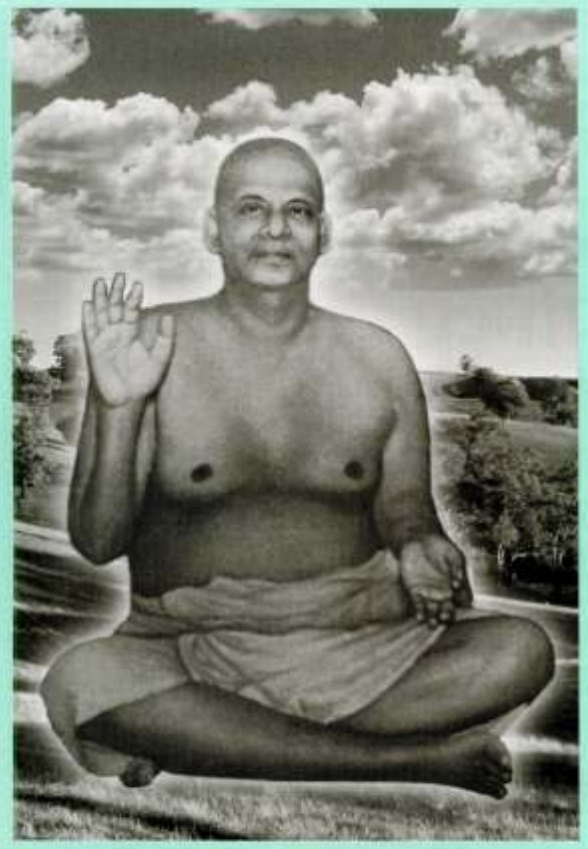
₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन



आध्यात्मिक मार्ग के साधक को शुभ कामनाएँ रखनी चाहिए। उसे सत्कर्म करने चाहिए। उसे मुमुक्षुत्व की प्रबल कामना का विकास करना चाहिए। इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए वह नियमित एवं क्रमिक रूप से धर्मग्रन्थों का स्वाध्याय करे। वह ज्ञानियों की सत्संगति करे। वह सदाचार, सद्विचार तथा सत्कर्म का अभ्यास करे। वह नियमित ध्यान का अभ्यास करे। शनैः-शनैः सारी बुरी कामनाएँ तथा विषय-सम्बन्धी पुरानी तृष्णाएँ विलीन हो जायेंगी। हे सौम्य! पूर्ण सन्तोषमय जीवन बिताइए। सन्तोष जीवन का आनन्द है। सन्तोष की शीतल धारा शीघ्र ही कामनाओं की अग्नि को शान्त कर देगी। सन्तोष प्रधान प्रहरी है जो शान्ति तथा ईश्वर के साम्राज्य में पहरा देता है।

स्वामी शिवानन्द

मार्च 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 अन्त:शक्ति 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 व्रतों में दृढ़ बनिए

अपने कर्तव्यों को समुचित रूप से निभाइए। अपने व्रतों में दृढ़ तथा वाणी में सच्चा बनिए। सच्चरित्र बनिए। सबके प्रति सदय बनिए। क्रोध पर विजय पाइए। आत्म–विजयी बनिए। द्वेष से मुक्त बनिए। आप शीघ्र ही ईश्वर का साक्षात्कार करेंगे।

ईश्वर के नाम में आश्रय ग्रहण कीजिए। अपने दोषों तथा कमजोरियों के विषय में बार–बार मत सोचिए। पूरे हृदय से दिव्य जीवन की कामना कीजिए। आध्यात्मिक जीवन में उन्नति को प्राप्त करें। आप ईश्वरत्व को प्राप्त करेंगे।

उस परमात्मा की महिमा तथा ज्योति पर ध्यान कीजिए जो सब वस्तुओं को प्रकाशित करता है, जो अदृश्य है तथा जो सच्चिदानन्द है। आप ब्रह्म को प्राप्त करेंगे।

स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXIV	मार्च २०२४	No. 12

प्रश्नोपनिषद्

चतुर्थः प्रश्नः

तस्मै स होवाच। यथा गार्ग्य मरीचयोऽर्कस्यास्तं गच्छतः सर्वा एतस्मिंस्तेजोमण्डल एकीभवन्ति ताः पुनः पुनरुदयतः प्रचरन्त्येवं ह वै तत्सर्वं परे देवे मनस्येकीभवति। तेन तर्ह्येष पुरुषो न शृणोति न पश्यति न जिघ्रति न रसयते न स्पृशते नाभिवदते नादत्ते नानन्दयते न विसृजते नेयायते स्वपितीत्याचक्षते।।२।।

तब उससे आचार्य ने कहा, ''हे गार्ग्य! जिस प्रकार सूर्य के अस्त होने पर समस्त किरणें उस तेजोमण्डल (सूर्य) में ही एकत्रित हो जाती हैं तथा सूर्य के पुनः उदय होने पर उससे निकलकर वे फैल जाती हैं। उसी प्रकार वे सब (इन्द्रियाँ) परम देव मन में एकीभाव को प्राप्त होती हैं। इस कारण से वह पुरुष न सुनता है, न देखता है, न सूँघता है, न चखता है, न स्पर्श करता है, न ग्रहण करता है, न आनन्द भोगता है, न मलोत्सर्ग करता है और न चेष्टा करता है। उस समय उसे 'यह सोता है', ऐसा कहते हैं।''

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

अमर्त्यापगातीरवासं सुशीलं
सुमर्त्याभिनन्द्यं विशालावबोधम्
शमप्रस्फुरद्दिव्यशोभाविलासं
शिवानन्दयोगीन्द्रमेवाश्रयेऽहम्।।४१।।

मैं योगीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का शरणापन्न हूँ जो गंगा के पवित्र तट पर निवास करते हैं, जिनका चरित्र अत्यधिक पावन है, जो सज्जनवृन्द द्वारा अभिवन्दित हैं, विशद ज्ञान से सम्पन्न हैं तथा जो दिव्य शान्ति एवं दीप्ति से विभासित हैं ।

अहोरात्रमुत्कृष्टकर्मैकदीक्षं
महोराशिमाशास्यनानापदानम्
महीशादिसेव्यं जगद्देशिकं तं
शिवानन्दयोगीन्द्रमेवाश्रयेऽहम्।।४२।।

जो अहर्निश सत्कर्म करने में संलग्न हैं, जिनके समस्त कार्य अत्यन्त महान् एवं श्लाघनीय हैं तथा जिनकी पूजा–आराधना भूपति वृन्द द्वारा भी की जाती है, उन जगद्गुरु श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के दिव्य चरणकमलों का मैं आश्रय ग्रहण करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

शिवरात्रि सन्देश :

सदाचारिता–परोपकारिता भगवद्–प्राप्ति का मार्ग है

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

परम योगीश्वर, भगवान् शिव के पावन चरणकमलों में श्रद्धापूर्वक अनन्त प्रणाम हैं जिनकी दिव्य कृपा साधक के अविद्या रूपी बन्धन को नष्ट करके उसे परमानन्द एवं अमृतत्व प्रदान करती है। सृष्टि–स्थिति–लय— ब्रह्माण्डीय प्रक्रिया के ये तीन पक्ष हैं। भगवान् शंकर इस प्रक्रिया के तृतीय पक्ष 'लय' के अधिष्ठातृ देवता हैं अर्थात् वे ही इस नाम–रूपात्मक जगत् को इसके नाम–रूप रहित अव्यक्त स्त्रोत में पुनः समाहित कर लेते हैं। महाशिवरात्रि सच्चिदानन्द एकमेवाद्वितीय परब्रह्म तत्त्व की 'लयकर्ता' रूप में उपासना–आराधना करने का अत्यन्त शुभ एवं पावन दिवस है।

महाशिवरात्रि के दिन भगवान् शिव की आराधना करने की पवित्र परम्परा में सम्पूर्ण मानवता के लिए एक शाश्वत सन्देश निहित है । इसमें प्रत्येक साधक एवं मुमुक्षु के लिए भी एक विशेष सन्देश निहित है चाहे वह किसी भी धर्म अथवा सम्प्रदाय का हो। भगवान् शिव परम शुभता–मंगलकारिता के साकार विग्रह हैं। अतः जो साधक भगवान् की प्राप्ति करना चाहता है, उसे स्वयं को समस्त शुभता, पवित्रता एवं सात्विकता से सम्पन्न बनाना होगा। इसलिए, आप सद्गुणों के प्रकाश से स्वयं को विभासित करें। दैवी–सम्पदा से स्वयं को परिपूरित करें। यम–नियम एवं सदाचारिता के मूर्तिमन्त स्वरूप बनें। यदि आप परमात्म–तत्त्व की उपासना करना चाहते हैं, तो स्वयं को सद्गुणों में दृढ़तापूर्वक संस्थित करें। पवित्रता एवं शुभता से सम्पन्न होने पर ही साधक, परम–शुभता स्वरूप भगवान् शिव की आराधना करने तथा उनकी प्राप्ति करने योग्य बनता है। इस तथ्य को शिवरात्रि पर्व से जुड़ी एक पवित्र कथा में अत्यन्त सुन्दर रूप में वर्णित किया गया है कि किस प्रकार एक घने जंगल के गहन अन्धकार में पावन बिल्व वृक्ष पर बैठा एक शिकारी, भगवान् शिव को अनजाने में ही अपनी सहज–आराधना अर्पित करता है। उसका बिल्व–वृक्ष पर आसीन होना, सद्गुण–सम्पन्न होने का प्रतीक है और यही भगवान् की सच्ची पूजा का सार–तत्त्व है। पवित्रता तथा सदाचारिता ही वास्तविक एवं सफल आराधना का रहस्य है।

हे साधक! आध्यात्मिक उपलब्धि का रहस्य धर्मपरायण जीवन है। इसलिए, सन्तजन उद्घोषित करते हैं कि सदाचारिता–धर्मपरायणता ही परमानन्द प्राप्ति का मार्ग है। अपने जीवन में इस आदर्श का अभ्यास करें। नैतिकतापूर्ण आचरण वास्तविक समृद्धि एवं कल्याण की प्राप्ति हेतु अत्यन्त आवश्यक है। यही वास्तविक सुख प्राप्त करने का एकमात्र मार्ग एवं अपरिहार्य आवश्यकता है। आप अनैतिक–अधर्मपूर्ण आचरण करते हुए भगवद्–प्राप्ति की आशा नहीं कर सकते हैं। भयंकर जंगल की गहन अन्धकारपूर्ण रात्रि में, उस भयभीत शिकारी ने भगवान् से रक्षा करने हेतु प्रार्थना की। जिस आसन अथवा स्थान (बिल्व वृक्ष) पर बैठकर, उसने भगवद्–आराधना एवं प्रार्थना की, वह अत्यन्त पवित्र था तथा भगवान् शिव को अतीव प्रिय भी था। वैश्विक सन्दर्भ में देखा जाए, तो यह आसन अथवा स्थान 'धर्म' है। इस वर्तमान युग में, मानव

'द डिवाइन लाइफ' १९५८ में प्रकाशित सन्देश का अनुवाद

अन्धकार एवं भय से त्रस्त है। यह आसुरिक विचारधाराओं, स्वार्थ, घृणा, लोभ आदि दुष्प्रवृत्तियों के जंगल में भटक रहा है। प्रबोधन के इस युग में ज्ञान-विवेक का प्रकाश लुप्त हो गया है। ऐसी परिस्थिति में मानवता के कल्याण का क्या उपाय है?

हे मानव! परम-शुभता, परम-कल्याण स्वरूप भगवान् शिव की आराधना करें। पावन शिवरात्रि-पर्व के सन्देश को ग्रहण करें। वह सन्देश है— भले बनें, सदाचारी बनें। भगवान् शिव की उपासना करें। उनकी दिव्य कृपा ही मानव का उद्धार एवं कल्याण कर सकती है। आधुनिक मानवता को धर्म की ओर लौटना चाहिए। केवल धर्म परायणता-सदाचारिता के अभ्यास द्वारा ही वैश्विक कल्याण एवं चिरस्थायी शान्ति सुनिश्चित किए जा सकते हैं जिनकी स्थापना के लिए राजनीतिक नेता प्रयास करने की बात कहते हैं। धर्म, सदाचार एवं सद्गुणों से विहीन मनुष्य, सुख-समृद्धि एवं कल्याण प्राप्ति की कभी आशा नहीं कर सकता है। धर्म के बिना, शान्ति एवं सुख प्राप्त नहीं हो सकते हैं। सदाचार के बिना, कल्याण नहीं हो सकता है।

भगवान् शिव के विग्रह की ओर देखें। वे आत्मलीनता के प्रकाश से आलोकित हो रहे हैं। वे स्वयं में, अर्थात् आत्म-तत्त्व में पूर्णतया लीन हैं। उन्हें बाह्य जगत् की चेतना नहीं है। उनका सम्पूर्ण अस्तित्व आत्म-तत्त्व के गहन ध्यान में पूर्णतया निमग्न है। वे योगीश्वर हैं। वास्तविक एवं शाश्वत कल्याण की प्राप्ति हेतु मनुष्य को भगवान् शिव का अनुकरण चाहिए। आप भी सांसारिक वस्तु-पदार्थों के आकर्षण से ऊपर उठें। निम्न-वासनाओं का त्याग करें। सहानुभूति, सहनशीलता, करुणा, प्रेम से परिपूर्ण आदर्श जीवन जीने हेतु अपनी समस्त ऊर्जा का प्रयोग करें। इस जगत् में दिन-प्रतिदिन का क्रिया-व्यवहार करते समय आपको उदार एवं विशालहृदयी होना चाहिए। मनुष्य एवं राष्ट्र— दोनों को ही उदारता-परोपकारिता के आदर्श का पूर्णरूपेण पालन करना चाहिए। सुख-समृद्धि से सम्पन्न एक कल्याणकारी राज्य की स्थापना हेतु यह आवश्यक है।

अपने आदर्श के प्रति निष्ठावान् रहना तथा इसके विपरीत तत्त्वों का त्याग करना— यही भगवान् शिव का सन्देश है। आदर्श की सिद्धि हेतु, धर्मपरायण एवं नैतिकतापूर्ण प्रयास करना— यही शिवरात्रि के पावन पर्व का सन्देश है। आदर्शवाद (Idealism) अपरिहार्य है, यह अत्यावश्यक है। आदर्शवाद, यथार्थवाद (Realism) का अभाव नहीं है। आदर्शवाद वह प्रबल शक्ति है जिसके माध्यम से वर्तमान स्थिति का सदुपयोग उच्च उपलब्धि हेतु किया जा सकता है। यथार्थवादी होने का अभिप्राय यह नहीं होना चाहिए कि जिस प्रकार की वस्तु-परिस्थिति है, उससे ही बँध कर रहा जाए। आदर्शवाद का लक्ष्य मानवता का वर्तमान स्थिति से उत्थान कर महानतम ऊँचाइयों की प्राप्ति कराना है। भगवान् शिव एवं शिवरात्रि का पर्व, धर्म एवं आदर्शवाद के पालन हेतु मानवता का आह्वान करते हैं। यह 'प्रेयस्' को छोड़कर 'श्रेयस्' की ओर जाने का आह्वान है। इसमें ही मानवता का सुख एवं विश्व का कल्याण निहित है। आत्म-संयम, परोपकारिता एवं आदर्शवाद, मानवता का समृद्धि, शुभता एवं प्रगति की दिशा में मागदर्शन करें।

ॐ नमः शिवाय।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

इस धरा पर अपने जीवन के उद्देश्य को जानें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पूर्व-अंक से आगे)

यदि आप सदैव इस सत्य के प्रति जाग्रत रहकर जीवन व्यतीत कर रहे हैं कि एक दिन आपको इस धरा को छोड़कर जाना है, तो क्या आप उस महत्त्वपूर्ण कार्य की अवहेलना करेंगे जिसे करना अत्यन्त आवश्यक है? क्या आप उस कार्य को भविष्य के लिए स्थगित कर देंगे? क्या आप अपने सांसारिक कर्तव्यों तथा उनसे भी अधिक महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक कर्तव्यों की अवहेलना करेंगे? क्या आप अपने जीवन के सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण लक्ष्य 'आत्म-साक्षात्कार' की प्राप्ति के प्रयास को भविष्य के लिए टाल देंगे? आत्म-साक्षात्कार अर्थात् स्वयं के वास्तविक स्वरूप को जानना ही आपके जीवन का लक्ष्य है, इसकी प्राप्ति के बिना जीवन व्यर्थ एवं सारहीन ही होगा; केवल इन्द्रिय-संवेदनाओं, विचारों एवं इच्छाओं से भरा यह जीवन आपको अतृप्ति, असन्तुष्टि एवं अपूर्णता ही देगा।

''मुझे एक दिन इस संसार से जाना है, इसलिए मुझे बाह्य सांसारिक जीवन के कर्तव्यों को तत्परतापूर्वक करने के साथ-साथ, आध्यात्मिक लक्ष्य की प्राप्ति एवं अपने परम कल्याण हेतु भी दृढ़ प्रयास करना चाहिए''—हममें से कितने मनुष्य इस प्रकार विचार करते हैं? हममें से कितने मनुष्य इस विषय में गम्भीर हैं? मृत्यु के प्रति यह जाग्रति, कितने मनुष्यों को आध्यात्मिक जीवन में क्रियाशील होने, प्रगति करने के लिए प्रेरित करती है? हम सब जानते हैं कि मृत्यु अवश्यम्भावी है, एक दिन हमें इस धरा को छोड़कर जाना है, परन्तु फिर भी हम इस विषय में कुछ नहीं करते हैं।

इसलिए, ज्ञानीजन एवं सन्तजन हमें सतत स्मरण कराते हैं, ''हे मानव! प्रत्येक सूर्योदय एवं सूर्यास्त के साथ, आप अपने जीवन का एक दिन खो देते हैं। इससे आपके जीवन की अवधि थोड़ी और कम हो जाती है; और अब शेष बचे समय में ही आपको अपना कर्तव्य-कर्म करना है। अतः जागें, उठें। अपने जीवन के प्रमुख कार्य को न टालें। आध्यात्मिक जीवन में क्रियाशील बनें।''

द्वितीय महान् सत्य यह है कि आप एक ही समय में दो लोकों के निवासी हैं। जब आपने इस धरा पर जन्म लिया, तो शरीर धारण करते ही आप यहाँ के मनुष्यों से विविध सम्बन्धों में बँध गए— कोई आपके पिता, कोई माता, कोई भाई, कोई बहिन, कोई चाचा, कोई दादा एवं दादी हैं। आपका यह सम्पूर्ण जीवन सम्बन्धों का विस्तार ही है। यह स्पष्ट है कि आपका यह शरीर संसार के अन्य मनुष्यों से सम्बन्धित हैं। परन्तु आप किससे सम्बन्धित हैं? आप कहाँ से आए? क्या आप किसी अदृश्य स्त्रोत से सम्बन्धित नहीं हैं, जो आपके अस्तित्व का मूल है, जिससे आपकी आध्यात्मिक सत्ता का उद्भव हुआ है?

अपने अस्तित्व की अन्तरतम गहराई में, आप वस्तुतः इस विनाशशील शरीर में रहने वाले अविनाशी तत्त्व हैं, इस अशुद्ध एवं अशान्त मन के परे नित्य-शुद्ध एवं नित्य-शान्त सत्ता हैं। आप सीमित, परिवर्तनशील एवं विनाशशील शरीर, मन एवं बुद्धि के परे असीम,

'द डिवाइन लाइफ १९७७' से उद्धृत आलेख का अनुवाद

परिवर्तनरहित एवं अविनाशी आत्मा हैं। आप नित्य-शुद्ध, नित्य-शान्त, अनन्त-शाश्वत तत्त्व हैं।

अपने अस्तित्व के इस आयाम में, आप इस जगत् के नहीं हैं। आपकी रचना नहीं हुई है; आप कोई रचित वस्तु-पदार्थ नहीं हैं। आप स्वयं में परिपूर्ण हैं। चेतना के इस स्तर में, आप इस धरा के प्राणी नहीं हैं। आप एक आध्यात्मिक जगत् से सम्बन्धित हैं, जो आपका वास्तविक एवं शाश्वत निवास है तथा जो सत्-चित्-आनन्द स्वरूप है। वह परम शान्ति-स्वरूप है। वह परिपूर्णता-स्वरूप है। यद्यपि आपका यह शरीर इस धरा पर, इस भौतिक लोक में वास कर रहा है, वस्तु-पदार्थों के जगत् में क्रिया-व्यवहार कर रहा है, परन्तु आप स्वयं सदैव परमात्म-तत्त्व में वास कर रहे हैं तथा आपका अस्तित्व उनमें ही संस्थित है। आपने इस सत्य के प्रति जाग्रति को खो दिया है।

अभी एवं यहीं, आप उस परमात्म-तत्त्व में वास कर रहे हैं जो इस सम्पूर्ण सृष्टि में परिव्याप्त है, जो भीतर एवं बाहर है, जो अखिल ब्रह्माण्ड में समाया हुआ है तथा आपके अन्तरतम में भी विराजमान है।

आप किसी भी वस्तु-व्यक्ति से बच सकते हैं, परन्तु आप परमात्म-तत्त्व से नहीं बच सकते हैं क्योंकि वह यहाँ है, वह वहाँ है, वह सर्वत्र है। यही सत्य है। इस सत्य के प्रति इस प्रकार जाग्रत रहें— 'मैं भगवान् में वास करता हूँ, मैं भगवान् में ही अपना समस्त कार्य-व्यवहार करता हूँ। भगवान् मुझमें वास करते हैं; वे ही मेरे भीतर श्वास लेते हैं, समस्त कार्य करते हैं। भगवान् ही मेरे भीतर मेरे अस्तित्व एवं चेतना के रूप में हैं।'

इस प्रकार, भौतिक जगत् के साथ-साथ, आप इसी क्षण आध्यात्मिक जगत्, भगवदीय साम्राज्य में भी वास कर रहे हैं। यह भविष्य में प्राप्त होने वाला लक्ष्य नहीं है। इसके प्रति जाग्रति ही दूसरा महान् सत्य है जिसका सदैव स्मरण किया जाना चाहिए।

हमारे महान् ऋषि-मनीषी वृन्द ने हमें इन दोनों अर्थात् भौतिक एवं आध्यात्मिक जगत् में आदर्श रूप में व्यवहार करने का ज्ञान प्रदान किया है ताकि हमारा जीवन शुभ एवं सुन्दर बन सके; हमारा जीवन एक प्रगतिशील प्रक्रिया बन सके जिसकी पूर्णाहुति आत्म-साक्षात्कार, निर्वाण, मोक्ष, ब्रह्मज्ञान, क्राइस्ट-कॉन्शिअसनेस की प्राप्ति हो। यह एक ऐसी उपलब्धि है जो परम तृप्ति प्रदान करती है क्योंकि इससे आपका जीवन पूर्ण सफल हो जाता है और आप अपने जीवन के मुख्य उद्देश्य को प्राप्त कर लेते हैं।

प्रत्येक मनुष्य स्वयं को दो लोकों के मध्य खड़ा पाता है; एक ओर विशाल, रहस्यमय एवं अज्ञात आध्यात्मिक लोक है जो आपका वास्तविक धाम है और दूसरी ओर भौतिक वस्तुओं एवं व्यक्तियों का अस्थायी भौतिक लोक है जहाँ आप कुछ समय के लिए आए हैं तथा पुनः यहाँ से चले जायेंगे। हमारे सन्त-महापुरुषों ने इन दोनों लोकों से उचित सम्बन्ध रखने हेतु हमें दो आदर्श प्रदान किए हैं। उन्होंने हमें मार्गदर्शन दिया है कि हम भौतिक जगत् से किस प्रकार का सम्बन्ध रखें ताकि यह हमारी आध्यात्मिक यात्रा में बाधा न बन पाए।

उन्होंने कहा, ''भौतिक जगत् में एक उदार-दानशील व्यक्ति बन कर रहें। अपने विचार, वाणी एवं कर्म से सब प्राणियों को सुख देने का प्रयास करें। कभी यह नहीं सोचे, 'मुझे क्या मिल सकता है? मैं दूसरों से क्या ले

सकता हूँ? मैं अपने लिए क्या एकत्रित कर सकता हूँ?' इस याचक-वृत्ति को छोड़कर एक समृद्ध दानशील व्यक्ति के रूप में सोचें, 'भगवान् ने मुझे यह अद्भुत स्वर्णिम अवसर दिया है। यहाँ रहते हुए मैं किस प्रकार अपने आस-पास के व्यक्तियों का जीवन सुखी-समृद्ध बना सकता हूँ? मैं किस प्रकार अन्य मनुष्यों की सेवा-सहायता कर सकता हूँ? मैं किस प्रकार सबका हित कर सकता हूँ? किस प्रकार सबके जीवन को सुन्दर-मंगलमय बना सकता हूँ?' सबको सुखी-प्रसन्न करने का प्रयास करें। अपने तुच्छ स्वार्थ से ऊपर उठें।''

यदि आप इस प्रकार अपने स्वार्थ से ऊपर उठकर, स्वयं को भूलकर अन्य मनुष्यों के जीवन में सुख एवं शान्ति लाने का प्रयास करते हैं, तो ब्रह्माण्ड के रहस्यमय महान् सिद्धान्त को क्रियाशील कर देते हैं। अब आपके स्वयं के जीवन में कोई अभाव शेष नहीं रह जाएगा। भगवद्-कृपा आपके जीवन को समृद्धि-प्रचुरता से परिपूरित कर देगी। जिस क्षण एक मनुष्य स्वयं के विषय में चिन्तन छोड़कर अन्य प्राणियों के सुख-कल्याण के विषय में चिन्तन करना प्रारम्भ करता है, उसी क्षण भगवान् उस मनुष्य की चिन्ता करना प्रारम्भ कर देते हैं। वे उसकी समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति स्वयं करने लगते हैं। यह अकाट्य सिद्धान्त है। सभी सन्तजन इस सिद्धान्त के साक्षी हैं। इसलिए उन्होंने अपने इस अनुभव को हमारे मार्गदर्शन हेतु बताया है।

महान् बनें। उदार एवं विशालहृदयी बनें। सदैव 'देने' के विषय में सोचें, 'लेने' के विषय में नहीं। अपने मन को क्षुद्र, तुच्छ स्वार्थपूर्ण चिन्तन नहीं करने दें, अपने हृदय को विशाल एवं उदार बनायें। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ, मैं आपको वचन देता हूँ कि आपके जीवन में कभी कोई कमी, कोई अभाव नहीं रहेगा। आपके जीवन में जिस प्रकार की भी आवश्यकता होगी, वह बिना किसी त्रुटि के निश्चयमेव पूरी होगी। भगवान् स्वयं उस मनुष्य के जीवन का पूर्ण उत्तरदायित्व ले लेते हैं, जो अपने विषय में चिन्तन छोड़कर, भगवान् की सृष्टि के समस्त प्राणियों के कल्याण के लिए अपना जीवन समर्पित कर देता है।

यही इस भौतिक जगत् से सम्बन्ध रखने की आदर्श विधि है; इससे आपका जीवन आध्यात्मिक बन जाता है। ऐसा जीवन आपके आध्यात्मिक उत्थान में बाधा बनने की बजाय एक महान् सहायक बन जाता है। वस्तुतः परम आध्यात्मिक सत्ता से आपका सम्बन्ध मौलिक एवं शाश्वत है। आप वास्तव में परम तत्त्व, फादर-इन-हेवन, सर्वशक्तिमान् प्रभु अथवा परमात्मा से ही जुड़े है। उनके प्रति आपके आदर्श सम्बन्ध का स्वरूप है— उनका अनुभव करना एवं उनमें लीन हो जाना। इस सम्बन्ध को केवल एक उदाहरण द्वारा उचित रूप में समझा जा सकता है— ' एक नदी का सागर के साथ सम्बन्ध।' जिस प्रकार एक नदी सागर से मिलने हेतु उत्कंठित होकर उसकी ओर नित्य-निरन्तर प्रवाहित होती रहती है, उसी प्रकार आप भी भगवद्-प्राप्ति हेतु उत्कंठित-विकल बनें। आपका जीवन भगवद्-प्रेम एवं भगवद्-दर्शन की तीव्र उत्कण्ठा से भर जाए— 'मैं जीवन के अन्त से पूर्व, इसी शरीर में भगवद्-प्राप्ति करूँगा और अपने जीवन को इस परम उपलब्धि से धन्य करूँगा ।' यही आपकी आकांक्षा होनी चाहिए, यही आपका दृढ़ निश्चय होना चाहिए। भगवद्-साक्षात्कार, भगवद्-अनुभव हेतु ही जीवन व्यतीत करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

तिरेसठ नयनार सन्त :

अडिपाथा नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

नागापट्टिनाम के निकट नलैपाडि में जन्मे ये सन्त एक मछुआरे थे। वे जितनी मछलियाँ पकड़ते, उनमें से प्रतिदिन अपने जाल में से एक मछली भगवान् को समर्पित करते हुए छोड़ दिया करते थे। भगवान् ने उनकी महानता से संसार को परिचित कराना चाहा। हुआ यह कि कई दिनों तक निरन्तर उनके जाल में केवल एक ही मछली फँसी। वे उसे ही भगवान् शिव को समर्पित करके छोड़ देते और स्वयं निराहार रह जाते। एक दिन एक स्वर्णिम मछली जाल में फँस गयी, किन्तु थी वह भी केवल एक ही, और उन्होंने अपने नियम पर दृढ़ रहते हुए उसे भी भगवान् शिव को समर्पित करके छोड़ दिया। भगवान् शिव उनके सामने प्रकट हो गए और इन निरक्षर मछुआरे सन्त को आशीर्वादित किया।

न तो अत्यधिक पाण्डित्य से, न कठोर तपस्या से और न ही बहुत अधिक सुनने-बोलने से भगवद्-साक्षात्कार होता है, यह तो वास्तव में केवल अडोल भक्ति से ही प्राप्तव्य है। यह विनम्र, सरल मछुआरे-सन्त ने निस्संदेह यह सिद्ध कर दिया। किन्तु इनकी दृढ़ता और निष्ठा को देखें! जब तक आप में भगवान् के प्रति जीवन्त विश्वास न हो, ऐसा कर पाना सरल नहीं है। अन्यथा, शपथ तोड़ देने के लिए मन सब प्रकार के तर्क-वितर्क (झूठे बहाने) प्रस्तुत करने लगेगा। यह उत्कृष्ट श्रद्धा और भक्ति स्वयं में सर्वोच्च ज्ञान है। केवल अज्ञानी ही पुस्तकें पढ़ता रहता हैः एक उच्च श्रेणी के विद्वान् को व्याकरण के प्रारम्भिक ज्ञान की पुस्तक पढ़ने की भला क्या आवश्यकता है? जिसके लिए भगवान् की जीवन्त विद्यमानता है, उसे स्वयं को पुस्तकीय ज्ञान से भरने की कहाँ आवश्यकता रह जाती है? यदि विश्वास को बढ़ाने में सहायक हो तो बुद्धि एक सहायक है किन्तु यदि यह विश्वास को डगमगाने वाली हो तो यह बाधक है। भगवद् प्राप्ति के लिए भक्ति अनिवार्य है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

योग की पहली आधारशिला है नैतिक पूर्णता — यम-नियम का अभ्यास। अतः सभी दुर्गुणों को दूर करने के लिए प्रयत्नशील बनिए। अन्तर्निरीक्षण कीजिए तथा मन का विश्लेषण कीजिए। एक दुर्गुण के दूर होने पर दूसरा दुर्गुण आ जायेगा। धैर्य रखिए। एक-एक कर सभी दुर्गुणों को दूर कीजिए। यदि आपमें धैर्य है तो आप निश्चय ही सफल होंगे। हम अखबारों को पढ़ने में बहुत समय खोते हैं। आप संसार का समाचार जानने के लिए अखबार पढ़ सकते हैं; परन्तु आवेगों को उत्तेजना देना इसका उद्देश्य नहीं होना चाहिए। अपने निम्न आवेगों का दमन कर लेने पर ही आप वास्तविक शान्ति प्राप्त करेंगे। तभी आपके लिए आध्यात्मिक जीवन की सम्भावना होगी।

स्वामी शिवानन्द

प्रकाश–पथ पर चलें :

धन्यवाद करने के लिए आपके पास बहुत कुछ है

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(धन्यवाद करने के लिए आपके पास बहुत कुछ है। इस सुधन्यता की ओर अपने मन को मोड़ें और जो कुछ आपको प्राप्त है, उस सब पर अपना ध्यान केन्द्रित करें। उस परमपिता परमात्मा को धन्यवाद करने के लिए आपके पास बहुत से कारण हैं, जिनके द्वारा आपको इतना कुछ प्रदान किया गया है। यह सत्य है, यह सुस्पष्ट तथ्य है; अतः इस सत्य को देखें। इस तथ्य को पहचानें और धन्यवाद करें, और स्वयं को और अधिक, और भी बहुत अधिक आशीर्वादित समझते हुए तब तक सुधन्यता को शिरोधार्य करते जाए, जब तक परम सुधन्यता तक नहीं पहुँच जाते।)

उज्ज्वल आत्मन्, परमपिता परमात्मा की प्रिय सुधन्य सन्तान! कुछ क्षण के लिए अपना मन उस सौभाग्य की ओर मोड़ें जिसकी वृष्टि भगवान् ने आप पर की है। बहुत समय पूर्व जगद्गुरु श्री आदि शंकराचार्य ने उन तथ्यों का वर्णन किया था जो हमारे परम सौभाग्य को बताने वाले हैं। उन्होंने कहा कि हमारे लिए परमात्मा का प्रथम विलक्षण एवं दुर्लभ उपहार मनुष्यत्व अर्थात् यह मनुष्य जीवन है, जो उनकी अहैतुकी कृपा से हमें प्राप्त हुआ है। इसलिए इसे समझें कि आप भगवान् की कृपा के विशेष पात्र हैं कि आपको यह अद्भुत उपहार पाने का सौभाग्य मिला है।

फिर उन्होंने कहा कि आपका द्वितीय महान् सौभाग्य है मोक्ष की इच्छा— मुमुक्षुत्व जो दुर्लभ एवं विलक्षण है, जो सब को सरलता से प्राप्त हो जाने वाला नहीं है, लाखों सहस्त्रों में किसी किसी को ही यह प्राप्त होता है। शताब्दियों पहले एक अन्य दिव्य विभूति एवं महान् जगद्गुरु जिन्होंने हमें श्रीमद्भगवद्गीता द्वारा ज्ञानोपदेश दिए, उन्होंने इस की उद्घोषणा कर दी थी। उन्होंने भी कहा कि असंख्य जीवों में से कोई विरले ही वास्तव में मोक्ष और दिव्य परिपूर्णता प्राप्त करने के लिए प्रयासशील होते हैं। वस्तुतः यह द्वितीय सौभाग्य है जिसकी ओर आपको अपना मन मोड़ना चाहिए और निश्चय ही उस पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए, क्योंकि यह भी आपको प्राप्त है।

तृतीय महान् सौभाग्य वर्तमान महात्माओं का, सिद्ध सन्तों का सम्पर्क प्राप्त होना है, और भारत में ऐसे महात्मा प्रचुर संख्या में हैं। वे समस्त विश्व में सभी देशों में और सभी धर्मों में हैं, किन्तु यह पावन धरा जहाँ जीवन को आत्म–साक्षात्कार का साधन माना जाता है, यहाँ ऐसी दिव्यात्माओं के लिए साक्षात्कार एक जीवन्त अनुभूति बन गया है। क्योंकि अन्य किसी भी देश में यदि ऐसी उच्च आध्यात्मिक विभूति एक है तो इस पावन धरती पर आप ऐसी शत–शत महान् दिव्य विभूतियाँ पायेंगे। भारत के गत शताब्दियों और सहस्त्राब्दियों के आध्यात्मिक इतिहास में आप देखेंगे कि आदि काल से लेकर आज तक इन आध्यात्मिक विभूतियों का प्राचुर्य रहा है।

अध्यात्म सदा से ही भारत का अर्न्तनिहित जीवन रहा है, क्योंकि भारत एक सन्त–महात्माओं और योगियों की धरती, जीवन्मुक्त प्रबुद्ध महात्माओं की धरती

है। यह हिमालय और गंगा की धरती है, ध्यान और आत्म-बोध की धरती है, यह आध्यात्मिकता के उस जीवन्त प्रवाह की धरती है जिसका मूल स्रोत अतीत काल में आवृत्त है, तथापि जो सुस्पष्टतया निरन्तर प्रवाहित होता देखा जाता है। यद्यपि इसके बाह्य लौकिक इतिहास में असंख्य दुस्तर उतार-चढ़ाव आते रहे, तथापि इस दृष्टि से भारत सदा ही सशक्त रूप में जीवन्त रहा है। आध्यात्मिकता, भक्ति और प्रेरणा के इस प्रवाह में प्रविष्ट होने, इस में गोते लगाने और इसकी शक्ति स्वयं में भर लेने के लिए आप पर्याप्त सौभाग्यशाली हैं। ये तीनों दुर्लभ सौभाग्य आप के भीतर स्पन्दित हैं और ये आपको शुभ कर्म करने के लिए तथा उदात्त जीवन जीने के लिए प्रेरित करते रहते हैं। क्या यह कोई साधारण बात है? आपसे अनुरोध है कि इस पर गहराई से मनन करें।

आप परम सौभाग्यशाली हैं। आप पायेंगे कि आपको इस आध्यात्मिक अनुभव और व्यावहारिक धर्म के जीवन्त प्रवाह में प्रवेश पाने का सर्वाधिक विलक्षण सौभाग्य प्राप्त है। अपने मन को इस ओर मोड़ कर देखें और अपने ध्यान को उस महान् सौभाग्य पर केन्द्रित करें जो आपको जीवन में प्राप्त हुआ है— मनुष्यत्व, मुमुक्षुत्व, महापुरुष संश्रय और गुरु भगवान् जैसे प्रबुद्धात्मा के ज्ञानोपदेश, जिन्होंने हमारे समक्ष आध्यात्मिकता के रहस्य सुस्पष्ट रूप में रख दिए और हमें ऐसा ज्ञान प्रदान कर दिया जो प्रबोधक और मुक्तिदायक है। आपके पास ऐसे व्यावहारिक निर्देशन हैं जो आपको धीरे धीरे उस परम लक्ष्य की ओर ऊर्ध्वगमित करते हैं। साधना का ऐसा व्यावहारिक ज्ञान— कैसा विलक्षण सौभाग्य, निश्चय ही कैसा अद्‌भुत सौभाग्य है!

हम अपना जीवन धन्यवादपूर्ण उदात्त भावना से जीयें, क्योंकि धन्यवादी होने के लिए हमारे पास बहुत कुछ है। 'मैं जो कुछ भी हूँ, मेरे साथ जो भी हुआ है, इस क्षण जैसी भी अवस्था में मैं हूँ, हे प्रभु, यह सब आप ही की कृपा है, अर्जुन ने कहा, 'मेरा भ्रम नष्ट हो गया है और मैं शक्ति से भर गया हूँ, यह सब आपकी ही कृपा है।'

धन्यवाद करने के लिए आपके पास बहुत कुछ है। इस सुधन्यता की ओर अपने मन को मोड़ें और जो कुछ आपको प्राप्त है, उस सब पर अपना ध्यान केन्द्रित करें। उस परमपिता परमात्मा को धन्यवाद करने के लिए आपके पास बहुत से कारण हैं, जिनके द्वारा आपको इतना कुछ प्रदान किया गया है। यह सत्य है, यह सुस्पष्ट तथ्य है; अतः इस सत्य को देखें। इस तथ्य को पहचानें और धन्यवाद करें, और स्वयं को और अधिक, और भी बहुत अधिक आशीर्वादित समझते हुए तब तक सुधन्यता को शिरोधार्य करते जाए, जब तक आप परम सुधन्यता तक नहीं पहुँच जाते।

यही करना आवश्यक है; और इसलिए, इससे पहले कि समय निकल जाए, व्यक्ति को इस सर्वोच्च कार्य में संलग्न हो जाना चाहिए। व्यक्ति को गम्भीर और निष्कपट हो जाना चाहिए, और सबसे बढ़ कर, कार्य में लग जाना चाहिए। साधना का यही अर्थ हैः इस महिमाशाली पथ पर कार्य में संलग्न रहना। हम अपने मन को साधना में और अभ्यास में लगाए। इसी में जीवन की परिपूर्णता निहित है। भगवान् के आशीर्वाद आप पर हों।

हरिः ॐ

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

धार्मिक उत्सवों का आध्यात्मिक अभिप्राय :

ज्ञान–मुक्ति के साधन के रूप में

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(यद्यपि योग वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी का उद्घाटन परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के द्वारा ३ जुलाई १९४८ को हुआ था, अध्ययन के नियमित और व्यवस्थित पाठ्यक्रम को संचालित करने के लिए, परिसर का निर्माण सितम्बर १९७६ में आरम्भ किया गया था और जुलाई १९७९ से अकादमी अब तीन माह के पाठ्यक्रम आयोजित करती है। इसलिए ३ जुलाई १९७७ को स्वामी जी का यह व्याख्यान, जब कि भवन निर्माणाधीन था और इसके निर्माण के बाद अकादमी के नियमित कार्य–प्रणाली पर दिए गए उनके विचार, अकादमी के लक्ष्यों और आदर्शों, इसकी कार्य–प्रणाली आदि, जो कि इसी प्रकार के अन्य संस्थाओं से भिन्न है, के विषय में उनके विचारों को प्रकट करते हैं।)

यदि हमारी खोज मुक्ति या स्वतन्त्रता के लिए है, तो ज्ञान को इस मुक्ति की प्राप्ति की दिशा में एक प्रयास माना जाता है। इस संसार की संस्थाएँ चाहे वे शैक्षणिक हों, सामाजिक या राजनीतिक, मानव स्वतन्त्रता की प्राप्ति की दिशा में इस प्रयास के कार्यान्वयन के साधन हैं। इस दृष्टिकोण से, यह विश्वास करना कठिन है कि मानवता के सामने भिन्न–भिन्न आदर्श हैं। लोगों के प्रयासों की विशेषता बताने वाले दृष्टिकोणों की विविधता के रहते हुए भी, आदर्शों का अभिसरण होता हुआ प्रतीत होता है। मानव मन की संरचना और उसकी लालसाओं के एक खोजी विश्लेषण से, निश्चित रूप से ज्ञात होगा कि लोगों की आवश्यकताओं और इस मुक्ति की प्राप्ति की तकनीक पर, अधिक से अधिक महारत प्राप्त करने के उनके प्रयासों में, चरित्र की मूलभूत समानता है। इसे ज्ञान में विकास भी माना जा सकता है। अतः, ज्ञान में वृद्धि, एक प्रकार से, एक व्यक्ति की, मुक्ति को प्राप्त करने की क्षमता में वृद्धि के समकक्ष है। लेकिन मूलभूत प्रश्न यह है कि मुक्ति किस से? यदि इस प्रश्न का उत्तर नहीं दिया जा सकता, तब हम यह भी नहीं जान सकते कि ज्ञान क्या है और इसके निहितार्थ, यह भी, कि शिक्षा क्या है, क्योंकि शिक्षा, ज्ञान को प्राप्त करने की ही प्रक्रिया है। अतः एक वस्तु दूसरे पर निर्भर करती है। यदि हम यह नहीं जान सकते कि हम किस वस्तु की माँग कर रहे हैं, हम किसकी खोज कर रहे हैं और हम अपने जीवन में किस प्रकार की मुक्ति की अपेक्षा करते हैं, तो हम यह भी नहीं जान सकते कि वह ज्ञान क्या है जिसकी हम जीवन में खोज कर रहे हैं। फलस्वरुप हम यह भी नहीं जान सकते कि शिक्षा की प्रक्रिया क्या होनी चाहिए। यदि हमारे मस्तिष्क में केन्द्रीय उद्देश्य ही स्पष्ट नहीं है तो सब कुछ उलट–पलट हो जाएगा। यदि हमारे मन में, इस आश्रम में एक अकादमी की अवधारणा है, तो यह निश्चित रूप से, एक सामाजिक प्रकार की संस्था नहीं होगी क्योंकि इस संसार में इस प्रकार की अनेकों संस्थाएँ हैं। यह सीखने की कई शाखाओं की, सदियों पुरानी प्रणाली के अनुसार, अध्ययनों की एक श्रृंखला नहीं होगी। यद्यपि ये सभी विद्याएँ, कलाएँ और विज्ञान, जो हम संसार के शैक्षणिक संस्थानों में प्राप्त करते हैं, अपने आप में अच्छे हैं और आवश्यक भी हैं क्योंकि ये किसी न किसी प्रकार जीवन में हमारी सहायता करते हैं, हमें यह जानना आवश्यक है कि मानव जाति का प्रयोजन, मात्र जीवन

जीना ही नहीं है क्योंकि कई लोग ऐसे होते हैं जो कि सतही तौर पर, जीवन को बहुत सुन्दरता से जी लेते हैं फिर भी, वे अपने अन्तर्मन में बहुत दुःखी होते हैं।

हमारा प्रयोजन, गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज और उसी क्षमता के गुरुओं के प्रयोजन के अनुरूप, निश्चित रूप से सामाजिक परम्परा अथवा यहाँ तक कि व्यक्तिगत विलक्षणता या भावना के घिसे-पिटे रास्ते पर चलना नहीं है, अपितु उन रहस्यों को उजागर करने के कुछ मार्गों और साधनों का पता लगाना है जो कि मानव जाति की लालसाओं की पृष्ठभूमि में होते हैं और उन्हें एक 'वास्तविक प्रबोधन' प्रदान करना है जो कि 'जानकारी' से कहीं उत्तम शब्द है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए हमें धीरे-धीरे वास्तविकता के एक स्तर से दूसरे स्तर तक आगे बढ़ना होगा। हमें आरम्भ में ही, बार-बार दोहराना होगा कि हमें ज्ञान की व्याख्या, किसी विशेष विषय की जानकारी के रूप में नहीं करनी चाहिए। वास्तविक अर्थ में कहें तो ज्ञान, किसी व्यक्ति के जीवन को, उस के ज्ञान के चरित्र में समावेशित करने का एक भाग, एक प्रतिशत या एक स्तर ही है। ज्ञान केवल उसी सीमा तक मूल्यवान है, जिस सीमा तक इसे किसी के व्यक्तिगत जीवन में समायोजित किया जा सकता है और यह उस अन्तिम उद्देश्य की खोज के लिए एक मूलभूत आधार के रूप में बना रहता है जिसके लिए वह स्पष्टतः लालायित रहता है। जीवन को आरामदायक बनाना बहुत सरल है। परन्तु जीवन में प्रसन्न रहना बहुत कठिन है। समाज हमें इस धारणा में भ्रमित कर सकता है कि हम सम्पन्न हैं। जब हम सामाजिक नैतिकता और विशिष्टताओं के मानक के अनुरूप होते हैं तो स्वाभाविक रूप से हमें समाज का समर्थन प्राप्त होता है। परन्तु समाज, मानव प्रयास के विशाल क्षेत्र में केवल एक छोटा-सा खण्ड है। यह सम्पूर्ण वास्तविकता नहीं है जो कि हमारे मस्तिष्क के सामने चित्रित की गई है।

वे, जिन्हें हम संस्थाएँ, विद्यापीठ, समाज या विश्वविद्यालय, महाविद्यालय आदि कहते हैं वे लोगों को जीवन का सच्चा ज्ञान प्राप्त करने के लिए, शिक्षित करने के लिए, आरम्भ किए गए कुछ सुविधाजनक रूप हैं, जो उन्हें पूर्णतया एकान्त में भी, वास्तव में मुक्त और सुखी बनाएँगे। ये संस्थाएँ, इस उद्देश्य को प्राप्त करने में पूरी तरह से विफल रही हैं। सेना के दस्ते या पुलिसकर्मियों की सहायता से इस समाज में स्वतन्त्र रूप से विचरण करने का कोई लाभ नहीं है। वह स्वतन्त्रता नहीं है । स्वतन्त्रता एक प्रकार की निर्भयता है जो कि जीवन की प्रज्ञा को अर्जित करने से प्राप्त होती है, जो कि जीवन की वास्तविकता के समरूप है। इस प्रकार, हम सामाजिक ढाँचे में जो भी समूह बनाते हैं, जैसे संस्थान, विद्यापीठ, विश्वविद्यालय, ये सब तब तक अपने उद्देश्यों की पूर्ति नहीं कर पाएँगे जब तक वे केवल उन व्यक्तियों के समूहों, जिन्हें हम समाज कहते हैं, की वृत्तियों और भावनाओं को सन्तुष्ट करते हैं परन्तु आत्मा की आवश्यकताओं को पूरा नहीं करते हैं।

आत्मा, शरीर का एक विभाग नहीं है। इसी प्रकार, मुझे कहना चाहिए कि यहाँ,आश्रम में अकादमी, दिव्य जीवन संघ का एक विभाग नहीं है, अपितु यह वह आत्मा है जो कि हर प्रकार की गतिविधि के पीछे प्रेरणा के रूप में कार्य करती है, जिसे हम विभाग कहते हैं और यह वह जीवन-शक्ति है जो कि सम्पूर्ण संरचना को सम्बल देती है, उसका भरण-पोषण करती है। यह शिक्षण की एक

शाखा मात्रा नहीं है। यहाँ पर हमें इस आश्रम की अकादमी और अन्यत्र होने वाली ऐसी ही अन्य अवधारणाओं के बीच के अन्तर को समझना होगा। हम यहाँ भौतिकी, रसायन विज्ञान, गणित या शिक्षा के क्षेत्र में दृष्टिकोण की किसी विशेष शाखा को पढ़ाने नहीं जा रहे हैं, यद्यपि इन शाखाओं को पाठ्यक्रम में समायोजित किया जा सकता है, यदि वे इसके आदर्श के विकास के लिए अनुकूल हों - वह सम्पूर्णता जिसे हम ज्ञान कहते हैं।

इस दृष्टिकोण से, अध्यापकों, आचार्यों या शिष्यों को खोजना कठिन होगा क्योंकि यह पूरा दृष्टिकोण बिल्कुल नवीन और अद्वितीय है। यदि इस दृष्टिकोण को ठीक से समझ कर कार्यान्वित नहीं किया गया तो इसका कोई लाभ नहीं होगा, क्योंकि तब हम एक और उच्चतर विद्यालय या महाविद्यालय आरम्भ कर रहे होंगे, जैसा कि कोई भी अन्य व्यक्ति कर सकता है। सम्पन्न लोग उच्चतर विद्यालयों और महाविद्यालयों को आरम्भ करते हैं। यह मानवता के लिए कोई बड़ी सम्पत्ति नहीं है क्योंकि वे अध्ययन की शाखाओं की वही घिसी-पिटी नीरसता सिखाने जा रहे हैं जो कि संसार में कहीं भी मिल सकती है। यदि, हम जो सीखते हैं वह हमें मुक्त और आत्मविश्वासी नहीं बना सकता तो वह ज्ञान हमारे लिए बेकार है। क्या कोई भी अपने हृदय पर हाथ रखकर कह सकता है कि वह मुक्त है - व्याकुलता से मुक्त, जिस वातावरण में वह रह रहा है उसके उत्पीड़न से मुक्त, अपने उद्देश्य की प्राप्ति में स्वयं अपनी ही क्षमता के प्रति संशयों और दुविधाओं से मुक्त। कोई भी इन सब बातों के विषय में आत्मविश्वासी नहीं हो सकता है। ऐसा कहने का अर्थ है कि हमारी शिक्षा, आदर्श के अनुकूल नहीं रही है। वे केवल समाज में आरामदायक जीवन जीने के लिए सुविधाजनक साधन मात्र हैं। हम अपने मन में धनी हो सकते हैं और प्रतिष्ठा में भी धनी हो सकते हैं। हम समाज की वाह-वाही का केन्द्र या लक्ष्य हो सकते हैं, जो कि समाज के द्वारा धोखा दिए जाने की एक और शैली है। परन्तु जब अन्तिम बुलावा आएगा तो ये सब हमारी सहायता नहीं कर पाएँगे।

दिव्य जीवन संघ की स्थापना का और संयोग से उस अकादमी का, जिसकी धारणा हमारे मन में है, सम्पूर्ण उद्देश्य, जीवन के साथ परिहास करना या फिर मानव समाज में महत्वपूर्ण बनना नहीं है। ऐसा नहीं है कि हम संसार में चल रहे कई संस्थानों के मध्य, एक और ऐसे ही संस्थान को बढ़ावा दें, अपितु एक ऐसा परिवेश या वातावरण या परिस्थितियों का एक ऐसा उपयुक्त समुच्चय प्रस्तुत करें, जो कि हमें वास्तविकता से सम्पर्क करने की कला और विज्ञान की ओर आगे बढ़ाने में सक्षम बनाएगा।

यहाँ हम एक बहुत ही महत्वपूर्ण प्रश्न पर आते हैं— वास्तविकता क्या है? यदि इस वास्तविकता के आदर्श से सम्पर्क करने की कला ही जीवन का महान् विज्ञान है और यदि यही वह है जिसे हम योग कहते हैं, तो हम में से कितने लोग उस आदर्श की, जिसे हम वास्तविकता कहते हैं, स्पष्ट धारणा रख सकते हैं? यह हमें मृगतृष्णा की तरह प्रलोभित करता है और जैसे ही हम इसके समीप जाने का प्रयास करते हैं, यह क्षितिज के समान हमसे दूर चला जाता है। जैसे-जैसे हम विकसित होते जाते हैं, इस आदर्श के विषय में हमारी धारणा बदलती जाती है, क्योंकि हमारे मन में इस विषय में अनेक संशय हैं कि 'यह' वास्तविकता क्या हो सकती है। अतः

स्वाभाविक रूप से, हम अपने व्यक्तिगत जीवन को, उस आदर्श के प्रति समायोजित और अनुकूलित करने में असमर्थ हैं जिसे हम अपने सामने रखे हुए हैं। यह प्रत्येक साधक का, जो कि स्वयं को यहाँ अकादमी का छात्र मानता है, प्रथम और सर्वोपरि कर्तव्य है कि उसका मन इस आदर्श के विषय में पूर्णतया स्पष्ट हो। जैसे मैं अकादमी के उद्देश्य को रेखांकित कर रहा हूँ, मैं यह विश्वास नहीं कर सकता हूँ कि गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के मन में अंततः, आत्मा की मुक्ति से अलग कोई और विचार रहा होगा – जिसे वह मोक्ष कहते थे।

इस संसार में बहुत सी महान् वस्तुएँ हैं जो कि अपने दृष्टिकोण से अद्भुत हैं और अपने स्थान पर आवश्यक भी हैं। लेकिन ये सभी उस महान् उपलब्धि और प्राप्ति के लिए प्राथमिक और सहायक प्रक्रियाएँ हैं जिसे हम मुक्ति, मोक्ष कहते हैं, जो कि आध्यात्मिक जीवन का लक्ष्य है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

विश्व-प्रेम की परिसमाप्ति अद्वैत-चेतना में होती है। यही उपनिषद् के ऋषियों की चेतना है। शुद्ध प्रेम महान् समताप्रदायक है। हाफिज, कबीर, मीरा, गौरांग, तुकाराम, रामदास सभी ने इस विश्व-प्रेम का आस्वादन किया था। दूसरे लोगों ने जिसे प्राप्त किया है, उसे आप भी प्राप्त कर सकते हैं।

अनुभव कीजिए कि सारा जगत् आपका शरीर है, आपका अपना घर है। मनुष्य तथा मनुष्य के बीच जितने भी भेद हैं, उन्हें विनष्ट कर डालिए। बड़प्पन की भावना तो मूर्खता है। विश्व-प्रेम का विकास कीजिए। सभी से एकता रखिए। अलग होना तो मृत्यु है। एकता नित्य जीवन है। अनुभव कीजिए कि सारा जगत् विश्व-वृन्दावन है। अनुभव कीजिए कि यह शरीर ईश्वर का चल-निकेतन है। जहाँ भी आप हों, घर, आफिस, स्टेशन या बाजार में सर्वत्र अनुभव कीजिए कि आप मन्दिर में ही हैं। हर कार्य को ईश्वर की ही पूजा समझिए। कर्म-फल को ईश्वरार्पित कर हर कार्य को योग में परिणत कर डालिए। वेदान्त के साधकों को अकर्ता तथा साक्षी-भाव बनाये रखना चाहिए। भक्ति-मार्ग के साधकों को निमित्त-भाव रखना चाहिए। ऐसी भावना कीजिए कि सारे प्राणी ईश्वर के ही रूप हैं। 'ईशावास्यमिदं सर्वम्'—यह जगत् ईश्वर द्वारा परिव्याप्त है। भावना कीजिए कि एक ही वस्तु अथवा ईश्वर सभी हाथों से कार्य करता, सभी नेत्रों से देखता तथा सभी कानों से सुनता है। आप परिवर्तित हो जायेंगे। आप परम शान्ति तथा सुख का उपभोग करेंगे।

स्वामी शिवानन्द

शिव (गुरुदेव शिवानन्द) के प्रवचन – देहरादून में :

भगवन्नाम हर घर तक

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(पूर्व–अंक से आगे)

१८ दिसम्बर, १९५०

शिव आज दोपहर में देहरादून से जा रहे हैं।

पूरे वार्ड में सन्तरे और केले बिखरे हुए हैं। चिकित्सालय में शिव के दर्शनों के लिए आने वाले भक्तों द्वारा भेंट किए गए फल और वह सब फल जो शिव ने स्टाफ़–नर्सों को, कम्पाउडरों और चिकित्सालय के सफाई–कर्मचारियों को देने के लिए रखे थे तथा अन्य भक्त जिनके घरों में आज प्रातः जाने की शिव की इच्छा थी, उन सब को देने के लिए तैयार कर के रखे गए थे, वे सभी फल।

शाश्वतानन्दजी केक के उन्नीस पैकेट ले कर पहुँच गए। वह साथ में मोटर–गाड़ी भी लेकर आए थे।

शिव कक्ष से बाहर आते हुए बोले,'आओ अब हम चलेंगे।'

'स्वामीजी! नर्सें ११.३० तक अपने घरों में पहुँची नहीं होंगी।'

'कोई बात नहीं। वहाँ कोई तो होगा। हम प्रतीक्षा नहीं कर सकते। कौन जानता है कि हम ११.३० तक जीवित रहेंगे ही?'

सभी केक और फल गाड़ी में रख दिए गए।

३२ सी. कर्जन रोड। चिकित्सालय की नर्सें यहाँ रहती थीं। वहाँ हमारे आने के सम्बन्ध में कोई नहीं जानता था। 'हमें ऐसे ही करना चाहिए,' शिव कहते हैं कि आप कुछ अच्छा करते हैं तो वह उन लोगों के लिए अप्रत्याशित होना चाहिए। लम्बी–चौड़ी तैयारियाँ और पहले ही आयोजित किए गए प्रबन्धनों से उन्हें अनुमान नहीं होने देना चाहिए कि आप क्या करने वाले हैं।

होस्टल में रात्रि–सेवा वाली नर्स थी। वह बाहर आयी और झुक कर शिव को अभिवादन किया। शिव ने उसे उन्नीस केक देते हुए कहा, 'ये आप सब के लिए हैं। मेरी ओर से छोटी सी भेंट।'

पहले ध्यान किए बिना ही शिव ने संकीर्तन गान प्रारम्भ किया; उन्होंने यीशु–कीर्तन गाया, 'थोड़ा–थोड़ा का गीत' इत्यादि का कीर्तन किया और विश्व प्रार्थना के साथ समापन किया। वे एक बार पुनः नर्स के समक्ष झुके और फिर गाड़ी में बैठ गए। नर्स स्तब्ध हो मौन देखती रह गयी।

जब हम चिकित्सालय वापस लौटे तो इसका चमत्कारी प्रभाव दिखाई दिया। तब तक प्रत्येक व्यक्ति को यह ज्ञात हो चुका था कि प्रसाद देने के लिए शिव स्वयं नर्सों के आवास–स्थलों पर गए हैं। हर एक के होठों पर एक ही बात थी,'स्वामीजी स्वयं होस्टल तक गए और प्रसाद वितरित किया। कितने महान् हैं!'

और फिर महादेवी कन्या पाठशाला कॉलेज। प्राध्यापिका निवास की महिलाएँ शिव को अपने आवास–स्थान के सामने गाड़ी से निकलते हुए देख कर आश्चर्य–चकित हो शीघ्रता से उनके स्वागत में आगे बढ़ीं।

'आज दिन में मैं ऋषिकेश के लिए प्रस्थान कर रहा हूँ,' शिव ने इस भाव के साथ यह कहा मानो एक बेटा अपनी माता से जाने की आज्ञा ले रहा हो।

उन सब के हृदय इतने भावातुर हो गए थे कि मुख से शब्द नहीं निकल रहे थे।

शिव ने कीर्तन प्रारम्भ कर दिया, उन्होंने अपना 'चिदानन्द-गीत' गाया और उसके अर्थ की भी व्याख्या की।

'आत्मा नित्य मुक्त और परिवर्तनहीन है। यह अद्वितीय है। हम भ्रमवश इन भौतिक पदार्थों में मोक्ष खोजते हैं। वास्तविक स्वतन्त्रता और मुक्ति तो केवल आत्मा में प्राप्त हो सकती है। अपने माता-पिता को त्याग देने से अथवा घर-द्वार त्याग देने से मोक्ष प्राप्त नहीं होता। तब भी आप इस संसार से बंधे हुए ही रहते हैं— आप अपने मन और इन्द्रियों के वश में तो रहते ही हैं। वास्तविक मुक्ति मन और इन्द्रियों की दासता से मुक्त होना है। वास्तविक मोक्ष अहंकार से, मैं-पन से और मेरे-पन से मुक्त होना है।'

उन्होंने विश्व प्रार्थना के साथ समापन किया।

फिर शिव ने सामने की ओर देखते हुए उनसे पूछा, 'वे क्या हैं? उत्तर पत्र? क्या आप विद्यार्थियों के परीक्षा पत्र भी जाँचती हैं?'

'जी, स्वामीजी।'

'उदार बनें, अधिक अंक दें, जिससे कि अधिक लोग परीक्षा में सफल हो सकें। प्रत्येक स्त्री-पुरुष में क्षमताएँ सुप्तावस्था में निहित होती हैं। कई बार बुद्धिमान व्यक्ति से भी गलती हो जाती है, अत्यधिक विद्वान् को भी कभी कभी सही शब्द का चयन करने में कठिनाई का सामना करना पड़ जाता है; मंच-भय, परीक्षा-भय, प्लैटफ़ॉर्म-भय कई बार मनुष्य के मस्तिष्क को भ्रमित कर देता है, और वे ज्ञात होने पर भी कभी कभी सही उत्तर नहीं दे पाते।'

'हम निश्चय ही आपके आदेशों का पालन करेंगे, स्वामीजी!'

शिव ने उन्हें प्रसाद के रूप में बहुत से फल दिए और फिर गाड़ी में बैठ गए। गाड़ी के चलते ही उन्होंने कहा, 'हमें एक वर्ष तक ऐसे ही करना चाहिए। एक गाड़ी कर लें और एक घर से दूसरे घर जाते जाए, भले ही उस घर में रहने वालों को आप जानते हों या नहीं। शीघ्रता से सबको बैठा दें और थोड़ा कीर्तन करें, विश्व प्रार्थना गाएं, संक्षिप्त सा प्रवचन करें और महामृत्युञ्जय मन्त्र एवं शान्ति पाठ के साथ समाप्त कर दें। इस प्रकार आप सहस्त्रों का जीवन परिवर्तन करने का भला कार्य कर सकते हैं। लोगों के मन पर इसका दीर्घकाल तक प्रभाव रहेगा। यदि आप ऐसा करें तो यह मानवता के प्रति एक महान् सेवा होगी।'

इसके बाद हम डॉक्टर राममूर्ति शर्मा के एक्स-रे हॉस्पिटल गए। यहाँ भी शिव ने कीर्तन किया, प्रसाद वितरित किया और डॉक्टर से वापस लौटने की आज्ञा ली। शिव ने डॉक्टर का दवाखाना, शल्य-चिकित्सालय और रोगी-कक्ष भी देखे। गाड़ी की ओर जाते समय डॉक्टर भी शिव के साथ बाहर तक आने लगे तो शिव ने उन्हें यह कर कर रोक दिया, 'आप जा कर रोगियों को देखिए। चिकित्सकों का प्रत्येक क्षण अनमोल होता है।'

और फिर स्वच्छता इन्जीनियर के घर।

शिव अपराह्न में चिकित्सालय लौटे। चिकित्सालय छोड़ने से पहले शिव ने शाश्वतस्वामीजी से

सुनिश्चित किया कि चिकित्सालय में सबको अपना अपना प्रसाद मिल गया है। शिव का चिकित्सालय के मुख्य सदस्यों के साथ सामूहिक चित्र लिया गया और फिर शिव २.१५ बजे चिकित्सालय से बाहर आए। चिकित्सालय ऐसा दिखायी दे रहा था मानो नगर-भवन में कोई उत्सव मनाया जा रहा हो; और वहाँ शिव को हृदय-पूर्वक विदाई देने के लिए भारी जन-समूह एकत्रित था। किन्तु सभी के नेत्र प्रेम और आभार के जल से आपूरित थे। चिकित्सालय के किन्हीं सदस्यों के शब्दों में, 'इससे पहले हमने कभी भी ऐसा रोगी नहीं देखा। हम तो इसे अपना महान् सौभाग्य मानते हैं कि स्वामीजी ने एक माह तक रुकने और इस प्रकार से हम सबको प्रेरणा प्रदान करने के लिए हमारे चिकित्सालय का चयन किया।'

जैसे ही गाड़ी ऋषिकेश नगर के निकट पहुँची, शिव ने चालक को वहाँ के नागरिक चिकित्सालय के बाहर गाड़ी रोकने के लिए कहा। वे गाड़ी से उतर कर भीतर चले गए। चिकित्सालय के प्रभारी चिकित्सक, डॉक्टर एच.एम. लाल शिव को अपने आवास की ओर आते देख हर्षातिरेक सहित उनके निकट पहुँच गए।

'कैसा अद्भुत है स्वामीजी! मैं एक पत्रिका पढ़ रहा था और तभी मेरे मन में आपके दर्शनों की इच्छा जाग्रत हुई, और देखिए, कैसे रहस्यमय ढंग से आप मेरी अनकही इच्छा की पूर्ति करने स्वयं यहाँ आ गए!'

डॉक्टर लाल एक विकिरण चिकित्सक हैं और कुष्ठरोग विशेषज्ञ हैं। उन्होंने बताया कि उन्हें ऋषिकेश में विशेष रूप से इसलिए भेजा गया है कि वह कुष्ठरोग की समस्या के निवारण के लिए कुछ कर सकें। 'स्वामीजी! अभी तक तो इस चिकित्सालय में कुष्ठ रोगियों के लिए कुछ नहीं है। कुष्ठ रोगी को चिकित्सीय सहायता हेतु जाने के लिये ऋषिकेश में कोई स्थान नहीं है। केवल आपके आश्रम का औषधालय ही उनकी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है, और मुझे यह भी ज्ञात है कि आप उन्हें राशन और वित्तीय सहायता भी देते रहे हैं। इस चिकित्सालय को कुष्ठरोग की आधुनिकतम औषधियों से सम्पन्न करके मैं भी आपके इस कार्य में सहयोग देने का पूर्ण प्रयास करूँगा।'

शिव ने यहाँ पर भी कीर्तन का संचालन किया और फिर डॉक्टर से विदाई ली।

बाहर प्रवेश द्वार के निकट एक निर्धन रोगी खड़ा था और शाश्वतस्वामीजी उसे कुछ रुपया देने ही लगे थे कि शिव ने कहा, 'रोगी को धन न दें। कहीं यह इसका दुरुपयोग करके अपने स्वास्थ्य को हानि न पहुँचा ले। इससे तो अच्छा है कि आप इसे कुछ फल दे दें। या फिर यहाँ इसे फल न देकर डॉक्टर को धन दे दें। वह रोगी को उसके अनुकूल सामग्री देने का प्रबन्ध कर देंगे।'

शिव ने लगभग आधा घण्टा विज्ञान प्रेस में व्यतीत करते हुए, वहाँ पर किए जा रहे कुछ छपाई के कार्य का निरीक्षण किया। उन्होंने वहाँ भी थोड़ा कीर्तन किया और प्रसाद वितरित किया।

आश्रम में शिव के लिए भव्य स्वागत प्रतीक्षा कर रहा था। और शिव ने तत्काल ही कीर्तन किया तथा प्रसाद वितरित किया।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द ज्ञानकोष :

शान्ति

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

व्यक्तिगत सुधार तथा सामाजिक परिवर्तन

आप अपने-आपको सुधारे, समाज स्वयं सुधर जायेगा। सांसारिकता से अपने हृदय को रिक्त करो, जगत् अपनी भलाई अपने-आप कर लेगा। सांसारिकता को मन से दूर करो, संसार स्वयं शान्त हो जायेगा। बस यही समाधान है समस्या का। इसे निराशावाद नहीं कहा जा सकता। यह तो भव्य आशावाद है। यह जगत् से उपरामता भी नहीं है। परिस्थिति का सामना करने का मात्र यही एक उपाय है। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपनी मुक्ति का प्रयत्न करे, तो समस्याएँ उत्पन्न करने वाला कोई व्यक्ति ही नहीं रहेगा। यदि प्रत्येक व्यक्ति तन-मन-धन से धर्मानुसार साधन-रत हो कर मुक्ति की प्राप्ति में लग जाये, तो न ही उसकी रुचि आपत्ति खड़ी करने में रहेगी और न ही उसे इन कामों के लिए समय मिलेगा। अत: जगत् में स्वत: ही शान्ति स्थापित हो जायेगी।

धर्म का योगदान

एक ईसाई सोचता है, ''यदि सभी मनुष्य ईसाई मत को मान लें तो शान्ति स्थापित हो जायेगी।'' एक मुस्लिम सोचता है, ''यदि सब इस्लाम धर्म को स्वीकार कर लें तो शान्ति स्थापित हो जायेगी।'' यह धारणा मिथ्या है। इस जगत् में लोग परस्पर क्यों लड़ते हैं? कैथोलिक और प्रोटेस्टैन्ट क्यों लड़ते हैं? शैव तथा वैष्णव क्यों लड़ते हैं? भाइयों में पारस्परिक लड़ाई क्यों? हृदय बदलना चाहिए। स्वार्थ और लोभ समाप्त होना चाहिए। तभी विश्व में शान्ति-साम्राज्य स्थापित हो सकता है।

लोग धर्म की केवल बातें ही बनाते हैं, धर्मपालन में उनकी रुचि नहीं है। यदि ईसाई 'सरमन ऑन दि माउंट' के अनुसार, बौद्ध 'अष्टमार्ग' के अनुसार, मुसलमान 'कुरान' के अनुसार, हिन्दू 'भगवदोपदेश और सन्तों और ज्ञानियों की शिक्षाओं' के अनुसार चलें तो सर्वत्र शान्ति स्थापित हो जायेगी।

शाश्वत तथा रचनात्मक शान्ति तो केवल भगवान् के द्वारा प्राप्त की जा सकती है। भगवान् के बिना कोई शान्ति नहीं क्योंकि ईश्वर स्वयं शान्ति स्वरूप है। शान्ति अथवा परमात्मा में स्थित हो जाओ। अब आप शान्ति की किरणें चारों तरफ प्रकाशित कर सकते हैं।

प्राणायाम

देवताओं के जीवन का आधार प्राण ही है। इसी प्रकार मनुष्य तथा पशु भी प्राणों के बल पर जीते हैं। समस्त प्राणियों का जीवन प्राण पर ही निर्भर है, तभी तो प्राण को सबके जीवनाश्रय अथवा सार्वलौकिक जीवनाधार की संज्ञा दी जाती है।

सम्पूर्ण जगत् की शक्ति के सिद्धान्त का नाम ही प्राण है। प्राण जीवनदाता है। प्राण सर्वव्यापक है, चाहे स्थिरावस्था में हो अथवा संचालक रूप में। क्षुद्रतम जीवन से ले कर विशालतम में, चींटी से हाथी तक, जन्तु से ले कर मनुष्य तक, अविकसित वनस्पति से पूर्णतया विकसित प्राणधारियों तक में समान रूप से प्राण विद्यमान है।

प्राण जीवन के प्रत्येक स्तर पर निम्नतम से श्रेष्ठतम में शक्ति रूप में रहता है। जिसमें जीवन है, जो कुछ भी कार्य करता है, जिसमें गति है, वह प्राण का प्रकट रूप है।

प्राण ही आपके नेत्रों की ज्योति है— प्राणशक्ति ही श्रवणेन्द्रिय द्वारा सुनने का कार्य करती है। वाणी में बोलने की शक्ति भी उसी से आयी है। नासिका की घ्राणशक्ति भी इसी से है। मस्तिष्क एवं बुद्धि इसी प्राणशक्ति के आधार पर अपना कार्य करते हैं। नवयुवती की मुस्कान, संगीत का माधुर्य, वक्ता के शब्दों में सुन्दर उच्चारण की विशिष्टताएँ, प्रेमी के भावभीने उद्‌गारों का हृदयस्पर्शी प्रभाव— ये सभी प्राणशक्ति के ही विभिन्न रूप हैं। अग्नि की दाहकता शक्ति में इसी शक्ति का वास है। वायु भी प्राणों से ही चलती है। नदियाँ भी प्राणों का आश्रय ले कर ही निरन्तर प्रवाहित रहती हैं। वायुयान भी इसी की शक्ति से आकाश में उड़ता है। रेलें तथा मोटर-कारें भी इसी शक्ति के आधार पर गतिशील रहते हैं। रेडियो की तरंगों का संचार भी प्राणशक्ति के कारण है। इलेक्ट्रोन भी प्राण का ही रूप है। चुम्बक तथा विद्युत् में भी प्राणशक्ति ही तो कार्य करती है। हृदय में रक्तनलिकाओं द्वारा रक्तसंचालन का कार्य भी प्राणों द्वारा होता है। भोजन पचाने तथा मल-मूत्र त्यागने की प्रक्रिया भी प्राणशक्ति करती है।

विचारशक्ति, इच्छाशक्ति तथा क्रियाशक्ति भी प्राणशक्ति के ही रूप हैं। हमारे बोलने, गतिशील होने, लिखने आदि की क्रियाएँ भी इसी के बलबूते पर होती हैं। एक स्वस्थ तथा बलवान् पुरुष में प्राणशक्ति का बाहुल्य रहता है।

भोजन, जल, वायु तथा सौर-ऊर्जा प्राणशक्ति के स्रोत हैं। प्राणशक्ति की आपूर्ति अथवा संचय भोजन, जल, वायु तथा सौर-ऊर्जा द्वारा होता है। नाड़ीमण्डल प्राणशक्ति का उपयोग करता है। श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया द्वारा इस शक्ति का ह्रास होता है। अतिरिक्त शेष प्राणशक्ति मस्तिष्क तथा नाड़ीमण्डल में परिणित हो जाने पर प्राणशक्ति में वृद्धि हो जाती है। यही शक्ति मस्तिष्क में ओजस् के रूप में एकत्रित होती रहती है। ओजस् ही प्राणशक्ति है।

निरन्तर प्राणायाम अभ्यास द्वारा योगीजन प्राणशक्ति का अधिकाधिक मात्रा में संचय कर लेते हैं जैसे विद्युत् शक्ति को विद्युत् प्रदाय में एकत्रित अथवा जमा कर लिया जाता है। जिस योगी ने प्राणशक्ति का संचय अधिक मात्रा में कर लिया होता है, उसके दिव्य तेज की किरणें उसके मुखमण्डल के चारों ओर विकीर्ण होती हैं, मानो वे महानुभाव स्वयं एक शक्ति का स्रोत हो जहाँ से प्राणशक्ति स्फुरित होती रहती है। जो कोई भी उस दिव्य तेजोमय योगी के निकट सम्पर्क में आता है, वह भी उन्हीं सी प्राणशक्ति ग्रहण कर लेता है तथा शक्तिमान् व ओजस्वी बनने से प्रमुदित हो जाता है। जैसे जल को एक पात्र से दूसरे पात्र में डाला जाता है वैसे ही प्राणशक्ति एक महान् योगी द्वारा निस्तेज व्यक्ति में प्रवेश कर जाती है। जिस योगी की अन्तर्दृष्टि खुल चुकी है, वह इसे प्रत्यक्ष देख सकता है।

प्राणों का स्वरूप

मनुष्य शरीर में प्राणमय कोष जो प्राणवायु द्वारा रचित है, अन्नमय कोष जो अन्न से निर्मित है, के पृष्ठ भाग में होता है। अन्न से निर्मित अन्नमय कोष के पीछे प्राणवायु द्वारा निर्मित प्राणमय कोष होता है। सारे शरीर को

सुव्यवस्थित रूप से दक्षतापूर्वक चलाने वाली यही प्राणशक्ति है। यही शक्ति समूचे शरीर में व्याप्त है।

स्थूल तथा सूक्ष्म शरीर को जोड़ने वाली कड़ी प्राणशक्ति ही है। धागे के समान सूक्ष्म प्राण जब नहीं रहते तो सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर से पृथक् हो जाता है जिसके फलस्वरूप मृत्यु हो जाती है। वही प्राण जो स्थूल शरीर में शक्ति का संचार कर रहा था, सूक्ष्म शरीर में लौट जाता है।

श्वास जीवनदाता प्राण का बाह्य रूप है। श्वास स्थूल है, प्राण सूक्ष्म है। स्थूल श्वास को वश में करने से आप सूक्ष्म प्राण को भी वश में कर सकते हैं। प्राणायाम का अर्थ प्राणों पर अधिकार पाना है। प्राणायाम का श्रीगणेश तो श्वास को व्यवस्थित करने से होता है। ऐसा करने से आन्तरिक जीवन सम्बन्धी शक्तियों को वश में किया जा सकता है। प्राणायाम एक ऐसा विज्ञान है जिसमें किसी प्रकार की कोई न्यूनता नहीं रहती। यह अष्टांगयोग का चौथा अंग है।

प्राणायाम और जीवन अवधि

योग के अनुसार मनुष्य जीवन का आधार श्वासों की संख्या पर है। एक मिनट में पन्द्रह श्वास आते हैं। यदि आप कुम्भक द्वारा इनकी संख्या घटा सकते हैं या खेचरी मुद्रा द्वारा श्वास की गति रोक सकते हैं, तो आप अपनी आयु बढ़ा सकते हैं।

श्वास बाहर निकाला जाता है तो इसे रेचक कहते हैं और जब अन्दर लिया जाता है तो पूरक। जब श्वास-गति रोकी जाती है, तो इस क्रिया को कुम्भक कहते हैं। कुम्भक क्रिया के अभ्यास से जीवन अवधि बढ़ायी जाती है। इससे आन्तरिक आध्यात्मिक जीवन सम्बन्धी शक्ति में वृद्धि होती है। यदि एक मिनट आप श्वास रोक लें तो आपकी आयु में एक मिनट की वृद्धि हो गयी। चांगदेव एक सहस्र चार सौ वर्ष कुम्भक के अभ्यास के कारण जीवित रहे।

पतञ्जलि प्राणायाम के भिन्न-भिन्न रूपों पर बल नहीं देते। वे तो कहते हैं, ''धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालिए। फिर अन्दर ले जा कर रोकिए। इससे मन में शान्ति तथा स्थिरता आयेगी।'' हठयोगियों ने प्राणायाम की विद्या को बढ़ा कर इसके भिन्न-भिन्न अभ्यासों को भिन्न-भिन्न प्रकृति वालों की सुविधा के लिए बताया है।

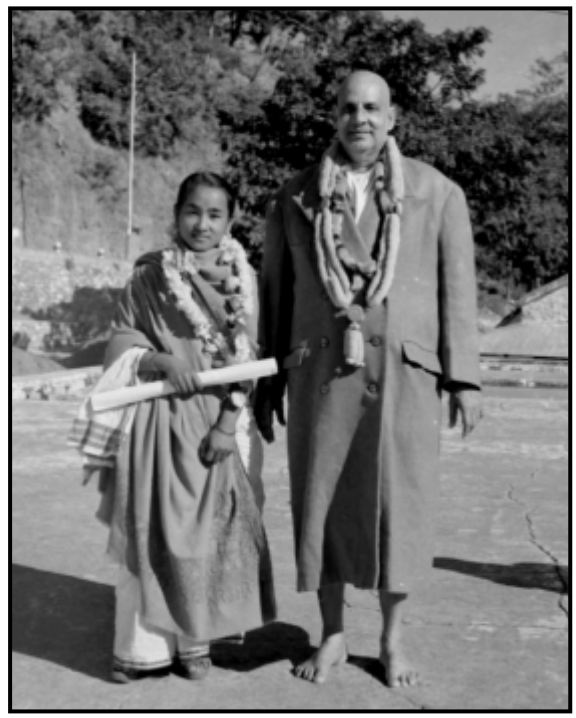
(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

साधक को ब्रह्मज्ञान में समर्थ बनाने हेतु श्रुतियों में विविध प्रकार की विद्याओं का वर्णन है। साधारण मनुष्य के लिए असीम ब्रह्म का पूर्ण ज्ञान होना असम्भव है; क्योंकि ब्रह्म अत्यन्त सूक्ष्म है तथा इन्द्रियों एवं स्थूल बुद्धि की पहुँच के परे है। अतः श्रुतियाँ सगुण ध्यान के सुगम साधन बतलाती हैं जिससे कि ब्रह्म की प्राप्ति हो। वे ब्रह्म के बहुत से प्रतीकों का वर्णन करती हैं जैसे वैश्वानर या विराट्, सूर्य, आकाश, अन्न, प्राण तथा मन। नये साधकों के ध्यानार्थ ये बहुत ही उपयोगी हैं। प्रारम्भ में ये प्रतीक आलम्बन का काम करते हैं। ऐसे सगुण ध्यान से मन सूक्ष्म, तेज तथा एकाग्र बन जाता है।

स्वामी शिवानन्द

बाल जगत्

परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान,



पूजा के लिए सप्ताह के दिन

सप्ताह में सात दिन होते हैं, इन सात दिनों में भगवान् के विभिन्न रूपों की पूजा, अलग अलग दिन करें, इससे भगवान् बहुत प्रसन्न होंगे।

भगवान् प्रकाश हैं— रविवार को सूर्य भगवान् की पूजा करें।

भगवान् आनन्द हैं— सोमवार को भगवान् शिव की पूजा करें।

भगवान् ज्ञान हैं— मंगलवार को माँ सरस्वती की पूजा करें।

भगवान् प्रेम हैं— बुधवार को भगवान् श्री राम की पूजा करें।

भगवान् सत्य हैं— गुरुवार को गुरु की पूजा करें।

भगवान् सम्पदा हैं— शुक्रवार को माँ लक्ष्मी की पूजा करें।

भगवान् शक्ति हैं– शनिवार को श्री हनुमान की पूजा करें।

सभी धर्म भगवान् की ओर ले जाते हैं

प्रत्येक धर्म भगवान् को पाने का मार्ग दर्शाता है। प्रत्येक धर्म में प्रमुख विषय के रूप में भगवान् केन्द्रीय स्थान पर होते हैं।

अपने ईसाई मित्रों के साथ झगड़ा न करें। अपने मुस्लिम मित्रों या पारसी मित्रों के साथ झगड़ा न करें। उनका धर्म भी उन्हें उसी प्रकार भगवान् की ओर अग्रसर करता है जैसे आपका धर्म आपको करता है। जिस प्रकार आप एक ही स्थान पर चल कर, बस में बैठ कर, ट्राम, रेलगाड़ी या वायुयान के द्वारा पहुँच सकते हैं, बिल्कुल उसी प्रकार भगवान् के दर्शन किसी भी धर्म पर चल कर किए जा सकते हैं।'सभी धर्म भगवान् की ओर ले जाने वाले

राज–मार्ग हैं।'

किसी निश्चित स्थान पर जाने वाले मार्गों में से किसी भी एक पर चलते हुए आप अपने गन्तव्य पर पहुँच सकते हैं। सभी पथ भगवान् तक पहुँचा देते हैं, इसे स्मरण रखें।

स्वामी शिवानन्द

दो कृपणों की कहानी

एक कृपण, राम, रोटी खा रहा था,
वह घृत (घी) को रोटी के साथ थोड़ा सा स्पर्श कर देता था।
दूसरे कृपण, कृष्ण ने, घृत के डिब्बे को
कील के साथ ऊपर लटका दिया।
उसने डिब्बे की ओर देखा और रोटी खा ली।

राम ने सोचा कृष्ण मुझ से अधिक बुद्धिमान है,
क्योंकि, उसका तो किञ्चित भी घृत कम नहीं हुआ था।
उसने भी फिर कृष्ण का ही अनुकरण किया।

तभी दो बन्दर आ गए
और राम और कृष्ण का घृत झपट कर ले गए,
उन दोनों ने घृत को बहुत स्वाद से खाया।

सभी कृपणों का भाग्य ऐसा ही होता है,
उनके पुत्र शीघ्र ही उनकी जमा पूँजी उड़ा देते हैं।
कृपणता एक अभिशाप है।
वास्तव में कृपणों की दशा अत्यन्त दयनीय है,
वह न यहाँ सुखी रह पाते न ही वहाँ।

ओ, कृपण, अपना धन दान देने में व्यय करें
और अब ही सद्गुण अर्जित करें।
दान से हृदय शुद्ध और उदार होता है,
और यह ईश्वर–साक्षात्कार की ओर ले जाता है।
बासी भोजन न खायें और फटे वस्त्र न पहनें,
अच्छा खायें, अच्छा पहनें।

स्वामी शिवानन्द

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास–दीक्षा शताब्दी महोत्सव

दिव्य आत्मन् ,

ॐ नमो नारायणाय।

ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय।

सस्नेह प्रणाम।

१ जून २०२४ का पावन दिवस एक ऐसी महान् घटना का शताब्दी दिवस है जो सम्पूर्ण मानवता के लिए और विशेषतया 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' के समस्त सदस्यवृन्द के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। आज से १०० वर्ष पूर्व अर्थात् १९२४ में, १ जून के शुभ दिवस को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज सांसारिक जीवन का त्याग करके संन्यास की पवित्र परम्परा में दीक्षित हुए थे। यदि डॉक्टर कुप्पुस्वामी संन्यास–दीक्षा ग्रहण कर स्वामी शिवानन्द न बने होते, तो द डिवाइन लाइफ सोसायटी एवं शिवानन्द आश्रम का उद्भव नहीं हुआ होता। वस्तुतः श्री गुरुदेव का संन्यास एक वैश्विक वरदान सिद्ध हुआ है क्योंकि इसने आधुनिक विश्व को एक ऐसा महान् आध्यात्मिक पथप्रदर्शक प्रदान किया है जिनके दिव्य सदुपदेशों ने अखिल विश्व के असंख्य साधकों–मुमुक्षुओं को प्रेरित किया है तथा उन्हें शाश्वत शान्ति एवं आनन्द का मार्ग दिखलाया है।

हमारे परम आराधनीय गुरुदेव के पावन चरणकमलों में हार्दिक कृतज्ञता अर्पित करने हेतु तथा इस शुभ अवसर का सदुपयोग उनके प्रेरणाप्रद जीवन एवं दिव्योपदेशों पर गहन चिन्तन–मनन करने हेतु, मुख्यालय आश्रम २२ फरवरी २०२४ से विविध कार्यक्रम आयोजित कर रहा है जिनकी पूर्णाहुति १ जून २०२४ को होगी।

श्री गुरुदेव के संन्यास–दीक्षा–शताब्दी महोत्सव के एक कार्यक्रम के रूप में, आश्रम के अन्तेवासियों द्वारा २२ फरवरी से ३१ मई २०२४ तक भजन हॉल में शतदिवसीय सामूहिक महामन्त्र संकीर्तन किया जा रहा है। इस पावन अवसर के उपलक्ष्य में, आश्रम अन्य विभिन्न कार्यक्रम यथा वेद पारायण, रामायण कथा एवं पाठ, श्री विष्णुसहस्रनाम लक्षार्चना, ऑल इण्डिया डी एल एस ब्रान्च मीट, त्रिदिवसीय आध्यात्मिक सम्मेलन एवं

सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित करने जा रहा है। इन कार्यक्रमों के सुनिश्चित होने के उपरान्त, इनके सम्बन्ध में विस्तृत सूचना प्रकाशित की जाएगी।

श्री गुरुदेव के समस्त भक्त एवं अनुयायी जन आगामी १०० दिनों का सदुपयोग गहन साधना हेतु करें; यही हमारे परम प्रिय एवं परम श्रद्धेय गुरुदेव के प्रति हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

ॐ, प्रेम एवं अभिनन्दन सहित
आपका एवं श्री गुरुदेव की सेवा में,

स्वामी योगस्वरूपानन्द
परमाध्यक्ष

प्रत्येक धर्म में संन्यासियों का एक समुदाय रहता है जो एकान्त एवं ध्यान का जीवन व्यतीत करता है। बौद्ध धर्म में 'भिक्षु', मुसलमानों में 'फकीर', सूफियों में 'सूफी फकीर' तथा ईसाइयों में 'पादरी' हैं। धर्म की महिमा ही नष्ट हो जाये यदि ऐसे संन्यासी न रहें, जो वीतराग हो कर संसार की सेवा में अपना जीवन व्यतीत करते हों। यही लोग विश्व के धर्मों को स्थिर रखते हैं। वे गृहस्थों को उनके दुःख एवं कष्टों में सान्त्वना देते हैं। वे शान्ति तथा ज्ञान के सन्देश-वाहक हैं। वे रोगियों को रोग-मुक्त करते, निराश्रितों को आश्रय देते, असहायों को सहायता देते, निराशों में आशा लाते, असफलों को प्रसन्न बनाते, दुर्बलों में बल तथा अज्ञानियों में ज्ञान लाते हैं। एक ही सच्चा संन्यासी सारे जगत् की विचारधारा को बदल कर उन्नत बना सकता है।

वास्तविक संन्यासी इस विश्व की महान् शक्ति है। संन्यासियों ने प्राचीन काल में महान् कार्य कर दिखाया है। वर्तमान में भी वे आश्चर्यजनक कार्य कर रहे हैं। एक सच्चा संन्यासी सारे जगत् के भाग्य को बदल सकता है। जब मैं किसी साधक को वास्तविक भक्ति, मुमुक्षुत्व, संन्यास-मार्ग की ओर प्रवृत्ति तथा संसार-जाल से मुक्त होने के लिए प्रयत्नशील देखता हूँ, तब मैं हर्ष से नाच उठता हूँ। प्रार्थना तथा विचार-प्रवाहों के द्वारा मैं ऐसे साधकों के बिलकुल निकट-सम्पर्क में रहता हूँ तथा उन्हें बहुत सहायता देता हूँ। वे सभी मेरी ओर आकृष्ट हो कर स्वर्णिम भविष्य की आशा ले कर संसार का परित्याग कर देते हैं। मैं बड़ी प्रसन्नता से उनका स्वागत करता हूँ तथा उन्हें योग-मार्ग में विविध प्रकार से प्रशिक्षण देता हूँ और जब तक कि वे अपने मार्ग में दृढ़ नहीं हो जाते, तब तक उनके प्रति बहुत सावधानी रखता हूँ।

स्वामी शिवानन्द

महत्त्वपूर्ण सूचना

सूचित किया जाता है कि दिनाँक १ दिसम्बर २०२३ को आयोजित बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज मीटिंग में श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज को 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' का महासचिव (General Secretary) तथा श्री स्वामी सदाशिवानन्द जी महाराज को कोषाध्यक्ष (Treasurer) निर्वाचित किया गया है। इसके उपरान्त, दिनाँक २ दिसम्बर २०२३ को आयोजित वार्षिक जनरल बॉडी मीटिंग में श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज को 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' का उपाध्यक्ष (Vice-President) निर्वाचित किया गया है।

तीनों वरिष्ठ स्वामी जी डिवाइन लाइफ सोसायटी के सभी भक्तों एवं सदस्यों को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करते हैं तथा परमपिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन चरणारविन्द में प्रार्थना करते हैं कि वे अपनी दिव्य कृपा की वृष्टि से सबको दीर्घायु, सुस्वास्थ्य, समृद्धि, सफलता एवं आध्यात्मिक जीवन में प्रगति प्रदान करें।

सभी से अनुरोध है कि मुख्यालय आश्रम से समस्त पत्र-व्यवहार 'जनरल सेक्रेटरी, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पी.ओ. शिवानन्दनगर-२४९१९२, जिला टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत' को सम्बोधित किया जाए। चेक/ड्राफ्ट के माध्यम से भेजी जाने वाली दानराशि ऋषिकेश के किसी भी अनुसूचित बैंक में 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी, ऋषिकेश' के नाम पर भेजी जाए, किसी व्यक्ति के नाम पर नहीं।

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

आन्ध्र प्रदेश और तेलंगाना के भक्तों की प्रेमपूर्ण प्रार्थना पर डीएलएस मुख्यालय के उपाध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज जनवरी, २०२४ के द्वितीय सप्ताह में आन्ध्र प्रदेश और तेलंगाना की सांस्कृतिक यात्रा पर गए।

१६ जनवरी को स्वामीजी महाराज डीएलएस विज़ाग रामनगर शाखा में पहुँचे और सायंकालीन सत्संग में अपने प्रेरणाप्रद प्रवचनों से आशीर्वादित किया। आगामी दिन, स्वामीजी डीएलएस विशाखापटनम की ग्रामीण शाखा में गए जहाँ निकटवर्ती गाँवों से भारी संख्या में भक्त जन एकत्रित थे। उन्होंने शोभा यात्रा के रूप में अति सम्मानपूर्वक स्वामीजी का स्वागत किया। स्वामीजी ने धर्म के विषय में अपने प्रवचन के माध्यम से उन्हें आशीर्वादित किया। सायंकाल में, डीएलएस विज़ाग ग्रामीण शाखा में जाने के बाद, स्वामीजी महाराज ने पूज्य श्री स्वामी ओंकारजी महाराज की १३० वीं जयन्ती महोत्सव में सम्मिलित होने के लिए श्री शान्ति आश्रम, तोतापल्ली के लिए प्रस्थान किया।

२१ जनवरी को श्री स्वामीजी ने पूज्य श्री स्वामी ओंकार महाराज की १३०वीं पावन जयन्ती के कार्यक्रम की अध्यक्षता की तथा पादुका पूजा में भाग लिया। श्री शान्ति आश्रम की वर्तमान आध्यात्मिक अध्यक्ष, पूज्य श्री ज्ञानेश्वरी माताजी ने पूज्य श्री स्वामी ओंकारजी महाराज का जयन्ती सन्देश पढ़ा। सायंकालीन सत्संग में, स्वामीजी ने आशीर्वचन दिए। श्री शान्ति आश्रम के आवास काल में स्वामीजी १८ जनवरी को डीएलएस काकीनाड़ा शाखा में भी गए तथा वहाँ भक्तों को दैनिक जीवन में भक्ति का महत्त्व विषय पर प्रवचनों के साथ आशीर्वादित किया। शान्ति आश्रम से २३ जनवरी को स्वामीजी ने हैदराबाद के लिए प्रस्थान किया।

२४ जनवरी को, स्वामीजी महाराज ने डीएलएस सिकन्दराबाद शाखा में सत्संग में भाग लिया। हैदराबाद और सिकन्दराबाद के भक्त इसमें सम्मिलित हुए और स्वामीजी महाराज के प्रवचनों से लाभान्वित हुए। सत्संग के उपरान्त, स्वामीजी ने हैदराबाद के बाह्य क्षेत्र में स्थित एक तीर्थ यात्री केन्द्र, यादगिरिगुट्टा के लिए प्रस्थान किया।

४८ वाँ अखिल तेलगु डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन इस वर्ष २६ से २८ जनवरी तक श्री यादगिरिगुट्टा में नरसिंहा स्वामी क्षेत्र में आयोजित किया गया था। यादगिरिगुट्टा में पहुँचने पर श्री स्वामी जी का पूर्ण कुम्भ के साथ पारम्परिक

स्वागत किया गया। तदुपरान्त, श्री स्वामीजी ने डिवाइन लाइफ ध्वजारोहण तथा पावन दीप प्रज्वलन के साथ सम्मेलन का उद्घाटन किया। स्वामीजी ने सम्मेलन की अध्यक्षता की तथा सम्मेलन के तीनों दिन प्रवचनों सहित उपस्थित श्रोताओं को आशीर्वादित किया। इस सम्मेलन में समस्त आन्ध्र प्रदेश और तेलंगाना के २००० भक्त जनों ने भाग लिया। स्वामीजी ने यादगिरिगुट्टा से गोविन्दपुरम् के लिए प्रस्थान किया।

तमिलनाडु के कुम्भकोणम् में श्री विठ्ठल रुक्मिणी संस्थानम्, गोविन्दपुरम् के संस्थापक, जयकृष्ण दीक्षितार, अब श्री विठ्ठलदासजी महाराज के विनम्र आमन्त्रण पर स्वामीजी चार दिवसीय आवास हेतु गोविन्दपुरम् गए। श्री विठ्ठलजी पारम्परिक अग्निहोत्रि परिवार से हैं जिनके चाचा गुरुदेव के समय में पावन आश्रम में आये थे। श्री विठ्ठलदासजी महाराज, जो सम्प्रदाय भजन के महान् ज्ञाता हैं, स्वयं आश्रम में आ कर श्री गुरुदेव के पावन चरणों में भजन सेवा समर्पित कर चुके हैं। उन्होंने श्री विठ्ठल भगवान् और देवी रुक्मिणी के एक विशाल मन्दिर का निर्माण गोविन्दपुरम् में करवाया है। एक वेद-पाठशाला और एक गोशाला भी इस संस्थान द्वारा चलाई जा रही है। अपने आवास काल में, स्वामीजी मन्दिर-पूजा में सम्मिलित हुए, वेद-पाठशाला के विद्यार्थियो के साथ विचार विनिमय किया और गोशाला भी गए।

आश्रम वापस लौटते समय, श्री स्वामीजी ५ फरवरी को बंगलूरु गए और डीएलएस शाखा के सत्संग में शाखा सदस्यों से प्रेमपूर्ण वार्तालाप किया। ८ फरवरी, २०२४ को स्वामीजी महाराज मुख्यालय आश्रम लौटे।

हम अपने जीवन में नये पृष्ठ बदलें। थोड़ा जप तथा थोड़ा कीर्तन भी प्रबल शक्ति को उत्पन्न करते हैं। अतः हम सभी ईश्वर-प्रेम के प्रति अधिक सच्चे बनें तथा अपने समक्ष आदर्श रखें। गीता पढ़िए। समय भागा जा रहा है। क्रोध आने पर अवन्ती ब्राह्मण को याद कीजिए। सभी परिस्थितियों, प्रलोभनों एवं परीक्षा की घड़ियों में ईश्वर की याद बनाये रखिए। आपको सदा मधुर शब्द बोलने चाहिए। दिन-प्रति-दिन बल प्राप्त कीजिए। अपने जीवन का निश्चित कार्यक्रम बना लीजिए। मानव-जन्म प्राप्त करना कठिन है। अपने बहुमूल्य जीवन को नष्ट न कीजिए। अपने देश के महान् सन्त—रामदास, शम्सतवरेज़, श्री रामकृष्ण परमहंस आदि को याद रखें। उन्होंने परमात्म-तत्त्व का साक्षात्कार किया था। हम भी इसी जन्म में जीवन्मुक्त बनने की शुभेच्छा रखें।

स्वामी शिवानन्द

४८ वाँ अखिल तेलगु डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की अहैतुकी कृपा से श्री यादगिरिगुट्टा, तेलंगाना में श्री नरसिंहा स्वामी के पावन क्षेत्र में ४८ वाँ अखिल तेलगु डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन २६ से २८ जनवरी तक अत्यन्त सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ।

आन्ध्र प्रदेश और तेलंगाना के भक्तों के प्रेमपूर्ण अनुरोध पर डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज सम्मेलन में भाग लेने के लिए यादगिरिगुट्टा गए। २६ जनवरी को श्री स्वामीजी महाराज ने डिवाइन लाइफ ध्वजारोहण तथा पावन दीप प्रज्वलन के साथ सम्मेलन का उद्घाटन किया। स्वामीजी महाराज ने सम्मेलन की अध्यक्षता की और सम्मेलन के तीनों दिन अपने प्रवचनों के माध्यम से भक्तों को आशीर्वादित किया।

प्रत्येक दिन कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रातःकालीन सत्र में नगर संकीर्तन, योगासन, श्रीविष्णुसहस्त्रनाम और श्रीमद्भगवद्गीता पारायण के साथ किया गया। अपराह्न सत्र का प्रारम्भ श्री ललितासहस्त्रनाम और श्री हनुमानचालीसा पारायण के साथ किया गया। दोनो सत्रों में विभिन्न संस्थाओं के सुप्रसिद्ध सन्तों एवं विद्वानों के आध्यात्मिकता से सम्बन्धित विविध विषयों पर प्रवचन हुए। उनमें श्री स्वामी शंकरानन्द गिरि, श्री स्वामी गुरुशरणानन्दजी, श्री स्वामी विष्णुदेवानन्दजी, श्री स्वामी सम्पूर्णानन्दजी, श्री स्वामी अपरोक्षानन्द माताजी, श्री स्वामी श्रेयानन्द माताजी, श्री हयग्रीवाचर्युलुजी, श्री सूर्यानारायणमूर्तिजी, श्रीमती माध्वीलता गारुजी, आचार्य काशी रेड्डीजी, श्री स्थितप्रज्ञानन्दजी, श्री मेसाना चेनप्पाजी, श्री यालल श्रीनिवासजी, श्री शिवानन्दा मुत्तुरमनजी, श्री अलियाना श्रीनिवास गारुजी और श्री एम.टी.अलवरजी थे। सायंकालीन सत्संग में भक्तों द्वारा अति सुन्दर सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति दी गयी। श्री एम.टी. अलवरजी ने अत्यन्त दक्षतापूर्वक कार्यक्रम के विभिन्न सत्रों का संचालन भी किया। इस सम्मेलन में आन्ध्र-प्रदेश और तेलंगाना से लगभग २००० भक्तों ने भाग लिया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव की भरपूर कृपा सभी पर हो।

ॐ

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

जनरल डोनेशन

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

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

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

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

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

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

१.	नवीन सदस्यता-शुल्क*		₹ १५०/-
	प्रवेश-शुल्क	₹ ५०/-	
	सदस्यता-शुल्क	₹ १००/-	
२.	सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक)		₹ १००/-
३.	नयी शाखा खोलने का शुल्क**		₹ १०००/-
	प्रवेश-शुल्क	₹ ५००/-	
	सम्बद्धता-शुल्क	₹ ५००/-	
४.	शाखा-सम्बद्धता नवीकरण शुल्क (वार्षिक)		₹ ५००/-

* सदस्यता के इच्छुक प्रार्थी कृपया प्रार्थना-पत्र के साथ अपना फोटो पहचान-पत्र (Photo Identity) तथा निवास-स्थान के प्रमाण-स्वरूप कोई दस्तावेज (Residential Proof) भेजें।

**नयी शाखा खोलने के लिए मुख्यालय से लिखित अनुमति लेनी होगी।

⇨ कृपया सदस्यता-शुल्क और शाखा-सम्बद्धता-शुल्क ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा भेजें।

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

काकचिंग (मणिपुर): शाखा द्वारा शिवमहिम्न स्तोत्र सहित दैनिक पूजा, सोमवारों को शिवाभिषेक, गुरुवारों को पादुका पूजा और भजन-कीर्तन, रविवारों को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन तथा प्रत्येक ८ को विशेष सत्संगों के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। ८ जनवरी को मासिक सत्संग किया गया। श्री अयोध्याजी में श्री राम मन्दिर प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव के शुभ अवसर पर २२ को शाखा द्वारा विशेष पूजा तथा श्री राम मन्त्र जप किया गया।

काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा दिसम्बर-जनवरी मासों में सोमवार को श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचनों सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। १८ जनवरी को मुख्यालय आश्रम के उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज शाखा में पधारे तथा अपने अनुग्रह भाषण से भक्तों को आशीर्वादित किया। २१ दिसम्बर और २२ जनवरी को मासिक सत्संग तथा २३ दिसम्बर को गीता जयन्ती मनायी गयी।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): शाखा के नियमित कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। विशेष कार्यक्रमों में—श्री स्वामी सदाप्रेमानन्दजी महाराज की पुण्यतिथि पर १० से १६ तक साधना शिविर आयोजित किया गया, जिसमें प्रार्थना, ध्यान, योगासन, प्राणायाम, भजन-कीर्तन तथा विभिन्न स्थानों से पधारे हुए स्वामीजीओं के प्रवचन हुए, १३ से १६ तक नित्य 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र का त्रिदिवसीय अखण्ड जप किया गया, १६ को पुण्यतिथि दिवस पर प्रार्थना, ध्यान, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, सन्तों के प्रवचन तथा समापन पर विशाल भण्डारे का आयोजन किया गया, इसके अतिरिक्त विभिन्न गाँवों में सत्संग कार्यक्रम किए जाते रहे।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवारों को, सुन्दरकाण्ड पारायण संक्रान्ति दिनों को और प्रत्येक ८ और २४ को चल सत्संग नियमित रूप से किए जाते रहे। हनुमान चालीसा पाठ १४ जनवरी को किया गया। अयोध्याजी में श्री राम मन्दिर प्राण प्रतिष्ठा उत्सव पर सुन्दरकाण्ड का पाठ और 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र जप का आयोजन किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ एवं २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। दिसम्बर में सात चल-सत्संग भिन्न भिन्न स्थानों पर हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ के साथ किए गए। ७ को विशेष सत्संग किया गया। साधना शिविर प्रार्थना, भजन, जप, ध्यान, पारायण और प्रवचनों सहित किया गया। २४ से २६ तक श्रीमद्भगवद्गीता पारायण सहित गीता जयन्ती मनायी गयी।

डुंगरीपली (ओडिशा): शाखा द्वारा २३ दिसम्बर को गीता जयन्ती मनायी गयी। इसके अतिरिक्त साप्ताहिक सत्संग रविवारों को पादुका पूजा सहित किए जाते रहे। १ जनवरी को भजन-कीर्तन सहित विशेष सत्संग करके नव वर्ष मनाया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातः कालीन प्रार्थना गीता पाठ सहित, सोमवारों को शिव अभिषेक, हनुमानचालीसा और विष्णुसहस्त्रनाम पारायण, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवारों को हनुमानचालीसा और सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग किए जाते रहे। इसके अतिरिक्त ३ दिसम्बर को महामन्त्र संकीर्तन किया गया। २३ को गीता जयन्ती मनायी गयी और 'नैतिक उत्थान' शिविर २५ से ३१ दिसम्बर तक आयोजित किया गया। शाखा द्वारा विभिन्न स्थलों पर शिव अभिषेक, हवन और विशेष सत्संगों के कार्यक्रम आयोजित किए गए।

नयागढ़ (ओडिशा): शाखा के साप्ताहिक सत्संग बुद्धवारों को चलते रहे। संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड, गीता पाठ, हनुमान चालीसा और विष्णुसहस्त्रनाम पारायण किया गया। शाखा द्वारा २४ दिसम्बर को श्री भगवद्गीता पाठ और 'ऊँ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र जप सहित गीता जयन्ती मनायी गयी।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, गुरुवारों और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को विशेष सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ तथा संक्रान्ति को हनुमान चालीसा पाठ के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। पूर्णिमा और अमावस्या को महामन्त्र संकीर्तन किया गया। ७ दिसम्बर को शाखा का स्थापना दिवस मनाया गया।

बरबिल (ओडिशा): शाखा द्वारा गुरुवारों को साप्ताहिक तथा सोमवारों को चल-सत्संग होते रहे। शिवानन्द धर्मार्थ होमियो डिस्पेंसरी द्वारा ३२२ रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। २३ दिसम्बर को गीता जयन्ती मनायी गयी और २४ को पादुका पूजा सहित साधना दिवस मनाया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक, योग एवं प्राणायाम की कक्षाएँ, गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवारों को गीता पर विचार-विनिमय के साथ सत्संग किए जाते रहे। इसके साथ साथ रोगियों की होमियोपैथी द्वारा धर्मार्थ चिकित्सा की जाती रही। १ जनवरी को रुद्राभिषेक, पादुका पूजा, भजन और कीर्तन सहित नव वर्ष मनाया गया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा-मास की प्रत्येक ८, २४ और गुरुवार को पादुका पूजा, चल-सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ चलता रहा, तीसरे रविवार को साधना दिवस आयोजित किया जाता रहा। १६ से २२ जनवरी तक भागवत सप्ताह आयोजित कर के शाखा का उद्घाटन दिवस मनाया गया। २८ जनवरी को चल सत्संग किया गया।

भीमकंड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किए जाते रहे। १५ जनवरी को मकर संक्रान्ति मनायी गयी। अयोध्याजी में श्री राम मन्दिर प्राण प्रतिष्ठा दिवस उत्सव के उपलक्ष्य में २२ को दीप प्रज्वलन, श्री राम नाम जप और हवन किया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और नारायण सेवा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा की जाती रही।

१ जनवरी को पादुका पूजा, हनुमान चालीसा पाठ और श्री जगन्नाथ सहस्त्रनाम पाठ सहित नव वर्ष मनाया गया। परमपूज्य श्री स्वामी देवानन्दजी महाराज की पुण्यतिथि ७ को मनायी गयी। २० और २२ को विशेष सत्संग सुन्दरकाण्ड पारायण सहित तथा २२ और ३० को चल सत्संग किए गए। मास की २४ को 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र जप किया जाता रहा।

महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़): प्रतिमाह अनुसार शाखा द्वारा प्रात: सर्वदेव प्रार्थना, ध्यान, योगासन और सायंकालीन सत्र में भजन, गीता श्लोक पाठ, रामायण पाठ, भजन-कीर्तन के कार्यक्रम चलते रहे। प्रत्येक मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ तथा रविवार को गीता पाठ आदि शाखा की गतिविधियाँ चलती रहीं । शाखा द्वारा १ जनवरी को विशेष सत्संग भजन-कीर्तन सहित आयोजित किया गया।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, अर्चना और विष्णुसहस्त्रनाम सहित गुरुवारों और रविवारों को सत्संग इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। निःशुल्क ऐक्युप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ जरूरतमन्द लोगों को पूर्ववत् दी जाती रहीं। १२ जनवरी को विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २२ को अयोध्याजी में श्री राम मन्दिर प्राण प्रतिष्ठा दिवस महोत्सव के उपलक्ष्य में पादुका पूजा आयोजित की गयी।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): जनवरी मास में शाखा की आध्यात्मिक, स्वास्थ्य सम्बन्धी और जल सेवा इत्यादि की समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं, स्वामी शिवानन्द होमियोपैथी चिकित्सालय के माध्यम से रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। विशेष कार्यक्रमों में: १ जनवरी से ७ तक नित्य ७ से १० बजे तक अयोध्या से आए पीले अक्षतों सहित शोभा यात्रा निकाली गयी। ७ जनवरी को नव वर्ष मिलन और पौष बड़ा महोत्सव भजन-कीर्तन और हवन सहित मनाया गया। अयोध्याजी में श्री राम मन्दिर प्राण प्रतिष्ठा महोत्सव पर २२ को शाखा में अखण्ड रामचरितमानस पारायण के उपरान्त बड़े पर्दे पर सम्पूर्ण कार्यक्रम दिखाया गया, भजन-कीर्तन तथा सायंकाल में हनुमान चालीसा पाठ, दीप प्रज्वलन, महाआरती और प्रसाद वितरण किया गया।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा ७ जनवरी को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप और गीता स्वाध्याय इत्यादि सहित विशेष सत्संग किए गए तथा मानव कल्याण के लिए महामृत्युञ्जय मन्त्र जप किया। शाखा द्वारा कुष्ठाश्रम के भोजनालय के लिए टीन की शीटें दान दी गयीं।

साउथ बलांडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। गीता पाठ, विष्णुसहस्त्रनाम पाठ और हनुमानचालीसा पाठ एकादशियों को किया जाता रहा। ३ जनवरी को विश्व शान्ति और मानव कल्याण हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। १५ को संक्रान्ति दिवस पर विशेष सत्संग 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

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

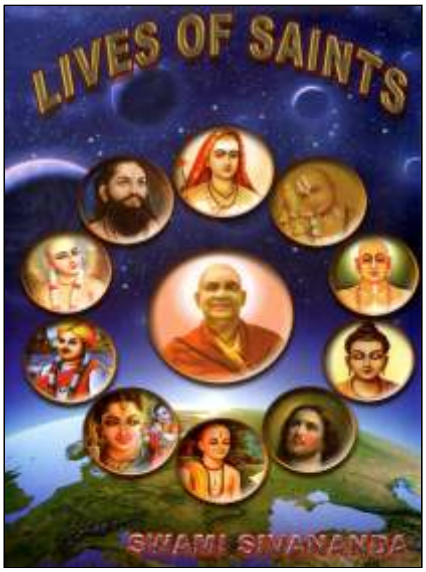
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त । विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

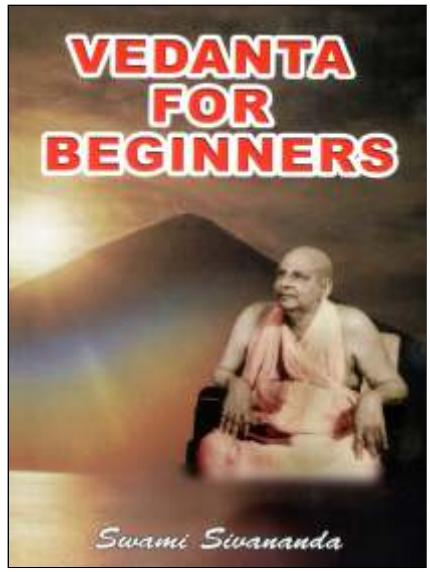
For online orders and catalogue : dlsbooks.org

NEW EDITION



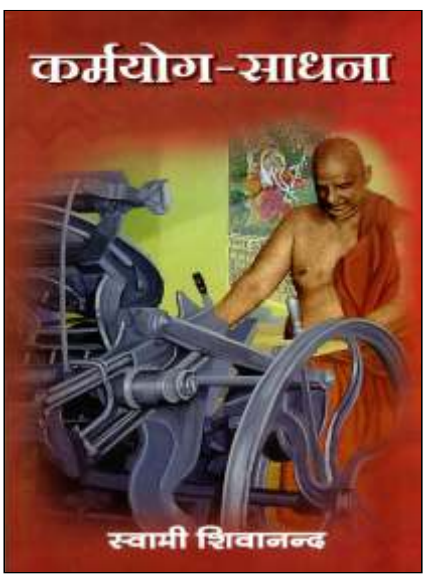
LIVES OF SAINTS

Pages: 512 **Price: 425/-**



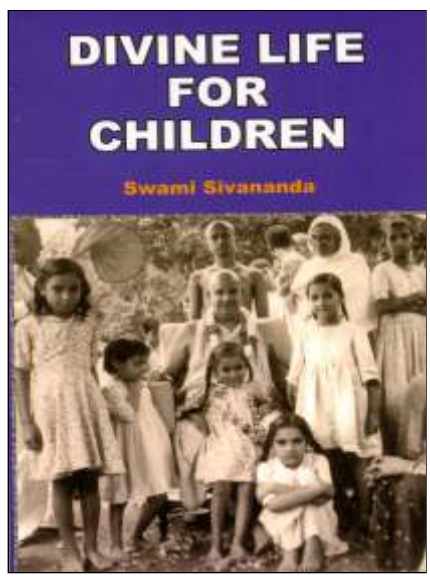
VEDANTA FOR BEGINNERS

Pages: 128 **Price: 100/-**



कर्मयोग–साधना

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



DIVINE LIFE FOR CHILDREN

Pages: 192 **Price: 120/-**

Statement about ownership and other particulars about newspaper "Divya Jeevan"

FORM IV

1. Place of publication:	Yoga Vedanta Forest Academy Press, Shivanandanagar, Uttarakhand
2. Periodicity of its publication:	Monthly
3. Printer's Name: Nationality: Address:	Swami Advaitananda Indian The Divine Life Society, P.O. Shivanandanagar-249 192, Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India
4. Publisher's Name: Nationality: Address:	Swami Advaitananda Indian The Divine Life Society, P.O. Shivanandanagar-249 192, Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India
5. Editor's Name: Nationality: Address:	Swami Nirliptananda Indian The Divine Life Society, P.O. Shivanandanagar-249 192, Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one per cent of the total capital:	The Divine Life Trust Society, P.O. Shivanandanagar-249 192, Dt. Tehri Garhwal, Uttarakhand, India

I, Swami Advaitananda, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Swami Advaitananda
Publisher

Date: 1st March 2024

Registrar of Newspapers for India
No. 71610/1999

Postal-Registration No. TRI/005/2024-26

मार्च 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

ईश्वरावतरण का कारण

कार्यब्रह्म (हिरण्यगर्भ) अथवा ब्रह्मा, विष्णु और शिव ही अवतरित होते हैं। कारणब्रह्म (ईश्वर) सीधे अवतार नहीं ग्रहण करते।

सभी अवतार या तो ब्रह्मा से होते हैं या विष्णु अथवा शिव से, वे सीधे ईश्वर से नहीं हो सकते। भक्तों की इच्छा होती है कि अपने इष्टदेव का मनुष्य-रूप में दर्शन करें, अवतार का यही कारण है। निराकार ब्रह्म को अपने भक्तों को सन्तुष्ट करने के लिए मनुष्य का रूप धारण करना पड़ता है। सच्चे भक्तों के आँसू पोंछना ही अवतारों की उत्पत्ति का कारण है।

मनुष्य का उद्धार हो, इसलिए भगवान् का अवतार होता है। पृथ्वी पर जब कभी आकस्मिक विपत्तियाँ या अधर्म का राज्य छा जाता है, तब धर्म-संरक्षण के हेतु भगवान् इस धरती पर अवतार ले कर आते हैं। इस भूतल पर आते समय वे मनुष्य का रूप धारण करते हैं। अवतारों के कई प्रकार हैं— पूर्ण-अवतार, अंश-अवतार, आवेश-अवतार, लीला-अवतार आदि। ये सब विश्व के रक्षणार्थ उस विराट् पुरुष के ही अवतार हैं।

स्वामी शिवानन्द

सेवा में

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