

₹१००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



विश्व के समस्त साधकवृन्द एवं अन्य सभी जनों के लिए मेरा नववर्ष सन्देश यही है— जीवन के आध्यात्मिक मूल्यों के प्रति स्वयं को समर्पित करें। ये सभी आध्यात्मिक मूल्य इस लघु उपदेश में समाहित हैं—सेवा, प्रेम, दान, पवित्रता, ध्यान का अभ्यास करें; सबके साथ सामंजस्य एवं अनुकूलन शीलता का विकास करें; भलें बनें, भला करें, दयालु बनें; आत्म-संयम, समचित्तता एवं आत्म-निर्भरता का अभ्यास करें; अपने जीवन-आदर्शों के पालन हेतु प्रयास करें, व्यावहारिक बनें; आत्म-साक्षात्कार करें।

स्वामी शिवानन्द

जनवरी 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 सिद्धान्तों पर दृढ़ रहिए

सदा सत्य पर चलिए। अपने मन, वचन और कर्म द्वारा सत्यपरायण बनिए। कारुणिक बनिए।
हिम्मत रखिए। ईश्वरार्पण कीजिए। ग्लानि तथा निराशा के लिए कोई भी स्थान नहीं है।
अपने सिद्धान्तों तथा आदर्शों पर टिके रहिए। अपने कर्मों के फल का विचार न करते हुए, मात्र
कर्तव्य करते जाइए; ईश्वर आपके साथ रहेगा। विरक्त बनिए। विवेकी बनना सीखिए। अपने को
जानिए तथा राग से मुक्त बन जाइए। आप काल तथा मृत्यु से परे चले जायेंगे।

स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXIV

जनवरी २०२४

No. 10

प्रश्नोपनिषद्

तृतीयः प्रश्नः

उत्पत्तिमायतिं स्थानं विभुत्वं
चैव पञ्चधा । अध्यात्मं चैव प्राणस्य
विज्ञायामृतमश्नुते विज्ञायामृतमश्नुत इति ॥१२॥

जो मनुष्य प्राण की उत्पत्ति, आगमन, स्थान, व्यापकता, तथा बाह्य एवं आध्यात्मिक भेद से पांच प्रकार की स्थिति को जान लेता है, वह अमरत्व प्राप्त करता है, वह अमरत्व प्राप्त करता है ।

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHHPANJALI

PART-II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती
 आलोकनैशिशिरिताखिलजीविलोकं
 सालोक्यमार्गनिरतं विरताभिलाषम्
 आलोकनीयसुषमं शिवदेशिकेन्द्रं
 कालोचितोक्तिकुशलं शरणं प्रपद्ये॥३७॥

जो अपनी एक दृष्टि मात्र से समस्त मनुष्यों के हृदयों को शीतलता-शान्ति प्रदान करते हैं, जो सबको मोक्ष का पथ दिखाने में निरन्तर संलग्न हैं, जिनका चित्त सांसारिक कामनाओं से रहित है, जिनका स्वरूप दर्शनीय है तथा जो समय एवं परिस्थिति के अनुसार उचित वचनों का प्रयोग करने में अत्यन्त कुशल हैं, उन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का मैं शरणापन्न हूँ ।

संगीतलास्यरसिकं सुजनैरजस्रं
 संगीयमानयशसं करुणाम्बुराशिम्
 अंगीकृताखिलसनातनधर्ममार्ग-
 मंगीरसोपममतिं शिवमाश्रयेऽहम्॥३८॥

मैं गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के दिव्य चरणकमलों का आश्रय ग्रहण करता हूँ, जिन्हें संगीत एवं नृत्य कला अत्यन्त प्रिय है, जिनकी महिमा का गान समस्त सज्जनवृन्द द्वारा किया जाता है, जो करुणा के सागर हैं, जो सनातन धर्म का अत्यधिक निष्ठापूर्वक पालन करते हैं तथा जिनका प्रज्ञावैभव देवगुरु बृहस्पति के समान है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

New Year's Message



YOGA FOR DIVINE PERFECTION

Life in this universe is in the nature of a restless quest and a struggle. Caught amidst the play of mysterious forces and brought

face to face with bewildering phenomena, man struggles to understand and strives to overcome them. In this incessant drama of Life, one factor emerges clearly: namely, that all his endeavours and attempts have a single and definite aim—the wish to obtain happiness, gain peace and achieve freedom from all limitations.

Constantly man seeks to avoid that which is painful, unpleasant and binding. Here then, the science of Yoga constitutes the most successful and at the same time, the most rational solution of this two-fold problem of quest and struggle: it unerringly leads up to a speedy consummation of man's quest after the ideal by helping him to obtain mastery over all forces that obstruct him in his quest.

At the back of the two ever-fluctuating and changing factors of Man and Nature, we touch the reality of a constant unchanging immutable entity, the Absolute, the Divine Being, God who forms their eternal substratum and source. That Divine Being is the supreme Truth, the transcendent Reality, the infinite Existence-Knowledge-Bliss. The entire creation is a process of the One becoming the many, of the Transcendent becoming manifest and immanent. All phenomena arise out of, subsist in, and subside into that undivided infinite Ocean of Pure Consciousness. They are, as it were, an expiration and inspiration of the Supreme Being.

As the billions of wavelets develop, dance and dissolve on the bosom of the ocean, when manifestation begins, infinite beings stream forth out of the One and involve into the countless forms of life we see in this universe. From here starts the steady onward march of Evolution by which the individual souls merge

once more into their Primal Source. This is the Cycle of emanation, involution and evolution, the Cosmic Plan according to the Divine Will.

Being, in fact, a part and parcel of the Infinite Existence, the human Soul is in its essential nature identical with that transcendent Reality. Set awirling in this cycle of the world-process, veiled from the knowledge of its essential Divinity, and its Consciousness severely limited by the encasing sheaths of Matter, the individual soul ever seeks to put an end to this separation, limitation and the sense of incompleteness that it feels.

Through successive incarnations, the life of the individual constitutes a constant reaching forth towards its Primal Abode of Infinite, Immortal, Blissful Existence, and until that state is attained, each centre of individualised ego-consciousness will keep up this restless quest on the upward path of evolution. The theory and practice of Yoga, therefore, rose out of practical necessity; it came into being in answer to the most vital need of Man. Through every event of phenomenal experience, through every crisis in human history, through every moment of phenomenal life, humanity as a whole is inevitably and irresistibly being drawn up towards that Ideal State of Perfect Existence.

The practical science of Yoga is this cosmic process deliberately systematised, regulated, intensified and thus expedited in the human individual, to an incredible degree. The latter is the reason why many of the natural developments of the Yogic process appear as miracles in the eyes of the surface observer. Thus the natural, unhurried, protracted process of

evolution upon the cosmic scale is developed as the exact, scientific technique of Yoga-Shastra. In this broadest aspect therefore, any movement, any activity that consciously or unconsciously tends upwards and is evolutionary may be regarded as Yogic.

Everything that helps to disentangle man from the phenomenal world of sense-objects, and links him with absolute Perfection, with the infinite Being, is in effect Yoga; but, for all practical purposes, the ancient supra-scientific research men of India, the wise Sages, who held in their palms the keys to transcendental Experience, have brought to being the science of Yoga, formulated and built up certain well-defined workable methods by which man can establish union with the Divine. This is a method of compressing one's evolution within a single life-time, even within a few years of this particular life.

A state of knowledge through a constant discrimination between the real and the unreal, combined with a ceaseless assertion of and identification with the ideas of omniscience and perfection, a state of unshakable equilibrium and one-pointedness, an intense unabated attachment to some particular aspect of the Divine,—constitute the major means in the Yoga Process, of overcoming all those factors that keep man pinned down to the phenomenal existence.

This New Year, may you all make a real beginning in Yoga practices and realise in your daily lives, the endless Powers, the endless Peace, the endless Happiness, the endless Perfection it confers on you!

Sri Sri Sivananda

साधकों के लिए सन्देश

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

एक निश्चित उद्देश्य के साथ जीवन व्यतीत करें। निरुद्देश्य यहाँ-वहाँ नहीं भटकें। एक निश्चित लक्ष्य के साथ आगे बढ़ें। ज्ञान के सोपान पर धीरे-धीरे निरन्तर आरोहण करें और ब्रह्म-मन्दिर अर्थात् अमृतत्व-पद को प्राप्त करें।

आध्यात्मिक पथ में निरन्तर बाधाएँ एवं असफलताएँ मिलती हैं। इन पर विजय-प्राप्ति के लिए बारम्बार प्रयास, सतत जागरूकता एवं दृढ़ लगन की आवश्यकता है।

जब सतत साधना द्वारा हृदय ग्रन्थियाँ शिथिल हो जाती हैं; कामनाएँ-वासनाएँ क्षीण हो जाती हैं; कर्म-बन्धन छूट जाते हैं, विवेक-उदय होने से अज्ञान समाप्त हो जाता है, तब आप आत्मा से एकाकार हो जाते हैं और परम शान्ति प्राप्त करते हैं।

अपने मन के साथ वीरतापूर्वक युद्ध करें। हे आध्यात्मिक वीर! आगे बढ़ते चलें। अपनी निम्न-प्रवृत्तियों एवं संवेगों के विरुद्ध संघर्ष करें। साहसी बनें। इस संघर्ष के अन्त होने पर, आप शाश्वत आनन्द के असीम साम्राज्य, अक्षय अविनाशी ब्रह्म-पद को प्राप्त करेंगे।

अपने निम्न-अशुद्ध स्वभाव को परिशुद्ध करना अत्यधिक कठिन है। एकाग्रता एवं ध्यान का अभ्यास करना भी अत्यधिक कठिन है। परन्तु सतत प्रयास,

निरन्तर जागरूकता, दृढ़ संकल्प शक्ति एवं सत्संग से आपके पथ की समस्त बाधाएँ निश्चयमेव दूर हो जायेंगी तथा यह पथ आपके लिए सरल, सुगम एवं सुखद बन जाएगा। अविरत प्रयास करते रहें। निराश न हों। भगवान् का दिव्य प्रकाश आपके भीतर है। सबकी सेवा करें। सत्य से प्रेम करें। प्रशान्तचित्त बनें। नियमित रूप से ध्यान करें। आप शीघ्र ही परम आनन्द, परम शान्ति प्राप्त करेंगे।

यदि आपको परमात्म-तत्त्व की एक झलक भी प्राप्त होगी, तो आपका सम्पूर्ण जीवन ही परिवर्तित हो जाएगा। आप एक नये व्यक्ति बन जायेंगे। आपका हृदय नवीन बन जाएगा और जीवन के प्रति आपका दृष्टिकोण एक नूतन प्रकाश से आलोकित हो जाएगा। आध्यात्मिक ऊर्जा की एक नवीन धारा आपके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को ऊर्जस्वित कर देगी। असीम आध्यात्मिक आनन्द की तरंग आपको अभिभूत कर देगी। यह स्थिति अवर्णनीय है; इसे शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता है। कोई भाषा आपके आन्तरिक अनुभव की अभिव्यक्ति करने में समर्थ नहीं है।

आपके अन्तःस्थ परमात्मा से अधिक निकट एवं अधिक शक्तिशाली अन्य कुछ नहीं है। इसलिए, किसी से भयभीत न हों। उनका ही आश्रय लें, उन पर ही निर्भर रहें। अपने चरित्र का निर्माण करें। स्वयं को सुधारें। हृदय को पवित्र बनायें। दिव्य स्वभाव का विकास करें।

दुर्गुणों का नाश करें। आपके भीतर जो भी निम्न-आसुरी प्रवृत्तियाँ हैं, उन पर विजय प्राप्त करें। जीवन के प्रत्येक क्षण में उच्च आदर्शों एवं सद्गुणों का अभ्यास करें।

बिना त्याग के, आप कभी प्रसन्न नहीं हो सकते हैं। बिना त्याग के, आप मोक्ष-प्राप्ति में सफल नहीं हो सकते हैं। बिना त्याग के, आप कभी विश्राम प्राप्त नहीं कर सकते हैं। इसलिए, सर्वस्व का त्याग करें। सर्वप्रथम मानसिक त्याग करें। अहंकार का त्याग करें और इसके पश्चात्, सांसारिक आसक्ति का त्याग करें। इससे आपको अत्यधिक सुख प्राप्त होगा। अपने जीवन में त्याग को सर्वाधिक महत्त्व दें।

पहले भले बनें, फिर सबकी भलाई करने का प्रयास करें। इसके पश्चात् अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण करें, और अपने उच्च मन को सशक्त बनाकर निम्न मन पर विजय पायें। केवल तभी आपके हृदय में भगवदीय-प्रकाश का अवतरण होगा, और आप भगवद्-अनुग्रह प्राप्त करने एवं इसे बनाए रखने में सक्षम बनेंगे।

श्रद्धा, दृढ़ संकल्प एवं चारित्रिक शक्ति की सुदृढ़ नींव पर अपने आध्यात्मिक जीवन का निर्माण करें। भगवान् के पावन चरण-कमलों का आश्रय लें तथा उनके शाश्वत आदेशों-नियमों का पालन करें। यदि आप ऐसा करते हैं, तो इस धरा अथवा स्वर्ग में ऐसी कोई शक्ति नहीं है, जो अब आपके पथ में बाधा बन सके। आपकी साधना में सफलता सुनिश्चित है। आपके लिए असफलता का कोई अस्तित्व नहीं है। आपका पथ अब पूर्ण-प्रकाशमय है।

यदि किसी दीपक को कुछ आवरणों से आवृत कर दिया जाए, तो उसका उज्ज्वल प्रकाश मन्द प्रतीत होता है। परन्तु जब एक-एक करके आवरण हटाए जाते हैं, तो दीपक का प्रकाश उज्ज्वलतर होता जाता है। इसी प्रकार, स्वयंप्रकाश 'आत्मतत्त्व' पंचकोशों से आवृत है; जब साधक नेति-नेति सिद्धान्त के अभ्यास द्वारा आत्म-तत्त्व का ध्यान करता है, तो ये पंच-आवरण हट जाते हैं और स्वयंज्योति 'आत्मतत्त्व' साधक के समक्ष स्वयमेव प्रकाशित हो जाता है।

हे ज्योतिपुत्रों! जीवन आपकी आन्तरिक सुप्त क्षमताओं के प्रकटीकरण के लिए ही है। दिव्य जीवन व्यतीत करें। भगवन्नाम के जप, कीर्तन, ध्यान एवं सद्ग्रन्थों के स्वाध्याय द्वारा दिव्य उच्च विचारों का सृजन करें। आप अपने बन्धन को अनावश्यक रूप से क्यों बनाए रख रहे हैं? आप इसी क्षण अपने दिव्य जन्मसिद्ध अधिकार को प्राप्त करने का प्रयास क्यों नहीं करते हैं? इसमें विलम्ब करना अपने दुःख-कष्ट को बनाए रखना ही है। आप किसी भी क्षण इस दुःख-कष्ट से मुक्ति पा सकते हैं। आपमें यह शक्ति विद्यमान है। इसे अभी करें। उठें, जागें। गहन साधना करें और अपने जन्मसिद्ध अधिकार 'मोक्ष' को प्राप्त करें।

'ज्योतियों की ज्योति' करुणामय परमात्मा इस शाश्वत पथ पर प्रतिक्षण आपका मार्गदर्शन करें। आपकी साधना में सफलता प्राप्त हो। आप इसी जन्म में भगवद्-साक्षात्कार करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का भक्तवृन्द के प्रति पत्र

प्रिय अमर आत्मन् ! सौभाग्यशाली सत्यान्वेषी साधक-वृन्द!

ॐ नमो नारायणाय। सप्रेम प्रणाम।

परमपिता परमात्मा के पावन चरणारविन्द में श्रद्धापूर्वक प्रणिपात। उनका दिव्य अनुग्रह आप सब पर हो। आप सबको मंगलमय नववर्ष हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ। यह नववर्ष आपके लिए सुख, समृद्धि एवं सफलता से परिपूर्ण हो। आप इस वर्ष अत्यधिक आध्यात्मिक प्रगति करें एवं प्रसन्नता प्राप्त करें। आपका यह आगामी सम्पूर्ण वर्ष सद्-विचारों, मधुर एवं दयापूर्ण शब्दों तथा निःस्वार्थ सेवा के कार्यों से परिपूर्ण हो। आप दिव्य हैं; अतः आपके विचारों, शब्दों एवं कार्यों में यह दिव्यता अभिव्यक्त होनी चाहिए। आपके भीतर परमात्मा परिपूर्ण रूप में विराजमान हैं, वे आपके अस्तित्व के दिव्य केन्द्र हैं, आपके आध्यात्मिक हृदय को आलोकित करने वाले प्रकाश हैं; इसलिए, आपके दिन-प्रतिदिन की समस्त क्रियाएँ उनकी दिव्य दीप्ति से ज्योतित-विभासित होनी चाहिए।

प्रिय मित्र, आप स्वयं भगवान् के चलते-फिरते मन्दिर हैं। वे आपके भीतर परम पावन एवं परम आनन्दमय दिव्य तत्त्व के रूप में वास करते हैं। वे परिपूर्ण प्रेम-स्वरूप हैं। आपके भीतर विद्यमान दिव्य प्रेम के इस सागर को अखिल विश्व में प्रवाहित होने दें। सबसे प्रेम करें। सब कुछ प्रेम से आपूरित कर दें। प्रेमपूर्ण जीवन जियें, प्रेमपूर्ण विचार करें, प्रेमपूर्ण बोलें। प्रेमपूर्ण परोपकारिता के कार्य करें। छोटे से छोटा कार्य भी भगवद्-प्रेम के लिए करें। सभी कार्य भगवान् के लिए करें। अपने मन को सृष्टि के समस्त प्राणियों एवं पदार्थों के प्रति प्रेमपूर्ण विचारों से भर दें। अपने हृदय को सबके प्रति दया, करुणा, मैत्री, सौहार्द एवं प्रेम के पवित्र भाव से परिपूरित कर दें। किसी को भी अपना शत्रु नहीं मानें। सबको अपना ही मानें, क्योंकि हम सब भगवान् की सन्तान होने के कारण एक दूसरे के स्वजन-सम्बन्धी ही हैं। इस धरा के समस्त प्राणियों एवं पदार्थों के प्रति आपका करुणापूर्ण व्यवहार होना चाहिए। आपकी वाणी सदैव सौहार्दपूर्ण एवं सौम्य होनी चाहिए। आपको सदैव ऐसे कोमल एवं मधुर वचन बोलने चाहिए जिससे दूसरों को सुख प्राप्त हो और उन्हें जीवन के दुःखों-कष्टों को सहन करने में सहायता प्राप्त हो। स्नेहपूर्वक बोले गए दयापूर्ण शब्दों से, मनुष्य इस धरा पर स्वर्गिक सुख का अनुभव कर सकता है। कठोर एवं कटु वचन जीवन के 'दिव्य सिद्धान्त' के विपरीत हैं, अतः वे जीवन के आनन्द को समाप्त कर, आपके दुःख-कष्ट का कारण बनते हैं।

इसलिए प्रिय साधक, अपनी वाणी को प्रेमपूरित करके एवं इसके द्वारा सबके जीवन में प्रसन्नता का संचार करके, इस दिव्य सिद्धान्त का पालन करें। प्रेमपूरित-दयालुता (Loving Kindness) के कार्यों में सदैव संलग्न रहें; इसके लिए बौद्ध धर्म के अनुयायी एक सुन्दर शब्द 'मेत्ता' का प्रयोग करते हैं। यह 'मेत्ता' अर्थात् प्रेमपूरित-दयालुता ही मनुष्य के सर्वोच्च आदर्श की अभिव्यक्ति है। यह प्रत्येक वस्तु एवं व्यक्ति के प्रति अवैयक्तिक निःस्वार्थ प्रेम है। यह प्रेम आपके हृदय में अन्य किसी विपरीत भाव के लिए स्थान नहीं छोड़ता है। ऐसा प्रेम ही दिव्य प्रेम कहलाता है। यह 'दिव्य अनुभव' की प्राप्ति हेतु आपको योग्य बनाकर, अन्ततः आपको दिव्य बना देता है।

प्रेम ही वह तत्त्व है जो विश्व-मानवता को सुख एवं शान्ति प्रदान कर सकता है। यही वह उच्चतर तत्त्व है जिसके द्वारा मनुष्य उन दुःखद परिस्थितियों पर विजय प्राप्त कर सकता है जो उसकी स्वयं की मूर्खता, दुष्टता एवं स्वार्थपरायणता का परिणाम हैं। प्रेमपूरित-दयालुता के सर्वोच्च सिद्धान्त की अवहेलना के कारण ही आज विश्व में सर्वत्र अशान्ति एवं असुरक्षा का वातावरण है; प्रेम ही वह तत्त्व है जो विश्व में शान्ति एवं सुरक्षा की पुनर्स्थापना कर सकता है। हे साधकवृन्द, वैश्विक प्रेम के अभ्यास द्वारा तथा सबके प्रति प्रेमपूरित-दयालुता एवं परोपकारिता द्वारा अखिल मानवता के सुख, शान्ति एवं कल्याण हेतु प्रयास करें।

आध्यात्मिक जीवन से अभिप्राय आपके अन्तर्निहित दिव्यत्व का प्रकटीकरण है। अपने वास्तविक दिव्य स्वरूप को अभिव्यक्त करना ही आध्यात्मिक जीवन है। योग वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा यह आन्तरिक जागरण तथा अपने वास्तविक स्वरूप का प्रकटीकरण होता है। समस्त साधनाएँ आपके वास्तविक स्वरूप की दिव्यता की अभिव्यक्ति हेतु ही की जाती हैं। यदि आपके जीवन एवं आचरण में कोई भी ऐसा तत्त्व है जो 'प्रेम' के विपरीत है, तो आपका जीवन आध्यात्मिक एवं दिव्य नहीं हो सकता है। तब, आप भगवद्-प्राप्ति की दिशा में अग्रसर नहीं हो सकते हैं, क्योंकि भगवद्-प्राप्ति प्रेम द्वारा ही सम्भव है।

भगवान् प्रेम-स्वरूप हैं; अतः आपके जीवन में 'प्रेम' के विपरीत जो कुछ भी है, उसे अदिव्य ही समझें। वह भगवान् श्री कृष्ण द्वारा उपदिष्ट 'दैवी-सम्पद्' नहीं है। निःस्वार्थ प्रेम, करुणा एवं मैत्री भाव, दिव्य सात्त्विक गुण हैं; अतः ये आध्यात्मिक प्रगति में सहायक हैं। घृणा, क्रोध, द्वेष, दुर्भावना, पूर्वाग्रह, ईर्ष्या, असहनशीलता, कठोरता एवं स्वार्थ — ये सभी प्रेम के विपरीत हैं; अतः ये आपकी आध्यात्मिक प्रगति में महान् बाधाएँ हैं। ये आपके निम्न स्वभाव की अभिव्यक्तियाँ हैं। इन आसुरी-सम्पदाओं अर्थात् दुर्गुणों का नाश किया जाना चाहिए, आपका अन्तःकरण पवित्र होना चाहिए, तभी परमात्म-तत्त्व का प्रकाश आपके हृदय को आलोकित कर सकता है और आपको दिव्य अनुभव एवं अमृतत्व प्रदान कर सकता है। प्रेम वह महान् एवं अद्भुत शक्ति है जो मनुष्य के हृदय से समस्त दुर्गुणों का समूल नाश करके, उसे दिव्य मनुष्य बना सकती है।

इस धरा पर महान्तम पवित्रकारक शक्ति प्रेम ही है। प्रेम आपके जीवन को दिव्य बना देता है। इसलिए, परम श्रद्धेय एवं परम प्रिय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज द्वारा प्रतिपादित 'दिव्य जीवन' की आधारशिला प्रेम ही है। मेरे प्रिय आत्मन्! सबके प्रति शुद्ध निःस्वार्थ प्रेम की पावनकारी शक्ति द्वारा, अपने हृदय के समस्त विकारों-बुराइयों को नष्ट करें तथा जीवन के लक्ष्य 'भगवद्-साक्षात्कार' को प्राप्त करें। परमपिता परमात्मा के आशीर्वाद आप सब पर हों।

यह नववर्ष आपके लिए शुभ एवं मंगलमय हो। दिव्य परिपूर्णता के पथ पर चल रहे आप सब साधकवृन्द को मेरा सादर एवं सप्रेम प्रणाम।

आपका एवं श्री गुरुदेव की सेवा में,

स्वामी चिदानन्द

स्वामी चिदानन्द

शिवानन्दनगर

जनवरी १९६६

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

उज्ज्वल अमर आत्मन्,

ॐ नमो नारायणाय।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।

ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय।

ॐ नमो भगवते चिदानन्दाय।

ॐ नमो भगवते कृष्णानन्दाय।

आप सबको सुखद एवं मंगलमय नववर्ष हेतु मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ। यह वर्ष आपके लिए शान्ति, समृद्धि, आध्यात्मिक प्रगति एवं प्रसन्नता से पूर्ण हो।

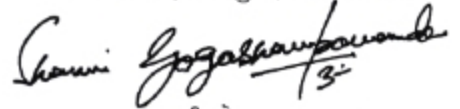
हम सबने अनेकानेक आशाओं एवं आकाक्षाओं के साथ वर्ष २०२४ में प्रवेश किया है; हम सब अपने जीवन को भगवद्-कृपा से सुसम्पन्न-सुसमृद्ध बनाना चाहते हैं। वस्तुतः, प्रत्येक नवीन वर्ष का प्रारम्भ, पिछले वर्ष के मूल्यांकन का एक अवसर होता है। अभी-अभी वर्ष २०२३ समाप्त हुआ है और वर्ष २०२४ प्रारम्भ हुआ है। इस समय हमें यह विचार करना चाहिए कि पिछले बारह महीनों में क्या-क्या घटित हुआ है। हमने वर्ष २०२३ में घटित घटनाओं से क्या अनुभव प्राप्त किए हैं, क्या शिक्षाएँ ली हैं? हमने आध्यात्मिक पथ पर कितनी प्रगति की है? वर्ष २०२३ से प्राप्त अनुभव एवं शिक्षाएँ, इस नववर्ष में हमारे मार्गदर्शक बनने चाहिए ताकि आध्यात्मिक पथ पर हमारी शीघ्र प्रगति हो सके।

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज, परम श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज एवं परम श्रद्धेय श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के सदुपदेश हमारे लिए निधि-स्वरूप हैं। हम सब इस अमूल्य निधि के उत्तराधिकारी हैं। समय तीव्र गति से भाग रहा है; यह किसी की प्रतीक्षा नहीं करता है। अतः 'उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत - उठें, जागें तथा प्रबुद्ध जनों के चरणों का आश्रय लेकर भगवद्-साक्षात्कार करें।' यही हमारे समस्त सद्ग्रन्थों एवं गुरुजनों का आह्वान है। इसलिए, हमें इस नये वर्ष के प्रत्येक क्षण का सदुपयोग जीवन के परम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु करना चाहिए।

इस नववर्ष में आपको अपने सभी कार्यों में सफलता प्राप्त हो, आपको शान्ति एवं सुख प्राप्त हो। आप सभी नित्य-अनित्य के मध्य विवेक करने की क्षमता से सम्पन्न बनें ताकि आप आध्यात्मिक पथ पर साहसपूर्वक चल सकें।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की दिव्य कृपा सदैव आप सब पर हो।

आपका एवं श्री गुरुदेव की सेवा में



स्वामी योगस्वरूपानन्द

परमाध्यक्ष

तिरेसठ नयनार सन्त :

पुगल चोला नयनार परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

पुगल चोला नयनार एक राजा थे। वे चोला राज्य के उरैयूर में रहते थे। वे भगवान् शिव और उनके भक्तों के प्रति पूर्णतया समर्पित थे। वे एक आदर्श राजा थे, उनकी प्रजा उन्हें बहुत प्रेम करती थी और उन्हीं का अनुसरण करती थी।

वे एक बार कुडानाडू के राजाओं से शुल्क लेने के लिये करार गए। सभी ने अपना अपना अंश दान तुरन्त दे दिया किन्तु उनके मन्त्रियों ने सूचना दी कि अडिगन नाम के एक छोटे राजा ने कर नहीं दिया। उन्होंने अपनी सेना को अडिगन के दुर्ग पर आक्रमण करने की आज्ञा दी। इसी बीच उस राजा के हाथी की शिव-अपराध के कारण एरिपाथा नयनार द्वारा हत्या कर दी गयी (जैसा कि हम एरिपाथा नयनार के चरित में जान ही चुके हैं), अन्ततः एरिपाथा और राजा, दोनों को ही भगवान् शिव के दर्शन हो

गए। जब यह घटना किसी अन्य स्थान पर घटित हो रही थी, उसी समय में राजा की सेना ने अडिगन के दुर्ग को ध्वस्त कर दिया और उसके बहुत से सैनिकों का वध कर दिया, अडिगन प्राण बचा कर भाग निकला। पुगल चोला की सेना बहुत सा धन और मारे गए सैनिकों के शिर साथ ले कर वापस लौट आयी। उन्होंने यह सब कुछ लाकर राजा के चरणों में रख दिया। राजा ने देखा कि उन सब शिरों के बीच एक शिर के ऊपर चोटी के बाल थे जो कि शिव-भक्त का शिर होने का सूचक था। घोर पश्चात्ताप से ग्रसित हो कर राजा ने विशाल अग्नि प्रज्वलित की, स्वर्ण थाल में शिव भक्त का शिर हाथों में उठा कर अग्नि की परिक्रमा की और पञ्चाक्षरी मन्त्र का जप करते हुए उसमें प्रवेश कर गए। और इस प्रकार वह शिव धाम में प्रवेश पा गए।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

योगी के मार्ग में बहुत-सी बाधाएँ आया करती हैं। निराशा, उदासी, रुग्णता, अवसाद, शंका, अनिश्चय, शारीरिक तथा मानसिक शक्ति की कमी, आलस्य, अस्थिरता, विषय-सुखों की तृष्णा—ये सब बाधाएँ हैं। उसे हतोत्साहित नहीं होना चाहिए। इन बाधाओं पर विजय प्राप्त करने के लिए पतञ्जलि महर्षि के अनुसार “एक तत्त्वाभ्यास” अर्थात् एक वस्तु पर मन को एकाग्र करने का अभ्यास करना चाहिए। इससे उसमें स्थिरता तथा शक्ति आयेगी। पतञ्जलि महर्षि बतलाते हैं कि समान लोगों के साथ मित्रता, छोटों के प्रति करुणा, बड़ों के प्रति मुदिता तथा दुष्टों के प्रति उपेक्षा का अभ्यास करना चाहिए। इन सद्गुणों के अभ्यास से घृणा, द्वेष, ईर्ष्या का नाश होगा, साधक को मानसिक शान्ति प्राप्त होगी तथा उसमें नव-जीवन का संचार होगा। इसमें अध्यवसाय की आवश्यकता है। यही योग की कुंजी है। मन के पूर्ण नियन्त्रण के बाद योगी परम लाभ को प्राप्त करता है। वह असम्प्रज्ञात समाधि के परमानन्द का उपभोग करता है।

स्वामी शिवानन्द

प्रकाश-पथ पर चलें :

जिन खोजा तिन पाइया! माँगेंगे तो मिलेगा!

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(भगवान् ने हमारे हाथों में पहले से ही उपकरण दे रखे हैं, और हम से अपेक्षा की जाती है कि हम उनका उपयोग करें, न कि उनको एक ओर फेंक कर कुछ अन्य की चाहना करें। जो कुछ उन्होंने हमें दिया है, वह लाखों में से अन्य किसी एक तक को भी नहीं दिया। जितनी कृपा और आशीर्वादों की उन्होंने हम पर वर्षा की है उनका मूल्यांकन नहीं किया जा सकता; वह गणनातीत है। अतः, हम अपने नेत्र खोलें, स्वयं पर ध्यान से दृष्टि डालें और अपने सौभाग्य को जानें।)

श्रद्धेय गुरुदेव, इस समाधि मन्दिर में विश्रान्ति करते हुए, अदृश्य दीप्ति से उद्भासित और अपनी कृपा एवं करुणा की सतत धारा प्रवाहित करते हुए आप की उपस्थिति में प्रतिदिन निरन्तर बैठना निश्चय ही हमारा परम सौभाग्य है और यह आपका हम पर विशेष आशीर्वाद है। आपकी उपस्थिति में होने से क्या हम आपकी कृपा-वृष्टि को अनुभव कर पा रहे हैं? क्या हमें आपके व्यक्तित्व की गुप्त एवं अदृश्य दीप्ति की अनुभूति हो रही है? क्या हम आपकी विद्यमानता के प्रति जागरूक हैं, और क्या हम हृदयपूर्वक उस विद्यमानता में बैठे हैं?

प्रिय साधक जन, सर्वोच्च अनुभूति और समस्त सन्तों का अनुभव यह है कि वह अनन्त, सर्वव्यापी परमात्मा ही अगणित समस्त सृष्टियों में विद्यमान है। वह सर्वोपरि लोकातीत अनुभव है। हमारे पूर्वजों ने, जो सर्वोत्कृष्ट स्तर के साधक हैं और जो अनुभूति के लगभग शिखरतम बिन्दु पर पहुँच गए हैं, उनके ध्यान, समाधि और उपासना के लिए इस अनुभव की उद्घोषणा की

‘वस्तुतः यहाँ सब कुछ केवल परमात्मा ही है। केवल एक उसी का अस्तित्व है। अन्य जो कुछ भी है वह सब एक मात्र वही भिन्न-भिन्न रूपों में प्रकटित हो रहा है।’

किन्तु निन्यानवे प्रतिशत और उससे भी अधिक मानवता तो रोती-चिल्लाती, लड़ती-झगड़ती हुई केवल अनेकता, केवल भिन्नता ही देखती है और उस एक को देखने में असफल रहती है। ऐसा क्यों है? उपनिषद् कहते हैं कि उन्होंने इसके लिए आवश्यक दृष्टिकोण विकसित नहीं किया है। ‘ओ नचिकेता, केवल अति अल्प जन ही वास्तव में उस परम सत्य को देख पाते हैं।’ केवल ऐसा अधिकारी व्यक्ति—जिसने अनिवार्य नियमों को पूर्ण कर लिया हो, अपने अन्तर्मन को विकसित कर लिया हो और अपनी बुद्धि को सूक्ष्म बना लिया हो—वही उसे देख पाता है। यह बिल्कुल वैसे ही है जैसे एक अशुद्ध हीरक को पूर्णतया परिष्कृत करने के लिए उसे तराशना, शुद्ध करना और चमकाना पड़ता है।

अर्जुन, जो भगवान् का परम सखा और भक्त भी था, जिसने गीता के प्रारम्भ में ही स्वयं को भगवान् के प्रति समर्पित करते हुए कह दिया था कि, ‘मैं आपका शिष्य हूँ, कृपया मुझे आशीर्वाद दें और ज्ञान दें।’ अर्जुन तक को भी भगवान् उसके कहे अनुसार नहीं कर सके थे, उन्होंने कहा, ‘मैं तुम्हें इन चर्म चक्षुओं से अपने विश्व रूप के दर्शन नहीं करवा सकता क्योंकि इनसे तो तुम नानात्व ही देख रहे हो, इनसे उस अद्वैत परमतत्त्व को कैसे देख सकते हो? अतः मैं तुम्हें इनसे भिन्न दिव्य चक्षु प्रदान करूँगा।’ अर्जुन को ९ अध्यायों में ज्ञान प्रदान करने के

उपरान्त भी भगवान् ने उसे अपने दिव्य स्वरूप के दर्शन पा सकने के लिए पूर्ण रूप से योग्य नहीं समझा। अतः उन्होंने अर्जुन पर कृपा करते हुए उसकी कमी की पूर्ति हेतु दिव्य दृष्टि प्रदान की।

उपनिषदों में विशेष रूप से कहा गया है कि सम्पूर्ण स्थूलता को दूर करने के लिए अत्यधिक परिष्कार अनिवार्य है; इसलिए सम्पूर्ण स्थूलता को दूर करने के लिए और क्रमिक रूप से आवश्यक परिष्करण एवं सूक्ष्मता लाने के लिए उन्होंने साधना की आनुक्रमिक पद्धति दी। सूक्ष्मता का सांसारिक चतुराई अथवा चालाकी से कोई सम्बन्ध नहीं है। यह पूर्ण रूप से भिन्न प्रकार की सूक्ष्मता है, जो परिष्कृति, तपस, त्याग से आती है और गहन साधना करने से तथा शुद्धिकरण से आती है। इसके लिए एक ऐसा उत्कृष्ट आन्तरिक उपकरण होना अनिवार्य है जो शास्त्रों का वास्तविक गूढ़ार्थ ग्रहण कर सके; अन्यथा, हमारे ऋषि मुनियों द्वारा अनुभूत यह शाश्वत सत्य हमारे लिए विलुप्त हो जायेगा।

नेत्र होते हुए भी, हम देखते नहीं है; हमें केवल अनेकता दिखायी देती है, हम केवल भिन्नता देखते हैं और हम अपने भीतर आकर्षणों एवं विकर्षणों के विविध प्रकार के मनोभाव विकसित कर लेते हैं। आध्यात्मिक जीवन की यही केन्द्रीय समस्या है, और बहुत ही कम लोग इस समस्या को देख पाते हैं। उपनिषदों द्वारा हमारे समक्ष इतनी सुस्पष्टता से जिस परिस्थिति को रख दिया गया है, उसे अति अल्प लोग ही गम्भीरता से लेते हैं और बहुत ही अल्प जन इस सम्बन्ध में क्रमिक रूप से कुछ करते हैं।

आप इस विद्यमानता में प्रतिदिन यहाँ आते हैं, किन्तु इस सन्निधि से आप क्या माँगते हैं? आप प्रारम्भिक कीर्तन करते हैं, गुरु स्तोत्र और शान्ति पाठ करते हैं,

आधा घण्टा आप ध्यान में बैठते हैं, स्वामी चिदानन्द जो बोलते हैं, उसे सुनते हैं और चले जाते हैं। जब आप यहाँ इस सन्निधि में आते हैं तो क्या माँगते हैं आप? उस विद्यमानता से, जिसके सम्बन्ध में उपनिषद कहते हैं कि वह आपके चतुर्दिक, सर्वत्र विद्यमान है, क्या आप यह माँगते हैं कि, 'हमें प्रलोभनों की ओर आकर्षित न होने दें, अपितु बुराइयों से दूर रखें। हमें आज की यही ग्राह्य वस्तु प्रदान करें?'

केवल सांसारिक वस्तु-पदार्थों को माँगते जाना, प्रार्थना करना नहीं है; प्रार्थना मानवीय इच्छा के स्तर की वस्तु का माँगना नहीं है। जब आप भगवान् को माँगते हैं, तब आप मनुष्य के रूप में नहीं माँग रहे होते, अपितु तब आपकी माँग इस प्रकार की होती है जैसे भगवान् से अलग हुआ उनका एक अंश एक बार पुनः वापस उनमें मिल कर एक हो जाना चाहता हो। यह उसी प्रकार से है जैसे जल की बूँद पुनः सागर से मिलने को व्याकुल हो या फिर सूर्य की किरण व्यग्र हो कर पुनः सूर्य में विलीन हो जाने की प्रार्थना कर रही हो, 'मैं आप में से हूँ, आप मेरे हैं और मैं आप ही की हूँ।' अतः यह उस परमात्मा को माँगने से भिन्न अन्य कुछ भी माँगना नहीं है। यदि आप परमात्मा से अलग अन्य कुछ माँगते हैं, कुछ भी इन्द्रियों के लिए सुखदायी, कुछ भी ऐसी इच्छा जो अज्ञान की उपज है, तो यह भिखमंगी-प्रवृत्ति है।

सन्त जन प्रार्थना करते हैं, 'मुझे इच्छाओं के दोष से पूर्णतया मुक्त कर दें। मुझे अपने चरण-कमलों की एकनिष्ठ भक्ति प्रदान करें।' यह माँगना नहीं है। यहाँ केवल उनको चाहने के महान् गुण के अतिरिक्त अन्य प्रत्येक वस्तु-पदार्थ की इच्छा को दूर कर देने की प्रार्थना है, इसलिए यह किसी भी प्रकार से माँगने में नहीं आता। इसी

तरह यदि आप कहते हैं कि, 'आप हमें आज का यह आहार दें,' तो इसका अर्थ है कि, 'हमें हर स्तर पर—इस भौतिक शरीर, मन, बुद्धि को और हमारी नीतिपरक और सदाचारपूर्ण आवश्यकताओं को पोषित करें।' मध्यपूर्व के महान् गुरु, भगवान् यीशु ने बाइबिल में स्पष्टतया कहा है, 'माँगेंगे तो मिलेगा, खोजेंगे तो पायेंगे। द्वार खटखटायेंगे तो यह आपके लिए खुल जायेगा।' आपको माँगना पड़ेगा, द्वार आपको खटखटाना पड़ेगा।

नेज़रथ के यीशु के ज्ञानोपदेश में से हम दो और शिक्षाएँ ले सकते हैं। उन्होंने अपने अनुयायियों से अपने अन्तर्निहित दिव्यप्रकाश से जगमगाने के लिए कहा, 'आपके अपने भीतर परिपूर्णता है, बिल्कुल वैसी ही जैसी स्वर्ग में निवास करने वाले आपके परमपिता में है। उन्होंने आपको यहाँ उसी को प्रकटित करने के लिए भेजा है, न कि इसलिए कि अपने दोषों के विषय में ही सोचते रहें, अपने मानवीय स्वभाव के अनुरूप व्यवहार करते रहें।' वे सिखाते हैं कि आप में कुछ ऐसा है जो आपके लौकिक माता-पिता का नहीं अपितु परमपिता का है। आप उनके दिव्य प्रकाश से उद्भासित हैं, इसलिए अपने इस मानव जीवन को एक महान् प्रकाश से, दिव्य प्रकाश से प्रकाशित करें।

भगवान् यीशु ने प्रश्न किया, 'अन्धकार में मोमबत्ती जलाने के बाद, क्या आप इसे ढक लेंगे और छुपा लेंगे?' दीपक को इसलिए प्रज्वलित नहीं किया जाता कि उसे फिर से ढक कर छुपा दिया जाए, क्योंकि फिर तो अन्धकार वैसा का वैसा ही छाया रहेगा। उसे तो किसी ऊँचे स्थान पर प्रकाश फैलाने के लिए रख देना चाहिए जिससे कि इसके प्रकाश से सर्वत्र उजाला हो जाए। यह स्पष्टतया कहा गया है कि हमारी दिव्यता उपेक्षित किए

जाने अथवा अवहेलना किए जाने के लिए नहीं है, अपितु, 'इसे अपने भीतर उद्भासित होने दें और इसका प्रकाश सर्वत्र विकीर्ण होने दें तथा अपने बन्धु को मार्ग प्रदर्शित करें।' यदि हम उस प्रकाश को विस्मृत कर देते हैं तो हम स्वयं अपने लिए ही अन्धकार उत्पन्न कर लेते हैं।

यदि साधक जिज्ञासु अपने लिए उपलब्ध सभी साधनों द्वारा ऐसा नहीं करता है, तब तो फिर भगवान् भी उसकी सहायता नहीं कर सकते। उस द्वार को हमारे लिए भगवान् नहीं खटखटायेंगे; भगवान् हमारे लिए खोज नहीं करेंगे; भगवान् हमारे लिए नहीं माँगेंगे। यीशु एक प्रासंगिक प्रश्न करते हैं: 'यदि आप जीवन के इस मूलभूत प्रारम्भिक कार्य को पूर्ण करने की उपेक्षा करते हैं यदि आप, जो प्रकाश आप वास्तव में हैं और जिसके प्रकाश से आप देदीप्यमान हैं, जो वस्तुतः आपका अस्तित्व है, उसकी अवहेलना करते हैं, तो इसका परिणाम क्या होगा? आप इस धरा के नमक की भाँति (महत्त्वपूर्ण) हैं, किन्तु यदि नमक अपनी नमकीनता को (महत्त्व को) खो दे, तो उसे पुनः नमकीन कैसे बनाया जा सकता है?'

आधुनिक भौतिकवादी समाज आध्यात्मिक अज्ञान से पूर्णतया अन्धा हो चुका है और यह नास्तिकता एवं भौतिकवाद के बन्धनों की ओर तीव्र गति से दौड़ रहा है तथा क्षणिक सुखों के पीछे भाग रहा है। ऐसे समाज में आप जैसे तो अति दुर्लभ एवं कठिनता से देखे जा सकने वाले तथा बहुत ही अल्प संख्या में हैं, क्योंकि भगवान् ने आपके जीवन में प्रकाश और जागरूकता भर दी है। अपनी असीम कृपा से उन्होंने आपके ऊपर अपनी करुणा और आशीर्वादों की वर्षा की है और आपके जीवन में अपनी शिक्षाओं की ऐसी निधि प्रदान कर दी है जो अतुलनीय एवं अनमोल है। यह कोई साधारण बात नहीं

है, और यह आपको अपने जीवन के उस अन्तिम चरण में उपलब्ध नहीं करवाई गयी है जब आपकी दन्तावली रिक्त हो चुकी हो, आपकी दृष्टि धुँधला चुकी हो, श्रवण शक्ति क्षीण हो गयी हो और स्मरण शक्ति भी नष्टप्राय हो गयी हो, नहीं, ऐसा नहीं अपितु यह तो आपको अपने जीवन के स्वर्ण काल में, युवावस्था में भगवान् ने आपके ऊपर कृपा की है, आपके नेत्र खोल दिए हैं।

आपके खटखटाये बिना ही उन्होंने द्वार खोल दिया, और बिना खोजे ही वे आ गए और कहा, 'लो, देखो, मैं यहीं हूँ।' आपके माँगे बिना ही उन्होंने ज्ञान और विवेक के रूप में आपके ऊपर अपने वरदानों की वृष्टि कर दी है। कैसी अद्भुत कृपा है; कैसी अतुलनीय करुणा है! क्या आप कभी इसकी कल्पना कर सकते हैं? भगवान् ने आपके लिए क्या कुछ किया है, क्या आप इसे समझते हैं? हो सकता है आपने गत किसी जन्म में खटखटाया हो या माँगा हो, इसलिए इस जीवन के आरम्भ काल में ही उसका उत्तर तुरन्त मिला हो।

इतनी कृपा, इतने आशीर्वाद और भरपूर वरदान प्राप्त करने के बाद, यदि आप अपने ऊपर बरसने वाली आध्यात्मिक सम्पदा के प्रति स्वयं को अन्धा बना लेते हैं, तो इसके उत्तरदायी भगवान् नहीं, आप हैं। आपकी अदूरदर्शिता के कारण ऐसा न हो जाए, इसके लिए आपको निश्चित रूप से प्रतिदिन यह प्रार्थना करनी चाहिए, 'हमें उचित मार्ग की ओर ले चलें। हमें प्रलोभनों की ओर लेकर न जाए अपितु बुराइयों से दूर रखें। हमें नित्य पोषित करते रहें।' तब आप प्रतिदिन दैवीय शक्ति से, ऊर्जा से और नवीनता से सम्पन्न रहेंगे। आपके जीवन में ईश्वरत्व होगा, और वे आपको सदैव उस सीधे मार्ग पर रखेंगे जो दिव्य धाम की ओर जाता है।

भगवान् ने हमारे हाथों में पहले से ही उपकरण दे रखे हैं, और हम से अपेक्षा की जाती है कि हम उनका उपयोग करें, न कि उनको एक ओर फेंक कर कुछ अन्य की चाहना करें। जो कुछ उन्होंने हमें दिया है, वह लाखों में से अन्य किसी एक तक को भी नहीं दिया। जितनी कृपा और आशीर्वादों की उन्होंने हम पर वर्षा की है उनका मूल्यांकन नहीं किया जा सकता; वह गणनातीत है। अतः, हम अपने नेत्र खोलें, स्वयं पर ध्यान से दृष्टि डालें और अपने सौभाग्य को जानें। हम उस दिव्यता से देदीप्यमान हों, जो हम वास्तव में हैं और आनन्दित हों, और भगवान् ने हमें जहाँ एवं जैसा रखा है, उसी जीवन को हम मधुरता से भर दें तथा अन्य प्रत्येक स्थान पर, जहाँ पर भी जाए, सभी के जीवन में मिठास लाए। भगवान् ने हमें देने की स्थिति में रखा है। उन्होंने हमें विश्व में सर्वोत्तम स्थान प्रदान किया है। उन्होंने हमें यह क्षमता प्रदान की है कि हम उनसे अपने एकत्व को पहचान सकें और इस प्रकार अपनी वास्तविक पहचान को समझ सकें।

जो कुछ प्रदान किया गया है, हमें उसे उपयोग में लाना होगा, और तब हमें और भी बहुत कुछ प्राप्त होगा। हमें स्वयं को जागरूकता की अवस्था में रखना होगा, और उस जागरूकता में हमें कार्यशील रहना होगा तथा प्रबोधन प्राप्त करना होगा। हमारे समक्ष यह तत्काल करने वाला कार्य है। यदि यह हृदयपूर्वक तथा भगवान् में पूर्ण श्रद्धा सहित किया गया, तब आपकी सफलता सुनिश्चित है। तब भगवान् स्वयं आपकी सहायता के लिए आयेंगे। आपकी भावना जागरूकतापूर्ण हो, सतर्कतापूर्ण हो और आपके कार्य आध्यात्मिक स्तर पर हों। भगवान् की कृपा आप पर हो। 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)

आपकी आध्यात्मिक डायरी में मुख्य प्रश्न यह होना चाहिए, 'मैं भगवान् की दृष्टि में क्या हूँ?' परन्तु न यह प्रश्न पूछा जाता है, न ही आप इसका उत्तर जानना चाहते हैं। आप सदैव यही जानना चाहते हैं, 'मैं लोगों की दृष्टि में, अपने पड़ोसियों, जनता की दृष्टि में क्या हूँ? देश मेरे बारे में क्या सोचता है? मतदाता मेरे बारे में क्या सोचते हैं? मेरे बारे में अन्तर्राष्ट्रीय विचारधारा क्या है?' आप एक क्षण के लिए भी यह नहीं सोचते, 'भगवान् मेरे बारे में क्या सोचते हैं?' आपका यही चिन्तन होना चाहिए। जिस क्षण आप यह जानना आरम्भ कर देंगे कि भगवान् आपके बारे में क्या सोचते हैं, आप उसके बाद कुछ नहीं कहेंगे; आप मौन हो जायेंगे। यह दो कारणों से होगा। एक कारण यह है कि जब आप स्वयं की 'उनकी' दृष्टि में तुलना करेंगे तो आप स्वयं को अत्यन्त क्षुद्र तथा महत्वहीन तथा शून्यवत् पायेंगे तथा आपका समस्त महत्व पूर्णतया लुप्त हो जाएगा। दूसरा कारण यह है कि आप स्वयं को आनन्द के स्तर तक उन्नत अनुभव करेंगे कि मनुष्य होने के नाते समय आ गया है कि आप अपना वास्तविक दायित्व जानें, जो अन्य कुछ नहीं, बल्कि भगवद्-साक्षात्कार है। 'राम गीता' में श्री राम हमें अपने अन्तिम सन्देश में यही सिखाते हैं—आत्मा किस प्रकार सिंह की भाँति अपनी सीमाएँ तोड़कर तथा अपना प्रताप तथा शक्ति दिखाते हुए शरीर रूपी पिंजरे से बाहर निकले। जिस क्षण आप इस संसार में अपना वास्तविक स्थान पहचानना आरम्भ कर देंगे, आप शक्तिशाली बन जायेंगे, इसलिए नहीं कि आपके पास

अधिक धन है अथवा आपको संसद अथवा मन्त्रिमण्डल में स्थान प्राप्त है, बल्कि इसलिए कि ब्रह्माण्ड के संविधान में आपको स्थान प्राप्त हो गया है। यह स्थान प्राप्त होने पर आप ब्रह्माण्ड की सरकार के सदस्य बन जाते हैं। तथा यहाँ शक्तियाँ, बोर्ड अथवा लोकमत द्वारा नहीं दी जाती। लोग आपको सदस्य बनाने हेतु हाथ नहीं उठाते। कुछ अन्य रहस्यपूर्ण तथा अद्भुत घटित होता है। आपके जीव-कोष नव प्राण से संचारित हो जाते हैं। वे उस शक्ति से परिपूर्ण हो जाते हैं जो अभी तक अज्ञात थी। यह शक्ति कहाँ से आती है? यह कहीं से भी नहीं आती। आप उन शक्तियों के सम्मुख हो जाते हैं, जो 'हैं', तथा उन्हें अपने अन्दर प्रवेश करने देते हैं जिन्हें अब तक आप अपने अन्दर प्रवेश नहीं करने दे रहे थे।

हम अब क्या कर रहे हैं? यह ऐसा ही है जैसे बिना रोशनदान का चार दीवारें खड़ी करके एक भवन बनाया हो तथा हम घोर अन्धकार में उसके अन्दर बैठे हों, जबकि बाहर सूर्य अपनी पूर्ण शक्ति तथा वैभव में प्रकाशित हो रहा हो। सूर्य सम्पूर्ण जगत् को अपनी आभा तथा शक्ति द्वारा आलोकित करना चाह रहा है। परन्तु हम अन्धकूप में स्वयं को कम्बल से आच्छादित कर तथा आँखे बन्द करके रह रहे हैं जिससे सूर्य की ऊर्जा तथा प्रकाश हमारे व्यक्तित्व को प्रभावित न कर पाए। हम यही कार्य भगवान् के साथ तथा विश्व की शक्तियों के साथ अपने सम्बन्ध में करते हैं। हम जहाँ भी हैं, संसार की शक्तियाँ यहीं हैं, इसी कक्ष के भीतर। वे दूर गगन में नहीं

हैं। आप स्वयं को उनके सम्मुख रख सकते हैं अथवा विमुख रह सकते हैं। विचार, जो शरीर तथा व्यक्तित्व के केन्द्र—अहंकार से सम्बद्ध होते हैं, वे हमारे व्यक्तित्व में वैश्विक शक्तियों को अन्दर आने से रोकते हैं, जिससे हम स्वयं को स्वयं की दृष्टि में अत्यन्त महत्वपूर्ण मानते हैं, तथा ब्रह्माण्ड की शक्तियों को अपने भीतर प्रवेश नहीं करने देते। हम संसार में जितने बड़े होते हैं, उतने ही हीन हम आध्यात्मिक शक्ति तथा ज्ञान की दृष्टि से होते हैं। क्योंकि यह आत्म-महत्त्व, आत्म-अभिकथन, अहंकारपूर्ण व्यक्तित्व-भान, शारीरिक-भान, सामाजिक-भान तथा प्रतिष्ठा-भान—ये सब एक साथ मिलकर मनोवैज्ञानिक अवरोध का कार्य करते हैं तथा ब्रह्माण्ड की शक्तियों को हमारे भीतर जाने से रोकते हैं। ये शक्तियाँ अनुपस्थित नहीं हैं। वे यहीं हैं, तथा जिस क्षण हम उनके बारे में विचार करते हैं, वे हमारे भीतर प्रविष्ट हो जाती हैं। जब हम अपने व्यक्तित्व के बारे में विचार करते हैं, वे हमसे दूर हो जाती हैं। अतः योगियों तथा अवतारों पर चिन्तन एवं दिव्यता की शक्तियों का अभिज्ञान, जो अवतारों तथा सन्तों के रूप में प्रकट होती हैं, साधक को इन रूपों में रामनवमी, भगवान् के अवतरण-दिवस अथवा अतिमानव योगी के जन्मदिवस मनाने चाहिए। योगियों की कृपा को ग्रहण करना, उनके सदृश आकार तथा व्यक्तित्व को अपनाना, उनके व्यक्तित्व से सारूप्य स्थापित करना, उनके जैसा बनना तथा ध्यान द्वारा उनके गुणों को अपनाना हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है।

अतः महाकाव्य रामायण श्री रामचन्द्र के रूप में भगवान् के श्रेष्ठतर आविर्भाव पर दीर्घ ध्यान है। वाल्मीकि कहते हैं—‘राम भयावह थे, राम वज्रपात थे।’ वही ऋषि

वाल्मीकि कहते हैं—‘परन्तु राम नवनीत थे, गुलाब की पंखुड़ी थे, सर्वदयालु थे राम।’ क्रोध में राम अग्नि की भाँति प्रचण्ड थे, क्रोध में राम अग्नि के समान थे—ब्रह्माण्ड के विलय के समय की अग्नि के समान तथा उसी समय, स्वयं राम के समान दयालु, सहृदयी तथा सरल कोई नहीं हो सकता था। वाल्मीकि अपने महाकाव्य में व्यक्तित्व के इसी नाटकीय विरोधाभास का वर्णन दिव्य व्यक्तित्व की महानता दर्शाने हेतु करते हैं। महान लोगों में कौन से गुण होते हैं? वे हीरे से भी अधिक कठोर, परन्तु कमल पत्र से भी अधिक कोमल होते हैं। महान योगी हीरे से भी अधिक कठोर होते हैं, तथा इसीलिए आप उनका कुछ नहीं बिगाड़ सकते तथा वे अपने सिद्धान्तों से कभी विमुख नहीं होते। आप अपने शक्तिशाली तर्क तथा विवाद द्वारा उन्हें हिला नहीं सकते। महान् योगियों का यह केवल एक पक्ष है। दूसरा पक्ष यह है कि उन जैसा कोई व्यक्ति अच्छा, दयावान तथा कोमल हृदयी नहीं हो सकता, जो गुण उचित समय पर ही उजागर होते हैं। श्री राम में हम यही रहस्यपूर्ण संयोजन, दिव्यता के एक भीषण मूर्त रूप तथा मानवता के सबसे सुन्दर गुणों तथा लक्षणों का समन्वय देखते हैं।

मुझे संस्कृत में वाल्मीकि रामायण के सुन्दर वर्णन पढ़ने के अनेक अवसर प्राप्त हुए, परन्तु मुझे तुलसीदास रामायण पढ़ने के कम अवसर प्राप्त हुए। मुझे प्रतीत होता है कि उनमें तुलना तथा वर्णन लगभग समान हैं। ये बताए बिना कि वह आपसे क्या वर्णन करना चाहते हैं,—वे अपना तात्पर्य उन शब्दों में बताते हैं जो आपको ज्ञात हुए बिना, आपकी भावनाओं तथा सम्पूर्ण व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं। धीरे-धीरे, आपको ज्ञात हुए बिना,

कि क्या घटित हो रहा है, रामायण का अध्ययन करते समय आपका सम्पूर्ण व्यक्तित्व आरम्भ से अन्त तक हिल जाता है। जब आप रामायण में एक काण्ड से दूसरे काण्ड को जाते हैं, पट्टाभिषेक काण्ड तक पहुँचने तक, जो रामायण महाकाव्य की परम शोभा है, आप अपनी भावनाओं तथा समझ में अत्यन्त क्रमशः गति वाली पवित्रीकरण की प्रक्रिया के कारण ज्वलित एवं दमकता हुआ, सुन्दरता से परिपूर्ण तथा निर्मल होने का आभास करते हैं।

मैं एक प्रार्थना तथा अनुरोध द्वारा समाप्त करूँगा। हम विनम्र साधक हैं, हम गुरु नहीं हैं। हम स्वामी शिवानन्द जी महाराज जैसे महान् सन्तों के पदचिन्हों का अपने ही विनम्र, दुर्बल रूप में अनुगमन करने का प्रयास करने वाले क्षुद्र व्यक्ति हैं, जो मन द्वारा भगवान् की सच्ची भक्ति करने में प्रयासरत हैं। इस प्रयास में, हम स्वयं के प्रति ईमानदार बनें, यह मेरी अपने लिए तथा सबके लिए प्रार्थना है। अन्तरात्मा की ईमानदारी साधक का सांकेतिक शब्द है। 'अन्तरात्मा की ईमानदारी' अत्यन्त महत्वपूर्ण है जिसका हमें ध्यान रखना है। अनेक बार हम ईमानदार प्रतीत होते हैं, परन्तु अपनी भावनाओं के गहनतम मूल भाग में हम वास्तव में ईमानदार नहीं हैं। तब यह आध्यात्मिक जीवन में हमारे सम्पूर्ण ढाँचे को बिगाड़ देता है। क्योंकि आध्यात्मिक जीवन अन्य कुछ नहीं अपितु अपने व्यक्तित्व के धरातल में जीया गया जीवन है, तथा अपने कक्ष अथवा ऑफिस अथवा कॉलेज अथवा फैक्ट्री में व्यतीत किया गया जीवन नहीं। हमारी अन्तरात्मा की ध्वनि हमारी आध्यात्मिक ध्वनि है। यदि हमारी अन्तरात्मा ईमानदार तथा पावन नहीं है, आप इसका निश्चित

परिणाम देखेंगे—आध्यात्मिक पथ पर हार। लोग सामान्यतया जिन परिस्थितियों में रहते हैं, उसके कारण अपनी अन्तरात्मा के प्रति सच्चा होना कठिन है। समाज का दबाव, शारीरिक आवश्यकताएँ तथा शरीर की दुर्बलता ऐसे कारण हैं जिनके कारण अपनी अन्तरात्मा के प्रति सच्चा होना कठिन है। इसका अर्थ यही है कि आध्यात्मिक जीवन जीना, अपने व्यक्तित्व में दिव्य गुणों को उतारना, तथा भगवद् भक्त बनना कठिन है; संक्षेप में, भगवद्-साक्षात्कार करना कठिन है।

अपने व्यक्तित्व की इन अपरिहार्य बाधाओं से उबरने के प्रयोजन से सन्तों के जीवन पर मनन करना ही उपाय है। सन्त तुलसीदास ने कितना कठिन, किन्तु आदर्शपूर्ण जीवन जिया! लोगों द्वारा उनके पथ पर महान् बाधाओं के दिए जाने पर भी हमारे सभी सन्तों ने कितना कठिन तथा पीड़ादायक जीवन व्यतीत किया! भगवान् का भक्त बनना कितना कठिन है, यह तभी ज्ञात हो सकता है जब हम सन्त चरित्र पढ़ें। भगवद्-भक्त होना संसार के समक्ष मूर्ख होने के समान है। भगवदोन्मुख होने का यह आवश्यक परिणाम प्रतीत होता है। 'यस्याहं अनुगृह्णामि तस्य वित्तं हराम्यहम्'—जब मैं किसी भी व्यक्ति पर कृपा-दृष्टि करना चाहता हूँ, तब मैं समस्त सुखों से उसे वंचित कर देता हूँ—स्वयं भगवान् नारायण द्वारा श्रीमद्भागवत में कहा गया यह एक प्रसिद्ध वाक्य है। हमारे सुख-केन्द्र कहाँ हैं? हम भली-भाँति जानते हैं। हमारे सुख का सबसे बड़ा दुर्ग हमारी अपनी व्यक्तित्व-चेतना, हमारा अहंकार है।

क्रमशः

(अनुवादिका : मेधा सचदेव)

शिवा के प्रवचन – देहरादून में :

संकीर्तन योग

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(गतांक से आगे)

१७ दिसम्बर, १९५०

फिर शिवा ने किंडरगार्टन स्कूल में दोपहर का भोजन किया। इसी बीच कुछ और लोग भी आँगन में एकत्रित हो गए और उन सब ने शिवा से उपदेश देने का अनुरोध किया। शिवा ने कीर्तन किया और आधे घण्टे से अधिक समय तक उन्हें हिन्दी में सम्बोधित किया, जिसमें उन्होंने कहा:

‘जब उस अति दयालु भगवान् ने हम पर दया करके स्वयं को प्राप्त करने का सरलतम, सर्वाधिक सुरक्षित, सुनिश्चित, शीघ्रतम और सर्वाधिक सुलभ मार्ग बतला दिया है, तब आपको और क्या चाहिए? वह है महामन्त्र का कीर्तन, जिसे व्यक्ति प्रत्येक परिस्थिति में और हर समय कर सकता है।’

जब आप अपने घर-परिवार के कर्तव्य निभा रहे हो, तब भी आपको भगवन्नाम का गायन करते रहना चाहिए। जब रोटी बना रहे हो तब भी इस प्रकार से भगवन्नाम लेते रहना चाहिए, ‘जय सीता राम जय सीता राम’। अपना मन भगवान् की ओर लगाए रखें, मुख से प्रभु नाम जपते रहें और हाथों को रोटी बनाने का कार्य करते रहने दें! इस तरह से आप अपने सभी क्रिया-कलापों का आध्यात्मीकरण कर सकते हैं।’

‘भले ही आप भक्त हों या वेदान्ती, भगवन्नाम का जप आपको करना ही चाहिए। कृपया इसका स्मरण रखें। वेदान्त-ज्ञान केवल ग्रन्थों के अध्ययन से प्राप्त नहीं होता। वेदान्त-ग्रन्थों के अध्ययन के साथ-साथ कर्म

और उपासना भी आवश्यक है। जब चित्त शुद्ध हो जायेगा और मन स्थिर हो जायेगा, तब वेदान्तीय अनुभूति स्वयंमेव हो जायेगी।

‘अपने मन एवं इन्द्रियों को अनुशासित करें। केवल माला के मनके घुमाते रहने से वांछित लाभ नहीं मिलेगा।

थोड़ा खाना, थोड़ा पीना, थोड़ा बोलना, थोड़ा सोना। आपको इन सबका अभ्यास करना चाहिए। यह सब मैं आपके भले के लिए ही कह रहा हूँ। मैं आपका मित्र और शुभचिन्तक हूँ। मैं विश्व-हितैषी हूँ। मैं निर्धनों का, प्रताड़ितों का, पीड़ित समाज का मित्र हूँ। मैं जो कह रहा हूँ उस पर विचार करें। आज से अभी से इसे आरम्भ कर दें!

आप में से कुछेक को तो यमराज के एक-दो पत्र पहुँच भी चुके हैं।

यम भगवान् हम पर दया करते हुए चेतावनी देने के लिए चार पत्र भेजते हैं। ‘सावधान! अपना समय नष्ट न करें। अज्ञान की निद्रा से जाग जाए। भगवन्नाम का जप करें और अमरत्व की प्राप्ति करें।’ प्रथम पत्र केशों के श्वेत होने के रूप में आता है, कई बुद्धिमान लोग उस समय जग जाते हैं और स्वयं को कठोर साधना में संलग्न कर देते हैं। वे भवसागर से पार उतर जाते हैं। दूसरी ओर अहंकारी भौतिकवादी मनुष्य, केशों में फैशनदार रंग लगा लेता है और युवा दिखने का प्रयास करता है। फिर दूसरा पत्र पहुँचता है: दृष्टि धूमिल पड़ जाती है, कठिनता से दिखाई

देता है। कुछ लोग अब जागते हैं। दम्भी व्यक्ति सुन्दर-सुन्दर ऐनकें धारण कर लेता है और अपने उसी रास्ते पर चलता रहता है। फिर तीसरा पत्र आता है। दन्तावली, दन्तहीन होने लगती है। अब भी कुछ लोग हैं जो जाग्रत हो जाते हैं और जीवन का लक्ष्य प्राप्त कर लेते हैं। किन्तु अन्य लोग दन्त-चिकित्सक के पास जाते हैं और नए बनावटी दाँत लगवा कर मुस्कराते हुए कहते हैं, 'इतने सुन्दर तो पहले वाले असली दाँत भी नहीं थे जैसे कि ये हैं,' और वे पुनः अपने उसी पुराने ढर्रे पर चलते रहते हैं। तभी चौथा पत्र आ पहुँचता है। अब तो मनुष्य बिना सहारे के चल भी नहीं पाता। हाथ-पाँव काँपने लगते हैं। किन्तु अभी भी समय है; कुछ लोग जाग भी जाते हैं, किन्तु अहंकारी और दम्भी मनुष्य चाँदी के हथ्ये वाली छड़ी ले कर चलता है और युवा दिखने का अभिनय करता है। शीघ्र ही मृत्यु उसे आ दबोचती है! सावधान! इससे पहले कि बहुत देरी हो जाए, अभी से जप और ध्यान करना प्रारम्भ कर दें।'

फिर शिवा ने कुछ पंजाबी कीर्तन, हिन्दी भजन, गोविन्दा गीत, दो समूहों में कीर्तन और अन्त में स्वस्ति वाचन के साथ प्रवचन समाप्त किया।

बहुत से चित्र भी लिए गए। शिवा ने देखा कि श्रीमती स्नेहलता की दो मास की बच्ची अत्यन्त दुबली-पतली और शक्तिहीन सी थी। उन्होंने तुरन्त आश्रम के डॉ. के.सी.राँय को बुला कर कहा, 'डॉक्टर! कृपया इस बच्ची का निरीक्षण करें और कोई शक्तिवर्धक औषधि बताएं।' शिवा श्रीमती स्नेहलता के पति को बुलाना चाहते थे जिससे कि वह डॉ. से औषधि लेने का ढंग स्वयं समझ लें। शिवा उनका नाम नहीं जानते थे, किन्तु शीघ्र ही

उन्होंने सरल उपाय खोज लिया और पुकारा, 'ओजी! श्रीमान स्नेहलता जी!' यह सुनते ही वहाँ उपस्थित सभी लोग खिलखिला कर हँस पड़े।

विद्यालय के सारे परिसर, कक्षा के कमरों इत्यादि को देखने के उपरान्त शिवा चिकित्सालय लौट आए।

शिवा का डाक कर्मचारियों को सम्बोधन

शिवा बिना एक पल भी आराम किए पूरी दोपहर जसवंत स्कूल में व्यतीत करके अभी चिकित्सालय में पहुँचे ही थे कि देहरादून के डाकघर के निरीक्षक आ गए। तत्काल ही शिवा उनसे मिलने के लिए तैयार थे। साधारण चिकित्सीय देख-रेख अति शीघ्रतापूर्वक पूर्ण करनी पड़ी।

जब शिवा बड़े कक्ष में पहुँचे तो देहरादून के मुख्य पोस्ट मास्टर तथा अन्य बहुत से डाक कर्मचारी एक साथ मिल कर राम धुन गा रहे थे। डाकघर के निरीक्षक ने शिवा का पुष्पहार पहनाते हुए स्वागत किया। शिवा ने पोस्टमास्टर मगनलाल जी को तुरन्त पहचान लिया, 'मगनलाल जी, कैसे हैं आप? हम कई वर्षों के बाद मिल रहे हैं,' शिवा ने कहा।

'मैं धन्य हो गया स्वामी जी, इतने लम्बे समय के बाद आपके दर्शन और सत्संग का सौभाग्य प्राप्त हुआ है।'

शिवा ने कहा, 'मैं आपके सुमधुर भजन सुनने के लिये उत्सुक हूँ।'

मगनलाल जी ने साथ ही उत्तर दिया, 'स्वामीजी मैं भी आपकी कीर्तन-धुनें सुनने के लिये व्याकुल हूँ।'

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द ज्ञानकोष :

पातञ्जल योग परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

यम तथा नियम

ध्यानावस्था में यम-नियम की महान् भूमिका है। इनके बिना यदि आप ध्यान अथवा समाधि में लगे तो आप अपना सर्वनाश अपने हाथों से कर बैठेंगे। हाँ, यह सत्य है कि सारे यम-नियमों में पूर्ण सफलता प्राप्त करने तक प्रतीक्षा भी नहीं कर सकते, क्योंकि केवल यम के एक ही अंग की सिद्धि में आयु निकल जाएगी। अतः आपको यम-नियम के अभ्यास के साथ-साथ एकाग्रता तथा ध्यान का अभ्यास भी करते रहना चाहिए, भले ही यम-नियम के अभ्यास में पूर्णता न आयी हो।

यम के पाँच सिद्धान्त हैं—सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह तथा अस्तेय। जीवन के प्रत्येक अंग में सत्य का पालन अपेक्षित है। सत्यवादी राजा हरिश्चन्द्र का नाम ही केवल इस सत्यव्रतधारी के रूप में ले सकते हैं, भले ही सत्यव्रत के पालन का अभ्यास कितने ही लोग करते हों। अहिंसा सबको प्रेम करना सिखाती है। पूर्ण ब्रह्मचर्य के पालन में असमर्थ रहते भी संयमित जीवन तो अपनाया जा सकता है। अपरिग्रह का अर्थ है विलासी जीवन का परित्याग तथा आवश्यकताओं को अल्पातिअल्प करना। पराये धन पर दृष्टि न रखना ही अस्तेय है।

अविनाशी परम तत्त्व को प्राप्त करने की इच्छा वालों को इन पाँच सिद्धान्तों का समुचित पालन करना अनिवार्य है। नियम के अन्तर्गत शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्रणिधान का पालन आता है। बाह्य तथा आन्तरिक शुद्धता को शौच कहते हैं। आन्तरिक शुद्धि अर्थात् मन की पवित्रता का विशेष महत्त्व है। बुरी वृत्तियों का त्याग कीजिए। सन्तोष सर्वोत्तम सम्पत्ति है, अक्षय निधि है। अहंकारहीनता तथा निष्काम सेवा, तप के दो महान् स्वरूप हैं। ऐसे ही नम्रता तथा इच्छाशून्यता तप के महान्तम रूप हैं। निष्काम सेवा द्वारा इन सबका सतत अभ्यास करना आवश्यक है। श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित तीन प्रकार के

तपों का अभ्यास भी करना होगा। संयमपूर्वक व्रत-उपवास भी तप के अन्तर्गत आते हैं। उपवास में ध्यान की मनोदशा तो स्वतः आ जाती है। स्वाध्याय का अर्थ है धार्मिक पुस्तकों का अर्थ सहित पाठ। मन्त्रों का उच्चारण भी इसी में आ जाता है। अब आप ईश्वर-प्रणिधान अर्थात् सर्व-समर्पण भाव की स्थिति में आ जाते हैं। पूर्ण शरणागति का अभ्यास करिए, बार-बार कहिए कि 'हे प्रभु! मैं सर्वरूपेण तुम्हारा ही हूँ। सब-कुछ आपका है। तुम्हारी इच्छा ही पूर्ण हो।' प्रपत्ति-शरणागति का मूल मन्त्र यही है।

आसन तथा प्राणायाम

यम-नियम के उपरान्त आसन-अभ्यास पद्धति पर विचार करना होगा। पतञ्जलि महर्षि आसन पर विशेष ध्यान नहीं देते। वे इतना चाहते हैं कि आसन सुखद और स्थिर होना चाहिए जिसमें चिरकाल तक सुखपूर्वक बैठा जा सके, निद्रा न आ जाए, बस वही समुचित आसन है। केवल हठयोग में कई-कई प्रकार के आसन तथा प्राणायाम हैं। ये सब विस्तार बाद में होगा। प्राणायाम में इसी प्रकार आठ कुम्भक की वृद्धि हो गयी है। मैं आपको चार महत्त्वपूर्ण सरल प्राणायाम विधियाँ बताता हूँ। प्रथम सुखपूर्वक प्राणायाम है। आप शय्या पर लेटे-लेटे भी इसे कर सकते हैं। नासिका के दोनों छिद्रों द्वारा सरलतया श्वास अन्दर ले जाइए। जितना रोक सकें, रोकिए और फिर श्वास बाहर निकालिए। दूसरा संध्या अथवा अनुलोम-विलोम प्राणायाम है। नासिका के बाँयें छिद्र से श्वास अन्दर ले जाइए, फिर दायें छिद्र से श्वास धीरे-धीरे बाहर निकलने दें। दूसरी बार दायें द्वार से अन्दर ले जा कर बायें से बाहर निकालिए। यह एक प्राणायाम हो गया।

पूरक (श्वास अन्दर ली जाने), कुम्भक (रोकने) तथा रेचक (छोड़ने) में अनुपात १:४:२ का रहे। प्रारम्भ में इस अनुपात को अधिक महत्त्व न दें। अभ्यास पश्चात् स्वतः यह अनुपात रह जायेगा। रोकने के समय अपने इष्टमन्त्र का

उच्चारण करते रहें। यह बहुत लाभदायक रहेगा। इस विधि से दैवीय शक्ति का संचार आपके अन्दर होगा। तीसरा भस्त्रिका प्राणायाम है। यह शीघ्रता से श्वास छोड़ने और अन्दर ले जाने की क्रिया है। इसमें धौंकनी की भाँति फूँकने की क्रिया रहती है। भस्त्रिका के एक ही चक्र में कुछ-क्षण में शक्ति आ जाएगी। इसका प्रयोग शीतकाल में करें। ग्रीष्म-ऋतु में प्रातःकाल केवल एक ही चक्र इस प्राणायाम का करें। चौथे, शीतली प्राणायाम में अपनी जिह्वा को एक नली की भाँति बना लें। इसी के द्वारा साँस अन्दर ले जाए, थोड़ा रोकें, फिर बाहर निकाल दें। शीतली प्राणायाम ग्रीष्म-ऋतु में उपयुक्त रहता है। इससे सारे शरीर में शीघ्रता से शीतलता आ जाती है, जैसे एक गिलास शीतल जल पी लिया हो। रक्त भी शुद्ध होता है। यदि आप कुछ काल तक ये सब प्राणायाम करते रहें तो केवल कुम्भक स्वतः ही होने लग जाएगा। केवल कुम्भक में न पूरक न रेचक रहता है। बिना प्रश्वास-निःश्वास के श्वास अन्दर रोके रखना होता है। इसके करने से मन स्थिर होता है।

प्रत्याहार

प्रत्याहार का अर्थ है इन्द्रियों को विषयों से पृथक् कर लेना। यम-नियम तथा प्राणायाम के अभ्यास द्वारा मन शुद्ध हो चुका होता है। इन्द्रियों का इस विशुद्ध मन में समावेश हो जाता है। स्वांगीकरण जैसा होता है। अब मन बेहद शान्त होता है। जिसे प्रत्याहार पर प्रभुत्व प्राप्त हो चुका है, उसको मन की विक्षिप्तता नहीं सताती। प्रत्याहार से अभ्यासी की शक्ति बनी रहती है। जब इन्द्रियों का विषयों से पृथक्कीकरण हो गया तो मन शीघ्र एकाग्र हो जाता है। प्रत्याहार और धारणा का घनिष्ठ सम्बन्ध है।

धारणा, ध्यान तथा समाधि

किसी भी आन्तरिक वस्तु तथा बाह्य पदार्थ पर मन को एकाग्र करने को धारणा कहते हैं। बाह्य में भगवान् राम, भगवान् कृष्ण, श्रीहरि के चित्र या किसी अन्य चित्र पर मन स्थिर कर सकते हैं। आन्तरिक स्तर पर किसी चक्र या शरीर के किसी भी अंग पर अथवा विचार पर ध्यान लगाया जा सकता है। प्राणायाम द्वारा प्राणों को और प्रत्याहार द्वारा

इन्द्रियों को वशीभूत कर मन को एकाग्र किया जा सकता है। धारणा तभी सम्भव है जब विक्षेप न होता हो। धारणा के पश्चात् ध्यान आता है। ध्यान में एक ही विचार पर मन जमाया जा सकता है। ध्यान की क्रिया पर श्रीमद्भगवद्गीता में सुन्दर वर्णन है। छठे अध्याय को पढ़िए। किसी एकान्त स्थान का सेवन कीजिए। अपना आसन ऐसी जगह लगाइए जो न ऊँची हो न नीची। कपड़े, मृग-छाल तथा कुशा के आसन एक दूसरे के ऊपर रख कर आदर्श आसन बना सकते हैं। इन्द्रियों पर संयम रखिए। मन को शान्त करिए। शरीर को सीधा रखिए। फिर सिर-ग्रीवा एक ही सीध में तने हुए रखिए। त्रिकुटि पर दृष्टि स्थिर करिए। इन्द्रियों के द्वार बन्द कर दीजिए। मन को भगवान् पर अथवा हृदय-स्थित आत्मा पर स्थिर करिए। श्वास को केवल कुम्भक द्वारा सहस्रार पर रोकिए। तब मन में पूर्ण एकाग्रता आयेगी। ध्यान या समाधि शीघ्र लग जाएगी। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार इन पाँचों की अपेक्षा धारणा, ध्यान तथा समाधि इन तीनों का अधिक महत्त्व है। ये तीनों मिल कर संयम कहलाते हैं। ये राजयोग के आन्तरिक साधन हैं। वस्तुतः राजयोग का प्रारम्भ प्रत्याहार से होता है।

राजयोग का वास्तविक अभ्यास है संयम। संयम द्वारा परम सत्ता पर ध्यान लगाया जा सकता है। निर्बीज अथवा असम्प्रज्ञात समाधि, राजयोग का अन्तिम लक्ष्य है। उसकी तुलना में संयम भी बाह्य है। संयम में मन के लिए कुछ आलम्बन होता है, जबकि निर्बीज समाधि में मन के लिए आलम्बन रूप में कुछ भी नहीं रह जाता है। योग का अभ्यास करने वाला योग के सभी अंगों को सीढ़ी-दर-सीढ़ी पार कर भिन्न-भिन्न अनुभव, ज्ञान तथा शक्तियाँ प्राप्त करता है। अन्ततोत्वा मोक्ष अथवा कैवल्य के रूप में राजयोग के चरम लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। कैवल्य-प्राप्त सच्चे मुमुक्षु योगी के अनन्त ज्ञान की तुलना में तीनों लोकों तथा लौकिक जगत् का ज्ञान अत्यन्त तुच्छ है। महान् योगियों की जय! उनके शुभाशीर्वाद की वृष्टि सब पर हो।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)



बाल जगत्

परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान!

विश्व भर में आज आप सब नववर्ष मना रहे होंगे। आज का दिन आप सभी के लिए आनन्दोत्सव मनाने का दिन है। इस शुभ दिवस पर आप सब को हम इस मासिक पत्रिका के माध्यम से हार्दिक शुभकामनाएँ भेज रहे हैं जिससे कि आप सब अति शीघ्र उन्नत हों और निश्चय ही, आध्यात्मिकता में विकसित हों। हमारे परमपिता परमात्मा आप सभी को अपने अपने क्षेत्र में महान् बनाए। आज के दिन की गतिविधियों को आप केवल सांसारिक रूप में ही



उत्सव मनाने तक सीमित न रखें। आपको मानसिक आनन्द भी अनुभव करना चाहिए। प्रसन्न रहें। स्मरण रखें कि आप सब भगवान् के चयनित बालक हैं। यदि आज के शुभ दिवस में प्रसन्न रहेंगे, तो आपका पूरा वर्ष प्रसन्नता भरा रहेगा।

वर्ष का प्रथम दिवस सदा ही अपने जीवन में सुन्दर परिवर्तन प्रारम्भ करने के लिए शुभ दिन होता है। आज जब आप नववर्ष मना रहे हैं, तो विचार करें कि इस नववर्ष में आप क्या करना चाहते हैं। बीते हुए वर्ष को भुला दें। नये संकल्प लें। बुद्ध, यीशु, नन्दनार, मीराबाई और सीता के विषय में विचार करें। उन्होंने कैसा अद्भुत जीवन व्यतीत किया। देखिए आज भी उन्हें कितने सम्मानपूर्वक स्मरण किया जाता है। यह इसलिए

है, क्योंकि उन सब ने अत्यन्त पवित्र और भला जीवन व्यतीत किया। क्या आप उनके जैसा बनना नहीं चाहते?

मुझे सुनाई दे रहा है कि आप में से हर एक कह रहा है, 'जी, स्वामीजी, निश्चय ही मैं भी वैसा ही बनना चाहूँगा।' तो फिर प्रण करें कि आप कम से कम एक ऐसा सद्गुण स्वयं में विकसित करेंगे जो उन में थे, जैसे सत्य, दया, प्रेम, भक्ति, आज्ञाकारिता। भगवान् से प्रार्थना करें, 'हे भगवान्! नव वर्ष आरम्भ हो गया है, मैं भला व्यक्ति बनना चाहता हूँ। क्या आप मेरी सहायता नहीं करेंगे?' और तब सहायता आ जायेगी।



किन्तु ध्यान रहे, आपको भी भले व्यक्ति बनने के अपने संकल्प को सदैव स्मरण रखना होगा। आप इस वर्ष के लिए कुछ संकल्प लें, जैसे- 'मैं नित्य १५ मिनट जप किया करूँगा।' क्या आप जानते हैं कि जप क्या होता है? भगवान् के नाम को बार-बार लेते रहने को जप कहते हैं, जैसे ऊँ नमः शिवाय, ऊँ नमो भगवते वासुदेवाय (इसी सुप्रसिद्ध मन्त्र से बालक ध्रुव को भगवान् के दर्शन प्राप्त हुए थे), 'मैं प्रतिदिन १५ मिनट भगवन्नाम गाया करूँगा।' 'मैं नित्य १५ मिनट भगवन्नाम लिखा करूँगा।' यह दिव्य दंड-लेखन है! यदि आप से कुछ गलती हो जाती है तो आपके अध्यापक आपसे लिखवाते हैं कि, 'मैं अमुक गलती फिर कभी नहीं करूँगा।' यह इसलिए होता है कि आप वह गलती पुनः न करें। और आप फिर से वह गलती करते भी नहीं। फिर भगवन्नाम लिखने में कितनी शक्ति होगी! यदि आप भक्तिभाव सहित भगवन्नाम लिखेंगे तो बहुत शीघ्र भगवान् के दर्शन पा लेंगे। फिर, 'मैं प्रतिदिन १० मिनट के लिये योगासन करूँगा।' आप कुछेक सरल आसनों का चयन कर के उनका अभ्यास कर सकते हैं। इससे आपके स्वास्थ्य में सुधार आयेगा। 'मैं असत्य नहीं बोलूँगा।' जब भी कभी आपको असत्य बोलना आवश्यक लगने लगे, तुरन्त नेत्र बन्द कर लें और सोचें, मैंने इस वर्ष असत्य न कहने का प्रण लिया है, इसलिए मैं सत्य ही बोलूँगा और यदि ऐसा करने से मुझे किसी समस्या का सामना करना पड़ा तो भी मैं उसे शान्ति से सहन करूँगा।' तुरन्त हरिश्चन्द्र के विषय में सोचें। आप उसके जैसे बन जायेंगे! घर में या अपने विद्यालय में छोटी से छोटी वस्तु की भी चोरी न करें। जब आप चोरी करते हैं तो दंड के भय से झूठ

बोलना पड़ता है और इस तरह आप बहुत सी अनुचित आदतों के शिकार हो जाते हैं। अपने मित्रों के साथ कभी भी क्रोध न करें। यदि आप बार बार क्रोध करते रहेंगे तो बड़े होने पर अत्यन्त दुर्बल बन जायेंगे। यदि आप दुर्बल हो गए तो फिर महान् कैसे बनेंगे? सदा प्रसन्न रहें। सबसे प्रेम करें। सभी आप ही की भाँति भगवान् की सन्तान हैं। आपको किसी के लिए अनुचित विचार तक भी मन में नहीं लाना चाहिए। यदि आपकी



माताजी आपको छोटा सा केक दें तो उसे अपने मित्रों के साथ बाँट कर खाए। फिर देखें कि वे सब कितना प्रसन्न होते हैं! भगवान् आपके हरेक कार्य को देखते हैं। जब आप ऐसे भले कार्य करते हैं तो वे आपके पास खड़े हो कर मुस्कुरायेंगे। आपको उनकी कृपा प्राप्त होगी और वे आपको और भी अधिक केक देंगे। यदि कोई भिक्षुक आपके द्वार पर आता है तो उसे थोड़े चावल और कुछ पैसे दे दें। देखें, आपके इस छोटे से उपहार से उनके चेहरे पर कैसी प्रसन्नता आयेगी! और तब भगवान् आपको और भी बहुत कुछ प्रदान करेंगे। भिक्षुक की प्रसन्नता आपके लिए सौभाग्य में परिवर्तित हो जायेगी और

आप जीवन भर कभी भी क्षुधा से पीड़ित नहीं होंगे।

सूर्योदय से पहले शैया से उठ जाए और हाथ-मुँह धो कर अपने भगवान् के सम्मुख बैठ जाए और कुछेक प्रार्थनाएँ बोलें। यदि आपकी माता या पिता ने आपको कुछ प्रार्थनाएँ सिखायी हैं तो उन्हें बोलें; नहीं तो अपने ढंग से प्रार्थना करें, 'हे प्रभु, मैं आपका बालक हूँ, मुझे अपने जैसा पवित्र बनाए। अब से एक नेक जीवन जीने के लिए मैंने कुछ संकल्प लिए हैं। मुझे शक्ति दें कि मैं उन पर दृढ़ रहूँ। हे भगवान्! मेरे माता, पिता, भाइयों, बहनों, मित्रों और इस विश्व में सभी को आशीर्वाद दें। आप सर्वशक्तिमान् हैं! इस धरा पर कोई भी दुःखी न रहे।' भगवान् आपकी सच्ची प्रार्थना को अवश्य सुनेंगे। देखिये, दूसरों के लिये प्रार्थना करके आपने अपने भले के लिए भी प्रार्थना कर ली है।

यदि आप उपरोक्त निर्देशों का गम्भीरतापूर्वक पालन करेंगे, तो निश्चय ही आप महान् बनेंगे। आप अमरत्व को पायेंगे। भगवान् की कृपा आप सब पर हो जिससे कि आप ध्रुव की भाँति चिरंजीवी हों!

स्वामी शिवानन्द

विदुरानी का केले के छिलके खिलाना

विदुर घर से कहीं बाहर गए हुए थे।
तभी भगवान् कृष्ण उनके घर आये।
विदुरानी हो गयी भाव विभोर,
हृदय उसका था आनन्द से सराबोर।
वह कुछ केले ले आयी,
और छील कर छिलके उन्हें खाने को देने लगी।

अपने हर्षातिरेक में,
सुध बुध खो चुकी थी वो।
और भगवान् प्रसन्नता से,
खाते जा रहे थे छिलके ही।

इतने में घर लौटे विदुर
और कहा अपनी पत्नी से,
'क्या कर रही हो यह तुम ?
फल के स्थान पर छिलके खिला रही हो!'
तब विदुर ने भगवान् को फल भेंट किए।

भगवान् ने कहा, 'विदुर जी,
फल उतने स्वादिष्ट नहीं,
जितने आपकी पत्नी के दिए गए छिलके थे,
बस अब फल नहीं चाहिए।'

भगवान् बहुमूल्य भेंट नहीं चाहते;
उन्हें आपका हृदय, केवल हृदय चाहिए।
विदुर की पत्नी जैसा प्रेम पूरित हृदय बनाए।

स्वामी शिवानन्द

परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

ओडिशा के भक्तों के विनीत अनुरोध पर डिवाइन लाइफ सोसायटी, मुख्यालय के उपाध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज दिसम्बर, २०२३ के द्वितीय सप्ताह में ओडिशा की यात्रा पर गए।

स्वामीजी महाराज सर्वप्रथम स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम गहम गए जहाँ १० से १४ दिसम्बर तक साधना शिविर और आध्यात्मिक सम्मेलन आयोजित किया गया था। १० की प्रातः जब स्वामीजी महाराज भुवनेश्वर से गहम के मार्ग पर थे तो उन्हें ओडिशा पुलिस के स्पेशल ऑपरेशन ग्रुप के कमांडिंग ऑफिसर द्वारा उनके प्रशिक्षणार्थियों को सम्बोधित करने के लिए विनीत अनुरोध किया गया। स्वामीजी महाराज ने आमन्त्रण को तत्काल स्वीकार करते हुए उन प्रशिक्षणार्थियों को सम्बोधित किया जो नक्सलवादियों के क्षेत्र में युद्ध करने हेतु प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे थे। अपने सम्बोधन में स्वामीजी महाराज ने कहा कि पहले उन्हें अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करते हुए नक्सलियों को सामान्य मानव की भाँति समझते हुए उन्हें वार्तालाप के माध्यम से अपने आदर्शों के अनुसार उचित मार्ग पर लाने का प्रयास करना चाहिए। पुनः स्वामीजी ने कहा कि यदि यह उपाय कारगर सिद्ध नहीं होता तब तो युद्ध करना ही होगा। अपने सम्बोधन में स्वामीजी ने उन्हें यह भी बताया कि ऐसी विकट परिस्थितियों में रहते हुए किस प्रकार तनाव-मुक्त रह कर अपना कार्य किया जा सकता है। उन ३०० प्रशिक्षणार्थियों द्वारा स्वामीजी महाराज का प्रवचन भलीभाँति ग्रहण किया गया।

तदुपरान्त स्वामीजी महाराज, स्वामी शिवानन्द चैरिटेबल सोसायटी द्वारा आयोजित किए गए ६वें साधना शिविर और आध्यात्मिक सम्मेलन में भाग लेने के लिए शिवानन्द सेवाग्राम गहम गए। १० दिसम्बर अपराह्न में स्वामीजी ने नवनिर्मित शिवानन्द ऑडिटोरियम का उद्घाटन किया। फिर उन्होंने आध्यात्मिक सम्मेलन का उद्घाटन और अध्यक्षता की जिसमें १०० से अधिक साधक सम्मिलित हुए थे। गहम में अपने दो दिनों के प्रवास काल में, स्वामीजी महाराज ने प्रवचनों की श्रृंखला में धर्म के सार तत्त्व पर बल दिया। स्वामीजी ने बालकों द्वारा प्रस्तुत किया गया सांस्कृतिक कार्यक्रम भी देखा।

स्वामीजी महाराज के गहम में आवास के समय आदिवासी क्षेत्र में स्थित सुकिंदा खानों के ३० बालकों का समूह स्वामीजी के दर्शन करने के लिए आया। स्वामीजी ने उनके साथ समय व्यतीत किया, उन्हें प्रसाद दिया तथा प्रेरणाप्रद प्रवचन दिया। गहम से १२ दिसम्बर को स्वामीजी कोलकाता के लिए चले।

RKMVERI (रामकृष्ण मिशन विवेकानन्द एजुकेशनल एण्ड रिसर्च इन्स्टीट्यूट) यूनिवर्सिटी, बेलूर मठ, कोलकाता के प्रो. चान्सलर, श्री स्वामी आत्मप्रियानन्दजी महाराज के प्रेमपूर्ण आमन्त्रण पर स्वामीजी महाराज १३ दिसम्बर को एक सप्ताह के आवास हेतु यूनिवर्सिटी गए।

श्री स्वामी आत्मप्रियानन्दजी महाराज ने अपने सहयोगी प्राध्यापक वर्ग के स्वामीजियों सहित स्वामीजी महाराज का भव्य स्वागत किया। १४ दिसम्बर को स्वामीजी का रामकृष्ण मठ और मिशन के उपाध्यक्ष श्री स्वामी भजनानन्द जी महाराज तथा वरिष्ठ संन्यासीवृन्द (प्राध्यापकवृन्द) के साथ विचार-विमर्श सत्र हुआ। उनके मध्य 'ऋतम्' विषय पर अत्यन्त रुचिकर विचार विमर्श हुआ जो विश्वविद्यालय के संन्यासियों एवं ब्रह्मचारियों के लिए अनुभवात्मक ज्ञान प्राप्त करने का साधन सिद्ध हुआ।

आगामी दिवस स्वामीजी महाराज ने RKMVERI यूनिवर्सिटी में 'स्कूल ऑफ़ इन्डियन हैरिटेज' द्वारा संचालित संस्कृत और दर्शन विभाग में 'दि कन्टेन्ट ऑफ़ वेदाङ्ग- दि कॉन्सेप्ट ऑफ़ ऋतम्' (वेदों का सार- ऋतम् की अवधारणा) विषय पर प्रवचन दिया। प्रवचन के बाद विश्वविद्यालय के छात्रों, शोध-छात्रों, और प्राध्यापकों के साथ विचार-विनिमय का सत्र हुआ। फिर स्वामीजी को विभाग, कक्षाओं और पुस्तकालयों को दिखाने ले जाया गया। यहाँ यह उल्लेखनीय है कि RKMVERI विश्वविद्यालय में डिवाइन लाइफ़ सोसायटी मुख्यालय द्वारा, गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पावन स्मृति में 'मेमोरियल चैयर' स्थापित की गयी है।

१८ दिसम्बर को स्वामीजी महाराज को नरेन्द्रपुर में स्थित RKMVERI के परिसर में भी ले जाया गया। इस विशाल परिसर में एक विद्यालय, एक महाविद्यालय, ग्रामीण विकास के विविध कार्य और साथ ही प्रशिक्षण केन्द्र भी मिशन द्वारा संचालित किए जा रहे हैं। वहाँ स्नातकों, स्नातकोत्तर-छात्रों, शोध-छात्रों

और प्राध्यापकों को स्वामीजी महाराज ने 'इम्पोर्टेंस ऑफ वैल्यूज़' (जीवन-मूल्यों का महत्त्व) विषय पर प्रवचन दिया। सायंकाल में स्वामीजी ने रामकृष्ण मठ एवं मिशन के महासचिव श्री स्वामी सुवीरानन्दजी महाराज से भेंट की और दोनों में परस्पर सौहार्दपूर्ण विचार-विनिमय हुआ।

बेलूर मठ में अपने आवास काल में स्वामीजी महाराज ने प्रमुख मन्दिर में श्रद्धापूर्ण नमन किया, माँ शारदा देवी और स्वामी विवेकानन्द के स्मृति मन्दिरों के श्रद्धापूर्वक दर्शन किए। स्वामीजी ने दक्षिणेश्वर काली मन्दिर, काशीपुर गृह तथा श्री रामकृष्ण परमहंसदेव के जीवन से सम्बन्धित अन्य महत्त्वपूर्ण पवित्र स्थलों के दर्शन भी किए। स्वामीजी ने कामारपुकर गाँव में परमहंसदेव के जन्म स्थान तथा जयरामवाटी गाँव में माँ शारदा के जन्म स्थान के भी दर्शन किए। दोनों स्थानों पर स्वामीजी का हार्दिक स्वागत किया गया।

आवास के अन्तिम दिन, २० दिसम्बर को स्वामीजी महाराज को बेलूर मठ के प्रशिक्षण केन्द्र में प्रशिक्षणार्थी ब्रह्मचारियों को सम्बोधित करने का अनुरोध किया गया। स्वामीजी ने संन्यासी बनने जा रहे प्रशिक्षणार्थियों को 'दि ग्लोरी ऑफ़ भक्ति इन कलियुग' (कलियुग में भक्ति का महत्त्व) विषय पर प्रबोधक प्रवचन दिया।

२१ दिसम्बर को स्वामीजी महाराज भुवनेश्वर पहुँचे। सायंकाल में उन्होंने डीएलएस भुवनेश्वर शाखा के सत्संग में उपस्थित लगभग १५० भक्तों को आशीर्वादित किया। उसी रात्रि स्वामीजी सीएचएसए (चिदानन्द हरमिटेज शान्ति आश्रम) बालिगुआली, पुरी की ओर चले।

बालिगुआली में, आगामी दिन मुख्यालय आश्रम के लेखा-परीक्षक सीएचएसए के लेखा-परीक्षण कार्य हेतु पहुँच गये। स्वामीजी ने लेखा-परीक्षकों और सीएचएसए के सदस्यों के साथ संस्था के प्रबन्धन के सम्बन्ध में विचार-विमर्श किया। २५ दिसम्बर को स्वामीजी भुवनेश्वर के बाह्य क्षेत्र में स्थित चन्द्रशेखरपुर की नूतन-सम्बद्ध डीएलएस शाखा में गए। शाखा सदस्यों की प्रार्थना पर स्वामीजी ने शाखा का विधिवत् उद्घाटन किया तथा आशीर्वचन भी दिए। २६ दिसम्बर को स्वामीजी ने भुवनेश्वर से प्रस्थान किया और सायंकाल में मुख्यालय आश्रम पहुँच गए।

८० वें महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ का महोत्सव



भगवन्नाम गान के महत्त्व और महिमा का वर्णन करते हुए सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज कहते हैं:

‘संकीर्तन भगवद् साक्षात्कार प्राप्त करने का सरलतम, सुनिश्चित और शीघ्रतम मार्ग है।’

मुख्यालय आश्रम में ३ दिसम्बर, २०२३ को महामन्त्र संकीर्तन की ८० वीं जयन्ती अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति एवं हर्षोल्लासपूर्वक मनायी गयी।

महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में आश्रम के भजन हॉल में २७ नवम्बर से २ दिसम्बर तक प्रतिदिन ३ घण्टे के लिए सामूहिक महामन्त्र संकीर्तन किया गया। ३ दिसम्बर के शुभ दिवस पर आश्रम यज्ञशाला में विश्व शान्ति और मानव कल्याण हेतु यज्ञ किया गया। दोपहर २.३० बजे भगवान् श्री राम, श्री कृष्ण और



सद्गुरुदेव के मनोहर चित्र अति सुन्दर सजी-संवरी पालकी में रख कर कन्धों पर उठाये हुए आश्रम के अन्तेवासी, भक्त और अतिथि अत्यन्त भक्ति भाव एवं हर्षपूर्वक आश्रम से कैलाश गेट ऋषिकेश तक शोभा यात्रा के रूप में गए। इस सुअवसर पर विशेष रूप से प्रकाशित की गयी दिव्य नाम संकीर्तन की महिमा विषयक पुस्तिकायें भी मार्ग में वितरित की गयीं। शोभायात्रा के उपरान्त भजन हॉल में अष्टोत्तरशतनामावली और साथ ही महामन्त्र संकीर्तन के साथ भगवान् श्री राम और भगवान् श्री कृष्ण की पुष्पार्चना की गयी।

आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।



रात्रि सत्संग में वीडियो के माध्यम से परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के भव्य दर्शन और सुमधुर एवं मनोहारी भजन-कीर्तन से

भक्तों के हृदय आनन्द से भर गए।

भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण और सद्गुरुदेव कृपा करें कि हम सतत नाम स्मरण कर सकें।

मुख्यालय आश्रम में श्री गीता जयन्ती का समारोह



गीता केवल पुस्तक मात्र नहीं है। यह केवल सद्ग्रन्थ नहीं है। यह मानवता के लिए एक सशक्त, अपरिहार्य, शाश्वत एवं जीवन्त सन्देश है। इसके श्लोक स्वयं परमज्ञान के असीम सागर से निकले हुए ज्ञान के साकार स्वरूप हैं।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज

मुख्यालय आश्रम में श्री गीता जयन्ती का परम पावन शुभ दिवस २३ दिसम्बर, २०२३ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनाया गया।

कार्यक्रम का प्रारम्भ आश्रम यज्ञशाला में विश्व शान्ति और मानव कल्याण हेतु गीता यज्ञ से किया गया। पूर्वाह्न में पावन समाधि मन्दिर में विशेष सत्संग का आयोजन किया गया जिसमें इस परम पावन सद्ग्रन्थ



के सम्पूर्ण अष्टादश अध्यायों का आश्रम के संन्यासियों, ब्रह्मचारियों, भक्तों एवं अतिथियों द्वारा सामूहिक पारायण किया गया। तदुपरान्त अष्टोत्तरशतनामावली सहित भगवान् श्री कृष्ण की पुष्पार्चना की गयी। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

भगवान् श्री कृष्ण और सद्गुरुदेव हम सब पर कृपा करें कि हमारे हृदय पवित्र हों और हम गीता के दिव्य ज्ञान द्वारा इसी जीवन में परम आनन्द एवं शाश्वत शान्ति प्राप्त कर सकें।



मुख्यालय आश्रम में श्री दत्तात्रेय जयन्ती महोत्सव



**न ह्यम्मयानि तीर्थानि न देवा मृच्छिलामयाः।
ते पुनन्त्युरुकालेन दर्शनादेव साधवः ॥**

तीर्थों का पावन जल और मिट्टी या पाषाण से बनी देवताओं की मूर्तियों की पूजा दीर्घ काल के उपरान्त ही मनुष्य को पवित्रता प्रदान करते हैं, किन्तु सन्तों के दर्शन तत्काल ही उसे पवित्र कर देते हैं। महान् सन्तों की पूजा करना और उनका जन्मोत्सव मनाना ऐसा सुअवसर है जब हम उनके उन आदर्शों का स्मरण करते हैं जिन पर वे दृढ़तापूर्वक स्थित रहे, साथ ही जिन आध्यात्मिक ऊँचाइयों तक वे पहुँचे थे, उसको स्मरण करते हैं जिससे कि उनके उदात्त जीवन पर गहन ध्यान करने से हमें भी प्रेरणा मिले और एक नवीन उत्साह से जीवन के परम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु हम स्वयं को समर्पित कर सकें।

दत्तात्रेय भगवान् की पावन जयन्ती का महोत्सव मुख्यालय आश्रम में मार्गशीर्ष मास की पूर्णिमा



अर्थात् २६ दिसम्बर, २०२३ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनाया गया। आश्रम के अन्तेवासी, भक्त और अतिथि अत्यन्त श्रद्धा सहित दत्तात्रेय भगवान् के मन्दिर में प्रातः ९ से ११ बजे तक आयोजित किए गए सत्संग में सम्मिलित हुए जिसमें भगवान् दत्तात्रेय की वैदिक मन्त्रों के साथ अभिषेक-अर्चना द्वारा महापूजा की गयी। आश्रम के संन्यासी और ब्रह्मचारीवृन्द ने स्तोत्र, भजन और कीर्तन गान के रूप में अवधूत गुरु के चरणों में पुष्पांजलि समर्पित की। आरती के उपरान्त सभी ने प्रसाद लिया।

रात्रि सत्संग में ब्राज़ील के मार्कस और ज़ेन ने सुमधुर भक्ति संगीत प्रस्तुति के रूप में भगवान् दत्तात्रेय और सद्गुरुदेव को श्रद्धासुमन समर्पित किये।



दत्तात्रेय भगवान् और सद्गुरुदेव की भरपूर कृपा सब पर हो।

श्री विश्वनाथ मन्दिर का ८०वाँ प्रतिष्ठा दिवस समारोह



भगवान् शिव परम प्रकाश हैं और वे आपके हृदय में द्युतिमान हैं। उनके स्वरूप का ध्यान करें। वे अपने दर्शन दे कर आपको सुधन्य करेंगे।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज

मुख्यालय आश्रम में ३१ दिसम्बर, २०२३ को श्री विश्वनाथ मन्दिर का ८० वाँ प्रतिष्ठा दिवस अत्यन्त श्रद्धा और भक्ति सहित मनाया गया।

कार्यक्रम के मंगलाचरण के रूप में २७ से २९ दिसम्बर २०२३ तक नित्य दो घण्टे के लिए पावन पञ्चाक्षरी मन्त्र, 'ॐ नमः शिवाय' का सामूहिक कीर्तन किया गया। ३० को प्रातः ७ से सायं ६ बजे तक पञ्चाक्षरी मन्त्र का अखण्ड कीर्तन किया गया जिससे समस्त वातावरण दिव्य तरंगों से भर गया।



३१ दिसम्बर के शुभ दिन को कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रभात फेरी और फिर आश्रम यज्ञशाला में विश्व शान्ति हेतु हवन से हुआ। पूर्वाह्न में श्री विश्वनाथ मन्दिर के अत्यन्त सुसज्जित गर्भगृह में प्रतिष्ठित भगवान् विश्वनाथ का वेदमन्त्रोच्चारण सहित अभिषेक किया गया। तदुपरान्त वेदसार शिवसहस्रनामावली के साथ भगवान् को पुष्पार्चना समर्पित की गयी। अत्यन्त हर्ष और भक्तिभाव सहित सभी भक्तों ने अभिषेक-अर्चना में भाग लिया। मंगलारती और अन्नपूर्णा हॉल में पावन प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

विश्वनाथ भगवान् और सद्गुरुदेव की भरपूर कृपा सभी पर हो।



मुख्यालय आश्रम में क्रिसमस-नव वर्ष साधना शिविर



गत वर्षों की भाँति, मुख्यालय आश्रम में पावन क्रिसमस-पर्व २४ दिसम्बर २०२३ को अत्यन्त श्रद्धा एवं हर्षोल्लासपूर्वक मनाया। आश्रमवासियों, भक्तों और अतिथियों ने सायं ७.३० बजे पावन समाधि हॉल में जय गणेश कीर्तन के साथ प्रारम्भ किए गए इस कार्यक्रम में अत्यन्त उत्साह सहित भाग लिया।

यह सन्ध्या क्रिसमस-नववर्ष साधना शिविर के विषय 'दि लिब्रेटिंग पॉवर ऑफ़ ग्रेटिच्यूड' से सम्बन्धित विविध स्तोत्रों, भजनों से प्रारम्भ हुई। उसके बाद पारम्परिक बाइबल पाठ और बीच बीच में पावन प्रार्थनाएँ-स्तुतियाँ प्रस्तुत की गयीं। इसके साथ ही सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज के प्रेरणाप्रद प्रवचन भी पढ़े गए। मौन ध्यान, समापन प्रार्थना और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।



२५ दिसम्बर, २०२३ से १ जनवरी, २०२४ तक आश्रम के स्वामी शिवानन्द ऑडिटोरियम सत्संग हॉल में २८ वाँ वार्षिक क्रिसमस-नववर्ष साधना शिविर आयोजित किया गया जिसमें १६ विभिन्न देशों से ४० से अधिक भक्त तथा बहुत से अतिथि अत्यन्त भक्तिभाव सहित सम्मिलित हुए। पूर्वाह्न सत्रों में आश्रम के वरिष्ठ स्वामीजिओं ने इस वर्ष के शिविर के विषय 'दि लिबरेटिंग पॉवर ऑफ़ ग्रेटिट्यूड' से सम्बन्धित प्रेरणाप्रद प्रवचन दिए। मुख्यालय आश्रम से दिए गए सभी प्रवचन डिवाइन लाइफ़ सोसायटी यूट्यूब चैनल पर साथ साथ प्रसारित किए जाते रहे और उनकी उपस्थित श्रोताओं तथा ऑनलाइन श्रोताओं सभी ने अत्यन्त श्लाघा की।

रात्रि सत्संग में विभिन्न वक्ताओं द्वारा शिविर के विषय पर अद्भुत ऑनलाइन वक्तव्य दिए गए। इसके अतिरिक्त पावन समाधि हॉल में अति मनोहारी संगीतमय प्रस्तुतियाँ दी गयीं। समाधि हॉल में प्रातःकालीन ध्यान एवं वरिष्ठ स्वामीजिओं द्वारा सायंकालीन निर्देशित ध्यान भी कार्यक्रम के महत्वपूर्ण भाग रहे। वरिष्ठ स्वामीजिओं द्वारा आशीर्वचन तथा ज्ञान प्रसाद वितरण के साथ १ जनवरी को कार्यक्रम समाप्त हुआ।

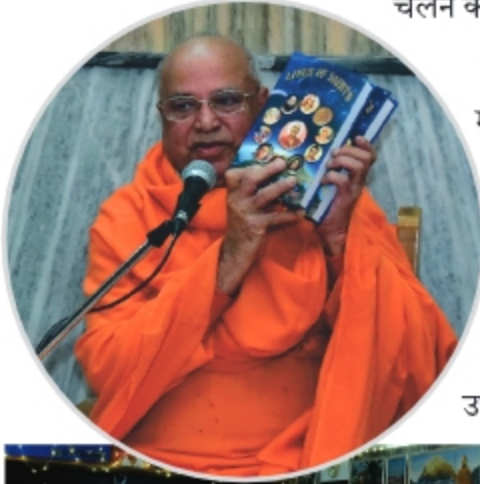
मुख्यालय आश्रम में नव-वर्ष का समारोह

नव-जीवन का एक और नया वर्ष आ गया है। इस नूतन वर्ष का प्रत्येक दिवस कर्ता भाव से रहित सेवा, सबके प्रति प्रेम और भगवद् भक्ति सहित व्यतीत करना चाहिए।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज

मुख्यालय आश्रम में ३१ दिसम्बर, २०२३ के रात्रि सत्संग में नव वर्ष अत्यन्त हर्षोल्लास एवं भक्ति भाव सहित मनाया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ पावन समाधि मन्दिर में रात्रि ७.३० बजे जय गणेश प्रार्थना और स्तोत्रों के पाठ सहित किया गया। तदुपरान्त देश-विदेश के विभिन्न स्थानों से आये हुए सद्गुरुदेव के भक्तों द्वारा वाद्य संगीत, सुमधुर भजन-कीर्तन और स्तोत्र गान के रूप में गुरुदेव के चरण कमलों में प्रेम भेंट समर्पित की गयी। 'क्रिसमस रिट्रीट' के प्रतिभागियों द्वारा 'मिस्ट्री ऑफ लाइफ' शीर्षक से एक लघु नाटिका भी इस कार्यक्रम का भाग रही, जिसने सभी के हृदय को प्रसन्नता देने के साथ साथ सबको आध्यात्मिक पथ पर कृतज्ञतापूर्ण हृदय से





चलने की प्रेरणा भी दी।

डीवीडी शो के माध्यम से सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के दर्शन और उनके प्रेरणाप्रद सन्देश सुन कर सभी श्रोता धन्य हो गए। फिर परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देशों से सभी को आशीर्वादित किया। इस शुभ अवसर के उपलक्ष्य में गुरुदेव की दो पुस्तकें भी विमोचित की गयी।



भगवन्नाम के जप तथा अर्धरात्रि १२ बजे तक ध्यान के साथ सबने वर्ष २०२३ को अलविदा कहा और नव वर्ष २०२४ का सुस्वागत किया। आरती और विशेष प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की भरपूर कृपा सभी पर हो।



दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अंगुल(ओडिशा) में ६वाँ वार्षिक साधना शिविर और आध्यात्मिक सम्मेलन



सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की अपार कृपा से, दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अंगुल(ओडिशा) ने अत्यन्त सफलतापूर्वक अपना ६वाँ वार्षिक साधना शिविर और आध्यात्मिक सम्मेलन १० से १४ दिसम्बर, २०२३ को शिवानन्द सेवाग्राम, गहम में आयोजित किया।

डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम के उपाध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने सम्मेलन का उद्घाटन किया और अध्यक्ष पद को सुशोभित किया। स्वामीजी महाराज ने नव-निर्मित शिवानन्द ऑडिटोरियम का भी



उद्घाटन किया और सम्मेलन में अपने प्रवचनों द्वारा श्रोताओं को आशीर्वादित किया। श्री स्वामी शिवचिदानन्दजी महाराज, श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी महाराज, श्री स्वामी स्वरूपानन्दजी महाराज, स्वामिनी आत्मिकानन्द सरस्वती

माताजी, पूज्य बाबाजी श्री ब्रजबन्धु दास महाराज, ब्रह्मचारी श्री सत्य चैतन्यजी, ब्रह्मचारी श्री शिवप्रसाद चैतन्यजी, पं.श्री बीरेन्द्र कुमार पाण्डाजी, पं. श्री के. श्रीधर दासजी तथा अन्य विद्वानों ने विभिन्न विषयों पर अपने वक्तव्यों द्वारा साधकों को साधना के विविध पक्षों पर निर्देशित किया। श्री दिलीप कुमार ओड्डाजी ने अत्यन्त कुशलतापूर्वक सम्मेलन के सभी सत्रों को संचालित किया। ९१४ नामांकित साधक तथा ओडिशा के विभिन्न भागों से भारी संख्या में भक्त जन इस शिविर और सम्मेलन में सम्मिलित हुए।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सदगुरुदेव की भरपूर कृपा सब पर हो।



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

परम श्रद्धेय सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज तथा भगवान् श्री लक्ष्मी नरसिंहा जी की अपार कृपा से तेलुगु डिवाइन लाइफ सोसायटी का ४८ वाँ आध्यात्मिक सम्मेलन, 'दिव्य ज्ञान लहरी' २६ से २८ जनवरी २०२४ तक तेलंगाना के भुवनगिरी जिले के यादाद्रि, यादगिरि गड्डा 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 सूत्र:

श्री शामला प्रमोद कुमार	मो: ९२४८१३४८४८
श्री वेंकट समीर कुमार	मो: ८३३३८९०९९९
श्री आनन्द गजपति राजु	मो: ९८४८३०६५८५
श्री जनार्दन जी	मो: ७०९३२४२५८५

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 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 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 शिवमहिम्नस्तोत्र सहित दैनिक पूजा, सोमवारों को शिवाभिषेक तथा गुरुवारों को पादुका पूजा के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। प्रत्येक रविवार को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया। ८ नवम्बर को मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा प्रत्येक सोमवार को श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचनों सहित साप्ताहिक सत्संग तथा ८ अक्तूबर को जप, भजन और प्रवचनों सहित मासिक सत्संग किया गया।

कटक (ओडिशा): १ अक्तूबर को पादुका पूजा, स्वाध्याय और हनुमान चालीसा पाठ सहित साधना दिवस मनाया गया। ८ को विशेष सत्संग आयोजित किया गया। दुर्गाष्टमी २१ को हवन तथा २२ को लक्षार्चना, भजन और कीर्तन सहित मनायी गयी। इसके अतिरिक्त शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा दैनिक पादुका पूजा, एकादशियों को गीता पाठ और सप्ताह में तीन दिन चल-सत्संग चलते रहे, शिवानन्द निःशुल्क डिस्पेंसरी द्वारा ९० रोगियों की चिकित्सा की गयी। 'दिव्य सन्देश' मासिक पत्रिका प्रकाशित की गयी।

चण्डीगढ़ (यू.टी.): शाखा द्वारा गुरुदेव की शिक्षाओं के स्वाध्याय सहित दैनिक ऑनलाइन सत्संग, नारायण सेवा सहित रविवारों को साप्ताहिक सत्संग के

कार्यक्रम चलते रहे। मंगलवारों और शनिवारों को रामायण पाठ किया गया। २४ नवम्बर को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन तथा २६ को पंचकुला शाखा के साथ मिल कर सत्संग किया गया।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दो बार दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवारों को, सुन्दरकाण्ड पारायण संक्रान्ति दिनों को और हनुमान चालीसा पाठ १४ और २१ नवम्बर को किया गया। १९ से २४ तक श्री रामचरितमानस का पाठ और २४ से २७ तक श्री वाल्मीकि रामायण का पाठ आयोजित किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ एवं २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। १२, १५ और ३० अक्तूबर को तीन चल-सत्संग भिन्न भिन्न स्थानों पर हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ के साथ किए गए। ५ को साधना शिविर प्रार्थना, भजन तथा जप, ध्यान, पारायण और प्रवचनों सहित आयोजित किया गया। २९ अक्तूबर से २७ नवम्बर तक श्री रामचरितमानस का पारायण 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। २७ नवम्बर को

श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन 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 किये जाते रहे। इसके अतिरिक्त ३ अक्तूबर को महामन्त्र कीर्तन किया गया, १५ से २४ अक्तूबर तक नवरात्रि महोत्सव मनाया गया। इसके उपरान्त ज्योति कलश, हवन और कन्या पूजन भी किया गया।

नयागढ़ (ओडिशा): शाखा के साप्ताहिक सत्संग प्रत्येक बुधवार को चलते रहे। संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड, गीता पाठ, हनुमान चालीसा और विष्णुसहस्रनाम पारायण किया गया। शाखा द्वारा १९ से २४ नवम्बर तक श्रीमद्भगवद्गीता पाठ आयोजित किया गया। २१ को विशेष सत्संग किया गया।

पंचकुला (हरियाणा): साप्ताहिक सत्संग रविवारों को भक्तों के आवास पर स्वाध्याय, भजन और विश्व कल्याण हेतु प्रार्थना सहित पूर्ववत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त ८ नवम्बर को 'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी और २४ को गोशाला में गायों को हरा चारा खिलाया गया।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा अक्तूबर मास में दैनिक पादुका पूजा, गुरुवारों और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका-पूजा, एकादशियों को गीता पाठ तथा संक्रान्ति को हनुमान चालीसा पाठ के

कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। पूर्णिमा और अमावस्या को महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा- मास की प्रत्येक ८, २४ और गुरुवार को पादुका पूजा, चल-सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ चलते रहे। तीसरे रविवार को साधना दिवस आयोजित किया गया। २९ अक्तूबर से २७ नवम्बर तक श्री रामचरितमानस का पाठ आयोजित किया गया। कार्तिक पूर्णिमा को महामन्त्र कीर्तन किया गया।

बालेसोर (ओडिशा): अक्तूबर-नवम्बर मास में शाखा के दैनिक पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, दूसरे रविवार को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। ८ अक्तूबर और १२ नवम्बर को विष्णुसहस्रनाम पारायण, महामन्त्र जप तथा नारायण सेवा की गयी। १२ अक्तूबर और ९ नवम्बर को चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, योग एवं प्राणायाम की कक्षाएँ, सोमवारों को रुद्राभिषेक, गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवारों को गीता पर विचार-विनिमय के साथ सत्संग किये जाते रहे। इसके साथ साथ रोगियों की होमियोपैथी द्वारा धर्मार्थ चिकित्सा की जाती रही। ५ से ११ नवम्बर तक तुलसी रामायण पर प्रवचन आयोजित किए गए।

बलांगीर (ओडिशा): शाखा द्वारा १९ नवम्बर को 'शिवानन्दा लिटरेचर फेस्टीवल फॉर स्टुडेंट्स एण्ड

टीचर्ज़' नाम से एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसके अन्तर्गत विद्यार्थियों के लिए 'लाइफ-बिल्डिंग', 'कैरेक्टर-बिल्डिंग' और 'मेन मेकिंग एजुकेशन' विषयों पर तथा शिक्षकों के लिए 'ओरिएंटेशन ऑफ टीचिंग प्रोफेशन' विषय पर व्याख्यान रखे गए। इस अवसर पर 'गोल्डन स्टुडेंट्स लाइफ' स्मारिका छात्रों और अध्यापकों को दी गयी। इस कार्यक्रम की वीडियो भी बनायी गयी जिसे यूट्यूब पर डाला जायेगा।

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

भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और नारायण सेवा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा की जाती रही। ५ नवम्बर को चल-सत्संग किया गया। १० और १५ को महामृत्युञ्जय जप किया गया। १३ को स्वर्गीय श्री एल. के. नायक की परम शान्ति हेतु विशेष प्रार्थना एवं महामृत्युञ्जय जप किया गया। २० को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज का आराधना दिवस मनाया गया। २३ से २७ नवम्बर तक रासोत्सव मनाया गया। २४ नवम्बर को 'श्री राम जय राम जय राम' कीर्तन एवं श्रीमद्भागवत पारायण सहित चिदानन्द दिवस मनाया गया। २८ नवम्बर को एक विशेष सत्संग आयोजित 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 ऐक्युप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ जरूरतमन्द लोगों को पूर्ववत् दी जाती रहीं। २६ नवम्बर को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

लांजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा): शाखा द्वारा नवम्बर 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 नारायण सेवा के कार्यक्रम चलते रहे। कार्तिक मास में श्री रामचरितमानस पारायण और प्रवचन तथा १६ से २७ नवम्बर तक श्रीमद्भागवत सप्ताह का आयोजन किया गया। इसके अतिरिक्त पूर्णिमा को नारायण सेवा की गयी।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा ५ और १२ नवम्बर को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप और गीता स्वाध्याय इत्यादि सहित विशेष सत्संग किए गए तथा मानव कल्याण के लिये महामृत्युञ्जय मन्त्र जप किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): शाखा द्वारा अक्तूबर-नवम्बर 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 एकादशियों को किया जाता रहा। ३१ अक्तूबर और २९ नवम्बर को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। २१ से २७ नवम्बर तक श्रीमद्भागवत पारायण और प्रवचन तथा समापन दिवस पर नारायण सेवा का आयोजन 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/-

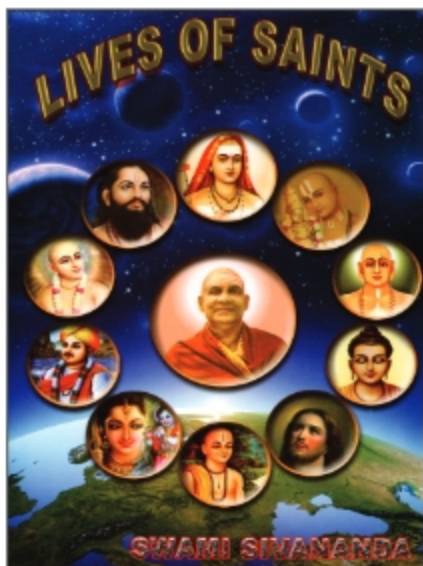
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

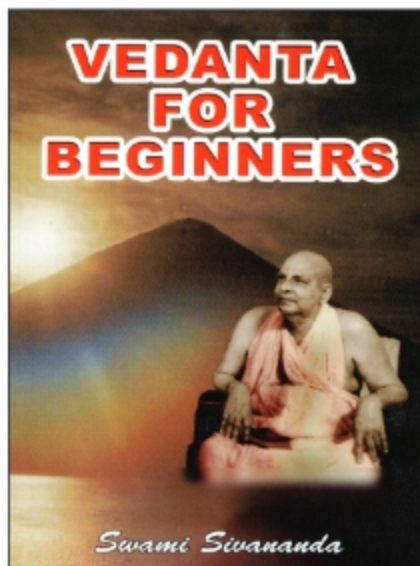
NEW EDITION



LIVES OF SAINTS

Pages: 512

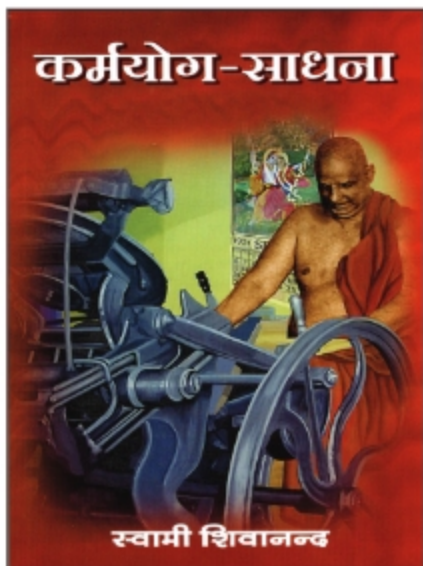
Price: 425/-



VEDANTA FOR BEGINNERS

Pages: 128

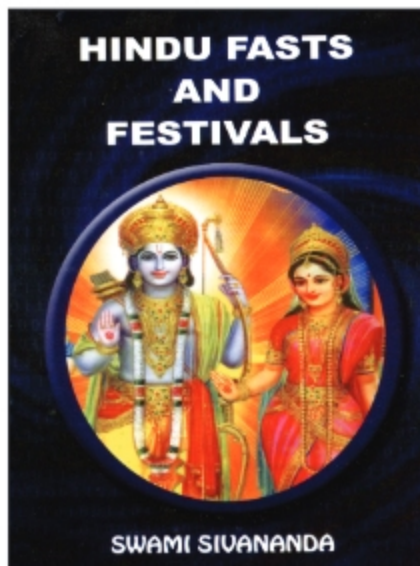
Price: 100/-



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 सर्वांगासन 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।

जनवरी 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

श्री कृष्ण का वर्णन माखन-चोर के रूप में किया गया है। यह इसलिए कि गोपियों से उन्हें अपार प्रेम था और इसी कारण उनके घरों में जा कर माखन चुरा कर खाते थे। वास्तव में वे अपने भक्तों के मन में जो कुविचार हैं, उन्हें चुराते हैं और वहाँ दिव्य विचार भर देते हैं। गोपियों को यह बहुत अच्छा लगता था। वे इसी प्रतीक्षा में रहती थीं कि कब कृष्ण आयेंगे और मखन खायेंगे। यह मखन चुराना तो उनके बाल्यकाल की लीला थी और इससे वे अपनी भक्त गोपियों के हृदय में आनन्द भर देते थे। वे वास्तव में उनके मन और हृदय को चुरा कर इस संसार को भुला देते थे और अपने चरण-कमलों की ओर आकर्षित कर लेते थे तथा उन्हें अखण्ड शान्ति और आनन्द का उपभोग करने देते थे। जब भक्त भगवान् के सामने कहते हैं कि 'दासोऽहम्' (मैं आपका दास हूँ), तब वह उसमें से 'दा' अक्षर चुरा लेते हैं और उन्हें 'सोऽहम्' का अनुभव करा देते हैं जो कि वेदान्त का एक महान् सिद्धान्त है अर्थात् उन्हें परमात्मा के साथ एक-रूपता का भान करा देते हैं। भगवान् कृष्ण गीता में कहते हैं: "ददामि बुद्धियोगं तम्"—मैं उन भक्तों को विवेक का योग प्रदान करता हूँ (१०/१०)। श्री कृष्ण कितने दयालु हैं! उनकी और उनके नाम की जय हो !

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 मुख् 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