

निर्दार-रूपी

₹१००/- वार्षिक



दिव्य जीवन

दिव्य जीवन



उदार बनो। करुणानिधान बनो।
ईमानदार बनो। सच्चे बनो। सत्यनिष्ठ
बनो। वीर बनो। शुद्ध बनो। बुद्धिवान्
बनो। गुणवान् बनो। 'मैं कौन हूँ' की
जिज्ञासा करो। आत्म-ज्ञान प्राप्त करो
और मुक्त हो जाओ। यही शिव के
उपदेशों का सारांश है।

—स्वामी शिवानन्द

मई 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

जीवन को ज्योति दें

शक्ति की कामना, भौतिक लोभ, वैषयिक उत्तेजना, स्वार्थपरायणता, काम, धन तथा निम्न प्रवृत्तियों के प्रति राग ने मनुष्य को सच्चे आध्यात्मिक जीवन से गिरा कर भौतिक जीवन से आबद्ध कर दिया है। सच्चे हृदय से भक्ति के तत्त्वों के अभ्यास के द्वारा वह अपनी विगत ईश्वरीय महिमा को पुनर्प्राप्त कर सकता है। भक्ति पाशवी प्रकृति को दैवी प्रकृति में परिणत कर मनुष्य को दिव्य महिमा की चोटी पर आसीन करती है।

आप भक्ति का विकास करें, ताकि इसके द्वारा आप ईश्वरत्व तथा आत्म-साक्षात्कार में मार्ग-दर्शन प्राप्त करें। आध्यात्मिक ज्योति आपमें दिनानुदिन प्रखरतर होती जाये!

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXVIII

मई २०१७

No. 2

उपनिषद्-सुधा बिन्दु

अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषो ज्योतिरिवाधूमकः ।

ईशानो भूतभव्यस्य स एवाद्य स उ श्वः । एतद्वै तत् ॥

(कठोपनिषद् : २/१/१३)

यह अङ्गुष्ठमात्र पुरुष धूमरहित ज्योति के समान है। यह भूत एवं भविष्य का शासक है। यही आज (वर्तमान काल में) है तथा यही कल (भविष्य काल में) भी रहेगा। निश्चय यही वह (ब्रह्म) है।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

सकलजनगुणार्थं सूक्तिपीयूषधारा-
निकरशतमतन्द्रं वर्षमाणं निकामम्
अनुपममहिमाढ्यं श्रीशिवानन्दयोगि-
प्रवरमतनुभक्त्या सन्ततं भावयेऽहम् ॥७१॥

७१. जो मनुष्यों के कल्याणार्थ अश्रान्त रूप से अपने मधुर वचनामृत की अजस्र वर्षा कर रहे हैं तथा जिनकी महिमा अनुपमेय है, उन योगीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का मैं सदैव अत्यन्त भक्तिपूर्वक ध्यान करता हूँ।

जननमरणसिन्धौ संपतन्तं नितान्तं
कदनमनुभवन्तं लोकमुद्धर्तुकामम्
सकलजनशिवार्थं दिव्यगीतार्थसारं
सततमुपदिशन्तं श्रीशिवानन्दमीडे ॥७२॥

७२. दिव्यर्षि श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की मैं आराधना करता हूँ जो भवसागर में निमग्न दुःखित मनुष्यों के उद्धार हेतु निरन्तर क्रियाशील हैं तथा जो विश्व-कल्याण के लिए श्रीमद्भगवद्गीता की दिव्य शिक्षाओं के प्रचार में सतत संलग्न हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : सुश्री नीलमणि)

नरसिंह जयन्ती शब्ददेश :**केवल भगवान् की ही विजय होती है^१****(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)**

३ मई १९४७ को नरसिंह जयन्ती मनायी गयी।^२ इस दिन भगवान् अत्यन्त अद्भुत रूप में अवतरित हुए थे। यह मानव और सिंह का विलक्षण रूप था। जब नन्हे बाल-भक्त प्रह्लाद के प्रति उसके दुष्ट पिता हिरण्यकश्यप के अत्याचार चरम सीमा पर पहुँच जाते हैं, तब सर्वशक्तिमान् भगवान् अचानक अत्यन्त भयानक रूप में प्रकट हो जाते हैं, असुर का वध कर देते हैं तथा अपने भक्त प्रह्लाद को शान्ति एवं आनन्द प्रदान करते हैं। दुष्टों के प्रति इतना भयंकर और क्रूर रूप तथापि सच्चे भक्तों के प्रति प्रसन्नता एवं आनन्दप्रद व्यवहार की इस स्मरणीय दिव्य घटना को अत्यन्त श्रद्धा, भक्ति और उल्लास सहित, इस पावन दिवस पर स्मरण किया जाता है तथा पूजा, प्रसाद, भजन, कीर्तन इत्यादि सहित समुचित ढंग से प्रति वर्ष इसी दिन मनाया जाता है।

नरसिंह जयन्ती एक ऐसी दैवी घटना है जिसकी मानवता के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण भूमिका है। यह इस उदात्त एवं अखण्डनीय सत्य का प्रतीक है कि **केवल भगवान् ही अन्ततोगत्वा सदैव विजयी होते हैं।** अदैवी तत्त्व की शक्ति कितनी भी प्रचण्ड, विकट एवं विजयोल्लसित क्यों न हो, दिव्यता विरोधी तत्त्व ऊपर से कितने भी सशक्त क्यों न दीख रहे हों तथापि भीतर से उनमें अन्त में विनष्ट हो जाने का बीज पनप रहा होता है। उनके लिए कहीं विजय नहीं है; उनके लिए, जो उन्हें मिलना चाहिए उस दण्ड से छुटकारा नहीं है। क्योंकि दैवी न्याय अटल है और उसके सम्बन्ध में एक कवि ने बिलकुल ठीक कहा है कि “भले ही ‘भगवान् की चक्की’ धीमा पीसती है, किन्तु बहुत ही बारीक पिसाई करती है और उनका पिसना निश्चित है।” अनुचित कर्म करने

वाला कहीं बच कर नहीं जा सकता, क्योंकि जिसकी ‘शक्ति’ को नकारने का उसने दुःसाहस किया है, वह स्वयं **सर्वशक्तिमान्** की शक्ति है। जिस नियम का उसने अहंकारवश उल्लंघन किया है, ‘वह’ समस्त नियमों के सारतत्त्व हैं, समस्त सिद्धान्तों, सभी अनुशासनों के वही सारतत्त्व हैं। हिरण्यकश्यप ने यह महान् शिक्षा प्राप्त की, किन्तु उसका दुर्भाग्य! भगवान् के ऐसे भयानक अवतार से कितना भयंकर मूल्य दे कर उसने सीख प्राप्त की!

हे १९४७ की मानवता! सदैव उस स्तम्भ को स्मरण करें। उस स्तम्भ को याद करें जिसको तोड़ कर भगवान् का प्रतिहिंसक हस्त, क्रोधावेश में प्रकट हुआ था। वह स्तम्भ परमात्मा के उस रुद्र पक्ष का प्रतीक है जो न बचे जा सकने वाले दिव्य कानून के शासक हैं। वह स्तम्भ ऐसी भयंकर आवाज, जिसके सामने सहस्रों अणु बमों की आवाज भी मात्र फुसफुसाहट ही प्रतीत हो, से धमाके के साथ फट गया और उसमें से साक्षात् क्रोध के अवतार, भगवान् प्रकट हो गये। ऐसी भयंकर गर्जना थी मानो सहस्रों समुद्र चट्टानों के साथ टकरा रहे हों और विद्युत् की तीव्रता के साथ भगवान् ने हिरण्यकश्यप को उठा कर धरती पर पटक दिया। भगवान् के नियमों का उल्लंघन करने और अकारण ही विरोध करने वाले आसुरी स्वभाव वालों को अन्ततोगत्वा ऐसा ही दुर्भाग्य प्राप्त होता है। बीसवीं शताब्दी के हे मानव! आप भी ऐसे ही स्तम्भ की ओर तीव्र गति से जा रहे हैं जिससे हिरण्यकश्यप जा टकराया था। वह उससे टकराया किन्तु स्वयं अपने को ही ध्वंस करने के लिए। यही होना भी था, क्योंकि बुराई कभी और कभी भी जीत नहीं सकती।

^१ १९४७ की ‘डिवाइन लाइफ’ पत्रिका से उद्धृत, ^२ इस वर्ष यह ९ मई २०१७ को है।

स्वयं को अदिव्यता के साथ कभी न जोड़ें। बुराई के साथी कभी भी न बनें। तब कोई प्रकोप आपको हानि नहीं पहुँचा सकता; कोई डर आपको भयभीत नहीं कर सकता। क्योंकि यद्यपि भगवान् असुर के प्रति मृत्यु बन कर प्रकट हुए थे, तथापि भक्त प्रह्लाद के प्रति उन्होंने करुणामयी सुखद दिव्य सुरक्षा दर्शायी। प्रह्लाद के ही लिए उन्होंने यह सर्वाधिक विलक्षण अवतार धारण किया था। अपने भक्त के प्रति प्रेम के कारण ही हरि ने पूर्णतया रुद्र का रूप धारण कर लिया। किन्तु सबसे बढ़ कर आश्चर्य क्या था! वे भयंकर रूपधारी प्रह्लाद से क्या बोले? अत्यन्त करुणा और प्रेम से पूर्ण कोमल स्वर में भगवान् बोले, “मेरे बच्चे प्रह्लाद, सम्भवतया मुझे देरी हो गयी, तुम्हारी प्रार्थना सुनने में मैंने किंचित् विलम्ब कर दिया, मेरे बच्चे, मुझे क्षमा कर दो।” आज की मानवता के लिए वस्तुतः इसमें आशा और प्रसन्न होने का सन्देश निहित है। नरसिंह जयन्ती के पावन दिवस पर भगवान् के इस सन्देश से आप सब स्वयं को उत्साहित अनुभव करें। क्योंकि उन्होंने यहाँ पर यह बिलकुल स्पष्ट प्रकट कर दिया कि भक्त के लिए वे सदैव प्रेम और करुणा के सागर हैं। वह सुरक्षात्मक-शक्ति और उद्धारक-हस्त हैं। वे अपने वचन का प्रमाण देते हुए कहते भी हैं, “**कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति**” तथा “**न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति।**” इसको पूर्ण करने के लिए उन्होंने प्रह्लाद को उसके असुर पिता द्वारा दी गयी सभी यातनाओं से सुरक्षित बाहर निकाल लिया।

नरसिंह जयन्ती का महान् सन्देश यह है कि—सर्वनाश की ओर ले जाने वाले मार्ग को त्याग दें और अब मोक्ष के पथ का अनुसरण करें। इस पावन दिवस पर मैं आप सबका

आह्वान करता हूँ—हे परमात्मा की सुधन्य सन्तान! प्रह्लाद जैसा जीवन व्यतीत करें। हिरण्यकश्यप के सर्वनाश से शिक्षा ग्रहण करें। अपने समक्ष प्रह्लाद के उज्ज्वल आदर्श को जीवन्त रखें। प्रह्लाद का आदर्श **श्रद्धा और समर्पण** का आदर्श है, दिव्य निर्भीकता—समस्त कठिनतम परीक्षाओं में भी और घोर संकट के समय में भी वीरता, उत्साही और सहनशीलता का आदर्श है। प्रह्लाद दिव्य नाम के प्रति सुदृढ़ आस्था तथा भगवान् की कृपा और उनके सामर्थ्य पर पूर्ण विश्वास होने का उदाहरण प्रस्तुत करता है। यद्यपि प्रह्लाद को अनेकों भीषण कष्टों एवं परीक्षाओं में से गुजरना पड़ा, किन्तु भगवान् ने स्वयं उन्हें सब-कुछ सहन कर लेने की शक्ति प्रदान कर दी। जीवन के थपेड़ों को धैर्य से सहन करें। भगवान् की शक्ति और उनकी कृपा में पूर्ण विश्वास रखें। भले-बुरे, हर समय में भगवन्नाम से जुड़े रहें। प्रह्लाद जैसी दिव्य निर्भीकता से जीवन की कठिनतम परीक्षाओं का सामना करें। इस सुनिश्चित ज्ञान को समझते हुए सदैव शान्त और सुरक्षित रहें कि भले ही बुराई कितनी भी विजयी प्रतीत हो रही हो, किन्तु अन्ततः **केवल भगवान् की ही विजय होती है।** भगवान् श्री हरि आपके हृदयों में एक सच्ची तेजोमयी प्रह्लाद-भावना जागृत करें! हिमालय से कन्याकुमारी तक इस पावन धरा में शक्तिशाली भगवन्नाम व्याप्त हो जाये! समस्त बुराइयों के नाशक और भलाई के रक्षक श्री नरसिंह भगवान् के आप सब पर आशीर्वाद हों!

ॐ नमो नारायणाय! ॐ नमो नारायणाय! ॐ नमो नारायणाय!

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

क्रोध पर नियन्त्रण करें। मतभेदों द्वारा उत्तेजित न हों। प्रत्येक को समझने का प्रयत्न करें। अन्यो की भावनाओं को समझें। अपमान सहें। आघात सहें। सभी के कल्याण हेतु सदैव उद्यत रहें। सर्वभूतहिते रतः। आपको ब्रह्मसूत्र तथा उपनिषदों का अध्ययन मात्र नहीं करना चाहिए, वरन् व्यवहार में लाना चाहिए। शुद्धिकरण तथा सेवा द्वारा उपनिषद् स्वयं आपके हृदय से आयेंगी।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शक्ति-दूत :

आयुर्वेदिक स्वास्थ्य-पद्धति और समृद्धि के नियम-३

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

आयुर्वेदीय उपचार

यीशु ने कहा था कि यदि आपने अपने भाई को क्षमा नहीं किया है तो जाओ पहले उसे क्षमा करो, केवल तभी आपको भगवान् के निकट उपासना के लिए आना चाहिए। भारतीय चिकित्सकों ने भी कुछ इसी प्रकार कहा, “यदि आपके मन में किसी के भी प्रति घृणा, ईर्ष्या या शत्रुत्व की भावना है तो मैं आपका उपचार नहीं कर सकता। जब आप अपने हृदय को समस्त अदिव्य विचारों से उन्मुक्त कर लें तब मेरे पास आयें, मैं आपकी चिकित्सा करूँगा।” आयुर्वेद का सिद्धान्त है कि रोग की जड़ शरीर में नहीं, मन में होती है। शरीर के रोग को व्याधि कहा, और इन शारीरिक रोगों के मानसिक कारण को उन्होंने ‘आदिव्याधि’ कहा। आदि का अर्थ है ‘मुख्य अथवा प्रथम’, और आन्तरिक मनःस्थिति को उन्होंने ‘आदिव्याधि’ अथवा ‘प्रथम रोग’ का नाम दिया। पहले रोग मन में उत्पन्न होता है और फिर देह में प्रकट होता है। अनुचित भावनाएँ और मन के वेग तथा व्यक्ति की वीर्य-शक्ति अथवा प्राण-शक्ति के अपव्यय से शरीर में ऐसी परिस्थितियाँ उत्पन्न हो जाती हैं जो रोग का कारण बन जाती हैं।

भारत के प्राचीन मनीषियों ने शरीर की इन परिस्थितियों का अत्यन्त विलक्षण ढंग से वर्णन किया। रोग के निदान का आधार आयुर्वेदिक विज्ञान में शरीर के त्रिदोष—वात, पित्त और कफ को माना जाता था। मन की पवित्रता को दूषित करने और वीर्य-शक्ति को अपव्यय करने से इन त्रिदोषों में असन्तुलन की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। स्वस्थ शरीर में इन तीनों में एक अनुपात-विशेष रहता है, किन्तु जब मन या प्राण-शक्ति में कुछ गड़बड़ी होती है तो इन तीनों के अनुपात

का सन्तुलन बिगड़ जाता है और तब रोग के उत्पन्न होने की परिस्थितियाँ बन जाती हैं। इस असन्तुलन के कारण यदि कफ का आधिक्य हो जाये तो सभी प्रकार के कफ-प्रधान रोग—फेफड़ों की सूजन, खाँसी, जुकाम आदि उत्पन्न हो जाते हैं। यदि इस असन्तुलन में वात का प्रकोप बढ़ जाये तो जोड़ों का दर्द, उदर रोग, पीठ में दर्द इत्यादि के रोग प्रकट हो जाते हैं।

आयुर्वेद-चिकित्सक असन्तुलन को ठीक करने के लिए उचित औषधि देता है, किन्तु साथ ही यह भी कहता है, “आपके शरीर के त्रिदोषों में फिर से सन्तुलन बैठाने के लिए मैं औषधि देता हूँ, किन्तु आपको स्वयं भी अपने भीतर से कार्यान्वित होना पड़ेगा।” इसका अर्थ है कि रोगी को आत्म-संयम का अभ्यास करना चाहिए तथा दुर्भावनाओं से स्वयं को मुक्त करना चाहिए। यह कैसे होगा? यहाँ आयुर्वेद-द्रष्टा वास्तविक सहायक थे। यद्यपि वे आधुनिक दृष्टि से मनोवैज्ञानिक नहीं थे, तथापि मन के विषय में जो ज्ञात होना चाहिए वह सब उन्हें ज्ञात था। उन्होंने कहा, “यदि आप मन को शान्त करना चाहते हैं तो इसमें आध्यात्मिक जागरूकता लायें।” तब वैद्य सम्भवतया जप करने के लिए कोई मन्त्र अथवा भगवान् के किसी रूप-विशेष की पूजा करने के लिए भी कहेंगे।

पूजा एक ऐसा शक्तिशाली साधन है कि जब अपने मन को भगवान् की ओर उन्नत करते हुए परमात्मा के साथ अपनी आत्मा की समस्वरता बैठा लेते हैं तो मन पूर्णतया स्वस्थ हो जाता है। जब पूजा के भाव सहित आप स्वयं का परम सत्ता के साथ तादात्म्य स्थापित करके भगवन्नाम जप करते हैं, तो मन-मस्तिष्क का समूचा भाग पवित्र हो जाता है। जिस स्थूल

अवस्था ने शरीर को रोग के जन्म परिस्थिति में डाल दिया था, वह अब सुधर जाती है। इस प्रकार वैद्य बाहर से भीतर की ओर उपचार-कार्य करता है और रोग भीतर से बाहर की ओर कार्यान्वित होता है, और इस प्रकार परस्पर सहयोग के फलस्वरूप, शरीर पुनः स्वस्थ स्थिति को प्राप्त कर लेता है। संक्षेप में आयुर्वेद—जीवन के विज्ञान—के अनुसार स्वास्थ्य-लाभ कराने की पद्धति यह है।

मनुष्य दिव्य है और स्वस्थ होना उसकी स्वाभाविक दशा है तथा पवित्र एवं भला होना स्वास्थ्य की पूर्वापेक्षाएँ हैं, इसी आधार पर आयुर्वेद का अन्य एक और अत्यन्त रुचिकर सिद्धान्त है। जीवन के प्रति हिन्दू दृष्टिकोण के अनुसार मनुष्य के लिए जीवन में चार पुरुषार्थों की प्राप्ति अपेक्षित है, वह हैं—धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष। धर्म का भाव नैतिक मूल्यों की परिपूर्णता है, अर्थ से अभिप्राय है जीवन की सुख-सुविधा

हेतु सभी उचित एवं न्यायसंगत इच्छाओं की पूर्ति के लिए ईमानदारी से धन अर्जित करना, काम का अर्थ है सम्मानजनक एवं नेक जीवन जीने के लिए आवश्यक एवं न्यायसंगत इच्छाओं की पूर्ति करना तथा मोक्ष का अर्थ है संसार के आवागमन से मुक्ति। आयुर्वेद का कथन है कि हमारा स्वास्थ्य इनकी प्राप्ति का आधार है। स्वास्थ्य के बिना इनमें से किसी को भी पा सकना सम्भव नहीं है, अतः शरीर की सही देख-रेख व्यक्ति के कर्तव्यों में से एक प्रमुख कर्तव्य है। पुनः दोहरा रहा हूँ कि उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है—संयम और मध्यम पथ अपनाते हुए वीर्य की सुरक्षा, मन की सही अवस्था—उचित चिन्तन एवं पूजा सम्पन्न भावना के द्वारा—रखने से तथा शुद्ध भोजन, संयमपूर्वक, सही समय एवं सही ढंग से करते हुए शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रखने से।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

ब्रह्म क्या है ?

ब्रह्म देश-काल-कारण से अतीत परमात्मा है। वह असीम है, शान्त है तथा सभी शरीरों में समान रूप से प्रतिभासित होता है। वह कोई निर्दिष्ट पदार्थ नहीं हो सकता। वह चैतन्य है। वह वस्तु है। वह गुप्त निधि है। वह मणियों की मणि है, रत्नों का रत्न है। वह अविनाशी अनन्त परम निधि है जो न चुरायी जा सकती है, न लूटी जा सकती है। वह चिन्तामणियों की चिन्तामणि है जो मनुष्य को सभी वांछित पदार्थ देती है।

जो स्वयं सबको देखता है, जिसे दूसरे नहीं देख पाते; जो बुद्धि को प्रकाश देता है, परन्तु जिसे कोई प्रकाश नहीं दे सकता, वह ब्रह्म है, वह आत्मा है।

ब्रह्म स्वयं-प्रकाश है, शुद्ध सत्ता है, विश्वाधार है, चैतन्य-रूप है, परमानन्द-रूप है और अपरिवर्तनशील है।

वह परम सत्ता ही एक सत्ता है। वह है परमात्मा। वह है परब्रह्म। वह अविनाशी है, अजन्मा है, अजर है और अमर है। वह सनातन है। वह एक है। वह प्रज्ञानघन तथा आनन्दघन है।

ब्रह्म सत्-चित्-आनन्द का महान् सागर है। उसके चारों ओर मन, प्राण, आकाश और तन्मात्राओं के सागर हैं।

वह अश्रुत श्रोता, अदृष्ट द्रष्टा, अचिन्त्य चिन्तक और अज्ञात ज्ञाता है। ब्रह्म अज, अजर, अमर और अभय रूप है। यह सारा विश्व जिसमें से निष्पन्न हुआ है, जिसमें स्थित है और जिसमें लीन होने वाला है, वह है ब्रह्म।

—स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

इन्द्रिय-विषयों का संहरण-२

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

उपनिषद् की भाषा में, हम कह सकते हैं कि यह पतन कुछ नाटकीय रूप में समाप्त हुआ जिसमें एक ओर तो चेतना के पतन की अवस्था समक्ष है और दूसरी ओर उसमें अन्तर्निहित आकांक्षाएँ जिनके लिए वह लालायित है। यह राष्ट्रों की सन्धि (League of Nations) के समान है। आन्तरिक रूप से तो हम एक-दूसरे के साथ युद्ध के लिए तैयार हैं; किन्तु एक ही टेबल पर बैठ कर विश्व-शान्ति की वार्ता करते हैं। राष्ट्रों की सन्धि असफल हुई। 'लीग आफ नेशन' असफल रही और अब इसका अस्तित्व ही नहीं है।

एवंविध, चेतना के पास अपने पतन के अतिरिक्त और कोई विकल्प नहीं था और साथ यह भी ज्ञान था कि इस पतित अवस्था में चिरकाल तक रहना असम्भव है। हम एक कारागार में हैं और इससे बच भी नहीं सकते और यह भी है कि हम इस कारागार में प्रसन्न नहीं हैं। इस प्रकार कारागार में रहने की आवश्यकता और इससे बाहर आने की भी अनिवार्यता मन के संघर्ष का कारण है। बन्दी कभी भी बन्दीगृह में प्रसन्न नहीं है। एक ओर तो वह वहाँ रहने को विवश है दूसरी ओर वह बाहर आना चाहता है। 'अहो नु कष्टमेतत्' कितने कष्ट की बात है!

चेतना ने स्वयं को इस राशीकृत व्यक्तित्व में सुनिश्चित किया और स्थिति का अच्छा लाभ प्राप्त करने का प्रयास करने लगी, जो-कुछ भी हुआ उसे उत्कृष्टतम बनाना प्रारम्भ किया। "स्वर्ग में सेवक बन कर रहने की अपेक्षा तो नरक में राज्य करना श्रेष्ठतर है"—'मिल्टन' की 'पेराडाइस लास्ट' की यह उक्ति है। शैतान कहता है—"क्या किया जाये? मैं कुछ भी तो नहीं कर सकता। सब ठीक है। मैं नरक में शासन

करूँगा, पर स्वर्ग में सेवा नहीं करूँगा।" तो हम नरक में शासन करने का प्रयास कर रहे हैं। पतन के साथ हमने सन्धि कर ली है : "उचित है! मेरा पतन हुआ है और इसी पतन में मैं प्रसन्न रहूँगा।"

किन्तु, नहीं! इस मिथ्या अवधारणा के साथ हम कब तक प्रसन्न रह सकते हैं। चीखते, चिल्लाते, आक्रन्दन करते, रुदन करते और सीना पीटते हम कब तक प्रसन्नता प्राप्त कर सकते हैं? सीना पीटना भी सुख का स्रोत है, अन्यथा हम ऐसा क्यों करते? दुःख की अवस्था में धरती पर सिर पटकना भी एक सुखद अनुभूति है, किन्तु कब तक हम अपना सिर पटकते रहेंगे? इसका अन्त तो होना चाहिए।

अब हमने अपनी अवस्था को श्रेष्ठतम बनाने का प्रयास कर लिया है : "मैं नरक में ही प्रसन्न रहूँगा, क्योंकि मैं इससे बाहर नहीं आ सकता।" नरक क्या है? इस शरीर में चेतना का प्रवेश पतन है, किन्तु हम प्रसन्न कैसे रह सकते हैं? प्रसन्नता, सुख—कण मात्र भी, सुख का अल्पांश भी—नहीं मिल सकता जब तक कि विश्वात्मा का भाव, ध्यान अथवा विचार न हो, वह चाहे कितना भी पंकदूषित मन से भी क्यों न हो। सुख का अत्यल्पांश भी इस संसार में हमें जो मिलता है, वह उस विशेष अवस्था में उसी परमात्मा के प्रतिबिम्बित होने के परिणामस्वरूप मिलता है वह चाहे लेश मात्र भी क्यों न हो!

अतः, पतन की इस अवस्था में मनुष्य अब क्या करता है? "मैं एक कृत्रिम सांसारिकता की रचना करूँगा।" इस संसार में हमारे सब सुख कृत्रिम हैं, मिथ्या हैं, सत्य नहीं हैं। इसी कारण सुखी होने पर भी सूक्ष्म रूप से हम दुःखी भी होते

हैं। बाहर से तो हम मन्द हास कर रहे हैं, मुस्करा रहे हैं; किन्तु भीतर से दुःखी हो रहे हैं। यह हमारा जीवन है। बाह्यतः जब मैं हास कर सकता हूँ तो भीतर से रुदन भी कर सकता हूँ। यह नर है, यही नारी है, यही सब हैं। बिना किसी अपवाद के, हम सब बाहर से हँस रहे हैं और भीतर से क्रन्दन कर रहे हैं। किन्तु जब हमारा अन्तर्मन क्रन्दन कर रहा होता है, हम बाह्यतः हँसना भी चाहते हैं, क्योंकि केवल रोते रहना भी सम्भव नहीं है। यह अत्यन्त कठिन है। तो थोड़ा-सा हँसना भी हो जाये—बाहर से ही सही! इस संसार में यह हमारा जीवन है।

हम जब वास्तव में रो ही रहे हैं तो हँस कैसे सकते हैं? इस मिथ्या संसार के मायाजाल में इन्द्रियों को बहिर्वर्तिन् करके हम हास की रचना करते हैं जिसे विषयासक्ति और विषयों से प्रेम कहा जाता है। किसी विशेष विषय पर आसक्त हो कर हम किंचिद् प्रसन्न हो जाते हैं। अन्यथा, हमें आसक्ति ही क्यों हो? इससे हमें सुख क्यों मिलता है? ऐसा क्यों, कि किसी विषय का प्रेम हमें हर्षित करता है? क्या आप कारण जानते हैं?

ऐसा इसलिए क्योंकि हमारा व्यक्तित्व कृत्रिम रूप से समष्टि रूप (वैश्विकता) की ओर थोड़ा-सा आगे बढ़ा है। अपनी व्यक्तिगत सीमा का इंचभर भी अतिक्रमण करने पर हम उस वैश्विक सीमा का स्पर्श करते हैं। वैश्विक सत्ता अत्यन्त विशाल है, विस्तृत है। अभी हम इतना दूर तो नहीं गये हैं; किन्तु एक मिलिमीटर तो शरीर से बाहर आ ही गये हैं। इस शरीर से बाहर किसी वस्तु से प्रेम करके हमने शारीरिक सीमा का अतिक्रमण किया है और उसी में निहित है उस विश्व सत्ता का ईषत् दर्शन, एक छोटा-सा ईक्षण (peep), एक लघु स्पर्श, एक सूक्ष्म लक्षण, एक अल्प बोध कि हम अपने शरीर से बाहर जा सकते हैं, बाह्य विषयों के प्रेम के कारण ही सही, हम शारीरिक सीमा का अतिक्रमण कर सकते हैं और वही हमें सुख प्रदान करता है। इसी कारण विषयों से प्रेम करके हम उल्लसित होते हैं। यह प्रेम हमें सुख क्यों प्रदान करता है? क्योंकि उसमें वैश्विक सत्ता प्रत्यक्ष प्रतिबिम्बित होती है।

“इसे ‘वैश्विक’ क्यों कहते हैं?” आप प्रश्न कर सकते हैं। यह वैश्विक कैसे है?

‘वैश्विक’ की परिभाषा पहले दी जा चुकी है। आवश्यक नहीं कि वैश्विक का अभिप्राय परब्रह्म अथवा सार्वभौमिक अलौकिक सत्ता ही हो। इसकी ओर प्रवृत्ति भी वैश्विक कहलाती है। जिस प्रकार तृतीय कक्षा के विद्यार्थी के लिए कहा जायेगा कि वह अभी अध्ययनरत है और इसी प्रकार आक्सफोर्ड पोस्ट-ग्रेजुएट (Oxford post-graduate) विद्यार्थी के लिए भी यह कहा जायेगा कि वह अभी अध्ययनरत है। हम किसी भी कक्षा में पढ़ रहे हों, यही कहा जायेगा कि अभी अध्ययन चल रहा है। इसी प्रकार, हम उस सार्वलौकिक सत्ता की ओर आगे बढ़ रहे हैं क्यों न हमने अभी आधा पग अथवा उससे भी कम आगे बढ़ाया हो। यहाँ से बदरीनाथ की दूरी १६० मील है; किन्तु हम उस दिशा में एक पग भी आगे रखते हैं तो यह बदरीनाथ की ओर ही गमन कहा जायेगा। बदरीनाथ बहुत दूर है; किन्तु हमने उसकी ओर एक पग बढ़ा लिया है। अभी हम दो इंच ही आगे बढ़े हैं, पुनरपि हम प्रसन्न हैं—“मैं बदरीनाथ जा रहा हूँ। वही मेरा लक्ष्य है।” इसी प्रकार चेतना आनन्दित हो उठती है—“मैं वैश्विक सत्ता की ओर अग्रसर हो रही हूँ क्यों न मैंने अभी एक ही पदार्थ का चयन किया हो जो मुझे प्रिय है, मेरे समीप है और मेरा स्नेहार्ह है।”

इन तथ्यों में कुछ अर्थ तो निहित है; किन्तु साथ ही कुछ असंगति भी है। इसमें कुछ अर्थ है, इस कारण तो हम प्रसन्न हैं; किन्तु कुछ असंगति अथवा अयुक्तता के कारण हम इसके बन्धन में भी आ गये हैं। इसमें कौन-सा अर्थ निहित है जो हमें प्रसन्नता प्रदान करता है? अर्थ है चेतना की सार्वभामिक की ओर गति, क्योंकि यह एक संकेत है कि चेतना भौतिक शरीर की सीमा का अतिक्रमण कर रही है। अतः हम आह्लादित हैं। किन्तु असंगति क्या है? इसमें अनुचित क्या है? वस्तुतः हम उस ओर नहीं बढ़ रहे हैं।

(भाषान्तर : श्रीमती गुलशन सचदेव)

पूर्व-अंक से आगे :

मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१६४

यदि सब-कुछ भगवान् के ही निर्देशानुसार होता है तो जब तक वे मेरे द्वारा दोषी को दण्ड न दिलवाना चाहते हों तब तक यह सम्भव नहीं है कि मैं किसी की हत्या करूँ या चोरी करूँ। भोक्ता के कर्म फलित होने हैं, अतः उसकी मृत्यु अथवा अन्य कुछ भी हानि होना निश्चित है। यदि उसे मृत्युदण्ड नहीं दिया गया तो इस सृष्टि का सारा ढाँचा चरमरा जायेगा। इसीलिए भगवान् की इच्छापूर्ति के उद्देश्य से ही उस भोक्ता के सम्पर्क में मुझे लाया गया। फाँसी देने वाले को शासन अपना कार्य करने के लिए वेतन देता है। इसी प्रकार पाप कर्म के फलस्वरूप दण्ड मिलने की जगह मुझे भी भगवद्-इच्छा पूर्ण कर देने के फलस्वरूप पुण्य फल अथवा पारितोषिक क्यों नहीं मिलना चाहिए? हिटलर भगवान् की इच्छा के बिना युद्ध करके इतना नर-संहार नहीं कर सकता था। उसे दोष देना तो व्यर्थ है न?

भगवान् ही सर्वनियन्ता हैं और वही सब-कुछ करने वाले हैं; किन्तु तो भी जब मनुष्य यह समझता है कि वह कर्ता है, तब वह उस कार्य का अच्छा अथवा बुरा जो परिणाम हो, उसका भोक्ता भी निश्चित रूप से बनता है। यह सदा स्मरण रखना चाहिए कि अनुचित कर्म केवल तभी सम्भव होता है जब व्यक्ति जीवभाव में अथवा अहंभाव में हो, न कि तब सम्भव हो सकता है जब व्यक्ति परमात्म-साक्षात्कार प्राप्त हो, ईश-प्रेरित हो अथवा भगवान् का उपकरण मात्र हो।

जीव यह नहीं सोच सकता कि दोषी की हत्या करने की उससे अपेक्षा की जाती है और यह उसे ईश्वरेच्छा से उपलब्ध करायी गयी है, क्योंकि जीव सर्वज्ञ नहीं है, जब तक वह

परमात्मा के साथ तादात्म्य स्थापित होने की उच्च अवस्था को प्राप्त नहीं कर लेता तब तक वह यह नहीं जान सकता कि वस्तुतः भगवान् की इच्छा क्या है। किसी भी जीव को इस गलत धारणा में नहीं फँसना चाहिए कि दोषी व्यक्ति की हत्या करके उसके कर्मों का फल देने का अधिकार उस व्यक्ति को भगवान् ने दिया है। इस मूर्खतापूर्ण कार्य करने वाले को अपने किये का फल अत्यन्त भीषण एवं असहनीय कष्टों के रूप में भोगना ही पड़ेगा।

भगवान् किसी भी जीव से सीधा नहीं कहते कि उसे किसी की हत्या करनी अथवा कहीं चोरी करनी है और यदि जीव ऐसा अनुचित कार्य करने की गलती करता है तो केवल वही उत्तरदायी है, भगवान् नहीं। ऐसा नहीं है कि भगवान् किसी व्यक्ति को निर्देश दें कि अमुक दुष्कर्म करो अथवा किसी की हत्या करो, किसी को हानि पहुँचाओ अथवा कोई भी ऐसा कार्य जिसमें किसी अन्य को कष्ट पहुँचता हो, वह करो। ऐसे सभी अनुचित कुकर्म व्यक्ति के अज्ञान और भ्रान्ति के परिणाम होते हैं तथा उन्हें करने वाले को दण्ड भोगना पड़ता ही है। दिव्य गतिविधि तो सदैव स्वतन्त्रता की ओर, परिपूर्णता, शान्ति और आनन्द की ओर अग्रसर करती है तथा वह किसी भी प्रकार से किंचित् भी दुःख-दर्द का कारण नहीं है।

१६५

यदि मैं ऋषिकेश आ जाऊँ तो क्या मुझे मानसिक शान्ति प्राप्त हो सकती है, क्या मुझे आध्यात्मिक स्पन्दनों की अनुभूति हो सकती है?

हाँ, ऐसा हो सकता है। किन्तु जब आपने यहाँ आना हो, तो अकेले आयें। यदि मित्र-मण्डली को साथ लायेंगे तो उनके साथ सब तरह के वार्तालाप से वही सांसारिक वातावरण रच लेंगे। आयें और महात्माओं के दर्शन करें। उनके आध्यात्मिक निर्देशनों का श्रवण करें। उनके साथ रहें। मौन रहें और एकाग्रता एवं ध्यान का अभ्यास करें। केवल तभी आप शान्ति का आनन्द प्राप्त कर सकेंगे।

१६६

मैं सेवा-निवृत्त हो चुका हूँ। मैंने अपने बेटों को अच्छी नौकरियों में लगा दिया है। अब मुझे योगी का जीवन व्यतीत करने के लिए क्या करना चाहिए?

मोह को नष्ट करना अत्यन्त कठिन है। यह माया का अत्यन्त सशक्त अस्त्र है। यह मोह ही 'मैं, मेरा' की और 'अहंकार' की भावना उत्पन्न करता है। यह सन्तान के प्रति अन्ध-प्रेम उत्पन्न करता है। आप अपने हृदय से अभी मोह को नष्ट नहीं कर सके हैं। अपनी पत्नी से, बच्चों से, मित्रों और सभी सम्बन्धियों से समस्त सम्बन्ध काट डालें। पत्र भी न लिखें। तीर्थयात्रा पर जायें और वहाँ महात्माओं के दर्शन करें। वैराग्य विकसित करें। अपने निजी अनुभव से आपने देख लिया है कि सांसारिक जीवन से आपको परम शान्ति और आनन्द की प्राप्ति नहीं हो सकती। यदि आपमें सचमुच ही मोह नहीं है और यदि आपके मन में संन्यासी बनने की तीव्र इच्छा है तो संन्यासी हो जायें। महिमाशाली तपस्वी जीवन जियें और योग-साधना द्वारा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करें। अपनी यात्रा के अनुभव के आधार पर ऐसे गुरु का चयन कर लें जो आपको निर्देश दे और फिर उन निर्देशों का पूर्णतया पालन करें।

१६७

क्या पत्नी और बच्चों के होते हुए मैं संन्यास ग्रहण कर सकता हूँ? क्या असहाय अवस्था में अपने आश्रितों को छोड़ कर चले जाना पाप नहीं है?

यदि आपमें विवेक से उत्पन्न सच्चा वैराग्य है और यदि आपमें गहन तितिक्षा एवं तीव्र मुमुक्षुत्व है, तो आप संन्यास ले सकते हैं। श्रुतियों का कथन है कि जिस क्षण आपमें वैराग्य आ जाये, उसी क्षण संसार को त्याग दें। यदि आपके मन में अपनी पत्नी और बच्चों के प्रति मोह है तो आप आध्यात्मिक उन्नति नहीं कर सकते, क्योंकि आपका मन सदैव उनके सम्बन्ध में ही सोचता रहेगा। अतः पहले मोह को नष्ट करें। सच्चा वैराग्य विकसित करें।

संसार में जब तक हैं, यथासम्भव जप और ध्यान करें। जब इसमें कुछ उन्नत हो जायें तो सुदूर क्षेत्र में चले जायें, एकान्त में रहें, अपने मन की सामर्थ्य को जाँचें और देखें कि क्या अभी आपके मन में मोह कहीं अटका हुआ तो नहीं है! तब आप संन्यास ले सकते हैं। आप सफल होंगे।

संन्यास से पहले देख लें कि आपकी पत्नी और बच्चे भलीभाँति आत्मनिर्भर हैं? अन्यथा वे सतत आपके सम्बन्ध में सोचते रहेंगे और उनका चिन्तन आपका ध्यान अपनी ओर खींच लेंगे। पत्नी के साथ रहते समय उसे संन्यास का महत्त्व समझाएँ और उसे जप और ध्यान करने के लिए कहें। उसे भी अवश्यमेव आध्यात्मिक जीवन जीना चाहिए। केवल तभी वह आपके संन्यास ले लेने के बाद आपके जीवन में हस्तक्षेप नहीं करेगी।

भर्तृहरि, गौरांग, सदाशिव ब्रह्मेन्द्र और अन्यो ने अपनी पत्नियों को त्याग दिया था। संन्यास के उपरान्त उन्होंने कभी अपनी पत्नियों का चिन्तन नहीं किया। क्या उन्हें आत्म-साक्षात्कार प्राप्त नहीं हुआ? क्या उन्हें कोई पाप अथवा शाप ने स्पर्श किया? आपने यदि अपने परिवार का भलीभाँति प्रबन्ध नहीं भी किया तो भी यदि आपमें वास्तविक वैराग्य है तो आप संन्यास ले सकते हैं। बस अपने परिवार से स्वयं को अलग कर लें और फिर देखें कि उनकी ठीक प्रकार से देख-रेख हो रही है या नहीं। रामतीर्थ ने छोटे-छोटे दो बच्चों सहित अपनी पत्नी को छोड़ दिया था, बिना उनका कुछ प्रबन्ध किये। किन्तु उनका बड़ा पुत्र इंजीनियर बना और छोटा प्रोफेसर। भगवान् में पूर्ण विश्वास रखें।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

मानव से ईश-मानव :**शिष्यों का प्रशिक्षण-५****(श्री एन. अनन्तनारायणन्)**

गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी अपने शिष्यों की व्यक्तिगत रुचि, स्वभाव, क्षमता और आवश्यकता के अनुसार ही अपने आध्यात्मिक निर्देश तैयार करते थे। और निर्देशन देने के समय तक के लिए भी वे पहले शिष्य की मनःस्थिति को देखते और फिर धीरे-धीरे, अलक्षित रूप में, किसी भी प्रकार से उसका मानसिक सन्तुलन न बिगड़े, इस ढंग से कहा करते। स्वामी जी ने शिष्य की समझ-बूझ को विकसित करने का प्रयत्न किया, किन्तु कभी भी उसे कुछ ऐसा करने के लिए नहीं कहा जो उसकी बुद्धि की क्षमता से परे हो।

एक उदाहरण इसे स्पष्ट कर देगा। १७ मई १९६२ की प्रातः थी। कुछ भक्त गुरुदेव के कार्यालय में जिस डैस्क पर वे कार्यरत थे, वहाँ उनके चारों ओर बैठे हुए थे। उनमें एडवोकेट तिवारी ग्वालियर से, डा. पद्मा मधोल्कर मुम्बई से और डा. नारायणमूर्ति ई. एन. टी. विशेषज्ञ, आन्ध्र से थे। डा. मूर्ति अपनी पत्नी राजेश्वरी और बच्चों—लता और निरंजन को भी साथ लाये थे।

गुरुदेव ने तिवारी जी से कहा, “आज आप ‘माया’ के ऊपर बोलेंगे?” “जी स्वामी जी, जी स्वामी जी,” ग्वालियर से आया हुआ वह व्यक्ति विनीत भाव में कहते हुए कुछ बोलने के लिए आगे बढ़ा : “वास्तव में संसार है ही नहीं, यह भगवान् के ऊपर अध्यारोपित है और मात्र प्रतीति है, भासित होता है। रज्जु में सर्प तो विद्यमान है ही नहीं। जब आपको ज्ञान एवं प्रकाश प्राप्त हो जाता है तो यह सब-कुछ केवल ब्रह्म ही है...।”

जब वक्ता ने समाप्त कर दिया तो स्वामी जी ने डा. मूर्ति को सम्बोधित किया, “आप भी क्यों नहीं इसकी व्याख्या करते? मैं आपको अपनी सभी पुस्तकें भेजूंगा। चौबीस घण्टे ई. एन. टी.? बीस घण्टे ई. एन. टी. के लिए रखें, शेष चार घण्टे आप अपने दैनिक जीवन में वेदान्त का अभ्यास कर सकते हैं... मैं आपको पुस्तकें भेजता हूँ। ठीक है न?”

अपने दिये गये उपदेश को पचाने के लिए डा. मूर्ति को छोड़ कर स्वामी जी ने श्रीमती मूर्ति की ओर मुख किया जो विषय में अधिक रुचि लेती प्रतीत हो रही थी। रज्जु में सर्प के उदाहरण की चर्चा करते हुए गुरुदेव ने उससे कहा, “इसे विवर्तवाद कहते हैं... आज ही आपने वेदान्त को समझ लिया है न?” और फिर वे वेदान्त की महिमा का वर्णन करने लगे। वे अत्यन्त प्रेम एवं उत्साह सहित कहने लगे : “कोई चिन्ता नहीं, कुछ कष्ट नहीं, भोजन का विचार नहीं, भूख नहीं....ऐसी स्थिति में होना आपको अच्छा लगेगा न?संसारी मनुष्य तीन घण्टे के बाद कुछ खाना चाहता है। वह दोपहर का भोजन करता है और प्लेट का भोजन समाप्त होते-होते ही प्रश्न कर देता है, “शाम को क्या नाश्ता?”.... वेदान्त-साधना करें और जीवन्मुक्ति प्राप्त कर लें...आप भोजन उपस्थित कर सकते हैं, धन सृजन कर सकते हैं, मोटरगाड़ी रच सकते हैं, आप हीरे-मोती बना सकते हैं...” गुरुदेव अत्यन्त उत्साहपूर्ण भाव में थे। जैसे-जैसे उनका उत्साह बढ़ता जाता था, वैसे ही उनके मुख से शब्दों की मानो वर्षा हो रही थी : “शान्त, शान्त...आप साकार शान्ति रच सकते हैं...विचार या भाव

के रूप में नहीं...साक्षात्, सशरीर शान्ति...सशरीर ज्ञान स्थूल मांस-मज्जा के स्थान पर ध्यान करें...ध्यान करें।”

वेदान्त का साधक विद्यार्थी जब आध्यात्मिक साक्षात्कार प्राप्त करता है तो निज आत्मा से परमात्मा के साथ उसका एकत्व स्थापित हो जाता है, मन से वह दिव्यता के साथ समरस हो जाता है भले ही शरीर से प्रारब्ध समाप्त होने तक उसका सम्बन्ध बना रहता है। जीवन्मुक्त भगवान् सम ही हो जाता है, दोनों में कोई अन्तर शेष नहीं रहता। जीवन्मुक्त वस्तुतः शान्ति, ज्ञान और आनन्द का साकार रूप होता है। शान्ति, ज्ञान और आनन्द से ही वास्तव में जीवन्मुक्त की आध्यात्मिक देह, वास्तविक देह निर्मित है। यह जीवन्मुक्त के गुण नहीं हैं, अपितु उसका मूर्त रूप यही है, गुरुदेव का कहने का आशय यह है। स्वामी जी अभी ध्यान सम्बन्धी वह अन्तिम शब्द कह ही रहे थे, ध्यान की आवश्यकता के विषय में बोल ही रहे थे कि श्रीमती मूर्ति ने अपना संशय दूर करने के लिए बीच में ही प्रश्न किया, “और पूजा के विषय में? स्वामी जी पूजा भी?”

गुरुदेव बोले, “ये लोग (वेदान्ती) तो ध्यान के सम्बन्ध में कहते हैं। पूजा को मत छोड़ें—प्रातः और चौबीस घण्टों में हर समय, आपको भगवान् के बारे में ही सोचना होगा। जब कॉफी आये, यह ब्रह्म है। जब नाश्ता हो, यह ब्रह्म है....धीरे, धीरे....धीरे, धीरे।”

यही गुरुदेव की विशेषता थी, स्वयं को शिष्य की आवश्यकता के अनुसार बना लेना और वह भी मूलभूत सिद्धान्तों के प्रति झुके बिना। जब गुरुदेव ने ध्यान के विषय में बताया तो इस तथ्य पर बल दिया कि व्यक्ति का चयनित साधना-पथ भले ही कोई भी हो, साक्षात्कार प्राप्ति के परम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए ध्यान को उसमें निश्चित रूप से सम्मिलित करना होगा। किन्तु जब उस महिला ने बीच में कुछ कहा तो स्वामी जी ने तत्काल उसी की रुचि अनुसार विषय परिवर्तित कर दिया और पूजा की महिमा का वर्णन

करने तथा उन कोरे वेदान्तियों के दोषों को बताने लगे जो ध्यान की बातें तो करते हैं, किन्तु स्वयं ध्यान करने में सक्षम नहीं हैं। और फिर पूजा के विषय में तथा चौबीस घण्टे भगवद्-स्मरण के विषय में बोलते हुए अलक्षित रूप से भक्त को प्रत्येक वस्तु में ब्रह्म के दर्शन की बात कह कर वेदान्तिक ध्यान की ओर निर्देशित करने लगे।

वार्तालाप चलता रहा—

श्रीमती मूर्ति : इससे सब चिन्ताएँ समाप्त हो जायेंगी?

गुरुदेव : आरती करें...गंगा-तट पर जायें...राम, राम, राम, राम जपें।

श्रीमती मूर्ति : मैं प्रतिदिन जप भी करती हूँ।

गुरुदेव : (पुनः अपनी वेदान्त-साधना पर बल देते हुए) अपने बच्चों में भगवान् को देखें...अपने...

श्रीमती मूर्ति : और पति?

गुरुदेव : पति भगवान् है। सब-कुछ भगवान् है।

यह कह कर गुरुदेव डा. मूर्ति की ओर मुड़े और नेत्रों में नटखटतापूर्ण चमक के साथ बोले, “मूर्ति महाशय, वह आपसे अधिक आपका ध्यान रखती हैं। आप उनका ध्यान रखते हैं या नहीं, मैं नहीं जानता।” और फिर से श्रीमती मूर्ति से (अपने हृदय को स्पर्श करते हुए) बोले, “यहाँ हृदय के भीतर शाश्वत प्रकाश है। मूर्ति का प्रकाश ही राजेश्वरी का भी प्रकाश है...एक ही प्रकाश अनेकों बर्तनों में प्रतिबिम्बित हो रहा है....अपने घर को वृन्दावन के रूप में देखें...पति और बच्चों को भगवान् और दैनिक जीवन को पूजा...।”

फिर स्वामी जी एक पश्चिमी शिष्य ललितानन्द की ओर देख कर कहने लगे, “ललिता भी असत्य है। ब्रह्म सत्य है।” महिला ने स्तब्ध हो कर पूछा, “क्या मैं असत्य

हूँ?” “हाँ, हाँ” गुरुदेव ने करुणापूर्ण दृष्टि से, अत्यन्त स्नेहपूर्ण दृष्टि से उसकी ओर देख कर उत्तर दिया।

अब वेदान्ती निर्देशन प्राप्त करने की बारी डा. पद्मा की थी। स्वामी जी ने उसे सम्बोधित किया, “डा. पद्मा! ओह!! माया की दो शक्तियाँ हैं—आवरण और दूसरी है विक्षेप-शक्ति। आवरण-शक्ति आपकी बुद्धि को आवृत्त कर देती है और विक्षेप-शक्ति उस ज्ञान को भ्रमित कर देती है। माया के विषय-पदार्थ आपके मन को आकर्षित कर लेते हैं जिससे कि आप भगवान् के साथ अपने एकत्व की पहचान भूल जाते हैं और समझते हैं कि यह सारा जगत् सच

है....आपने तिवारी जी का भाषण सुना? यह शिष्य (अर्थात् तिवारी जी जैसे वेदान्ती) पलायनवाद को अपना लेते हैं। ये अध्यास इत्यादि जैसे शब्दों का उपयोग करने लगते हैं।

गुरुदेव उस समय किसी एक से इसलिए विनोदपूर्वक ऐसा कह रहे थे कि अन्य शिष्य को सूक्ष्म बिन्दु समझा सकें। किसी भी प्रकार से उनका अभिप्राय शंकराचार्य जी के सर्प-रज्जु के अध्यास के सिद्धान्त की व्याख्या हेतु उपयोग किये गये उदाहरण का विरोध करना नहीं था।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आदर्श योग

कुछ योगाभ्यासी सोचते हैं कि जो वायु में तैर सकते हैं, जल पर चल सकते हैं अथवा ऐसे अन्य चमत्कार दिखा सकते हैं, वे ही सच्चे योगी हैं; परन्तु यह उनकी भयंकर भूल है। शान्त रहना, आनन्द का विकिरण करना, ईश्वर-साक्षात्कार के प्रति तीव्र उत्कण्ठा, सेवा एवं भक्ति का भाव रखना, आत्म-संयमी रहना यही सच्चा योग है। वायु में उड़ना योग नहीं है। मानव-जन्म ले कर चिड़िया की भाँति उड़ने की आकांक्षा क्यों रखना? आपके हृदय में सभी की सेवा की भावना तथा सभी दैवी गुण प्राप्त करने की आकांक्षा होनी चाहिए। यही योग है।

‘भले बनो और भला करो’, यही आपका आदर्श होना चाहिए। जो भी आपके पास है, उसमें अन्यो को भागीदार बनाना है, सदैव ऐसी इच्छा रखनी चाहिए।

आपको शास्त्रों का ज्ञान तथा गुरु, सन्तों तथा ऋषियों के प्रति भक्ति होनी चाहिए। यहाँ तक कि निर्विकल्प समाधि भी आवश्यक नहीं है। आप परमात्मा में लीन क्यों होना चाहते हैं? वैयक्तिकता का छोटा-सा आवरण रखें और नित्यसिद्धों की भाँति यहाँ सेवा करें। दिव्य सद्गुणों को धारण करें और इस पृथ्वी पर दिव्य प्राणी की तरह विचरण करें। सिद्धियों हेतु लालसा न करें, सिद्धियाँ स्वयं ही आयेंगी। सभी श्रेष्ठ सद्गुण प्राप्त करें। घृणा तथा द्वेष से मुक्त रहें। अपने स्वयं के उदाहरण से अन्यो का उत्थान करें।

ऋषियों के सन्देश को फैलायें। धर्मपरायण जीवन व्यतीत करें। सत्य बोलें। माता, पिता, गुरु और अतिथि की पूजा ईश्वर-पूजा की भाँति करें। दान करें, लेकिन नम्रता के साथ। सद्-इच्छा से दें। प्रेम से दें।

—स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

धारणा—४

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

धारणा तथा प्राणायाम

धारणाभ्यास तथा प्राणायाम-अभ्यास का अन्योन्याश्रित सम्बन्ध है। प्राणायाम करने से धारणाभ्यास में सहायता मिलती है। धारणाभ्यास से प्राणायाम सहज होने लगता है। हठयोगी पहले प्राणायाम का अभ्यास करता है, तब मन को वश में कर पाता है। वह नीचे से ऊपर की ओर जाता है। राजयोगी प्रथमतः धारणा का (एकाग्रता का) अभ्यास करता है, फिर प्राणों को नियन्त्रित करता है। वह ऊपर से नीचे आता है। अन्ततः दोनों एक ही स्तर पर मिलते हैं। भिन्न-भिन्न स्वभाव, रुचि तथा क्षमता रखने वालों के लिए भिन्न-भिन्न अभ्यास-साधना हैं। कई एक के लिए प्राणायाम आरम्भ में करना ठीक रहता है और कई एक के लिए धारणा का अभ्यास सरल रहता है। ऐसे लोग पूर्व-जन्म में प्राणायाम का अभ्यास कर चुके होते हैं; इसीलिए इस जन्म में वे अपनी योग-साधना योग के उच्चतर अंग, धारणाभ्यास से आरम्भ करते हैं।

नैतिकता है आधारशिला धारणा की

धारणाभ्यास से पहले नैतिकता सदाचार के द्वारा मन को पवित्र कर लेना आवश्यक है। बिना आन्तरिक पवित्रता के धारणाभ्यास से कुछ भी लाभ नहीं होता।

कई मूर्ख उतावले साधक नैतिकता (सदाचार) की नींव की दृढ़ता के बिना धारणा का अभ्यास करते रहते हैं, यह भारी भूल है। धारणाभ्यास में तो नैतिकता की आधारभूमि की विशेष महत्ता है।

कुछ एक तान्त्रिक ऐसे भी हैं जिनके पास धारणा-शक्ति है; किन्तु सच्चारित्र्य-सदाचार के अभाव में वे आध्यात्मिक पथ में प्रगति नहीं कर पाते।

धारणा—सफलता-प्राप्ति की एकमेव सर्वकुंजी

धारणा का अभ्यास करने वाले प्रगति कर लेते हैं। कोई भी कार्य उनको सौंपा जाये, वे उसे सुन्दरतया तथा सुचारु रूप से (कौशलपूर्वक) करते हैं। एक कार्य जो दूसरे छह घण्टों में करते हैं, धारणा का अभ्यासी आधे घण्टे में कर लेता है। धारणा से मनोत्तेजना शान्त हो जाती है। मन पवित्र हो जाता है। विचार-शक्ति दृढ़ हो जाती है और उसकी अभिव्यक्ति स्पष्टतर होती जाती है।

धारणा-शक्ति द्वारा भौतिक उन्नति में भी सहायता मिलती है। धारणाभ्यासी अपने ऑफिस का अथवा कारोबार का काम अधिक तथा शीघ्र कर लेते हैं। उनकी विचार-शक्ति में स्पष्टता रहती है। जो विषय पहले अस्पष्ट तथा धुँधला रहता है, अब स्पष्ट तथा निश्चित हो जाता है और जो कठिन था, सरल हो जाता है; जो पेचीदा तथा भ्रान्ति रूप में था, अब मस्तिष्क में स्पष्ट हो जाता है। धारणाभ्यासी सब प्रकार के कार्यों में पूर्ण सफलता प्राप्त कर सकता है। नियमित धारणाभ्यासी के लिए कुछ भी असम्भव नहीं रहता।

वैज्ञानिकों तथा अध्यापकों को अपने शोध-कार्य में धारणा-शक्ति द्वारा बहुत सहायता मिलती है। डाक्टरों तथा वकीलों को यह शक्ति अधिकाधिक काम करने तथा आय बढ़ाने में सहायक रहती है। इससे स्मरण-शक्ति तथा इच्छा-शक्ति विकसित होती है। बुद्धि कुशाग्र तथा निर्मल हो

जाती है। धारणा द्वारा मन में शान्ति तथा गम्भीरता आती है। आत्मिक शक्ति, धैर्य, सहिष्णुता, अधिक कार्यक्षमता, तत्परता, बुद्धि की सूक्ष्मता, सुन्दरता, वाणी में मधुरता, चुस्ती-स्फूर्ति, नेत्रों में चमक, वाक्-शक्ति, प्रभावित करने की शक्ति, आकर्षण, प्रसन्नता, मानसिक शान्ति, आत्मिक आनन्द—ये सभी गुण धारणाभ्यासी में सहज ही आ जाते हैं। धारणाभ्यास द्वारा अशान्ति, मानसिक चंचलता तथा आलस्य का नाश हो जाता है। इसके द्वारा निर्भयता तथा अनासक्ति प्राप्त होती है। भगवद्-साक्षात्कार-प्राप्ति में धारणा-शक्ति की सहायता सर्वाधिक होती है।

भगवान् में मन जितना अधिक स्थिर होगा, उतनी ही अधिक शक्ति की प्राप्ति होगी। अधिक धारणा-शक्ति का अर्थ ही है अधिक शक्ति। उस 'शाश्वत' साम्राज्य अथवा परम प्रेम के आन्तरिक प्रकोष्ठों के कपाट धारणा-शक्ति द्वारा ही खुलते हैं। आध्यात्मिक शक्ति का स्रोत धारणा-शक्ति है।

शनैः-शनैः नियमित धारणाभ्यास द्वारा आपकी धारणा-शक्ति का विकास होगा और आप अतिमानव (महामानव) बन जायेंगे।

जो साधक कभी-कभी धारणा का अभ्यास करते हैं, वे यदा-कदा ही मानसिक स्थिरता प्राप्त करते हैं। मन भटकने लग जाता है और एकाग्र हो ही नहीं पाता। धारणाभ्यास (एकाग्रता) द्वारा मन को आज्ञाकारी बनाइए ताकि वह आपके प्रत्येक आदेश का प्रत्येक स्थिति, प्रत्येक समय यथासम्भव पूर्णतया अनुपालन कर सके। राजयोग का सुव्यवस्थित एवं नियमित अभ्यास ही मन को आज्ञाकारी तथा विश्वसनीय बनायेगा। आपको असफलता का मुँह कभी नहीं देखना पड़ेगा। आपको सभी सत्प्रयासों में सफलता मिलेगी ही।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

कर्मयोग आनन्द प्रदान करता है

क्या आप अपने छोटे पुत्र के लिए कुछ करते समय उसके बदले में उससे कुछ अपेक्षा रखते हैं? ठीक उसी प्रकार से आपको दूसरों के लिए भी निष्काम भाव से कार्य करना पड़ेगा। आपको विकसित हो कर यह भान करना पड़ेगा कि यह सारा जगत् आपकी आत्मा है।

इससे प्रारम्भ में तो आपको कुछ दुःख उठाना पड़ेगा; क्योंकि अब तक आपने निष्काम भाव से कभी भी सेवा नहीं की है। यदि आप अल्प मात्र भी निष्काम सेवा का आनन्द प्राप्त कर लेंगे, तो आप फिर उसको छोड़ नहीं सकते। सेवा की शक्ति आपको उत्साह तथा स्फूर्ति के साथ अधिकाधिक काम करने के लिए प्रेरित करती रहेगी।

आप यह अनुभव करने लगेंगे कि यह सारा जगत् ही ईश्वर की अभिव्यक्ति है। आपको अत्यन्त आन्तरिक शक्ति तथा हृदय की शुद्धता प्राप्त होगी। आपका हृदय सहानुभूति, करुणा तथा शुद्ध प्रेम से परिप्लावित हो जायेगा। निष्काम सेवा तथा आत्म-त्याग की आपकी चेतना अविराम असीमता की ओर विकसित होगी।

—स्वामी शिवानन्द



विचार की अद्भुत शक्ति

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!



विचार में अद्भुत शक्ति भरी है। विचार-शक्ति से रोग दूर हो सकते हैं। विचार मनुष्यों की मनोवृत्ति बदल सकता है। विचार से सब-कुछ सम्भव है। वह चमत्कार कर सकता है। उसका वेग अचिन्त्य है।

विचार तेजस्वी होता है। मानसिक या सूक्ष्म प्राणतत्त्व के कारण जब मनस्तत्त्व में कम्पन निर्माण होता है, तब विचार उत्पन्न होते हैं। यह आकर्षण-शक्ति, संश्लेषण-शक्ति अथवा अपकर्षण-शक्ति की तरह एक शक्ति है। विचार में गति है।

विचार-तरंग और विचार-संचरण

आखिर यह जगत् क्या है? यह हिरण्यगर्भ या ईश्वर के विचारों के मूर्त रूप के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है।

वैज्ञानिकों ने सिद्ध किया है कि उष्णता, प्रकाश, विद्युत् आदि की तरंगें हुआ करती हैं। योगशास्त्र कहता है कि विचार की भी तरंगें होती हैं। विचार की शक्ति अद्भुत है। प्रत्येक व्यक्ति को जाने-अनजाने न्यूनाधिक परिमाण में विचार-शक्ति का अनुभव होता ही है।

ज्ञानदेव, भर्तृहरि, पतंजलि आदि महान् योगी जन विचार-संचरण आदि चित्त-शक्ति (मानसिक रेडियो) द्वारा दूसरों को और दूर-दूर के लोगों तक को अपनी बात पहुँचाते थे और उनकी बात ग्रहण करते थे। यह जो विचार-संचरण की चित्त-शक्ति है, जिसे 'टेलीपैथी' (Telepathy) कहते हैं, यही जगत् में बेतार के तार और टेलीफोन (दूरभाष) का प्रथम आविष्कार है।

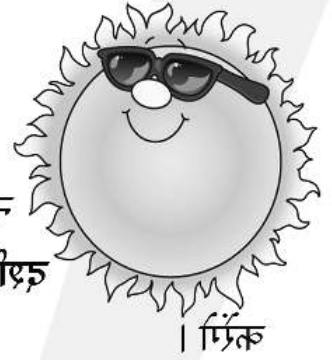
जिस प्रकार हम शारीरिक स्वास्थ्य-रक्षा के लिए व्यायाम करते हैं, टेनिस, क्रिकेट आदि खेलते हैं, उसी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए सद्बिचार की तरंगें विकीर्ण करनी चाहिए, सात्त्विक आहार ग्रहण करना चाहिए, निर्दोष और हितकारी मनोरंजन के साधनों से मन को प्रसन्न रखना चाहिए, सुन्दर उच्च और निरापद विचारों द्वारा भाव-परिवर्तन करते हुए मन को विश्राम भी देना चाहिए और सर्वदा प्रसन्न रहने का अभ्यास करना चाहिए।



स्वामी शिवानन्द

प्रचीति स्याथ्थः त्क त्सहीः

थि थिकु किम्ह । हँ हि प्रकलाशस-प्रवृद्धे ष्णल त्क न्कचि स्रह
 क्कनह । प्रह्यीर थिन्क त्कनक त्कनक प्रली क्क त्क त्कु किन्ह । प्रलीरु न
 न्कह त्कनह थः । प्रचीति त्कनक त्कनक । प्रनीक सुप्रणी प्रली क्क न्कह



| थिक्क

| प्रह्यीर त्कः उद्गः प्र प्रवृद्धे । प्रलीरि ष्णल । प्रचीति स्याथ्थः त्क त्सहीः
 थः क्क क्कीरु थि । प्रचीति त्कनक क्कनक । प्रचीति थः थः थि थः-थः-थः-थः
 थः कि प्रवृद्धे किन्ह । प्रहीरु थः थः थः थः थः थः थः थः थः थः थः

| थिक्क थः न्कह त्कनह थः । प्रह्यीर थि ह्कन-प्रवृद्धे । प्रहीरि

थिथः किथः, थिक्क थः थि थः क्कनक प्रवृद्धे की प्रचीति थः

| थः न्कनक प्रवृद्धे क्कनक । हँ थिक्क थि थिक्क क्कनक थः थः थि थि थि थि

| थिक्क थः थः त्कनक थः । थः थः थः थः थः थः थः थः थः थः

त्कनक थिथः



-: प्रचीरि थि थः क्कनक क्कनक कि थिथः थि थः थः थः थः थः थः थः थः थः

हु	ई	थ	कु	त्क	र	र	हु	त्क	थ
थी	ष्ण	त्क	त्क	थि	थी	थी	थी	ई	थी
कि	थि	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	ई
त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क
त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क
त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क
त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क
त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क
त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क
त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क	त्क



भगवान् बुद्ध



एक बार की बात है कि शुद्धोधन नाम के एक शाक्य राजा थे। उनका एक पुत्र था जिसका नाम सिद्धार्थ था। वह अत्यन्त कोमल-हृदयी और भला व्यक्ति था। निर्धनों और रोगियों के लिए, और मूक पशु-पक्षियों तक के लिए भी उसके हृदय में बहुत अधिक दया थी। एक बार उसने लोगों को शव ले जाते हुए देखा। पूछने पर उसे ज्ञात हुआ कि उसकी भी एक दिन इसी प्रकार मृत्यु हो जायेगी। फिर एक बार उसने देखा कि एक श्येन पक्षी अत्यन्त निष्ठुरतापूर्वक कबूतर को खा रहा है।

संसार में लोगों को इतने कष्ट झेलते देख कर सिद्धार्थ का कोमल हृदय इतना व्याकुल हो गया कि इतनी युवावस्था में ही उसने राजसी जीवन को त्याग देने का निश्चय कर लिया और अर्ध रात्रि को अपने परिवार एवं राज्य-वैभव को त्याग कर चुपके से निकल कर चल पड़ा। बोधी वृक्ष के नीचे वह कठोर तप करने के लिए बैठ गया। उसे परम ज्ञान प्राप्त हो गया और उसके बाद वह 'बुद्ध' कहलाया।

भगवान् बुद्ध ने संसार को अहिंसा का उपदेश दिया। उनकी मुख्य शिक्षाएँ हैं :

- सबसे प्रेम करें, शान्ति से रहें, इच्छाएँ त्यागें।
- इस संसार में घृणा के द्वारा कभी भी घृणा को नष्ट नहीं किया जा सकता। प्रेम घृणा को मिटाता है।
- बुद्धिहीन लोग पाखण्ड का अनुकरण करते हैं, किन्तु बुद्धिमान् सच्चाई को अपनी निधि मान कर उसे सुरक्षित रखते हैं।
- किसी से भी कटु शब्द न बोलें।
- जिसने अपने मन को वश में करके पूर्णतया नियन्त्रित कर लिया है, वही सुखी है।
- अपने विचारों पर नजर रखें। अपनी जिह्वा को नियन्त्रित करें। स्नेह के द्वारा क्रोध को जीतें।
- व्यक्ति युद्ध में सहस्रों लोगों को जीत सकता है; किन्तु जिसने स्वयं पर विजय प्राप्त कर ली केवल वही महान् एवं श्रेष्ठ विजयी है।
- प्रतिदिन जब आप सो कर उठें तो भगवान् बुद्ध का स्मरण करें। बुद्ध भगवान् जैसा हृदय रखें। आप भी बड़े होने पर महान् व्यक्ति बन जायेंगे।

हम सभी भगवान् बुद्ध की शिक्षाओं का पालन करें तथा शान्तिपूर्ण
जीवन व्यतीत करें :-



— प्रेम करें।
— से रहें।
— त्यागें।
— घृणा मिटाता है।
— न बोलें।
मन — में करें।
— को देखें।
जिह्वा को — करें।
— से क्रोध को जड़ितें।

Colour the above picture and experience the bliss!

दुःख से मुक्त होने का उपाय (स्वामी रामराज्यम्)

भगवान् बुद्ध के एक शिष्य का नाम था पूर्ण। पूर्ण ने एक बार उनसे सुनापरन्त प्रान्त में जा कर बौद्ध धर्म का प्रचार-प्रसार करने की अनुमति माँगी। भगवान् उसकी ओर कुछ देर तक देखते रहे, फिर बोले—“पूर्ण, सुनापरन्त के निवासी अच्छे नहीं हैं। वे तुम्हें गाली दें या तुम्हारी निन्दा करें, तो तुम्हें कैसा लगेगा?”

पूर्ण ने कहा—“तब मैं समझूँगा कि वे भले लोग हैं; क्योंकि वे मुझे थप्पड़-घूँसे नहीं मारते।”

“यदि वे तुम्हें थप्पड़-घूँसे मारें, तो?” भगवान् बुद्ध ने पूछा।

‘तब मैं समझूँगा कि वे सज्जन हैं; क्योंकि वे मुझे पत्थर-डण्डों से नहीं मारते।’

भगवान् बुद्ध ने कहा—“मैं उन लोगों का स्वभाव जानता हूँ। वे तुम्हें पत्थर-डण्डों से मार सकते हैं।”

पूर्ण का उत्तर था—“जब वे ऐसा करेंगे, तब मैं उन्हें दयालु समझूँगा; क्योंकि वे उस समय मुझ पर शस्त्रों से प्रहार नहीं कर रहे होंगे।”

भगवान् बुद्ध ने पूछा—“यदि वे तुम्हारे ऊपर शस्त्रों से प्रहार करें, तो?”

पूर्ण ने कहा—“तब मैं सोचूँगा कि वे मेरे ऊपर कृपा करके मेरे प्राण नहीं ले रहे।”

“और यदि वे तुम्हारे प्राण लेने पर उतारू हो जायें, तो?” भगवान् बुद्ध का प्रश्न था।

पूर्ण ने नम्रतापूर्वक कहा—“भगवान्, आपने ही यह शिक्षा दी है कि इस संसार में दुःख-ही-दुःख हैं। वे मेरे प्राण ले लेंगे, तो मुझे दुःखों से मुक्त करके मेरा कल्याण ही करेंगे।”

भगवान् बुद्ध पूर्ण के उत्तरों से बहुत प्रसन्न हुए। वह बोले—“जो व्यक्ति किसी भी परिस्थिति में दूसरों के दोष नहीं देखता, प्रत्येक परिस्थिति में दूसरों के गुण ही देखने का प्रयास करता है, वह कभी भी दुःखी नहीं हो सकता। मैं तुम्हें आशीर्वाद देता हूँ और सुनापरन्त प्रान्त जाने की अनुमति देता हूँ।”

बच्चो, पूर्ण के सोचने का ढंग तुम्हें कैसा लगा? भले-सज्जन व्यक्तियों की सभी प्रशंसा करते हैं, तुम भी करते होगे। लेकिन जो तुम्हें प्यार न करे, जो तुमसे लड़ाई-झगड़ा करे, उसके विषय में तुम क्या कहोगे? क्या तुम कहोगे कि वह अच्छा व्यक्ति नहीं है? नहीं, तुम्हें उसमें कोई-न-कोई अच्छा गुण ढूँढ़ लेना चाहिए और केवल उस गुण पर ही ध्यान देना चाहिए। इस गुण के लिए तुम्हें उसकी प्रशंसा करनी चाहिए। यदि तुम्हें ऐसा करना कठिन लगे, तो भी तुम्हें इसका अभ्यास डालना चाहिए। यह अभ्यास पड़ जाने पर तुम्हें कोई भी दुःखी नहीं कर पायेगा। * * *

मुख्यालय आश्रम में श्री रामनवमी महोत्सव



विश्वोद्भवस्थितिलयादिषु हेतुमेकं मायाश्रयं विगतमायामचिन्त्यमूर्तिम् ।
आनन्दसान्द्रममलं निजबोधरूपं सीतापतिं विदितत्त्वमहं नमामि ॥

“मैं उन सीतापति भगवान् श्रीराम को नमन करता हूँ जो इस जगत् की सृष्टि, पालन एवं संहार के एकमात्र कारण हैं, जो अचिन्त्य हैं, साक्षात् ज्ञानस्वरूप हैं, परिपूर्ण आनन्द हैं, निर्मल हैं और जो मायापति होते हुए भी मायातीत हैं।”

श्री रामनवमी का पावन पर्व मुख्यालय आश्रम में अत्यधिक श्रद्धा, भक्ति एवं हर्षोल्लासपूर्वक वसन्त नवरात्रि की नवमी तिथि अर्थात् ५ अप्रैल २०१७ को मनाया गया।

उत्सव के मंगलाचरण के रूप में २४ मार्च से १ अप्रैल तक श्री दिव्य नाम मन्दिर में श्री वाल्मीकि रामायण का मूल पारायण आश्रम के अन्तेवासियों एवं अतिथियों द्वारा किया गया। पारायण की पूर्णाहुति परम पूज्य श्री



स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने श्री हनुमान चालीसा के पारायण से की। इसके साथ-साथ ३० मार्च से ३ अप्रैल तक श्री विश्वनाथ मन्दिर के पावन प्रांगण में 'श्री राम जय राम जय जय राम' का दिव्य मन्त्र संकीर्तन प्रतिदिन दो घण्टे किया जाता रहा। ४ अप्रैल को प्रातः ७ बजे से सायं ६ बजे तक इस पावन मन्त्र का अखण्ड संकीर्तन समस्त, भक्त हृदयों को झंकृत करते हुए वातावरण को दिव्य रामनामामृत से आप्लावित करता रहा।

श्री रामनवमी के पावन कार्यक्रम का शुभारम्भ प्रातः ५ बजे प्रार्थना, ध्यान और उसके उपरान्त प्रभातफेरी से हुआ। विश्व-शान्ति हेतु यज्ञशाला में विशेष यज्ञ किया गया। प्रातः ९ बजे से १२ बजे पूर्वाह्न तक अत्यन्त भव्य रूप से सुसज्जित श्री विश्वनाथ मन्दिर के गर्भगृह में वैदिक मन्त्रोच्चारण सहित भगवान् श्री राम को



महापूजा समर्पित की गयी जिसमें सभी उपस्थित भक्तों को भगवान् का अभिषेक एवं अर्चना करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इसके साथ ही साथ मन्दिर-प्रांगण में उपस्थित संन्यासी, ब्रह्मचारी एवं अतिथि-भक्तों द्वारा भगवान् के श्रीचरणों में सुमधुर एवं आत्मोत्थापक भजन-संकीर्तन प्रस्तुत किये जाते रहे। इसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द



जी महाराज द्वारा क्रमशः श्री वाल्मीकि रामायण एवं श्री रामचरितमानस के अवतार सर्ग का सुमधुर एवं मृदु संगीतमय गायन किया गया। आरती एवं प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।



रात्रि सत्संग में दिल्ली के पं. पंचानन सरदार ने अपने सुमधुर सितारवादन और भजनों से भक्तों के हृदय आह्लादित कर दिये। श्रीमती गायत्री देवी श्रीनिवासन (बंगलूरु) ने भी सद्गुरुदेव के पावन चरणों में भक्तिमय संगीत के रूप में पुष्पांजलि समर्पित की। उसके उपरान्त दो पुस्तकें गुरुदेव की तथा एक श्री गणेश प्रसाद जी द्वारा लिखित पुस्तक 'स्वामी विमलानन्द ए मौक ऑफ़ प्योर ब्लिस' का भी विमोचन किया गया। आरती और प्रसाद सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

भगवान् श्री राम और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों!

परमात्मा का भजन शुद्ध अथवा अशुद्ध किसी भी अवस्था में, जाने अथवा अनजाने में, सावधानीपूर्वक अथवा असावधानीपूर्वक—किसी भी तरह किया जाये, वह अवश्य ही वांछित फल प्रदान करता है। परमात्मा के नाम की महिमा तर्क-वितर्क अथवा बुद्धि से स्थापित नहीं की जा सकती। इसे केवल भक्ति, श्रद्धा तथा जप से ही अनुभव किया जा सकता है। प्रत्येक नाम में अनगिनत शक्तियाँ निहित हैं। नाम की शक्ति अमोघ है। इसकी महिमा अवर्णनीय है। भगवान् का प्रभाव तथा इसकी गुप्त शक्ति अथाह है।

—स्वामी शिवानन्द

मुख्यालय आश्रम में श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती महोत्सव

मुख्यालय आश्रम में १ मई २०१७ को जगद्गुरु श्री आदि शंकराचार्य की जयन्ती अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्ति सहित मनायी गयी। प्रातः ९ बजे श्री विश्वनाथ मन्दिर परिसर में आदिगुरु श्री शंकराचार्य जी के दिव्य सान्निध्य में जय गणेश प्रार्थना, भजन और कीर्तन से प्रारम्भ किया गया। उसके उपरान्त श्री स्वामी



अद्वैतानन्द जी महाराज तथा श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज ने उपस्थित श्रद्धालु भक्तों को सम्बोधित किया।

भगवान् शंकराचार्य के सुदर्शन विग्रह के अत्यन्त आकर्षक ढंग से पुष्पमालाओं और पुष्पगुच्छों से सुसज्जित किये गये भव्य एवं मनोहर रूप के दर्शनों के तथा उनके महिमा मण्डित जीवन और प्रबोधक शिक्षाओं के श्रवण के प्रेरणापूर्ण अनुभव ने सभी उपस्थित श्रोताओं को आनन्द से भर दिया। परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थनाओं से सत्संग का समापन किया। उसके उपरान्त



अष्टोत्तर शतनामावलि सहित पुष्पार्चना, आरती और पावन प्रसाद वितरण किया गया।

रात्रि सत्संग में श्री स्वामी हरिहरानन्द जी महाराज ने आदिगुरु के प्रेरणाप्रद जीवन पर प्रवचन दिया।

अद्वैताचार्य शंकराचार्य और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद हमें अपनी शाश्वत दिव्य पहचान के प्रति जागरूकता दें!

* * *

‘बृजमोहन स्कूल फॉर द ब्लाइंड, मेरठ’ के बच्चों का मुख्यालय आश्रम में आगमन

‘बृजमोहन स्कूल फॉर द ब्लाइंड, मेरठ’ के १६ बच्चे अपने परिवार के सदस्यों, चार अध्यापकों, प्रिंसिपल श्री प्रवीण शर्मा तथा वायस प्रिंसिपल श्रीमती उपासना शर्मा के साथ २७ अप्रैल २०१७ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन धाम में श्रद्धेय सद्गुरुदेव को श्रद्धा-सुमन समर्पित करने के लिए आये।



अपने दो दिन के आवास-काल में बालकों ने आश्रम के पावन मन्दिरों के दर्शन किये, समाधि मन्दिर और श्री विश्वनाथ मन्दिर की पूजाओं में भाग लिया। २८ अप्रैल को वे परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज के साथ सत्संग में भी सम्मिलित हुए। परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज ने भी उनके साथ सत्संग किया। रात्रि सत्संग में इन बच्चों ने समाधि मन्दिर में एक अद्भुत सांस्कृतिक कार्यक्रम के माध्यम से अपनी विशिष्ट प्रतिभाएँ प्रकट कीं। सुश्री ब्यूटी, ज्योति और रिदा जेहरा के अत्यन्त सुमधुर भजन, और कु. रिदा जेहरा और श्री



हनीपाल के सरस और शुद्ध श्रीमद्भगवद्गीता के १२ वें और १५ वें अध्याय के पारायण तथा कु. ब्यूटी, कु. ज्योति और कु. रिदा जेहरा की अद्भुत कथक नृत्य की प्रस्तुति ने सभी उपस्थित भक्तों के नेत्र आनन्दाश्रुओं से भिगो दिये। परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज द्वारा उन्हें विशेष प्रसाद दिया गया।

परम पिता परमात्मा तथा सद्गुरुदेव की अपार कृपा-वृष्टि इन सभी पर हो!

* * *

‘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)

आजकल हर नये दिन के साथ एक नयी बहार और एक नयी आवाज, आशा की आवाज, प्रातःकाल में पक्षियों की प्रसन्नताभरी चहचहाहट में प्रसन्नताभरे गीतों की मिठास, प्रकाश पाने की चाह में हर दिन खिलती हुई फूलों की नित नयी कलियाँ। सचमुच वसन्त ऋतु आशाओं और विश्वासों की ऋतु है, कुछ नया प्रकट होने की, कुछ नया प्राप्त होने की आशा और कुछ अब तक अप्राप्त के प्राप्त हो जाने के विश्वास की आशा की ऋतु है। नये उजाले, नया जीवन और नये दिवस की प्राप्ति के विश्वास की ऋतु है। श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की कृपा से और अपार करुणा की साकार मूर्ति गुरुमहाराज श्री स्वामी चिदानन्द जी की अनुकम्पा से सब प्रकार से कुशलता है, चिदानन्द भवन की बगियाओं में वसन्त ऋतु के आगमन से चारों ओर सुन्दरता उभरने लगी है और जो अब तक किसी कोने में छिपे हुए थे वे नन्हे-नन्हे बिल्ली के बच्चे प्रसन्नता में भरे इधर-उधर भागने लगे हैं। प्रभु की

असीम कृपा से एक और सुखद सुअवसर भी आया जब समाधि मन्दिर के सामने परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज के आशीर्वाद सहित प्राप्त हुई ‘शिवानन्द होम’ के लिए नयी एम्बुलेंस गाड़ी का उद्घाटन किया गया। सभी रोगियों और कर्मचारियों के लिए, सभी यात्रा करने वालों के लिए इतनी सुख-सुविधा पूर्ण, घायल और पीड़ितों के लिए झटकों से पूर्णतया दूर सुखद यात्रा के लिए अत्यन्त विश्वसनीय गाड़ी का आगमन! ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नमः।

इस माह भी नये रोगी भरती किये गये, जिनमें एक वयोवृद्ध बाबा जी थे जो सड़क के किनारे से लाये गये थे, उनके सारे शरीर में सूजन थी और बहुत ही कठिनाई से साँस ले सक रहे थे। दो दिन तक उन्हें अलग कक्ष में मेडिकल निरीक्षण में, बहुत ही कम आहार के साथ रखा गया, किन्तु आगामी दिन निद्रावस्था में ही शान्तिपूर्वक उनका देहान्त हो गया। उनके कष्टपूर्ण शरीर को शान्ति मिले! उनकी आत्मा का परम शान्ति में निवास हो! ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः !

“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)

कर्म स्वयं बन्धन का कारण नहीं है; अपितु कर्म में जो राग और आसक्ति हैं, वे मनुष्य को बन्धन में डालती हैं तथा शोक और चिन्ता उत्पन्न करती हैं।

—स्वामी शिवानन्द

श्री गुरुपूर्णिमा, साधना-सप्ताह तथा गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि-आराधना

पावन गुरुपूर्णिमा महोत्सव द डिवाइन लाइफ सोसायटी के मुख्यालय 'शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर' में ९ जुलाई २०१७ को आयोजित किया जायेगा। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ५४ वाँ पुण्यतिथि आराधना महोत्सव १८ जुलाई २०१७ को आयोजित किया जायेगा।

उक्त दो पावन महोत्सवों के बीच की अवधि में साधना-सप्ताह नामक एक आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन किया जायेगा। १० से १६ जुलाई तक लगातार सात दिनों तक चलने वाले इस सम्मेलन में प्रतिदिन कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे।

उपर्युक्त कार्यक्रमों में भाग लेने के इच्छुक भक्तों से निवेदन है कि वे अपना पूरा डाक-पता और अपने साथ आने वाले व्यक्तियों की संख्या आदि से सम्बन्धित पूर्ण विवरण हमें पत्र द्वारा ३० जून २०१७ तक पहुँचा दें। शारीरिक दृष्टि से निर्बल अथवा किसी प्रकार की गम्भीर स्वास्थ्य समस्या से प्रभावित व्यक्तियों को इस कठिन कार्यक्रम से होने वाले परिश्रम और थकानपूर्ण परिस्थितियों से बचने के विषय में विचार कर लेना चाहिए। वे किसी अन्य समय में आश्रम में आ सकते हैं, क्योंकि श्रावण मास होने के कारण रोज आने-जाने वाले यात्रियों की भारी भीड़ भी, इन दिनों में आने-जाने में अत्यन्त कठिनाई उत्पन्न कर देती है।

यह वर्षा-ऋतु का समय होगा और इस क्षेत्र में उन दिनों भारी वर्षा की सम्भावना रहती है। अतः जो भक्त लोग इस सम्मेलन में भाग लेने के लिए आ रहे हों, उन्हें इसके अनुकूल आवश्यक सामान—जैसे छाता, टार्च और ऐसी ही अन्य वस्तुएँ साथ लानी चाहिएँ।

महोत्सव के समय अधिक संख्या में आने वाले भक्तों के लिए आश्रम में आवासीय स्थान की कमी पड़ जाने के कारण हमें निकट के आश्रमों में स्थान प्राप्त करना होता है। आशा है अतिथि जन इन कठिनाइयों को सहन करते हुए इस व्यवस्था को प्रेमपूर्वक अपना लेंगे। भक्त साधकों से विनम्र प्रार्थना है कि इस कार्यक्रम से एक या दो दिन पहले ही आयें तथा कार्यक्रम की समाप्ति के बाद भी एक या दो दिन से अधिक ठहरने का समय न बढ़ायें।

हम सबको गुरुदेव की कृपा प्राप्त हो!

शिवानन्दनगर

—द डिवाइन लाइफ सोसायटी

१ मई २०१७

सूचना

अखिल भारतीय डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखाओं का सम्मेलन

डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त शाखाओं के प्रतिनिधियों का १४ और १५ अगस्त २०१७ को डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर, ऋषिकेश, उत्तराखण्ड में सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। इसके सम्बन्ध में पूर्ण विवरण सहित पत्र डिवाइन लाइफ सोसायटी की सभी शाखाओं को भेज दिये गये हैं। शाखाओं के कार्यों में सुधार एवं उन्नति के उद्देश्य से आयोजित किये जाने वाले इस सम्मेलन में शाखा के अध्यक्ष और सचिव अथवा अन्य दो प्रतिनिधियों से हम सम्मिलित होने का अनुरोध करते हैं।

—द डिवाइन लाइफ सोसायटी

ईश्वर

ईश्वर में संस्थित बनें

अपने जीवन के लक्ष्य को स्पष्टतः समझ लें। अपने लक्ष्य के अनुकूल ही अपने कार्यों को निर्धारित करें। आदर्श की प्राप्ति के लिए कठिन श्रम करें। सदा अपने आदर्श को अपनी दृष्टि में रखें तथा हर क्षण उसके अनुसार ही चलने का प्रयास करें।

असावधानी तथा विस्मृति को दूर करने की प्रबल कामना रखें। अपनी शक्तियों एवं क्षमताओं में विश्वास रखें।

जगत् के परिवर्तनों में सफलता अथवा विफलता, लाभ अथवा हानि तथा सुख अथवा दुःख की चिन्ता न करते हुए मन का सन्तुलन बनाये रखें। सारे कार्यों को करते समय अपने मन को ईश्वर में संस्थित रखें। तीव्र वैराग्य तथा गहन धारणा की धौंकनी के सहारे भक्ति की ज्वाला को प्रज्वलित करें।

ईश्वर अन्तर्यामी है

ईश्वर अन्तर्यामी है। वह शरीर, मन तथा इन्द्रियों को कार्यों की ओर प्रेरित करता है। ईश्वर के हाथों में यन्त्र बन जायें। अपने कार्यों के लिए धन्यवाद अथवा प्रशंसा की अपेक्षा न करें। अपने कार्यों को कर्तव्य के रूप में करें तथा उन्हें और उनके फल को ईश्वर पर अर्पित कर डालें। आप कर्मों के बन्धन से मुक्त हो जायेंगे। आपका हृदय शीघ्र ही शुद्ध हो जायेगा।

इस मन्त्र का जप करें—“हे प्रभु! मैं तेरा हूँ, सभी तेरे हैं। तेरी ही इच्छा हो कर रहेगी।” सारा भार ईश्वर पर ही सौंप कर आराम से रहिए। अपने लिए कोई भी कामना न रखिए। प्रभु के प्रति अशेष, पूर्ण तथा सहर्ष आत्मार्पण के द्वारा अहंकार को पूर्णतया नष्ट कर डालें। यदि आपका आत्मार्पण पूर्ण तथा सच्चा है, तो ईश्वरीय कृपा अवश्य ही अबाध रूप से प्रवाहित होगी।

—स्वामी शिवानन्द

**युवाओं एवं विद्यार्थियों के लिए
६ वाँ अखिल ओडिशा व्यक्तित्व विकास शिविर
२७ से ३१ मई २०१७ तक
शिवानन्द सेवाग्राम, गहम, तालचेर, अनगुल**

सर्वशक्तिमान् परमात्मा एवं परम पूज्य गुरुदेव की कृपा से डिवाइन लाइफ सोसायटी गहम (स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम धर्मार्थ सोसायटी), २७ से ३१ मई २०१७ तक शिवानन्द सेवाग्राम गहम, तालचेर, अनगुल, ओडिशा में युवाओं एवं विद्यार्थियों के लिए ६ वाँ अखिल ओडिशा व्यक्तित्व विकास शिविर आयोजित कर रही है।

डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम से श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज तथा अन्य वरिष्ठ सन्त एवं विद्वान् भी युवाओं को निर्देशन देने हेतु होंगे। युवा वर्ग एवं विद्यार्थियों से अनुरोध है कि जीवन-मूल्यों के विकास के उद्देश्य को ले कर किये जा रहे इस शिविर में सम्मिलित हों।

आयु सीमा—		१६ से २५ वर्ष तक
शिक्षा—		१० वीं पास या और अधिक
भोजन एवं आवास—		निःशुल्क
नामांकन की अन्तिम तिथि—		१५ मई २०१७
सम्पर्क सूत्र—	१. श्री धनंजय सेन	मो. +९१ ७३८११-४१००६
	२. श्री अक्षय कुमार दाश	मो. +९१ ९४३७०-४३२२५

* * *

पुण्य स्मृति में

अत्यन्त शोक सहित हम आपको आश्रम के वरिष्ठ संन्यासियों में से एक श्री स्वामी विष्णुप्रेमानन्द जी के २० अप्रैल २०१७ को देहान्त होने की सूचना दे रहे हैं।

पूर्वाश्रम जीवन में श्री रामदास नाम से जाने जाने वाले श्री स्वामी जी का १९३६ में मदुरै में जन्म हुआ और वह १९६६ में श्री गुरुदेव के पावन आश्रम में आ गये। श्री स्वामी जी ने आश्रम के विभिन्न विभागों में सेवा की और फिर संक्षिप्त समय के लिए बीमार होने के उपरान्त ८१ वर्ष की परिपक्व आयु में २० अप्रैल २०१७ को देह त्याग दी।

दिवंगत आत्मा को परम पिता परमात्मा और परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन चरणों में शाश्वत स्थान प्राप्त हो!

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग-वेदान्त अरण्य अकादमी (द डिवाइन लाइफ सोसायटी)

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

प्रवेश-सम्बन्धी सूचना

लगभग दो माह १७-०८-२०१७ से १४-१०-२०१७ तक के ८७ 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 (ऋषिकेश) 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) अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी 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 १५-०७-२०१७ 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
अप्रैल, २०१७

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।

द दिवाइन 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 महत्त्वपूर्ण 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।

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

अम्बाला (हरियाणा): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को जप, ध्यान, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय और हनुमान चालीसा पाठ सहित नियमित सत्संग चलते रहे। १ फरवरी को वसंत पंचमी तथा ५ को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का आराधना दिवस भजन-कीर्तन एवं महामन्त्र जप सहित मनाया गया। निःशुल्क जल-सेवा तथा होमियोपैथी सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

बंगलूरु (कर्नाटक): शाखा द्वारा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, गुरु गीता एवं भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग, मास के तीसरे रविवार को अखण्ड महामृत्युञ्जय मन्त्र कीर्तन के साथ चलते रहे। २६ मार्च को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): जनवरी मास में शाखा द्वारा दैनिक स्वाध्याय, प्राणायाम और ध्यान, सोमवारों को रुद्राभिषेक, गुरुवारों को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को भागवत और गीता पर विचारगोष्ठी के कार्यक्रम चलते रहे। 'महत् वाणी' उड़िया पत्रिका निःशुल्क वितरणार्थ छापी गयी। शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा निर्धन रोगियों की सेवा की गयी। ११ मार्च को श्रीमद्भागवत (एकादश स्कन्ध) प्रवचनों सहित किया गया।

बेळारि (कर्नाटक): रविवारों को सत्संग एवं दैनिक पूजा और योग कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। पादुका पूजा एवं अर्चना प्रत्येक रविवार को की गयी। १ फरवरी को स्कूल के विद्यार्थियों के साथ वसंत पंचमी मनायी गयी तथा उन्हें कापी-पैन्सिलें बाँटी गयीं।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक, ८ और २४ को मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजा और अर्चना सहित हुए। १ फरवरी को सरस्वती पूजा की

गयी, १२ को संक्रान्ति पर सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया, २४ को पञ्चाक्षरी मन्त्र जप, कीर्तन और प्रार्थना तथा सायंकाल में महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित महाशिवरात्रि मनायी गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग ८ और २४ को किये गये। १३ मार्च को हनुमान चालीसा पाठ तथा जिला स्तर पर साधना दिवस मनाया गया।

चंडीगढ़ (यू.टी.): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, निर्धनों की नारायण सेवा तथा रोगियों की औषधियों सहित निःशुल्क चिकित्सा आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। इसके साथ ही गुर्दा रोग के रोगी को मासिक वित्तीय सहायता दी गयी। प्रत्येक मास की २४ को १२ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। ५ फरवरी को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि पूजा और प्रवचनों सहित मनायी गयी। २, ९ और ११ को विशेष सत्संग किये गये तथा २४ फरवरी को महाशिवरात्रि मनायी गयी।

चौद्वार (ओडिशा): शाखा द्वारा ६ से १२ मार्च तक भागवत कथा आयोजित की गयी। २० मार्च को 'श्री स्वामी चिदानन्द जन्म शतवार्षिकी स्वाध्याय केन्द्र' का श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी तथा गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव जी द्वारा उद्घाटन किया गया।

दिगपहंडी (ओडिशा): शाखा द्वारा दो बार दैनिक पूजा, गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। मासिक जयन्तियाँ ८ और २४ को श्री गुरुपादुका पूजा, भजन-कीर्तन और प्रसाद वितरण सहित तथा संक्रान्ति दिवस

पर विशेष सत्संग किये गये। २४ फरवरी को महाशिवरात्रि अभिषेक सहित मनायी गयी।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शुक्रवार को भजन तथा गीता के स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे; निःशुल्क चित्रकारी एवं योग कक्षाएँ, अन्तोदय बस्ती के निर्धन बालकों के लिए शाखा द्वारा आयोजित की जाती रहीं। शाखा द्वारा १९ फरवरी को पादुका पूजा और प्रवचनों सहित साधना दिवस मनाया गया तथा २४ को महाशिवरात्रि को रुद्राभिषेक किया गया।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): दैनिक अन्नदान और गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। २४ फरवरी को महाशिवरात्रि पादुका पूजा भजन-कीर्तन एवं 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप इत्यादि सहित मनायी गयी।

काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा दैनिक योगासन कक्षाएँ, सोमवारों को भजन, प्रत्येक बुधवार, रविवार और शुक्रवार को ध्यान, भजन, पारायण एवं प्रवचनों सहित सत्संग तथा रविवार को विद्यार्थियों के लिए किशोर भारती एवं निर्धनों के लिए नारायण सेवा के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। २४ फरवरी को 'एकवाराभिषेकम्' सहित महाशिवरात्रि मनायी गयी।

कंटाबाँड़ी (ओडिशा): शाखा द्वारा मार्च मास में ॐ उच्चारण, गीता पाठ विचार-विनिमय तथा शान्ति-पाठ सहित सत्संग किये गये।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा २६ फरवरी को प्रार्थना, हनुमान चालीसा, गीता पाठ और भजन आदि सहित विशेष सत्संग हुआ। पूर्णिमा को सत्यनारायण कथा और विष्णुसहस्रनाम का पाठ एकादशियों को किया गया।

कोदला (ओडिशा): शाखा द्वारा गुरुवारों को प्रभातफेरी, पादुका पूजा और बाद में नारायण सेवा सहित

साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ और २४ को चल सत्संग चलते रहे।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, प्रातःकालीन प्रार्थनाएँ, चल सत्संग, मातृ सत्संग सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा सहित, एकादशियों को चलते रहे। ३ फरवरी को महामन्त्र संकीर्तन तथा २४ को भजन-कीर्तन, अभिषेक और पञ्चाक्षरी मन्त्र सहित अर्चना की गयी।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ और २४ को पादुका पूजा, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ किया जाता रहा। २४ को महाशिवरात्रि मनायी गयी।

राजकोट (गुजरात): शाखा द्वारा भगवद्गीता श्लोक पाठ, सुन्दरकाण्ड और भागवत पाठ सहित गुरुवारों, शनिवारों और रविवारों को नियमित सत्संग चलते रहे। महाशिवरात्रि को भजन-कीर्तन, स्तोत्र पाठ तथा आधे दिन का शिविर किया गया, साथ ही विकलांगों को ६ तीन पहिया साइकिल भी दिये गये। नेत्र, दन्त, होमियोपैथी इत्यादि के निःशुल्क शिविर भी आयोजित किये गये, जिनके द्वारा निर्धन रोगियों को पर्याप्त सेवा पहुँचायी जाती रही। हृदय रोगियों और कैंसर पीड़ितों के आप्रेशन के लिए २७,००० रु. की वित्तीय सहायता दी गयी। निःशुल्क योग कक्षाएँ, धर्मार्थ दान सेवा इत्यादि के कार्यक्रम, पढ़ाई में कमजोर निर्धन विद्यार्थियों के लिए निःशुल्क कक्षाएँ, पुस्तकों एवं कापियों का वितरण भी किया गया।

रायपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवारों को सत्संग तथा एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ चलता रहा। २४ फरवरी को महाशिवरात्रि पञ्चाक्षरी मन्त्र जप सहित मनायी गयी।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योगासन कक्षाएँ, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को चल सत्संग, पादुका पूजा, प्रत्येक ८, २४ को अभिषेक एवं अर्चना सहित कार्यक्रम चलते रहे। होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा जरूरतमन्द लोगों का उपचार नारायण सेवा के रूप में किया जाता रहा। ५ मार्च को विश्वनाथ मन्दिर प्रतिष्ठा दिवस रुद्राभिषेक तथा पंचाक्षरी मन्त्र जप सहित मनाया गया। २२ को पादुका पूजा सहित विशेष सत्संग किया गया।

सिकन्दराबाद (तेलंगाना): शाखा द्वारा १८ मार्च को भगवद्गीता पारायण, २५ को श्री अन्नमाचार्य वरदान्ति अन्नमाचार्य-कीर्तनों सहित मनायी गयी तथा शाखा द्वारा आयोजित किये गये प्राकृतिक चिकित्सा शिविर से ३०० के लगभग लोग लाभान्वित हुए।

स्टील टाउनशिप राउरकेला (ओडिशा): फरवरी और मार्च मास में शाखा द्वारा गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को स्वाध्याय, सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। साधना दिवस पादुका पूजा, प्रवचन, गीता पाठ, हनुमान चालीसा एवं विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित मनाया गया।

सुरेन्द्रनगर (गुजरात): दैनिक योग कक्षाएँ, पादुका पूजा तथा स्वाध्याय सहित मातृ सत्संग नियमित रूप से किये जाते रहे। मास की प्रत्येक ८ को निर्धन परिवारों में सूखा राशन वितरण, सोमवारों को रामचरितमानस पाठ, एकादशियों को संकीर्तन, शनिवार और रविवार को सुन्दरकाण्ड पाठ चलते रहे। ४ मार्च को मुख्यालय आश्रम से पधारे श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज तथा श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज की उपस्थिति में विशेष सत्संग आयोजित किया गया तथा श्री स्वामी जी द्वारा वधवान में एक नयी डी एल एस शाखा का उद्घाटन किया गया और जरूरतमन्द महिलाओं

को सिलाई मशीनें बाँटी गयीं। स्वामी चिदानन्द जन्मशताब्दी महोत्सव की स्मृति में डी एल एस गुजरात की अन्य शाखाओं के सहयोग से राजकोट शाखा द्वारा ५ मार्च को एक विशेष कार्यक्रम आयोजित करके उसमें गुजरात के ४ विशेष क्षेत्रों जैसे—चिकित्सा, सामाजिक, आध्यात्मिक और शैक्षिक क्षेत्रों में निःस्वार्थ सेवा करने वाले चार महान् व्यक्तियों को सम्मानित किया गया।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा २६ फरवरी को वृद्धाश्रम में भजनों सहित, पूर्ववत् सत्संग आयोजित किया गया।

वसंत विहार (नई दिल्ली): शाखा द्वारा रविवारों को स्वाध्याय, विचारगोष्ठी, रामचरितमानस पाठ, भजन और विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थनाओं सहित सत्संग चलते रहे। २८ मार्च को एक विशेष प्रवचन और भजनों का कार्यक्रम आयोजित किया गया।

राजा पार्क शाखा जयपुर (राजस्थान): शाखा द्वारा 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—२७ जनवरी को श्री सुखविन्दर सिंह जी द्वारा गीता के १३ वें अध्याय की व्याख्या, २८ को विशेष कार्यक्रम में श्री बाबुलाल जी का बाँसुरी वादन, सन्ध्या में निर्वाणपीठाधीश्वर महामण्डलेश्वर आचार्य श्री स्वामी विशोकानन्द जी महाराज का प्रवचन हुआ। २४ फरवरी को आश्रम में लगने वाली नयी लिफ्ट का उद्घाटन तथा रात्रि को महाशिवरात्रि महोत्सव पूजा, कीर्तन, अभिषेक, शृंगार, अर्चना और आरती का कार्यक्रम धूमधाम से रात भर तथा प्रातः हवन तथा उसके बाद विशेष प्रसाद वितरित 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

INFORMATION ABOUT BOOKS

NEW RELEASE!

A BRIEF OUTLINE OF SADHANA

Swami Krishnananda

H.H. Sri Swami Krishnanandaji Maharaj gives a general outline and introduction to spiritual practice and need for sadhana.

Pages: 64

Price: ₹ 60/-



A BRIEF OUTLINE OF SADHANA



SWAMI KRISHNANANDA

BOOKS UNDER PRINT

हिन्दूतत्त्व-विवेचन

Bliss Divine

Concentration and Meditation

Essence of Vedanta

Ethics of Bhagavad Gita

Hatha Yoga

Health and Diet

Lives of Saints

Meditation (Dhyana Yoga)

Pocket Prayer Book

Practice of Ayurveda

Stories from Yogavasishtha

Student's Success in Life

Unity of Religion

Yoga and Realisation

स्वामी शिवानन्द

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivanadna

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

(परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१. **ब्राह्ममुहूर्त-जागरण**—नित्यप्रति प्रातः चार बजे उठिए। यह ब्राह्ममुहूर्त ईश्वर के ध्यान के लिए बहुत अनुकूल है।
२. **आसन**—पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन पर जप तथा ध्यान के लिए आधे घण्टे के लिए पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठ जाइए। ध्यान के समय को शनैः-शनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य के लिए शीर्षासन अथवा सर्वांगासन कीजिए। हलके शारीरिक व्यायाम (जैसे टहलना आदि) नियमित रूप से कीजिए। बीस बार प्राणायाम कीजिए।
३. **जप**—अपनी रुचि या प्रकृति के अनुसार किसी भी मन्त्र (जैसे 'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमः शिवाय', 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय', 'ॐ श्री शरवणभवाय नमः', 'सीताराम', 'श्री राम', 'हरि ॐ' या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतिदिन जप कीजिए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच)।
४. **आहार-संयम**—शुद्ध सात्त्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही निर्वाह करने की क्षमता आपमें होनी चाहिए। दाल के लिए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूध के लिए और अधिक चीनी न माँगिए।
५. **ध्यान-कक्ष**—ध्यान-कक्ष अलग होना चाहिए। उसे 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।

मई 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

मृत्यु केवल एक रूप-परिवर्तन है। भौतिक शरीर और अदृश्य तत्त्वों के विभाजन का नाम ही मृत्यु है। प्रिय विश्वनाथ! आप मृत्यु से इतना क्यों घबराते हैं ?

निद्रा के बाद जाग्रति की तरह मरण के अनन्तर जनन भी है। पिछले जीवन में आपने जो-कुछ अधूरा छोड़ा है, उसे पुनः आपको पूरा करना ही है। इसलिए मृत्यु से डरने की आवश्यकता नहीं।

धर्म और धार्मिक जीवन में मृत्यु का विचार हमेशा एक प्रबल प्रेरणा-स्रोत रहा है। मनुष्य मृत्यु से डरता है। वृद्धावस्था में भगवान् का चिन्तन करने लगता है। यदि वह अपने बाल्य-जीवन से ही भगवान् का चिन्तन करने लगे, तो वृद्धावस्था में बहुत बढ़िया आध्यात्मिक फल प्राप्त कर सकता है। मनुष्य मरना नहीं चाहता है। वह सदैव जीवित रहना चाहता है। यहीं से दर्शन आरम्भ होता है। दर्शन का काम है जिज्ञासा और शोध। दर्शन बड़े जोरों से दावे के साथ कहता है—“हे मानव! मृत्यु से मत डरो; तुम्हारे लिए एक अमर आधार है और वह है ब्रह्म। वही तुम्हारी आत्मा भी है जो तुम्हारे हृदय-गह्वर में निवास करती है। तुम अपने हृदय को शुद्ध करो और उस परिशुद्ध, अमर और अपरिवर्तनीय आत्मा का चिन्तन करो। तब तुम्हें अमरत्व की प्राप्ति होगी।”

—स्वामी शिवानन्द

सेवा में

‘द डिवाइड 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 डिवाइड 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