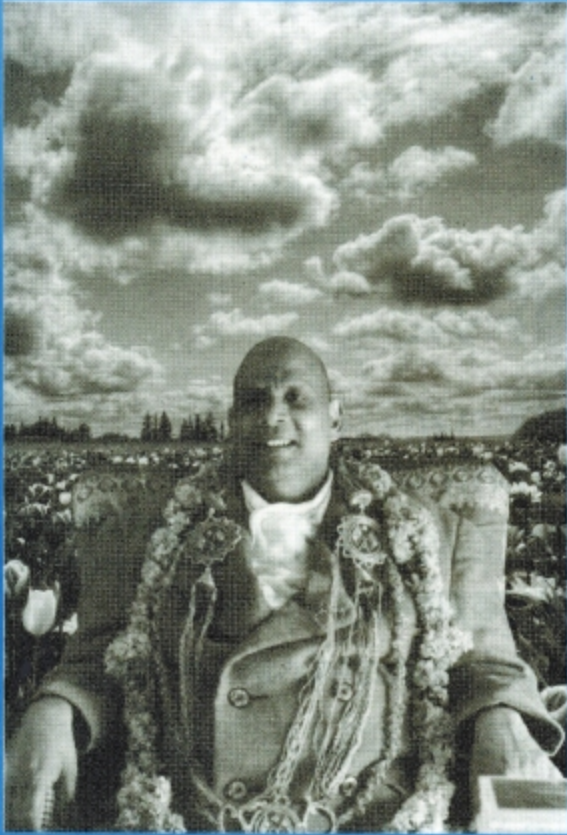


₹१००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



हे सौम्य, गाओ—'ॐ, ॐ, ॐ, शिवोऽहं, शिवोऽहं, शिवोऽहम्।' साहसी बनो। सदा प्रसन्न रहो। इस देह रूपी पिंजरे से बाहर निकलो। आप यह नश्वर शरीर नहीं हो। आप अमर आत्मा हो, सच्चिदानन्द ब्रह्म हो, लिंगविहीन आत्मा हो। आप राजाओं के राजा हो, सम्राटों के सम्राट् हो। उपनिषदुक्त ब्रह्म आपके हृदय में बसता है और आपके मन का वह साक्षी है। उनके अनुरूप व्यवहार करो। उनका ही अनुभव करो। अपने जन्मसिद्ध अधिकार की प्राप्ति के लिए कल से नहीं, आज, अभी और इसी क्षण से प्रयत्न शुरू करो। हे वीर निरंजन! 'तत्त्वमसि।'

स्वामी शिवानन्द

फरवरी २०२४

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

अपने संकल्प में दृढ़ बनिए

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

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

स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXIV

फरवरी २०२४

No. 11

प्रश्नोपनिषद्

चतुर्थः प्रश्नः

अथ हैनं सौर्यायणी गार्ग्यः पप्रच्छ ।

भगवन्नेतस्मिन्पुरुषे कानि स्वपन्ति कान्यस्मिञ्जाग्रति

कतर एष देवः स्वप्नान्पश्यति कस्यैतत्सुखं भवति

कस्मिन्नु सर्वे संप्रतिष्ठिता भवन्तीति ॥१॥

तदनन्तर उन पिप्पलाद मुनि से सूर्य के पौत्र गार्ग्य ने पूछा, “ भगवन्! इस पुरुष में कौन (इन्द्रियाँ) सोती हैं? कौन इसमें जागती हैं? कौन देव स्वप्नों को देखता है? किसे यह सुख अनुभव होता है? किसमें ये सब प्रतिष्ठित हैं?

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHHPANJALI

PART-II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

नानाजनैरभिनुतं नयनाभिरामं
 मानातिरिक्तमहसं महितानुभावं
 पीनावबोधनिलयं शिवदेशिकेन्द्रं
 दीनावनैकनिरतं शरणं प्रपद्ये ॥३९॥

जिन्हें समस्त जन श्रद्धापूर्वक नमन करते हैं, जिनका स्वरूप नयनाभिराम एवं उज्ज्वल कान्तियुक्त है, जिनका पावन चरित्र अत्यन्त श्लाघनीय है, जो अपरिमित ज्ञान के भण्डार हैं तथा जो दीनजनों के कल्याण हेतु निरन्तर संलग्न हैं, उन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का मैं शरणापन्न हूँ।

सदासेवितं वीतनानावलेपं
 सदा सच्चिदानन्दलीनान्तरंगम्
 मुदाधारमुन्निद्रदिव्यप्रभावं
 शिवानन्दयोगिन्द्रमेवाश्रयेऽहम् ॥४०॥

मैं यतिश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के दिव्य चरणकमलों का आश्रय ग्रहण करता हूँ जिनकी सज्जनवृन्द भावपूर्वक वन्दना-आराधना करते हैं, जो अहंकारशून्य हैं, जिनका चित्त सच्चिदानन्द परब्रह्म में नित्य संस्थित है, जो आनन्द के धाम हैं तथा दिव्य महिमा से सम्पन्न हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

सबके लिए प्रेरणादायी सन्देश सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

इस जगत् में प्रत्येक मनुष्य अशान्त है और कुछ-न-कुछ पाने के प्रयास में लगा है। उसे अपने जीवन में कुछ अभाव, कुछ अपूर्णता अनुभव होती है परन्तु वह समझ नहीं पाता है कि ऐसा क्यों है। वह विभिन्न सांसारिक उपलब्धियों में शान्ति की खोज करता है। परन्तु जब वह इन उपलब्धियों को अर्जित कर लेता है, तो उसे ज्ञात होता है कि यह केवल भ्रम है, केवल एक जाल है; क्योंकि उसे इनसे सुख एवं शान्ति प्राप्त नहीं होते हैं। वह अनेक डिग्रीज, डिप्लोमा, उपाधियाँ प्राप्त करता है; पद, शक्ति एवं यश प्राप्त करता है; विवाह करता है और सन्तानोत्पत्ति करता है; संक्षेप में कहा जाए तो मनुष्य वह सब प्राप्त कर लेता है जिनसे उसे सुख की आशा है। परन्तु फिर भी उसे सुख एवं शान्ति प्राप्त नहीं होते हैं। सभी महान् सन्त-भगवद्भक्त उद्घोषित करते हैं कि मनुष्य की इस अशान्ति, असन्तोष एवं असुखद स्थिति का एकमात्र कारण यही है कि उसने अपनी आत्मा के नित्य सखा 'परमात्मा' से स्वयं को पृथक् कर लिया है।

इस जगत् में लेश मात्र भी सुख नहीं है। यहाँ सब कुछ भ्रामक है, मिथ्या है। जगत् के समस्त वस्तु-पदार्थ केवल दुःख एवं कष्ट के स्रोत हैं। यह जीवन क्षणभंगुर है। इस नश्वर जीवन से अधिक अभिशप्त कुछ अन्य नहीं है। रक्त-मांस से बने और एक दिन सड़ जाने वाले इस शरीर में क्या सौन्दर्य है? सर्वाधिक तीक्ष्ण विष भी विष नहीं है; परन्तु विषय-भोग ही वास्तव में विष है। विष तो केवल एक शरीर को नष्ट करता है परन्तु विषय-भोग जन्म-जन्मान्तर तक अनेक शरीरों के नाश का कारण है।

दुःख, कष्ट, रोग एवं मृत्यु से युक्त इस जीवन को

धिक्कार है। आप इस संसार में एक भी ऐसा पदार्थ प्राप्त नहीं कर सकते हैं जो एक क्षण के लिए भी सुखद एवं कल्याणकारी हो। महान् से महानतम मनुष्य कुछ समय पश्चात् क्षुद्रतम बन जायेंगे अर्थात् मृत्यु के उपरान्त मिट्टी ही बन जायेंगे। अनेकानेक सम्राट, कवि, वैज्ञानिक, वक्ता एवं प्रतिभाशाली मनुष्य धरा पर आए और चले गए।

मनुष्य जन्म प्राप्त करना अत्यन्त कठिन है। यह अमूल्य जीवन आत्म-साक्षात्कार करने के लिए मिला है। जिस प्रकार अबोध बालक पुनः-पुनः उस मिठाई का स्वाद लेना चाहते हैं जो उन्हें क्षणिक मधुरता देती है, उसी प्रकार अज्ञानी जन भ्रामक एवं क्षणिक विषय-भोग में निरन्तर संलग्न रहते हैं और जन्म-मरण के चक्र में पुनः पुनः फंसते हैं। वे कितना दुःखद जीवन व्यतीत करते हैं! उनकी दशा कितनी दयनीय है!

जब आपका विवाह होता है, जब आपको पुत्र-प्राप्ति होती है, जब अचानक आपकी आय में वृद्धि हो जाती है; आप अत्यधिक प्रसन्न होते हैं परन्तु जब आपकी पत्नी की मृत्यु हो जाती है, आपको धन-सम्पत्ति की हानि होती है, जब आपको नौकरी से निकाल दिया जाता है; आप अत्यन्त दुःखी होते हैं।

हे मित्र! आप मुझे बतायें कि इस जगत् में वास्तव में आपको क्या मिलता है— सुख अथवा दुःख? क्या अब आप इस जगत् का भ्रामक स्वरूप समझ गए हैं। यह जगत् केवल एक तमाशा है। आपका मन एवं इन्द्रियाँ प्रतिक्षण आपको धोखा दे रहे हैं। आपने दुःख को सुख मान लिया है। इस जगत् में अणु मात्र भी सुख नहीं है। क्या मृत्यु के समय, आपके पुत्र, पुत्री, मित्र अथवा सगे-

सम्बन्धी आपकी सहायता करेंगे? क्या इस संसार में आपका कोई सच्चा एवं निःस्वार्थी मित्र है? यहाँ सब स्वार्थी हैं। किसी के हृदय में सच्चा प्रेम नहीं है, परन्तु आपके अन्तर्वासी भगवान्, आपके सच्चे शाश्वत सखा एवं पिता, आपका कभी त्याग नहीं करेंगे यद्यपि आप उन्हें भूल भी जायें। उन परम दिव्यता-स्वरूप, परमपिता परमात्मा की मौन आराधना करें। वे आपको अपने प्रेम, ज्ञान, शक्ति एवं शान्ति से आशीर्वादित करेंगे।

बिना त्वचा, ब्रह्म एवं आभूषण के शारीरिक सौन्दर्य कुछ नहीं है। एक क्षण के लिए कल्पना करें कि शरीर की बाह्य त्वचा हटा दी गयी है, अब आपको कौओं और गिद्धों से शरीर की रक्षा करने के लिए छड़ी लेकर खड़ा होना होगा। शारीरिक सौन्दर्य सतही, भ्रामक एवं अस्थायी है। यह सौन्दर्य केवल त्वचा तक सीमित है। इसलिए, बाह्य रूप-रंग से भ्रमित-मोहित न हों। यह माया की जादूगरी है। अपने मूल स्रोत 'आत्मा' को जानें जो समस्त सौन्दर्यों का सौन्दर्य है, शाश्वत सौन्दर्य-स्वरूप है।

जब आपके केश श्वेत होने लगे, तो यह मृत्यु के देवता यमराज की प्रथम चेतावनी है। आपको उनसे मिलने के लिए स्वयं को तैयार करना चाहिए। आपके चेहरे की झुर्रियाँ एवं झुका हुआ शरीर भी आपको इस चेतावनी का स्मरण करायेंगे। जब आपके समस्त दाँत गिर जायें और नेत्रज्योति बिल्कुल मन्द हो जाए, तो आपको यमदेवता से मिलने के लिए पूर्णतः तैयार हो जाना चाहिए। अन्तिम समय में मृत्युशय्या पर, तीन हिचकियों के साथ आपके प्राण-पखेरू उड़ जायेंगे। आपकी अन्तिम हिचकी अथवा श्वास के साथ ही, आपकी समस्त सम्पत्ति आपके पुत्रों एवं सम्बन्धियों द्वारा छीन ली जाएगी। एक व्यक्ति आपके सेविंग अकाउण्ट की पासबुक के लिए भागेगा, दूसरा आपकी तिजोरी पर अधिकार कर लेगा, तीसरा व्यक्ति

आपके भविष्य-निधि (Provident Fund) एवं जीवन-बीमा (Life-insurance) के पेपर्स ले लेगा और चौथा आपके शरीर के आभूषणों को निकाल लेगा। यही इस जीवन का सत्य है। आप अपने जीवित रहते ही धन का सदुपयोग अपनी आध्यात्मिक उन्नति तथा निर्धनों एवं महात्माओं की सेवा हेतु क्यों नहीं कर लेते? मित्रों! भगवद्भक्ति, ध्यान, जप, प्रार्थना, पवित्रता एवं आत्म-विचार द्वारा अमृतत्व प्राप्त करने का प्रयास करें। आपके सभी दुःख-कष्ट समाप्त हो जायेंगे।

हे अमृतपुत्रों! बहुत हुआ यह सांसारिक जीवन! बहुत हुआ इस धरा पर यह वासनामय जीवन! आपने अपनी समस्त जीवन-ऊर्जा एवं समय, धन-सम्पत्ति, पद, नाम और यश प्राप्त करने में व्यय कर दिए हैं। आपके सभी प्रयास व्यर्थ हो गए हैं। आत्मा की अक्षय-सर्वोच्च निधि की तुलना में आपकी सारी सम्पत्ति एक टूटे हुए काँच के टुकड़े के समान ही है। इस आध्यात्मिक निधि को प्राप्त करें। अपने व्यर्थ स्वार्थपूर्ण संघर्ष को छोड़ दें। आप इस जगत् में कामनापूर्ण दृष्टि के साथ बहुत अधिक समय तक चल लिए हैं। अब इस वासनापूर्ण दृष्टि का त्याग करें। गहन ध्यान करें। स्वयं के भीतर झाँकें और आत्म-तत्त्व का दर्शन कर मुक्त हो जायें।

आत्मा अथवा ब्रह्म अथवा परमात्मा गुप्त निधि है। यह अमूल्य मोती है। यह आभूषणों का आभूषण एवं रत्नों का रत्न है। यह ऐसी अविनाशी, अक्षय एवं सर्वश्रेष्ठ निधि है जिसका चोर-डाकू हरण नहीं कर सकते हैं। यह चिन्तामणियों की चिन्तामणि है जो मनुष्य को उसकी इच्छानुसार सब कुछ प्रदान करती है।

ब्रह्म वाणी, काल एवं कारण से परे है। यह असीम है। यह परम शान्ति-स्वरूप है और समस्त शरीरों में समान प्रकाश के साथ विभासित होता है। यह कोई

विशिष्ट पदार्थ नहीं है। यह शुद्ध चैतन्य-स्वरूप है। यह सद् वस्तु है। यह सत्-चित्-आनन्द है।

इस प्रकार ब्रह्म अथवा आत्मा के स्वरूप को जानकर, मुक्ति एवं परिपूर्णता प्राप्त करें। स्वयं को देहरहित जानें। अपने सर्वव्यापक आत्मा के शाश्वत आनन्द एवं शान्ति के साथ तादात्म्य स्थापित करें।

आपके पास जो कुछ है, उसे दूसरों के साथ बाँटे, भगवन्नाम का गान करें, उनमें ही आनन्दित हों तथा उनमें ही मन को लीन कर दें— इस प्रकार आप सब दिव्य जीवन व्यतीत करें।

पत्नी, सन्तान, घर, धन-सम्पत्ति के प्रति विवेकहीन आसक्ति के कारण, आप अपने वास्तविक दिव्य स्वरूप को भूल गए हैं। युवावस्था में आप अज्ञानवशात् कंचन-कामिनी के जाल में फँस जाते हैं और वृद्धावस्था में सांसारिक बोझ से दबे कराहते रहते हैं। हे मित्र! सद्कर्म करने एवं भगवद्-आराधना करने के लिए आप कब समय निकालेंगे?

विषय-भोग से प्राप्त सुख क्षणिक, भ्रामक, काल्पनिक एवं मिथ्या है। एक कण सुख के साथ पर्वत-सम विशाल दुःख जुड़ा हुआ है। विषय-भोग से इच्छाओं की तृप्ति नहीं होती है, अपितु इससे वे अधिक तीव्र हो जाती हैं और मन को अत्यधिक अशान्त कर देती हैं। विषय-भोग ही जन्म-मृत्यु के चक्र का मूल कारण है। यह शान्ति एवं ज्ञान का शत्रु है।

धन-सम्पत्ति एकत्रित करने के लिए स्वार्थपूर्ण योजनाओं एवं संघर्ष को छोड़ दें। निष्काम भाव से सभी कार्य करें। मनुष्य रूपी कठपुतलियों को नचाने वाले, तथा इस जगत् रूपी खेल के संचालक 'भगवान्' की शरण में जायें। केवल उनमें ही आपको चिरस्थायी सुख एवं शान्ति

प्राप्त होंगे। प्रतिदिन जप एवं ध्यान के अभ्यास द्वारा उनमें ही लीन हो जायें।

इस भ्रामक जीवन की आसक्ति का त्याग करें। इहलोक एवं परलोक के विषय-भोगों के प्रति दृढ़ वैराग्य का विकास करें। पिछले जन्मों में आपके असंख्य पिता, माता, पत्नी एवं सन्तान हो चुके हैं। इस जन्म में आप अकेले ही धरा पर आए और अकेले ही जायेंगे। आपके कर्मों के अतिरिक्त अन्य कुछ आपके साथ नहीं जाएगा। भगवान् की आराधना करें। उनका साक्षात्कार करें। आपके सभी दुःखों का अन्त हो जाएगा।

हे राम! क्या आप नित्य-सुख एवं शाश्वत आनन्द के असीम साम्राज्य को प्राप्त नहीं करना चाहते हैं? क्या आप चिरस्थायी शान्ति एवं अमृतत्व प्राप्त नहीं करना चाहते हैं? क्या आप ब्रह्म के उस परम धाम में वास नहीं करना चाहते हैं जहाँ न दुःख है न कष्ट है, न भूख है न प्यास है, न भय है न पीड़ा है, न सन्देह है और न ही भ्रम है?

मेरे प्रिय राम! यदि आप इस परम धाम की प्राप्ति करना चाहते हैं, तो विषय-भोगपरायण जीवन के प्रति दोषदृष्टि तथा साधु-संन्यासियों के साथ सत्संग द्वारा सच्चे एवं स्थायी वैराग्य का विकास करें। सेवा करें, प्रेम करें, दान दें। दयालु बनें। भले बनें। भला करें। सतत जप एवं ध्यान द्वारा इसी जन्म में भगवद्-साक्षात्कार अथवा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करें।

आप सब वैराग्यसम्पन्न बनें क्योंकि वैराग्य ही ब्रह्मानन्द को पाने की कुंजी है।

आप सब कैवल्य अथवा आत्म-स्वराज्य अथवा मुक्ति प्राप्त करें। आप सब अवर्णनीय वैभव एवं महिमायुक्त निर्मल ब्रह्मपद प्राप्त करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

नववर्ष सन्देश

दिव्य परिपूर्णता के लिए योग-साधना सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

इस विशाल ब्रह्माण्ड में मनुष्य का जीवन अशान्तिपूर्ण खोज एवं संघर्ष स्वरूप है। ब्रह्माण्ड की रहस्यमयी शक्तियों एवं विस्मयकारी तथ्यों में उलझा मनुष्य, इन शक्तियों-तथ्यों को समझने तथा इन पर विजय पाने हेतु संघर्ष करता है। जीवन रूपी सतत चलने वाले इस नाटक में एक तथ्य स्पष्टतः दिखायी देता है; वह तथ्य है कि मनुष्य के समस्त प्रयासों एवं कार्यों का एक ही उद्देश्य है— शान्ति, सुख एवं समस्त सीमाओं-बन्धनों से मुक्ति प्राप्त करने की इच्छा।

मनुष्य दुःखद, बन्धनकारक एवं कष्टकारक वस्तुओं-परिस्थितियों से बचने हेतु निरन्तर प्रयास करता रहता है। मनुष्य द्वारा शान्ति, सुख एवं मुक्ति की खोज एवं संघर्ष में योग-विज्ञान उसे एक सर्वाधिक प्रभावशाली एवं तार्किक समाधान प्रदान करता है; यह उसके लक्ष्य-प्राप्ति के मार्ग की बाधाओं पर विजय पाने में सहायता करता है तथा उसकी सफलता का मार्ग प्रशस्त करता है।

नित्य परिवर्तनशील प्रकृति एवं मनुष्य के परे, एक अपरिवर्तनीय दिव्य सत्ता 'भगवान्' विद्यमान हैं, जो इन दोनों की सत्ता का शाश्वत अधिष्ठान एवं स्रोत हैं। भगवान् परम सत्य हैं, वे अनन्त सच्चिदानन्द तत्त्व हैं। यह सम्पूर्ण सृष्टि 'एक' के अनेक बनने की प्रक्रिया है, 'परात्पर' तत्त्व के प्रकटित होने की प्रक्रिया है। शुद्ध-चैतन्य-स्वरूप परमात्मा रूपी अनन्त सागर में ही समस्त सृष्टि की उत्पत्ति, स्थिति एवं लय होता है। यह अखिल ब्रह्माण्ड परमात्मा का श्वास-उच्छ्वास ही है।

जिस प्रकार समुद्र की सतह पर असंख्य तरंगे उत्पन्न होती हैं, नृत्य करती हैं और पुनः समुद्र में समा जाती हैं, उसी प्रकार एक परमात्म-तत्त्व से अनन्त प्राणी उद्भूत होते हैं, उसमें ही जीवन-व्यवहार करते हैं; और यहीं से पुनः अपने मूल स्रोत परमात्मा में समाने हेतु उनकी यात्रा प्रारम्भ होती है। यही भगवदीय इच्छा के अनुरूप ब्रह्माण्डीय योजना है— उद्भव (Emanation), समावेशन (Involution) एवं विकास (Evolution)।

अनन्त परमात्म-तत्त्व का अंश होने के कारण जीवात्मा, अपने वास्तविक स्वरूप में सदैव परमात्मा से एकरूप है। परन्तु अपने दिव्य स्वरूप के अज्ञान के कारण, वह प्रपंच-चक्र में फंस जाता है, उसकी चेतना अनेक भौतिक आवरणों से आवृत्त रहती है। इसलिए परमात्मा से अपने इस पृथक्त्व को तथा अपनी अपूर्णता के भाव को

समाप्त करने के लिए मनुष्य निरन्तर प्रयास करता है।

जन्म-जन्मान्तर तक, मनुष्य अपने अनन्त, अविनाशी, आनन्दमय निज धाम को प्राप्त करने का प्रयास करता रहता है; और जब तक वह अपने इस धाम को प्राप्त नहीं कर लेता है अर्थात् अपने मूल स्रोत परमात्मा से एक नहीं हो जाता है, तब तक उसकी यह अशान्तिपूर्ण खोज एवं संघर्ष बना रहेगा। मनुष्य की इस सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण आवश्यकता की पूर्ति हेतु ही 'योग-विज्ञान' का प्रादुर्भाव हुआ। भौतिक जीवन के प्रत्येक क्षण एवं प्रत्येक घटना के माध्यम से तथा मानवीय इतिहास की प्रत्येक संकटपूर्ण परिस्थिति के माध्यम से, सम्पूर्ण मानवता 'परिपूर्णता की आदर्श अवस्था' की ओर अपरिहार्य रूप से अग्रसर हो रही है।

वैश्विक स्तर पर होने वाली इस विकासोन्मुखी क्रिया का ही एक व्यवस्थित, नियमबद्ध एवं गहन रूप 'योग-विज्ञान' है जिसका अभ्यास व्यक्तिगत स्तर पर किया जाता है। इसी कारण योग-विज्ञान के अभ्यास के सहज परिणाम भी चमत्कार लगते हैं। वैश्विक स्तर पर होने वाली सहज एवं दीर्घकालीन विकास-प्रक्रिया का ही 'योग-शास्त्र' की वैज्ञानिक विधि के रूप में विकास किया गया है। इसलिए, योग की व्यापक परिभाषा यही है— प्रत्येक वह क्रिया, वह गतिविधि योग ही है जो मनुष्य को ऊर्ध्वगामी विकास की ओर ले जाए।

यद्यपि प्रत्येक वह क्रिया जो मनुष्य को इन्द्रिय-विषयों के जगत् से मुक्त कर, अनन्त परिपूर्ण परमात्म-तत्त्व से जोड़ती है, वह योग ही है। परन्तु, फिर भी हमारे प्राचीन तत्त्वज्ञ महापुरुषों ने योग-शास्त्र की रचना की है तथा कुछ निश्चित प्रभावशाली विधियाँ-साधनाएँ बतायी हैं जिनके अभ्यास द्वारा मनुष्य परमात्म-तत्त्व से एकाकार हो सकता है। योग वह साधन है जिसके द्वारा मनुष्य एक ही जीवनावधि में, यहाँ तक कि कुछ वर्षों में ही, चरम विकास कर सकता है अर्थात् अपने मूल स्रोत परमात्मा से एकरूप हो सकता है।

नित्य-अनित्य के मध्य सतत विवेक, अपने वास्तविक दिव्य स्वरूप के साथ निरन्तर तादात्म्य, मन की अविचल समता एवं एकाग्रता, भगवान् के प्रति गहन प्रेम— योग-साधना के मुख्य अंग हैं जिसके द्वारा मनुष्य भौतिक जगत् की समस्त सीमाओं-बन्धनों से मुक्त हो सकता है।

इस नववर्ष, आप सब योग-साधना का सच्चाईपूर्वक अभ्यास करें तथा अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में, इससे प्राप्त अनन्त शक्ति, अनन्त शान्ति, अनन्त आनन्द एवं परिपूर्णता का अनुभव करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

इस धरा पर अपने जीवन के उद्देश्य को जानें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उज्ज्वल अमर आत्मन्! भगवान् का दिव्य अनुग्रह तथा समस्त प्राचीन एवं आधुनिक, पौराण्य एवं पाश्चात्य सन्तों और भगवद्भक्तों के आशीर्वाद आप सब पर हों।

परमपिता परमात्मा आपको दीर्घायु, सुस्वास्थ्य, समृद्धि तथा आपके समस्त कार्यों में पूर्ण सफलता प्रदान करें तथा साथ ही वे आपको कृपापूर्वक आन्तरिक आत्मिक निधि, भगवदीय सत्ता में दृढ़ विश्वास एवं अविचल भक्ति प्रदान करें। वे आपको उन्हें जानने, उन्हें प्राप्त करने तथा उनका दिव्य अनुभव प्राप्त करने की सच्ची उत्कण्ठा भी प्रदान करें ताकि आपका जीवन केवल भौतिक स्तर पर ही उन्नत-समृद्ध न हो अपितु यह आध्यात्मिक क्षेत्र में भी प्रगति करे। भगवद्-कृपा तथा अपनी सच्ची आकांक्षा एवं साधना द्वारा आप दिव्य-चैतन्य की प्राप्ति की दिशा में अग्रसर हों और भगवान् की अनिर्वचनीय शान्ति, परिपूर्ण आत्मिक आनन्द, दिव्य ज्ञान एवं प्रबोधन प्राप्त करने में सफल हों।

आप सब इस सत्संग में एकत्व एवं भ्रातृत्व-भाव के साथ सम्मिलित हुए हैं, आप सबके लिए गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के इस सेवक की यही विनम्र प्रार्थना है। धरा पर आपके जीवन एवं उद्देश्य के विषय में कुछ विचार प्रस्तुत करने के माध्यम से आपको अपनी सेवाएँ अर्पित करने के लिए मैं यहाँ उपस्थित हूँ।

आपके इस अस्थायी-नश्वर मनुष्य जीवन का क्या अर्थ है? यदि इस जीवन द्वारा कुछ विशिष्ट उपलब्धि अर्जित की जानी है, तो हमें इसे सार्थक रूप में जीना होगा। हमें यह जानना होगा कि जीवन की बाह्य जैविक

प्रक्रियाओं के अतिरिक्त, इसका वास्तविक उद्देश्य एवं महत्ता क्या है? यदि आप किसी जीवशास्त्री अथवा किसी चिकित्सक से जीवन के विषय में पूछें, तो वह कहेगा, “एक मनुष्य को तभी जीवित कहा जा सकता है जब उसका हृदय सुचारु रूप से कार्य कर रहा हो, उसकी श्वसन क्रिया सामान्य हो तथा सम्पूर्ण शरीर में रक्त परिसंचरण हो रहा हो।” अतः जब शरीर में रक्त परिसंचरण, श्वसन तथा अन्य जैविक प्रक्रियाएँ हो रही हों, तो वे उस व्यक्ति को जीवित मानते हैं। यदि ये प्रक्रियाएँ बन्द हो जायें, तो वे उस व्यक्ति को मृत घोषित कर देते हैं। उनके अनुसार जीवन शरीर के विभिन्न अंगों— हृदय, फेफड़े आदि की सक्रियता तथा अन्य जैविक प्रक्रियाएँ ही है। क्या यही जीवन है? स्पष्टतः, आपकी जीवन की अवधारणा यह नहीं है। यह तो केवल जैविक अस्तित्व है।

आप इससे कहीं अधिक हैं। आप स्वयं अनुभव करते हैं कि आप बुद्धि एवं तर्क क्षमता से युक्त एक प्राणी हैं। इसलिए आप यह कह सकते हैं कि जीवन व्यक्ति-वस्तु से भावनात्मक सम्बन्ध रखना, अपनी इच्छाओं की पूर्ति करना, वस्तु-पदार्थों का उपभोग करना आदि है। आप जीवन की अपनी परिभाषा में ये सभी बातें सम्मिलित कर सकते हैं। “हम एक पौधे, एक कीट, एक पक्षी एवं पशु से भिन्न हैं। हम मनुष्य हैं। हमें जीवन का उच्चतर रूप में आनन्द उठाना चाहिए।” यही एक सामान्य मनुष्य की जीवन के विषय में धारणा होगी। इसलिए अपनी इच्छाओं की पूर्ति और विषय-भोग के लिए ही मनुष्य निरन्तर प्रयास करता रहता है तथा उन वस्तुओं-पदार्थों का संग्रह करता है जो उसे सुख प्रदान कर सकें। परन्तु तत्त्वदर्शी

महापुरुषों ने मनुष्य के इस मनोवैज्ञानिक पक्ष के परे, उसके वास्तविक स्वरूप का अनुभव किया है। उन्होंने यह उद्घोषित किया है कि मनुष्य केवल श्वास-प्रश्वास एवं अन्य जैविक क्रियाओं से युक्त एक प्राणी नहीं है; वह केवल भावना, विचार, तर्क, स्मृति, कल्पना, संकल्प एवं निश्चय शक्ति से युक्त मनोवैज्ञानिक प्राणी भी नहीं है; इन सबसे परे उसमें कुछ अन्य श्रेष्ठतम तत्त्व है। उसकी शारीरिक सत्ता अस्थायी है। इसका प्रारम्भ एवं अन्त होता है। इसका धीरे-धीरे क्षय होते हुए नाश होता है।

इसी प्रकार, उसकी मानसिक-मनोवैज्ञानिक सत्ता का भी प्रारम्भ एवं अन्त है। यह अस्थिर एवं नित्य-परिवर्तनशील है। आपके विचार परिवर्तित होते रहते हैं। आपकी धारणाएँ एवं दृष्टिकोण बदलते रहते हैं। आप किसी समय, किसी व्यक्ति के प्रति कुछ विशेष भाव रखते हैं; कुछ वर्षों के बाद आपके भाव पूर्णतः परिवर्तित हो सकते हैं। आप एक भिन्न व्यक्ति बन सकते हैं और उस व्यक्ति के साथ आपका सम्बन्ध बदल जाता है; यह वैसा नहीं रह जाता है जैसा दो वर्ष पहले था। इस प्रकार आपके विचार, आपकी भावनाएँ परिवर्तनशील हैं। ये बदलते रहते हैं, ये स्थायी एवं विश्वसनीय नहीं हैं। इनमें एकरूपता एवं निरन्तरता नहीं है। यह आप सबका व्यक्तिगत अनुभव है।

उन ज्ञानी महापुरुषों ने मनुष्य के व्यक्तित्व के इस परिवर्तनशील मनोवैज्ञानिक पक्ष के परे, एक ऐसे तत्त्व अथवा सत्ता का अनुभव किया जो अपरिवर्तशील, नित्य एवं स्थायी है जिस पर आप पूर्ण विश्वास कर सकते हैं। यही मनुष्य का वास्तविक स्वरूप है। मनुष्य वस्तुतः शाश्वत आत्म-तत्त्व है जो अस्थि-माँस के देह रूपी पिंजरे में अस्थायी रूप से वास करता है तथा वैचारिक एवं बौद्धिक प्रक्रियाओं में आबद्ध रहता है। इस धरा पर, वह मन एवं बुद्धि के माध्यम से आत्मिक अभिव्यक्ति करता है।

भगवद्-भक्तों, प्रबुद्ध ज्ञानी जनों के मनुष्य के विषय में इस दिव्य अनुभव के कारण ही 'आध्यात्मिक जीवन' की अवधारणा विकसित हुई। उन्होंने घोषणा की, 'हे मानव! आप इस धरा पर एक यात्री ही हैं। आप वस्तुतः यहाँ के नहीं हैं। आप शाश्वत प्रकाश के लोक से, शाश्वत अस्तित्व के लोक से आए हैं। अपने अन्तरतम की गहनता में, आप उस परमात्म-तत्त्व के अंश हैं जो अनादि एवं अनन्त है। आपका न जन्म है, न मृत्यु है। आप अपरिवर्तनशील एवं अविनाशी हैं क्योंकि आप आत्म-तत्त्व हैं। इस धरा पर होने के कारण, आप स्वयं को बद्ध अवस्था में अनुभव करते हैं। आपके जीवन का उद्देश्य अपनी शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक क्षमताओं के सदुपयोग द्वारा, अपने परिपूर्ण दिव्य स्वरूप के प्रति इस प्रकार की जाग्रति विकसित करना है— 'मैं वास्तव में वह तत्त्व हूँ जिसका न जन्म है, न मृत्यु है; न आदि है, न अन्त है; जो रोग, वृद्धावस्था, परिवर्तन एवं क्षय से अस्पर्शित है। मैं वह तत्त्व हूँ जो अमर, अविनाशी, नित्य शुद्ध है; ज्ञानस्वरूप है, ज्योतियों की ज्योति है। मैं स्वयं में परिपूर्ण हूँ। मुझमें कोई अभाव नहीं है। इसलिए मुझमें कुछ इच्छाएँ-कामनाएँ भी नहीं हैं।'

अपने वास्तविक स्वरूप का यह अनुभव प्राप्त करें जो आपको इस सीमित अस्तित्व के समस्त बन्धनों एवं सीमाओं से मुक्त कर देता है, जो आपको इच्छाओं-कामनाओं के जाल से मुक्त कर देता है और आपको आपकी नित्य-मुक्त सहज अवस्था, निर्भयता और परिपूर्णता प्रदान करता है। 'मुझमें कुछ अभाव नहीं है। मैं स्वयं में परिपूर्ण हूँ। मैं स्वयं में ही आनन्दित हूँ। मैं स्वयं में ही तृप्त हूँ। मैं आनन्द हूँ। मैं शान्ति हूँ।' यही आत्म-साक्षात्कार है, यही आपके शाश्वत परिपूर्ण स्वरूप का अनुभव है।

मनुष्य जन्म प्राप्त प्रत्येक जीवात्मा के जीवन का यही महान् उद्देश्य है। चेतना के निम्न स्तर पर रहने वाले प्राणियों यथा पशु-पक्षियों को यह क्षमता प्राप्त नहीं है क्योंकि उनमें विचार शक्ति, तर्क शक्ति का अभाव है। केवल एक मनुष्य ही स्वयं से ये प्रश्न कर सकता है, “मैं कौन हूँ? मैं यहाँ क्यों आया हूँ? मैं कहाँ से आया हूँ? मेरे जीवन का क्या उद्देश्य है?” इस प्रकार से प्रश्न करने की योग्यता-क्षमता केवल मानव देह-धारी जीवात्मा को ही प्राप्त है, अन्य प्राणी वर्ग को नहीं। वही मनुष्य अपने मनुष्यत्व को सार्थक करता है जो स्वयं से इस प्रकार के गहन प्रश्न पूछता है।

मनुष्य को प्रदत्त बौद्धिक क्षमता का महानतम कार्य यह आन्तरिक दार्शनिक खोज ही है— “जीवन क्या है? मेरे तथा इस बाह्य जगत् के बीच क्या सम्बन्ध है?” धरा पर अपने जीवन के वास्तविक स्वरूप के विषय में विचार करें। अपने चारों ओर के वस्तु-पदार्थों के स्वरूप के विषय में विचार करें ताकि आप उनकी वास्तविकता जान सकें और उन अनित्य, अस्थायी एवं क्षणभंगुर वस्तु-पदार्थों की बाहरी चमक-दमक से आकर्षित होकर उनके दास नहीं बन जायें। जिस बुद्धि के कारण आप एक मनुष्य, एक विचारशील प्राणी कहे जाते हैं, उसका उपयोग इन प्रश्नों का उत्तर जानने हेतु करें।

यदि बुद्धि का उपयोग इस प्रकार के आन्तरिक विश्लेषण एवं दार्शनिक प्रश्नों हेतु नहीं किया जाता है, तो मनुष्य अपने मनुष्यत्व का औचित्य सिद्ध नहीं करता है। यद्यपि उसका बाहरी रूप एक मनुष्य का है, परन्तु वास्तव में, वह मनुष्य बनने में असफल हुआ है।

अपनी बुद्धि एवं तर्क क्षमता का उपयोग सृष्टि के रहस्य, इस जीवन के रहस्य तथा अपने वास्तविक स्वरूप के रहस्य को जानने के लिए करें; क्योंकि हममें से

अधिकांश मनुष्य अज्ञान के अन्धकार में ही अपना सम्पूर्ण जीवन व्यतीत कर देते हैं। हमने अपनी बुद्धि एवं निरीक्षण शक्ति द्वारा इस बाहरी जगत् के विषय में, अपने आस-पास के वस्तु-पदार्थों के विषय में तथा पेड़-पौधों, पशु-पक्षियों, खनिजों एवं रासायनिक तत्त्वों में होने वाली क्रियाओं के विषय में बहुत अधिक ज्ञान प्राप्त कर लिया है। परन्तु पुस्तकों, व्याख्यानों एवं अपनी निरीक्षण क्षमता द्वारा प्राप्त इस विशाल ज्ञान-भण्डार के केन्द्र में विद्यमान है— अपने वास्तविक स्वरूप के विषय में अज्ञान।

मनुष्य यह नहीं जानता है कि वह वास्तव में क्या है, वह यहाँ क्यों है तथा उसका वास्तविक आन्तरिक स्वरूप क्या है। वह बाह्य जगत् के विषय में अपार ज्ञान से सम्पन्न होता हुआ भी, आध्यात्मिक अन्धकार में ही विचरण करता है, अपने वास्तविक स्वरूप की विस्मृति में ही जीवन व्यतीत करता है। यदि वह इस प्रकार आध्यात्मिक अन्धकार की अवस्था में ही जीवन से प्रयाण करता है, तो जिस परम उद्देश्य की प्राप्ति के लिए वह धरा पर आया था तथा जिस महान् लक्ष्य की प्राप्ति हेतु भगवान् ने उसे भाव, बुद्धि एवं तर्क क्षमता प्रदान की थी, दुर्भाग्यवशात् वह उद्देश्य अप्राप्त ही रह जाएगा। वह आध्यात्मिक निद्रा, अज्ञानान्धकार की अवस्था में एक बद्ध प्राणी के रूप में ही इस धरा से जाएगा।

हमारे महान् पूर्वजों ने गहन आन्तरिक शोध कर इन प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने का प्रयास किया है; उन्होंने हम सबके कल्याण के लिए अथक कार्य किया है ताकि हमें अपनी शोध पुनः प्रारम्भ न करनी पड़े। उन्होंने हमें अपने कठोर परिश्रम का फल प्रदान किया है और इस दृष्टि से बीसवीं शताब्दी का मनुष्य, मानवीय इतिहास में सर्वाधिक सौभाग्यशाली मनुष्य है। क्योंकि बीसवीं शताब्दी के इस अन्तिम चतुर्थांश में रहने वाले हम सब

आध्यात्मिक ज्ञान की अद्भुत विरासत के उत्तराधिकारी हैं।

पिछली दो अथवा तीन शताब्दियों में, विश्व में भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त, दिव्य अनुभव एवं आध्यात्मिक ज्ञान से सम्पन्न अनेक महापुरुष अवतरित हुए हैं और उन्होंने अपनी अमूल्य ज्ञान-सम्पदा हमें सौंपी है; इस प्रकार हम मानवीय इतिहास की सर्वाधिक समृद्ध एवं सौभाग्यशाली पीढ़ी हैं। हम इस वैश्विक निधि के उत्तराधिकारी हैं।

यदि मनुष्य स्वयं को दिव्य-ज्ञान रूपी इस अद्भुत निधि से लाभान्वित नहीं करता है, तो हम पुरानी पीढ़ियों को दोष नहीं दे सकते हैं। हमें स्वयं को ही दोष देना चाहिए। भगवान् ने हमें सब कुछ दिया है परन्तु उसका सदुपयोग कर परम-तत्त्व की प्राप्ति करने का विवेक हममें नहीं है।

उपरोक्त दार्शनिक प्रश्नों से हमें कुछ सामान्य

सत्य प्राप्त होते हैं। प्रथम सत्य यह है इस बीसवीं शताब्दी में, इस आणविक युग में जीवन में सब कुछ कितना ही अनिश्चित क्यों न हों (क्योंकि हम यह नहीं जानते हैं कि कल क्या घटित होने वाला है), परन्तु एक बात निश्चित है जिसके विषय में कोई तर्क, कोई विवाद एवं कोई मतभेद नहीं है। वह सत्य यह है कि एक दिन हम सबको जाना है! एक दिन हम सबको इस धरा को छोड़कर जाना है! हम यहाँ सदा के लिए रहने वाले नहीं हैं क्योंकि जीवन अल्प है, समय भाग रहा है और शरीर प्रतिक्षण नष्ट हो रहा है। इसका कुछ समय पूर्व जन्म हुआ तथा कुछ समय पश्चात्, अन्त हो जाएगा। आप कह सकते हैं, “स्वामी जी, यह आप एक सामान्य बात कह रहे हैं। प्रत्येक मनुष्य यह जानता है। इसमें नया क्या?” हाँ, प्रत्येक व्यक्ति इस सत्य को जानता है, परन्तु इस विषय में कोई कुछ करता नहीं है।

क्रमशः

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

अपनी आत्मा पर निर्भर रहिए। अति विश्वासशील मत बनिए। विभिन्न सिद्धान्तों-धारणाओं में विश्वास मत करिए। अन्तःकरण की वाणी सुनिए। गुलाम न बनिए। अपनी स्वतन्त्रता को खो न दीजिए। आप अमर आत्मा हैं। छोटेपन की ग्रन्थि को नष्ट कर दीजिए। अपने भीतर से शक्ति, साहस तथा बल प्राप्त कीजिए। मुक्त बनिए। अन्ध श्रद्धा न रखिए। सावधानीपूर्वक विचार कीजिए और तब किसी वस्तु को मानिए। अन्धे आवेगों के अधीन न होइए। उनका दमन कीजिए। असहिष्णु न बनिए। विशालहृदयी बनिए। आपके अन्दर शक्ति तथा ज्ञान का विशाल क्षेत्र है। उसे प्रदीप्त करना है, तब आत्मा का सारा रहस्य आपको प्रकट हो जायेगा। आत्मज्ञान की ज्योति से अज्ञान का अन्धकार विनष्ट हो जायेगा। आत्मा का सतत ध्यान ज्ञान के साम्राज्य में प्रवेश पाने के लिए एकमात्र कुंजी है। मैंने इन कुछ पंक्तियों में ही वेदान्त का सारांश दे दिया है। वेदान्त-अमृत का पान कर अमृतत्व एवं शाश्वत आनन्द प्राप्त कीजिए। यही जीवन का लक्ष्य है। इसमें ही जीवन की सार्थकता है। कर्मयोग तथा उपासना के द्वारा आप परम साक्षात्कार के लिए समर्थ बन जायेंगे।

स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

नरसिंग मुनि नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ये सन्त एक छोटे मुखिया थे। वे तिरु मुनैपाडि में रहते थे। वे भगवान् शिव के अनन्य भक्त थे। वे शैव मत के दृढ़ समर्थक थे। प्रत्येक तिरुवाथिरै दिवस पर वे विशेष पूजा किया करते थे, शिव भक्तों को भोजन खिलाते थे भले ही वे किसी भी वेश में आर्ये और फिर प्रत्येक भक्त को १०० स्वर्ण सिक्के भेंट में देते थे। ऐसे ही एक अवसर पर, एक भक्त अपने नितान्त नग्न शरीर पर भस्म लगाये हुए उनके समक्ष पहुँच गया। इसे देख कर अन्य सभी भक्तों के मन अत्यन्त घृणा से भर गए। नयनार यह समझ गए और वे तुरन्त उस नग्न भक्त के पैरों में गिर पड़े तथा उसका और भी अधिक सम्मान सहित स्वागत करने लगे। उन्होंने उसे अत्यधिक प्रेम से भोजन खिलाया और २०० स्वर्ण सिक्के भेंट में दिए। इससे नयनार को भगवान् की परम कृपा प्राप्त हुई।

सन्त जन किस प्रकार सूक्ष्म ढंग से अपना वैश्व दृष्टिकोण अभिव्यक्त करते हैं, इसे यहाँ स्पष्ट किया गया है, और यह भी कि अन्य सब के दृष्टिकोण में भी कैसे वे सूक्ष्म ढंग से परिवर्तन लाते हैं। नयनार की दृष्टि में सभी भक्त भगवान् शिव के प्रकटित स्वरूप हैं। नग्न भक्त को देखने से उनके मन में किंचित भी घृणा अथवा क्षोभ के भाव उत्पन्न नहीं हुए। जब उन्होंने अन्य सब के हृदय में ऐसे विपरीत भावों को देखा तो उन्होंने क्रोध अथवा बलपूर्वक उन्हें सुधारने का प्रयत्न नहीं किया, अपितु अपने सूक्ष्म ढंग से रहस्यात्मक किन्तु अत्यन्त प्रभावशाली ढंग से सत्य को अभिव्यक्त कर दिया और उन अज्ञानियों के व्यवहार में परिवर्तन लाने में सफल रहे। यह दोनों शिक्षाएँ अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

प्रिय अमर आत्मन्! मौन-व्रत का पालन कीजिए। मन को सदा व्यस्त रखिए। किसी प्रिय आसन पर बैठ कर नियमित ध्यान कीजिए। ईश्वर-नाम का गायन कीजिए। माला फेरिए। स्वाध्याय कीजिए। ब्रह्मचर्य का पालन कीजिए अथवा अधिकाधिक संयमी बनिए। प्रतिदिन प्रातःकाल बादाम तथा मिश्री का सेवन कीजिए। चिकित्सकों की राय न लीजिए। रोग की चिन्ता न कीजिए। मन को रोग से अलग रखिए। प्रसन्न रहिए। मुस्कराइए, हँसिए, भाव के साथ नृत्य कीजिए। भगवद्-चिन्तन करिए, भक्तिभावपूर्वक भगवान् का ध्यान करिए एवं उनमें ही लीन हो जाइए। यही जीवन का लक्ष्य है। उत्साह एवं धैर्य के साथ अनवरत दीर्घकालीन अभ्यास के द्वारा आपने इसे प्राप्त किया है। आप जीवन्मुक्त बन गये हैं। आपकी जय हो! आपकी अनेकानेक बार जय हो!

स्वामी शिवानन्द

प्रकाश-पथ पर चलें :

कालातीत वर्तमान का शाश्वत अब परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(वह अक्षय चैतन्य का सतत प्रवाह आन्तरिक आध्यात्मिक हृदय के रूप में शाश्वत वर्तमान में सदैव विद्यमान है। यही वास्तविक आत्मस्वरूप है, आपके व्यक्तित्व का आन्तरिक केन्द्र है। प्राचीन गुरुजनों ने कहा, 'आपको अनिवार्य रूप से सदैव इस शाश्वत 'मैं हूँ' के साथ रहना चाहिए,' और इन समस्त घण्टे-घड़ियों के बीच केन्द्रीय सत्य यह ही है। प्रातः, सायं, रात्रि के कोलाहल के मध्य, यह शाश्वत सत्य, यह कालातीत शाश्वत वर्तमान है। यहीं शान्ति है, महामौन है, समस्त मुसीबतों का अन्त है, सभी क्लेशों का अन्त है। यह ही अर्न्तनिहित परमात्मा का साम्राज्य है।)

उज्ज्वल अमर आत्मन्! कृपया यह समझें कि समय एक मानसिक रचना है। घड़ियों के अविष्कार से बहुत पहले, समय अपनी निर्दयी टिक, टिक, टिक से मनुष्य के मन में उतावली और जल्दबाज़ी उत्पन्न कर के उसे धकेलता नहीं रहता था। तब इस उतावली, हड़बड़ी और व्याकुलता के परिणामस्वरूप होने वाले उच्चरक्तचाप, तनाव इत्यादि रोग भी नहीं थे। तब मनुष्य को कार्य करते करते थका देने को बाध्य करने वाली यह निर्दयी टिक टिक नहीं थी। समय को तब सैकिन्डों में नहीं, घण्टे या आधे घण्टे में मापते थे।

मनुष्य की रचना से पहले, क्या समय था? जब सूर्योदय या सूर्यास्त नहीं था, दिन या रात नहीं थे, तब समय कहाँ था? किन्हीं दो बिन्दुओं के मध्य कोई गति नहीं थी, कुछ भी यहाँ और वहाँ नहीं था। जैसे कई बार समय का अनुमान एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुँचने के आधार पर भी किया जाता है, किन्तु तब कोई बिन्दु नहीं था और कोई गति नहीं थी, इसलिए जब घड़ी नहीं थी और समय के प्रति जागरूक रहने वाला मानव भी नहीं था, तब

क्या समय था? चेतना की उस अवस्था में, समय का अस्तित्व समाप्त हो जाता है; तब केवल एक शाश्वत क्षण होता है, जो सदैव अब, अब और अब है। उस शाश्वत अब में परमात्मा था और वह परमात्मा सदैव 'मैं हूँ, मैं हूँ, मैं हूँ' था। तब कोई भूत काल नहीं था, वर्तमान काल नहीं था और भविष्य काल भी नहीं था। वह तो स्वयं में बस है; यह ब्रह्म है, यह अचिन्तनीय ताओ है, यही समयातीत, शाश्वत परम-तत्त्व है।

वह अक्षय चैतन्य का सतत प्रवाह आन्तरिक आध्यात्मिक हृदय के रूप में शाश्वत वर्तमान में सदैव विद्यमान है। यही वास्तविक आत्मस्वरूप है, आपके व्यक्तित्व का आन्तरिक केन्द्र है। प्राचीन गुरुजनों ने कहा, 'आपको अनिवार्य रूप से सदैव इस शाश्वत 'मैं हूँ' के साथ रहना चाहिए,' और इन समस्त घण्टे-घड़ियों के बीच केन्द्रीय सत्य यह ही है। प्रातः, सायं, रात्रि के कोलाहल के मध्य, यह शाश्वत सत्य, यह कालातीत शाश्वत वर्तमान है। यहीं शान्ति है, महामौन है, समस्त मुसीबतों का अन्त है, सभी क्लेशों का अन्त है। यह ही अर्न्तनिहित परमात्मा का साम्राज्य है।

जो व्यक्ति उस मूल सत्य में निवास करने की कला और विज्ञान को जानता है, और जो इसमें दृढ़ता-पूर्वक स्थित हो जाता है, वह समय से और मृत्यु से परे चला जाता है। जो उस आन्तरिक पावन स्थली को जानता है और उसमें दृढ़तापूर्वक स्थित हो जाने का निश्चय कर लेता है, और फिर उसमें स्थित हो भी जाता है, उसे फिर किसी कष्ट का सामना नहीं करना पड़ता। फिर उस व्यक्ति को दुःख स्पर्श भी नहीं कर सकता। वह व्यक्ति, जो भीतर से सदैव शाश्वत सत्य में केन्द्रित रहता है, वह समस्त कष्टों, व्याकुलताओं, लालसाओं को पार कर जाता है, क्योंकि

उसे तो वह खोत प्राप्त हो गया है, जहाँ वह गहन शान्ति में निवास करता है।

इस सत्य को समझना आवश्यक है कि हमें केवल 'अब और यहाँ' ही उपलब्ध है। यदि आपको अतीत बहुत महत्वपूर्ण प्रतीत होता है, तो भले ही आप ध्यान में बैठे हों, आपका मन बार बार उसी में जाता रहेगा। अस्तित्वहीन भविष्य जिस प्रकार आपके मन को कल्पनाओं और संकल्प-विकल्पों में भटकाता रहता है, वह सत्ताहीन भविष्य भी आपसे आपका वर्तमान छीन लेता है। आपकी कल्पनाओं को भविष्य में उलझा कर आपका वर्तमान लूट लिया जाता है।

अतीत भी इसी प्रकार स्मृतियों के रूप में आकर आपके वर्तमान को लूट लेता है। जो आपसे आपके वर्तमान 'यहाँ और अब' की मूल्यवान सम्पदा को छीन लेता है, वह आपको लूट रहा है। आपके आध्यात्मिक जीवन का यह शत्रु है। आपकी आध्यात्मिक साधना में यह सबसे अधिक सुदृढ़ बाधा है, क्योंकि केवल वर्तमान यहाँ-और-अब ही है जो आपके पास है। हम सोचते हैं कि हम समय में जीते हैं; किन्तु वास्तव में हम केवल अनन्तता में जीते हैं। हम समय में नहीं जीते, समय नाम की वस्तु हमारे पास नहीं है। यह बहुत बड़ी भ्रान्ति है जिसने समस्त विश्व को जकड़ रखा है। सब कुछ आज ही है। अतीत के विषय में विचार करना और भविष्य के लिए योजनाएँ बनाना गहन भ्रान्ति है जो आपके बन्धन को सुनिश्चित करती है।

जैसे ही आप उसे अस्वीकार कर देते हैं और इस यहाँ-और-अब के शाश्वत क्षण में आ जाते हैं, आपके मोक्ष का प्रारम्भ हो चुका होता है। जब आप अतीत और भविष्य के बन्धनों को धकेल देते हैं, वही तो मोक्ष है। उनका अस्तित्व तो है ही नहीं। अतीत एक ऐसा भार हो सकता है जो आपके वर्तमान को लूट लेता है और भविष्य भी ऐसा अत्यन्त छलपूर्ण सम्मोहन है जो आपसे उस शाश्वत वर्तमान को लूट लेता है जो कि आपके पास

एकमात्र निधि है। लॉगफैलो कवि ने कहा है कि न तो अतीत और न ही वर्तमान महत्वपूर्ण हैं, 'भविष्य कितना भी सुखमय हो उस पर विश्वास न करो! मृत अतीत को मृत ही रहने दो! करो, कर्म करो जीवन्त वर्तमान में! भीतर से हृदयपूर्वक और सर्वत्र भगवान् की उपस्थिति में!'

गत कल और आगामी कल में ही न भटकते रहें। आज साधक बनें, आज ही योगी बनें, आज ध्यान करें, आज ही भगवान् की उपस्थिति का अभ्यास करें। अपने जीवन के प्रत्येक दिन में आज को सबसे अधिक महत्वपूर्ण बनाएँ। इसे सदगुणों से, धर्म और प्रत्येक शुभ एवं सुधन्य से समृद्ध दिव्य-आज बनाएँ। जो कुछ भी अन्धकारपूर्ण, नकारात्मकता से पूर्ण और अध्यात्मविहीन हो, उस सब को बाहर निकाल फेंकें। आज को उज्ज्वल, दिव्य बनाएँ, और फिर चिन्ता छोड़ दें, आपके पास कोई समस्या नहीं आयेगी। केवल यह ज्ञान ही फलदायक है। केवल यह ही जीवन का रहस्य है और जीवन में अमरत्व लाने का रहस्य है।

आगामी कल की तो रचना आपने की है, और आप स्वेच्छा से इस में प्रविष्ट हुए, फिर इसमें उलझ गए हैं, किन्तु आज पूर्णतया स्वतन्त्र है। यह भगवान् द्वारा आपको दिया गया है। आप आगामी कल को, या आने वाले सप्ताह में अथवा आने वाले वर्षों में नहीं अपितु आज साधना करने जा रहे हैं। आज साधना कर रहे हैं आप, 'यहाँ, अभी, आज, मुझे परिपूर्ण बनना है।' यह कठिन नहीं होगा, क्योंकि परिपूर्ण आप हैं ही! जो परिपूर्णता आप वास्तव में हैं, उसे किसी भी भ्रामक वस्तु द्वारा बाधित न होने दें। इसीलिए तो उपनिषदों ने कहा है, 'उठो, जागो और प्रबोधन की अवस्था को प्राप्त करो।' प्रबुद्धता की अवस्था को प्राप्त करने का अर्थ है, ज्ञान की सदा-विद्यमान अवस्था की जागरूकता होना और उस में स्थित रहना। हरि ऊँ।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

धार्मिक उत्सवों का आध्यात्मिक अभिप्राय :

राम- मानव उत्कृष्टता के आदर्श

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

निस्सन्देह, हमारे अन्य कई सुख केन्द्र हैं; परन्तु उनमें से सबसे बड़ी है, जिसे हम साधारण वार्तालाप में इज्जत—व्यक्तित्व की गरिमा, आत्म-सम्मान कहते हैं। यह आत्म-सम्मान महान् सन्तों तथा योगियों को अनभिज्ञ था। वे भगवद्-सम्मान करते थे तथा इसीलिए लोगों की दृष्टि में उनका अपमान किया जाता था, संसार की दृष्टि में वे 'कुछ नहीं' थे। यदि आप विचार करें, उनका कितना पीड़न हुआ तथा उन्होंने कितनी पीड़ा सही—यह भयावह है। हम अतीत के कुछ सन्तों का जीवन-दर्शन पढ़ें। हम अभी के सन्त स्वामी शिवानन्द जी का जीवन-दर्शन भी पढ़ सकते हैं। जहाँ एक ओर यह विचार करना आसान है कि हम भगवान् में विश्वास रखते हैं, वहीं ईमानदार होना वास्तव में कठिन है। अतः, हम इन पावन अवसरों को अपनी अन्तरात्मा तथा आत्मा की भी साधना के रूप में ग्रहण करें, तथा केवलमात्र हाथों, पैरों तथा अंगों द्वारा साधना नहीं। हम शरीर के अंगों द्वारा मन्दिर में आरती एवं विधि-विधानपूर्वक पूजा द्वारा, उच्च स्वर से शास्त्र-वाचन द्वारा तथा शरीर के माध्यम से साष्टांग नमस्कार द्वारा श्रद्धा व्यक्त करके साधना करते हैं। ये सभी सुन्दर, अद्भुत तथा अत्यन्त आवश्यक हैं। अन्तरात्मा के निःस्पृह होने, तथा समस्त धार्मिक अनुष्ठान एवं उत्सवों के बाह्य निष्पादन के विपरीत होने पर ये सभी गौण हो जाते हैं। भगवान् हमारे भीतर हैं, हमारे व्यक्तित्व के गहनतम मूल में हैं तथा उनकी ओर उन्मुख होना अन्ततः हमारे अपने सार की ओर जाना है। साधना तथा भगवद्-भक्ति की यही भावना होनी चाहिए तथा इससे कठिन कुछ नहीं हो सकता क्योंकि यह व्यक्तिगत व्यक्तित्व की मृत्यु है। जैसा गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज कहा करते थे, 'जीने के लिए मरो'। यदि आप शाश्वतता में जीना चाहते हैं, आपको लौकिक के प्रति मरना होगा, जिसका तात्पर्य है कि संसार में जो भी

आपको सुन्दर, अर्थपूर्ण तथा मूल्यवान् प्रतीत होता है, उस सबके प्रति आपको मरना होगा। ऐसा कौन कर सकता है! कोई साधारण व्यक्ति इसके लिए तैयार नहीं है। किसी साधारण मनुष्य में शरीर की दुर्बलता, मानव स्वभाव के अवगुण तथा मानव अहंकार की प्रचण्डता को सहन करने का साहस, शक्ति तथा बल नहीं हो सकता। इन शक्तिशाली दानवों का सामना कौन कर सकता है? रावण का सामना कौन कर सकता है? कोई नहीं, समस्त देवता, यहाँ तक कि इन्द्र भी उसका सामना नहीं कर सकते थे। तथा, हम कौन हैं? इन नकारात्मक शक्तियों का सामना करना तथा उन पर विजय प्राप्त करना सरल नहीं है। वे भयकारी हैं—यहाँ हम इसी शब्द का प्रयोग कर सकते हैं। वे इतनी भयंकर तथा भयावह हैं कि उनका एक विचार भी किसी को दूर कर सकता है। भगवद्-साक्षात्कार हेतु तत्पर होने से पूर्व मनुष्य को इस भय का सामना करना पड़ता है। प्लोटिनस, पश्चिम के एक महान् सन्त ने कहा, 'परम सत्ता का भय'। परम सत्ता में प्रविष्ट होना शेर की कन्दरा में प्रविष्ट होने के समान है, जिसमें से आप वापस नहीं लौट सकते। समुद्र भीषण है, सिंह भीषण है, अग्नि का प्रज्वलन भीषण है, भगवद्-प्रेम भीषण है। इस संसार में अच्छी, सुन्दर तथा प्रिय प्रतीत होने वाली वस्तुओं के प्रति, इस शरीर के प्रति तथा अहंकार के प्रति पूर्णतया मरण हेतु तत्पर हुए बिना भगवद्-प्रेम सम्भव नहीं है। कार्य कठोर है! कठिन है! केवल भगवद्-कृपा ही बचा सकती है। अतः, हम उन परमपिता परमात्मा से प्रार्थना करें कि वे हमें वह विलक्षण साहस, ज्ञान तथा शक्ति प्रदान करें जिससे कि हम उनका, उनकी पूर्ण महिमा में इसी जन्म में साक्षात्कार कर सकें।

समाप्त

(अनुवादिका : मेधा सचदेव)

शिव (गुरुदेव शिवानन्द) के प्रवचन - देहरादून में :

भक्ति-योग पर प्रवचन

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज
(गतांक से आगे)

१७ दिसम्बर, १९५०

मगनलाल जी ने अद्भुत गीत गाया। फिर उन्होंने शिव को कीर्तन करने की प्रार्थना की। शिव तुरन्त खड़े हो गए और जय गणेश कीर्तन एवं गुरु कीर्तन करने के बाद महामन्त्र जप किया। इसके बाद उन्होंने शिक्षाप्रद विनोद से परिपूर्ण प्रवचन दिया जिससे श्रोताओं के हृदय आनन्द से भर गए और उन सब के कहकहों से वातावरण गूँज उठा। अपने प्रवचन में शिव ने कहा:

‘संकीर्तन भगवद्-साक्षात्कार का सरलतम मार्ग है। करुणामय भगवान् जानते थे कि कलियुग में लोग कठोर तपस्या नहीं कर पायेंगे, अथवा हठ योग के द्वारा कुण्डलिनी भी जाग्रत नहीं कर सकेंगे और न ही वेदान्त के सत्य समझ सकेंगे। इसलिए उन्होंने हमें इस महामन्त्र का आशीर्वाद प्रदान किया जिसे गाने से आपको अति शीघ्र मुक्ति प्राप्त हो जायेगी। केवल मुक्ति ही नहीं अपितु भक्ति भी! आपको यहाँ सुखपूर्ण जीवन मिलेगा और इसके बाद मोक्ष की प्राप्ति होगी। भगवन्नाम की ऐसी महिमा है कि देवता और भगवान् हिरण्यगर्भ तक भी देहरादून में जन्म लेना चाहते हैं जिससे कि वे श्री मगनलाल जी के भजन सुन सकें।’ (इसी समय श्री मगनलाल जी ने कहा, ‘स्वामी जी कीर्तन-ध्वनियाँ!’ अति सुन्दर संयोग।)

‘भगवन्नाम आप हर समय ले सकते हैं। भले ही पत्र-लेखन कर रहे हों या डाक रजिस्टर। जब भी बीच में थोड़ा सा खाली समय मिले, तो भगवन्नाम का स्मरण रखना चाहिए। फिर तो डाक-मोहर स्वयं ही आपके लिए नाम संकीर्तन करने लग जायेगी।’

भक्त को किन विभिन्न दिव्य गुणों का विकास

करना चाहिए, इसका वर्णन करते हुए शिव ने कहा, ‘आपके मन, वाणी और कर्म में समानता होनी चाहिए। आपके शब्द आपके विचार से सहमत हों और आपके कार्य आपके शब्द से सहमत हों। ऐसी समानता ब्रह्म है। आजकल लोग सोचते कुछ हैं, कहते कुछ और हैं और करते उसे बिल्कुल अलग कुछ और ही हैं। असांभजस्य और दुःखों का मूल कारण यही है। अपने विचार को नियन्त्रित कर लें— सब कुछ आपके नियन्त्रण में हो जायेगा।’

श्रोताओं में बैठी महिलाओं के लिए हिन्दी में बोलते हुए शिव ने कहा, ‘आप तो भाई-लोगों से भी बहुत शीघ्र ईश्वर-साक्षात्कार प्राप्त कर सकती हैं। क्योंकि प्रेम, धैर्य, सहनशीलता और बहुत से अन्य दिव्य गुण आपमें स्वभावजनित ही हैं। प्रातः सायं बुनाई करती हुई महिला को देखिए, कैसी सहनशक्ति उसने स्वयं में विकसित की है! पुरुष ऐसा नहीं कर सकता। वह तो झुंझला जायेगा। बच्चों की देख-रेख केवल महिलायें ही कर सकती हैं। कैसी धैर्यशीलता से एक माता अपनी सन्तान का पालन-पोषण करती है! शिशु उसे सोने भी नहीं देता, दिन के समय वह रोता-चिल्लाता है और उसे घर का कार्य करने में बाधा डालता है। किन्तु वह सब कुछ धैर्य-पूर्वक सहन करती हुई अपने बच्चों को प्रशिक्षित करती है। पुरुष तो बालक को दूर फेंक कर घर से बाहर चल देगा! सभी बड़े बड़े पदाधिकारियों और व्यस्त कारोबारियों को धैर्य में प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए। उन्हें एक सेर (किलो) चिलगोज़ा देकर छीलने के लिए कहना चाहिए। (कहकहे) वे तो एक मिनट के लिए भी यह नहीं कर पायेंगे!

किन्तु स्त्रियों का तो अपने आभूषणों से और अपनी सन्तान से असामान्य रूप से लगाव होता है। यदि वह अपने इस मोह से ऊपर उठ जाए तो उसे पुरुषों से भी कहीं अधिक शीघ्र भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त हो जायेगा। इसलिए कृपया अपने जप, कीर्तन, गीता अध्ययन और ध्यान को नियमित रूप से करें। सदैव भगवन्नाम का जप करती रहें। मैत्रेयी, गार्गी, मदालसा, चूडाला की भाँति ज्ञानी और योगिनी बनें, मीरा की भाँति भक्त बनें।

अपने चालीस मिनट के प्रवचन में, जिसमें शिवा ने दिव्य जीवन के सार और लौकिक सुखों के स्वभाव का वर्णन किया, शिवा ने कहा, 'डाक विभाग के इन कर्मियों पर काम का अत्यधिक भार है। ये सूर्य के समान हैं। सूर्य के लिए कभी अवकाश नहीं है। दिन-रात ये अपने कार्य में अथक रूप से निरन्तर मानवता की सेवा में संलग्न रहते हैं। इसीलिए मैं इन्हें हँसाते-हँसाते सिखाता हूँ। आज के विनोदपूर्ण आनन्द की मात्रा आपको मानसिक और

शारीरिक रूप से वर्ष भर स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त है। इस बीच, कृपया ऋषिकेश पधरें और स्वयं को पुनः सशक्त कर लें!'

और फिर, शिवा डाकघर के निरीक्षक की ओर घूम कर बोले, 'मैं भी डाकिया हूँ।'

यह कहने से उनका अभिप्राय सम्भवतया यह होगा कि वे भी मानवता की सेवा हेतु उसकी तरह बिना थके कार्य करने में निरन्तर संलग्न रहते हैं।

अथवा उनका यह कहने से आशय होगा कि जो भी उन्हें दीर्घ समय तक गहन ध्यान करने से, आन्तरिक सम्बन्ध स्थापित होने से प्राप्त होता है, वह सब वे अपने विपुल लेखन के माध्यम से संसार में वितरित कर देते हैं।

रात्रि के १०.३० बजे सत्संग समाप्त हुआ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

नित्य-प्रति प्रातः अन्तर्निरीक्षण कीजिए तथा अपने हृदय के कोने-कोने को छान डालिए। मन बड़ा ही कूटनीतिज्ञ तथा धूर्त है। अहंकार बहुत-सी कामनाओं को गुप्त रूप से तृप्त करने के लिए छिपाये रखेगा। आपके मन में बहुत-सी कामनाएँ छिपी रहेंगी। उनका पता लगाना बड़ा कठिन है। जो साधक विद्वत्ता अथवा सिद्धियों के कारण घमण्ड से फूले हुए हैं, वे उनका पता नहीं लगा सकते। वे स्वयं के महान् योगी होने का स्वाँग रचते, जगत् के विभिन्न भागों में भाषण देते तथा महिला शिष्य बनाते हैं। साथ ही यह भी जान लेना चाहिए कि उनके भाषण श्रोताओं के मन पर गहरा प्रभाव नहीं डालते। गुप्त कामनाएँ अवसर पा कर साधक पर आक्रमण कर बैठती हैं तथा उसके सभी सद्गुणों तथा दिव्य विचारों को नष्ट कर डालती हैं और उसके पतन का कारण बनती हैं। जिनकी बुद्धि सूक्ष्म है, जो सदा ईश्वर का स्मरण करते हैं, जिनमें मुमुक्षुत्व है, जो नित्य आत्म-निरीक्षण, मनन तथा ध्यान का अभ्यास करते हैं, वे ही इन सूक्ष्म कामनाओं को पहचान सकते हैं। जो सभी कामनाओं से मुक्त है, वह शाश्वत शान्ति प्राप्त करता है। जितनी ही कम कामनाएँ होंगी, उतना ही अधिक आपको सुख प्राप्त होगा। वह निष्काम योगी जो एक कौपीन तथा एक कम्बल ले कर विचरण करता है, निश्चय ही तीनों लोकों में सबसे अधिक सुखी है।

स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द ज्ञानकोष :

शान्ति

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

शान्ति एक दैवी गुण है। यह आत्मा का एक धर्म है। लोभी मनुष्यों को यह प्राप्त नहीं हो सकती। शुद्ध हृदय में यह परिपूर्ण रूप से विद्यमान रहती है। कामी व्यक्तियों का यह त्याग कर देती है। स्वार्थी मनुष्यों से यह दूर भागती है। परमहंस का यह भूषण है।

शान्ति एक शान्त अवस्था का नाम है। यह विक्षोभ, चिन्ता, उत्तेजना और हिंसा से मुक्त अवस्था है। यह एकरस, शान्त, मौन और विश्राम है। विशेषतया शान्ति का अर्थ है— युद्ध का पूर्ण रूप से अभाव।

शान्ति मानव की प्रसन्नता तथा सहजावस्था है। यह मानव का जन्मसिद्ध अधिकार है। युद्ध तो मानवता का अपमान है।

प्रत्येक मनुष्य शान्ति चाहता है और इसे प्राप्त करने के लिए सतत प्रयत्नशील है। परन्तु शान्ति आसानी से प्राप्त नहीं होती। यदि यह प्राप्त भी हो जाती है तो अधिक समय तक नहीं ठहरती।

शान्ति का निवास

किसी भी विषयी मनुष्य के हृदय में शान्ति नहीं हो सकती। यह मन्त्रियों, वकीलों, व्यापारियों, तानाशाहों, राजाओं तथा चक्रवर्तियों के हृदय में नहीं रहती। शान्ति तो योगियों, ऋषियों, सन्त-महात्माओं और आध्यात्मिक मनुष्यों के हृदय में रहती है। यह उस कामनारहित मनुष्य के हृदय में रहती है जिसने अपने मन और इन्द्रियों को वश में कर लिया है। काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, द्वेष अहंकार तथा अभिमान इसके शत्रु हैं। अनासक्ति, विवेक और वैराग्य रूपी खड्ग से इन शत्रुओं का नाश कर डालो। तब आपको शाश्वत शान्ति की प्राप्ति होगी।

धन, सम्पत्ति, बँगलों और जायदाद में शान्ति नहीं है। शान्ति बाह्य पदार्थों में है ही नहीं, यह तो आपके अन्तरात्मा में ही है।

धन आपको शान्ति नहीं दे सकता। आप अनेक वस्तुओं का क्रय कर सकते हैं, परन्तु शान्ति का नहीं। कोमल शय्या आप खरीद सकते हैं परन्तु नींद को नहीं। आप अच्छा भोजन खरीद सकते हैं, परन्तु क्षुधा को नहीं। शक्तिवर्धक औषधियों को भी आप खरीद सकते हैं, परन्तु स्वास्थ्य को नहीं। सुन्दर-सुन्दर पुस्तकें भी खरीदी जा सकती हैं, परन्तु ज्ञान नहीं।

बाह्य पदार्थों से मन को हटाओ। ध्यान करो और आत्मा में शान्ति प्राप्त करो। अब आप शान्ति को अनुभव कर लेंगे।

आपके अतिरिक्त और कोई भी वस्तु आपको शान्ति नहीं दे सकती। अपने मन और इन्द्रियों, इच्छाओं, आशाओं पर विजय प्राप्त करने से ही शान्ति मिल सकती है। यदि आपके अन्दर शान्ति नहीं है तो उसे बाह्य पदार्थों और बाह्य स्रोतों में खोजना व्यर्थ है।

आन्तरिक शान्ति

पूर्ण निश्चिन्तता तथा पूर्ण शान्ति को आप इस जगत् में नहीं पा सकते, क्योंकि यह तो सापेक्ष संसार है। सभी पदार्थ देश, काल तथा कारण से सीमित हैं। सभी पदार्थ नाशवान् हैं। तब आप पूर्ण सुरक्षा और पूर्ण शान्ति को कहाँ पा सकते हैं? इसे तो आप अमर आत्मा में ही पा सकते हैं। यह आत्मा शान्ति स्वरूप ही है। यह देश, काल और वस्तु से अतीत है।

वास्तविक आन्तरिक शान्ति तो बाहरी परिस्थितियों से स्वतन्त्र है। वास्तविक स्थायी शान्ति आन्तरिक अमर आत्मा की पूर्ण शान्त अवस्था है। यदि आप इस शान्ति-सागर में निमग्न रह सकते हैं तो लौकिक कोलाहल आपको प्रभावित नहीं कर सकते। यदि आप अपने चंचल मन को शान्त करके, बहिर्मुखी इन्द्रियों और विचारों को वश में करके इस दिव्य शान्त अवस्था में, प्रवेश कर जाओगे तो सारे कोलाहल अपने-आप शान्त हो जायेंगे।

भले ही सड़क पर मोटरें चलती रहें, बच्चे गला फाड़-फाड़ कर शोर मचाते रहें, रेलगाड़ियाँ आपके मकान के सामने से निकलती रहें, आपके पड़ोस में कई कारखाने चलते रहें, तो भी ये सारे कोलाहल आपको क्षुब्ध नहीं कर सकेंगे।

प्रगति के लिए शान्ति अनिवार्य है

इस धरती पर शान्ति एक महान् आकांक्षित सम्पत्ति है। जगत् में बहुमूल्य पूँजी है। सब प्रकार के अभ्युदय और विकास के लिए शान्ति अधिक महत्त्वपूर्ण और अति अनिवार्य है। रात्रि की नीरवता और शान्त वातावरण में ही पृथ्वी में से बीज अंकुरित होते हैं। शान्तिपूर्ण अवस्था में ही कलियाँ खिलती हैं। इसी प्रकार पूर्ण शान्ति और प्रेम के वातावरण में मानव अपनी-अपनी संस्कृति में उन्नत होते और अपनी सभ्यता को पूर्ण रूप से विकसित करते हैं। आध्यात्मिक उन्नति भी शान्त वातावरण में सरल हो जाती है।

राजनीति का प्रभाव तथा सामाजिक सुधार

आधुनिक शान्ति तो भय के कारण अथवा युद्ध की तैयारी के कारण है। विद्वानों के उपदेश को न मान कर सभी बड़े-बड़े राष्ट्र अपनी-अपनी विनाशकारी शक्ति का प्रदर्शन करने में लगे हुए हैं। इससे तो युद्ध ही होगा, न कि शान्ति।

कोई भी राजनैतिक मत इस समस्या का समाधान नहीं कर सकता और न ही शान्ति स्थापित कर सकता है। ये सभी सिद्धान्त स्वार्थपूर्ण अहंकार रूपी भीमकाय विषधर सर्प के विभिन्न फण हैं। जब पृथ्वी पर राजाओं का निरंकुश राज्य होता था तो यह सोचा जाता था कि लोकतन्त्र पृथ्वी पर शान्ति, समृद्धि और सौभाग्य लायेगा। राजाओं की गद्दी छीन ली गयी। लोकतन्त्र भी शान्ति लाने में असफल रह गया। कई लोगों ने समाजवाद, साम्यवाद, तानाशाही और कई अन्य वादों का प्रयोग किया। सभी ने अपने-अपने वाद को जगत् में सफल होने का ढिंढोरा पीटा। परन्तु प्रत्येक नये वाद ने समस्याओं और झगड़ों को कम करने की अपेक्षा अधिक ही किया।

अनेक लोग आजकल शान्ति के लिए परिश्रम तो कर रहे हैं, परन्तु वे स्वयं शान्त हैं ही नहीं। इनके नाना प्रकार

के प्रचारों, बड़ी-बड़ी बातों तथा भाषणों से मतभेद, कलह तथा संघर्ष ही बढ़ रहे हैं।

विश्व-शान्ति, वैश्विक धर्म तथा वैश्विक भ्रातृत्व के प्रचार-प्रसार के लिए संसार भर में बड़े-बड़े सम्मेलन किये जा रहे हैं। यह तो मनुष्य का मिथ्या अभिमान है जो उसे समाज-सुधार के लिए प्रेरित करता है जब कि उसने अपने-आपको सुधारा ही नहीं। वृथा अभिमान का चक्कर चल रहा है। जब दो मिथ्याभिमानी मिलते हैं तो कलह तथा विरोध खड़ा हो जाता है।

समाज-सुधार के नाम पर भी ऐसे ही होता है। स्वयं बने हुए ज्ञानी कहलाने वाले लोगों ने मानव-सुधार के नाम पर उनके पुराने नियमों और रीति-रिवाजों में हस्तक्षेप करना शुरू कर दिया है। इसका परिणाम यह हुआ है कि लोगों ने अपने पुराने नियमों और रिवाजों को तो छोड़ दिया है, परन्तु ये सुधारक उन्हें नये ठोस नियम भी नहीं दे सके हैं। बहुसंख्यक लोग अस्तव्यस्तता में भटक रहे हैं। एक अन्धा दूसरे अन्धे का पथ-प्रदर्शन कैसे कर सकता है? प्रथमतः आपको परम सत्ता का ज्ञान होना आवश्यक है, तब कहीं आप दूसरों को सन्मार्ग पर ला सकते हैं।

अपने उद्धार के पश्चात् ही दूसरों का उद्धार सम्भव है। जगत् की रक्षा वही कर सकते हैं जो अपनी रक्षा कर सकते हैं। एक कैदी मनुष्य दूसरे बन्दियों को कैसे मुक्त कर सकता है? एक आत्मसाक्षात्कार-प्राप्त ज्ञानी शान्ति को उन्नत अथवा बढ़ाने में, उन हजारों धार्मिक संस्थाओं से, जो रात-दिन प्रचार और वादविवाद करती हैं, कहीं अधिक सहयोग दे सकता है।

राजनीति सामाजिकता पर आधारित है। सामाजिकता व्यक्तिगत उन्नति पर आधारित है। व्यक्तिगत उन्नति दर्शन और धर्म, जो सभी लोग अपनाते हैं, पर आधारित है। पूर्व-दर्शन मनुष्य को एक इकाई के रूप में मानता है। अतः मनुष्य को अपने-आपमें पूर्णता लाने पर बल दिया गया है।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)



परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान!

गत मास मैंने आपको बताया था कि आपको बड़ा आदमी बनना चाहिए और विश्व-विख्यात होना चाहिए, ध्रुव के समान अमर होना चाहिए। कुछ भी करने के लिए, महान् होने के लिए जो आवश्यक है, वह है आपका शरीर, जो कि एक अनिवार्य उपकरण है। स्वस्थ शरीर के बिना आप जप और कीर्तन



भी भलीभाँति नहीं कर सकेंगे। यदि शरीर स्वस्थ होगा तभी आप प्रसन्न रह सकते हैं। आपको अपना शरीर पूरी तरह से स्वस्थ रखना चाहिए। आपका यह शरीर आपके प्रिय पिता परमात्मा की ओर से दिया गया अनमोल उपहार है। यदि आपने इस मानवीय उपकरण को काम करने के लिए अनुकूल स्थिति में रखना है, तो आपको इसके सम्बन्ध में कुछ जानकारी रखनी चाहिए, जैसे एक मोटर गाड़ी की कार्यक्षमता सुनिश्चित करने के लिए उसे अनुकूल स्थिति में रखना आवश्यक है। अब मैं आपको इस अद्भुत मशीन—आपके शरीर के सम्बन्ध में बताऊँगा।

मानव शरीर अस्थियों, माँस, वसा और रक्त से बना है। वक्ष और उदर के भीतर विभिन्न अंग हैं। हृदय वक्ष-स्थल में स्थित है। यह रक्त प्रवाहित करता है। वक्ष-स्थल में फुफ्फुस हैं। ये श्वास-प्रश्वास के अंग हैं।

उदर या पेट में आमाशय है। यह भोजन को लेता और उसका पाचन करता है। मन अथवा बुद्धि मस्तिष्क में है। यह विचार करता और अनुभव करता है।

अमर-अनश्वर आत्मा का निवास-स्थान हृदय में है। दोनों नेत्र, दो खिड़कियाँ हैं जिनसे मन देखता है। शरीर की मृत्यु होती है किन्तु आत्मा सदैव जीवित रहती है। आप वास्तव में आत्मा हैं।

स्वास्थ्य धन से श्रेष्ठ है

अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। अधिक मिठाई न खाएँ। उदर को आवश्यकता से अधिक न भरें। प्याज, लहसुन, माँस-मछली न खाएँ। दूध, फल और सब्जियाँ अधिक मात्रा में खाएँ।

प्रतिदिन ठंडे पानी से स्नान करें। खुरदरे तौलिये से शरीर को रगड़ कर पोंछें। साबुन का उपयोग न करें। नदी, तालाब, तरण-ताल अथवा बड़े टब में गोते लगा कर स्नान करें। खुली हवा में भागें। अपने शरीर को सदैव स्वच्छ रखें। नियमित रूप से व्यायाम करें। शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, भुजंगासन करें। दण्ड-बैठक लगायें। प्रातः और सायं धूप में रहें। लम्बे-गहरे श्वास लें।

शुद्ध, स्वच्छ जल पीयें। स्वास्थ्य विज्ञान को जानें।

सर्वश्रेष्ठ छः चिकित्सक

धूप, जल, वायु, आहार, व्यायाम और आराम, यह छः सर्वश्रेष्ठ चिकित्सक हैं। इसे कोई भी अस्वीकार नहीं कर सकता। ये चिकित्सक आपसे एक पैसा भी नहीं माँगते। इनकी चिकित्सा सदा ही निःशुल्क है। इनकी निःशुल्क चिकित्सा लें और सदैव प्रसन्न एवं स्वस्थ रहें।

धूप-स्नान अति उत्तम स्वास्थ्यवर्धक है। धूप आपका बलवर्धन करती है। यह सभी तरह के चर्म रोग दूर करती है। सूर्य का प्रकाश सस्ता और शक्तिशाली कीट-नाशक है। यह समस्त कीटाणुओं को नष्ट कर देता है। अपने वस्त्र नित्य धूप में सुखायें। शुद्ध वायु आपके रक्त को शुद्ध करेगी।

शुद्ध जल आपको उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करता है। स्वास्थ्यकारी, पौष्टिक आहार आपको स्वस्थ और सुदृढ़ बनायेगा। कभी भी बासी भोजन, अधिक पके हुए और कच्चे फल न खायें। नियमित रूप से व्यायाम करें। आवश्यकतानुसार आराम करें।

स्वामी शिवानन्द

एक राजा की बिल्ली की कहानी

बहुत पहले की बात है, एक था राजा।
उसके पास बिल्ली थी एक पालतू;
वह उसके शिर पर दीपक देता था रख,
और फिर करता रहता सारा काम रात भर।

उसने कहा अपने मन्त्रियों से एक दिन
'ओ मन्त्रियो, तुम इतने स्वामिभक्त नहीं जितनी है यह बिल्ली,
बहुत ही ईमानदार है यह मेरे लिए;
मैं रख देता हूँ इसके शिर पर दीया;
और कर लेता हूँ सारा काम रात को।'

बोला एक बुद्धिमान मन्त्री तब,
'पूज्य महाराज, मैं परीक्षण करूँगा इस ईमानदार बिल्ली का।'

उसने डाले कुछ चूहे छोटी टोकरी में;
और प्रवेश किया राजा के कक्ष में।
छोड़ दिया चूहों को फिर उस कक्ष में।
बिल्ली ने जैसे ही देखे चूहे इतने,
उछल पड़ी और पकड़ लिया सभी को।
दीपक गिर गया धरा पर।

कहा तब यह मन्त्री ने:
'हे राजन, कहाँ है बिल्ली की स्वामिभक्ति?
कक्ष में चूहे नहीं थे आपके;
इसलिये बिल्ली थी मौन ।'

राजा का झुक गया शिर लाज से।
जब तक मन को विषय नहीं मिलता,
मौन रहता है यह कुछ क्षण के लिए;
जैसे ही ज़रा सा अवसर मिला,
उछलने लगता यह बिल्ली की तरह;
और मग्न हो जाता विषय-भोगों में;
ओ साधक सावधान, सावधान, सावधान!

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 सूत्र:

श्री एस. के. महाजन, अध्यक्ष	मो: ९८१४११८०३४
श्री रामावतार, उपाध्यक्ष	मो: ८८४७६२२०७५
श्री दर्शन कुमार वशिष्ठ, सचिव	मो: 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



महत्त्वपूर्ण सूचना

योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

प्रवेश-सम्बन्धी सूचना

दिनांक ३-५-२०२४ से ३०-६-२०२४ तक आयोजित १०० 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 ३१-३-२०२४ 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
जनवरी, २०२४

कुलसचिव (रजिस्ट्रार)

योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी

फोन : - ०१३५-२४३३५४१ (अकादमी)

ईमेल : - yvfacademy@gmail.com

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

प्रशासनिक कारणों तथा वर्तमान अकाउंटिंग 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 अकाउण्ट्स हेड्स हेतु ही स्वीकार किये जायेंगे—

जनरल डोनेशन

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

कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

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

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

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

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

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

१. नवीन सदस्यता-शुल्क*	₹ १५०/-
प्रवेश-शुल्क	₹ ५०/-
सदस्यता-शुल्क	₹ १००/-
२. सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक)	₹ १००/-
३. नयी शाखा खोलने का शुल्क**	₹ १०००/-
प्रवेश-शुल्क	₹ ५००/-
सम्बद्धता-शुल्क	₹ ५००/-
४. शाखा-सम्बद्धता नवीकरण शुल्क (वार्षिक)	₹ ५००/-
* सदस्यता के इच्छुक प्रार्थी कृपया प्रार्थना-पत्र के साथ अपना फोटो पहचान-पत्र (Photo Identity) तथा निवास-स्थान के प्रमाण-स्वरूप कोई दस्तावेज (Residential Proof) भेजें।	
** नयी शाखा खोलने के लिए मुख्यालय से लिखित अनुमति लेनी होगी।	
⇒ कृपया सदस्यता-शुल्क और शाखा-सम्बद्धता-शुल्क ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा भेजें।	

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

अंगुल (ओडिशा): नवम्बर-दिसम्बर मासों में दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को और पादुका पूजा तथा चल-सत्संग रविवारों को होते रहे। १७ नवम्बर और १५ दिसम्बर को साधना दिवस आयोजित किए गए। २४ दिसम्बर को हवन के साथ गीता जयन्ती मनायी गयी।

कटक (ओडिशा): शाखा द्वारा शिवानन्द एलोपैथिक धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा निर्धन रोगियों की चिकित्सा की जाती रही। २ नवम्बर को पादुका पूजा सहित विशेष सत्संग किया गया। इसके अतिरिक्त नियमित कार्यक्रम यथा—दैनिक पादुका पूजा, एकादशियों को गीता पाठ और सप्ताह में तीन दिन चल-सत्संग के कार्यक्रम चलते रहे साधना दिवस ५ को स्वामी चिदानन्द तपोवन शान्ति आश्रम में पादुका पूजा, स्वाध्याय, हनुमान चालीसा पाठ सहित आयोजित किया गया। २६ को महामन्त्र कीर्तन और २७ को बोइता बन्दन उत्सव मनाया गया, समापन पर दधि भांड भंजन और नारायण सेवा की गयी। ८ से १० दिसम्बर तक श्री राम कथा आयोजित की गयी। २३ को गीता जयन्ती गीता पाठ, हवन सहित मनायी गयी। २५ को क्रिसमस पर कम्बल वितरित किए गए।

काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा सोमवारों को भगवद्गीता पर प्रवचनों सहित साप्ताहिक सत्संग किए जाते रहे।

काकचिंग (मणिपुर): शाखा द्वारा शिवमहिम्न स्तोत्र पाठ सहित दैनिक पूजा, सोमवारों को शिवाभिषेक, गुरुवारों को पादुका पूजा तथा भजन-कीर्तन, रविवारों को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। ८ दिसम्बर को मासिक सत्संग किया गया।

कंटाबांजी (ओडिशा): गीता जयन्ती २३ दिसम्बर को गुरुपूजा, श्री कृष्ण पूजा, गीता पाठ, भजन और कीर्तन सहित मनायी गयी। इसके साथ साथ गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): शाखा द्वारा नवम्बर-दिसम्बर मासों में दैनिक योगासन कक्षाएँ, नारायण सेवा तथा रविवारों और गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग किए जाते रहे। इसके अतिरिक्त गीता पाठ, सुन्दरकाण्ड पारायण, महामन्त्र कीर्तन एकादशियों और संक्रान्ति को किए जाते रहे। कार्तिक मास में विशेष सायंकालीन सत्संग आयोजित किए गए। २१ एवं २७ नवम्बर को पादुका पूजा आयोजित की गयी। २९ को रक्त दान शिविर आयोजित किया गया। १८ से २४ दिसम्बर तक गीता पर प्रवचन आयोजित किए गए। २२ से २४ तक पादुका पूजा, गीता पारायण, भजन-कीर्तन और नारायण सेवा सहित गीता जयन्ती मनायी गयी।

गहम (ओडिशा): शाखा द्वारा ६ वाँ वार्षिक साधना शिविर एवं आध्यात्मिक सम्मेलन १० से १४ दिसम्बर तक आयोजित किया गया। डीएलएस मुख्यालय आश्रम ऋषिकेश के उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने नव निर्मित ऑडिटोरियम का उद्घाटन किया तथा सम्मेलन के विविध सत्रों में प्रेरणाप्रद प्रवचन दिए। विभिन्न स्थानों से ९१४ साधक तथा बड़ी संख्या में भक्त कार्यक्रम में सम्मिलित हुए। जनवरी मास में चिदानन्द सैंटेनरी चैरिटेबल डिस्पेंसरी के माध्यम से सफलतापूर्वक सेवा चलती रही जिसमें ५०२ के लगभग रोगियों का परीक्षण किया गया तथा निःशुल्क औषधियाँ दी गयीं।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवारों को, सुन्दरकाण्ड पारायण संक्रान्ति दिनों को और ८ और २४ को चल-सत्संग किए जाते रहे। २३ दिसम्बर को गीता यज्ञ और 'ऊँ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र जप सहित गीता जयन्ती मनायी गयी।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को भजन-कीर्तन, गीता पाठ, रामायण पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ एवं २४ को पादुका

पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। ५, ७, १०, १४, १५ और २१ नवम्बर को छः चल-सत्संग भिन्न भिन्न स्थानों पर हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ के साथ किए गए। २६ को शाखा के वार्षिकोत्सव के उपलक्ष्य में, छात्रों के लिए विशेष गीत प्रतियोगिता आयोजित की गयी। २७ को रामायण की पूर्णाहुति की गयी फिर छात्रों को प्रमाण पत्र, तथा भक्तों को रामायण का ज्ञान प्रसाद वितरित किया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवारों को अन्त्योदय बस्ती के छात्रों के लिए निःशुल्क चित्रकला प्रशिक्षण की कक्षाएँ चलती रहीं। २३ दिसम्बर को गीता पाठ सहित गीता जयन्ती मनायी गयी।

डुंगरीपाट्टी (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक मास में प्रथम रविवार को पादुका पूजा और चल-सत्संग किये जाते रहे। कार्तिक पूर्णिमा को हवन किया गया। रविवारों को महामन्त्र कीर्तन किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातः कालीन प्रार्थना गीता पाठ सहित, सोमवारों को शिव अभिषेक, हनुमानचालीसा और विष्णुसहस्रनाम पारायण, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवारों को हनुमानचालीसा और सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग किए जाते रहे। इसके अतिरिक्त ३ नवम्बर को पादुका पूजा, ५ को विशेष सत्संग, १३ को लक्ष्मी पूजा, १६ को हनुमानचालीसा एवं हवन, १७ एवं २० को शिवाभिषेक, २३ को शाखा स्थापना दिवस समारोह, २५ को हवन और २७ से ३ दिसम्बर तक चल-सत्संग किए गए।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा नवम्बर मास में दैनिक सत्संग, गुरुवारों और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा सहित विशेष सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ तथा संक्रान्ति को हनुमान चालीसा पाठ के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। एकादशी से कार्तिक पूर्णिमा तक श्री जगन्नाथ पंचरात्र आयोजित किया गया। पूर्णिमा और अमावस्या को महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

फरीदपुर शाखा (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा स्वामी प्रेमानन्द जन्म शताब्दी महोत्सव ५ से ७ अप्रैल तक दिव्य काशी धाम में आयोजित करने का निश्चय किया गया है, अतः पूरा वर्ष, शिव वर्ष के रूप में मनाया जा रहा है। प्रति मास एक शिव महापुराण सप्ताह का आयोजन किया जा रहा है। शीतकाल में शाखा सदस्यों द्वारा दरिद्र नारायण सेवा में, गर्म वस्त्र वितरित किए जा रहे हैं। शाखा द्वारा छः ज्योतिर्लिंग तथा दो शक्ति पीठों की अलग अलग यात्राएँ आयोजित की गयीं जिनमें अन्य भक्तों के अतिरिक्त कुछ यात्री निःशुल्क भी ले जाए गए।

बलांगीर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योगासन कक्षाएँ और पादुका पूजा तथा शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। ११ नवम्बर को हवन के साथ धन्वन्तरि भगवान् की पूजा की गयी। २ से ७ दिसम्बर तक सुन्दरकाण्ड पर प्रवचन आयोजित किए गए। नवम्बर-दिसम्बर मासों में वेदान्त का स्वाध्याय चलता रहा। एकादशियों और संक्रान्ति को विष्णुसहस्रनाम और सुन्दरकाण्ड का पाठ, भजन-कीर्तन के कार्यक्रम किये जाते रहे। आयुर्वेदिक और होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा नवम्बर में ५७ और दिसम्बर में ४८ रोगियों की चिकित्सा की गयी।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, स्वाध्याय, 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।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा २३ दिसम्बर को गीता जयन्ती मनायी गयी। इसके अतिरिक्त नियमित कार्यक्रम यथा—मास की प्रत्येक ८, २४ और गुरुवार को पादुका पूजा, चल-सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ चलता रहा। माह के तीसरे रविवार को साधना दिवस आयोजित किया गया।

भीमकांड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किए जाते रहे। २३

दिसम्बर को गीता जयन्ती पादुका पूजा, गीता पाठ, हवन और नारायण सेवा सहित मनायी गयी।

भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और नारायण सेवा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १३ दिसम्बर को चल-सत्संग किया गया। १९ और २० को हनुमान चालीसा का पाठ किया गया। २१ को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज के मुख्यालय आश्रम से आगमन पर विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, अर्चना और विष्णुसहस्रनाम सहित गुरुवारों और रविवारों को सत्संग इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। निःशुल्क ऐक्सप्रेस चिकित्सा एवं औषधियाँ जरूरतमन्द लोगों को पूर्ववत् दी जाती रहीं। १७ दिसम्बर को विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २३ को पादुका पूजा और हवन सहित गीता जयन्ती मनायी गयी।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): सितम्बर-अक्तूबर मास में शाखा की आध्यात्मिक गतिविधियों में रविवारों को साप्ताहिक सत्संग प्रार्थना, जप, स्वाध्याय और हवन 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: १२ नवम्बर को दीपावली धूमधाम सहित मनायी गयी, १४ को अन्नकूट का उत्सव बहुत से भक्तों के सहयोग सहित और महिला मण्डल द्वारा भजन-कीर्तन सहित मनाया गया, आरती और प्रसाद सहित समापन किया गया। २३ से २७ तक पाँच दिवसीय दीपोत्सव किया गया, २८ को विर्सजन किया गया। कार्तिक मास में नित्य प्रातः कार्तिक माहात्म्य की कथा सुनायी गयी।

लांजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा): शाखा द्वारा गीता पाठ सहित दैनिक पूजा, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवारों को पादुका पूजा एवं चल-सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ, संक्रान्ति दिवस को हनुमानचालीसा, सुन्दरकाण्ड पारायण तथा नारायण सेवा के कार्यक्रम चलते रहे। २३ दिसम्बर को गीता जयन्ती गीता पाठ और हवन सहित मनायी गयी।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा ३ और २५ दिसम्बर को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्रजप और गीता स्वाध्याय इत्यादि सहित विशेष सत्संग किए गए तथा मानव कल्याण के लिये महामृत्युञ्जय मन्त्र जप किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): शाखा द्वारा 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। १६ दिसम्बर संक्रान्ति दिवस को विशेष सत्संग किया गया। २७ को विश्व शान्ति और मानव कल्याण हेतु अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

विदेश की शाखाएँ

हाँग काँग (चीन): शाखा द्वारा ४ और १८ नवम्बर को एक घण्टे का महामन्त्र जप शाखा के दोनो स्थानों, च्यूंग शाँ वान और नौर्य पॉइंट योगा सेंटर में किया गया। १० से १२ नवम्बर तक च्यूंग शाँ वान आईलैंड में सालवेशन आर्मी ब्रैडबरी में योग शिविर आयोजित किया गया। डीएलएस मुख्यालय, ऋषिकेश के परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज की उपस्थिति में ११ से १६ नवम्बर तक योग साधना शिविर आयोजित किया गया। ११ नवम्बर को भजन-कीर्तन के साथ दीपावली मनायी गयी। साधना शिविर में स्वामीजी महाराज ने 'दी योगा ऑफ इम्पैरिसेबल ब्रह्मन्' विषय पर तीन प्रवचन दिए तथा 'मिशन एण्ड विजन ऑफ डिवाइन लाइफ सोसायटी विद पर्सनल साधना' विषय पर १५ नवम्बर को प्रवचन दिया। १६ को स्वामीजी महाराज के लिए शाखा द्वारा लन्टाऊ आईलैंड में पो लिन मौनेस्ट्री में बिग बुद्धा के दर्शन करने का कार्यक्रम आयोजित किया गया।

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

एकादशोपनिषद: (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/-

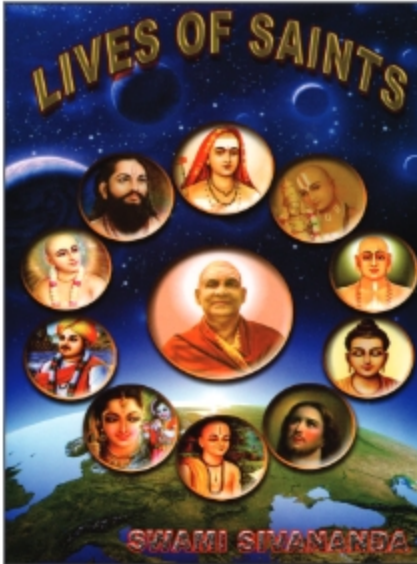
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

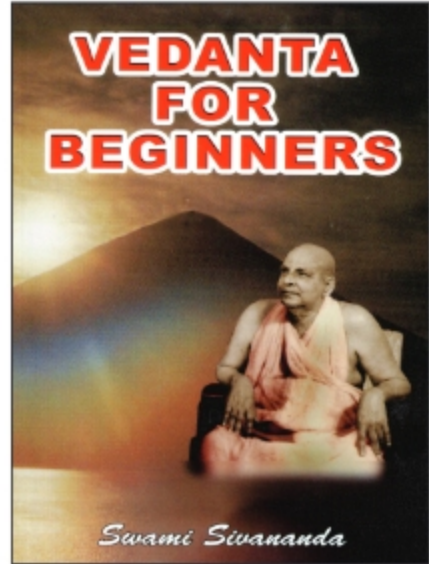
For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

NEW EDITION



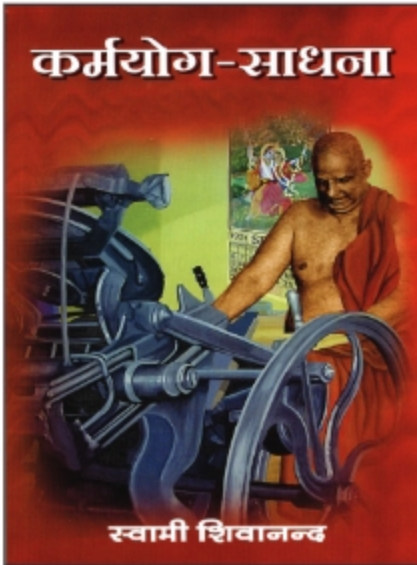
LIVES OF SAINTS

Pages: 512 Price: 425/-



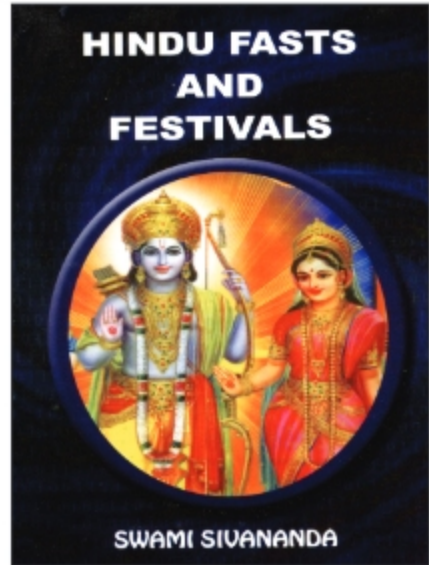
VEDANTA FOR BEGINNERS

Pages: 128 Price: 100/-



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 सर्वांगसन कीजिए। हलके शारीरिक व्यायाम (जैसे टहलना आदि) नियमित रूप से कीजिए। बीस बार प्रणायाम कीजिए।
३. **जप**—अपनी रुचि या प्रकृति के अनुसार किसी भी मन्त्र (जैसे 'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमः शिवाय', 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय', 'ॐ श्री शरवणभवाय नमः', 'सीताराम', 'श्री राम', 'हरि ॐ' या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतिदिन जप कीजिए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच)।
४. **आहार—संयम**—शुद्ध सात्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही निर्वाह करने की क्षमता आपमें होनी चाहिए। दाल के लिए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूध के लिए और अधिक चीनी न माँगिए।
५. **ध्यान—कक्ष**—ध्यान-कक्ष अलग होना चाहिए। उसे तालेकुंजी से बन्द रखिए।
६. **दान**—प्रतिमाह अथवा प्रतिदिन यथाशक्ति नियमित रूप से दान दीजिए अथवा एक रुपये में दस पैसे के हिसाब से दान दीजिए।
७. **स्वाध्याय**—गीता, रामायण, भागवत, विष्णुसहस्रनाम, आदित्यहृदय, उपनिषद्, योगवासिष्ठ, बाइबिल, जेन्दअवस्ता, कुरान आदि का आधा घण्टे तक नित्य स्वाध्याय कीजिए तथा शुद्ध विचार रखिए।
८. **ब्रह्मचर्य**—बहुत ही सावधानीपूर्वक वीर्य की रक्षा कीजिए। वीर्य विभूति है। वीर्य ही सम्पूर्ण शक्ति है। वीर्य ही सम्पत्ति है। वीर्य ही 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।

फरवरी २०२४

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/24-26, Valid upto: 31-12-2026
DATE OF PUBLICATION: 20th OF EVERY MONTH
DATE OF POSTING: 20th OF EVERY MONTH
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

भगवान् कृष्ण का सौन्दर्य कौन वर्णन कर सकता है? उनकी मुख-कान्ति करोड़ों सूर्यों के तेज से भी अधिक है। वे सौन्दर्यों के भी सौन्दर्य हैं। वे सौन्दर्य की साकार मूर्ति ही हैं।

जिस प्रकार वृक्ष के मूल में पानी देने से उसकी शाखाएँ और टहनियाँ हरी हो जाती हैं तथा जिस प्रकार प्राण या जीवन-शक्ति को आहार देने से सारी इन्द्रियाँ परिपुष्ट हो जाती हैं, उसी प्रकार भगवान् श्री कृष्ण या अच्युत की उपासना से अन्य सारे देवता सन्तुष्ट हो जाते हैं।

भगवान् श्री कृष्ण जब तक इस संसार में रहे, उन्होंने कई प्रकार की लीलाएँ की थीं। उन्होंने अर्जुन का रथ हाँका। वे बड़े कुशल राजनीतिज्ञ थे। वे संगीत-कला में निपुण थे। उनकी संगीत-कला-माधुरी से गोपी आदि सबके हृदय हिलोरें खाते थे। गोकुल में नन्द गोप के पुत्र के रूप में, वे एक ग्वाल थे। अपनी शैशवावस्था में ही उन्होंने अनेक चमत्कार दिखाए, कालिय नाग का संहार किया और अपनी माँ को विश्व-रूप का दर्शन कराया। उन्होंने रास रचायी, जिसका रहस्य नारद, गौरांग, राधा और गोपी जैसे भक्त जन ही समझ सकते हैं। उन्होंने योग और वेदान्त के परम सत्यों का उपदेश अर्जुन और उद्धव को दिया; इसीलिए वे षोडश कला सम्पन्न पूर्ण अवतार माने गए 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