुआ था, जब उन कर्मों का फलभोग पूर्ण हो जाता है और भले कर्मों का फलोदय होने लगता है, तब ऐसे लगता है मानो वह रातों रात धनवान् हो गया है।' शिवा ने उत्तर दिया और फिर विचारपूर्वक आगे भी कहने लगे, 'यह अचानक धनवान् हो जाना कई बार अशुद्ध धरती में बुराई का बीज पनपने जैसा कार्य कर देता है। मनुष्य के मन का शीघ्र ही असन्तुलित हो जाने का स्वभाव है, और तब वह सब प्रकार के दुर्व्यसनों का शिकार हो कर परिणामस्वरूप शेष जीवन या आगामी जन्म के लिये उन कुकर्मों के बीज बो देता है। इसलिए, व्यक्ति को धन अथवा पद की लालसा नहीं रखनी चाहिए। जब सौभाग्य अचानक अपनी मुस्कान बिखेरता है तब केवल आत्म-साक्षात्कार प्राप्त सन्त ही मन का समत्व बनाए रख सकता है। वह कभी उस धन-सम्पदा में

आसक्ति नहीं रखता और उसे मानवता की भलाई में प्रवाहित कर देता है। वह सदा धनवान् ही होता है; वह धनवान् रहता नहीं। वह धन तक को भी उस उपकरण के समान उपयोग में लाता है जिसके साथ मानवता की सेवा हो सके। वह धन-दौलत के साथ बँधता नहीं, न ही धन उसे भ्रमित कर सकता है।'

१७ दिसम्बर, १९५०

**जसवन्त किंडरगार्टन स्कूल**

११ बजे श्री नरोत्तम दासजी आये और उन्होंने शिवा को सूचित किया किंडरगार्टन स्कूल के अपराह्न के जिस कार्यक्रम में स्वामीजी ने बच्चों को सम्बोधित करना था, वह सरदार पटेल के देहावसान के कारण रद्द कर दिया गया है।

'किन्तु मैंने तो जाने का वचन दिया हुआ है। चलो अभी चलते हैं,' शिवा ने कहा और तुरन्त ही गाड़ी में जा बैठे।

९१, राजपुर रोड, पहुँचने पर श्रीमती कैलाशवती जी और कु. सुदर्शन सरीन ने शिवा का स्वागत किया। विद्यालय के खेल-मैदान में कुछ छोटे-छोटे बच्चे एकत्रित हो गए थे। सुदर्शन ने कहा, 'स्वामीजी, यद्यपि कार्यक्रम रद्द कर दिया गया था, तो भी हमें ज्ञात था कि आपने वचन दिया हुआ है इसलिए आप अवश्य पधारेंगे। इसी लिए हमने अपने कुछ बच्चों को विशेष रूप से बुला लिया था कि वह आपसे अनौपचारिक रूप से मिल लें और आपके समक्ष प्रस्तुत करने के लिए जो कार्यक्रम तैयार करवाया था उसका एक नमूना आपको दिखाए।'

शिवा ने तुरन्त बालकों के मध्य अपना स्थान ग्रहण कर लिया। बच्चों के लिए उनका विशेष सन्देश पढ़ कर सुनाया गया। शिवा ने कीर्तन किया।

'क्या आपने बच्चों को आध्यात्मिक परेड का प्रशिक्षण दिया है?' शिवा ने सुदर्शन से पूछा।

'जी, स्वामी जी। वे अभी कर के दिखायेंगे।' और तभी सुदर्शन सरीन के निर्देशन में ही उन बच्चों ने वास्तव में बहुत ही सुन्दर ढंग से आध्यात्मिक-परेड करके दिखायी।

सुदर्शन ने कीर्तन और प्रार्थना करवायी। बच्चों ने भली-भाँति उनका अनुसरण किया। एक छोटी बालिका ने पूरे समय आँखें बन्द रखी थीं। शिवा ने उस बच्ची की बहुत सराहना की: 'ध्यान करना इसके स्वभाव में है, मेरे विचार से यह योगिनी है।'

फिर बच्चों ने हँसाने वाले कुछ गीत सुनाये। शिवा ने लड्डू प्रसाद स्वयं वितरित किया और बच्चों को आशीर्वाद दिया। बच्चे चले गए।

यहाँ बहुत से जिन लोगों से शिवा को परिचित करवाया गया था उनमें एक अमृतधारा के मालिक, श्री ठाकुर दत्तजी थे। वे सुप्रसिद्ध वैद्य हैं। अमृतधारा उनकी विशिष्ट एकस्व प्राप्त औषधि है। वे शिवा को अपनी गाड़ी में पड़ोस में ही स्थित अपने घर ले गए। उन्होंने शिवा को अपना पूरा विशाल घर और कार्यालय घूम कर दिखाया। फिर उन्होंने शिवा के समक्ष दुग्ध और फल प्रस्तुत किए और शिवा के लिए स्वयं फल काट कर भेंट किए। वार्तालाप के दौरान शिवा को स्मरण हो आया कि वे अपने स्वर्गाश्रम के आवास-काल में श्री ठाकुर दत्त जी से मिल चुके हैं और यह भी कि उस समय इन आयुर्वेदिक वैद्य ने उन्हें अमृतधारा की कुछ बोतलें भी भेंट की थीं।

**(क्रमशः)**

**(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)**

शिवानन्द ज्ञानकोष:

ॐ

**परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज**

### ॐ का निरन्तर स्मरण

ॐ का स्मरण सदा बना रहे। ॐ सोऽहं शिवोऽहम् ('अहं ब्रह्मास्मि') का स्मरण करते रहो। सत्य एक है, ये सभी मन्त्र आपका परम सत्ता के साथ तादात्म्य स्थापित करते हैं, ये सब अहंकार की माया का भ्रम मिटाते हैं।

ॐ तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है। यह सबकी सामान्य निधि है। विश्व-भर के प्राणियों की यह पूँजी है। यह शब्द शक्तिमय है। इससे प्रेरणा तथा सहज ज्ञान प्राप्त होता है। यह मन को आध्यात्मिक ऊँचाइयों तक ऊपर उठा ले जाता है, इसकी महिमा अवर्णनीय है।

ॐ ही तुम्हारा आध्यात्मिक भोजन है। यही आध्यात्मिक शक्ति-दायिनी औषधि है। यह दैवी गुण-युक्त है। यही तुम्हारा चिरसंगी है, यही तुम्हारा रक्षक है। इसी में तुम्हारा आनन्द तथा जीवन निहित है। इसी में अहर्निश तल्लीन रहो।

ॐ में ही स्थित रहो, ॐ का ही ध्यान करो, श्वास-प्रतिश्वास में ॐ ही रहे। ॐ में ही शान्त रहो। ॐ की ही शरण लो।

ॐ का ही स्वर-ताल से गायन करो। ऊँचे स्वर से ॐ का उच्चारण करो। शक्तिपूर्वक ॐ का गर्जन करो। मानसिक जप भी ॐ का ही होता रहे, ॐ से ही शक्ति लो। इसी से प्रेरणा लो। ॐ से ही आनन्द प्राप्त करो। सभी इच्छाएँ नष्ट हो जायेंगी, तुम आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लोगे।

ॐ पर ही निर्भर रहो। ॐ का ही चिन्तन करो। ॐ पर ही मन को केन्द्रित करो। ॐ पर ही ध्यान लगाओ। इस पावन अक्षर के महत्त्व को पहचानो। तुम्हें सब ज्ञान हो जायेगा। परम ज्ञान की प्राप्ति होगी।

ॐ का पावन अक्षर धनुष है। मन बाण है, ब्रह्म ही लक्ष्य है। इस पर लक्ष्य-भेद वही कर सकता है जिसे एकाग्रता का अभ्यास हो। इसी पर ध्यान करते-करते वह स्वयं ब्रह्म हो जायेगा, जैसे बाल्टी के पानी में बर्फ का टुकड़ा उससे एक हो जाता है। उसी प्रकार अभ्यासी भी ब्रह्म से एकाकार हो जाता है।

# पातञ्जल योग

योग-दर्शन के प्रवर्तक महर्षि पतञ्जलि हैं। इनको भगवान् का अन्तिम अवतार भी माना जाता है। याज्ञवल्क्य स्मृति के अनुसार योग के प्रथम (प्रवर्तक) आचार्य हिरण्यगर्भ थे। पतञ्जलि महाराज ने तो उनके सिद्धान्तों, नियमों तथा नीतियों को व्याख्या सहित क्रमबद्ध किया।

### योगसूत्र

पतञ्जलि का योग-दर्शन सूत्रों में है। सूत्र एक संक्षिप्त कथन है। यह गूढ़ एवं सारगर्भित होता है। प्राचीन काल के ऋषियों ने अपने दार्शनिक विचार तथा अनुभव केवल सूत्रों में ही दे रखे हैं। इन्हें टीकाओं की सहायता या

अनुभवी योगी के दिग्दर्शन बिना समझना कठिन है। ऐसा योगी ही इनकी व्याख्या कर सकता है। सूत्र का अक्षरश: अर्थ तो धागा मात्र है। जैसे भिन्न-भिन्न रंगों के पुष्पों को माला के रूप में व मोतियों को कण्ठहार के रूप में पिरोया जाता है, वैसे ही यौगिक तथ्य सूत्रों में प्रस्तुत किए जाते हैं। तत्पश्चात् अध्यायों में संग्रहीत किये जाते हैं।

**प्रथम अध्याय**

प्रथम अध्याय का नाम समाधिपाद है। कई प्रकार की समाधियों का इसमें वर्णन है। इसमें इक्यावन सूत्र हैं। जिन विषयों का इसमें वर्णन है, वे ये हैं—ध्यान में बाधाएँ, पाँच प्रकार की वृत्तियाँ और उनको वश में करने के उपाय, तीन प्रकार के वैराग्य, ईश्वर का स्वरूप, समाधि अवस्था में जाने की विधि तथा मन की शान्ति के लिए सद्गुणों का विकास आदि।

**द्वितीय अध्याय**

इसका नाम साधनपाद है। इसमें पचपन सूत्र हैं। इसमें क्रियायोग का वर्णन है। तप, स्वाध्याय, ईश्वर के प्रति आत्मसमर्पण, समाधि में बाधा उपस्थित करने वाले पंचकोश तथा उनको नाश करने के उपाय, यम, नियम तथा उनके लाभ, आसन-प्राणायाम के अभ्यास तथा उनका महत्त्वपूर्ण उपयोग, प्रत्याहार तथा उससे लाभ।

**तृतीय अध्याय**

तृतीय अध्याय का नाम विभूतिपाद है। इसमें छप्पन सूत्र हैं। इसमें धारणा, ध्यान, मन, बाह्य पदार्थों तथा आन्तर चक्रों पर संयम तथा सिद्धियों की प्राप्ति की विधियों का वर्णन है।

**चतुर्थ अध्याय**

कैवल्यपाद नामक इस चौथे अध्याय में कैवल्य-प्राप्ति का वर्णन है। इसमें चौंतीस सूत्र हैं। इसमें एक ऐसे योगनिष्ठ त्रिगुणातीत योगी का वर्णन है, जिसे प्रकृति और पुरुष का विवेकपूर्ण ज्ञान है। इसमें मन और इसके स्वभाव तथा धर्ममेघ समाधि का विवेचन है।

**राजयोग**

राजयोग सब योगों का राजा है। इसका मन से सीधा सम्बन्ध है। इस योग में न तो शारीरिक शक्ति और न ही प्राणशक्ति का अपव्यय होता है। हठयोग जैसी इसमें कोई क्रियाएँ नहीं हैं। योगी आराम से बैठ जाता है, अपने मन का निरीक्षण करता है और उठते हुए विचारों को शान्त करता है। विचारधारा को नियन्त्रित कर मन को स्थिर करता है। संकल्पातीत अवस्था अथवा असम्प्रज्ञात समाधि में पहुँच जाता है। इसलिए इसे राजयोग की संज्ञा दी गयी है। राजयोग प्रकृति तथा पुरुष पर विचार करने से द्वैतवादी होते हुए भी अन्ततोगत्वा अद्वैत साक्षात्कार की ओर अग्रसर करता है। अन्तत: यही पुरुष उपनिषदों के ब्रह्म के साथ तादात्म्य स्थापित करता है।

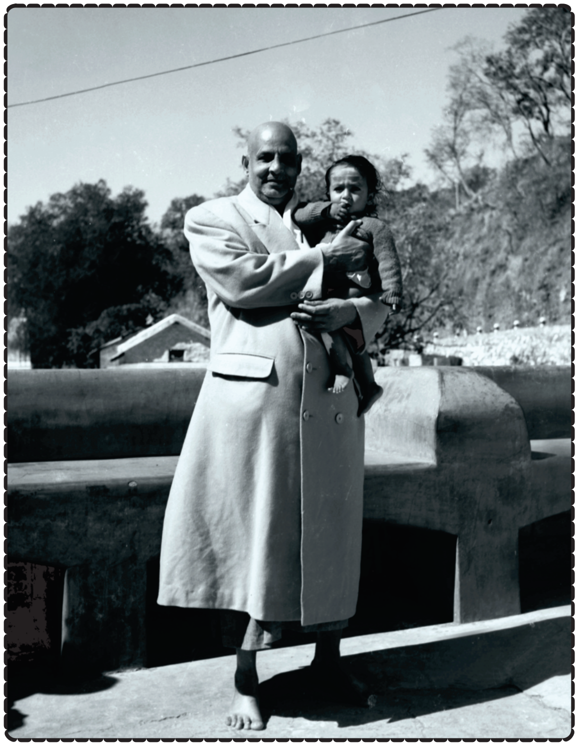
राजयोग दु:ख से मुक्ति का राजमार्ग है। इसमें चारों सिद्धान्त (१) दु:ख, (२) इसका कारण, (३) दु:ख से निवृत्ति तथा (४) इसके उपाय का विश्लेषण किया गया है। समस्त कष्टों से राजयोग द्वारा छुटकारा मिलता है और परमानन्द की प्राप्ति होती है।

राजयोग के आठ अंग होने से इसे अष्टांगयोग भी कहा जाता है। इसके आठ अंग हैं— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि।

**(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)**

# बाल जगत्

दिव्य अमर आत्मन् !



अपनी पुरानी गलतियों और असफलताओं पर दुःखी न होते रहें क्योंकि ऐसा करने से केवल आपका मन शोक, पश्चात्ताप और अवसाद से ही ग्रस्त रहेगा। हाँ, बस भविष्य में पुनः उन्हें न दोहराए। सावधान रहें। बस इस विषय में विचार करें कि उन असफलताओं का कारण क्या था और भविष्य में उस कारण को दूर कर दें। स्वयं को नवीन उत्साह और सद्गुणों से सक्षम बनाए। धीरे धीरे अपनी मानसिक शक्ति को विकसित करते जाए।

अपने विचारों, शब्दों और कार्यों की अत्यन्त ध्यानपूर्वक निगरानी करें। शब्दों की शक्ति को समझें और उनका उपयोग अत्यन्त सावधानी से करें। सबका सम्मान करें। नपे तुले शब्दों का उपयोग करें और मृदुभाषी बनें। दयालु बनें। धैर्य, प्रेम और विनम्रता का विकास करें। जो दूसरों का आदर करता है, उसका सभी सम्मान करते हैं।

**स्वामी शिवानन्द**

# सद्गुणों का विकास

## आत्म–निर्भरता (Self-reliance)

आत्म–निर्भरता स्वयं की योग्यताओं, शक्तियों, साधनों तथा निर्णयशक्ति पर निर्भरता है।

स्वयं पर निर्भर रहिए। अपनी सहायता स्वयं करिए, तब भगवान् भी आपकी सहायता करेंगे।

जो स्वयं पर निर्भर रहता है, वह प्रसन्नतापूर्वक जीवन व्यतीत करता है।

आपकी सफलता, शक्ति, ओज एवं विकास का वास्तविक स्रोत आत्म–निर्भरता ही है। यह आपको सम्पोषित एवं ऊर्जस्वित करती है।

दूसरों पर निर्भरता आपको दुर्बल बनाती है तथा असफलता का कारण बनती है। आप कभी समृद्ध नहीं बन सकते हैं।

जिसका स्वयं में तथा स्वयं की शक्तियों में विश्वास नहीं है, वह दुर्बलतम व्यक्ति है।

आपके भीतर शक्ति एवं ज्ञान का विशाल असीम भण्डार है। स्वयं पर निर्भर रहिए तथा इस आन्तरिक स्रोत का उपयोग करिए।

**स्वामी शिवानन्द**

# दुर्गुणों का विनाश

## धूम्रपान की आदत (Smoking Habit)

धूम्रपान एक बुरी आदत है। आपको धूम्रपान से लेश मात्र भी लाभ नहीं होगा।

धूम्रपान तथा इसके परिणामस्वरूप होने वाली निकोटिन–विषाक्तता से निकट दृष्टिदोष, हृदय का अति स्पन्दन, हृदय का असामान्य रूप से कार्य करना एवं अन्य हृदय रोग, नजला–जुकाम, गले के रोग, श्वास नली में सूजन, शरीर में कंपकंपी तथा मांसपेशियों की दुर्बलता आदि रोग होते हैं।

किसी भी बुरी आदत में सुधार अत्यन्त सरल है। पहले यह स्वीकार करिए कि आपमें बुरी आदत है तथा फिर दृढ़तापूर्वक विचार करिए कि आपको तुरन्त इस आदत को त्यागना चाहिए। इसके बाद दृढ़तापूर्वक संकल्प करिए, ''मैं इसी क्षण इस अवांछनीय आदत को त्याग दूँगा।'' आप सफलता प्राप्त करेंगे। किसी बुरी आदत को तुरन्त त्याग देना श्रेष्ठ है। धीरे–धीरे आदत छोड़ने के प्रयास के परिणाम अधिक सकारात्मक नहीं होते हैं।

प्रार्थना, भगवन्नाम का जप तथा ध्यान भी इस बुरी आदत के नाश में सहायक होंगे। इस जगत् में कुछ भी असम्भव नहीं है। जहाँ चाह, वहाँ राह।

**स्वामी शिवानन्द**

# धन्ना भक्त

आज से शत वर्ष पूर्व वह पंजाब में रहता था।
वह किसान था।
वह था तो निरक्षर, किन्तु शुद्ध और सच्चे मन का था और भक्त था।
वह सरल, भगवान् का भय मानने वाला और विशाल-हृदयी था।

एक बार वह एक सन्त से मिला।
वह सन्त शालिग्राम की पूजा कर रहे थे।
धन्ना ने सन्त से पूछा,
'पूज्य सन्त जी, आप यह क्या कर रहे हैं?'

सन्त ने उत्तर दिया, 'मैं इस शिला में भगवान् हरि की पूजा कर रहा हूँ।'
धन्ना ने कहा, 'हे सन्त जी, कृपा करके मुझे भी दीक्षित कीजिए,
और एक पत्थर मुझे भी पूजा करने के लिए दे दें।'
सन्त जी ने उसे एक बड़ा सा पत्थर पकड़ा दिया
और कहा, 'धन्ना, इस बड़े पत्थर की पूजा किया करो।'
उन्होंने धन्ना को पूजा करने की विधि भी सिखा दी।

धन्ना उस पत्थर को अपने घर ले गया और अत्यन्त श्रद्धा सहित उसकी पूजा करने लगा।
उसने भोजन भी नहीं किया और पत्थर के समक्ष भोजन रख दिया,
और कहा, 'जब तक आप मेरे रखे भोजन को ग्रहण नहीं करते, तब तक मैं भी कुछ नहीं खाऊँगा।'

वह अपने वचन पर दृढ़ था।
भगवान् श्री कृष्ण उस पाषाण में से प्रकट हो गये
और प्रसन्नतापूर्वक उसकी शाक-रोटी स्वीकार कर ली।

भगवान् केवल सच्ची भक्ति और गहन विश्वास चाहते हैं।
ऐसा दृढ़ विश्वास निरक्षर भक्तों के हृदय में रहता है,
किन्तु एम.एससी., पीएच.डी. और डी.लिट. वालों में नहीं होता।
धन्ना भक्त की जय हो!

**स्वामी शिवानन्द**

# मुख्यालय आश्रम में दीपावली, गो-पूजा और गोवर्धन पूजा के उत्सव

संसार के समस्त प्रकाश की तुलना आत्मा के प्रकाश की एक किरण तक से भी नहीं की जा सकती। समस्त ज्योतियों की इस ज्योति में स्वयं को लीन करें और परम दीपावली का आनन्द प्राप्त करें।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज

प्रकाश का यह महिमाशाली उत्सव दीपावली, मुख्यालय आश्रम में १२ नवम्बर,२०२३ को अत्यन्त भक्ति भाव एवं हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया। गत वर्षों की ही भाँति सम्पूर्ण आश्रम रंग-बिरंगे विद्युत-बल्बों के प्रकाश से तथा सहस्रों मिट्टी के दीपकों की ज्योति से जगमगा रहा था। रात्रि सत्संग में पावन समाधि मन्दिर में अति सुन्दर सुसज्जित वेदी पर स्थापित देवी माँ लक्ष्मी

की विशेष पूजा की गयी। नियमित प्रार्थना एवं पारायण के उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने कनकधारा स्रोत तथा महालक्ष्म्याष्टकम् का पारायण किया तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का दीपावली सन्देश पढ़ कर सुनाया। फिर परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देश में सभी को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ देते हुए दीपावली मनाने के वास्तविक महत्त्व पर प्रकाश डाला। इस

शुभ अवसर के उपलक्ष्य में सद्गुरुदेव की पुस्तक, 'हिन्दु फास्ट्स एण्ड फेस्टीवल्स' का विमोचन भी किया गया। इसके उपरान्त देवी लक्ष्मी माता की लक्ष्मी अष्टोत्तरशतनामावली के साथ पुष्पार्चना, आरती और विशेष प्रसाद वितरण किया गया।

१४ नवम्बर को आश्रम की विश्वनाथ गोशाला में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने गो पूजा और गोवर्धन पूजा सम्पन्न की। गायों की अत्यन्त श्रद्धा सहित पूजा की गयी और उन्हें अति प्रेमपूर्वक चारा खिलाया गया।

देवी माँ लक्ष्मी और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की भरपूर कृपा सभी पर हो।

# पावन समाधि मन्दिर में विशेष सत्संग

७ से ९ नवम्बर, २०२३ तक पावन समाधि मन्दिर में विशेष सत्संगों का आयोजन किया गया जिसमें तिरुवनमल्लै के पूज्य श्री स्वामी रमणचरण तीर्थ जी महाराज ने जगद्गुरु आदि शंकराचार्य की 'मनीषा पंचकम्' पर प्रवचन दिए। पूर्वाश्रम में श्री नोचुर वेंकटरमन के नाम से विख्यात, श्री स्वामी रमणचरण तीर्थ जी महाराज भगवान् श्री रमण महर्षि के गहन भक्त हैं और वेदान्त दर्शन के महान व्याख्याता हैं। मनीषा पंचकम् की विस्तृत एवं प्रबोधक व्याख्या के माध्यम से श्री स्वामीजी महाराज ने उपस्थित श्रोताओं को आत्मा के वास्तविक स्वरूप से अवगत करवाते हुए अपने वास्तविक निज स्वरूप को जानने के लिए गहन प्रयास करने हेतु प्रेरित किया।

समापन दिवस अर्थात् ९ नवम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने पूज्य श्री स्वामी रमणचरण तीर्थ जी महाराज के आश्रम में आगमन और प्रेरणाप्रद प्रबोधनों के लिए हार्दिक धन्यवाद व्यक्त किया। फिर श्री स्वामी जी महाराज को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज द्वारा सम्मानित किया गया।

# मुख्यालय आश्रम में स्कन्द षष्ठी का महोत्सव

स्कन्द षष्ठी का पावन उत्सव मुख्यालय आश्रम में १४ से १९ नवम्बर, २०२३ तक आश्रम के अन्तेवासियों, अतिथियों और भक्तों की उपस्थिति में अत्यन्त श्रद्धापूर्वक मनाया गया।

प्रथम पाँच दिन पूर्वाह्न के समय आश्रम के भजन हॉल में वैदिक मन्त्रोच्चारण सहित स्कन्द भगवान् का महाभिषेक तथा भजन-कीर्तन किया गया। उसके उपरान्त त्रिशती-नामावली सहित भगवान् स्कन्द की पुष्पार्चना, आरती और पावन प्रसाद वितरण हुआ। प्रत्येक संध्या

को श्री स्वामी सदाशिवानन्दजी द्वारा तमिल भाषा में रचित 'कन्दार-अनुभूति' स्तोत्र का गान किया जाता था। अन्य भक्त भगवान् स्कन्द का नाम-संकीर्तन करते थे। अर्चना और आरती के साथ सायंकालीन सत्संग समाप्त किया जाता था।

१९ नवम्बर, स्कन्द षष्ठी के दिन, कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रातः ७.३० बजे माँ गंगा के विश्वनाथ घाट पर स्थित गणेश मन्दिर से प्रारम्भ हुआ जिसमें भक्त जन स्कन्द भगवान् के अभिषेक हेतु काँवड़ में पवित्र गंगा जल ले कर आनन्द सहित संकीर्तन करते हुए काँवड़ यात्रा के रूप में भजन हॉल पहुँचे। फिर भगवान् को महापूजा समर्पित की गयी। भगवान् के मनोहर विग्रह को चन्दन के लेप से और जगमगाते हुए भव्य आभूषणों एवं रंगबिरंगे पुष्पों से अलंकृत किया गया। तदुपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज, परम पूज्य

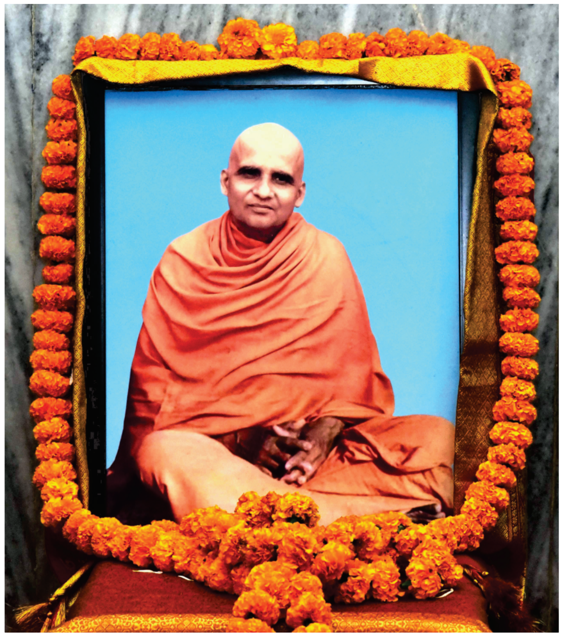
श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज, आश्रम के संन्यासी, ब्रह्मचारी, भक्त एवं अतिथियों ने षडानन भगवान् के प्रतीक स्वरूप छः कुमारों की पूजा की।

रात्रि सत्संग में उपस्थित श्रोताओं को परमपूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के वीडियो के माध्यम से दर्शन और आत्मोथापक प्रवचन श्रवण करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

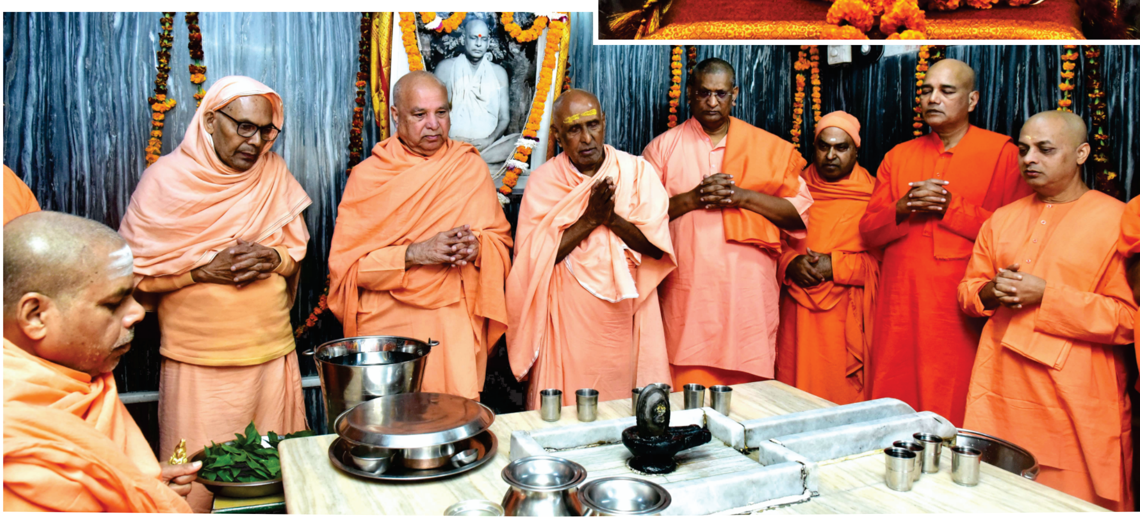
स्कन्द भगवान् और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की भरपूर कृपा सभी पर हो।

# परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की २२वीं पुण्यतिथि आराधना का महोत्सव

परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की २२वीं पुण्यतिथि आराधना का पावन दिवस मुख्यालय आश्रम में गोपाष्टमी अर्थात् २० नवम्बर, २०२३ को अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्ति सहित मनाया गया।



इस पावन दिवस पर कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रातःकालीन प्रार्थना-ध्यान सत्र तथा उसके उपरान्त आश्रम यज्ञशाला में विशेष हवन के साथ किया गया। पूर्वाह्न में समाधि मन्दिर में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की पावन पादुकाओं की महापूजा की गयी। पादुका पूजा के उपरान्त, आश्रम के संन्यासी और ब्रह्मचारियों द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज को श्रद्धांजलि के रूप में भजन-कीर्तन समर्पित किया गया। फिर परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी



महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देशों के माध्यम से पूज्य श्री स्वामीजी महाराज की त्याग भावना तथा गुरुदेव की संस्था के प्रति उनकी समर्पित सेवाओं पर प्रकाश डालते हुए पूज्य श्री स्वामीजी महाराज को प्रेमपूर्ण श्रद्धांजलि दी।

रात्रि सत्संग में मुम्बई के श्री अरुणाचलम जी ने वैदिक सूक्तों के सुमधुर पाठ के माध्यम से परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज के चरण कमलों में वैदिक पुष्पांजलि समर्पित की। तदुपरान्त वीडियो शो के माध्यम से पूज्य श्री स्वामीजी महाराज के दर्शन एवं प्रेरणाप्रद सन्देश श्रवण से समस्त उपस्थित भक्तों के हृदय आनन्द विभोर हो गए। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की दिव्य कृपा सभी पर हो।

# पावन समाधि मन्दिर में पूज्य श्री अजाह्न पसन्नो जी का प्रवचन

२४ नवम्बर, २०२३ को पावन समाधि मन्दिर में एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया जिसमें 'थाई बुद्धिस्ट फॉरेस्ट ट्रैडीशन' के पूज्य श्री अजाह्न पसन्नोजी (Ajahn Pasanno) ने 'थेरावडा बुद्धिज्म' के अनुसार 'निब्बाना' पर प्रवचन दिया।

पूज्य श्री पसन्नोजी ने निब्बाना (निर्वाण) की विविध रूप से विस्तारपूर्वक व्याख्या करते हुए मन की शान्ति प्राप्त करने हेतु वस्तु-पदार्थों के त्याग और उन्हें छोड़ने के महत्त्व पर प्रकाश डाला। इसके पश्चात्, पूज्य श्री पसन्नोजी को सम्मानित किया गया। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।

# मुख्यालय आश्रम में दृष्टि-दान शिविर

डिवाइन लाइफ़ सोसायटी मुख्यालय आश्रम द्वारा २५ अक्तूबर से ६ नवम्बर, २०२३ तक शिवानन्द मिशन वीरनगर गुजरात तथा डिवाइन लाइफ़ सोसायटी राजकोट शाखा के सहयोग से शिवानन्द धर्मार्थ चिकित्सालय, शिवानन्द नगर, ऋषिकेश में सफलतापूर्वक दृष्टि-दान शिविर आयोजित किया गया।

शिविर से पहले डीएलएस राजकोट शाखा से २७ स्वयंसेवकों की मण्डली आयी और शिविर का प्रचार-कार्य प्रारम्भ कर दिया। आगामी शिविर के प्रचार हेतु वे टिहरी और पौड़ी जिले के लगभग ७० गाँवों में गए। इसके उपरान्त 'शिवानन्द मिशन, आई हॉस्पिटल, वीरनगर' के पराचिकित्सीय सदस्यों, तकनीशियनों और स्वयंसेवकों की ओपीडी-मण्डली द्वारा पर्वतीय क्षेत्रों में और

ऋषिकेश में भी जाँच-शिविर लगाये गए। इन जाँच-शिविरों द्वारा पर्वतीय क्षेत्रों के १५० नेत्र रोगियों का तथा ऋषिकेश के ८० रोगियों का निरीक्षण किया गया। मोतियाबिन्द के लिए जाँच किए गए सभी रोगियों को नेत्र-शल्यचिकित्सकों द्वारा अन्तिम ओपीडी जाँच हेतु आश्रम भेजा गया।

२ नवम्बर, २०२३ को आश्रम के शिवानन्द सत्संग भवन (ऑडिटोरियम) में अन्तिम ओपीडी आयोजित की गयी। इसका प्रारम्भ सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज तथा पूज्य श्री स्वामी याज्ञवल्क्यानन्दजी महाराज को श्रद्धापूर्वक अर्पित प्रार्थनाओं के साथ किया गया। फिर परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने अन्य वरिष्ठ सन्तों के साथ पावन दीप प्रज्वलित किया। इसके

पश्चात्, दोनों स्वामीजी ने शिवानन्द मिशन नेत्र चिकित्सालय, वीरनगर के सीएमओ डॉ. सी.एल.वर्मा, श्रीमती उमा बेन वर्मा तथा अन्य चिकित्सकों को सम्मानित किया। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज के आशीर्वचनों के साथ उद्घाटन कार्यक्रम समाप्त हुआ। फिर डॉ. सी. एल. वर्मा तथा उनके सहयोगी चिकित्सकों द्वारा अन्तिम ओपीडी संचालित की गयी जिसमें विभिन्न नेत्र रोगों के कुल ४६२ रोगियों का निरीक्षण किया गया। इन सभी ओपीडी में कुल ६९२ रोगियों का परीक्षण हुआ जिसमें से मोतियाबिन्द से प्रभावित २२० रोगियों को शल्य चिकित्सा के लिए चुना गया और उनमें से १२ रोगी अन्य किसी न किसी रोग से ग्रसित होने के कारण, कुल २०८ रोगी ही शल्य क्रिया के लिए उपयुक्त चुने गए।

३ और ४ नवम्बर को इन २०८ रोगियों की डॉ. वर्मा जी के नेतृत्व में नेत्र-शल्य चिकित्सकों की मण्डली द्वारा इन्टर ऑक्यूलर लैंज़ से सफलतापूर्वक शल्यक्रिया कर दी गयी। शल्यक्रिया के उपरान्त, रोगियों को उनके सहायकों सहित आश्रम के ऑडिटोरियम में ठहरा दिया गया, जहाँ उनकी शल्यक्रिया के बाद की देख-रेख, आवश्यक औषधियों और उचित भोजन की व्यवस्था की गयी। योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकेडमी के पूर्व छात्रों तथा

श्री वेद मन्दिर ऋषिकेश के छात्रों द्वारा रोगियों की शल्यक्रिया के पूर्व से लेकर उसके बाद की समस्त देख-रेख तक बहुमूल्य सेवाएँ दी गयीं। ६ नवम्बर को रोगियों को औषधियों और डॉ.वर्माजी के निर्देशनों के साथ तथा परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज द्वारा दिए गए प्रसाद और आशीर्वाद के साथ विदाई दी गयी।

डिवाइन लाइफ़ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्द मिशन आई हॉस्पिटल वीरनगर, राजकोट शाखा के स्वयंसेवक, योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकेडमी के पूर्व छात्र, श्री वेद महाविद्यालय के छात्र, मुख्यालय आश्रम के चिकित्सालय के सदस्य तथा अन्य वे सभी जिन्होंने इस नेत्र यज्ञ को सफल बनाने में प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से सहयोग दिया, उन सभी के प्रति प्रशंसा एवं आभार व्यक्त करता है।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा की अपार कृपा तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के भरपूर आशीर्वाद सभी पर हों।

# मुख्यालय आश्रम में स्वास्थ्य एवं कैंसर-जाँच शिविर

शिवानन्द धर्मार्थ चिकित्सालय, शिवानन्द नगर ऋषिकेश में १८ नवम्बर, २०२३ को 'गंगा प्रेम हॉस्पिस' ऋषिकेश तथा 'राजीव गाँधी कैंसर इन्स्टीट्यूट एण्ड रिसर्च सेन्टर' देहली के सहयोग से स्वास्थ्य एवं कैंसर-जाँच शिविर आयोजित किया गया। इस शिविर का उद्देश्य समाज में जन साधारण को विशेष रूप से कैंसर की जाँच सम्बन्धी तथा सामान्य रूप से स्वास्थ्य की समस्याओं की जाँच सम्बन्धी जानकारी एवं सुविधाएँ उपलब्ध कराना था।

स्त्रीरोग विशेषज्ञ, ई.एन.टी. विशेषज्ञ, कैंसर रोग विशेषज्ञ तथा दन्त रोग विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा गंगा प्रेम हॉस्पिस एवं आश्रम चिकित्सालय के पराचिकित्सीय सदस्यों की सहायता से कुल ९६ रोगियों की जाँच की गयी जिनमें से एक कैंसर से ग्रसित पाया गया और अन्य ६ में इस रोग की सम्भावना पायी गयी। उनको आगे की चिकित्सा एवं जाँच हेतु परामर्श दिया गया।

इसके अतिरिक्त अन्य ८९ रोगियों ने शिविर में उपस्थित विशेषज्ञ चिकित्सों से सामान्य स्वास्थ्य विषयक जाँच का लाभ प्राप्त किया। इस शिविर में उपलब्ध चिकित्सीय जाँच में निःशुल्क रक्त जाँच, शर्करा स्तर जाँच और

रक्तचाप जाँच भी सम्मिलित थे। इसके साथ ही यह सुनिश्चित करने हेतु कि रोगी आवश्यक उपचार एवं औषधि पा सकें, शिविर में जरूरतमन्द रोगियों को निःशुल्क औषधियाँ भी वितरित की गयीं।

इस स्वास्थ्य एवं कैंसर जाँच शिविर द्वारा केवल जरूरतमन्द रोगियों को अनिवार्य सहायता ही उपलब्ध नहीं करवायी गयी अपितु कैंसर और सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं की जाँच के प्रति जागरूकता भी दी गयी। गंगा प्रेम हॉस्पिस, राजीव गाँधी कैंसर इन्स्टीट्यूट एण्ड रिसर्च सेन्टर तथा आश्रम-चिकित्सालय के सामूहिक प्रयासों ने इस शिविर की सफलता में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायी।

# ४८वाँ तेलुगु डिवाइन लाइफ सोसाइटी आध्यात्मिक सम्मेलन
# २६ से २८ जनवरी २०२४ तक
# यादाद्रि, यादगिरि गट्टा, तेलंगाना

परम श्रद्धेय सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज तथा भगवान् श्री लक्ष्मी नरसिंहा जी की अपार कृपा से तेलगु डिवाइन लाइफ सोसायटी का ४८ वाँ आध्यात्मिक सम्मेलन, 'दिव्य ज्ञान लहरी' २६ से २८ जनवरी २०२४ तक तेलंगाना के भुवनगिरी जिले के यादाद्रि, यादागिरि गट्टा में आयोजित किया जा रहा है।

इस सम्मेलन को मुख्यालय आश्रम ऋषिकेश के वरिष्ठ सन्त तथा अन्य संस्थाओं के सन्त एवं विद्वान् जन आशीर्वादित करेंगे। आध्यात्मिक प्रचार-प्रसार हेतु आयोजित इस सम्मेलन में सम्मिलित होने के लिए दिव्य जीवन संघ की सभी शाखाओं के सदस्य सादर आमन्त्रित हैं।

नामांकन और अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्रः

| | |
|---|---|
| श्री शामला प्रमोद कुमार | मोः ९२४८१३४८४८ |
| श्री वेंकट समीर कुमार | मोः ८३३३८९०९९९ |
| श्री आनन्द गजपति राजु | मोः ९८४८३०६५८५ |
| श्री जनार्दन जी | मोः ७०१३२४२५८५ |

आपको अपने मन से सारे रजस् को निकाल फेंकना होगा। राग ही रजस् है। सारी सांसारिक इच्छाएँ रजस् से ही उत्पन्न होती हैं। इच्छा मन को अशान्त बना डालती है। यदि इच्छा की पूर्ति नहीं हुई, तो मन उदासीनता तथा दुःखों से भर जाता है। आकांक्षाओं से पूर्ण मनुष्य को शान्ति नहीं मिलती। वह इसी की चिन्ता करता रहता है, ''क्या मैं इस प्रयास में सफल हो सकूँगा? यदि सफल भी हो गया, तो क्या मैं अमुक व्यक्ति के समान सब पर अपना प्रभाव जमाने में समर्थ हो सकूँगा अथवा नहीं?'' आकांक्षा योग के लिए महान् बाधा है। सर्वप्रथम आपको मानसिक शान्ति का अर्जन करना चाहिए। तभी योग की इमारत शीघ्र तैयार की जा सकती है। शान्त मन में ही ईश्वरीय ज्योति का आविर्भाव होता है। यदि आपका मन शान्त है, तो आप दिव्य-दर्शनों को प्राप्त करेंगे।

**स्वामी शिवानन्द**

# डिवाइन लाइफ सोसायटी चण्डीगढ़ शाखा का वार्षिक आध्यात्मिक सम्मेलन

परम श्रद्धेय सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की अपार कृपा से डिवाइन लाइफ सोसायटी चण्डीगढ़ शाखा, १५ से १७ मार्च २०२४ तक अपना वार्षिक आध्यात्मिक सम्मेलन डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा, शिवानन्द आश्रम, प्लाट नं. २, सैक्टर २९-ए, चण्डीगढ़, में आयोजित करने जा रही है।

इस सम्मेलन को मुख्यालय आश्रम, ऋषिकेश के वरिष्ठ सन्त तथा अन्य संस्थाओं के विद्वान् आशीर्वादित करेंगे। आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार हेतु आयोजित इस सम्मेलन में भाग लेने के लिए दिव्य जीवन संघ की सभी शाखाओं के सदस्य सादर आमन्त्रित हैं।

नामांकन और अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क सूत्रः

| | |
|---|---|
| श्री एस. के. महाजन, अध्यक्ष | मोः ९८१४११८०३४ |
| श्री रामावतार, उपाध्यक्ष | मोः ८८४७६२२०७५ |
| श्री दर्शन कुमार वशिष्ठ, सचिव | मोः ९२१६७०४०४१ |

यह संसार ईश्वर के विचारों का ही भौतिक रूप है। विज्ञान में उष्णता, प्रकाश तथा विद्युत् की तरंगों का वर्णन है। ठीक उसी तरह योग में विचार-तरंगें हैं। विचार में महती-शक्ति है। हर व्यक्ति विचार-शक्ति का अनजाने में कुछ हद तक प्रयोग करता है। यदि आपको विचार-स्पन्दनों के कार्यों का पूरा ज्ञान है, यदि आप विचारों को नियन्त्रित करने का तरीका जानते हैं, यदि आप शुभ विचारों को दूसरों तक पहुँचाने की प्रक्रिया से अवगत हैं, तो आप इस विचार-शक्ति से बहुत ही अधिक सक्रिय लाभ उठा सकते हैं। विचार गतिशील हैं। विचार चमत्कारों को कर डालता है। विचार व्याधि दूर करता है। विचार में माप, आकार तथा रंग है। गलत विचार बन्धन में डालता है। उचित विचार मुक्त करता है। अतः ठीक तरीके से विचार कीजिए और मुक्ति प्राप्त कीजिए।

**स्वामी शिवानन्द**

ॐ

# महत्त्वपूर्ण सूचना

## योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी

### द डिवाइन लाइफ सोसायटी

**पी.ओ. शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला—टिहरी–गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत**

### प्रवेश–सम्बन्धी सूचना

दिनांक **१–३–२०२४ से** २९–४–२०२४ तक आयोजित ९९ वें द्विमासिक बेसिक योग–वेदान्त (आवासीय) कोर्स में प्रवेश लेने हेतु आवेदन–पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह कोर्स, द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर, ऋषिकेश के अकादमी–परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस कोर्स से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

१. इसमें केवल भारतीय नागरिक (पुरुष) ही भाग ले सकते हैं।

२. आयु–वर्ग : – २० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ : –

(क) तीव्र आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग–वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।

(ख) अभ्यर्थी में अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी भाषा है।

(ग) अभ्यर्थी का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम का विषय–क्षेत्र : –

(क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, श्रीमद्भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग–प्रणाली, नारद–भक्तिसूत्र तथा स्वामी शिवानन्द के दर्शन (philosophy) का अध्ययन।

(ख) पाठ्यक्रम पूर्ण होने के उपरान्त परीक्षा आयोजित की जायेगी।

(ग) आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूह–चर्चा, प्रश्न–उत्तर सत्र भी इस कोर्स का अंग होंगे।

५. प्रशिक्षण, आवास तथा भोजन के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जायेगा। प्रतिदिन शुद्ध शाकाहारी भोजन (जलपान तथा दो बार भोजन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूम्रपान, मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन सर्वथा वर्जित है।

६. आवेदन–पत्र तथा विवरण–पत्रिका अकादमी के कुलसचिव से डाक द्वारा प्राप्त किये जा सकते हैं अथवा इन्हें हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** से डाउनलोड भी किया जा सकता है। अभ्यर्थी इस कोर्स में प्रवेश हेतु हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** में दिये गये लिंक द्वारा ऑनलाइन आवेदन भी कर सकते हैं। भरे हुए आवेदन–पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास **३१–१–२०२४** तक पहुँच जाने चाहिए।

७. योग–वेदान्त फॉरेस्ट 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 द्वारा संचालित किये जाने वाले कोर्स का स्वरूप विद्यार्थी को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा पुस्तकीय जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

शिवानन्दनगर
१ अक्तूबर, २०२३

**कुलसचिव (रजिस्ट्रार)**
**योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी**
**फोन : – ०१३५–२४३३५४१ (अकादमी)**
**ईमेल : – yvfacademy@gmail.com**

# 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—

**<u>जनरल डोनेशन</u>**

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

**<u>कॉरपस डोनेशन</u>**

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

अत: 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 फॉरेस्ट अकादमी का संचालन, नि:शुल्क 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 इलेक्ट्रानिक 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

**काकचिंग (मणिपुर)**: शाखा द्वारा अक्तूबर मास में रुद्री पाठ और शिवमहिम्न स्तोत्र सहित दैनिक पूजा और गुरुवारों को पादुका पूजा, रविवारों को दो घण्टे महामन्त्र कीर्तन का कार्यक्रम चलता रहा। ८ को मासिक सत्संग, तर्पणोत्सव और श्री नवकिशोरसिंह जी द्वारा भजन-कीर्तन सहित किया गया।

**काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश)**: शाखा द्वारा सितम्बर मास में सोमवारों को श्रीमती जे. सत्या मौलिका द्वारा गीता पर प्रवचनों और ध्यानाभ्यास सहित साप्ताहिक सत्संग, ८ को सद्गुरुदेव की और २४ को गुरुमहाराज की जयन्ती पादुका पूजा सहित मनायी गयीं। १० को मासिक सत्संग भजन-कीर्तन, जप, ध्यान, प्रवचन, विश्व प्रार्थना, आरती और प्रसाद वितरण सहित किया गया।

**कटक (ओडिशा)**: सितम्बर मास में शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा—दिन में दो बार पादुका पूजा और सप्ताह में तीन दिन चल-सत्संग चलते रहे। ७ और ८ को सद्गुरुदेव की जयन्ती के उपलक्ष्य में श्री स्वामी शंकरानन्द सरस्वती जी द्वारा 'परम भागवत स्वामी शिवानन्द' विषय पर प्रवचन सहित विशेष सत्संग, ११ और १२ को गुरुमहाराज की पुण्यतिथि आराधना के उपलक्ष्य में ब्रह्मचारी सत्य चैतन्य जी द्वारा 'परम भागवत स्वामी चिदानन्द' विषय पर प्रवचन सहित सत्संग तथा समापन पर जसोदा सदन में नारायण सेवा के साथ साथ अन्य बहुत कार्यक्रम आयोजित किए गए। स्वामी चिदानन्द जयन्ती के उपलक्ष्य में २३-२४ को स्वामी स्वरूपानन्दजी के प्रवचन, समापन पर अनन्तपुर गाँव और सरस्वती विद्या मन्दिर में नारायणसेवा के साथ अन्य कार्यक्रम भी आयोजित किए गए। ३ को साधना दिवस के उपलक्ष्य में स्वामी कृष्णदासानन्द जी महाराज की उपस्थिति में पादुका पूजा की गयी तथा गहम के २५ भक्तों के साथ ६ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र जप किया गया। २९ को इन्द्रोत्सव पूर्णिमा मनायी गयी।

**कबिसूर्यनगर (ओडिशा)**: शाखा द्वारा दैनिक नारायण सेवा तथा रविवारों और गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग किए जाते रहे। इसके अतिरिक्त १० से १५ अक्तूबर तक ब्रह्मचारी अनुराग चैतन्य द्वारा भगवद्गीता पर प्रवचन किए गए। २२ से २५ तक तथा २९ से ३१ तक सायंकालीन विशेष सत्संग और २४ को पादुका पूजा आयोजित की गयी। एकादशियों को गीता पारायण किया जाता रहा।

**चाँदपुर (ओडिशा)**: शाखा द्वारा अक्तूबर में दो बार दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग प्रत्येक शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवारों को, सुन्दरकाण्ड पारायण संक्रान्ति दिनों को और ८ और २४ अक्तूबर को चल

सत्संग किए गए।

**छत्रपुर, गंजाम (ओडिशा)**: शाखा द्वारा सितम्बर मास में गुरुवारों को सायं ७ से ९ बजे तक ४ साप्ताहिक सत्संग तथा भक्तों के आवास पर तीन चल-सत्संग आयोजित किए गए। ८ को सद्गुरुदेव की १३६वीं जयन्ती विविध आध्यात्मिक कार्यक्रमों सहित प्रातः ५ से अपराह्न १ बजे तक मनायी गयी और १२ को गुरुमहाराज की पुण्यतिथि यथोचित कार्यक्रमों सहित प्रातः ५ से १०.३० बजे तक मनायी गयी, समापन आरती और उसके उपरान्त गोपालपुरम में जराश्रम के ३२ वृद्धों को अन्न प्रसाद वितरित किया गया। २४ को चिदानन्द जयन्ती एवं ६ को श्री कृष्ण जन्माष्टमी मनायी गयी। १९ को श्री गणेश पूजा तथा ८ और २४ को पादुका पूजा की गयी। इसके अतिरिक्त ३० को शाखा में तथा १७ और २६ को अन्य दो भिन्न स्थानों पर सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

**डुंगरीपाल्ली, सोनपुर (ओडिशा)**: शाखा द्वारा अक्तूबर मास में प्रथम रविवार को गुरु पादुका पूजा और प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक चल-सत्संग किए जाते रहे। इसके अतिरिक्त आर एम सी, डुंगरीपाल्ली में मासिक सत्संग भी किया गया।

**नयागढ़ (ओडिशा)**: शाखा के साप्ताहिक सत्संग प्रत्येक बुधवार को चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव की जयन्ती प्रार्थना, ध्यान, जप, पादुका पूजा, गीता पाठ, हनुमान चालीसा पाठ, विष्णुसहस्रनाम पाठ और गुरुदेव के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचन सहित मनायी गयी। १२ को गुरुमहाराज का आराधना दिवस भी प्रार्थना, ध्यान, जप, पारायण, पादुकापूजा तथा गुरुमहाराज की शिक्षाओं पर विचार-विनिमय के साथ मनाया गया। २४ को गुरुमहाराज की जयन्ती यथोचित विधि से मनायी गयी। अक्तूबर मास में १८ को सुन्दरकाण्ड पाठ, हनुमान चालीसा पाठ सहित भगवान् हनुमान का अभिषेक-अर्चना, और विष्णुसहस्रनाम और गीता का पारायण किया गया। स्वामी धर्मप्रकाशानन्दजी महाराज ने साधना और इष्ट मन्त्र जप विषय पर प्रवचन दिया और विजयादशमी को लिखित मन्त्र सत्र का संचालन किया।

**पंचकुला (हरियाणा)**: ८ अक्तूबर को शिवानन्द दिवस के उपलक्ष्य में 'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी और २४ को गऊ वन गोशाला सैक्टर २३ में गो वंश को हरा चारा खिला कर चिदानन्द दिवस मनाया गया। ८ और १५ को साप्ताहिक सत्संग भक्तों के आवास पर स्वाध्याय, भजन और विश्व कल्याण हेतु प्रार्थना सहित पूर्ववत् चलते रहे।

**पुरी (ओडिशा)**: शाखा द्वारा सितम्बर में दैनिक पादुका पूजा, गुरुवारों और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को सम्पूर्ण गीता का पाठ तथा संक्रान्ति को १०८ बार हनुमान चालीसा पाठ के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। विशेष कार्यक्रमों में ८ को सद्गुरुदेव की जयन्ती, १२ को गुरुमहाराज की पुण्यतिथि

और २४ को गुरुमहाराज की जयन्ती नगर संकीर्तन और नारायण सेवा सहित मनायी गयी।

**फरीदपुर शाखा (उत्तर प्रदेश)**: शाखा द्वारा भाद्रपद और आश्विन मासों में शिव महापुराण के दो पारायण किए गए। छः ज्योतिर्लिंग तथा दो शक्ति पीठों की अलग अलग यात्राएँ आयोजित की गयीं जिनमें भक्तों के अतिरिक्त कुछ यात्री निःशुल्क भी ले जाये गए।

**ब्रह्मपुर (ओडिशा)**: शाखा द्वारा १५ से २३ अक्तूबर तक शारदीय नवरात्रि में ललिता सहस्रनाम और श्री दुर्गासप्तशती का पाठ किया गया, महानवमी को कुमारी पूजा की गयी। शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा—मास की प्रत्येक ८, २४ और गुरुवार को पादुका पूजा, चल-सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ पूर्ववत् चलते रहे। तीसरे रविवार को साधना दिवस आयोजित किया गया।

**बलांगीर (ओडिशा)**: शाखा द्वारा सितम्बर मास में दैनिक योग-कक्षाएँ, पादुका पूजा और शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ६ को श्री कृष्ण जन्माष्टमी मनायी गयी, ८ को सद्गुरुदेव की जयन्ती पादुका पूजा, गुरुनाम संकीर्तन, भजन और गुरुदेव की जीवनी पर एक प्रश्नोत्तरी सहित मनायी गयी, इसमें कुल २०० भक्त सम्मिलित हुए। १२ को परमपूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की पुण्यतिथि तथा २४ को उनकी जन्म-जयन्ती विविध कार्यक्रमों के आयोजन सहित मनायी गयी। शनिवार के अतिरिक्त अन्य दिनों में वेदान्त स्टडी सर्कल के कार्यक्रम सायं ७ से ८ तक चलते रहे। शाखा की महिला सदस्यों द्वारा संक्रान्ति और एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम, सुन्दरकाण्ड पारायण और भजन-कीर्तन किया जाता रहा।

**बरबिल (ओडिशा)**: शाखा द्वारा सितम्बर मास में ४ साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को तथा ४ चल-सत्संग सोमवारों को होते रहे। ६ को श्री कृष्ण जन्माष्टमी, ८ को सद्गुरुदेव की जयन्ती, १२ को गुरुमहाराज की पुण्यतिथि, २४ को उनकी जयन्ती विविध आध्यात्मिक कार्यक्रमों सहित आयोजित की गयी। २२ से २४ तक कटक के निगमानन्द आश्रम के स्वामी सत्य चैतन्य जी के त्रिदिवसीय प्रवचन आयोजित किए गए। शिवानन्द धर्मार्थ होमियो डिस्पेन्सरी द्वारा ४७५ रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। अक्तूबर मास में भी शाखा के नियमित कार्यक्रमों के अतिरिक्त, २४ को पादुका पूजा और सायंकालीन सत्संग सहित साधना दिवस मनाया गया तथा डिस्पेन्सरी द्वारा ४३२ रोगियों की सेवा की गयी।

**बरगढ़ (ओडिशा)**: शाखा द्वारा अक्तूबर मास में दैनिक पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक, योग एवं प्राणायाम की कक्षाएँ, गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवारों को गीता पर विचार-विनिमय के साथ सत्संग किए जाते रहे। इसके साथ साथ रोगियों की होमियोपैथी द्वारा निःशुल्क चिकित्सा की जाती रही।

**भीमकंाड (ओडिशा)**: शाखा द्वारा अक्तूबर मास में प्रातः ६ बजे दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को सायं ४ बजे साप्ताहिक सत्संग किए जाते रहे।

**भुवनेश्वर (ओडिशा)**: शाखा द्वारा अक्तूबर मास में दैनिक पूजा और नारायण सेवा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा तथा १,२, ११ और २६ को महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित विशेष सत्संग किए गए। नवरात्रि पूजा १५ से २३ तक श्री दुर्गा सप्तशती पाठ, आरती और अर्चना सहित की गयी। २३ को शहीदनगर में चल सत्संग गीता पाठ और महामन्त्र कीर्तन सहित किया गया। २४ को चिदानन्द जयन्ती 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र के प्रातः ६ से सायं ६ बजे तक अखण्ड कीर्तन तथा बाद में हरि कथा और भागवत पाठ सहित मनायी गयी।

**राउरकेला (ओडिशा)**: शाखा द्वारा अक्तूबर में दैनिक योग कक्षाएँ प्रातः ६ से ७ बजे तक श्री पाणिजी के निर्देशन में संचालित की गयी, पादुका पूजा, भजन–कीर्तन, अर्चना और विष्णुसहस्रनाम सहित गुरुवारों और रविवारों को सत्संग इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। डॉ. बेहरा जी के निर्देशन में निःशुल्क ऐक्युप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ जरूरतमन्द लोगों को पूर्ववत् दी जाती रहीं। २२ को आश्रम का चौबीसवाँ प्रतिष्ठा दिवस पादुका पूजा, अभिषेक और अर्चना सहित सनाया गया।

**राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान)**: सितम्बर–अक्तूबर मास में शाखा की आध्यात्मिक गतिविधियों में रविवारों को साप्ताहिक सत्संग प्रार्थना, जप, स्वाध्याय, हवन और मन्त्र जप सहित किए जाते रहे, स्वास्थ्य सम्बन्धी और जल सेवा इत्यादि की समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। स्वामी शिवानन्द होमियोपैथी चिकित्सालय के माध्यम से रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। २९ निर्धन विधवाओं को वित्तीय सहायता, दैनिक नारायण सेवा में खिचड़ी–दलिया वितरण, ८० निर्धन–मेधावी छात्रों को छात्रवृत्ति, प्रत्येक सोमवार को महिला मण्डली द्वारा कीर्तन–सत्संग इत्यादि के सभी कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। विशेष कार्यक्रमों में—६ सितम्बर को श्री कृष्ण जन्माष्टमी, ८ को सद्गुरुदेव की जयन्ती तथा २४ को गुरुमहाराज की जयन्ती यथोचित विधि सहित मनायी गयीं, १२ से १४ तक 'नानी बाई रो मायरो' कार्यक्रम किया गया जिसमें भक्तों के चरित्र प्रस्तुत किए गए। १५ से २३ अक्तूबर तक नवरात्रि पूजा के नौ दिवसीय कार्यक्रम में श्री रामचरितमानस का पाठ, समापन पर हवन तथा सायंकाल में गरबा और डांडिया इत्यादि के कार्यक्रम बहुत से भक्तों के सहयोग सहित आयोजित किए गए।

**लांजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा)**: शाखा द्वारा अक्तूबर मास में दैनिक पूजा, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवारों को पादुका पूजा एवं चल–सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ, संक्रान्ति दिवस को हनुमानचालीसा, सुन्दरकाण्ड पारायण तथा अनाथालय और अन्ध विद्यालय में नारायण सेवा तथा सत्संग के

कार्यक्रम चलते रहे।

**लखनऊ (उत्तर प्रदेश)**: शाखा द्वारा १ और १५ अक्तूबर को लेखराज होम में प्रातः १० से ११.३० बजे तक प्रार्थऩा, भजन, मन्त्र जप और गीता स्वाध्याय इत्यादि सहित विशेष सत्संग किए गए।

**लखना नुआपडा (ओडिशा)**: शाखा का रजत जयन्ती दिवस २४ अक्तूबर, विजयादशमी के दिन प्रभात फेरी, पादुका पूजा, १२ घण्टे के अखण्ड महामन्त्र जप और हवन सहित मनाया गया। शाखा सदस्यों, भक्तों एवं अतिथियों द्वारा प्रसाद सेवा के उपरान्त सायंकालीन नगर संकीर्तन के साथ कार्यक्रम समाप्त किया गया।

**लाहँडा, बरगढ़ (ओडिशा)**: श्रावण मास में बलांगीर के चौसथी योगिनी मन्दिर में शाखा सदस्यों द्वारा विश्व शान्ति हेतु प्रार्थनाओं के साथ शिवसहस्रनाम हवन और अर्चना की गयी। ८ और २४ सितम्बर को सद्गुरुदेव और गुरुमहाराज की जयन्तियों पर पादुका पूजा, भजन और महामन्त्र कीर्तन किया गया। इन दो शुभ दिनों के मध्य दिनों में नित्य दो घण्टे का अखण्ड महामन्त्र जप किया जाता रहा। २४ को ग्राम- वासियों की अन्न प्रसाद सहित नारायण सेवा की गयी। शाखा द्वारा २९ से नित्य दो घण्टे भागवत पारायण करने का निर्णय किया गया।

**शिवानन्द सेवाग्राम, गहम (ओडिशा)**: शाखा द्वारा अक्तूबर मास में चिदानन्द सैंटेनरी चैरिटेबल डिस्पेन्सरी के माध्यम से सफलतापूर्वक सेवा चलती रही जिसमें ६५८ के लगभग रोगियों का निरीक्षण किया गया तथा निःशुल्क औषधियाँ दी गयी। इसमें डॉ.अशोक कुमार पाण्डा, फ़ारमासिस्ट, श्री हृदानन्द बेहरा, श्री चतुर्भुज सामल तथा अन्य पराचिकित्सीय सदस्यों द्वारा सेवाएँ दी गयीं।

**स्वामी शिवानन्द कल्चरल एसोसिएशन, नई दिल्ली**: शाखा द्वारा १५ से १७ सितम्बर तक शाखा के शिवानन्द सत्संग भवन के आधारशिला- स्थापन की हीरक जयन्ती मनायी गयी। इस शुभ अवसर पर मुख्यालय आश्रम से श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी महाराज आश्रम के अन्य संन्यासियों और ब्रह्मचारियों सहित तथा ओडिशा से श्री स्वामी शिवचिदानन्दजी महाराज वहाँ गए। शाखा के अध्यक्ष श्री मोहन शर्माजी और सचिव श्री आर.के. जिंदलजी तथा अन्य भक्तों द्वारा सबका पूर्ण कुम्भ सहित स्वागत किया गया। दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम प्रारम्भ किया गया। १६ को शिवानन्द विद्या भवन के छात्रों द्वारा मनमोहक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। सायंकाल में श्री स्वामी धर्मनिष्ठनन्दजी महाराज ने सुग्राह्य प्रवचन से श्रोताओं को लाभान्वित किया। श्री स्वामी शिवचिदानन्दजी महाराज ने अपने प्रवचन में सद्गुरुदेव की मधुर स्मृतियों से श्रोताओं को आनन्दित किया। श्री जुगेश गुजराल और फरीदपुर के भक्तों द्वारा सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। १७ को भी विविध प्रकार के सांस्कृतिक और आध्यात्मिक कार्यक्रम श्री अजय भाईजी की उपस्थिति में सम्पन्न किए गए।

**स्टील टाउनशिप राउरकेला (ओडिशा)**: शाखा

द्वारा सितम्बर मास में गुरुवारों को प्रातः पादुका पूजा, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, शनिवारों को स्वाध्याय, सोमवारों को योग एवं संगीत की नि:शुल्क कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। इसके अतिरिक्त, ८ और २४ को नगर संकीर्तन किया गया तथा ६ चल सत्संग आयोजित किए गए।

**साउथ बलंडा (ओडिशा):** शाखा द्वारा सितम्बर मास में दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। गीता पाठ, विष्णुसहस्रनाम पाठ और हनुमानचालीसा पाठ एकादशियों को किया जाता रहा। ८ को सद्गुरुदेव की जयन्ती पर प्रातः पादुका पूजा और सायंकाल में विशेष सत्संग आयोजित किया गया। ६ को श्री कृष्ण जन्माष्टमी 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र के प्रातः ६ बजे से १२ घण्टे के अखण्ड जप सहित मनायी गयी, सायं ७ बजे पूजा आरम्भ की गयी। १२ को गुरुमहाराज की पुण्यतिथि नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, श्री अन्तरयामीजी के प्रवचन तथा अंगुल के अनन्त आश्रम में नारायण सेवा सहित मनायी गयी। २४ को गुरुमहाराज की जयन्ती पादुका पूजा, भजन और ३ घण्टे के अखण्ड महामन्त्र जप तथा विशेष सत्संग सहित मनायी गयी।

**सन्त हिरदाराम नगर, भोपाल (मध्य प्रदेश):** शाखा के जुलाई से अक्तूबर तक दैनिक योग-सत्र प्रातः ७ से ८ बजे तक, योग में पी.एचडी. और शाखा सचिव श्री के.एल. रंगवानीजी द्वारा संचालित किए जाते रहे। सद्गुरुदेव की जयन्ती और गुरुमहाराज की पुण्यतिथि सत्संग और प्रसाद वितरण सहित मनायी गयीं। मध्य प्रदेश प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् (रजिस्टर्ड सोसायटी) के सहयोग से प्राकृतिक चिकित्सा का 'सी एन वाई एस सर्टीफिकेट कोर्स' आयोजित किया गया। शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को प्रातः हवन भी किया गया।

## विदेश की शाखाएँ

**हाँग काँग (चीन):** शाखा द्वारा १६ सितम्बर को एक घण्टे का महामन्त्र जप शाखा के दोनो स्थानों, च्यूंग शॉ वांन और नौर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में किया गया। ८ को सद्गुरुदेव के १३६ वें और २४ को गुरुमहाराज के १०७ वें जन्मोत्सव के उपलक्ष्य में श्री हरि चेंग ने १ घण्टे के प्रवचनों की तीन दिवसीय श्रृंखला में 'दी होली हेरीटेज ऑफ गुरुदेवज़ टीचिंग्स इन हाँग काँग-हिस्टौरिक वियू एण्ड फोरसाइट' विषय पर प्रवचन दिए तथा १६ को श्री फुंग किंग शू ने 'डिकेड्स ऑफ योगा टीचिंग्स एण्ड लर्निंग' विषय पर नार्थ पॉइंट में प्रवचन दिया। गुरुदेव की जयन्ती के कार्यक्रम के अन्तर्गत ९ को हाँग काँग रेडक्रॉस सेन्टर पर शाखा सदस्यों द्वारा रक्त दान किया गया। ७ से १७ नवम्बर तक डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज शाखा के अनुरोध पर हाँग काँग गए। शाखा सदस्यों और भक्तों द्वारा स्वामीजी महाराज का भव्य स्वागत किया गया। ८ को स्वामीजी महाराज द्वारा नार्थ

पॉइंट सेन्टर में 'हाऊ टू स्टे पीसफुल ड्यूरिंग चैलेन्जेज ऑफ़ लाइफ़' विषय पर सार्वजनिक प्रवचन दिया गया। ९ को श्री स्वामीजी महाराज को चिन्मय सेवा आश्रम द्वारा आमन्त्रित किया गया और वहाँ स्वामीजी ने 'इन्साइट इन टू रामायण' विषय पर प्रवचन दिया। १० से १२ तक योग शिविर आयोजित किया गया और उसमें ११ को स्वामीजी के साथ भजन-कीर्तन सहित दीपावली मनायी गयी। स्वामीजी महाराज ने इस शिविर में 'दी योगा ऑफ़ इम्पैरिशेबल ब्रह्मन- चैप्टर ८ ऑफ़ भगवद्‌गीता' विषय पर तीन प्रवचन दिये, उसके उपरान्त प्रश्नोत्तरी सत्र हुआ। १३-१४ को स्वामीजी ने हाँग काँग में बहुत से भारतीय भक्तों से भेंट की और श्रीमती रितू आहूजा जी द्वारा आयोजित अध्ययन-समूह में गीता की कक्षाएँ लीं। स्वामीजी ने 'मिशन ऑफ़ डिवाइन लाइफ़ सोसायटी (हाँग काँग शाखा) विद पर्सनल साधना' विषय पर नॉर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में प्रवचन दिया।१५-१६ को स्वामीजी महाराज शाखा के सदस्यों के साथ लन्टाऊ आईलैंड में पो लिन मौनेस्ट्री में बिग बुद्धा के दर्शन करने गए।

हे अज्ञ मनुष्य! स्वार्थान्ध हो कर आपने अभी भी लोभ का संवरण करना सीखा नहीं। अपनी कामनाओं का दमन, बन्धुओं से प्रेम, बल के साथ करुणा तथा शक्ति के साथ न्याय का प्रयोग करना आपने नहीं सीखा। भौतिक उन्नति ने आपको सहायता दी है कि आप दुर्बल तथा सरल व्यक्तियों पर अपना आधिपत्य जमा लें—उन व्यक्तियों पर जो इस पृथ्वी के आभूषण हैं। परन्तु आप स्वयं भौतिक बल के सम्मोहन में फँस गये हैं। आप शक्ति के गुलाम बन गये हैं। आपका मोह दयनीय है। विज्ञान के दरवाजे पर भिक्षुक बन कर उस शक्ति की याचना न कीजिए जो सृजन की अपेक्षा ध्वंस ही अधिक करती है। अपने अन्दर खोजिए। सारी शक्ति आपके अन्दर है। आपमें असीम नित्य शक्ति है। अपने मन में आप समझते हैं कि आपने विजय पायी है; परन्तु वास्तव में आपने हार पायी है। आपके अन्दर की पशुता ने ही विजय पायी है, और कैसी विजय? आपके अन्दर की मानवता के ऊपर। आप कल्पना करते हैं कि आपको बड़ी अच्छी सफलता मिली है। आपकी पूर्णतः विफलता हुई है। मानवता ने घृणा से लोहा लेने के लिए अति घृणा का उपयोग किया है। जीवन का यह उपदेश सनातन रहा है—''घृणा के ऊपर घृणा से विजय नहीं होती, घृणा तो प्रेम से ही जीती जाती है।'' महान् बुद्ध ने क्या अपना जीवन व्यर्थ ही बिताया? आध्यात्मिक धन ही वास्तविक सम्पत्ति है। जगत् की सारी सम्पत्ति मिथ्या ही है। आज मनुष्य के हृदय पर शैतान ने अधिकार जमा लिया है। ''सारे दृश्य झूठे हैं। परम सत्य की प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील बनिए''—यह श्री शंकर का उद्‌घोष है। फिर भी आपने पार्थिव जगत् को ही ठोस सत्य मान लिया है। यह कपटपूर्ण मृगतृष्णा मानवता को विनाश की ओर प्रेरित कर रही है।

**स्वामी शिवानन्द**

# हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

**श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत**

| | |
|---|---|
| अच्छी नींद कैसे सोयें | ₹ ७०/- |
| अध्यात्मविद्या | U.P. |
| कर्म और रोग | २५/- |
| कर्मयोग-साधना | २२५/- |
| गीता-प्रबोधिनी | ५५/- |
| गुरु-तत्त्व | ५५/- |
| घरेलू चिकित्सा | U.P. |
| जपयोग | १२०/- |
| जीवन में सफलता के रहस्य | १८५/- |
| ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा | ४०/- |
| दिव्योपदेश | ४०/- |
| देवी माहात्म्य | ११५/- |
| धनवान् कैसे बनें | ५०/- |
| धारणा और ध्यान | २१०/- |
| 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 | U.P. |
| 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 | U.P. |
| स्वरयोग | ८०/- |
| हठयोग | १००/- |
| हिन्दूतत्त्व-विवेचन | १६०/- |

**श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत**

| | |
|---|---|
| अध्यात्म-प्रसून | ३५/- |
| आलोक-पुंज | १०५/- |
| ज्योति-पथ की ओर | १२५/- |
| त्याग : शरणागति | २५/- |
| भगवान् का मातृरूप | ७०/- |
| मोक्ष सम्भव है | ३५/- |
| योग-सन्दर्शिका | ५५/- |
| शाश्वत सन्देश | ५५/- |
| शोकातीत पथ | १४०/- |
| साधना सार | ३५/- |

**श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत**

| | |
|---|---|
| नित्य वन्दना | ४५/- |

**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/- |

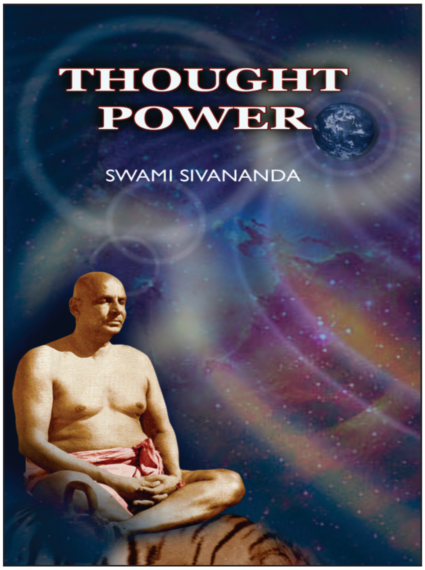
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त । विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

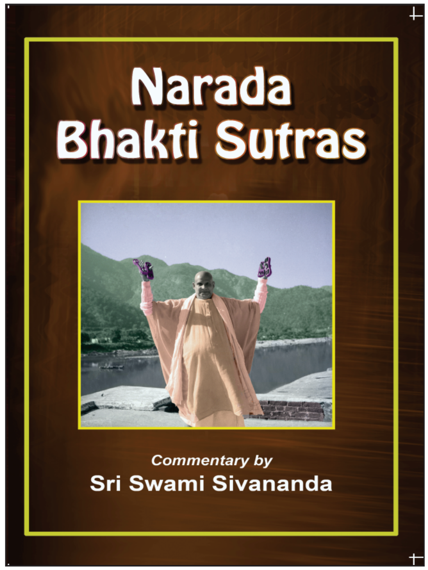
For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

## NEW EDITION



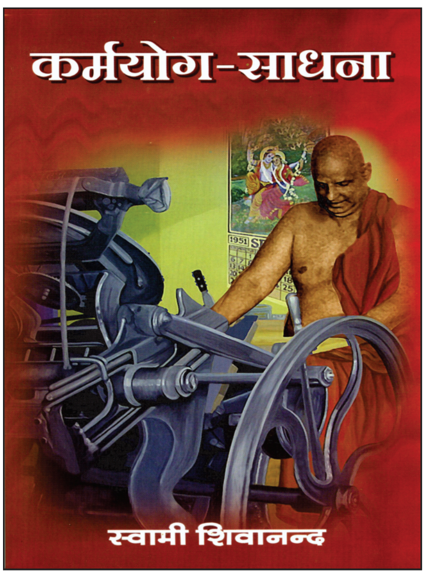

**THOUGHT POWER**

**Pages: 128 Price: 135/-**



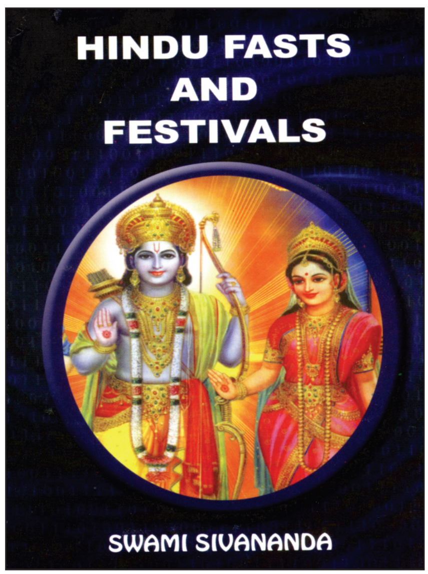

**NARADA BHAKTI SUTRAS**

**Pages: 160 Price: 165/-**




**कर्मयोग–साधना**

**Pages: 224 Price: 225/-**




**HINDU FASTS AND FESTIVALS**

**Pages: 208 Price: 150/-**

# *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 सात्त्विक 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।

Registrar of Newspapers for India
No. 71610/1999

Postal-Registration No. TRI/005/2021-23

# दिसम्बर २०२३

**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

भगवान् श्री कृष्ण की आँखें आपको इस संसार के उस पार, अभयत्व और अमरत्व तक पहुँचाने की नाव का काम देंगी। उनकी उन आँखों में अपना चित्त स्थिर करो।

कृष्ण शब्द की मूल धातु है कृष् अर्थात् खींचना। कृष्ण का अर्थ है—सब-कुछ अपनी तरफ खींचने वाला। वह क्या हो सकता है जो सभी को अपनी ओर मोहित कर लेता है? वह है परिपूर्ण प्रेम। कृष्ण पूर्ण प्रेम-रूप हैं।

भगवान् श्री कृष्ण कितने दयालु हैं! जो पूतना उन्हें मारने आयी थी, उसके प्रति भी उन्होंने माता का भाव रखा और उसे मुक्ति दे दी।

भगवान् कृष्ण का नाम कितना मधुर है! उसमें कितनी शक्ति है! श्री कृष्ण का नाम अमृत है। वह संसार-रूपी भयानक समुद्र से पार लगाने वाला जलपोत है। मन-रूपी राक्षस का संहार करने वाला वह अमोघ शस्त्र है।

भगवान् कृष्ण सच्चिदानन्द-विग्रह हैं। वे अनादि, अनन्त हैं। सभी उपादानों के उपादान हैं। वे शरण्य हैं, आश्रय हैं और सबके प्रभु हैं।

**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