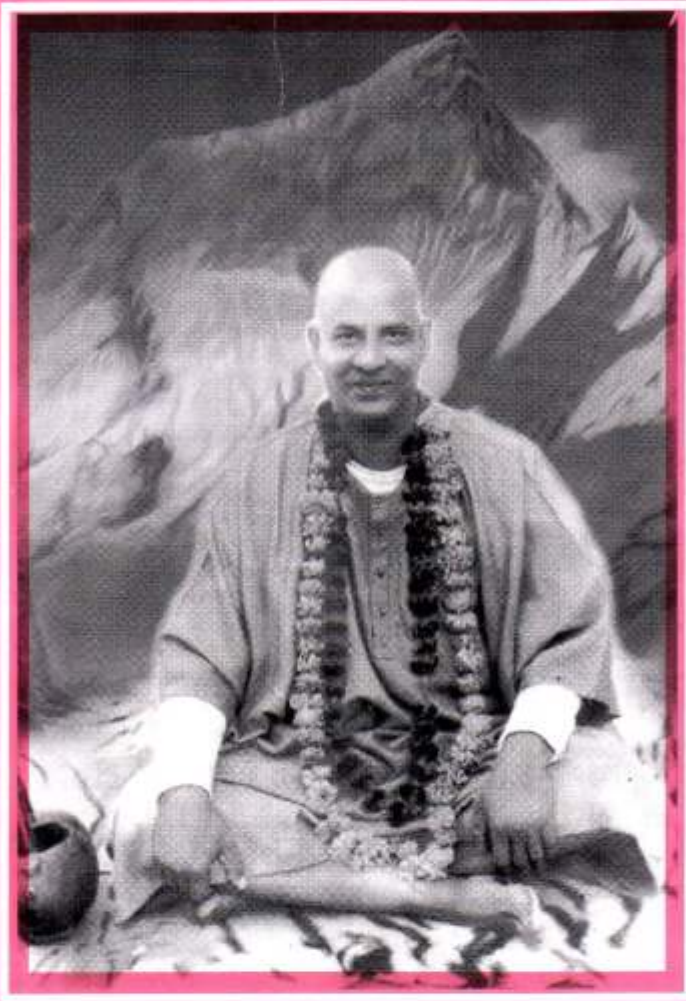


₹१००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



आपके हृदय-स्थल में शुद्ध ज्ञान-रूपी सूर्य प्रकाशित हो रहा है। यह आध्यात्मिक सूर्यों का सूर्य स्वयं-प्रकाश है। वाणी और मन को प्रकाशित करने वाला यह आत्मा प्राणिमात्र का आत्मा है। यदि आप इसे प्राप्त कर लेते हैं, तो आप पुनः इस मर्त्यलोक को नहीं लौटेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

दिसम्बर २०१७

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

खोजें, समझें, साक्षात्कार करें

धर्म के प्रदीप को दृढ़ता के साथ पकड़े रहें। ईश्वर-प्रेम के विचारों को प्रश्रय दें। सफलता तथा विफलता में सदा मन का सन्तुलन बनाये रखें। अपनी इन्द्रियों का दमन करें। मन को शान्त बनायें। उसे ईश्वर पर स्थित करें। आनन्द के धाम में विचरण करें। एकता का दर्शन करें। आप विश्वात्म-दर्शन प्राप्त करेंगे।

सभी प्रकार के भय, क्रोध, चिन्ता, शोक एवं उद्वेग का परित्याग करें। विफलताओं से हतोत्साहित न हों। इसे कभी न भूलें कि दुःख ही संसार में सर्वोत्तम वस्तु है। यही हमारी आँखें खोलता है।

प्रिय मित्र! क्या सुख तथा आर्थिक सम्पत्ति, आराम के कुछ और अधिक साधन—विद्युत् बल्ब, पंखे तथा सोफा आपको वास्तविक शान्ति तथा मुक्ति प्रदान कर सकते हैं? निश्चय ही नहीं। खोजें, समझें और साक्षात्कार करें। आपका पथ-प्रदर्शक आ गया है।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXVIII

दिसम्बर २०१७

No. 9

उपनिषद्-सुधा बिन्दु

न प्राणेन नाऽपानेन मर्त्यो जीवति कश्चन ।
इतरेण तु जीवन्ति यस्मिन्नेतावुपाश्रितौ ॥

(कठोपनिषद् : २/२/५)

कोई भी मनुष्य न तो प्राण से जीवित रहता है और न अपान से जीवित रहता है। जिस पर ये दोनों (प्राण-अपान) आश्रित हैं, ऐसे एक अन्य से ही मनुष्य जीवित रहते हैं।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

भवाम्भोधिमग्नान् जनानुद्धरन्तं

नवामन्दचैतन्यमुद्दीपयन्तम्।

दिवारात्रमुत्कृष्टकर्मोत्सुकं तं

शिवानन्दयोगीन्द्रमेवाश्रयेऽहम्॥८५॥

८५. जो भवसागर में निमग्न जनों का उद्धार करते हैं, साधकवृन्द में सूक्ष्म प्रज्ञा की ज्योति प्रज्वलित करते हैं तथा जो अहर्निश निःस्वार्थ सेवा में संलग्न हैं, उन महायोगीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के चरण-कमलों का मैं आश्रय ग्रहण करता हूँ।

समस्ताभिवन्द्यं सुमर्त्याभिनन्द्यं

समालोकशीलं समारूढयोगम्।

समासादितानेकदिव्यप्रभावं

शिवानन्दयोगीन्द्रमेवाश्रयेऽहम्॥८६॥

८६. मैं महान् सन्त श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के शरणापन्न हूँ जो समस्त मनुष्यों द्वारा पूजित एवं वन्दित हैं, समदृष्टिसम्पन्न हैं, योगारूढ़ हैं तथा जिन्होंने अनेकानेक दिव्य महिमामयी उपलब्धियाँ अर्जित की हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : ब्रह्मचारिणी नीलमणि)

विशेष शब्दशः**मानवता के लिए सत्य का और जीवन का पथ*****(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)**

लगभग बीस शताब्दी पूर्व ईसाई धर्म के उस प्रेरक को रोमन साम्राज्य के नियमों के अन्तर्गत एक दोषी मानते हुए जेरुसलम में दण्डस्वरूप सूली पर चढ़ा दिया गया था। यीशु ने तीन बार यह भविष्यवाणी की थी कि वे यहूदी सत्ताधारियों द्वारा मृत्यु प्राप्त करेंगे। उन्होंने मृत्यु के तीसरे दिन अपने मृतोत्थान की भी भविष्यवाणी की थी। यीशु मसीह पर राजद्रोह का, रोम को कर देने के विरुद्ध परामर्श देने का और स्वयं को यहूदियों के सम्राट् से उच्च मानने का आरोप था। क्रूसारोपण के समय भूकम्प, भयंकर गड़गड़ाहट की आवाज हुई, सर्वत्र गहन अन्धकार छा गया। मन्दिर का पर्दा मध्य में से फट गया। यीशु ने कहा, “फ़ादर (पिता)! मैं अपनी आत्मा आपके हाथों में समर्पित करता हूँ!” और इतना कह कर उन्होंने देह त्याग दी। कुछ स्त्रियाँ क्रूसारोपण के तीसरे दिन यीशु के शरीर का अभिषेक करने के लिए गयीं, तब उन्होंने देखा कि यीशु की कब्र की शिला हटी हुई थी और उसके भीतर यीशु का शरीर नहीं था। उसी क्षण सहसा अत्यधिक प्रकाश से वह समस्त स्थान आच्छादित हो गया। कब्र की निगरानी के लिए रखे गये सुरक्षाकर्मी यह समझ नहीं सके कि कब्र में से यीशु का शरीर बाहर कैसे आ गया। यीशु कब्र में से उठे, अपने शिष्यों के सम्मुख प्रकट हुए, अपनी देह पर पड़े क्रूसारोपण के घावों के चिह्न दिखाये और फिर स्वर्ग की ओर ऊर्ध्वारोहण कर गये। इस प्रकार क्रूसारोपण किया गया।

क्रूस

यीशु ने स्वयं को पूर्णतया परमात्मा (स्वर्ग में वास करने वाले पिता) के चरणों में समर्पित कर दिया था। उन्हें भगवान् में गहन विश्वास था। यह विश्वास ही उनका आजीवन आधार बना रहा। यीशु का क्रूस सदैव प्रेम का प्रतीक एवं बुराई का प्रतिकार बुराई से न देते हुए कष्टों को सहन करने का सर्वोच्च उदाहरण रहेगा। क्रूस जीवन के महान् सिद्धान्त का प्रतीक है। ईसाई धर्म में क्रूस की अद्भुत महिमा है। यह कोई साधारण आड़ा-सीधा रखा गया काष्ठ का टुकड़ा नहीं है। यीशु की सलीब का प्रतीक यह क्रूस बुराई को सहन करते हुए उस पर विजयी होने के महान् प्रेम का सर्वोच्च उदाहरण है। जब यीशु को सूली पर चढ़ाया गया तो उन्होंने कहा, “मेरे प्रभु! ये जानते नहीं कि ये क्या कर रहे हैं। कृपया इन्हें क्षमा कर दें।” यीशु का हृदय कितना विशाल था और कितनी अद्भुत थी उनकी सहन-शक्ति! क्रूस ग्लानिग्रस्तों के लिए शरण-स्थली है, मरणासन्न जनों की शक्ति है। यह सबके लिए सान्त्वनाप्रदायक है। यह आश्वासन प्रदान करता है। यह घायल हृदय का उपचार करता है। यह ईश्वर की परिपूर्णता, पाप का स्वरूप तथा मुक्ति का मार्ग दिखाता है। यह जीवन का सिद्धान्त है। ईसाई सन्त क्रूस द्वारा जीवन जीते रहे हैं। यह उनके लिए महान् ग्रन्थ था। वह क्रूस, जो ईसाइयों के लिए पावन है, जो बैथ्लेहम के शिशु की पावनता, दिव्यता एवं आत्म-बलिदान की भावना है,

*डिवाइन लाइफ १९६६ से उद्धृत

जिसके कार्य आत्म-विजय एवं आत्म-त्याग के वीरतापूर्ण प्रयासों से प्रेरित थे, उसी शिशु का रूप है यह क्रूस! ईसाई धर्म में क्रूस का विलक्षण स्थान है। प्रत्येक चर्च की वेदिका पर यह सर्वाधिक विशेष अलंकार के रूप में सुशोभित रहता है।

यीशु ईश-मानव थे, भगवान् का अवतार थे वे। उन्होंने स्वयं को परमात्मा का पुत्र कहा। यीशु में हम परिपूर्ण पवित्रता, भलाई, दया, करुणा, कोमलता एवं न्याय के दर्शन करते हैं। उन्होंने कहा, “मैं सत्य हूँ और उसे जीवन में प्राप्त करने का मार्ग हूँ।” जो-कुछ भी सर्वोत्तम, उदात्त एवं सर्वाधिक सुन्दर है, उस सबकी यीशु साकार प्रतिमा हैं, मानवता के आदर्श का परिपूर्ण स्वरूप हैं वे। ‘अन्तिम भोज’ के समय उन्होंने अपने शिष्यों के चरण धोये, ऐसी विनम्रता की मूर्ति थे यीशु!

मानवता को सत्य, उसकी प्राप्ति का पथ एवं जीवन के विषय में ज्ञान प्रदान जब पैलस्टीन के मसीह यीशु ने किया था, उसे १९०० वर्षों से अधिक हो चुके हैं। उनके बचपन के सम्बन्ध में अधिक वर्णन नहीं मिलता।

यीशु की शिक्षाओं का संक्षिप्त सार इस प्रकार है : भगवान् सर्वशक्तिमान् हैं। वे अपने जीवों से असीम प्रेम करते हैं। वे सबके पिता हैं। संसार में अन्तरस्थ हैं और अति गुह्य भी हैं। लोगों को मोक्ष-प्राप्ति का मार्ग दर्शाने हेतु उन्होंने अपने पुत्र यीशु को इस संसार में भेजा है। यीशु का धर्म-सिद्धान्त परमात्मा के पिता होने और मनुष्य-मनुष्य के परस्पर भाई-भाई होने में विश्वास करता है। परमात्मा तीन रूपों में है यथा—पिता, पुत्र और पवित्र आत्मा। ईसाई धर्म में यह तिर्यक है। सभी मनुष्य परस्पर भाई-भाई हैं, क्योंकि सब भगवान् के एक परिवार के ही सदस्य हैं। यदि यीशु की शिक्षाओं का पूर्णतया अनुसरण

किया जाये तो मानव-मानव का और विभिन्न देशों का परस्पर कोई संघर्ष अथवा क्लेश न रहे। यीशु ने सबका सम्मान किया, यहाँ तक कि पापियों का भी उन्होंने अपमान नहीं किया, इस विश्वास के साथ कि उनका भी हृदय परिवर्तित किया जा सकता है। उनकी एकमात्र शर्त पश्चात्ताप द्वारा हृदय-परिवर्तन की थी जिसके लिए उन्होंने मनुष्य के पापों की भगवान् से क्षमा-प्राप्ति के उद्देश्य से उपदेश दिये। उन्होंने कहा कि भगवान् अन्तरवासी हैं और परमात्मा के साम्राज्य में प्रवेश पाने के लिए पश्चात्ताप अथवा हृदय-परिवर्तन पूर्णतया आवश्यक है।

आन्तरिक पवित्रता परम आवश्यक है। बाहर से ऐसा कुछ नहीं है जो भीतर जा कर मनुष्य को दूषित कर सके, अपितु भीतर ही ऐसी अशुद्धियाँ हैं। उन्होंने नरक के न्याय के विषय में भी कहा। यहूदियों को उन्होंने बताया कि इस संसार के जीवन का अन्त होने पर पापियों के लिए नरक है। दुराचारी सदा के लिए दण्ड भोगेंगे, किन्तु सदाचारी शाश्वत जीवन को प्राप्त होंगे।

यीशु ने भगवान् के प्रति, मानव का मानव के प्रति तथा नियम-कानून के प्रति प्रेम पर अत्यधिक बल दिया। भगवान् में श्रद्धा उनकी शिक्षाओं का केन्द्रीय विषय है। उनका कथन था कि भगवान् के प्रति मनुष्य का प्रेम निश्चित रूप से उसमें से प्रकट होना चाहिए। भगवान्, हमारा सबका एक ही है। आप सब भगवान् से, अपने भगवान् से, अपने सम्पूर्ण हृदय, सम्पूर्ण आत्मा, सम्पूर्ण मन और अपनी सम्पूर्ण सामर्थ्य से प्रेम करें। अपने पड़ोसी से उतना ही प्रेम करें जितना स्वयं अपने-आपसे करते हैं। यदि कोई व्यक्ति समस्त संसार को भी प्राप्त कर लेता है, किन्तु अपनी आत्मा को ही खो देता है तो उसको क्या

लाभ होगा अथवा मनुष्य अपनी आत्मा को प्राप्त करने के स्थान पर अन्य दे ही क्या सकेगा? जब तक आप शिशुवत् नहीं बन जाते, तब तक भगवान् के साम्राज्य में किसी भी तरह प्रवेश नहीं पा सकेंगे। निर्धन धन्य हैं, उनकी आत्मा पवित्र है, स्वर्ग का साम्राज्य उन्हीं का है। निर्धन आशीर्वादित हैं; धनाढ्यो, धिक्कार है आपको! आप भगवान् और धनलोलुपता, दोनों के एक-साथ नहीं हो सकते।

यीशु प्रत्येक ईसाई से चाहते थे कि वह यह प्रार्थना करे :

स्वर्ग में निवास करते हैं हमारे पिता!

पावन है नाम आपका।

समस्त साम्राज्य आपका ही है।

धरा पर और गगन में आपकी

ही इच्छानुसार सब हो!

हमें आज के लिए आहार प्रदान करें।

और हमें ऋणमुक्ति दें;

हम भी अपने ऋणियों को क्षमा करें।

हमें प्रलोभनों से दूर रखें।

हम बुराई करने से दूर रहें।

समस्त शासन आपका ही है

और सदैव, सर्वत्र आपकी ही शक्ति एवं

महिमा व्याप्त है!

आमीन—हे भगवान्, ऐसा ही हो!

इस अति सुन्दर प्रार्थना को 'भगवान् की प्रार्थना' कहते हैं। यदि लोग इस प्रार्थना को जीवन में उतारते तो भगवान् का साम्राज्य बहुत पहले ही धरा पर अवतरित हो जाता। तब लोगों में परस्पर युद्ध न होते और सर्वत्र शान्ति एवं प्रसन्नता होती।

परमात्मा के पुत्र नाज़रथ के मसीहा, बैथ्लेहम के बालक भगवान् यीशु समस्त मानवता को हर प्रकार का सुख एवं सान्त्वना प्रदान करें, जिसकी सबको आवश्यकता है! उनके आशीर्वाद सब पर हों!

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी

क्रोध को प्रेम से जीतिए

क्रोध शारीरिक स्नायु-प्रणाली को बरबाद कर अन्तःसूक्ष्म शरीर पर स्थायी छाप डाल देता है। सूक्ष्म शरीर से विषाक्त तीर निकलेंगे। भयंकर क्रोधावेश सूक्ष्म शरीर में गहरा घाव पैदा करेगा। क्या अब भी आपको क्रोध के भयंकर परिणामों का ज्ञान नहीं हुआ?

क्रोध का शिकार न बनिए। उसको क्षमा, प्रेम, करुणा, सहानुभूति, विचार तथा दूसरों के प्रति दया के द्वारा नष्ट कीजिए।

अपने मन को ईश्वर के चरण-कमलों में लगाइए। अपने हाथों को काम करने दीजिए। अभ्यास के द्वारा आप एक ही समय में दोनों कामों को कर सकते हैं। शारीरिक काम यन्त्रवत् स्वतः ही होने लगेंगे। आपका मन भगवान् के पाद-पद्मों में सदा निवास करेगा। संसार में रहते हुए भी आप ईश्वर का साक्षात्कार कर सकेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

मनुष्य जैसा सोचता है, वैसा ही वह बनता है-१

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

ज्ञान अर्जित करना, आध्यात्मिक ज्ञान को समझना, माया के पाश से छूटना तथा मोक्ष की ओर अग्रसर होना, यह सब व्यक्ति अपनी प्राप्त क्षमताओं से ही कर सकता है। हम केवल उन्हीं क्षमताओं से ही कार्य कर सकते हैं जो मानव होने के नाते हमारे पास हैं। यह बात हमारे जीवन के मानसिक पहलू एवं आन्तरिक आध्यात्मिक पहलू दोनों पर ही लागू होती है। कार्य करने की शक्ति, अनुभव करने, समझने और विश्लेषण करने की शक्ति यह हममें विद्यमान मानसिक व्यक्तित्व की विशिष्ट क्षमताएँ हैं। यह क्षमताएँ मानव को कार्य करने और लक्ष्य प्राप्त करने में सक्षम बनाती हैं। जब तक व्यक्ति जीवित रहता है, यह योग्यताएँ—सक्रियता, चिन्तन, अनुभव करना, विचार करना—यह सब निरन्तर स्वयं प्रकट होती रहती हैं और जैसे ही मनुष्य का देहान्त होता है, यह सब क्षमताएँ लुप्त हो जाती हैं।

आध्यात्मिक जीवन में इन क्षमताओं अथवा योग्यताओं का विशेष महत्त्व यह है कि हमारी बन्धन में ग्रस्त वर्तमान स्थिति और हमारी मोक्ष-प्राप्ति का परम लक्ष्य उस ढंग पर निर्भर करता है जिससे हमने स्वयं को इन क्षमताओं के साथ जोड़ा है। बन्धन और मुक्ति कोई ऐसी वस्तुएँ नहीं हैं जो किसी बाह्य शक्ति ने मनुष्य पर थोप दी हों, अपितु वह चेतना की एक ऐसी अवस्था ही है जो हमारे मन और बुद्धि के कार्यों से ही लायी गयी है।

यदि हमारा मन और हमारी बुद्धि भलीभाँति प्रशिक्षित नहीं हैं, सूक्ष्म और विवेकपूर्ण नहीं हैं तो स्वाभाविक तौर पर नकारात्मकता से ही सोचेंगे। परिणाम स्वरूप, यह नकारात्मक चिन्तन हमारी चेतना को ऐसे रंग में रँग देता है कि हम अपना वास्तविक स्वरूप भूल जाते हैं और गलत व्यक्तित्व की भावना के बन्धन में दृढ़ता सहित बँध जाते हैं।

इस गलत आत्म-भावना के जाल में हम इसीलिए इतनी दृढ़ता से जकड़े हुए हैं, क्योंकि एक मूलभूत गलत धारणा हमारी बुद्धि में प्रवेश की हुई है जिसने हमारे ज्ञान को विपरीत कर दिया। ज्ञान तो है, किन्तु वह ज्ञान यथार्थ के विपरीत है और अनुचित दिशा में प्रवाहित हो रहा है। यह समझना और मानना कि 'मैं यह शरीर हूँ', अज्ञान है। उचित ज्ञान यह मानना और अनुभव करना है कि 'मैं न तो शरीर हूँ, न मन और न ही इन्द्रियाँ हूँ। मैं नित्य-शुद्ध, नित्य-मुक्त हूँ।' उचित चिन्तन आध्यात्मिक जागरूकता लाता है, अनुचित चिन्तन आध्यात्मिक अन्धकार में गहरे से गहरे ले जाता है तथा बन्धन और अज्ञान के पाश में जकड़ देता है।

भारत में संस्कृत भाषा में एक सूक्ति है कि मन मनुष्य के बन्धन का कारण भी है और मन ही उसके मोक्ष का भी कारण है। इसी प्रकार जेम्स ऐलन नामक एक अमरीकी व्यक्ति ने एक बहुत अच्छी पुस्तक लिखी है

जिसका नाम है 'ऐज़ ए मैन थिंकथ', यह इसी कहावत पर आधारित है, 'ऐज़ ए मैन थिंकथ, सो ही बिकमथ' (अर्थात् मनुष्य जैसा सोचता है, वैसा ही बनता है)। मानव का बन्धन वस्तुतः उसके मन और बुद्धि—मानव के आन्तरिक अथवा मानसिक रूप—में ही उत्पन्न एवं आधारित होता है। हम यह समझते हैं कि बन्धन इस शरीर के कारण है, किन्तु बन्धन का मूल कारण यह भौतिक शरीर नहीं है क्योंकि देह तो जड़ है तथा इसमें बोध नहीं है। यह हमारे सामने उपस्थित हो कर स्वयं यह नहीं कहता कि 'अब मैंने तुम्हें पाश में बाँध लिया है।'

न ही इस भौतिक बाह्य जगत् में बन्धन है, क्योंकि कोई भी वस्तु-पदार्थ बाहर से आ कर हमें यह नहीं कहते कि 'अब तुम मेरे बन्दी हो, तुम अब मुझसे बच कर नहीं जा सकते।' यदि हम यहाँ वस्तु-पदार्थों में आसक्त हो जाते हैं तो यह दोष उनका नहीं है। वह मनुष्य को अपने पाश में बाँधने अथवा उससे उसकी उन्मुक्तता छीनने का कोई प्रयत्न नहीं करते। इसका सरल एवं स्पष्ट कारण यह है कि उनमें मनुष्य को बाँधने अथवा मुक्त करने की शक्ति नहीं है। वह सब तो जड़ वस्तुएँ मात्र हैं। दूसरी ओर आपकी निजी 'अन्तरात्मा' में अज्ञान अथवा अन्धकार ही नहीं, क्योंकि 'आत्मा' का वास्तविक स्वरूप अमर-अनश्वर आत्मा है। यह उस परम सत्य का, उस शुद्ध-चैतन्य का अंग ही है।

अतः न तो आपके वास्तविक निज स्वरूप में बन्धन है क्योंकि उसका वास्तविक स्वरूप प्रकाश और उन्मुक्तता का है, और न ही आपके बाह्य भौतिक व्यक्तित्व के स्थूलतम पक्ष—इस शरीर में बन्धन है,

क्योंकि इसमें बाँधने की क्षमता ही नहीं है। तब फिर यह बन्धन कहाँ से और कैसे उत्पन्न हुआ? निश्चित रूप से यह इन दोनों के मध्य में कहीं रहा होगा—भौतिक शरीर, जो कि उन स्थूल तत्त्वों से निर्मित है जो जड़ एवं चेतनाहीन हैं और आपका 'वास्तविक स्वरूप' जो नित्य-मुक्त है। इसलिए अज्ञान की हमारी खोज में से ये दोनों बाहर निकल जाते हैं।

इन दोनों के बीच, मध्यवर्ती क्षेत्र में मन आता है। मन अति सक्रिय है और यह आपके व्यक्तित्व के अन्तरतम स्वरूप से बाह्य प्रकटित भौतिक रूप तक के मध्यवर्ती सम्पूर्ण क्षेत्र में फैला हुआ है। मन के द्वारा माया—जो कि परम सत्ता की रहस्यमयी शक्ति है—समस्त विध्वंस करती है। मन को दूषित करने का उसका प्रथम मूल साधन है, गलत पहचान उत्पन्न कर देना। आप जो वास्तव में हैं, आपका जो वास्तविक स्वरूप है उसे भूल जाना और जो आप नहीं हैं, वह स्वयं को समझने लग जाना, इस प्रकार आप भ्रान्ति में प्रविष्ट हो जाते हैं। इस गलत पहचान और गलत धारणा कि जो मैं वास्तव में हूँ नहीं, उसी को स्वयं को मानने लग जाना, यह व्यक्ति में देह के साथ देहात्मबोध और उसी के कारण उसके साथ आसक्ति उत्पन्न कर देता है। इस विपरीत धारणा के कारण मन उस अन्तरनिहित परम आत्मा (परमात्मा) को अनुभव करने में असफल रहता है जो सत् चित् आनन्दघन है। वह अपनी एक दूसरी ही पहचान जो नाम और रूप पर आधारित है, उसकी अपने मन में धारणा निर्मित कर लेता है कि 'मैं अमुक व्यक्ति हूँ।'

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

अहिंसा-ब्रह्मचर्य के भव्य सद्गुण-२

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

मनोमालिन्य हमारे भीतर गहराई तक समाया हुआ है। हम सदा दूसरों के प्रति द्वेष-भाव रखते हैं। उनके द्वारा की गयी कोई भी टिप्पणी हमें सहन नहीं होती। हमारे विचार दूसरों से मेल नहीं खाते तथा हम सदैव मतभेद रखने को तत्पर रहते हैं। हमारी दोषपूर्ण विचारधारा में यह हमारा एक महान् गुण है, परन्तु दूसरों के लिए यह विनाशकारी है।

हम संसार से सहयोग की आशा कैसे रख सकते हैं, जब हम स्वयं ही उससे मनोमालिन्य-भाव रखते हैं? हो सकता है, हमारी यह भावना बाहर परिलक्षित न हो। मेरे प्रति आपकी अप्रियता भले ही बाह्य रूप से प्रकट न हो, परन्तु संसार में सूक्ष्म प्रणालियाँ आपके इस भाव को अनुभव करने में सक्षम हैं। स्वयं परमात्मा द्वारा अदृश्य 'राडार' प्रणालियाँ स्थापित की गयी हैं। कुछ है, जो यह कहेगा, "यह व्यक्ति मुझे पसन्द नहीं करता", यद्यपि वह अत्यन्त सुन्दर ढंग से मुस्कराते हुए मुझसे वार्तालाप कर रहा होगा। आप बाह्य रूप से मेरा पूजन तथा आदर कर रहे होंगे, परन्तु अन्तरस्थ राडार प्रणाली कहेगी : "वह व्यक्ति मेरे प्रति घृणा-भाव रखता है।"

एक अणु जो जड़, अचेतन तथा विचार-शक्ति में असमर्थ माना जाता है, वह भी अपने प्रति हमारे व्यवहार को समझने की क्षमता रखता है। एक पौधा भी अपने प्रति हमारे व्यवहार को समझता है। "यह मनुष्य कुल्हाड़ी से मेरा शिर काटने के लिए आ रहा है।" पौधे को काटने से पूर्व वह हमारी भावना समझ जाता है। सर जे. सी. बोस ने जीव-विज्ञान के क्षेत्र में अत्यधिक रिसर्च की। पौधे के समीप जाने एवं उसे स्पर्श करने से पहले ही वह हमारी भावना समझ सकता है। इतना ही नहीं, अचेतन वस्तुएँ वास्तव में अचेतन नहीं होतीं,

वे केवल ऐसी प्रतीत होती हैं। वे अचेतन होने की छद्म-शैली अपनाती हैं, वास्तव में वे ऐसी हैं नहीं।

अतः, प्रिय मित्रो, हमारा व्यवहार प्रत्येक स्थान पर परिलक्षित होता है। इस अनन्त ब्रह्माण्ड में—जहाँ प्रत्येक वस्तु की आकाश में प्रचण्ड गूँज होती है—कुछ भी गोपनीय नहीं है। अतः किसी भी वस्तु के प्रति हमारा गोपनीय/गुप्त, द्वेषपूर्ण एवं घृणित भाव होना व्यर्थ है। हिन्दी में एक विनोदजनक कहावत है जिसका अभिप्राय है : "मुँह में राम, बगल में छुरी!" हम यही कर रहे हैं। हम बगल में एक सूक्ष्म मनोवैज्ञानिक छुरा छुपाये तथा समय आने पर सदैव एक योद्धा की भाँति वार करने के लिए तैयार बैठे हैं। जहाँ सहयोग आवश्यक है, वहाँ इस योद्धा-पन का कोई प्रयोजन नहीं।

हम दूसरों से सहयोग की अपेक्षा करते हैं, परन्तु दूसरों को सहयोग प्रदान नहीं करना चाहते। ब्रह्माण्ड सहायता तथा सहयोग की प्रक्रिया पर कार्यशील है। "परस्परं भावयन्तः श्रेयः परम् अवाप्स्यथ" (गीता ३.११)। भगवद्गीता के अनुसार सृष्टिचयिता ब्रह्मा जी द्वारा समस्त मानव-जाति को यह मूल मन्त्र प्रदान किया गया है : "परस्पर सहयोग बनाये रखते हुए अपने कर्म करो तथा आनन्द की प्राप्ति करो।" ब्रह्माण्ड का यह मूल संविधान है, परन्तु हम प्रतिपल इसका उल्लंघन करना चाहते हैं। योग-सिद्धान्त के अनुसार यह एक अत्यन्त बड़ी भूल है। आनन्द की प्राप्ति चाहने की अपेक्षा हम उस लक्ष्य के विपरीत कार्य कर रहे हैं।

अहिंसा के सद्गुण के नियम एवं सिद्धान्त की अत्यन्त गलत धारणा प्रचलित है। अनेकानेक ग्रन्थ इस विषय पर

लिखे गये, परन्तु फिर भी आज तक इसका सन्तोषजनक उत्तर प्राप्त नहीं हो सका है। प्रत्येक परिस्थिति एक नवीन परिस्थिति है, तथा प्रत्येक व्यक्ति के साथ उसी के अनुरूप व्यवहार होना चाहिए। समस्त मानव-जाति के लिए हर समय, हर परिस्थिति एवं अवस्था में एक ही भोज्य-पदार्थ नहीं हो सकता। बुद्धि का प्रयोग करना होगा। सम्पूर्ण विषय-वस्तु का सार है—“मानवता अपने-आपमें एक लक्ष्य है, किसी अन्य लक्ष्य की प्राप्ति का साधन नहीं।” जैसा कि महान् दार्शनिक इम्मानुअल कान्ट ने अनेक वर्ष पूर्व कहा था। नैतिकता का यही सार-तत्त्व है।

सब-कुछ अपने-आपमें ही अन्त है, चाहे वह मानव हो, अथवा उप-मानव अथवा अन्य कुछ भी। संसार में किसी भी वस्तु को अपने-आपमें अन्त मानना ही सदगुण का सार है, तथा यही अहिंसा के प्रश्न को निश्चित करेगा।

अन्यथा क्या होगा? जिन स्रोतों के प्रति हमने द्वेषपूर्ण भाव दर्शाया है, वे ही हमारे प्रति द्वेषपूर्ण भाव प्रदर्शित करेंगे। उनकी प्रतिक्रिया-स्वरूप हमारा मन अशान्त रहेगा। इसी कारण महर्षि पतंजलि योग के अन्य सोपानों में प्रवेश करने से पूर्व अशान्ति उत्पन्न करने वाले भावों का परिहार करते हैं। अतः, वे अहिंसा को प्रथम सदगुण मानते हैं, क्योंकि मनोवैज्ञानिक अशान्ति अन्य किसी भी कल्पनीय अशान्ति से कहीं बढ़ कर है। हमारे चारों ओर विद्वेष फैल सकता है तथा किसी-न-किसी रूप में हम पर आक्रमण कर योग में हमारी उन्नति को बाधित कर सकता है। अतः, जैसा कि मैंने कहा, ‘अहिंसा’ एक समर्थनीय एवं उपयुक्त मनोवृत्ति है, जो हमें दूसरों के प्रति उत्पन्न करनी है तथा ‘ब्रह्मचर्य’ भी ऐसी ही अभिवृत्ति है जो हमें स्वयं के प्रति अपनानी है, क्योंकि ‘ब्रह्मचर्य’ का अभाव स्वयं का अपमान करने के समान है, जिस प्रकार ‘हिंसा’ करना दूसरों का अपमान करने के समान है।

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

ईश्वरीय महिमा गाइए

संकीर्तन मन अथवा आत्मा के लिए आहार है। संकीर्तन ईश्वरीय ‘टॉनिक’ है। संकीर्तन श्रान्त स्नायुओं के लिए परम विश्रान्तिदायक है। संकीर्तन स्वर्गिक सुधा है। ब्राह्ममुहूर्त तथा रात्रि में संकीर्तन के द्वारा इस अमृत का नित्य-प्रति पान कीजिए।

भक्ति का बल तथा उसकी उग्रता आत्मार्पण और त्याग की परिपूर्णता पर निर्भर है। अधिकांश लोग गुप्त तृप्ति के लिए सूक्ष्म कामनाओं को रखे रहते हैं, यही कारण है कि वे भक्त उन्नति नहीं कर पाते। कामना तथा अहंकार—ये ही आत्मार्पण की दो बाधाएँ हैं।

पूरे हृदय तथा चित्त के साथ सदा ईश्वर की पूजा कीजिए। उसकी महिमा गाइए। उसका नाम सदा स्मरण रखिए, सारी विपत्तियाँ स्वतः ही नष्ट हो जायेंगी। आपका हृदय शुद्ध हो जायेगा। आप शीघ्र ही ईश्वर-दर्शन करेंगे। आप उसकी उपस्थिति का भान करेंगे।

ईश्वरीय ज्योति के अवतरण के लिए ईश्वर से हार्दिक प्रार्थना कीजिए। उसकी कृपा के लिए लालायित रहिए। विरह-व्यथा के कारण उसके लिए रुदन कीजिए। उससे मिलने के लिए व्याकुल बनिए। दिव्य प्रेम के अनल में मन को विलीन कीजिए। प्रेम-मधु का पान कीजिए। ईश्वर-प्रेम की मदिरा पी कर उन्मत्त बन जाइए। अमृतत्व तथा परम सुख प्राप्त कीजिए।

—स्वामी शिवानन्द

पूर्व-अंक से आगे :

मैं इसका उत्तर दूँ ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१९२

क्या वैवाहिक जीवन ईश्वर-साक्षात्कार प्राप्ति में बाधक नहीं है? एक विवाहित व्यक्ति एक-साथ परमात्मा और अपनी पत्नी को कैसे प्रसन्न कर सकता है?

वे लोग जो सांसारिक वस्तु-पदार्थों के प्रति त्याग एवं अनासक्ति की भावना से सम्पन्न हैं तथा जो यह समझते हैं कि जीवन की प्राप्ति प्रकृति रूपी महाविद्यालय से शिक्षा ग्रहण करके स्वयं को सही साँचे में ढालने के लिए ही हुई है, उनके लिए वैवाहिक जीवन कभी भी बाधक नहीं बन सकता। त्यागराज, एकनाथ, नरसी मेहता, भद्राचलम् रामदास, तुकाराम, नामदेव, जयदेव, चैतन्य और कबीर जैसे सन्तों के जीवन-चरित पढ़ें। संसार में गहरे उतर कर देखें और उस मार्ग को, उस पथ को देखें जिसका अनुसरण ऊपर बताये सन्तों, भक्तों ने तथा उनके जैसे अन्य अनेकों ने करते हुए जीवन व्यतीत किया।

मनुष्य यदि अपनी पत्नी को अपनी प्रसन्नता के साधन के रूप में प्रसन्न करने का प्रयास करता है तो यह उसके लिए लज्जास्पद है। जो व्यक्ति यह समझता है कि वैवाहिक जीवन का उद्देश्य पत्नी को प्रसन्न करना मात्र ही है, वह तो एक अधम दास से भी हीन है। आत्म-संयमी बनें। अपनी धर्मपत्नी को भी जीवन के उद्देश्य तथा उस उद्देश्य को गृहस्थ-जीवन के माध्यम से प्राप्त करने के साधन के प्रति जागरूक करें। अपनी निम्न प्रवृत्तियों के हठी स्वभाव अथवा आपके जीवन-साथी के निम्न हठ के समक्ष मत झुकें, अपितु स्वयं को सन्तुलित ढंग से इस प्रकार सुनियोजित कर लें कि आप दोनों में से किसी की भी शारीरिक एवं मानसिक अवस्था

अव्यवस्थित न हो। आप जो भी कुछ करें, उसे अपना न समझते हुए भगवान् को समर्पित कर दें। आत्म-शुद्धि-युक्त सन्तुष्ट एवं संयमी जीवन के लिए प्रार्थना करें। स्वयं को आध्यात्मिक युद्धभूमि में बिना सोचे छोड़ दें और फिर पीछे न पलटें, भले ही जीवन को दाँव पर क्यों न लगाना पड़े। अपने-आपके मालिक बनें और स्वयं को भगवान् का ही दास समझें, अपनी पत्नी का नहीं। आप अपने विवाहित साथी के साथ हैं इसका अभिनय भलीभाँति निभायें, किन्तु मानसिक दृष्टिकोण को सदैव इससे अतीत बनाये रखें। आप जीवन को सुरक्षित रूप से निभा सकेंगे।

१९३

क्या निर्गुण और सगुण दोनों भावों को बनाये रखने हेतु मैं 'ॐ' के स्थान पर 'ॐ नारायण' का जप करूँ? नारायण मन्त्र का जप मेरे मानस-पटल पर भगवान् की चतुर्भुज मूर्ति बनाये रखता है। यद्यपि मुझे भगवान् श्री कृष्ण की मूर्ति पर ध्यान करने का अभ्यास बना हुआ है और मैं भगवान् श्री कृष्ण के चतुर्भुज रूप और उनके चरणों में बैठे हुए अर्जुन के चित्र की खोज में हूँ। कृपया मुझे बतायें कि भविष्य में मुझे क्या और कैसे करना चाहिए।

आपने पहले ही भगवान् श्री कृष्ण पर ध्यान करके उसके बल एवं शक्ति से सुस्पष्ट मानसिक छवि बना ली है। अब चयनित एवं निर्मित रूप में परिवर्तन करना अच्छा नहीं है। यदि आप परिवर्तित कर भी लेंगे तो भी स्वभाववश पुरानी छवि आपके समक्ष आती रहेगी। अतः उसी छवि को ही अपनाये रखें। चतुर्भुज भगवान् कृष्ण की छवि की खोज छोड़ दें।

‘ॐ नारायण’ सही मन्त्र नहीं है। सही मन्त्र है—‘ॐ नमो नारायणाय’। ‘ॐ’ सगुण और निर्गुण दोनों ही है। यदि आप प्रश्नोपनिषद् का अध्ययन करें तो इस तथ्य को भली प्रकार से समझ जायेंगे।

यदि आप मन्त्र-परिवर्तन करना ही चाहते हैं तो आप ‘ॐ नमो भगवते वासुदेवाय’ का जप कर सकते हैं।

१९४

मैं उपनिषद् तथा अन्य ग्रन्थों का स्वाध्याय करता रहा हूँ और उनमें मैंने पाया है कि लगभग सभी में एक ही बात है। वह सब कहते हैं कि जो—कुछ भी हमारे सामने है, सब असत्य है, केवल भगवान् ही सत्य हैं और यह सत्य हमें स्वयं ही विचार करके समझना पड़ेगा। स्वामी जी, हम यह कैसे करें?

अध्ययन केवल कुछ सीमा तक ही सहायक होगा। अत्यधिक अध्ययन से आप भ्रमित हो जायेंगे। आपको एक निश्चित विचार पर एकाग्रित हो कर ध्यान करना चाहिए। वह निश्चित विशेष विचार आपके ज्ञान-चक्षु खोलने का कार्य करेगा। केवल तब ही आपमें वैराग्य-भाव आयेगा, आप वस्तु-पदार्थों की असत्यता को तब ही समझ सकेंगे। उदाहरण के लिए नेरुर के श्री स्वामी सदाशिव ब्रह्मेन्द्र के जीवन को लें। अपनी माँ को भोजन देने के लिए कहने पर, उनकी माँ के कहे गये केवल एक, ‘प्रतीक्षा करो’ शब्द ने उनके मन पर ऐसा प्रहार किया कि वे तुरन्त ‘सत्य’ को समझ गये।

आप बौद्धिक स्तर पर भले ही यह जानते-समझते हैं कि जगत् मिथ्या है, केवल परमात्मा ही वास्तविक हैं तथा समस्त विषय-भोग केवल दुःख का ही कारण हैं, किन्तु आपकी यह धारणा अभी सुदृढ़ नहीं है। आप सोचेंगे, “मैं केवल पाँच मिनट के लिए इन्द्रिय-विषयों का सुख ले लेता हूँ।” और इस प्रकार आप माया द्वारा छल लिये जायेंगे। सभी विषय-भोग माया द्वारा निर्मित चीनी में पगी गोलियाँ हैं। आपको ‘ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते...’ जैसे

श्लोकों पर चिन्तन करना चाहिए। उच्चतर परम आत्मा, जो अनन्तता, शाश्वतता, असीमता है, के साथ आपको तादात्म्य स्थापित करना चाहिए। सदैव विचार करें, “शुद्धोऽहम्, शान्तोऽहम्, सच्चिदानन्दोऽहम्।” आप उन्नत भाव को प्राप्त करेंगे। अभ्यास एवं वैराग्य आवश्यक हैं। त्याग और तपस्या आपको अत्यधिक शक्तियाँ प्रदान करेंगे। संसार के क्षणिक सुखों—मोटरगाड़ी, धन-सम्पत्ति—के छल में न फँसें। अपने कर्तव्य करते जायें और शेष भगवान् पर छोड़ दें। वे आपकी रक्षा करेंगे।

१९५

क्या आत्म-साक्षात्कार प्राप्त सन्त स्वार्थी नहीं हैं, क्योंकि उन्होंने केवल अपने लिए ही मोक्ष की आकांक्षा रखी? और फिर यदि सभी संन्यासी हो जायेंगे तो उसका परिणाम क्या होगा?

यह प्रश्न अनुचित कल्पना पर आधारित है। यदि सभी स्त्रियाँ बाँझ हों, यदि सभी चिकित्सक बन जायेंगे, वकील या डाकू बन जायेंगे तो संसार का क्या होगा? केवल कतिपय गिने-चुने आध्यात्मिक सम्पदा से सम्पन्न व्यक्ति ही वैराग्य और त्याग प्राप्त कर सकते हैं।

सन्त समस्त संसार को पवित्र कर देता है। वह स्वार्थी नहीं होता। शंकर, रामानुज तथा अन्यो ने समस्त मानवता की सेवा की। यहाँ तक कि जो एकान्तवासी है अथवा जो अज्ञातवास में रहता हुआ जीवन व्यतीत करता है, वह भी अपनी विचार-संवेदनाओं को प्रवाहित करके संसार को प्रभावित करता है। एक नव-शिष्य तक भी आध्यात्मिक पथ पर चलता हुआ अपने पवित्र विचारों द्वारा संसार का भला करता है। यह सब बातें, सन्तों एवं सन्त-सुलभ लोगों के ढंगों तथा उनके कार्यों को अशुद्ध मन वाला व्यक्ति समझ नहीं सकता।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

अन्तरात्मा की आवाज सुनो

(परम पावन श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज)

परमोच्च आदर्श परमात्मा है तथा व्यक्ति परमात्मा की अभिव्यक्ति का माध्यम है। यदि हम अपनी सत्ता की केन्द्रीभूत आकांक्षा के प्रति सजग न रहे तो हम स्वयं और हमारा सृजन करने वाली अनन्त सत्ता दोनों ही असफल होंगे। यदि हम अन्तरात्मा की आवाज नहीं सुनेंगे तो आत्म-विकास का एक महान् सुअवसर खो देंगे। ईश्वर आपको विवश तो नहीं करता, परन्तु वह सतत आपको हृदयस्थित हो बुलाता रहता है। यदि हम सांसारिक वासनाओं को त्याग कर अन्तरात्मा की आवाज सुनें तो आध्यात्मिक जीवन के प्रकटीकरण हेतु आपकी केन्द्रीभूत आकांक्षा अधिक सुस्पष्ट होगी।

हम अन्तरात्मा की आवाज सुनें। उसके प्रति उत्तरदायी हों। नवीन विचारों के लिए परमात्मा की ओर अभिमुख हों। यह जान कर कि सर्वशक्तिमान् परमात्मा हमारी अन्तरात्मा में विराजमान है जो अभिव्यक्त हो कर लाभदायक सिद्ध होगा। हमारी ससीम व्यक्तिगत मनोवृत्ति बाह्य घटनाओं से प्रभावित हो कर प्रायः हमें हताश करती रहती है; अतः हमें चाहिए कि उस अनन्त (असीम) शक्तिमान् से सम्पर्क स्थापित कर द्वन्द्वों का सामना करने हेतु शक्ति प्राप्त करें। यह जानने से हमें यथार्थतः शान्ति मिलती है कि भगवदीय चित्त से ही हमें शक्ति प्राप्त होती है; परन्तु अनेक जन यह सोचते हैं कि यह शक्ति किसी बाह्य व्यक्ति अथवा परिस्थिति से प्राप्त होती है। परन्तु ऐसा नहीं है। वास्तव में निर्धन व्यक्ति वही है जो यह सोचे कि उसका कल्याण बाह्य स्थिति पर निर्भर है। वस्तुतः

समग्र निधि (दैवी-सम्पत्ति) हमारे भीतर प्रच्छन्न है, जिसे हम परोपकार में व्यय करते हैं। दान प्रतिदान में प्राप्त होता है। दूसरों की सहायता करके (परोपकार करके) एक प्रकार से हम अपनी ही सहायता करते हैं, क्योंकि दत्त (दिये हुए का) प्रतिदत्त है अर्थात् बिना दिये (दान किये) मिल नहीं सकता। व्यक्तिगत विकास के प्रारम्भिक स्तरों से यह नियम लागू होता है और साधना में अन्त तक यह क्रियान्वयन होता है।

यह सत्य है कि ईश्वर हमारे माध्यम से ही क्रियाशील है। वह पूर्ण विश्वास, साहस, शक्ति, प्रेम, सद्कार्य एवं सद्भावना के रूप में हमारे साथ है, हमारे लिए है। उसने हमारे माध्यम से कार्य करना है; अतः हमें भगवदीय चिन्तन द्वारा हृदय से, अन्तरात्मा से तैयार रहना है। हमें हृदय-द्वार विमुक्त रखने होंगे, ताकि ईश्वरीय शक्ति हमारे तन, मन और हार्दिक भावनाओं में उन्मुक्त रूप से संचरित हो।

जब हमारा जन्म हुआ, हम क्षुधा-निवृत्ति अर्थात् भोजन के लिए रोये। कुछ बड़े होने पर हममें से कुछेक ने यह अनुभव किया कि केवल अन्न-भक्षण अर्थात् भोजन से ही सन्तुष्टि पर्याप्त नहीं—साथ में कुछ आध्यात्मिक आहार (भोजन) भी चाहिए जैसे गुरु महाराज के आशीर्वाद द्वारा ज्ञान, मार्गदर्शन, प्रेरणा और उत्साह आदि। अनन्त जीवन-सिद्धान्त हम सभी के माध्यम से अभिव्यक्त होता है। भगवद्-भक्ति इससे प्रभावित होती है कि हम मानसिक और आध्यात्मिक रूप से सम्पूर्ण शक्ति

के स्रोत से एकरूप होने के आकांक्षी हों। अतएव हमारे मन और बुद्धि में परमोच्च आवाज (अन्तरात्मा की आवाज) को श्रवण करने तथा उसका मार्गदर्शन लेने की क्षमता होनी चाहिए।

मन में चिन्ता एवं व्यग्रता होने के कारण कोई भी कार्य सम्यक् रूप से सम्पन्न नहीं होगा; अतः प्रार्थना की शक्ति का अवलम्बन लेना चाहिए। प्रार्थना शान्ति-मार्ग प्रशस्त करने वाली अचूक शक्ति है। आदि काल से मनुष्य परम सत्ता से सम्पर्क करता रहा है। अन्तःकरण की प्रभावशाली प्रार्थना शान्त हृदय में उद्भूत हो कर परमात्मा की परम शक्तिमत्ता को पहचानने की क्षमता उत्पन्न करती है। इस प्रकार हार्दिक प्रार्थना के लिए दृढ़ विश्वास और स्थिर बुद्धि चाहिए जिससे उस परम सत्ता के साथ एकरूपता को समझें। उस परम कृपालु परमात्मा से प्रार्थना करनी चाहिए कि वह अपनी इच्छा प्रकट करने का साधन हमें बनाये। इस प्रकार व्यक्ति और परमात्मा (जीव और ब्रह्म) के सम्बन्ध को समझने पर हमें जो शान्ति प्राप्त होगी, वह अन्य किसी प्रकार से नहीं होगी।

अनेक योनियों में भटकने के पश्चात् प्राप्त हुआ मानव-जीवन अत्यन्त मूल्यवान् एवं दुर्लभ है। अतः इसे व्यर्थ नहीं गँवाना चाहिए। न जाने फिर यह मानव-योनि कब मिले—निश्चित नहीं। अतः सन्त-महात्मा और ज्ञानी पुरुषों द्वारा निर्देशित प्रशस्त पथ पर चल कर, यथासम्भव चेष्टारत हो, इस भौतिक अस्तित्व के पृष्ठ में जो सत्य—परम सत्य—है, उसे पहचानें। व्यक्ति को सदैव सतर्क और प्रयत्नशील रहना चाहिए। दैवी-गुणों के अर्जन हेतु नियन्त्रित मन से प्रतिक्षण आध्यात्मिक साधना में सतत संलग्न रहें। यदि ऐसा नहीं कर पाये तो जीवन व्यर्थ हो जायेगा।

परम दयालु-कृपालु परमात्मा की और सद्गुरुदेव की अहैतुकी कृपा से आप सब इसी जीवन में मानव-जन्म के लक्ष्य को समझें एवं प्राप्त करें—यही मेरी हार्दिक प्रार्थना है!

(अनुवादिका : श्री स्वामी विष्णुशरणानन्द सरस्वती)

ध्यान कीजिए और बल प्राप्त कीजिए

अपने अन्दर की सारी शक्ति की रक्षा कीजिए। गरमा-गरम बहस, वक्तृता, युद्ध तथा बौद्धिक पाण्डित्य के प्रदर्शन द्वारा अपने समय तथा शक्ति को नष्ट न कीजिए। विवाद तथा बहस को पूरी तरह से त्याग दीजिए। आप आध्यात्मिक मार्ग में उन्नति प्राप्त करेंगे।

भ्रम को दूर कर भगवान् शिव की भक्ति का अर्जन कीजिए। वे ईश्वरों के ईश्वर, देवों के देव तथा योगियों के योगी हैं।

यदि आप आधा घण्टा ध्यान कर लें, तो उससे प्राप्त शक्ति से आप नित्य-प्रति के जीवन-संग्राम का सामना शक्ति एवं आध्यात्मिक बल के साथ एक सप्ताह तक कर सकते हैं। ध्यान के द्वारा ऐसा लाभ प्राप्त होता है। आपको विभिन्न बुद्धि के व्यक्तियों से मिलना पड़ता है। अतः, ध्यान द्वारा पर्याप्त शान्ति तथा शक्ति का अर्जन कर लीजिए और शोक तथा दुःख से मुक्त बनिए।

—स्वामी शिवानन्द

एक बहुमूल्य गुप्त मोती (श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज)

अत्यन्त श्रद्धापूर्वक मैं भगवान् श्री गणेश और विद्या की देवी माँ सरस्वती को नमन करता हूँ। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के चरणकमलों में श्रद्धा सहित नमन करते हुए प्रार्थना है कि वे मुझे क्षमता प्रदान करें कि हमारे श्रद्धेय एवं प्रिय श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज, जो कि इस विश्वविख्यात संस्था, दिव्य जीवन संघ के उपाध्यक्ष हैं, की हीरक जयन्ती के पावन अवसर पर अपने भाव व्यक्त कर सकूँ। इस महोत्सव द्वारा उन्हें सम्मानित करके वस्तुतः हम स्वयं अपने को और अपने परम गुरुदेव की संस्था एवं संस्था की गतिविधियों को ही सम्मानित कर रहे हैं।

मनोहर छवि युक्त युवा साधक, श्री करुणानिधि जी उन सौभाग्यशाली व्यक्तियों में से हैं जो गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी की ओर रहस्यमय ढंग से आकर्षित कर लिये गये थे। वह लगभग १९५० में शिवानन्द आश्रम आये और प्रथम दृष्टि में ही गुरुदेव ने इस युवा, सुशिक्षित, सौम्य जिज्ञासु में निहित गुप्त जिज्ञासाओं एवं सम्भावनाओं को देख लिया। सक्षम गुरु ने सहर्ष एवं सस्नेह युवा साधक को अपना शिष्य स्वीकार कर लिया और वह भी अकल्पनीय भक्ति, प्रचुर उत्साह एवं निष्काम सेवा द्वारा अति शीघ्र ही आश्रम में सुविदित एवं सुविख्यात हो गये। उन्हें पावन संन्यास परम्परा में दीक्षित करते हुए स्वामी माधवानन्द सरस्वती के नाम से सम्मानित किया गया।

यद्यपि श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज ने इस संस्था के प्रति विभिन्न रूपों में एवं विविध पदों पर रह कर और कुछ

समय के लिए सचिव के पद पर रहते हुए भी अपनी सेवाएँ समर्पित कीं तथापि उन्होंने आश्रम में रहते हुए भी स्वयं को सदैव अलग, विरक्त एवं स्वयं में संकुचित ही रखा। उन्होंने

१५ दिसम्बर २०१७ परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी का पावन दिवस है। इस शुभ अवसर पर हम एक प्रेरणाप्रद लेख के प्रकाशन द्वारा पूज्य श्री स्वामी जी महाराज के चरण-कमलों में पुष्पांजलि अर्पित करते हैं। यह लेख १९७७ में प्रकाशित श्रद्धेय श्री स्वामी जी महाराज की 'हीरक जयन्ती स्मारिका' से लिया गया है।

अपना मौन बनाये रखा और सदैव गुप्त मोती की भाँति ही रहे। अतः उनके जीवन, उनकी साधना आदि के सम्बन्ध में लोगों को बहुत की कम ज्ञात हो पाया।

वास्तविक आध्यात्मिक मौन का यद्यपि अपना विशेष सौन्दर्य एवं महत्त्व है, किन्तु

यह सरल नहीं है। वाणी और विचारों से भी शून्य मौन के आकांक्षी अति अल्प हैं। यह आन्तरिक मौन क्लेशों और वार्तालाप से अतीत होता है। ऐसे व्यक्ति सामान्यतया अल्पभाषी भी होते हैं—मुख का मौन, मन का मौन और इच्छाओं का मौन। व्यर्थ के वार्तालाप से बचना कठिन है; मन की बड़बड़ाहट को मूक करना उससे भी अधिक कठिन है, और सबसे अधिक कठिन है इच्छाओं की पुकार को बन्द करना तथा उठने वाले संकल्प-विकल्पों के प्रति घृणा उत्पन्न करना। सन्त एन्टोनी के अनुसार, “जो व्यक्ति मौन हो जाता है वह तीनों क्षेत्रों—श्रवण, भाषण और दर्शन से स्वयं को बचा लेता है।” सम्भवतया श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज ने दीर्घ काल पर्यन्त यही साधना अपनायी।

श्रद्धेय श्री स्वामी माधवानन्द जी से मेरा सम्पर्क १९५६ से रहा है। प्रथम बार मैं उन्हें ३ मई १९५३ में (अपनी स्मरण-शक्ति के अनुसार कहता हूँ) सायं ४ बजे के लगभग, रामाश्रम के सामने वाले गंगा के तट पर जब वह सद्गुरुदेव के

वरिष्ठ शिष्यों में से एक श्री स्वामी परमानन्द जी महाराज के साथ बैठे हुए थे, तब मिला था। तब मैं थोड़े समय के लिए सद्गुरुदेव के इस पावन आश्रम में आया था और उन्हीं दिनों में यह उनके साथ अति संक्षिप्त सा मिलन था। जहाँ तक मुझे स्मरण है मैं श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज से सीधे सम्पर्क में जून १९५७ में लगभग उस समय आया जब मैं 'सदस्यता एवं शाखा विभाग' में सेवाएँ दे रहा था। बाद में इस सेवक को 'विज़डम लाइट', 'हैल्थ एण्ड लौंग लाइफ' तथा 'ब्रांच गज़ट' के सम्पादन का सेवा-कार्य भी दे दिया गया और उन दिनों श्री स्वामी जी महाराज ही इन विभागों को देख रहे थे। १९६५ में तो फिर मैं श्री स्वामी जी महाराज के घनिष्ठ सम्पर्क में आ गया और तभी से हम दोनों एक-साथ सद्गुरुदेव की संस्था की सेवा में अपने विनम्र ढंग से सतत संलग्न हैं। श्री स्वामी जी महाराज अत्यन्त सौम्य व्यक्तित्व सम्पन्न, प्रायः शान्त, मन्द स्मित, मृदु भावभंगी से लोगों से मिलने वाले, आध्यात्मिकता में पूर्ण विकसित तथापि पूर्वाश्रम की प्रबन्ध क्षमताओं से सम्पन्न विभूति हैं। जैसा कि मैंने देखा है, श्री स्वामी जी सदैव सद्गुरुदेव की पावन संस्था की सेवा प्रसन्नतापूर्वक, भक्ति-भाव सहित तथा निष्काम भाव से दशकों पर्यन्त करते रहे हैं और वह परम पूज्य गुरुदेव के महिमाशाली, प्रतिभासम्पन्न एवं सुयोग्य शिष्यों में से हैं।

श्रद्धेय गुरुदेव की १४ जुलाई १९६३ में महासमाधि हो जाने के पश्चात् श्री स्वामी माधवानन्द जी और अधिक विशिष्ट हो गये और हमारे श्रद्धेय श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज, जो तब इस संस्था के महासचिव के रूप में संघ के कार्यों का प्रबन्धन कर रहे थे, की उन्होंने सहायता करना प्रारम्भ कर दिया। अप्रैल १९६८ में जब हमारे श्रद्धेय परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज दीर्घकालिक विदेश यात्रा पर चले गये, तब श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज ने महासचिव के रूप में कार्यभार वहन किया और तब श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कार्यकारी अध्यक्ष बने। दीर्घ काल पर्यन्त श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज कोषाध्यक्ष के पद पर कार्यरत रहे और

बाद में आश्रम के सचिव के पद पर रहे और अब दीर्घ काल से वह डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी के सम्माननीय 'न्यासी' हैं। दो वर्ष पूर्व श्री स्वामी जी महाराज इस आध्यात्मिक संस्था के उपाध्यक्ष निर्वाचित किये गये हैं। गत एक वर्ष से श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का स्वास्थ्य गिर जाने के कारण महासचिव के कुछेक महत्वपूर्ण कार्यों को भी उन्हें दे दिया गया है। नवम्बर १९७७ से क्योंकि परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज दक्षिण अफ्रीका एवं यूरोप की यात्रा पर गये हुए हैं, श्री स्वामी जी डिवाइन लाइफ सोसायटी के कार्यकारी अध्यक्ष का भार भी वहन कर रहे हैं। उनकी प्रेमपूर्ण एवं सुयोग्य देख-रेख में हम सभी भलीभाँति विकास कर रहे हैं तथा उनकी सक्रिय रुचि एवं सुयोग्य निर्देशन में आश्रम की गतिविधियों में दिन-प्रति-दिन वृद्धि हो रही है। उनका प्रशान्त एवं सुशिष्ट व्यक्तित्व, जो डिवाइन लाइफ सोसायटी के आदर्शों की प्रतिमूर्ति है, और मानवता की उनकी सेवा-भावना, हम सबके लिए प्रेरणा-स्रोत है। वे नये अन्तेवासियों के लिए सक्षम निर्देशक तथा पुरानों के लिए प्रेरणाप्रद एवं सहायक सहयोगी हैं।

इस पावन अवसर पर मैं सर्वशक्तिमान् भगवान् तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज से श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज को उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने तथा सेवा हेतु बहुत से वर्ष प्रदान करने के लिए हार्दिक प्रार्थनाएँ करता हूँ। यदि मैं अपने विनम्र भाव से यह कहूँ कि १९३६ से जो-कुछ भी डिवाइन लाइफ सोसायटी प्रचार-प्रसार एवं सेवा-कार्य करती रही है, उसकी साकार प्रतिमा इस विभूति में प्रत्यक्ष झलकती है जिसके ६० वें जन्मोत्सव को मनाने के रूप में आज हम सब यहाँ उनकी प्रशंसा एवं सम्मान कर रहे हैं, तो मेरा यह कथन अतिशयोक्ति नहीं होगी। संस्था की उदात्त एवं दिव्य गतिविधियों को अधिकाधिक उन्नत एवं अग्रगामी करते हुए वह दीर्घ आयुष्यवान् हों! महिमामण्डित एवं यशस्वी हों! यही मेरी विनम्र प्रार्थना है।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

मानव से ईश-मानव :

शिष्यों का प्रशिक्षण-१२

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

बात समाधि की हो अथवा नेत्र-रोग की, गुरुदेव का उपदेश संक्षिप्त एवं सम्पूर्ण होता था। वे सदैव विषय के मूल तक सीधा जाते थे।

एक बार एक आश्रम-अन्तेवासी बाहर से सेवार्थ आये हुए नेत्र-विशेषज्ञ से अपने नेत्र-रोग के सम्बन्ध में बता रहा था। स्वामी जी ने नेत्र-परीक्षण को रोकते हुए रोगी पर प्रश्नों की झड़ी लगा दी, “क्या तुम सूर्यनमस्कार करते हो?”^१

“नहीं।”

“क्या ध्यान-श्लोक सहित सूर्य के बारह नाम बोलते हो?”

“जी नहीं।”

“क्या प्रातःकालीन सूर्य की ओर एकटक देखते हुए प्रार्थना करते हो?”

“जी नहीं।”

“क्या तुम बिना नमक का भोजन हर रविवार को करते हो?”

“नहीं जी।”

“क्या शीर्षासन, सर्वांगासन और त्राटक^२ का भी अभ्यास कर रहे हो?”

“नहीं।”

“क्या आदित्यहृदयस्तोत्र का पाठ करते हो?”

“जी नहीं।”

जैसे-जैसे वह अन्तेवासी हर बार नकारात्मक उत्तर देता था, अपने हृदय में लज्जापूर्ण ग्लानि की चुभन अनुभव करता जाता था। किन्तु और भी बुरा तो अभी घटने वाला था।

“तब फिर उत्तम दृष्टि की आशा कैसे करते हो?”

गुरुदेव ने पूछा। और फिर आगे जो-कुछ भी उन्होंने कहा वह उनके सूर्य भगवान् जैसे इष्टदेवों के प्रति श्रद्धा तथा उनकी अपनी अध्यवसायपूर्ण साधना को दर्शाता था।

“देखिए, अभी आज की प्रातः तक भी, लम्बे समय से, मैं द्वादश ध्यान-मन्त्रों के साथ नियमित रूप से सूर्यनमस्कार कर रहा हूँ। मैं उदित होते हुए सूर्य का ध्यान करता हूँ। आसन-प्राणायाम का अभ्यास मैं अत्यन्त नियम-निष्ठा से करता हूँ। रविवार को नमक-विहीन आहार लेता हूँ। और इसी सबके और प्रमुखतया सूर्य भगवान् की कृपा से मेरी नेत्र-ज्योति अच्छी है। उत्तम दृष्टि से आप मानवता की और अधिक सेवा कर सकते हैं। नेत्र अत्यन्त महत्त्वपूर्ण एवं आवश्यक अंग हैं। नेत्र-ज्योति के बिना आप

^१सूर्य भगवान् नेत्रों के अधिष्ठाता देवता हैं। शरीर के प्रत्येक अंग के भिन्न-भिन्न अधिष्ठाता देवता हैं और उस विशेष अंग की सुरक्षा उससे सम्बन्धित देवता की आराधना से सुनिश्चित होती है। सूर्यनमस्कार करने वाला व्यक्ति वैश्व शक्ति के स्रोत सूर्यदेव की आराधना, शरीर के विभिन्न अंगों द्वारा सुन्दर आसन-मुद्राओं से करता है। सूर्यनमस्कार की यह प्राचीन पद्धति आसन, प्राणायाम, धूप-स्नान तथा एकाग्रता-विकास में सहायक है। यह केवल नेत्रों के लिए ही नहीं, अपितु सम्पूर्ण शरीर, मन एवं आध्यात्मिक विकास में सहायक भी है।

^२त्राटक, बिना पलक झपके एकटक एक ही बिन्दु-विशेष अथवा वस्तु-विशेष को निरन्तर देखते रहना होता है। यह नेत्र-ज्योति में सुधार करता है, नेत्र-रोगों को दूर करता है। त्राटक का कुछ समय अभ्यास करते रह कर बहुतों के चश्मे उतर गये हैं। एकाग्रता को बढ़ाने में भी यह बहुत सहायता करता है।

मृत समान हैं। दूसरों की सेवा के स्थान पर आपको अपनी सेवा के लिए दर्जनों लोगों की सहायता चाहिए।”

स्वामी जी की केवल दृष्टि ही उत्तम नहीं थी, उनकी दृष्टि अत्यन्त सतर्क भी थी। आश्रम का रात्रिकालीन सत्संग चल रहा था। एक लम्बे बालों और दाढ़ी वाला युवक योगासन-प्रदर्शन के लिए आया हुआ था। कहते थे कि उसे सैकड़ों आसन आते हैं, किन्तु उस समय वह उनमें से कुछ चुने हुए आसनों का प्रदर्शन करेगा।

आसन बिलकुल ठीक थे, किन्तु प्रत्येक आसन के समापन पर उसे विभिन्न आसनों का क्रम सुनिश्चित करने हेतु हर बार पास रखे कागज के टुकड़े को देखना पड़ता था। गुरुदेव बीच-बीच में उसके उत्तम प्रदर्शन की पुनः-पुनः प्रशंसा करते जाते थे और विभिन्न आसनों के रोगोपचारक मूल्यों का भी वर्णन करते जाते थे।

किन्तु क्योंकि वह व्यक्ति थोड़ी देर बाद ही कागज की ओर देखता जाता था, अतः गुरुदेव ने उसे परामर्श दिया, “जब आप अमरीका जायें तो कोई कागज का पन्ना साथ नहीं होना चाहिए। सब-कुछ स्मरण रखना आवश्यक है।” प्रत्येक बार लम्बे बाल उसके मस्तक और चेहरे पर आ गिरते थे और वह नव-योगी घुँघराली लटों को हर बार झटक कर पीछे करता था। आश्रम के एक स्वामी से गुरुदेव ने मुस्कान सहित कहा, “कल प्रातः सर्वप्रथम अपने आसन प्राध्यापक जी को मुरारी के पास ले कर जाना।” (मुरारी आश्रम का नाई था।)

योगगुरु ने जो जाँघिया पहना हुआ था, वह सम्भवतया उसके माप से बहुत अधिक बड़ा था; श्रोता देख रहे थे कि उसे सही स्थान पर रखने हेतु योगाचार्य जी बार-बार उसको ऊपर खींचते थे। गुरुदेव की पैनी दृष्टि ने इसे भी तत्काल भाँप लिया और उसे निर्देशन दिया, “दर्जी से अपने अनुकूल माप के दो सुन्दर जाँघिये भी बनवा लें।”

स्वामी जी ने सदैव सुधार की दृष्टि से उपयुक्त सकारात्मक परामर्श दिये। उनके निर्देशन में प्रशिक्षण प्राप्त करने से अति शीघ्र उन्नति निश्चित थी।

जैसे ही कोई साधक अपने में निहित किसी गुण का किंचित् भी आभास अभिव्यक्त करता, स्वामी जी उस व्यक्ति के उस गुण-विशेष के विकास के लिए तत्क्षण ही लगभग पूरी तरह से स्वयं ही समर्पित हो जाते थे। दिन-रात वे उन ढंगों के सम्बन्ध में चिन्तन करते रहते जिससे वह साधक अपने उस गुण अथवा कौशल को, अपने निजी विकास हेतु और अन्ततोगत्वा समस्त मानवता के लाभ हेतु पूर्ण रूप से प्रकटित कर सके। आश्रम के कुछेक विभागों की उत्पत्ति और विकास केवल इसी ढंग से हो गया था।

एक व्यक्ति आश्रम में भरती हुआ और उसने कहा कि वह कागज बनाने की कला जानता है। आगामी प्रातः ही गुरुदेव ने उसे गड्ढे खोदने के लिए तथा शेष सामग्री बाजार से क्रय करने के लिए कह दिया जिससे कि वह नया व्यक्ति अपने विचारों को क्रियान्वित कर सके। एक श्रेष्ठ संगीतज्ञ आश्रम के अन्तेवासियों में सम्मिलित हुआ और आगामी ही दिन नया हारमोनियम और तबला मँगवाने की स्वीकृति दे दी।

जर्मनी से रोजा स्किमड नाम की एक किशोरी आश्रम में आयी। वह मूर्तियाँ बनाना जानती थी। स्वामी जी ने तुरन्त प्लास्टर ऑफ पैरिस (गच) तथा अन्य आवश्यक सामग्री बनाने की आज्ञा कर दी और उस किशोर बालिका ने माँ दुर्गा एवं माँ सरस्वती की अत्यन्त सुन्दर मूर्तियाँ बना डालीं जिनको स्वामी जी के निर्देशानुसार आश्रम के भजन हाल में स्थायी रूप से स्थापित कर दिया गया।

गुरुदेव ने सदैव प्रत्येक व्यक्ति को अपने भीतर निहित सर्वश्रेष्ठ गुणों को अभिव्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया। चिकित्सक अधिक अच्छा चिकित्सक बना, संगीतज्ञ एक श्रेष्ठ संगीतकार, वक्ता एक उत्तम वक्ता बना, जादूगर एक और भी अच्छा जादूगर बना! और यह सब-कुछ शिवानन्द-स्पर्श के अन्तर्गत सम्भव हो सका।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

सृष्टि-४

(परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

भगवान् ने जगत् क्यों रचा? यह एक अति-प्रश्न है। ससीम मन इसका उत्तर देने में पूर्णतया असमर्थ है। तर्क से तो सांसारिक बातों के ही उत्तर दिये जा सकते हैं और यह प्रश्न है—इन्द्रियातीत, अतः यह प्रश्न ही नहीं उठता।

अविद्या, माया तथा संसार का कारण क्या है? यह भी अति-प्रश्न है। इसके कारण को मन तथा इन्द्रियों से नहीं जाना जा सकता; क्योंकि यह अतीन्द्रिय विषय सम्बन्धी प्रश्न है। आपकी दशा तो अज्ञानपूर्ण, कष्टमय और दयनीय है। आप इसका उपाय ढूँढ़िए, इसके कारणों की दलदल में मत फँसिए। 'सृष्टि क्यों तथा कैसे बनी' के कारण में मत पड़िए—यह इन्द्रियातीत प्रश्न है।

दिक्काल-कारण से परिच्छिन्न स्थूल और ससीम मन 'सृष्टि क्यों और कैसे अस्तित्व में आयी' को नहीं समझ सकता। इसका उत्तर न तो किसी ऋषि ने, न ही किसी आचार्य ने, न ही किसी शास्त्र ने दिया है। इस समस्या का समाधान आप कर ही नहीं पायेंगे। यह तो ब्रह्म की मौन लीला है जिसने संसार की रचना कर दी। यह उसका लीला-विलास है। यह उसकी माया है। ऐसा करना उसके स्वभाव में है। यह उसका स्वभाव है।

आप अपना समय तथा शक्ति व्यर्थ में गँवाते हैं; जब यह सोचने लगते हैं कि ईश्वर ने संसार क्यों रचा? जगत् मिथ्या है या सत्य? भला इसमें आपका क्या बनता-बिगड़ता है? यह मिथ्या है या सत्य? इस वाद-विवाद में पड़ने से आपको कुछ लाभ तो होगा नहीं। आपको बहिर्मुखी इन्द्रियों और मन को अन्तर्मुखी कर, हृदय-तल में गहराई से गोता लगा कर परम सत्ता में संस्थित होना चाहिए। ऐसे व्यर्थ के

विवादों में मत पड़िए और तुरन्त ही आत्मानुसन्धान हेतु अग्रसरित होइए तथा आत्म-साक्षात्कार-प्राप्त्यर्थ संलग्न हो जाइए। आपको तो आम खाने हैं, न कि इनके पेड़ों की गणना करनी है।

आत्म-साक्षात्कार द्वारा आत्मा के शाश्वत आनन्दोपभोग के लिए सतत प्रयत्नशील रहिए। इसी में आपकी बुद्धिमत्ता है। यही विवेक है, यही प्रज्ञा है।

केवल ब्रह्म की सत्ता है, जगत् की सत्ता है ही नहीं

तत्त्वतः नित्य-शाश्वत ब्रह्म की ही केवल सत्ता है, और किसी की भी सत्ता नहीं है। परम शुद्ध सत्ता केवल सच्चिदानन्द ब्रह्म का ही अस्तित्व है।

सृष्टि स्वप्न है। जाग्रतावस्था भी स्वप्न है। शरीर भी स्वप्न है। इस जगत् का अस्तित्व है ही नहीं। विषय-भोगों का सुख, बन्ध्या (बाँझ) स्त्री का अपने बेटे को स्वप्न में लाड़-लड़ाने के समान है। समग्र सृष्टि-जगत् पूर्णतया मिथ्या है।

स्वर्ग, मोक्ष तथा जगत् बन्ध्या (बाँझ) के बेटे की भाँति खोखले शब्द मात्र हैं।

प्रत्येक वस्तु भ्रान्ति है, भ्रमपूर्ण है। न तो स्वप्न है, न सुषुप्ति अवस्था ही। न स्वर्ग है, न मोक्ष ही। सत्य तो यह है कि सब-कुछ सर्वत्र ब्रह्मानन्द और परम शान्ति ही है। न तो कोई जन्म लेता है, न ही मरता है। समस्त आदेशों और निर्देशों के विषय तथा उद्देश्य केवल शब्द-जाल मात्र हैं। अनन्त ही भीतर है, अनन्त ही बाहर है—वही दिक्काल के द्वारा जगत् का

रूप ले लेता है। ब्रह्म ने ही जगत् का रूप ले रखा है। जगत् दृश्य-प्रतीति मात्र है। यह रस्सी में सर्प के भ्रम सरीखा है, मृग-तृष्णा (मरीचिका) के जल की भाँति अथवा आकाश की नीलिमा-शून्यता जैसा है।

रस्सी में सर्प तो अज्ञानवश दीखता है। ज्यों-ही रस्सी का ज्ञान हो जाता है, सर्प का अस्तित्व नहीं रहता। ठीक इसी प्रकार हमारे अज्ञान के कारण ही जगत् दृष्टिगोचर हो रहा है। आत्मज्ञान हो जाने पर जगत् का अस्तित्व रहता ही नहीं।

आत्म-स्वरूप की विस्मृति होने पर ब्रह्म जगत् के रूप में प्रतीत होता है अर्थात् जगत् ही सब-कुछ है। आत्म-स्थित हो जाने पर जगत् ब्रह्म के रूप में दिखायी देने लगता है, अर्थात् ब्रह्म ही ब्रह्म है।

सत्य का ज्ञान प्राप्त करिए—सत्य को जानिए

आत्मज्ञान हो जाने पर जीवन (जगत्) का दुःखालय रूप में अर्थ स्पष्ट हो जायेगा। आपको ज्ञान हो जायेगा कि जगत् क्यों बना और कैसे बना?

जगत्-सृजन का उद्देश्य तथा क्रम आपको स्पष्ट हो जायेगा। इन्द्रियातीत सम्पूर्ण वस्तुओं का ज्ञान आपके करतल

पर रहेगा अर्थात् आपको हस्तामलकवत् अवगत हो जायेगा। अन्तर्मुखी हो जाइए। ध्यानाभ्यास करिए। हृदय के अन्तःतल में डूब जाइए।

आपको उस परम सत्ता ब्रह्म का ज्ञान हो जायेगा जो दिक्कालकारणातीत और विकार रहित होने के कारण इस जगत् से सर्वथा भिन्न है। अब आप अनुभव करेंगे कि जो-कुछ परम सत्ता ब्रह्म से भिन्न है, वह केवल माया है और स्वप्नवत् है।

अतः परम सत्य ब्रह्म का ज्ञान प्राप्त कीजिए। इसी में आपका कल्याण निहित है। आप मुक्त हो जायेंगे। प्रबुद्ध अथवा आत्मज्ञानी हो जाने पर आपको सत्य का प्रकाश प्राप्त हो जायेगा। आप सब बन्धनों से मुक्त हो जायेंगे।

“ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति”—ब्रह्म-ज्ञान हो जाने पर आप ब्रह्म हो जायेंगे। ब्रह्म हो जाने पर ही आप ब्रह्म को जान सकते हैं। ब्रह्म के जानने के लिए दिव्य तत्त्व ब्रह्म—परमात्मा से तद्रूप हो जाइए, जो आपका वास्तविक स्वरूप है। ब्रह्म-ज्ञानी ब्रह्म हो जाता है। सागर में मिल कर नदी सागर का रूप ले लेती है। जल-बिन्दु सिन्धु में घुल-मिल कर सिन्धु-स्वरूप हो जाता है।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

ईश्वर को अपने हृदय के अन्दर खोजिए

ईश्वर आपके हृदय में है। वह आपमें है और आप उसमें हैं। उसे अपने हृदय के अन्दर खोजिए। यदि आप उसको अपने हृदय के अन्दर न खोज सकें, तो आप उसको अन्यत्र कहीं भी नहीं पा सकते।

ईश्वर की खोज में माँग तथा माँग-पूर्ति का प्रश्न है। यदि आप वास्तव में ईश्वर की कामना रखते हैं और यदि आपकी ईश्वर-प्राप्ति की यह माँग तीव्र है, तो आपकी यह माँग शीघ्र ही पूरी होगी।

मिथ्या जीवन के प्रति अपनी आसक्ति का त्याग करें। निर्भय बनें। वैराग्य का आश्रय लें। सारे भय दूर हो जायेंगे। ईश्वर के चरण-कमलों में आसक्त बनें। अदृश्य ब्रह्म में स्थिर रहें। सर्वशक्तिमान् प्रभु आपके सारे कार्य-व्यापारों में आपका पथ-प्रदर्शन करें तथा प्रेरणा दें!

—स्वामी शिवानन्द



दत्तात्रेय जयन्ती

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

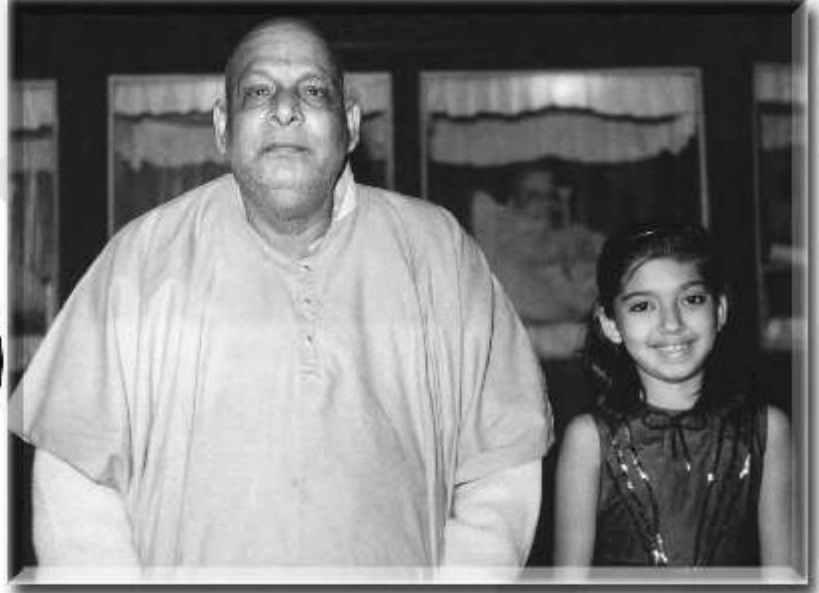
दत्तात्रेय जयन्ती मार्गशीर्ष मास की पूर्णिमा (दिसम्बर-जनवरी मास) में आती है। इसकी कहानी इस प्रकार है— अनसूया महर्षि अत्रि, जो कि सप्तऋषियों में अग्रणी सन्त थे, की धर्मपत्नी थीं। वह पातिव्रत्य धर्म में भलीभाँति स्थित थीं। उन्होंने ब्रह्मा, विष्णु और शिव के समान पुत्र प्राप्त करने की कामना से दीर्घ काल पर्यन्त कठोर तप किया।

एक बार सरस्वती, लक्ष्मी और पार्वती ने अपने पतियों (त्रिमूर्ति) से कहा कि वे अनसूया के पातिव्रत्य धर्म की परीक्षा लें और उससे वस्त्र विहीन अवस्था में भिक्षा देने के लिए कहें। उन्होंने अपनी पत्नियों की प्रार्थना स्वीकार कर ली क्योंकि वे जानते थे कि ऐसा करके वे अनसूया की भी कामना पूर्ति कर सकेंगे।

उन्होंने संन्यासियों का वेश धारण किया और अनसूया के समक्ष पहुँच कर अपनी पत्नियों के कथनानुसार भिक्षा देने को कहा। अनसूया अत्यन्त संकट में घिर गयी। उसने अपने पति के रूप का ध्यान किया और अपने पति के चरणोदक के कुछ छींटे तीनों संन्यासियों पर छिटक दिये। उसकी पवित्रता के प्रभाव से त्रिदेव तुरन्त तीन शिशुओं में परिवर्तित हो गये और उसी समय स्वयं उसके स्तनों में भी दूध उत्पन्न हो गया। उसने नग्नावस्था में तीनों को दुधपान करवाया और फिर झूला झुलाने लगी।



जैसे ही अत्रि ऋषि घर लौट कर आये, अनसूया ने समस्त घटना उन्हें सुनायी और तीनों शिशु उनके चरणों में रख दिये तथा पति की पूजा की। ऋषि ने तीनों बालकों का आलिंगन किया। वे तीनों दो पाँव, एक धड़, तीन शिर एवं छह भुजाओं सहित एक बालक बन गये। अत्रि ऋषि ने अपनी पत्नी को आशीर्वाद देते हुए बताया कि उसकी कामना पूर्ण करने के लिए त्रिमूर्ति ने ही स्वयं तीन बालकों का रूप धारण किया था।



इसी बीच महर्षि नारद ने सरस्वती, लक्ष्मी और पार्वती को उनके पतियों के विषय में सूचित किया और कहा कि अब वे अत्रि ऋषि से अपने पतियों को पुनः प्राप्त करने के लिए उनसे भिक्षा माँग लें। अतः उन तीनों ने सामान्य स्त्रियों का वेश बनाया, अत्रि ऋषि के समक्ष पहुँचीं और अपने पतियों की भिक्षा माँगी। महर्षि ने उनका सम्मान करते हुए अपनी और अपनी पत्नी की इच्छा पूर्ण करने की प्रार्थना की।



तब त्रिमूर्ति ने अपने वास्तविक स्वरूपों में अत्रि ऋषि के समक्ष प्रकट हो कर कहा, “यह बालक आपकी कामना के अनुरूप महान् सन्त होगा और अनसूया की इच्छानुसार हम तीनों के समान होगा। इस बालक का नाम दत्तात्रेय होगा।”

बालक दत्तात्रेय शीघ्र ही युवा हो गया। क्योंकि उसमें त्रिदेव की ज्योति विद्यमान थी, इसलिए वह अत्यधिक ज्ञानवान् एवं विवेकशील बना। वह विनम्र, शान्त एवं सुशील थे। वह अवधूत (दिगम्बर अर्थात् वस्त्रहीन) रहते थे। दत्तात्रेय ने भगवान् सुब्रह्मण्य को अवधूत-गीता की शिक्षा दी। यह वेदान्त के सत्य और रहस्यों से पूर्ण एवं आत्मानुभूति के अनुभवों से सम्पन्न एक अद्भुत पुस्तक है।

दत्तात्रेय असहनशीलता अथवा किसी भी प्रकार की पक्षपात की भावना से पूर्णतया मुक्त थे। जहाँ कहीं से भी जो प्राप्त हुआ, वहीं से उन्होंने ज्ञान का उपार्जन किया। एक बार उन्होंने कहा, “केवल परमात्मा ही मेरे एकमात्र गुरु हैं, तथापि मैंने चौबीस विभिन्न व्यक्तियों और वस्तुओं से ज्ञान अर्जित किया है। अतः इस प्रकार वे सब भी मेरे गुरु हैं। वे हैं : पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश, चन्द्रमा, सूर्य, कबूतर, अजगर, सागर, पतंगा, मधुमक्खी, मक्षिका, हाथी, मृग, मछली, पिंगला नर्तकी, बाज़, बालक, कुँवारी कन्या, सर्प, बाण बनाने वाला, मकड़ी तथा भृंग-कीट।”

दत्तात्रेय जयन्ती को प्रातः ब्राह्ममुहूर्त में उठ कर ध्यान करें। उपवास करें और दिन भर प्रार्थना करें। अपने शरीर को भूल जायें और स्वयं का आनन्द स्वरूप के साथ तादात्म्य स्थापित करें। दत्तात्रेय की महिमामयी रचनाओं यथा अवधूतगीता तथा जीवन्मुक्तगीता का स्वाध्याय करें। दत्तात्रेय भगवान् (अथवा अपने निजी गुरु) के स्वरूप की पूजा करें। संकल्प लें कि आप भगवान् दत्तात्रेय की महान् शिक्षाओं का अनुसरण करेंगे।

आप सब पर दत्तात्रेय भगवान् के चयनित आशीर्वाद हों और आप अपने जीवन के परम लक्ष्य, आत्म-साक्षात्कार को इसी जन्म में प्राप्त करें!

स्वामी शिवानन्द

नीचे दिये गये दोनों ओर के वाक्यांशों का सही मिलान करें :

(क)	(ख)
१. अनसूया	(क) चौबीस गुरु
२. मार्गशीर्ष	(ख) ब्रह्मा, विष्णु और शिव
३. दत्तात्रेय	(ग) भगवान् सुब्रह्मण्य
४. एक महान् सन्त	(घ) पातिव्रत्य धर्म
५. त्रिमूर्ति	(च) अत्रि
६. अवधूतगीता	(छ) दत्तात्रेय जयन्ती



समदृष्टि रखिए

सभी के प्रति समदृष्टि रखिए। गपशप का त्याग कीजिए। ज्ञानी बनना सीखिए। ईश्वर के नाम में अटूट विश्वास रखिए, उसके नाम का गायन कीजिए तथा उसके अस्तित्व का सर्वत्र भान कीजिए।

कठिनाइयों से विचलित न होइए। धैर्य से उन्हें सहन कीजिए। मन को ईश्वर की ओर मोड़िए। आध्यात्मिक सिंह की तरह चलिए। कामना के पाश को तोड़ कर छिन्न-भिन्न कर डालिए। करुणा, शान्ति, क्षमा, सहिष्णुता आदि दैवी सम्पत् का विकास कीजिए। आप निश्चय ही परम ज्ञान तथा आनन्द प्राप्त करेंगे।

सर्वशक्तिमान् ईश्वर से उसकी कृपा के लिए हार्दिक प्रार्थना कीजिए। सांसारिक जीवन की परम्परागत विभिन्नताओं से ऊपर उठिए। ज्ञान-सूर्य के उदय के द्वारा अविद्या के अन्धकार को दूर कीजिए। ईश्वर के प्रति अशेष तथा पूर्ण आत्मार्पण कीजिए। आप शान्ति का उपभोग करेंगे।

स्वामी शिवानन्द



अक्षरों के इस जंगल में से ऊपर वाले गहरे काले रंग में दिये गये शब्दों को खोजिए :-



प	सि	स	आ	ज्ञा	प्रा	धै	सू	वि	क्ष	ना	क
र	म्प	ह	न	वि	श्वा	स	हि	ष्णु	ता	म	न्ति
दै	म	न	न्द	का	भा	म	दै	वी	स	म्प	त्
आ	त्मा	र्प	ण	स	प	दृ	सि	ध्या	र्व	रु	णा
स	हि	आ	प्रा	ई	र	ष्टि	ह	त्मि	श	र्प	ण
क्ष	मा	ध्या	र्थ	श्व	म	क	धै	अ	क्ति	ज्ञा	नी
स	गा	त्मि	ना	र	ज्ञा	रु	र्य	स्ति	मा	उ	र्य
वि	य	क	शा	भा	न	णा	क्ति	त्व	न्	द	मा
ना	न	र	न्ति	द	सू	म्प	मा	न	श्व	य	स्ति
उ	ह	णा	नी	य	र्य	त्	न्	न्द	र	म	त्व

मानसिक तथा शारीरिक असन्तुलन



विचारों का प्रभाव शरीर पर अनिवार्य रूप से पड़ता है। मन में यदि दुःख है, तो शरीर दुर्बल होता है। उलटे शरीर का भी प्रभाव मन पर पड़ता है। शरीर स्वस्थ रहा तो मन स्वस्थ रहता है। शरीर रोगी हुआ तो मन भी रोगी होता है। शरीर यदि हृष्ट-पुष्ट है तो मन भी हृष्ट-पुष्ट होता है।

दिमाग जब भयंकर उद्वेग से अभिभूत हो जाता है तब उससे मस्तिष्क के कोष क्षत-विक्षत हो जाते हैं, रक्त में विषमय रासायनिक परिवर्तन होने लगते हैं, व्यक्ति को आघात लगते तथा अवसाद उत्पन्न होता है एवं उसके जठर-रस, पित्त तथा अन्य पाचक रसों का स्राव अवरुद्ध हो जाता है। मनुष्य की सारी शक्ति तथा सामर्थ्य सब बह जाते हैं, वह असमय ही जराग्रस्त हो जाता है और उसकी आयु क्षीण हो जाती है।

आप देखें, जब भी क्रोध आता है तब मन विक्षिप्त हो उठता है। इसी प्रकार जब भी मन विक्षुब्ध होता है तब शरीर भी विक्षुब्ध हो जाता है। समूचा नाड़ी-संस्थान ही क्षुब्ध हो जाता है। आप दुर्बल हो जाते हैं।

इसलिए क्रोध को प्रेम से जीतो। क्रोध इतनी प्रबल शक्ति है कि सामान्य व्यावहारिक बुद्धि से उसे नियन्त्रित करना सम्भव नहीं है। उसके नियन्त्रण के लिए शुद्ध, सात्त्विक बुद्धि या विवेक-विचार आवश्यक है।

स्वामी शिवानन्द

सही वाक्यांशों के मिलान के उत्तर :-

(१) पातिव्रत्य धर्म (२) दत्तात्रेय जयन्ती (३) चौबीस गुरु (४) अत्रि (५) ब्रह्मा, विष्णु और शिव (६) भगवान् सुब्रह्मण्य

मुख्यालय आश्रम में श्री गीता जयन्ती उत्सव



“यदि पारसमणि लोहे के एक टुकड़े को किसी एक बिन्दु पर भी स्पर्श करती है, तो वह सम्पूर्ण लौहखण्ड स्वर्ण में परिवर्तित हो जाता है। उसी प्रकार यदि आप श्रीमद्भगवद्गीता के एक श्लोक के आधार पर भी जीवन व्यतीत करेंगे, तो निःसन्देह आप दिव्यता में परिवर्तित हो जायेंगे।”

— स्वामी शिवानन्द

२९ नवम्बर २०१७ को श्री गीता जयन्ती का शुभ दिन पावन समाधि मन्दिर में प्रार्थना-ध्यान सत्र तथा आश्रम यज्ञशाला में ‘गीता हवन’ के साथ प्रारम्भ हुआ। इसके उपरान्त, आश्रम के सभी संन्यासी, ब्रह्मचारी तथा भक्तवृन्द समाधि हॉल में श्री गुरुदेव की दिव्य सन्निधि में प्रातः ९ बजे से ११.३० तक आयोजित ज्ञान यज्ञ में सम्मिलित हुए जिसके अन्तर्गत इस दिव्य सद्ग्रन्थ के सम्पूर्ण अठारह अध्यायों का सस्वर वाचन किया गया। यज्ञ का समापन जगद्गुरु भगवान् श्री कृष्ण की अष्टोत्तरशतनामावली सहित अर्चना, आरती तथा प्रसाद वितरण के साथ हुआ।

रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने श्रीमद्भगवद्गीता की दिव्य महिमा पर व्याख्यान दिया। इस शुभ अवसर पर सद्गुरुदेव की दो पुस्तकों का विमोचन भी किया गया। आरती तथा प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।

भगवान् श्री कृष्ण एवं सद्गुरुदेव हमें श्रीमद्भगवद्गीता की शिक्षाओं के आधार पर जीवन व्यतीत करने के लिए गम्भीरतापूर्वक प्रयास करने हेतु आशीर्वाद प्रदान करें!



मुख्यालय आश्रम में श्री दत्तात्रेय जयन्ती उत्सव



स्थापित भगवान् दत्तात्रेय की वैदिक मन्त्रोच्चार के साथ अभिषेक एवं अर्चना सहित विशेष पूजा सम्पन्न हुई। आश्रम के संन्यासी एवं ब्रह्मचारी वृन्द ने भजन-कीर्तन के माध्यम से भगवान् दत्तात्रेय के पावन चरण-कमलों में पुष्पांजलि अर्पित की। आरती के पश्चात्, सबने प्रसाद ग्रहण किया।

रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने भगवान् श्री दत्तात्रेय के अवतरण पर अपने व्याख्यान में कहा कि भगवान् दत्तात्रेय परम सत्ता की एक अद्वितीय अभिव्यक्ति हैं जो दिव्य त्रिमूर्ति ब्रह्मा, विष्णु एवं शिव के एकत्व को स्थापित करती है। इस शुभ अवसर पर सद्गुरुदेव की पुस्तक 'उपनिषद्स फॉर बिज़ी पीपल' का विमोचन किया गया।

भगवान् श्री दत्तात्रेय एवं सद्गुरुदेव के दिव्य अनुग्रह सब पर हों!

मार्गशीर्ष मास की पूर्णिमा भगवान् दत्तात्रेय के इस धरा पर अवतरण का पावन दिवस है। पूर्व वर्षों की भाँति, मुख्यालय आश्रम में श्री दत्तात्रेय जयन्ती का पर्व ३ दिसम्बर २०१७ को अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक मनाया गया। आश्रम के अन्तेवासी, भक्त एवं अतिथि दत्तात्रेय पहाड़ी पर प्रातः ९ बजे से ११ तक आयोजित एक विशेष सत्संग में भावपूर्वक सम्मिलित हुए। दत्तात्रेय मन्दिर में



महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ की ७४ वीं वर्षगाँठ का समारोह

मुख्यालय आश्रम में ३ दिसम्बर २०१७ को महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ की ७४ वीं वर्षगाँठ का पावन दिवस आध्यात्मिक हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया।

आश्रम के भक्त एवं अतिथिवृन्द ने २७ नवम्बर से २ दिसम्बर तक प्रतिदिन तीन घण्टे महामन्त्र के सामूहिक संकीर्तन द्वारा इस पवित्र यज्ञ में अपनी आहुति अर्पित की। ३ दिसम्बर के शुभ दिन का आरम्भ समाधि मन्दिर में प्रार्थना एवं ध्यान, दिव्य नाम मन्दिर में विशेष पूजा तथा आश्रम यज्ञशाला में विश्व-शान्ति हेतु हवन से हुआ।

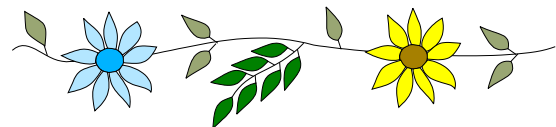


अपराहन तीन बजे, भक्तों द्वारा एक सुसज्जित पालकी में भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण एवं सद्गुरुदेव के मनोहारी चित्रों के साथ, महामन्त्र का आनन्दपूर्वक संकीर्तन करते हुए एक शोभा यात्रा निकाली गयी। इसके उपरान्त भजन हॉल में भगवान् श्री राम एवं भगवान् श्री कृष्ण की अष्टोत्तरशतनामावली सहित अर्चना सम्पन्न हुई। सत्संग का समापन आरती एवं प्रसाद वितरण के साथ हुआ।



रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने अपने आशीर्वाद सन्देश में श्रीमद्भगवद्गीता से श्लोक उद्धृत करते हुए भगवान् के सतत स्मरण की महत्ता पर प्रकाश डाला।

भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण एवं सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों!



मुख्यालय आश्रम में विद्यार्थियों के लिए त्रिदिवसीय व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन



पूर्व वर्षों की भाँति, मुख्यालय आश्रम में १८ से २० नवम्बर २०१७ तक ऋषिकेश के विद्यार्थियों के लिए एक त्रिदिवसीय व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन किया गया। ऋषिकेश के २३ विद्यालयों एवं इण्टर कॉलेजों के १२४ विद्यार्थियों ने अपने २३ शिक्षक-शिक्षिकाओं सहित इस शिविर में भाग लिया। स्वामी शिवानन्द सत्संग भवन (ऑडिटोरियम) शिविर का आयोजन-स्थल था।

१८ नवम्बर २०१७ को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने दीप प्रज्वलन द्वारा शिविर

का उद्घाटन किया तथा अपने प्रेरक वचनों द्वारा विद्यार्थियों को आशीर्वादित किया। शिविर के प्रत्येक दिन दो सत्रों का आयोजन हुआ; श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज, श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज एवं श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज ने इन सत्रों के संचालक के रूप में सेवाएँ अर्पित कीं।

शिविर के तीनों दिन, पूर्वाह्न सत्र का प्रारम्भ श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी द्वारा संचालित योगासन, प्राणायाम तथा भजन कक्षा से हुआ। इसके उपरान्त, पहले दिन श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज द्वारा



‘गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी महाराज का जीवन एवं शिक्षाएँ’ विषय पर प्रवचन, दूसरे दिन श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज द्वारा ‘सफल जीवन कैसे व्यतीत करें’ विषय पर व्याख्यान तथा तीसरे दिन श्री

स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी द्वारा ‘व्यक्तित्व विकास—क्यों एवं कैसे’ विषय पर पावरपाइण्ट प्रस्तुति सहित एक अन्तःसंवादी सत्र आयोजित हुआ।





गुड़गाँव की सुश्री नीरू अग्रवाल जी ने शिविर के प्रथम दो दिन 'विश्व-प्रार्थना', 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी के उद्देश्य एवं लक्ष्य' तथा 'श्रीमद्भगवद्गीता की शिक्षाएँ' विषयों पर

पावरपाइण्ट प्रस्तुति सहित तीन सत्रों का संचालन किया। भटवाड़ी, उत्तरकाशी की एन जी ओ (NGO) 'काशिका' के एक सदस्य ब्रह्मचारी श्री रामचैतन्य जी ने विद्यार्थियों को संस्कृत भाषा में प्रेरक कहानियाँ सुनायीं। शिविर के तीनों दिन प्रो. आइ. डी. जोशी जी, डॉ. सुनील थपलियाल जी, आचार्य श्री रामकृष्ण पोखरियाल जी, डॉ. लक्ष्मी नारायण जोशी जी तथा श्री सुशील नौटियाल जी के मार्गदर्शन में विविध प्रकार के खेलों, प्रतियोगिताओं एवं स्काउट गतिविधियों का आयोजन किया गया।

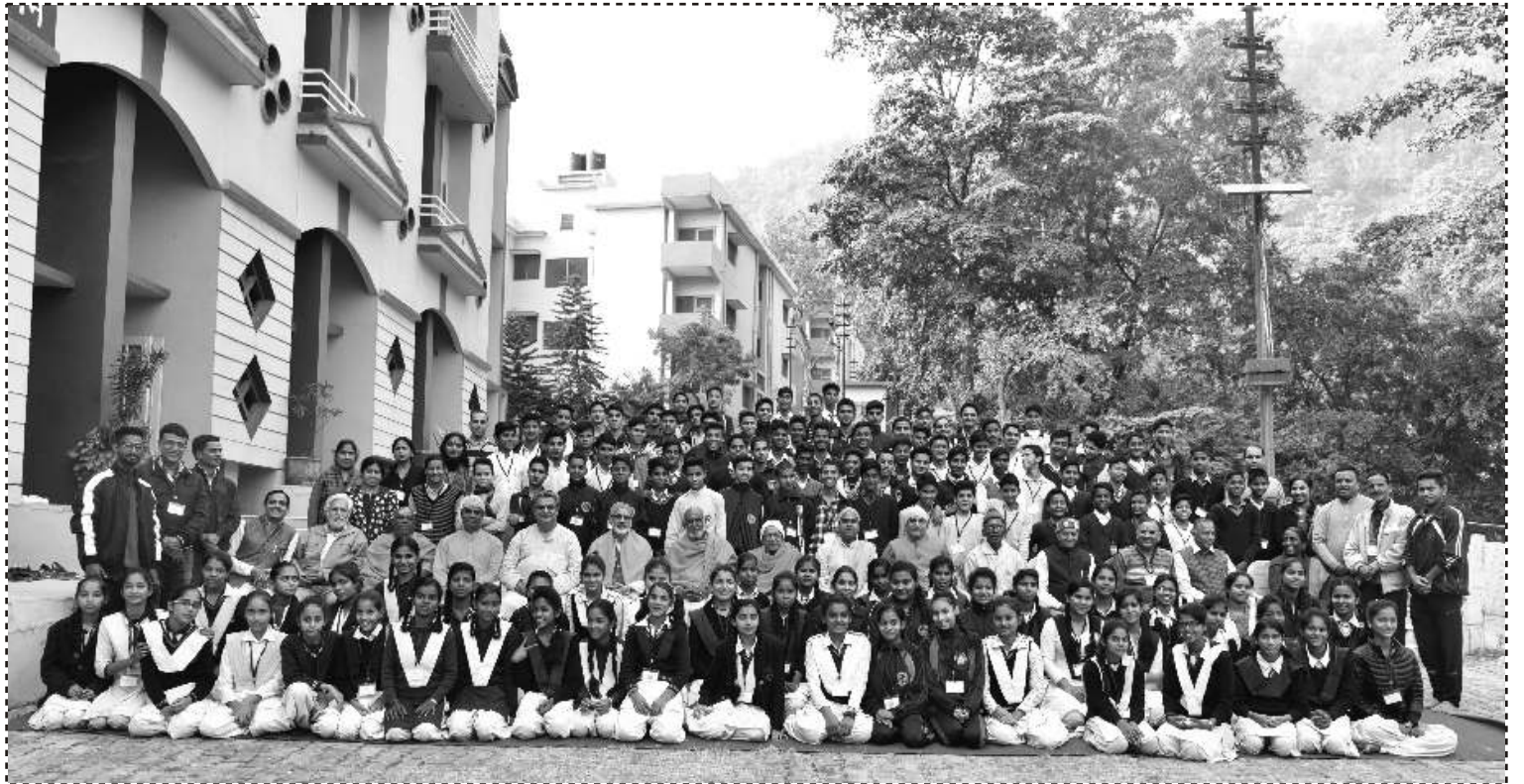
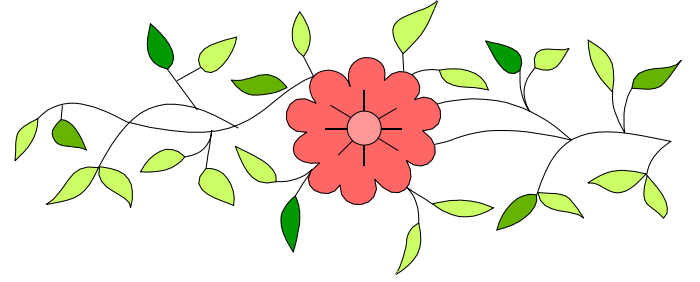
विद्यार्थियों ने शिविर के विभिन्न सत्रों में भजन, कहानियाँ, पहेलियाँ एवं चुटकुले प्रस्तुत करके अपनी



बहुमुखी प्रतिभा का प्रदर्शन किया तथा श्री स्वामी अमृतरूपानन्द माता जी एवं अपने शिक्षकों के निर्देशन में 'स्वच्छ हिमालय परियोजना' में प्रेमपूर्ण सेवाएँ भी दीं। उनके जिज्ञासु स्वभाव से उत्पन्न प्रश्नों एवं शंकाओं का समाधान श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज द्वारा प्रश्नोत्तर सत्र में किया गया। शिविर के अन्तिम दिन अर्थात् २० नवम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने समाधि मन्दिर में उन्हें प्रेरणाप्रद उपदेश एवं आशीर्वाद प्रदान किया। शिविर का समापन परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज के आशीर्वाद सन्देश तथा प्रमाणपत्र एवं प्रसाद वितरण के साथ हुआ।



सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के विपुल आशीर्वाद की वर्षा सभी विद्यार्थियों पर हो!



परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज की कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, हरियाणा की यात्रा

दिव्य सद्ग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीता के अवतरण का शुभ दिवस कुरुक्षेत्र की पावन भूमि में अत्यन्त विशाल स्तर पर मनाया जाता है क्योंकि कुरुक्षेत्र ही वह भूमि है जहाँ भगवान् श्री कृष्ण ने अर्जुन के साथ-साथ सम्पूर्ण मानवता को इस दिव्योपदेश से आशीर्वादित किया था। इस पवित्र दिवस अर्थात् गीता जयन्ती के उपलक्ष्य में कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय द्वारा प्रति वर्ष 'अन्तर्राष्ट्रीय गीता सेमिनार' का आयोजन किया जाता है।

कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के अधिकारियों के विनम्र आमन्त्रण पर परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज २५ से २७ नवम्बर तक आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय सेमिनार में भाग लेने हेतु कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय गये। सेमिनार का विषय

था—“डिजिटल युग में ‘आत्मा’ का अन्वेषण—श्रीमद्भगवद्गीता दर्शन के परिप्रेक्ष्य में”।

इस सेमिनार का आयोजन कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के टूरिज्म एण्ट होटल मैनेजमेण्ट विभाग, संस्कृत विभाग, दर्शन विभाग तथा यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मैनेजमेण्ट द्वारा संयुक्त रूप से किया गया था। सेमिनार के नौ सत्रों में, विश्व के विभिन्न भागों से आये विद्वानों ने अपने विचार अभिव्यक्त किये। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने संस्कृत विभाग द्वारा २७ नवम्बर को आयोजित सातवें सत्र में “न त्वं शोचितुमर्हसि—आपको शोकग्रस्त नहीं होना चाहिए, यह आपके लिए अशोभनीय है” विषय पर व्याख्यान दिया। सभा द्वारा श्री स्वामी जी महाराज के प्रबोधक उद्बोधन की सराहना की गयी।

ज्ञान मुक्ति प्रदान करता है

निष्काम सेवा के अभ्यास के द्वारा पाप तथा मल नष्ट होते हैं तथा अन्तःकरण निर्मल बन जाता है। शुद्ध मन में आत्मज्ञान का उदय होता है। आत्मज्ञान ही मुक्ति का साक्षात् साधन है। जिस प्रकार बिना आग के भोजन नहीं बन सकता, उसी प्रकार बिना आत्मज्ञान के मुक्ति नहीं मिल सकती। ज्ञान उसी प्रकार अज्ञान को नष्ट कर डालता है, जिस प्रकार प्रकाश सघन अन्धकार को नष्ट कर डालता है।

अपने कार्य में तल्लीन रहें। उसमें अपने पूर्ण हृदय, मन तथा आत्मा को लगा दें। फल की चिन्ता न करें। सफलता और विफलता का विचार न करें। भूत का विचार न करें। पूर्ण विश्वास रखें। आत्म-निर्भरता का अभ्यास करें। सदा प्रसन्न-वदन रहें। अपने मन को शान्त तथा सन्तुलित बनाये रखें। कार्य के लिए कार्य करें। वीर तथा साहसी बनें। आप हर कार्य में सफलता प्राप्त करेंगे। यही सफलता का रहस्य है।

—स्वामी शिवानन्द

डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम के ट्रस्टी एवं उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

हांगकांग योगा सेन्टर (डिवाइन लाइफ सोसायटी हांगकांग शाखा) के आमन्त्रण पर परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज दिनांक १ से १४ नवम्बर २०१७ तक हांगकांग की यात्रा पर गये। १ नवम्बर को हांगकांग एअरपोर्ट पर श्री गुरुदेव के भक्तों एवं हांगकांग शाखा के सदस्यों द्वारा श्री स्वामी जी महाराज का हार्दिक स्वागत किया गया। अगले दिन श्री स्वामी जी ने योगा सेन्टर में परम श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के शिष्यों से भेंट की तथा योग एवं ध्यान के अभ्यास से सम्बन्धित उनके प्रश्नों के उत्तर दिये।

चेंग चाऊ द्वीप में ३ से ५ नवम्बर तक आयोजित वार्षिक रिट्रीट में श्री स्वामी जी महाराज ने 'ध्यानयोग—श्रीमद्भगवद्गीता छठा अध्याय' विषय पर तीन व्याख्यान दिये। इस रिट्रीट में १०० प्रतिभागी सम्मिलित हुए। श्री स्वामी जी ने उन्हें भगवद्गीता की शिक्षाओं के आधार पर ध्यान के अभ्यास सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देश दिये। हैप्पी वेली के लीटन हिल कम्प्युनिटी हॉल में ७ नवम्बर को 'यौगिक आहार की अवधारणा' विषय पर एक सार्वजनिक व्याख्यान में श्री स्वामी जी महाराज ने कहा, "हमें दो उपकरण प्राप्त हैं—दृश्य शरीर एवं अदृश्य मन। दृश्य शरीर में तो एक मुख है परन्तु अदृश्य मन में उन्नीस मुख होते हैं; मन के माध्यम से ग्रहण किया गया आहार ही कसौटी है। इसलिए कहा जाता है कि भगवन्नाम जप, सद्ग्रन्थों के स्वाध्याय तथा सत्संग के माध्यम से मन द्वारा ग्रहण किया गया सात्त्विक आहार ध्यान के अभ्यास हेतु अत्यधिक महत्वपूर्ण है।" हांगकांग शाखा के योगशिक्षकों के लिए ८

एवं १० नवम्बर को सायंकाल में 'ध्यान एवं शान्तिपूर्वक बैठने में अन्तर' विषय पर श्री स्वामी जी के दो व्याख्यान आयोजित हुए, सत्संग का समापन प्रश्नोत्तर तथा ध्यान सत्र के साथ हुआ।

हांगकांग प्रवास के दौरान, श्री स्वामी जी महाराज ने श्री के. पी. दासवानी जी एवं श्रीमती रितु आहूजा जी के मार्गदर्शन में संचालित गीता स्टडी ग्रुप के अनेक भारतीय भक्तों से भेंट की। ९ नवम्बर को श्री स्वामी जी लानताऊ द्वीप में पो लिन मोनेस्टरी के बिग बुद्धा के दर्शनार्थ गये।

११ नवम्बर को हांगकांग शाखा द्वारा श्री स्वामी जी के सान्निध्य में, महामृत्युंजय मन्त्र जप सहित मासिक सत्संग का आयोजन किया गया।

पूर्व वर्षों की भाँति, श्रीमती एवं श्री वीर जी ने श्री स्वामी जी महाराज के आवास, श्री गुरुदेव के भक्तों से उनकी भेंट तथा विशेष सत्संगों के आयोजन की सम्पूर्ण व्यवस्था की। श्री हरि जी ने श्री स्वामी जी के सत्संग, शिविर तथा सार्वजनिक स्थानों पर दिये गये व्याख्यानों का अनुवाद किया। डिवाइन लाइफ सोसायटी हांगकांग शाखा की अध्यक्ष श्रीमती प्रकाशिनी जी (श्रीमती इंग चि मान) ने दिनांक १ से १४ नवम्बर तक श्री स्वामी जी महाराज के विभिन्न स्थानों पर आवागमन हेतु वाहन सुविधा उपलब्ध करायी।

हांगकांग शाखा के समस्त भक्तों ने श्री स्वामी जी महाराज के प्रति उनकी हांगकांग यात्रा हेतु हार्दिक कृतज्ञता अभिव्यक्त की।



‘शिवानन्द होम’ द्वारा सेवा

‘शिवानन्द होम’ उन एकाकी एवं मरणासन्न लोगों की प्रेमपूर्ण देख-रेख का एक केन्द्र है, जो सड़क के किनारे पड़े मिलते हैं, जिनकी देख-रेख करने वाला कोई नहीं है, जिन लोगों के रहने के लिए कोई घर नहीं है, जिनका न तो स्थायी और न ही अस्थायी रूप से कोई ठिकाना है, जो रोगग्रस्त हो जाते हैं, गुम हो जाते हैं अथवा अपने परिवार द्वारा त्याग दिये जाते हैं।

(स्वामी चिदानन्द)

वे एक सचेत, करुणामय स्वामी जी थे जिन्होंने सड़क के किनारे एकाकी अचेतावस्था में पड़े एक व्यक्ति को देख कर १०८ पर फोन कर दिया। उसे तुरन्त राजकीय चिकित्सालय में भरती भी कर लिया गया, किन्तु उसकी निजी देख-रेख एवं सेवा के लिए कोई साथी न होने के कारण चिकित्सालय वाले उसे अधिक समय तक भरती न रख सके। गुरुदेव के ढंग अत्यन्त रहस्यमय हैं और यह तथ्य पूरी तरह से सुनिश्चित एवं संशय से परे है कि केवल उनके द्वारा ही रोगी ‘शिवानन्द होम’ में ले आया गया। प्रारम्भ में वह उत्तर देने में भी असमर्थ था, पूरी तरह से लकवे से ग्रसित तथा अर्ध-चेतनावस्था में प्रतीत होता था। उसके साथ डाक्टरी रिपोर्ट के कागज़ भी थे जिनसे ज्ञात हुआ कि उसके मस्तिष्क में सूजन थी। अन्तःशिरा, तरल आहार और औषधियों तथा साथ ही जूस और दुग्धाहार दिये जाने के बाद उसकी स्थिति में सुधार प्रतीत होने लगा। बोलने के प्रयास में मात्र फुसफुसा सक रहा था, किन्तु अद्भुत रूप से उसकी दशा में सुधार होने लगा और शीघ्र ही स्वयं ही बैठने, खाने-पीने योग्य हो गया, यद्यपि उसके शरीर का दाहिना भाग अधिक दुर्बल ही था। सुनने में आया कि वह एकाकी ब्रह्मचारी है जो टीन की चादर वाली छोटी सी कुटीर में रहता है, आयु लगभग ८० वर्ष की होगी, किन्तु अद्भुत मानसिक शक्ति से सम्पन्न है। वह उठने

का और कुछ कदम चलने का भी प्रयत्न करता है। मूलतः वह बंगाल से है किन्तु वर्षों से माँ गंगा के तट पर ही है।

यह समझ पाना सचमुच ही असम्भव है कि उन लोगों के मन और हृदय में क्या चल रहा होता होगा, जो पूर्णतया परित्यक्त, एकाकी हैं और जिनके जीवन उस सर्वशक्तिमान् परमात्मा को पूर्णरूप से समर्पित कर दिये गये हैं, जो मन में मूक प्रार्थना करते हुए केवल धीरज से अन्य सब आशाओं से रहित हो चुके हैं।

अन्य रोगी भी इस माह में भरती हुए, जिनमें एक अत्यन्त कुपोषित व्यक्ति है जिसका केवल ३३ किलोग्राम वजन है, शरीर पूर्णतया बलहीन—मानो अस्थियों का ढाँचा मात्र ही हो। चलने में और बोल पाने में लगभग असमर्थ, मस्तिष्क थका, घबराया और खीजभरा था। किन्तु अब श्रद्धेय गुरुदेव की कृपा से धीरे-धीरे उदास नेत्रों में चमक आ रही है। और गुरुदेव की छत्रछाया, उनका सुरक्षाकवच और भरपूर कृपा से उसमें सुधार आ रहा है।

जो पीड़ा और कष्ट में हैं, जो रोग से ग्रस्त हैं, उन सबके शीघ्र सुधार के लिए, शान्ति के लिए, धैर्य और विश्वास के लिए प्रार्थना करते हैं।

“क्या आप समझते हैं कि मैं जानता हूँ कि मैं क्या कर रहा हूँ? केवल एक या आधे ही श्वास भर के लिए ‘मैं’ यह ‘मैं’ हूँ क्या? जितना एक कलम जानती है कि वह क्या लिख रही है या एक गेंद जानती है कि वह अभी कहाँ पहुँचने वाली है, बस इतना ही मैं अपने को जानता हूँ।” (रूमी)

“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)



मुख्यालय आश्रम में भजन-कीर्तन उत्सव



६ और ७ नवम्बर २०१७ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन समाधि मन्दिर में श्रद्धेय गुरुदेव की सन्निधि में एक भजन-कीर्तन उत्सव का आयोजन किया गया। पूज्य श्री विट्ठलदास जी महाराज (श्री जयकृष्ण दीक्षितार)

और उनकी भजन-मण्डली के सदस्यों ने गोविन्दपुरम्, तमिलनाडु से आ कर रात्रि सत्संग में इन दोनों दिनों में अभंग भजन और कीर्तन प्रस्तुत किये। उनके आत्मोत्थापक एवं भक्तिभाव से पूर्ण भगवन्नाम संकीर्तन-भजन एवं स्तुतियों के आध्यात्मिक स्पन्दनों ने समस्त उपस्थित श्रोताओं के हृदयों को आनन्दविभोर कर दिया।

पूज्य श्री विट्ठलदास जी महाराज तथा भजन-मण्डली के सदस्यों को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने सम्मानित किया।

परम पिता परमात्मा तथा सद्गुरुदेव हम सबको सतत भगवन्नाम-स्मरण से आशीर्वादित करें!



‘स्वच्छ भारत अभियान’ में मुख्यालय आश्रम का सहयोग

वर्ष २०१६ में परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की पावन जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में, मुख्यालय आश्रम द्वारा ‘स्वच्छ भारत अभियान’ के अन्तर्गत हिमालय के ऊपरी भाग में स्थित गाँवों के १०० निर्धन परिवारों के लिए १०० शौचालय-स्नानगृहों के निर्माण का कार्य आरम्भ किया गया। मई २०१७ तक, ६ गाँवों में ३१ शौचालय-स्नानगृहों का निर्माण कार्य सम्पूर्ण हो चुका था।

निर्माण कार्य के तृतीय स्तर की प्रगति के अवलोकन हेतु आश्रम से एक दल २१ नवम्बर २०१७ को उत्तरकाशी के गोरसाली एवं नातिन गाँव गया। परम पूज्य श्री स्वामी

अद्वैतानन्द जी महाराज, श्री संजय दौलत मनचन्दानी जी, ट्रस्टी, स्वामी अक्षरानन्द जी एवं ब्रह्मचारी श्री रामचैतन्य जी इस दल के सदस्य थे। तृतीय स्तर के अन्तर्गत चार गाँवों में ६३ शौचालय-स्नानगृहों का निर्माण प्रस्तावित था। दल के सदस्यों ने इस निर्माण कार्य से लाभान्वित होने वाले प्रत्येक परिवार से भेंट की, कार्य की प्रगति का निरीक्षण किया तथा कुछ सुझाव भी दिये। इस वर्ष के अन्त तक इन ६३ शौचालय-स्नानगृहों का निर्माण पूर्ण होने की सम्भावना है।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं सद्गुरुदेव की कृपावृष्टि सब पर हो!



कस्तूरबा गाँधी गर्ल्स हॉस्टल के (कनिष्ठ वर्ग) विद्यार्थियों को सहायता

मुख्यालय आश्रम ने अक्टूबर २०१७ में अपनी धर्मार्थ गतिविधियों के अन्तर्गत आमपाटा, खादी में स्थित कस्तूरबा गाँधी गर्ल्स हॉस्टल की वरिष्ठ वर्ग की छात्राओं को सहायता प्रदान की थी। सहायता-सामग्री वितरण के पश्चात्, इस संस्था तथा शिक्षा-विभाग के अधिकारियों द्वारा कनिष्ठ वर्ग की छात्राओं को भी समान सहायता प्रदान करने की प्रार्थना की गयी।

उनके अनुरोध स्वरूप २१ नवम्बर २०१७ को आश्रम से परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज, श्री संजय दौलत मनचन्दानी जी, ट्रस्टी, स्वामी अक्षरानन्द जी एवं ब्रह्मचारी श्री रामचैतन्य जी आमपाटा गये। हॉस्टल की कनिष्ठ वर्ग की छात्राओं द्वारा उनका हार्दिक स्वागत किया गया। आश्रम दल ने प्रत्येक छात्रा को दो जोड़ी ट्रेक सूट, दो स्वेटर, जूते, मोजे, स्कूल बैग, टॉवेल तथा प्रसाद दिया। आश्रमप्रदत्त सहायता से ५० छात्राएँ लाभान्वित हुईं। प्रसन्नता



से चमकते उनके मुख एवं नेत्र श्री गुरुदेव के पावन आश्रम के प्रति अपनी कृतज्ञता अभिव्यक्त कर रहे थे।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं सद्गुरुदेव के असीम अनुग्रह उन सब पर हों!



स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अनगुल (ओडिशा) द्वारा आयोजित कार्यक्रम



स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अनगुल ने दिनांक २५ नवम्बर २०१७ को उत्कलमणि गोपबन्धु विद्यापीठ, खमर में एक 'विद्यार्थी कल्याण कार्यक्रम' का सफलतापूर्वक आयोजन किया। श्री धनञ्जय सेन, श्री गंगाधर बेहरा तथा सोसायटी के अन्य सदस्यों ने विद्यार्थियों को प्रेरक व्याख्यान दिये। सभी विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को एक उड़िया पुस्तक 'आदर्श बालक' ज्ञानप्रसाद के रूप में दी गयी।



सोसायटी द्वारा शिवानन्द सेवाग्राम, गहम में २६ नवम्बर को एक सम्भागस्तरीय श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री हनुमान चालीसा वाचन प्रतियोगिता भी आयोजित की गयी।

परम पिता परमात्मा एवं श्री गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों!

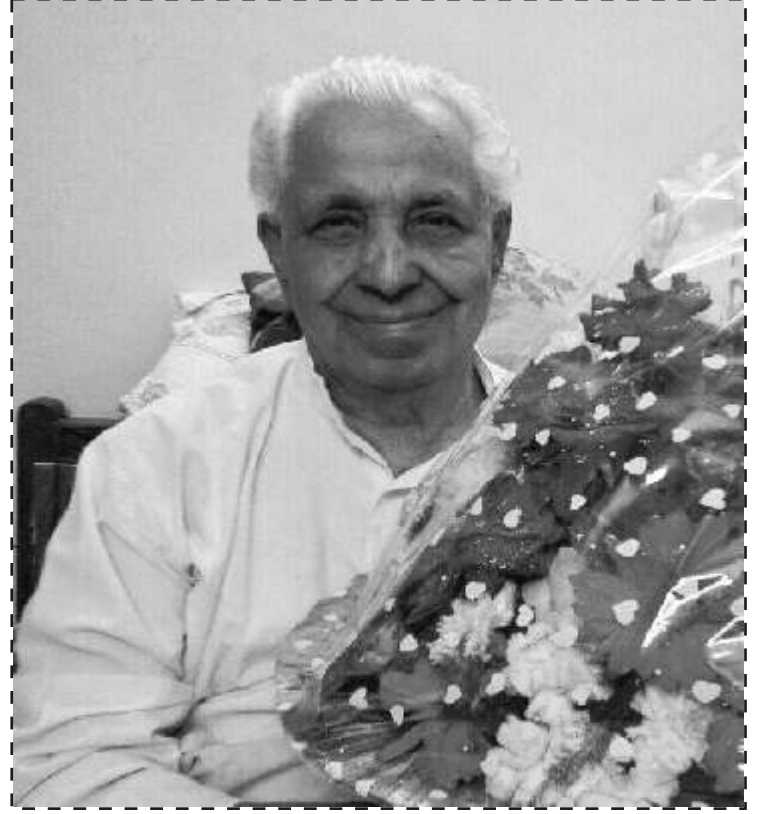


पुण्य स्मृति में

अत्यन्त शोक सहित हम सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के परम भक्त एवं उन्हीं से दीक्षित दिल्ली के श्री एच. डी. शर्मा जी के २४ अक्तूबर २०१७ को हुए निधन का दुःखद समाचार दे रहे हैं।

आदरणीय श्री एच. डी. शर्मा जी का जन्म १९२५ में पंजाब में हुआ था। उन्हें १९५७ में सद्गुरुदेव के पावन दर्शन प्राप्त करने का सौभाग्य मिला। प्रथम दर्शन में ही गुरुदेव ने उनसे प्रश्न किया, “क्या आप मेरे लिए कार्य करेंगे?” अपने श्रद्धेय गुरु के प्रश्न के उत्तर में उन्होंने अपना समस्त जीवन गुरुदेव और उनकी संस्था के प्रति समर्पित कर दिया।

मुख्यालय आश्रम की प्रेमपूर्ण सेवाएँ उन्होंने प्रबन्ध समिति के सदस्य के रूप में तथा ‘स्वामी शिवानन्द कल्चरल एसोसिएशन, दिल्ली’ के महासचिव के रूप में पाँच दशकों पर्यन्त दीं। उनके कुशल निर्देशन में अनेकों साधना शिविर, योग शिविर, चिकित्सा शिविर, सद्गुरुदेव तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी का समारोह अत्यन्त सफलतापूर्वक आयोजित किये गये।



‘वायस ऑफ शिवानन्दा’ नामक मासिक पत्रिका के प्रकाशन द्वारा उन्होंने सद्गुरुदेव के ज्ञान के प्रचार-प्रसार के उदात्त मिशन को अत्यन्त गम्भीरता एवं सत्यनिष्ठापूर्वक पूर्ण किया। २४ अक्तूबर २०१७ को ९२ वर्ष की परिपक्व आयु में उन्होंने अन्तिम श्वास लिया।

परम पावन सद्गुरुदेव के पावन चरणों में उनकी आत्मा को परम शान्ति प्राप्त हो!

एकमात्र ब्रह्म ही सत् है। जैसे रज्जु में सर्प का आरोप करते हैं, वैसे ही ब्रह्म में इस संसार और शरीर का अध्यारोप किया गया है। जब तक रज्जु का ज्ञान नहीं होता है और सर्प का विचार बना रहता है, तब तक आप भय से मुक्त नहीं हो सकते हैं। ठीक इसी प्रकार जब तक आप ब्रह्म का साक्षात्कार नहीं कर लेते, तब तक यह संसार आपके लिए ठोस सत्य बना रहेगा। जब आप प्रकाश की सहायता से रज्जु को देखते हैं, तब सर्प की भ्रान्ति जाती रहती है और भय भी दूर हो जाता है; इसी भाँति जब आप ब्रह्म का साक्षात्कार कर लेते हैं, तब यह जगत् विलीन हो जाता है और आप जन्म-मृत्यु के भय से मुक्त हो जाते हैं।

—स्वामी शिवानन्द

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

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

आश्रम को धन भेजने सम्बन्धी महत्वपूर्ण निर्देश

कृपया धनराशि इण्डियन पोस्टल आर्डर (I P O s), बैंक ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा “The Divine Life Society” Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम से भेजें। बैंक ड्राफ्ट अथवा बैंकर चेक ‘ऋषिकेश’ देय होना चाहिए।

इलेक्ट्रानिक मनी आर्डर के माध्यम से धन भेजते समय कृपया एक पत्र में इलेक्ट्रानिक मनी आर्डर नम्बर (EMO), भेजने की तारीख तथा उद्देश्य लिख कर भेजें।

व्यवस्थागत तथा लेखागत कारणों से, हमारे बैंक एकाउन्ट में बिना पूर्व अनुमति के सीधी भेजी गयी धनराशि सोसायटी द्वारा स्वीकार नहीं की जाती है।

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग-वेदान्त अरण्य अकादमी (द डिवाइन लाइफ सोसायटी)

शिवानन्दनगर—२४९ १९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

प्रवेश-सम्बन्धी सूचना

लगभग दो माह १-३-२०१८ से २९-४-२०१८ तक के ८८ वें आवासीय बेसिक योग-वेदान्त पाठ्यक्रम (कोर्स) में भाग लेने हेतु आवेदन-पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह पाठ्यक्रम द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर (त्र्यधिकेश) के अकादमी-परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस पाठ्यक्रम से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

१. इस पाठ्यक्रम में केवल भारतीय (पुरुष) नागरिक भाग ले सकते हैं। कक्षाएँ कोर्स के लिए विद्यार्थियों के रूप में पंजीकृत प्रविष्ट आवेदनकर्ताओं के लिए संचालित की जायेंगी।
२. आयु-वर्ग—२० और ६५ वर्ष के बीच
३. योग्यताएँ :
 - (क) गहन आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग-वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।
 - (ख) अंगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अंगरेजी भाषा है।
 - (ग) स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।
४. पाठ्यक्रम की अवधि—योग, वेदान्त तथा सांस्कृतिक मूल्यों पर लगभग दो माह की अवधि का आवासीय पाठ्यक्रम।
५. पाठ्यक्रम का विषय-क्षेत्र तथा पाठ्यचर्या (Syllabus) :
 - (क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग-प्रणाली, नारद-भक्ति-सूत्र तथा स्वामी शिवानन्द का दर्शन।
 - (ख) व्यावहारिक—आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूहों में चर्चा, प्रश्न-उत्तर और अन्तिम परीक्षा।
 - (ग) वैकल्पिक विषय के रूप में प्रारम्भिक संस्कृत के शिक्षण का भी प्रावधान है। जो प्रतिभागी इसमें रुचि रखते हों, वे इस संस्कृत-कक्षा से भी लाभ उठा सकते हैं।
६. प्रशिक्षण, आवास तथा भोजन के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जायेगा। द डिवाइन लाइफ सोसायटी की ओर से शुद्ध शाकाहारी भोजन (जलपान तथा दो बार भोजन प्रतिदिन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूपपान, मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन सर्वथा वर्जित है।
७. भरे हुए आवेदन-पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास १५-१-२०१८ तक पहुँच जाने चाहिए।
८. योग-वेदान्त अरण्य 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 में संचालित किये जाने वाले पाठ्यक्रम का स्वरूप छात्र को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा मूलपाठ-विषयक जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

आवेदन-पत्र तथा विवरण-पत्रिका प्राप्त करने के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क स्थापित करें :

शिवानन्दनगर
अक्तूबर, २०१८

आवेदन-पत्र तथा विवरण-पत्रिका को वेबसाइट से
भी डाउनलोड किया जा सकता है।
www.sivanandaonline.org
Or contact the e-mail:
yvfacademy@gmail.com

कुल-सचिव (रजिस्ट्रार)
योग-वेदान्त अरण्य अकादमी
द डिवाइन लाइफ सोसायटी
पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९ १९२
जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड
फोन : ०१३५-२४३३५४१ (अकादमी)

नोट— (१) चयनित विद्यार्थियों को अकेले आना चाहिए—पारिवारिक सदस्यों अथवा सम्बन्धियों के साथ नहीं। (२) आवश्यकता पड़ने पर क्रमसंख्या ५ के अन्तर्गत उपर्युक्त पाठ्यचर्या में बिना किसी पूर्व-सूचना के किंचित् परिवर्तन किया जा सकता है।

विशाखपत्तनम्, आन्ध्र प्रदेश में २४ से २६ जनवरी २०१८ तक ४४ वीं तेलुगु डिवाइन लाइफ सोसायटी स्प्रिचुअल कॉन्फरेन्स का आयोजन

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के अनुग्रह से, ४४ वीं तेलुगु डिवाइन लाइफ सोसायटी स्प्रिचुअल कॉन्फरेन्स श्री सीताराम कल्याण मण्डपम्, एन एच-५, पोर्ट हॉस्पिटल जंक्शन, सालिग्रामपुरम्, विशाखपत्तनम् में दिनांक २४ से २६ जनवरी २०१८ तक आयोजित की जायेगी।

मुख्यालय आश्रम के वरिष्ठ संन्यासी तथा अन्य संस्थाओं के विद्वज्जन अपनी पावन उपस्थिति से कॉन्फरेन्स को आशीर्वादित करेंगे। डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त शाखाओं के भक्तवृन्द आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचारार्थ आयोजित इस कॉन्फरेन्स में हार्दिक रूप से आमन्त्रित हैं।

कॉन्फरेन्स का प्रतिभागिता शुल्क रु. ५००/- प्रति व्यक्ति है; इस शुल्क में प्रतिभागी की भोजन एवं आवास व्यवस्था सम्मिलित है। नामांकन/पंजीकरण की अन्तिम तिथि ३१ दिसम्बर २०१७ है।

पंजीकरण तथा अन्य सूचना हेतु कृपया सम्पर्क करें—

१. श्री चिल्ला रामकृष्ण : ० ९४४०५ ६४७३५, २. श्री टी. चन्द्रमौलिश्वर राव : ० ९६१८२ ८३७८९

३. श्री डा. एन. नागेश्वर राव : ० ९४४०३ ८७६५९

—द डिवाइन लाइफ सोसायटी

सूचना

डिवाइन लाइफ सोसायटी, पश्चिम बंगाल—साधना शिविर

डिवाइन लाइफ सोसायटी, पश्चिम बंगाल द्वारा दिनांक १७ से २१ फरवरी २०१८ तक हावड़ा-तारकेश्वर रेलवे लाइन पर स्थित (सड़क मार्ग द्वारा कोलकाता से ५४ किमी) हमीरगाछी, रेलवे स्टेशन मालिया के मानव सेवा ट्रस्ट कॉम्प्लेक्स में वार्षिक साधना शिविर का आयोजन किया जायेगा। प्रतिभागियों से अनुरोध है कि वे १७ फरवरी २०१८ को अपराह्न ३ से ४ बजे के बीच साधना-शिविर-स्थल पर उपस्थित हों। पंजीकरण के समय प्रतिभागियों को नामांकन हेतु आवेदन-पत्र दिये जायेंगे।

पश्चिम बंगाल के प्रतिभागियों के लिए प्रतिभागिता शुल्क प्रति व्यक्ति रु. ३००/- तथा अन्य राज्यों से आये प्रतिभागियों के लिए रु. २५०/- प्रति व्यक्ति है। इस शुल्क में प्रतिभागियों का भोजन एवं आवास व्यवस्था शुल्क सम्मिलित है।

नामांकन की अन्तिम तिथि ३१ जनवरी २०१८ है। नामांकन हेतु आवेदन पत्र श्री बिजोय स्वाँई, ४ सी मेहर अली मोन्डल स्ट्रीट, मोमिनपुर, कोलकाता-७०००२७, पश्चिम बंगाल को भेजें। प्रतिभागिता/आवास शुल्क 'डिवाइन लाइफ सोसायटी, पश्चिम बंगाल', कोलकाता के नाम पर प्रेषित करें।

नामांकन तथा अन्य जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करें—

श्री बिजोय कुमार स्वाँई : ० ९३३९३ ९२८४५

श्री नितुल पारेख : ० ९८३०० ४०७३०

श्री प्रफुल्ल महापात्रा : ० ९४३८३ ०३६२४

सभी भक्तों से शिविर में भाग लेने हेतु हार्दिक अनुरोध है।

—द डिवाइन लाइफ सोसायटी

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

आस्का (ओडिशा): रविवारों और गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा सहित चल और साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव के तथा २४ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म दिवस सायंकालीन विशेष सत्संगों में मनाये गये। २० से ३० सितम्बर तक नवरात्रि एवं विजयादशमी की पूजाएँ भी की गयीं।

बरबिल (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक सोमवार एवं गुरुवार को सत्संग, शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा पूर्ववत् चलती रहीं। २४ को साधना दिवस, बाल विहार कक्षाएँ प्रत्येक रविवार को चलती रहीं। २ से ६ अक्तूबर तक भगवद्गीता पर प्रवचन आयोजित किये गये।

बंगलूरु (कर्नाटक): शाखा द्वारा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, गुरुगीता एवं भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग, मास के तीसरे रविवार को अखण्ड महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, गुरुगीता पारायण १५ अक्तूबर को तथा विशेष सत्संग २२ को भजनों सहित किया गया।

बढ़ियाउस्ता-गंजाम (ओडिशा): शाखा द्वारा ८ को सद्गुरुदेव का तथा २४ को परम पूज्य गुरुमहाराज का जन्म दिवस प्रार्थना, नगर-संकीर्तन, पादुका पूजा, हनुमान चालीसा पाठ, विष्णुसहस्रनाम तथा प्रवचनों सहित मनाया गया, समापन प्रसाद वितरण से हुआ।

बारिपदा (ओडिशा): सितम्बर-अक्तूबर मास में शाखा द्वारा दैनिक पूजा एवं प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। ३ सितम्बर और १ अक्तूबर को साधना दिवस तथा ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव और २४ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म दिवस पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, प्रवचन तथा 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' एवं 'ॐ नमो भगवते चिदानन्दाय' मन्त्र जप सहित मनाये गये।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा के दैनिक स्वाध्याय, प्राणायाम और ध्यान, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को श्रीमद्भागवत और गीता पर विचारगोष्ठी के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। 'महत् वाणी' उड़िया पत्रिका निःशुल्क वितरणार्थ छापी गयी तथा निर्धन रोगियों को निःशुल्क होमियोपैथी चिकित्सा उपलब्ध करायी गयी।

बेलागुण्टा (ओडिशा): दैनिक प्रातःकालीन ध्यान, प्रत्येक गुरुवार को चल सत्संग, संक्रान्ति को साधना दिवस, प्रत्येक रविवार को सत्संग, प्रत्येक ८ और २४ को पादुका पूजा, संक्रान्ति को साधना दिवस तथा एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ शाखा की नियमित गतिविधियाँ रहीं। २४ सितम्बर से २८ अक्तूबर तक गीता प्रवचन आयोजित किये गये।

बल्लारि (कर्नाटक): दैनिक पूजा और साप्ताहिक सत्संगों में पादुका पूजा के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। ८ और २४ सितम्बर को सद्गुरुदेव और गुरुमहाराज के जन्मोत्सव पादुका पूजा सहित मनाये गये, विजयादशमी पूजा ३० सितम्बर को की गयी, सबका समापन विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थनाओं तथा प्रसाद वितरण सहित किया गया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवारों को तथा मास की ८ और २४ को पादुका पूजा, एकादशियों को सुन्दरकाण्ड, संक्रान्ति को गीता पाठ यथावत् चलते रहे। सद्गुरुदेव तथा श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म दिनों पर प्रातःकालीन प्रार्थनाएँ, प्रभातफेरी और पादुका पूजाएँ की गयीं, २४ से ३० सितम्बर तक नवरात्रि पूजा की गयी।

भंजनगर (ओडिशा): सितम्बर-अक्तूबर माह में शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, रविवारों को सत्संग, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम और गीता पाठ चलते रहे। ८ को सद्गुरुदेव की १३० वीं जयन्ती प्रार्थनाओं, पादुका पूजा, हवन और प्रवचनों सहित मनायी गयी। २१ से २९ तक नवरात्रि पूजा, १७ अक्तूबर को

सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा पाठ सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

भरुच (गुजरात): शाखा द्वारा ८ और २४ सितम्बर को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार और रविवार को श्री रामगीता पर प्रवचन तथा ११ से २० सितम्बर तक भागवत कथा प्रवचनों का आयोजन किया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग और चल सत्संग, मंगलवारों को भजन सन्ध्या तथा निःशुल्क मेडिकल शिविर चलते रहे। १ से ७ अक्तूबर तक योग कक्षाएँ, २ को गाँधी जयन्ती, ३ से १० तक भक्त चरित माला पर प्रवचन, २८ को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का आराधना दिवस मनाया गया तथा ३१ अक्तूबर को साधना दिवस और राधा अष्टमी मनायी गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा और शनिवार को साप्ताहिक सत्संग एवं ८ और २४ को चल सत्संग यथावत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त अक्तूबर माह में हरिवंश पुराण एवं श्री रामचरितमानस का पारायण ६ और १७ को किया गया।

चंडीगढ़ (यू.टी.): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, निःशुल्क दैनिक योग कक्षाएँ, रविवारों को भजन, स्वाध्याय, 'ॐ नमो नारायणाय' मन्त्र जप तथा नारायण सेवा सहित सत्संग, निःशुल्क रोगियों की औषधियों सहित चिकित्सा तथा निःशुल्क मासिक साहित्य प्रकाशन नियमित गतिविधियाँ रहीं। ७ सितम्बर को १२ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। ८ को सद्गुरुदेव तथा २४ को गुरुमहाराज के जयन्ती दिवस मनाये गये।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा तथा प्रत्येक गुरुवार को नियमित सत्संग किये जाते रहे। श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को पादुका पूजा और अर्चना की गयी। अक्तूबर मास में दो विशेष सत्संग किये गये। १६ अक्तूबर से १४ नवम्बर तक श्री रामचरितमानस पारायण तथा १७ नवम्बर को सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

ढेंकानाल (ओडिशा): शाखा द्वारा ८ और २४ सितम्बर को सद्गुरुदेव और गुरुमहाराज की जयन्तियाँ पादुका पूजा, भजन-कीर्तन एवं उनके जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचनों सहित मनायी गयीं।

दिगपहंडी (ओडिशा): शाखा द्वारा दो बार दैनिक पूजा, गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। सद्गुरुदेव और गुरुमहाराज की जयन्तियाँ ८ और २४ को नगर संकीर्तन, श्री गुरु पादुका पूजा, भजन-कीर्तन एवं गीता पाठ तथा समापन पर विद्यार्थियों और कुष्ठ रोगियों को मिठाई, बिस्कुट और फल वितरण सहित मनायी गयीं। २३ को सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया।

गोपीनाथपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजाएँ और सायंकालीन सत्संग चलते रहे। १२ सितम्बर को ललितासहस्रनाम पाठ किया गया। १७ को भक्ति पर विशेष प्रवचन तथा विद्यार्थियों के लिए प्रश्नोत्तरी के कार्यक्रम आयोजित किये गये, समापन पर ज्ञान प्रसाद एवं विजेताओं को प्रमाणपत्र दिये गये। ८ और २४ को सद्गुरुदेव और परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्तियों पर प्रार्थना, पादुका पूजा, सुन्दरकाण्ड पाठ तथा हवन किया गया। २१ से ३० सितम्बर तक दुर्गा सप्तशती पाठ सहित नवरात्रि पूजा की गयी।

गुण्डयापेलम्-करवेडी (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा सद्गुरुदेव तथा गुरुमहाराज के जन्म दिवस क्रमशः ८ और २४ सितम्बर को विष्णुसहस्रनाम पाठ (१०८ बार) ७ सितम्बर को तथा ८ और २४ को गुरु पादुका पूजा, भक्ति, नाम जप तथा स्वामीजीयों के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचनों सहित मनाये गये, सायंकालीन सत्संगों में दोनों दिन प्रार्थना, सांस्कृतिक कार्यक्रम, भजन-कीर्तन किया गया तथा शिवानन्द पब्लिक स्कूल के सर्वोत्तम छात्रों को पारितोषिक एवं स्मारक प्रदान किये गये।

इम्फाल (मणिपुर): शाखा द्वारा ८ और २४ सितम्बर को सद्गुरुदेव और गुरुमहाराज के जन्म दिवस भजन-कीर्तन, गीता का द्वादशवाँ अध्याय तथा विविध आध्यात्मिक विषयों पर प्रवचनों सहित मनाये गये।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शुक्रवार को भजन तथा गीता के स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे; शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को अन्तोदय बस्ती के निर्धन बालकों के लिए निःशुल्क चित्रकारी एवं योग कक्षाएँ आयोजित की जाती रहीं तथा प्रतियोगिताओं में विजेता छात्रों को प्रमाणपत्र दिये गये। ८ और २४ सितम्बर को सद्गुरुदेव और गुरुमहाराज के जन्म दिनों पर प्रभातफेरी, पादुका पूजा, और कुष्ठ रोगियों को नाश्ता वितरण सहित एवं सायंकालीन विशेष सत्संगों सहित मनाये गये।

जयपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक, रविवार को साप्ताहिक एवं चल सत्संग यथावत् चलते रहे। २१ से २९ सितम्बर तक नवरात्रि उत्सव दुर्गा सप्तशती पाठ सहित मनाया गया। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की जयन्ती ८ को तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की जयन्ती २४ को प्रभातफेरी, पादुका पूजा, स्वाध्याय और विष्णुसहस्रनाम पाठ किया गया तथा अनाथालय के छात्रों में खाद्य-सामग्री के पैकेट बाँटे गये।

काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा दैनिक योगासन कक्षाएँ, प्रत्येक बुधवार, रविवार और शुक्रवार को ध्यान, भजन, पारायण और प्रवचन सहित सत्संग तथा रविवार को विद्यार्थियों के लिए किशोर भारती एवं निर्धनों के लिए नारायण सेवा के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। ६ सितम्बर को श्री महालक्ष्मी पूजा, प्रवचन और गौ पूजा की गयी।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा दैनिक सत्संग में महामृत्युञ्जय मन्त्र जप और दुर्गा सप्तशती का पाठ, ८ अक्तूबर को मासिक सत्संग मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी की उपस्थिति में, ९ को श्री स्वामी जी द्वारा योग-सत्र का संचालन, २२ को श्री सत्यनारायण कथा का आयोजन किया गया तथा १७ और ३० को जरूरतमन्द लोगों में वस्त्र वितरित किये गये।

केन्दुझरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, ८ को पादुका पूजा, अन्तिम रविवारों को साधना-दिवस चलते रहे। ८ को सद्गुरुदेव की तथा २४ को परम पूज्य गुरुमहाराज की जयन्तियाँ, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और

प्रवचनों सहित तथा समापन पर 'अदृता चिल्ड्रन होम' के बच्चों में फल और भोजन वितरण सहित मनायी गयीं।

खल्लिकोट (ओडिशा): गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव का जयन्ती महोत्सव तथा २४ को परम पूज्य गुरुमहाराज का जयन्ती महोत्सव प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, हनुमान चालीसा पाठ और नारायण सेवा सहित मनाया गया।

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ के अतिरिक्त, १ अक्तूबर को साधना दिवस प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित आयोजित किया गया।

खुर्दा रोड (ओडिशा): दैनिक और चल सत्संग होते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव की तथा २४ को परम पूज्य गुरुमहाराज की जयन्तियाँ प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और प्रवचनों सहित तथा ८ से २४ तक नित्य पारायणों सहित मनायी गयीं। २ अक्तूबर को भजन और नारायण सेवा सहित गाँधी जयन्ती मनायी गयी।

कोदला (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को प्रभातफेरी, पादुका पूजा और बाद में नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ और २४ को चल सत्संग नियमित चलते रहे। ८ से १७ अक्तूबर तक श्री रामचरितमानस पाठ और प्रवचनों का आयोजन किया गया।

काकचिंग (मणिपुर): शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग सोमवारों को वेदान्त कक्षाओं तथा रुद्राभिषेक सहित तथा पादुका पूजा सहित गुरुवारों को सत्संग चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव का तथा २४ को परम पूज्य गुरुमहाराज के जन्म दिवस पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और प्रवचनों सहित मनाये गये।

लाँजीपल्ली (ओडिशा): दैनिक पूजा, भागवत एवं महामन्त्र संकीर्तन, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। ८ और २४ सितम्बर को सद्गुरुदेव और परम पूज्य गुरुमहाराज के जन्म दिवस अर्चना और नारायण सेवा सहित मनाये गये।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा सितम्बर-अक्तूबर मास में दैनिक योग कक्षाएँ, दैनिक सत्संग, प्रार्थनाएँ और सायंकालीन विष्णुसहस्रनाम सहित सत्संग, साप्ताहिक सत्संग, चल सत्संग गुरुवारों को, मातृ सत्संग सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा सहित शनिवारों को, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम एवं गीता पाठ किये जाते रहे। ३ सितम्बर को मानसगोष्ठी का आयोजन जिसमें वक्ताओं को शिवानन्द साहित्य पुरस्कार दिया गया। २५ अगस्त से ४ सितम्बर तक गणेश चतुर्थी मनायी गयी। सद्गुरुदेव के जन्म दिवस ८ सितम्बर को तीन दिवसीय कार्यक्रम में ६ को 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र का अखण्ड जप, ७ को पाण्डवानी ज्ञान (महाभारत कथा पर आधारित) पर प्रवचन, ८ को नगर-संकीर्तन, पादुका पूजा तथा राजकीय चिकित्सालय में फल वितरण के कार्यक्रम किये गये। २४ को परम पूज्य गुरुमहाराज की जयन्ती पर विश्व-शान्ति हेतु हवन किया गया, २१ से २९ तक ज्योति कलश, स्तोत्र, भजन और कन्या पूजा सहित नवरात्रि पूजन तथा ८ और २९ अक्तूबर को विशेष सत्संग किये गये।

रायपुर (छत्तीसगढ़): शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथा—प्रत्येक रविवार सत्संग, एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पारायण चलती रहीं। ८ को सद्गुरुदेव एवं २४ को गुरुमहाराज की जयन्तियों को गुरु पादुका पूजा का कार्यक्रम हुआ।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, अभिषेक-अर्चना सहित साप्ताहिक सत्संग, रविवार को चल सत्संग; प्रत्येक ८ एवं २४ को पादुका पूजा, पहले और अन्तिम रविवारों को महिलाओं द्वारा सत्संग चलते रहे। 'शिवानन्द होमियोपैथी धर्मार्थ डिस्पेंसरी' द्वारा रोगियों का निःशुल्क उपचार किया गया।

स्टील टाउनशिप राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा सितम्बर-अक्तूबर मास में गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को स्वाध्याय, सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। साधना दिवस और सद्गुरुदेव एवं परम पूज्य गुरुमहाराज की जयन्तियों ८ और २४ को गुरु पादुका पूजा, प्रवचन, गीता पाठ, हनुमान चालीसा एवं विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित मनायी गयीं।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित तथा मातृ सत्संग बुधवारों और शनिवारों को, विष्णुसहस्रनाम पाठ एकादशियों को तथा सुन्दरकाण्ड पाठ एवं अर्चना संक्रान्ति को इत्यादि के कार्यक्रम नियमित चलते रहे।

सम्बलपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, रविवारों को साप्ताहिक, शनिवारों को चल सत्संग एवं सुन्दरकाण्ड पाठ, सोमवारों को नारायण सेवा, ८ और २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा रोगियों की औषधियों सहित निःशुल्क सेवा की जाती रही। इसके अतिरिक्त १ से ७ अक्तूबर तक गीता प्रवचन, २० से ४ अक्तूबर तक सामूहिक ध्यान और प्रार्थना तथा विचारगोष्ठी का आयोजन किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। प्रत्येक एकादशी को विशेष सत्संग आयोजित किये गये, १७ सितम्बर को साधना दिवस तथा २५ को विश्व-शान्ति एवं विश्व-बन्धुत्व हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

वसंत विहार (नई दिल्ली): शाखा द्वारा रविवारों को सामूहिक विचार-विनिमय, रामचरितमानस पाठ, भजन-कीर्तन और विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थनाओं सहित सत्संग आयोजित किये गये।

बीकानेर (राजस्थान): शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथा शाखा में प्रतिष्ठित सभी विग्रहों की दिन में २ बार पूजा, प्रदोष को विशेष पूजा तथा योगासन-प्राणायाम कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। विशेष गतिविधियाँ इस प्रकार रहीं—प्रत्येक मंगलवार को भक्तों के आवास पर सुन्दरकाण्ड का पाठ, १९ को अमावास्या के दिन शनि मन्दिर में गरीबों को भोजन-फल दिये गये। दीपावली पर मन्दिर में प्रकाश एवं साज-सज्जा तथा सभी विग्रहों का शृंगार, २० को गोवर्धन-पूजा के दिन गोबर से गोवर्धन बना कर पूजा की गयी तथा विशेष व्यञ्जनों का भोग, आरती एवं प्रसाद वितरण किया गया, २४ को गोपाष्टमी के दिन आश्रम में गायों की पूजा की गयी तथा उन्हें चारा, गुड़ एवं फल आदि खिलाये गये। ३१ को कार्तिक एकादशी के दिन फल इत्यादि बाँटे गये। चिदानन्द शिक्षा

सहायक निधि द्वारा मेधावी निर्धन बच्चों को छात्रवृत्ति तथा शिवानन्द पुस्तकालय द्वारा ज्ञान का प्रचार-प्रसार किया गया।

नया गंज कोष्टपारा, रायगढ़ (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा सितम्बर मास में प्रत्येक सोमवार को साप्ताहिक सत्संग एवं कीर्तन सायं ६.३० से ७.३० तक किया जाता रहा।

महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा नित्य प्रातः सर्वदेव प्रार्थना, गीता पठन, आसन-प्राणायाम; प्रत्येक मंगलवार एवं शनिवार हनुमान चालीसा तथा रविवार को गीता पाठ नियमित कार्यक्रम रहे। विशेष कार्यक्रमों में—८ सितम्बर को सद्गुरुदेव की जयन्ती पर प्रभातफेरी, पादुका पूजा, सम्पूर्ण गीता पाठ, मन्त्र लेखन, जप, भजन-कीर्तन, गुरुदेव के जीवन तथा श्री रामचरितमानस पर प्रवचन, आरती और प्रसाद वितरण किया गया, नवरात्रि के समय नवाहन पारायण, दुर्गा पाठ, तन्त्रोक्त देवीसूक्त, श्री दुर्गा अष्टोत्तरशत नामावली पाठ इत्यादि किये गये।

फरीदपुर शाखा, बरेली (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा सितम्बर-अक्तूबर मास में सद्गुरुदेव तथा परम पूज्य श्री गुरुमहाराज के आराधना दिवसों पर गौ-सेवा, अन्न-सेवा तथा रोगियों की सेवा की गयी, सद्गुरु प्रसन्नार्थ पादुका पूजा की गयी, नवरात्रि में विशेष सत्संग तथा भजन-कीर्तन, कार्तिक मास हेतु सामूहिक साधना, हनुमान जयन्ती पर सुन्दरकाण्ड पाठ का भव्य आयोजन एवं दिव्य प्रसाद वितरण, दीपावली पर विशेष सत्संग में दीपोत्सव भी किया गया। यह सब विशेष गतिविधियाँ रहीं। नियमित कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): शाखा द्वारा सितम्बर-अक्तूबर मास में दैनिक पूजाओं, साप्ताहिक पूजा, पारायण, हवन, सत्संग इत्यादि की आध्यात्मिक गतिविधियाँ; ज्ञान-प्रसार, स्वास्थ्य, अन्नदान एवं जल सेवा के सेवार्थ कार्यक्रम सभी पूर्ववत् नियमित रूप से चलते रहे। विशेष कार्यक्रम—६ सितम्बर को सद्गुरुदेव की जयन्ती का भव्य समारोह भावनगर, गुजरात से पूज्य श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी महाराज के आगमन एवं प्रवचनों से प्रारम्भ हो कर, ८ को ध्यान, आसन, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, प्रवचन, आरती, विशाल भण्डारा और प्रसाद वितरण सहित मनाया गया, २१ से २९ सितम्बर तक नवरात्रों में घट स्थापन, श्री दुर्गासप्तशती पाठ, रात्रि को सामूहिक

रामायण पाठ, अष्टमी को कन्या पूजन, भोजनप्रसाद, हवन किया गया, २४ को परम पूज्य गुरुमहाराज की जयन्ती प्रातःकालीन प्रार्थना, ध्यान, पादुका पूजा, अभिषेक, नामावली सहित अर्चना, आरती और प्रसाद ग्रहण, ५ अक्तूबर को शरद पूर्णिमा उत्सव भजन-कीर्तन, इस उत्सव के महत्त्व पर प्रवचन, आरती और विशेष खीर प्रसाद वितरण सहित मनाया गया, ६ से १२ तक रामायण पर प्रवचन, १९ को दीपावली की, गोवर्धन पूजा तथा ५०० से अधिक भक्तों को भोजन प्रसादी खिलायी गयी।

बी. एच. ई. एल., हरिद्वार (उत्तराखण्ड): दैनिक प्रातः योगकक्षा, मंगलवार को रामचरितमानस स्वाध्याय, अन्तिम मंगलवार को सुन्दरकाण्ड पाठ, दोनों एकादशियों पर गीता पाठ तथा माह की प्रत्येक ८ तारीख को कुष्ठाश्रम में भोजन, वस्त्र एवं औषधि वितरण सेवा आदि नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। विशेष कार्यक्रमों में—शाखा ने १ से १० सितम्बर तक ३९ वें वार्षिक योग एवं ध्यान प्रशिक्षण शिविर का आयोजन किया। मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी द्वारा योग कक्षाओं का संचालन किया गया। प्रातः-सायं दो अलग-अलग स्थानों पर कक्षाएँ की गयीं। १० सितम्बर को शंख-प्रक्षालन, कुंजल व नेति क्रियाओं का प्रशिक्षण दिया गया। शिविर में १०० से अधिक लोगों ने भाग लिया, समापन अवसर पर भेल के उच्चाधिकारियों ने आश्रम के परमाध्यक्ष एवं महासचिव के प्रति गत ३९ वर्षों से योग शिविरों के कुशलतापूर्वक संचालन हेतु निरन्तर योगाचार्यों की सेवायें प्रदान करने के लिये हार्दिक आभार व्यक्त किया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव का तथा २४ को परम पूज्य गुरुमहाराज का जन्मोत्सव दिव्य जीवन संघ के सदस्यों सहित पादुका पूजा एवं स्वामी जी के जीवन और उपदेशों पर प्रवचनों, भजन-कीर्तन एवं प्रसाद वितरण सहित मनाया गया।

अहिवारा नगर शाखा, दुर्ग (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा सितम्बर मास में प्रतिदिन सन्ध्या को भजन-कीर्तन सहित सत्संग किया जाता है। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव के जन्मदिवस पर तथा २४ को परम पूज्य गुरुमहाराज के जन्मदिवस पर क्रमशः पादुका पूजा और हवन किया गया।



हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ५०/-
कर्म और रोग	२०/-
गीता-प्रबोधिनी	५५/-
गुरु-तत्त्व	५५/-
घरेलू चिकित्सा	१९०/-
जपयोग	५५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	४०/-
दिव्योपदेश	२५/-
देवी माहात्म्य	७५/-
धनवान् कैसे बनें	५०/-
धारणा और ध्यान	१७०/-
ध्यानयोग	१२०/-
प्राणायाम-साधना	६०/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश	९०/-
भगवान् श्रीकृष्ण	१३०/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म	१३५/-
मानसिक शक्ति	६०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व	२०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	४२५/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	९०/-
योगाभ्यास का मूलाधार	१८५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता	६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा	१००/-

सत्संग भजन माला	₹ १०५/-
सन्त-चरित्र	२३५/-
साधना	३२०/-
स्वरयोग	६०/-
हठयोग	१००/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

अध्यात्म-प्रसून	३५/-
आलोक-पुंज	१०५/-
ज्योति-पथ की ओर	१०५/-
त्याग : शरणागति	२५/-
भगवान् का मातृरूप	७०/-
योग-सन्दर्शिका	५०/-
शाश्वत सन्देश	५५/-
शोकातीत पथ	१४०/-
साधना सार	३५/-

अन्य लेखक कृत

एकादशोपनिषदः (मूल मन्त्राः)	१४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन	४५/-
चिदानन्दम्	२००/-
जीवन-स्रोत	१५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम्	१५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्)	७५/-
सर्वस्नेही हृदय	१००/-

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

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९ १९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

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

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

BOOKS NOW AVAILABLE

1. Lives of Saints	Swami Sivananda	₹ 375/-
2. May I Answer That?	Swami Sivananda	125/-
3. Gems of Prayers	Swami Sivananda	60/-
4. How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices	Swami Sivananda	165/-
5. Kingly Science Kingly Secret	Swami Sivananda	165/-
6. The Bhagavadgita Explained	Swami Sivananda	50/-
7. Isavasya Upanishad	Swami Sivananda	30/-
8. Kenopanishad	Swami Sivananda	40/-
9. Kathopanishad	Swami Sivananda	75/-
10. Mandukya Upanishad	Swami Sivananda	35/-
11. हिन्दूतत्त्व-विवेचन	स्वामी शिवानन्द	160/-
12. सत्संग भजन माला	स्वामी शिवानन्द	155/-
13. Stories From Yoga Vasishtha	Swami Sivananda	110/-
14. Inspiring Stories	Swami Sivananda	170/-
15. Fourteen Lessons on Raja Yoga	Swami Sivananda	55/-
16. Concentration and Meditation	Swami Sivananda	225/-
17. Bliss Divine	Swami Sivananda	415/-
18. Heart of Sivananda	Swami Sivananda	115/-
19. Elixir Divine	Swami Sivananda	35/-
20. Lectures on Raja Yoga	Swami Chidananda	80/-
21. The Realisation of the Absolute	Swami Krishnananda	125/-

INFORMATION ABOUT BOOKS

COMMENTARY
ON THE
MUNDAKA UPANISHAD



SWAMI KRISHNANANDA

NEW RELEASE!

COMMENTARY ON THE MUNDAKA UPANISHAD

Swami Krishnananda

**Insightful Analysis of each verse of
the Mundaka Upanishad by Worshipful
Sri Swami Krishnanandaji Maharaj.**

Pages: 116

Price: ₹ 95/-



THE DEVELOPMENT
OF
RELIGIOUS
CONSCIOUSNESS



SWAMI KRISHNANANDA

THE DEVELOPMENT OF RELIGIOUS CONSCIOUSNESS

Swami Krishnananda

**A Lucid Exposition on the different
stages of Religious Consciousness by
Worshipful Sri Swami Krishnanandaji.
Maharaj**

Pages: 104

Price: ₹ 85/-



BOOKS NOW AVAILABLE

Ananda Gita	Swami Sivananda	₹ 60 /-
Stories from the Mahabharata	Swami Sivananda	₹180/-
Essence of Vedanta	Swami Sivananda	₹165/-
Practice of Karma Yoga	Swami Sivananda	₹150/-
Practice of Nature Cure	Swami Sivananda	₹210/-
मानसिक शक्ति	स्वामी शिवानन्द	₹ 90/-
अध्यात्मविद्या	स्वामी शिवानन्द	₹140/-
Forest Academy Lectures on Yoga	Swami Chidananda	₹325/-
योग-सन्दर्शिका	स्वामी चिदानन्द	₹ 55/-

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

(परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१. **ब्राह्ममुहूर्त-जागरण**—नित्यप्रति प्रातः चार बजे उठिए। यह ब्राह्ममुहूर्त ईश्वर के ध्यान के लिए बहुत अनुकूल है।
२. **आसन**—पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन पर जप तथा ध्यान के लिए आधे घण्टे के लिए पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठ जाइए। ध्यान के समय को शनैः-शनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य के लिए शीर्षासन अथवा सर्वांगासन कीजिए। हलके शारीरिक व्यायाम (जैसे टहलना आदि) नियमित रूप से कीजिए। बीस बार प्राणायाम कीजिए।
३. **जप**—अपनी रुचि या प्रकृति के अनुसार किसी भी मन्त्र (जैसे 'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमः शिवाय', 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय', 'ॐ श्री शरवणभवाय नमः', 'सीताराम', 'श्री राम', 'हरि ॐ' या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतिदिन जप कीजिए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच)।
४. **आहार-संयम**—शुद्ध सात्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही निर्वाह करने की क्षमता आपमें होनी चाहिए। दाल के लिए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूध के लिए और अधिक चीनी न माँगिए।
५. **ध्यान-कक्ष**—ध्यान-कक्ष अलग होना चाहिए। उसे ताले-कुंजी 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, जेन्द-अवस्ता, कुरान आदि का आधा घण्टे तक नित्य स्वाध्याय कीजिए तथा शुद्ध विचार रखिए।
८. **ब्रह्मचर्य**—बहुत ही सावधानीपूर्वक वीर्य की रक्षा कीजिए। वीर्य विभूति है। वीर्य ही सम्पूर्ण शक्ति है। वीर्य ही सम्पत्ति है। वीर्य जीवन, विचार तथा बुद्धि का सार है।
९. **स्तोत्र-पाठ**—प्रार्थना के कुछ श्लोकों अथवा स्तोत्रों को याद कर लीजिए। जप अथवा ध्यान आरम्भ करने से पहले उनका पाठ कीजिए। इसमें 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 साधनों का सार है। इससे आप मोक्ष प्राप्त करेंगे। इन नियमों का दृढ़तापूर्वक पालन करना चाहिए।
अपने मन को ढील न दीजिए।

दिसम्बर २०१७

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/15-17, Valid upto: 31-12-2017)
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand
DATE OF POSTING : 20TH OF EVERY MONTH:
P.O. SHIVANANDANAGAR—249192

मृत्यु और उस पर विजय

सत्य एक ही है—ब्रह्म। यह संसार और यह शरीर ब्रह्म में उसी प्रकार आरोपित है जिस प्रकार रज्जु में सर्प का आरोप किया जाता है। जब तक रज्जु का ज्ञान नहीं होता और सर्प की भ्रान्ति दृढ़ रहती है, तब तक आप भय से मुक्त नहीं होते हैं। उसी प्रकार आपके लिए इस संसार की ठोस वास्तविकता तब तक है, जब तक आपको ब्रह्म का साक्षात्कार नहीं हो जाता है। जब आप प्रकाश से रज्जु को देखते हैं, सर्प का भ्रम तथा भय नष्ट हो जाता है। इसी तरह जब आपको ब्रह्मज्ञान हो जाये, तो आपके लिए इस संसार का लय हो जायेगा और जन्म तथा मृत्यु के भय से मुक्ति प्राप्त होगी।

कभी-कभी आप स्वप्न में देखते हैं कि आपकी मृत्यु हो गयी है और आपके सगे-सम्बन्धी रो रहे हैं। उस कल्पित मरणावस्था में भी आप उनको रोते हुए देखते और सुनते हैं। इससे स्पष्ट विदित होता है कि प्रत्यक्ष मृत्यु के अनन्तर भी जीवन का अस्तित्व रहता है। यह अस्तित्व ही आत्मा या महान् 'अंह' है।

यदि अपने हृदय में छिपे हुए इस अमर आत्मा को आप जानते हैं तो अविद्या, काम तथा कर्म-रूप त्रिविध ग्रन्थियाँ सुलझ जायेंगी। यदि अविवेक, अहंकार, राग-द्वेष, कर्म, शरीर आदि के अज्ञान की शृंखला तोड़ दी जाये, तो आप जन्म-मृत्यु के चक्र से मुक्त होंगे तथा अमर लोक में प्रवेश प्राप्त करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

सेवा में

'द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी' की ओर से स्वामी विमलानन्द द्वारा 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९ १९२' से मुद्रित तथा 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९ १९२' से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०

E-mail: generalsecretary@sivanandaonline.org ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org

सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द