

₹ १००/- वार्षिक



दिव्य जीवन

ईश्वर जब आप पर
कृपावान् होते हैं, तो
अपने को आपके गुरु के
रूप में प्रकट कर देते हैं।
स्वामी शिवानन्द

१३० वाँ
जन्म दिवस
सितम्बर 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

यह जगत् महान् पाठशाला है

यह जगत् महान् पाठशाला है। यह हमारी शिक्षा के लिए है। ज्ञानी बनिए। योग की चेतना रखिए। सारे शुभ अवसरों से यथासम्भव लाभ उठाइए। बुराई-जैसी कोई वस्तु नहीं है। आपकी क्षमता तथा इच्छा-शक्ति विकसित होगी। आप अधिकाधिक दिव्य ज्योति, ज्ञान, शुद्धता, शान्ति तथा आध्यात्मिक बल प्राप्त करेंगे।

फूलों तथा हरी घास के साथ मुस्कराइए। पौधों, पल्लवों तथा शाखाओं के साथ हिल-मिल जाइए। सभी पड़ोसियों, मनुष्यों, कुत्तों, बिल्लियों, गायों तथा वृक्षों—सारी सृष्टि के साथ बन्धुत्व का विकास कीजिए। आप जीवन की पूर्णता को प्राप्त करेंगे।

अपनी आँखें खोलिए। गम्भीर नींद तथा तमस् से जागिए। आप दिव्य हैं। आप आत्मा हैं, इसका साक्षात्कार करें तथा मुक्त बन जायें।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXVIII

सितम्बर २०१७

No. 6

उपनिषद्-सुधा बिन्दु

हँसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्भोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ।
नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥
(कठोपनिषद् : २/२/२)

वह आकाश में चलने वाला सूर्य है, अन्तरिक्ष में विचरण करने वाला सर्वव्यापक वसु (वायु) है, पृथ्वी में स्थित होता (अग्नि) है, कलश में स्थित सोम है। वह मनुष्यों, देवताओं, सत्य तथा आकाश में विचरणे वाला, जल, पृथ्वी, यज्ञ एवं पर्वतों से उत्पन्न होने वाला, सत्यस्वरूप तथा महान् है।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

विविधनिगमबोधात् प्राप्तचेतोविकासं
सविधगतजनानां चित्तमाह्लादयन्तम्
अविरतमखिलानां क्षेमकृत्यैकदीक्षं
सुविदितयतिवर्यं श्रीशिवानन्दमीडे ॥७९॥

७९. मैं महामुनीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की आराधना करता हूँ जिनका पावन नाम सुविदित है, जो अपने समीप आने वाले समस्त जनों में प्रसन्नता का संचार करते हैं, अविरत लोककल्याणकारी कार्यों में संलग्न हैं तथा जिन्होंने विभिन्न शास्त्रों के गहन अध्ययनोपरान्त अत्यन्त विशाल एवं उदार दृष्टिकोण प्राप्त किया है।

भववारिधिघोरमहोर्मिपरा-

भवपीडितसंहननोऽहमरम्

शिवदेशिक ते पदपद्मगतोऽ-

भवमीश कृपालय पालय माम् ॥८०॥

८०. हे प्रभो! हे महान् गुरु! आप करुणा के मूर्तिमन्त अवतार हैं, मैंने आपके चरण-कमलों का आश्रय ग्रहण किया है, भवसागर की घोर उर्मियों से अतीव पीड़ित एवं अत्यधिक विश्रान्त मुझ शरणागत की रक्षा कीजिए।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : ब्रह्मचारिणी नीलमणि)

अमर अनश्वर परब्रह्म को खोजें!

स्वामी शिवानन्द

हे मानव! आप धन-सम्पत्ति, बाग-बगीचों का क्या करेंगे? मित्र-सम्बन्धियों से आपने क्या लेना है? पत्नी और सन्तान से भी आपको क्या मिलने वाला है? नाम-यश, पद-सत्ता और आदर-मान पा कर क्या होगा? एक दिन निश्चित रूप से मृत्यु आ कर पकड़ लेगी। सब-कुछ अनिश्चित है, किन्तु मृत्यु निश्चित है। उस अमर-अनश्वर परब्रह्म को खोजें जो आपके हृदय के अन्तरतम में छुपा हुआ है।

आध्यात्मिक निधि ही वास्तविक एवं कभी न समाप्त होने वाली धन-सम्पदा है। अध्यात्म ज्ञान, दिव्य ज्ञान ही सच्चा ज्ञान है। ऐसे मार्ग को खोजें जिससे मृत्यु पर विजय प्राप्त हो जाये। अमर आत्मा का साक्षात्कार प्राप्त करें और मुक्ति एवं परिपूर्ण आनन्द तथा अमरत्व की प्राप्ति करें।

अपनी सुख-सुविधा में मस्त संसारी मनुष्य धर्म और उच्चतर सर्वातीत विषयों की ओर ध्यान ही नहीं देता। वह भगवान्, अवतारों, अमर आत्मा, योग-साधना और चारों पुरुषार्थों के सम्बन्ध में नहीं सोचता।

वह तो केवल दो बातों से ही सम्बन्ध रखता है—अपनी जेब को और उदर को भरना। वह खाने-पीने, सोने, सन्तानोत्पत्ति करने और सुन्दर वेशभूषाओं से सजने-सँवरने की ओर ही ध्यान देता है।

मनुष्य विषय-वस्तुओं में सुख खोजने का प्रयत्न करता है। इन्द्रिय-सुखों का अतिशय भोग कर व्यक्ति इन्द्रिय-शक्तियों को क्षीण करके निराशा, अवसाद, दुर्बलता और विविध प्रकार के रोगों को जन्म देता है। मनुष्य जितना अधिक काम-सुख में प्रसन्नता अनुभव करता है उतनी ही उसकी वासना और बढ़ती जाती है।

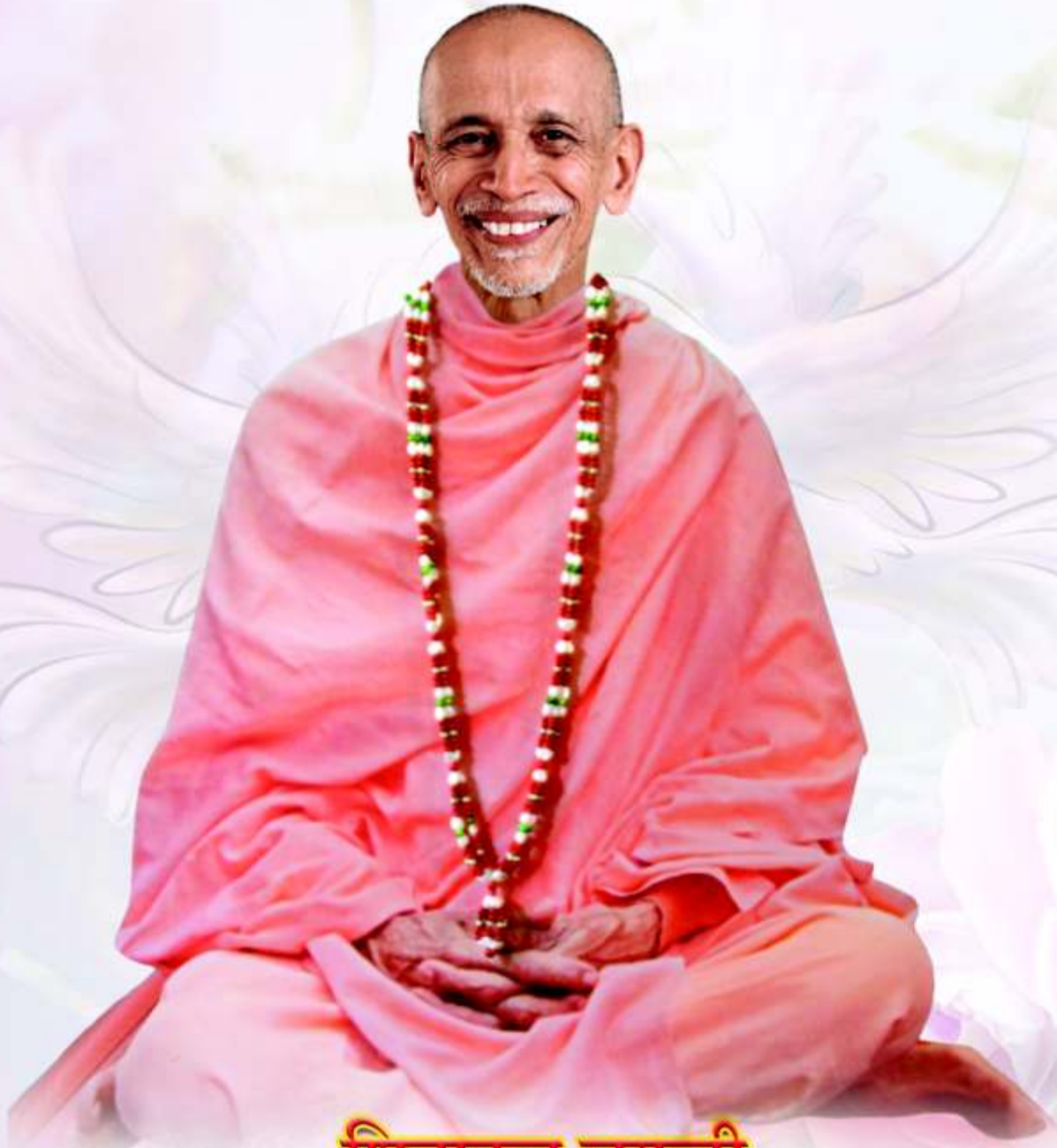
भले कार्यों में लगे। उदात्त, दिव्य विचारों को मन-बुद्धि में स्थान दें और अपना चरित्र निर्माण करें। शुद्ध, पवित्र इच्छा, जन्म-मरण के चक्र से मुक्त होने की इच्छा रखें। घृणा का उन्मूलन करें। प्रेम और करुणा अभिव्यक्त करें। शुद्ध-पवित्र प्रेम अकेला ही घृणा और शत्रुता को पराजित कर सकता है। सच्चे निष्काम प्रेम में एक ऐसी महान् शक्ति है जो सारे विश्व में एकता ला सकती है। हर वस्तु और प्राणी मात्र में एक ही आत्मा की विद्यमानता को अनुभव करें।

आपके चरित्र, आपके भाग्य और आपके भविष्य को आपके विचार और कर्म बनाते हैं। जैसा आपका चिन्तन होगा, वैसे ही आप बनेंगे। यदि आप उच्च विचार रखेंगे तो आप उत्तम चरित्र से सम्पन्न हो कर जन्म लेंगे, यदि आप दुष्ट विचार रखेंगे तो आप दुश्चरित्र व्यक्ति बन कर जन्मेंगे। यह प्रकृति का अपरिवर्तनीय नियम है। इसी क्षण से अपनी विचार-धारा और भावनाओं को बदल डालें। उचित चिन्तन को विकसित करें। शुद्ध सात्त्विक इच्छाएँ रखें। परिवर्तित किये हुए विचार आपका जीवन परिवर्तित कर देंगे।

अगले जन्म में आपको क्या प्राप्त होगा, यह आपकी अभी की गयी इच्छा सुनिश्चित करती है। यदि आपको धन-सम्पत्ति पाने की सर्वाधिक इच्छा है तो आगामी जन्म में आपको यह प्राप्त हो जायेगी। यदि आपको प्रभुत्व प्राप्त करने, शासन करने की इच्छा सबसे बढ़ कर है तो आगामी जीवन में आपको वह सब मिल जायेगा। किन्तु धन-सम्पदा और पद-प्रतिष्ठा आपको शाश्वत आनन्द और अमरत्व नहीं दे सकते। आपको निश्चित रूप से अपने चुनाव के सम्बन्ध में अत्यन्त सावधान होना होगा।

केवल एक प्रबल इच्छा, मोक्ष की अथवा परम मुक्ति की इच्छा को अपने मन में रखें। लौकिक इच्छाओं को निष्ठुरतापूर्वक समाप्त कर दें। उच्च विचार रखें; भले कार्य करें। ॐ का जप करें। अमर-अनश्वर आत्मा पर ध्यान करें। आप शीघ्र ही जन्म-मरण के चक्र से मुक्त हो जायेंगे। आप अमर जीवन प्राप्त करेंगे! आपको शाश्वत परमानन्द की प्राप्ति होगी।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)



शिवानन्द जयन्ती किस प्रकार श्रेष्ठ रूप में मनायें

अमर आत्मस्वरूप,
परम सत्य के सुधन्य जिज्ञासु,

ॐ नमो नारायणाय। सप्रेम नमस्कार।

परमपिता परमात्मा एवं गुरुदेव, जो मानव लोक में परमात्मा की ही प्रत्यक्ष अभिव्यक्ति हैं, की जय हो।
दिव्य जीवन के देदीप्यमान राजपथ के पथिकों, शाश्वत के देवालय की ओर अग्रसर तीर्थयात्रियों! आप
सबको मेरा प्रणाम।

८
जय शिवानन्द। यह पत्र पावन शिवानन्द जयन्ती पत्र है। यह पत्र मंगलमय ८ सितम्बर, जो हम सबके लिए एक महत्त्वपूर्ण दिवस है, के उपलक्ष में मेरी विशेष जन्मदिवस शुभकामनाएँ आपको प्रेषित करता है। इस शुभ दिवस में हमारी आध्यात्मिक जागृति एवं परम धन्यता के बीज निहित थे। ७७ वर्ष पूर्व, इसी दिन हमारा भाग्योदय हुआ। विगत शताब्दी के समापन काल के इस दिवस ने हमें हमारे आध्यात्मिक पथप्रदर्शक, प्रेरक, सुहृद एवं परम हितैषी प्रदान किये। इसी पवित्र दिन हमारे आध्यात्मिक पिता, हमारे गुरुदेव का जन्म हुआ। शिवानन्द जयन्ती अत्यन्त पावनता, शुभता एवं आनन्द का दिवस है। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के धरा पर अवतरण का अभिप्राय हम सब, जिन्होंने श्री गुरुदेव के सम्पर्क में आकर दिव्य जीवन में प्रवेश किया, का आध्यात्मिक पुनर्जन्म था।

इसी दिन हमारे राष्ट्र की इस प्राचीन प्रार्थना—असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा अमृतं गमय—का वास्तविक महत्त्व हमारे समक्ष अत्यन्त उज्ज्वल रूप में प्रकट हुआ। क्योंकि वास्तव में जिस महान् आत्मा ने इस पावन दिन जन्म लिया; वे आपके जीवन में आये, आपकी सुप्त आत्मा को जाग्रत किया तथा आपको परम सत्य, प्रकाश एवं अमरत्व के पथ पर चलने हेतु प्रेरित किया। ऐसी है शिवानन्द जयन्ती।

आपके विचार प्रेम एवं आराधनापूर्वक उनके पावन चरण-कमलों की ओर प्रवाहित हों। आपके हृदय के भाव एवं भक्ति अब उनकी प्रशान्त लोकातीतता तथा निःशब्द भव्यता की ओर अभिमुख हों। मानव-मात्र के हृदय में दिव्यत्व की जाग्रति के उनके आध्यात्मिक मिशन की उत्तरोत्तर प्रगति हेतु आपकी समस्त ऊर्जा एवं शक्ति, दृढ़ संकल्प एवं निष्ठापूर्वक प्रयुक्त हो। आपका समय, ऊर्जा एवं क्षमताएँ, सत्य, पवित्रता और निःस्वार्थता पर आधारित दिव्य जीवन व्यतीत करने हेतु समर्पित हों जिसका श्री गुरुदेव ने स्वयं उदाहरण प्रस्तुत किया। वास्तव में, आपके शिष्यत्व का यही महान् विशेषाधिकार है। यही आपकी भक्ति का सर्वाधिक उपयुक्त प्रतीक है। वास्तव में, यही श्री गुरुदेव की पावन जन्म जयन्ती का उत्सव है।

भगवान् का आशीर्वाद आप सब पर हो। जीवन के समस्त दिनों में आपको स्वास्थ्य, शक्ति, समृद्धि एवं आनन्द प्राप्त हों। सदैव आनन्दित रहिए। प्रसन्नतापूर्वक कर्म करिए। पवित्र जीवन व्यतीत करिए। भगवद्-स्मरण में संस्थित रहिए। जय गुरुदेव शिवानन्द।

अभिनन्दन, प्रेम एवं ॐ सहित,

आपका एवं श्री गुरुदेव में

स्वामी शिवानन्द
ॐ

आनन्द कुटीर, १ सितम्बर १९६४

(अनुवादिका : ब्रह्मचारिणी नीलमणि)

मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१८२

क्या आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए निष्काम कर्मयोग अनिवार्य है? यदि ऐसा है तो उसे कैसे करना चाहिए?

हाँ, निश्चित रूप से! यदि आप अपने मन की मलिनताओं को दूर करने के लिए निष्काम कर्मयोग के अभ्यास की उपेक्षा करते हैं तो आप वेदान्त के उद्देश्य और भाव को समझ और आत्मसात् नहीं कर सकते। निष्काम कर्मयोग से चित्त-शुद्धि प्राप्त होती है और अन्ततोगत्वा परमात्मा में एकत्व से साक्षात्कार तक पहुँचा देता है।

प्रत्येक व्यक्ति की गहन प्रेम से, 'मैं कर रहा हूँ' का भाव न रखते हुए, बिना फल की आशा से, परिणाम में कुछ प्राप्ति की इच्छा अथवा प्रशंसा प्राप्त करने तक की भी इच्छा न रखते हुए सेवा करें। यह अनुभव करें कि आप केवल एक निमित्त मात्र अथवा भगवान् के हाथों के उपकरण हैं। निर्धनों और रोगियों में भगवान् को देखते हुए, उनकी पूजा की भावना से सेवा करें। किसी भी स्थान, व्यक्ति अथवा वस्तु में आसक्ति न रखें। सफलता अथवा असफलता, लाभ अथवा हानि, सुख और दुःख की ओर ध्यान न देते हुए संसार की इन समस्त परिवर्तनशील परिस्थितियों के मध्य में मानसिक सन्तुलन बनाये रखें। समस्त क्रियाशीलता में संलग्न रहते हुए मन को सदैव परमात्मा में सुस्थिर रखें। तब आप वास्तविक कर्मयोगी बन जायेंगे। सही भावना से किया गया कर्म व्यक्ति को उन्नत करता है। यदि लोग आपका उपहास अथवा निन्दा करें, चोट पहुँचायें और मार भी डालें, तो भी तटस्थता बनाये रखें। अपनी साधना में लगे रहें।

१८३

मेरे जीवन में मेरी गलतियाँ और पाप असंख्य हैं और मेरा अज्ञान असीम है। संस्कृत भी मैंने सीखी नहीं। कृपया मुझे बतायें कि क्या आध्यात्मिक पथ पर मेरे चल सकने की कुछ सम्भावना है?

अज्ञान तो एक मानसिक कल्पना है। 'आप' ज्ञान का साकार स्वरूप हैं। जब आवरण हट जाता है तो आप अपने निज स्वरूप में प्रकाशित हो जाते हैं। वासनाओं और अहंकार को निकल जाने दें। बादलों का छेदन कर दें। इन बादलों के पीछे उज्ज्वल सूर्य है। मन के पीछे स्व-प्रकाशित आत्मा है। स्वयं को शुद्ध करें। कुवृत्तियों को नष्ट कर डालें। आध्यात्मिक पथ पर आरूढ़ हो जायें। आपका जन्म केवल इसी के लिए हुआ है। आत्म-साक्षात्कार और आध्यात्मिक मार्ग के लिए संस्कृत जानना आवश्यक नहीं है। आपने केवल सिद्धान्त और सार को समझना है। सभी संस्कृत की पुस्तकें अँगरेजी तथा अन्य भाषाओं में उपलब्ध हैं। इस सम्बन्ध में चिन्ता न करें। संस्कृत आपको थोड़ी सी सहायता कर सकती है, बस केवल इतना ही है। यदि आपके पास समय हो तो उसकी वर्णमाला सीख लें जिससे कि गीता के और उपनिषदों के कुछ स्तोत्र एवं श्लोक पढ़ सकें।

१८४

हम फल और सब्जियों को भी काटते हैं, क्या उसे हिंसा नहीं माना जाना चाहिए?

सब्जी और फलों को काटना हिंसा नहीं है। पौधों और वृक्षों में वास्तविक चेतना नहीं होती, यद्यपि जीवन उनमें भी

है। पौधों में जीवन है, जानवरों में संवेदन-शक्ति है, मनुष्यों में मानसिकता है और सन्तों में आध्यात्मिकता है। पेड़-पौधों में विशेष अहंकार और चैतन्य प्रतिबिम्बित नहीं है; अतः उन्हें कष्ट का अनुभव नहीं होता। वृक्ष यह नहीं कहेंगे कि मुझे कष्ट हो रहा है। पेड़-पौधों में मन का विकास नहीं होता। यह बिलकुल प्रारम्भिक स्थिति में तथा अल्पवर्धित अवस्था में हैं। यह जड़ अथवा संज्ञाहीन हैं। यदि हम फल-सब्जियों को काटने में भी हिंसा देखेंगे तो पृथ्वी पर जीवन असम्भव हो जायेगा। यह तो केवल बाल की खाल निकालने वाली बात है। यह तो उन लोगों का निरर्थक दार्शनिक विचार है जो व्यर्थ के तर्क-वितर्क में लगे रहते हैं। ऐसे नगण्य विचारों की उपेक्षा कर देनी चाहिए। व्यावहारिक व्यक्ति बनें।

१८५

भगवान् मुझसे बात क्यों नहीं करते? क्या बाधा है?

आत्म-समर्पण पूरी तरह से नहीं हुआ है। अभी भी सूक्ष्म मोह, सूक्ष्म इच्छाएँ और अति सूक्ष्म अहंभाव विद्यमान हैं। इन्द्रियाँ अभी अति बलवती एवं बाह्यगामी हैं। यह सब बाधाएँ हैं। जब यह दूर हो जायेंगी, तब आप अपने अन्तरतम में भगवान् की स्पष्ट, मधुर आवाज़ सुन लेंगे। अशुद्ध प्राणी प्रायः अपने अशुद्ध मन की आवाज़ को भगवान् की आवाज़ समझने की गलती कर बैठते हैं।

१८६

मुझे इस झूठे संसार से घृणा हो चुकी है। मैं भलीभाँति जान गया हूँ कि ऐसे जगत् में रहने का कोई लाभ नहीं है। हर ओर केवल दुःख-कष्ट ही देखने में आते

हैं। मैं संन्यासी जीवन जीना चाहता हूँ; किन्तु गुरु को कहाँ खोजूँ, यह नहीं जानता। कृपया मुझे बतायें कि संन्यासी बनने के लिए मुझे क्या करना होगा?

आपको संसार से नहीं, सांसारिक जीवन से घृणा करनी चाहिए। संसार तो भगवान् का प्रकटित स्वरूप है। संसार आपका सर्वश्रेष्ठ शिक्षक है। आपके कैवल्य प्राप्ति के मार्ग में यह संसार बाधा नहीं बन सकता। आपको ही अपना जीवन जीने का ढंग और वस्तु-पदार्थों को देखने का ढंग परिवर्तित करना होगा। आपको निश्चित रूप से नयी मानसिकता और नया दृष्टिकोण बनाना पड़ेगा। तब यही संसार स्वर्ग प्रतीत होगा। आपमें सच्चा वैराग्य अभी विकसित नहीं हुआ है। यह तो किसी दुःखद घटना या परिस्थितिवश उत्पन्न होने वाली क्षणिक अरुचि है। आप संन्यास लेने के अभी उपयुक्त नहीं हैं। संन्यासी के कर्तव्य निभाने में आप असफल हो सकते हैं। आध्यात्मिक सोपान की आपको एक-एक सीढ़ी पर क्रमानुसार चढ़ना पड़ेगा।

मैं आपको संसार में ही रहते हुए अपने चित्त की शुद्धि के लिए कुछ वर्षों तक निष्काम कर्मयोग करने का परामर्श देता हूँ। आपको विनम्रता, आत्म-त्याग, क्षमा, दया और विश्व-प्रेम की भावना स्वयं में विकसित करनी होगी। यह सदगुण केवल निष्काम सेवा से ही अर्जित किये जा सकते हैं। आपमें संन्यास हेतु गुरु के पास पहुँचने से पहले निश्चित रूप से शम, दम, सर्व-संग-परित्याग और गुरु के प्रति दृढ़ विश्वास एवं परिपूर्ण आज्ञाकारिता होनी चाहिए, अन्यथा आपको कोई लाभ नहीं होगा।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

सभी के साथ एकता का अनुभव करें

किसी भी समाज, आश्रम, मठ अथवा धार्मिक संस्था में नित्य-प्रति दो घण्टे तक निष्काम भाव के साथ सेवा कीजिए। इससे आपका हृदय शुद्ध हो जायेगा। याद रखिए कि ईश्वर समाज की भित्ति है। याद रखिए कि यह सारा जगत् भगवान् का विराट् रूप है। पृथ्वी हरि है। वृक्ष हरि है। यदि आप नारायण अथवा आत्म-भाव के साथ सेवा करेंगे, तो आपको नया दृष्टिकोण प्राप्त होगा। आप इसी पृथ्वी पर स्वर्ग को प्राप्त करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शक्ति-दूत :

सभी परिश्रमों में सफलता का आधार-२

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

दृढ़ता का सिद्धान्त

पुनः एक बार, दृढ़तापूर्वक निरन्तर परिश्रम सभी बाधाओं को पार कर जाता है। उदाहरण के लिए भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में लगे हुए सार्वजनिक नलों का उदाहरण लें। वहाँ पूरे मुहल्ले में पानी लेने का एक ही नल होता है। कई बार नल की टोंटी बिगड़ जाती है, अतः पूरी तरह से बन्द नहीं हो पाती और उसमें से एक-एक बूँद पानी नीचे पत्थर पर टपकता रहता है, जिससे निरन्तर टपकने वाली पानी की बूँद पत्थर में गड्ढा बना देती है।

इसी प्रकार भारत में पानी के कुओं में भी ऐसा ही उदाहरण देखने को मिलता है। कुएँ में से पानी निकालने के लिए रस्सी से बाल्टी बाँध कर भीतर पानी में डुबा दी जाती है और फिर रस्सी को खींच कर पानी से भरी हुई बाल्टी में से पानी ले लिया जाता है। कुएँ के बाहर पत्थर की थोड़ी सी ऊँची दीवार बनी होती है। उस दीवार के साथ रगड़ खा कर ऊपर आने वाली रस्सी के साथ कुछ वर्षों के बाद, निरन्तर रगड़ लगते रहने के कारण पत्थर तक में रस्सी का गहरा निशान पड़ जाता है। इस उदाहरण को देखते हुए हम कह सकते हैं कि सतत प्रयत्न की शक्ति के समक्ष कोई भी बाधा ठहर नहीं सकती। यह किये जाने वाले प्रयास की गति भले ही कितनी भी धीमी क्यों न प्रतीत हो, निराश न हों, बस लगे रहें। बन्धन इतनी शीघ्रता से नहीं छूटते, किन्तु व्यक्ति को निश्चित रूप से निरन्तर इनसे छूटने का, मुक्त होने का प्रयत्न करते रहना चाहिए, एक-न-एक दिन यह छोड़ कर जायेंगे ही।

बहुत समय पहले प्राचीन भारत में वन क्षेत्रों में निवास करने वाले ऋषि-मुनि नित्य हवन-यज्ञ किया करते थे। उस समय दियासलाई नहीं होती थी और यज्ञ के लिए किसी भी समय अग्नि की आवश्यकतापूर्ति हेतु उन्होंने जो रास्ता निकाला हुआ था, वह हर समय थोड़ी सी अग्नि प्रज्वलित रखने का रास्ता ही था। किन्तु फिर भी कभी-कभी किन्हीं विशेष अवसरों पर वे इस पुरानी जलती हुई अग्नि को उपयोग में लाना नहीं चाहते थे, उन्हें नवीन अग्नि की आवश्यकता होती थी। नयी अग्नि प्राप्त करने के लिए वे एक बड़े और भारी लकड़ी के ऐसे टुकड़े को लेते थे जिसके मध्य में थोड़ी गोलाई में गड्ढा हो, एक अन्य डण्डे जैसा काष्ठ का टुकड़ा उस गड्ढे में तीव्र गति से घुमाया जाता था और जैसे-जैसे वे निरन्तर घुमाने में लगे रहते थे, उस घर्षण से धीरे-धीरे गरमी उत्पन्न होती जाती थी। उस ताप के निकट कपास अथवा वृक्षों की सूखी छाल या घास रख दी जाती थी और फिर किसी भी क्षण अग्नि की चिनगारी से सूखी घास में अग्नि प्रज्वलित हो जाती थी। इस प्रक्रिया में भले ही एक या डेढ़ घण्टे का समय लगे, किन्तु सतत-अथक प्रयास द्वारा वे पवित्र अग्नि प्राप्त करने में सफल हो जाते थे। जिस प्रकार जहाँ अग्नि थी नहीं, वहाँ अन्ततोगत्वा सतत परिश्रम द्वारा उत्पन्न हो गयी, बिलकुल इसी तरह आप अपने आध्यात्मिक जीवन में जहाँ आपको अभी कुछ भी अनुभव नहीं हो रहा है, वहाँ निरन्तर प्रयत्न करते रहने पर आप प्रबोधन प्राप्त कर लेंगे। यदि आप जल प्राप्त करना चाहते हैं

तो आपको निश्चित रूप से एक ही जगह पर खुदाई करते जाना पड़ेगा, तब अन्ततः आपको पानी मिल जायेगा।

यह सब उदाहरण बड़े-बड़े शिक्षकों एवं महान् गुरुओं ने अपने विद्यार्थियों और शिष्यों के मन के भीतर तक यथार्थ को उतार देने के लिए दिये हैं। आध्यात्मिक साधना में किया गया सतत प्रयास मार्ग की समस्त बाधाओं को विजित करके अन्ततः लक्ष्य की प्राप्ति करा देता है। कुछ भी ऐसी वस्तु नहीं है जो निरन्तर किये जाने वाले प्रयत्न से उपलब्ध न हो सकती हो। इस तथ्य को सिद्ध करने के लिए हमारे पुराणों में ऐसी प्राचीन युगों की कहानियाँ प्रचुर मात्रा में प्राप्य हैं जहाँ पहले असम्भव प्रतीत होने वाली वस्तु मात्र दृढ़ एवं सतत परिश्रम के बल से प्राप्त कर ली गयी हों। एक अति श्रेष्ठ प्राचीन साहित्यिक कथा ऐसे किसी ऋषि की है जो किन्हीं दुःखद परिस्थितियों के वश अपने समस्त वंश को ही गँवा बैठा था और दुर्भाग्यवश उन सबकी अन्त्येष्टि क्रिया भी नहीं की जा सकी थी। बहुत पीढ़ियों के बीत जाने के बाद उसी वंश-परम्परा के एक युवक का ध्यान अतीत की उस दुःखद घटना की ओर दिलाया गया। उन मृतकों की अस्थियाँ किसी सुदूर क्षेत्र में बिखर गयी थीं, किन्तु उनकी

सद्गति के लिए स्वर्ग से देव-नदी गंगा को, इनके पवित्रीकरण हेतु, धरा पर लाना आवश्यक था।

इस युवक ने गंगा को पृथ्वी पर लाने का संकल्प किया और इसके लिए उसने सर्वस्व त्याग कर कठोर तप करना आरम्भ कर दिया। उसने इतने दीर्घ काल तक निरन्तर कठोर तपस्या की, कि अन्त में देवताओं को झुकना पड़ा और उन्होंने गंगा से उसके तप के सम्मानार्थ धरा पर उतरने की प्रार्थना की। किन्तु इसमें भी एक और बाधा यह थी कि धरा पर उतरते समय गंगा के प्रवाह का वेग इतना अधिक होने की सम्भावना थी कि वह धरा को भेद कर भीतर प्रवेश कर जाती, अतः उस युवक ने अनेक वर्षों तक पुनः घोर तपस्या करके भगवान् शिव को प्रसन्न कर लिया और उन्होंने वेगवती गंगा को अपनी जटाओं में धारण करने की स्वीकृति दे दी। किन्तु उसके बाद भी अन्य अनेक कारणों से युवक को और भी दीर्घ काल तक सतत तप करना पड़ा, तब अन्ततोगत्वा उसका उद्देश्य पूर्ण हुआ। उस युवक का नाम भगीरथ था जो कि अथक-सतत-प्रयास का पर्याय बन गया है—‘भगीरथ प्रयत्न’!

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

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

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

स्वयं को जटिलताओं से मुक्त करना-३

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

अपमान का एक शब्द भी हम सहन न कर सकें, इस बात को दर्शाता है कि हम मानव-समाज पर निर्भर हैं। कोई गधा हमारे समक्ष खरनाद करता है तो हम कोई ध्यान नहीं देते। हम नहीं जानते कि वह खरनाद क्यों कर रहा है। सम्भव है, वह हमें मूर्ख कह रहा हो; किन्तु हम ध्यान इसलिए नहीं देते क्योंकि हम उसकी भाषा नहीं समझते। वास्तव में ही यदि वह हमें मूर्ख कह रहा हो और हम समझ भी रहे हों तो भी हम दुःखी नहीं होते। हमारी मनोवृत्तियों के ये कुछ मनोहारी दृष्टान्त हैं। राजपथ पर चलते हुए कोई अज्ञात व्यक्ति हमें मूर्ख कह दे तो भी हम इस पर ध्यान नहीं देंगे; क्योंकि न तो वह हमें जानता है और न हम उसे जानते हैं, अतः इस बात को हम गम्भीरता से नहीं लेते। इसके विपरीत, कोई ज्ञात व्यक्ति, हमारे जानने वालों के मध्य हमें मूर्ख कह दे तो हमें अच्छा नहीं लगेगा; क्योंकि उन लोगों के मन में हमारे प्रति क्या भाव है, इस पर हमारी निर्भरता है। यह सामाजिक पराधीनता है—वस्तुतः एक गम्भीर विषय!

हमारे जीवन की संरचना का प्रमुख भाग इसी से निर्मित है। स्वतन्त्र दृष्टिगत होते हुए भी हम वस्तुतः स्वतन्त्र नहीं हैं। जीवन के मूर्खतापूर्ण तथ्यों पर हम परतन्त्र हैं, अन्यथा हमारे भीतर नाम और यश की लालसा न होती। अब, नाम और यश का अभिप्राय, आवश्यक नहीं कि वह वैश्विक स्तर पर हो। यह तो ऐसा है कि एक भद्र पुरुष कहलाने की कामना भी हो सकती है अथवा भद्र पुरुष जैसा कहलाने की कामना भी हो सकती है चाहे वह किसी गाँव के निकट ही क्यों न हो। इतना ही नहीं, कतिपय अन्य

कारणोंवश भी हम समाज पर निर्भर हैं, इस तथ्य से सभी अवगत हैं। समाज पर मेरी निर्भरता सम्भवतः वैसी न हो जो आपकी है, क्योंकि व्यक्तिगत विशेषताएँ पृथक्-पृथक् हैं। इसी कारण से प्रत्येक पुरुष को और प्रत्येक स्त्री को अपनी-अपनी प्रकृति का और समाज से इसके सम्बन्ध का निरीक्षण व्यक्तिगत रूप से स्वयं ही करना है।

बाह्य जगत् से व्यक्तिगत सम्बन्ध में प्रेम और घृणा अनिवार्य सामाजिक तत्त्व हैं। योग-शास्त्र की व्याख्या करते समय 'यम' के आदेशों के विषय में कहा गया था कि जो इस प्रकार हैं—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, इनका अनुचिन्तन अथवा इनको स्मरण रखना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है—इन पाँच यमों से मानवीय समाज से उत्तरोत्तर मुक्ति पाना सम्भव है। यह कार्य शनैः-शनैः करना है, तभी हमारे लिए यह सम्भव होगा कि हम ध्यान में अकेले बैठ सकें, जप करें, स्वाध्याय आदि करें; क्योंकि प्रायः हम इसी प्रकार की स्वाधीनता की परिकल्पना करते हैं जो हमने पहले से ही बाह्य जगत् और मानव-समाज से प्राप्त कर ली है। हम स्वयं को एक कक्ष में बन्द कर लेते हैं, ध्यान-कक्ष में बैठते हैं; मन्दिर, चर्च, विहार आदि जो भी स्थान हो और परमात्मा का ध्यान करते हैं। जप करते हैं, केवल यही सोच कर हम बैठते हैं कि बस यही एक कार्य है जो करना शेष रह गया है और सब-कुछ तो पूर्वतः ही किया जा चुका है। किन्तु ऐसा है नहीं! यदि ऐसा होता तो पतन के लिए कोई अवसर न रहता। प्रारम्भिक अवस्थाओं का

अतिक्रमण नहीं हुआ, उन्हें तो भुला दिया गया है। बलपूर्वक उनकी उपेक्षा की गयी है और यह उचित नहीं है।

“क्या हम क्रोध के प्रति संवेदनशील (सुलभकोप) हैं?” यह प्रश्न हमें स्वयं से पूछना है। विगत कई दिवसों में हमने क्रोध नहीं किया, इसका अर्थ यह नहीं कि हम संवेदनशील नहीं हैं। गत कई मासों से हमारे भीतर कोई तीव्र इच्छा, लालसा, मोह अथवा कोई तृष्णा, कोई स्पृहा जाग्रत नहीं हुई, इसका अभिप्राय यह तो नहीं कि हम इन सभी क्षेत्रों में दोषमुक्त हो गये हैं। इन सम्भावनाओं के आभ्यन्तर बीजों का उचित आकलन अनिवार्य है। “क्या मैं संवेदनशील हूँ? यदि मुझे अनुकूल अवस्थाओं में रखा जाये तो ये वासनाएँ अपनी अभिव्यक्ति करेंगी अथवा नहीं?”

बहुधा हम धर्मपरायण होते हैं, क्योंकि धर्मपरायणता के बिना हम रह नहीं सकते। किन्तु यह धर्म नहीं है, क्योंकि ये धर्मपरायण होने के दबाव की स्थिति है। हम तपश्चर्या का अभ्यास कर सकते हैं किन्तु तब, जब हमारे पास कुछ अन्य करने को नहीं होता, क्योंकि मनोरंजन के साधन उपलब्ध नहीं हैं और इसलिए हम एक हठपूर्वक अथवा बलाद् तप करने की अवस्था में आते हैं। यदि हम कम्बल प्राप्त नहीं

कर पाये और हमें शीत सहन करना पड़े तो यह कोई तप तो नहीं है। हम कम्बल प्राप्त नहीं कर सकते इसलिए शीत सहन कर रहे हैं। क्या इसे हम ‘तप’ कहेंगे? नहीं, क्योंकि यह मन की एकाग्रता नहीं है और न ही सहिष्णुता है कि हम स्वेच्छा से तप का अभ्यास कर रहे हैं।

योग तो इच्छापूर्वक किया गया अभ्यास है जो हम अपने ऊपर करते हैं। यह किसी अन्य के द्वारा हम पर डाला गया दबाव नहीं है। मठों में निवास करते हुए बहुधा हम सोचते हैं मानो योग हमारे ऊपर बलाद् डाला गया है। बहुत से लोग जब कान्वेन्ट अथवा मठों आदि में जाते हैं तो प्रारम्भ में वे अप्रसन्न रहते हैं। वे इस भावना से वहाँ जाते हैं कि वे वहाँ सुखी रहेंगे; किन्तु समयोपरान्त इन संस्थाओं के नियम उन लोगों के लिए दुःख का विषय बन जाते हैं, क्योंकि लोग अनुशासन का पालन करने के लिए भी तैयार नहीं थे। किसी अवस्था में रहने के लिए हम जब उद्यत न हों और हमें उस अवस्था में प्रसन्न रहना पड़े तो वह दुःख का कारण बन जाती है। अतः, यह जानना अनिवार्य है कि हमारा अभ्यास स्वेच्छापूर्वक हो और इसे हम अपने ही हित के लिए करते हैं। (भाषान्तर : श्रीमती गुलशन सचदेव)

विवेक करना सीखिए

सभी वस्तुओं को विवेक-दृष्टि से परखिए। भ्रमित न बनिए। आवेग को हम कभी-कभी भक्ति समझ लेते हैं। संकीर्तन के समय जोर से उछलने-कूदने को हम भाव-समाधि समझ लेते हैं। राजसिक अशान्ति तथा हरकत को ईश्वरीय कर्म या कर्मयोग समझ बैठते हैं। तामसिक मनुष्य को सात्त्विक मनुष्य, तन्द्रा तथा गम्भीर निद्रा को समाधि, मनोराज्य तथा हवाई किले बनाने को ध्यान तथा शारीरिक नग्नता को जीवन्मुक्त-अवस्था समझ बैठते हैं।

जगत् के नियमों को समझिए। इस जगत् में कुशलतापूर्वक कार्य कीजिए। प्रकृति के रहस्यों को सीखिए। विवेक करना सीखिए तथा ज्ञानी बनिए। आन्तरिक संग्रामों को पुनः-पुनः छोड़िए तथा विजयी बन कर निकल आइए।

—स्वामी शिवानन्द

प्यारे गुरुदेव

वह चुम्बक जिसका नाम है—शिवानन्द

(परम पावन श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज)

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज दीर्घकाय, विशाल कन्धों से युक्त सुडौल शरीर वाले थे। उनके व्यक्तित्व में चुम्बकीय आकर्षण था। उनका मुखारविन्द सदैव मधुर मुस्कान से प्रफुल्लित रहता था। वह आजीवन अनवरत, अथक रूप से मानव-कल्याण के सद्कार्य में संलग्न रहे। प्रभु ने उन्हें इस धरा पर अपना प्रतिनिधि चयन कर भेजा था। वही प्रभु जानते हैं कि आराध्य स्वामी जी महाराज में यह शक्ति कहाँ से प्रवाहमान थी।

उनके सान्निध्य में रहने वाले भक्त उनके अनेक स्नेहिल गुणों से भलीभाँति परिचित थे। पशु-पक्षियों सहित समस्त प्राणी-वर्ग के प्रति अपार स्नेह उनके स्वभाव की सर्वोपरि विशिष्टता थी। उनके शिष्य उनसे इस विलक्षण गुण 'दिव्य वात्सल्य-स्नेह' के कारण उनके समक्ष बिलकुल उन्मुक्त और निस्संकोच रहते थे। यदि उनमें से किसी से भी भूल अथवा अपराध हो जाता है तो उसे वह निस्संकोच स्वीकार कर लेते थे। वह जानते थे कि परम वात्सल्यमूर्ति गुरुदेव के स्नेह में कभी भी कमी नहीं आयेगी। गुरुदेव हार्दिक स्नेह-परिपूरित हो उनका पथ-प्रदर्शन करते, ताकि वह भविष्य में पुनः ऐसी भूल न करें। वह उनके प्रति पूर्ववत् करुणैक एवं उदार रहते थे। वह अभ्यागतों एवं आश्रम के अन्तर्वासियों को उदारता से उपहार-भेंट देते रहते थे। श्री स्वामी जी महाराज की इस अनुपम उदार प्रवृत्ति को देख कर भेंट-उपहार पाने वाले आश्चर्यचकित रह जाते थे।

सम्भवतः इससे पूर्व उन्होंने ऐसा उदार सन्त (दोनों हाथों से लुटाने वाला) कभी नहीं देखा था। केवल वह उदार दाता ही नहीं थे, वह मित एवं मधुरभाषी भी थे। उनके प्रत्येक शब्द, प्रत्येक अक्षर (वार्तालाप एवं सक्षिप्त भाषण के समय) का उच्चारण हृदय के विशुद्ध मधु-माधुर्य से परिपूरित होता था।

ऐसे अतुलनीय उदार दाता-दानी श्री स्वामी जी महाराज किसी अन्य से उपकार-प्रत्युपकार के विषय में स्वप्न में भी सोच नहीं सकते थे। वह हृदय से जानते थे कि अपने लक्ष्य की पूर्ति हेतु जो भी आवश्यकता होगी, उसकी पूर्ति हितार्थ परम दाता भगवान् प्रतीक्षा में रहते हैं तथा सदैव सहायतार्थ तत्पर हैं। भगवान् श्री कृष्ण का गीतावर्णित 'योगक्षेमं वहाम्यहम्' इस प्रकार चरितार्थ होता था; क्योंकि सभी को यह दृढ़, अगाध विश्वास था कि उनकी (श्री स्वामी जी महाराज की) आवश्यकताएँ भगवान् स्वयं ही पूर्ण करते थे। इसी कारण उपहार-भेंट पुस्तकें-पत्रिकाएँ प्रचुर संख्या में सस्नेह आशीर्वाद-सहित बाँटते रहते थे। वह (स्व) अन्तर्ज्ञान द्वारा व्यक्तियों की रुचि तथा प्रतिभा को परख लेते थे; कुछ क्षणों में मुखाकृति एवं भाव-मुद्राओं से व्यक्ति के आध्यात्मिक विकास की क्षमता को पहचान लेते थे। परिणामतः प्रत्येक की उपयुक्ततानुसार-स्वभावानुसार उपर्युक्त वर्णित वस्तुएँ, आध्यात्मिक पुस्तकें, अन्य वस्तुएँ जैसे च्यवनप्राश, ब्राह्मी आँवला तेल तथा अन्य लाभदायक उपयोगी स्वास्थ्यवर्धक आयुर्वेदिक औषधियाँ उदारतापूर्वक

देते रहते थे। परम आश्चर्य की बात यह थी कि जितना अधिक वह देते थे, उससे अधिक उन्हें भगवान् से प्राप्त हो जाता था। सम्भवतः भगवान् के दरबार में हमारे संसार से आर्थिक सिद्धान्त विपरीत (उलटा) है। यहाँ माल व्यय होने से अभाव होता है, किन्तु वहाँ प्रचुरता से प्राप्त होता है।

जो-कुछ वह देते थे, उससे कहीं अधिक उनके सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों के लिए उनका हृदय-वात्सल्य-सागर से उमड़ता रहता था। व्यक्ति दूर हो अथवा निकट वह श्री स्वामी जी महाराज के हृदय से कभी दूर नहीं होता था। यदि अस्वस्थ हो जाता तो परम हितैषी श्री स्वामी जी महाराज उसके शीघ्रातिशीघ्र स्वास्थ्य-लाभ हेतु भगवान् से हार्दिक प्रार्थना करते। वह इतने से ही सन्तुष्ट नहीं होते थे; वह आयुर्वेदिक फार्मसी को आदेश देते थे कि उस रोगी के लिए समुचित औषधि का पार्सल तुरन्त भेजें। प्रयोग-विधि का विस्तृत निर्देश जैसे औषधि का सेवन कब, कैसे, कितनी मात्रा में करना है आदि और किस प्रकार प्रभु से नित्य प्रार्थना भी करनी है—पत्र भी संलग्न करें—साथ में मन्दिर का प्रसाद भी भेजते थे। यदि ये व्यक्ति भावाभिभूत हो कृतज्ञता-ज्ञापन के पत्र लिखते और आजीवन उनके परम भक्त हो जाते तो इसमें आश्चर्य ही क्या था। किन्तु श्री स्वामी जी महाराज उनसे अपने प्रति भक्ति (मात्र) नहीं चाहते थे। वह चाहते थे कि वे दिव्य जीवन यापन कर समस्त दुःखों-क्लेशों से मुक्त हो जायें। उनका मुख्य उद्देश्य यही था कि वे आध्यात्मिक उन्नति के लिए अथक प्रयत्नशील बनें। यहाँ तक कि नास्तिक तथा भौतिकवादी विचारों के लोगों को भी उनकी स्नेहमयी पद्धति आकर्षित कर उनका रूपान्तर कर देती थी। वे जन श्री स्वामी जी महाराज रचित पुस्तकें स्वयं मँगा कर पढ़ने, स्वाध्याय करने के लिए विवश हो जाते थे। आपका धार्मिक आध्यात्मिक साहित्य सब प्रकार के विचार वाले व्यक्तियों

को प्रभावित करता था। कभी-कभी व्यक्ति का व्यक्तित्व दिव्य रूप में रूपान्तरित हो जाता तो आप आनन्दित होते थे कि एक और आत्मा का उद्धार हुआ। ऐसे थे आप सर्वांगीण चिकित्सक अर्थात् तन-मन-आत्मा के।

इसमें आश्चर्य नहीं कि जो भी उनके दिव्य सम्पर्क में आये, उनके समीप रहे, एक बार मात्र परम दर्शनों का सौभाग्य मिला, उनके हृदय में आपके प्रति अथाह प्रेम, अपार सम्मान एवं अटूट आकर्षण हो जाता था। यह सब तो था ही और भिन्नता देखिए कि जिन्हें एक बार उनके दर्शनों का सुअवसर प्राप्त नहीं हुआ, वे भी आपकी ओर आकर्षित होने लगते थे। ऐसे व्यक्ति भी असंख्य थे। किसी ने कहीं से श्री स्वामी जी महाराज की महिमा-महानता-वर्णित लघु पत्रिका पढ़ ली तो वह शिवानन्द आश्रम दौड़ा चला आता और सच्चे उद्धारक गुरु के श्रीचरणों में अर्पित हो जाता। यदि वह भाव-प्रेरित कृत्य होता तो वह भाव सतत अखण्ड भक्ति में परिवर्तित हो जाता था। आश्रम में ऐसे सद्भाव से जो भी पहुँचे, वे यहीं स्थायी रूप से निवास करने लगे और फिर लौट कर नहीं गये। संन्यास में दीक्षित हो जन-सेवा में संलग्न हो गये।

इन घटनाओं पर विचार करने से यही प्रतीत होता है कि परमात्मा एक योजनाबद्ध रूप में कार्य करता है। दूर-दूर से युवाओं को आनन्दप्रदाता स्वामी जी आवाहन करते और वे शाश्वत आनन्द-प्राप्त्यर्थ आतुर हो उठते थे। इस प्रकार चुम्बकीय आवाहन से वे सब मनमोहक श्री स्वामी जी महाराज के सन्निकट पहुँचते थे।

अब हमें अमेरिका, जर्मनी, फ्रांस तथा इंग्लैंड निवासियों के विषय में कुछ बताना है। विदेशी भक्तों की संख्या उत्तरोत्तर बढ़ रही थी। भारत के बाहर विदेशों में भी 'दिव्य जीवन संघ' की शाखाओं की संख्या बढ़ती गयी तथा संस्था का साहित्य भी वहाँ अधिकाधिक वितरित होने

लगा। विदेशियों का आश्रम (भारत) में आने का एकमात्र कारण यही नहीं था, बल्कि और अलौकिक कारण भी थे। एक जर्मन महिला आश्रम आ कर रहने लगी थी। उसका कहना था कि 'मुझे प्रबल प्रेरणा हुई यहाँ आने के लिए।' (जर्मन) भक्त महिला को यहाँ आने की प्रेरणा हुई—यह विधि का विधान था। सम्भवतः भगवान् ने उसे निमित्त चुना था जिसके माध्यम से यूरोप के किसी भाग में 'दिव्य जीवन संघ' का कोई आध्यात्मिक कार्य कार्यान्वित होने वाला था। 'परहितकारी' श्री स्वामी जी महाराज किसी का आवाहन करने के लिए (बुलाने के लिए) कोई जादू अथवा चमत्कार नहीं करते थे। उनका परमात्मा से सम्बन्ध एक सच्चे सन्त का-सा था। पूर्व शताब्दी में एक भक्त ने कहा था—“हे भगवान्! मैं आपसे जन्म-मरण (आवागमन) से मुक्ति की प्रार्थना क्यों करूँ? यदि मैं ऐसा करूँ तो आपके प्रति मेरी भक्ति ही क्या होगी!” आशय यह है कि एक स्तर पर पहुँच कर भक्त भगवान् से भगवान् के अतिरिक्त कुछ नहीं माँगता।

कुछ समयोपरान्त एक अँगरेज आश्रम में आ कर ठहरा। राजयोग, हठयोग आदि सीखने के लिए दो मास के लिए आया था। उसका भारत में यह प्रथम आगमन था। फिर भी वह भारत के अन्य दर्शनीय स्थानों का भ्रमण करने नहीं गया, सीधा आश्रम पहुँचा और दो मास श्रमपूर्वक योग सीख कर लौट गया। इससे पूर्व आश्रम आने वाले एक अन्य अँगरेज से यहाँ के विषय में सुन कर भारत आने के

लिए (शिवानन्द आश्रम में आने के लिए) प्रेरित हुआ था। आश्रम में सभी से उसे अतिशय प्यार मिला था। इन विदेशी शिष्यों पर जो यहाँ की दिव्यता का प्रभाव पड़ा, उसका उन्होंने विश्व के कोने-कोने में प्रचार-प्रसार किया। यह सब श्री स्वामी जी महाराज के वैयक्तिक चुम्बकीय आकर्षण का द्योतक था। मितभाषी श्री स्वामी जी महाराज उनसे अधिक बाचचीत नहीं करते, इन अतिरिक्त सामान्य बातों के कि 'आप स्वस्थ हैं। आश्रम में आपका समुचित ध्यान रखा जाता है कि नहीं' इत्यादि। परन्तु आकर्षण और प्रभाव मात्र कथन में नहीं था, बल्कि उन शब्दों के पृष्ठ में अकथित भावों में था। वस्तुतः यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि प्राप्य प्रशिक्षण की अपेक्षा आचरण के ज्वलन्त उदाहरण में सन्निहित प्रभाव से चरित्र का निर्माण होता है।

श्री स्वामी जी के चित्ताकर्षक प्रभाव—जिससे सभी आकर्षित होते थे—का वर्णन एक राजयोगी भली प्रकार कर सकता है। जब वह किसी से बात करते थे, उसका चित्त उनकी आत्मा से निस्सृत शक्ति से परिपूर्ण हो जाता था। यह शक्ति दिव्य आनन्द का स्वरूप है, क्योंकि वह सत्-चित्-आनन्द है। वह आनन्द जो प्रत्येक श्रोता को आनन्दित किये बिना नहीं रह सकता। यही आत्म-शक्ति मनहर स्वामी जी के विचार-सहित विदेश में प्रवाहित हुई और चुम्बकीय आकर्षण बन कर साधकों-भक्तों, शिष्यों को सदा आकर्षित करती रही है और रहेगी।

(अनुवादिका : श्री स्वामी विष्णुशरणानन्द सरस्वती)

आत्मा की खोज प्रारम्भ कीजिए

भावना रखिए तथा ईश्वर की छत्रछाया में कर्म कीजिए। ईश्वरेच्छा में दृढ़ विश्वास रखिए। ईश्वर के इन दिव्य गुणों—करुणा, विश्व-प्रेम, सौन्दर्य तथा सर्वव्यापकता पर ध्यान कीजिए। आप जीवन में सफलता तथा ईश्वर-साक्षात्कार प्राप्त कर लेंगे। स्वार्थ, लोभ, काम आदि को दूर कर हृदय-द्वार को खोले रखिए, जिससे सर्वशक्तिमान् प्रभु उसमें आ कर अपना निवास बना सकें। सारे निरर्थक विवादों का परित्याग कर सीधे आत्मा अथवा परमात्मा की खोज के लिए अग्रसर बनिए। आप प्रबल अन्तः-आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करेंगे। सारे अन्ध-विश्वासों तथा शंकाओं का त्याग कीजिए। अजेय संकल्प-शक्ति रखिए। आत्म-साक्षात्कार के लिए अनवरत प्रयत्नशील बनिए। आप परम शान्ति, सुख तथा अमृतत्व प्राप्त करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

मानव से ईश-मानव :

शिष्यों का प्रशिक्षण-९

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

साधना सप्ताहों का आयोजन मुख्यतया बाहर से आने वाले साधकों को दृष्टि में रख कर किया जाता था। अन्तेवासियों का प्रशिक्षण तो वर्ष भर चलता ही रहता था। वरिष्ठ अन्तेवासी जिन्होंने किसी विशेष क्षेत्र में निपुणता प्राप्त कर ली होती थी, वे अन्य सबके साथ अपना ज्ञान साझा किया करते थे। यदि कोई संन्यासी संगीत में निपुण होता तो वह संगीत एवं भजन की कक्षा नित्य प्रातः संचालित करता और संगीत कला की शिक्षा प्राप्त करने के इच्छुक सभी उससे संगीत और भजन सीखने जाते। हठयोग का सुयोग्य ज्ञाता योगासन की कक्षाओं का संचालन करता था। संस्कृत का विद्वान्, संन्यासी संस्कृत सीखने में रुचि रखने वाले साधकों को देवभाषा पढ़ाता था। अन्य कुछ तुलसी रामायण, भगवद्गीता, योगवासिष्ठ की व्याख्या किया करते थे। सभी विद्यार्थी प्रत्येक कक्षा में जायें, ऐसा कोई दबाव या विवशता नहीं थी। प्रत्येक अन्तेवासी अपनी दिनचर्या का स्वयं निर्णय करता था और उसकी जिन कक्षाओं में रुचि होती थी, उनमें जाता था।

आश्रम अपने-आपमें एक अद्भुत प्रशिक्षण-क्षेत्र था। यह साधक के लिए एक ऐसा परीक्षा-स्थल था जहाँ रहते हुए उसे अपनी मानसिक शान्ति बनाये रखनी होती थी; क्योंकि उसे ऐसे स्थान में रहना था जहाँ केवल सन्तात्मा ही नहीं अपितु दुष्टात्मा, विक्षिप्त लोग, वयोवृद्ध और रोगग्रस्त लोग, युवा लड़के और लड़कियाँ, यात्री, सैलानी, विभिन्न प्रकार के विपरीत स्वभावों वाले और विविध स्थानों से आने वाले अलग-अलग रुचियों वाले सभी तरह के लोग थे। इस अपने-आपमें एक छोटे से संसार में साधक के प्रत्येक गुण की परीक्षा हो जाती थी। किन्तु एक फर्लांग (मील का १/८ भाग) से भी कम दूरी पर ही जा कर व्यक्ति गंगातट अथवा

उच्च पर्वतीय स्थल में एकान्त में साधना में इच्छित समय व्यतीत कर सकता था। गोयथे का कथन है, “गुणों का विकास एकान्त में स्वयमेव होता है, चरित्र का निर्माण और विकास वेगपूर्ण संसार में होता है।” शिवानन्दाश्रम में साधकों को चरित्र और सद्गुण, दोनों को विकसित करने का विलक्षण सुअवसर प्राप्त हो जाता है।

आश्रम में अपने शिष्यों पर दृष्टि रखने के अतिरिक्त आध्यात्मिक उन्नति की दृष्टि से शिष्यों की परीक्षा करने के गुरुदेव के अपने विलक्षण ढंग थे। उदाहरण के रूप में किसी कनिष्ठ साधक को सत्संग में प्रवचन देने के लिए कह देते और देखते कि प्रवचन करने के उपरान्त वह विनम्र रहता है अथवा घमण्ड से फूल जाता है। अथवा वे किसी अन्तेवासी को किसी अन्य ऐसे व्यक्ति का प्रवचन सुनने के लिए कह देते जो प्रवचन करने वाले से घृणा करता हो और फिर देखते कि क्या वह राग-द्वेष की प्रवृत्तियों को दूर रखने का प्रयत्न करता है या नहीं। स्वामी जी किसी लड़की को होली के दिन* किसी ब्रह्मचारी के कपोलों पर रंग लगाने को कह देते थे और फिर उसके मुख की ओर देखते रहते कि उस ब्रह्मचारी ने कामवृत्ति पर कितना नियन्त्रण कर लिया है अथवा उसे अभी बहुत प्रयास करना शेष है। वे अपने सचिव से कह कर दर्जनों नये वस्त्रों का—पर्दों का कपड़ा, बहुत बढ़िया और कीमती तौलिये, धोतियाँ, शॉल, बिछौने की चादरें इत्यादि का ढेर लगवा दिया करते और फिर किसी साधक को अचानक अपने कक्ष में बुला कर कहते कि जिस-जिस वस्त्र की भी इच्छा हो, वह चयन कर ले। और इस प्रक्रिया में देख लेते कि उस साधक ने सन्तोष-भाव को विकसित कर लिया है अथवा अभी तक वस्तु-पदार्थों के प्रति उसका लोभ नहीं गया है। इन

*वसन्त ऋतु में इस दिन कामदेव के सम्मान में एक-दूसरे के ऊपर रंगीन पानी डालने और सूखे रंग लगाने की परम्परा है।

परीक्षाओं में गुरुदेव साधक को अनजाने में ही पकड़ लेते थे और उन्हें साधक की वास्तविक स्थिति ज्ञात हो जाती थी।

एक दिन स्वामी जी आम का शर्बत बाँट रहे थे, वहाँ एक ऐसे सज्जन भी थे जिन्हें अपनी जिह्वा पर नियन्त्रण नहीं था। स्वामी जी जानते थे कि उसकी पाचन-शक्ति दुर्बल है और वे उसे कह चुके थे कि उसे अधिक शर्बत नहीं पीना चाहिए। किन्तु उस भद्र पुरुष के चेहरे से स्पष्ट झलक रहा था कि वह मन भर के पेय का आनन्द लेना चाहता है। स्वामी जी ने प्रेम सहित मीठी वाणी में कहा, “ओ जी, कोई बात नहीं, जितना मन चाहे पी लें। यदि बीमार हो गये तो डॉक्टर तो है ही।” यह उसकी परीक्षा थी, किन्तु वह भला पुरुष समझ नहीं सका। वह रोग का शिकार हो गया और उसे अस्पताल में भरती करना पड़ा। तब गुरुदेव ने उसे उपदेश दिया, “आपको वह सब नहीं पीना चाहिए था। देखा, इन्द्रियों को संयमित करना कितना कठिन है?”

जहाँ तक स्वामी जी का सम्बन्ध है, साधक की आन्तरिक उन्नति को जानने के लिए इस प्रकार के हल्के साधनों का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं पड़ती थी, किन्तु विद्यार्थियों को स्वयं अपना सुधार करने के लिए और उनके समक्ष उनकी छुपी हुई कमियों अथवा दुर्बलताओं को प्रकट करने के लिए वे कभी-कभी इनका उपयोग कर लेते थे।

अपनी आध्यात्मिक उन्नति पर आत्म-नियन्त्रण रखने की दृष्टि से गुरुदेव ने गम्भीर साधकों को आध्यात्मिक दैनिकी का उपयोग करने के लिए कहा हुआ था। अपने आध्यात्मिक सेवा-काल के बिलकुल प्रारम्भ से ही अपने विद्यार्थियों के प्रशिक्षण में अपने इस अति उत्तम साधन पर बल दिया था। २१ अगस्त १९३५ को गुरुदेव ने जम्मू में प्रथम हरि कीर्तन सम्मेलन की अध्यक्षता के पद पर आसीन हो कर श्रोताओं को आध्यात्मिक दैनिकी की उपयोगिता के विषय में अपने अध्यक्षीय भाषण में कहा था :

“आध्यात्मिक दैनिकी (डायरी) रखें। अपनी इस दैनिकी में, जब भी कभी आपको क्रोध आया हो, या आपने किसी की भावनाओं को चोट पहुँचायी हो तो लिखें। यह बहुत ही अधिक आवश्यक है। यदि आपने क्रोध किया

अथवा दूसरों को चोट पहुँचायी तो स्वयं को दण्डित करें। रात्रि का भोजन न खायें। ५० माला अधिक जप करें। अपनी दैनिकी में लिखें, ‘आज के दिन मैंने मानव में भगवान् को न देखने की दो बार भूल की है।’ यदि आप एक या दो वर्षों तक इसी तरह आगे बढ़ते जायेंगे तो निस्सन्देह विशेष शान्ति, अद्भुत आध्यात्मिक प्रगति तथा सुदृढ़ मानसिक शक्ति आपको अनुभव होगी। अनेक प्रकार की चिन्ताएँ, समस्याएँ और मानसिक कष्ट अपने-आप समाप्त हो जायेंगे। आप अत्यन्त शीघ्र उन्नति प्राप्त कर लेंगे। आप एक परिवर्तित व्यक्ति हो जायेंगे। आप इस धरा पर भगवान् का रूप ही हो जायेंगे। प्रिय मित्रो, क्या आप आज से ही इसका अभ्यास आरम्भ करेंगे? सप्ताह में एक बार अपनी आध्यात्मिक दैनिकी के पन्ने पलट कर देखें। पहले यदि दिन में बीस बार भूल होती थी तो अब छह महीने के बाद केवल पाँच भूलें ही होने लगेंगी। और फिर ऐसा समय भी शीघ्र ही आयेगा जब आपसे दिन में एक बार भी गलती नहीं होगी।”

अपने शिष्यों को गुरुदेव ने लिखा, “आध्यात्मिक दैनिकी लिखने में लापरवाही न करें। यह आपके निकट बैठे हुए गुरु सदृश है।” अपने ६६ वें जन्म दिवस पर दिये गये प्रवचन में उन्होंने अपने श्रोताओं को आध्यात्मिक दैनिकी लिखने का ढंग बताया :

“आत्म-विश्लेषण के समय मन का एक भाग मन के दूसरे भाग को पढ़ता है। इस प्रकार आप स्वयं अपने दोषों को जान जाते हैं। इन्हें अपनी दैनिकी में लिख लें। प्रत्येक व्यक्ति को आध्यात्मिक दैनिकी लिखनी चाहिए। आप हर प्रकार की दैनिकी—दूध के हिसाब की, धोबी की इत्यादि रखते हैं और उनमें नियमित रूप से लिखते भी हैं। किन्तु सबसे महत्त्वपूर्ण, सबसे वास्तविक वस्तु, जो आपके मन को भगवान् की ओर बढ़ाने के लिए चाबुक का कार्य करती है, वह आध्यात्मिक दैनिकी है। आज प्रातः मैं कितने बजे सो कर उठा? कौन सी इन्द्रिय मुझे अधिक परेशान कर रही है? आज मैंने कितना जप किया? मेरे मन की क्या स्थिति है? आज मैंने कितना सत्त्व अर्जित किया है? आप यदि अमरत्व प्राप्त करना चाहते हैं तो इस प्रकार अपनी दैनिकी में आपको प्रतिदिन लिखना पड़ेगा।” (अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

सृष्टि-१

(परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

सृष्टि एक महान् रहस्य है। कोई भी तो यह नहीं कह पाता कि इसकी रचना कैसे हुई?

ऋग्वेद के अनुसार—कौन जानता है कि यह विभिन्न रूपात्मक जगत् कहाँ से उत्पन्न हुआ? कौन है जो कह सके कि इसका प्रादुर्भाव कैसे हुआ? देवगण भी तो सृष्टि के उपरान्त ही प्रकट हुए तो फिर और कौन सृष्टि के कारण को जानते हैं?

कई लोगों की यह मान्यता है कि ईश्वर के संकल्पानुसार ब्रह्माण्ड शून्य से उत्पन्न हुआ है और प्रलय के अवसर पर पुनः शून्य में विलीन हो जायेगा। परन्तु शून्य से सृष्टि-सृजन का यह सिद्धान्त वैज्ञानिकों को मान्य नहीं है। वैज्ञानिक तो बलपूर्वक यही कहते हैं कि जिसका अब अस्तित्व है, उसका अस्तित्व सदैव रहा होगा, और किसी-न-किसी रूप में निरन्तर बना ही रहेगा। सांख्य-दर्शन में वर्णित है—“असत् कारण से सत् कार्य की उत्पत्ति नहीं हो सकती।” और ‘गीता’ में कथित है, “हे अर्जुन! असत् से सत् की उत्पत्ति हो ही नहीं सकती—और न सत् का अभाव ही होता है। तत्त्वज्ञानी पुरुषों द्वारा इन दोनों को देखा गया है।” शून्य से कुछ भी तो उत्पन्न नहीं हो सकता। सत् वस्तु से ही सत् वस्तु की उत्पत्ति होती है।

घास धरती में से उपजती है और धरती में ही समा जाती है। इसी प्रकार सृष्टि ब्रह्म से उत्पन्न हो कर इसी ब्रह्म में स्थित रहती है और अन्त में ब्रह्म में ही लय हो जाती है।

सृष्टि-सृजन का कारण

सृष्टि के आरम्भ में एकमेव अद्वितीय ब्रह्म ही था, पूर्णतः अन्धकार था तब उस समय में एकमात्र सत् ही था।

सृष्टि के प्रादुर्भाव से पूर्व ब्रह्म में स्पन्दन हुआ था। ब्रह्म ने यही संकल्प किया : “एकोऽहं बहुस्याम्”—“मैं एक हूँ, अनेक रूपों में हो जाऊँ।”

जैसे जल-सिंचन से धरती में बोया हुआ बीज अंकुरित होता है उसी प्रकार ब्रह्म-स्पन्दन के फल-स्वरूप सृष्टि की रचना हुई।

जब एक साधारण सा जादूगर सम्मोहन अथवा इन्द्रजाल द्वारा फल, आम, रुपये-पैसे, मिष्ठान्न तथा काल्पनिक राजभवन आदि निर्मित कर लेता है तो सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ, सर्व अधिष्ठाता अपनी लीला हेतु इस जगत् की रचना कर ले तो क्या आश्चर्य है? जब इस मृत्यु-लोक का एक मर्त्यधर्मा राजा अपने राजभवन को चित्रों, विलक्षण कलात्मक वस्तुओं, अनेक गृह-प्रसाधनों एवं सज्जा-सामग्री, उद्यान, जल-प्रपात आदि से सुशोभित कर लेता है तो क्या सर्वशक्तिमान् ईश्वर विश्व को सुन्दर उद्यानों, देदीप्यमान् सूर्य, चन्द्र, तारों, वेगवती नदियों तथा समुद्रों से सुशोभित नहीं कर सकता?

सृष्टि-सृजन की प्रक्रिया

यह दृष्टिगोचर जगत् ईश्वर की माया है। यह संसार अव्यवस्थित नहीं है। यह एक सुव्यवस्थित दिव्य लीला कर्म है। जगत् ईश्वर की छाया है।

ब्रह्म अपनी लीला के लिए इस कल्पनातीत, अचिन्त्य विश्व की अपनी प्रातिभासिक माया-शक्ति से रचना करता है। अविनाशी, अविकारी परमात्मा अपने में कोई विकार किये बिना अपनी माया से दिक्काल (देश, काल) से सीमित इस परिवर्तनशील संसार को रचता है।

(अनुवादक श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)



दुर्गापूजा अथवा नवरात्रि

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

ग्रीष्म और शरद ऋतुओं के आगमन का समय, दो मौसमों के मिलन का समय है और यह तापमान की दृष्टि से भी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होता है जिसमें लोगों में मानसिक और शारीरिक दृष्टि से काफी परिवर्तन आता है। यह दोनों समय क्रमशः चैत्र मास (अप्रैल-मई) में राम-नवरात्रि और असोज मास (सितम्बर-अक्तूबर) में दुर्गा नवरात्रि में होते हैं।

दुर्गा, माँ भगवती का प्रकटित रूप है। भगवान् शिव दुर्गा की आत्मा हैं। दुर्गा और शिव एक ही हैं। भगवान् शिव मूक द्रष्टा, निष्क्रिय, पूर्णरूपेण परिवर्तन-रहित हैं। दुर्गा ही सब-कुछ करती है। वह भगवान् की सर्वसमर्थ शक्ति है।

दुर्गापूजा, महिषासुर के ऊपर दुर्गा की विजय-प्राप्ति का स्मरणोत्सव है। उत्सव मनाने का मूल उद्देश्य है—देवी माता की शक्ति को, मानव के लिए सब प्रकार की समृद्धि, शुभता, ज्ञान और अन्य वांछित शक्तियाँ प्रदान करने के लिए प्रसन्न करना।

दुर्गापूजा बंगाल प्रान्त का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण उत्सव है। वहाँ नौ दिनों तक देवी माँ की मूर्ति की पूजा की जाती है। वे लोग मूर्ति में, माँ का अत्यन्त श्रद्धा और प्रेम से स्वागत करते हुए आह्वान करते हैं और अन्तिम दिन, जो विजय

दशमी कहलाता है, को जैसे बेटी को अपने पति के घर विदा कर रहे हों बिल्कुल उसी भाव से माँ की ममता से पूर्ण अश्रु-पूरित नेत्रों के साथ सभी परम्पराओं सहित विदाई देते हुए विसर्जित करते हैं।

माँ की कृपा असीम है। खुले मन से उनके पास जायें। अत्यन्त स्पष्टता और सरलतापूर्वक अपना हृदय उनके सामने खोल कर रख दें। शिशु के समान निश्छल बनें। अहंकार, छल-कपट,

स्वार्थपरता और धूर्तता जैसे शत्रुओं को निष्ठुरता से समाप्त कर दें। माँ के प्रति पूर्ण रूप से उन्मुक्त और बिना अवरोध के शरणागत हो जायें। श्रद्धा और स्थायी भक्ति से उनकी पूजा करें।



गहन आध्यात्मिक साधनाएँ करने के लिए नवरात्रि सबसे अधिक उपयुक्त समय है। प्रथम तीन दिन प्रथम अवस्था अथवा अशुद्धियों को नष्ट करने और अपने मन की कुप्रवृत्तियों को समूल समाप्त करने के लिए दृढ़ प्रयत्न की अवस्था है जो माँ दुर्गा के संहारकारी रूप की पूजा से सिद्ध होती है।

आगामी तीन दिन पवित्रता को विकसित करने के नियमबद्ध, सतत, अविक्षुब्ध और प्रशान्त प्रयास की अवस्था है जो माँ महालक्ष्मी की पूजा से प्राप्त होती है। लक्ष्मी माता अपने भक्तों को अनन्त दैवी सम्पदा प्रदान करती है।

अन्तिम तीन दिन, तीसरी अवस्था में सरस्वती माँ को प्रसन्न करके ज्ञान प्राप्त करने के हैं। सरस्वती माता परमात्मा के सम्बन्ध में ज्ञान अर्थात् परा ज्ञान प्रदान करके अन्तरज्ञान से आत्म-ज्ञान की अनुभूति कराती है।

दशम दिन अर्थात् विजय दशमी, इस संसार में रहते हुए ही आत्मा की विजय-उद्घोषणा का प्रतीक है। यह दिन लक्ष्य प्राप्ति की विजय का महोत्सव है। यही वह दिन है जब अर्जुन ने कौरवों के साथ युद्ध करने के लिए कुरुक्षेत्र के मैदान की ओर प्रस्थान करने से पहले देवी माता की उपासना की थी। इस दिन श्री राम ने भी रावण से युद्ध करने के लिए युद्ध-भूमि में जाने से पूर्व युद्ध में सहायतार्थ शक्ति प्राप्त करने के लिए दुर्गा माँ की पूजा की थी।

इस प्रकार इस दिन का श्री राम के जीवन से भी बहुत सम्बन्ध है। समस्त संसार के इतिहास में श्री राम के जैसे चरित्र का व्यक्ति, उनके जैसे पुत्र, भाई, पति, पिता अथवा सम्राट के समान कोई अन्य नहीं मिलेगा।

दशहरा शब्द की 'दश-हरा' के रूप में भी व्याख्या की जा सकती है, जिसका अर्थ है—रावण के दश शिरों का विनाश। आओ, आज के दिन हम एक उत्तम आदर्श व्यक्ति बनने का संकल्प करें और अपने दश शिरों अर्थात् काम, क्रोध, अहंकार, लोभ, मोह, लालसा, ईर्ष्या, स्वार्थपरता, घृणा और लालसा रूपी असुर के इन दश शिरों को काट कर नष्ट कर दें और इस प्रकार दशहरा मनाने को सार्थक करें।

आपका पथ यह है। देवी माँ की जय हो! वह आपको आध्यात्मिक सोपान की एक-एक सीढ़ी पर उन्नत करते हुए भगवान् के साथ एक कर दें!

स्वामी शिवानन्द

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

१) राम-नवरात्रि	(क) दुर्गा नवरात्रि
२) माँ दुर्गा की पूजा	(ख) चैत्र
३) विजय दशमी	(ग) श्री राम के चरित्र
४) असोज	(घ) प्रथम तीन दिन
५) भगवान् की सर्वसमर्थ शक्ति	(प) दुर्गापूजा महोत्सव
६) शक्ति को प्रसन्न करने के लिए	(फ) लक्ष्मी माता की पूजा
७) आगामी तीन दिन	(ब) रावण के दश शिरों का विनाश
८) सरस्वती माँ की पूजा	(भ) आत्मा की विजय-उद्घोषणा का प्रतीक
९) दशहरा	(म) माँ दुर्गा
१०) समान संसार के इतिहास में कोई नहीं	(त) अन्तिम तीन दिन

सद्गुणों का विकास करें



सद्गुणों का विकास कीजिए। आप अपने अन्दर अच्छी आदतों को डालिए। भले कर्म कीजिए। नियमित ध्यान कीजिए। ईश्वर में निवास करने का प्रयास कीजिए। सारे दोष, दुर्बलताएँ तथा बुरे विचार मूलतः नष्ट हो जायेंगे।

अपने हृदय में कोई भी कामना न रखें। सबसे मिल कर रहें। सबको गले लगायें। सबसे प्रेम करें। अनुकूलता और निष्काम सेवा के गुणों को विकसित करें। अथक सेवा के द्वारा सभी के हृदय में प्रवेश करें। इस प्रकार सबके अन्दर एक ही आत्मा का दर्शन करें।

सारे भ्रामक नाम-रूपों को भूल जाइए। हर क्षण, हर वस्तु में भगवान् श्री कृष्ण के दर्शन कीजिए। आप परम शान्ति, आनन्द तथा अमृतत्व का उपभोग करेंगे।

स्वामी शिवानन्द



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

से	प्रे	नि	उ	ह	आ	ई	व	प्र	म	भ
ई	द	स	ब	को	त्मा	श्व	र्श	आ	न	न्द
उ	र्श	द्	न	न्द	गु	वि	ह	द	य	णों
ध्या	न	गु	शा	न्	प्रे	का	श्व	तों	क	न्ति
ह	द	णों	प	र	म	स	र	उ	र्म	त्मा
आ	न	अ	च्छी	भ	शा	ध्या	ग	प	वा	न्
प्र	उ	मृ	स	ब	नि	भ	ले	प्र	वे	श
आ	प	त	र	से	वा	वि	ध्या	ई	गु	स
नि	भो	त्व	प्र	या	स	का	न्	श्व	न	न्द
भ	ग	वा	न्	गु	द	अ	न्द	र	शा	आ
म	स	न्ति	न्द	णों	तों	त्मा	न	स	न्ति	च्छी



विचार : उसका बल, काम और उपयोग

विचार एक तेजस्वी, प्राणवान् गतिशील शक्ति है, विश्व-भर में अत्यधिक तेजस्वी, सूक्ष्म और अप्रतिहत बल यही एक है।

विचार को कार्यान्वित करने से विधायक शक्ति निर्मित होती है। विचार एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संचरित होता है, मनुष्यों को प्रभावित करता है। जरा भी विचार-शक्ति प्राप्त होने पर दुर्बल विचार वाले सहस्रों लोगों को निश्चित रूप से प्रभावित किया जा सकता है।

विचार-संस्कृति, विचार-शक्ति, विचार-प्रेरणा आदि विषयों से सम्बन्धित साहित्य आजकल बहुत है। उनको पढ़ने से विचार-सम्बन्धी सम्पूर्ण जानकारी, उसकी शक्ति, काम और उपयोग आदि का समग्र परिचय प्राप्त हो सकता है।

विचार, विश्व और कालातीत सत्य

इस संसार-वृक्ष का मूल कारण मन ही है। इसकी अनन्त प्रशाखाएँ हैं, असंख्य फल और पत्र हैं। यदि हम विचार को मिटा सकें तो तुरन्त इस संसार-वृक्ष को मिटा सकते हैं। विचारों को उनके उत्पन्न होते ही समाप्त कर देना चाहिए। विचारों को समाप्त कर देने से मूल नष्ट हो जायेगा। फलतः संसार-वृक्ष भी शीघ्र नष्ट हो जायेगा।

इसके लिए विशेष धैर्य और सहिष्णुता की आवश्यकता है। जब सभी विचार समाप्त कर दिये जायेंगे, तब आप आनन्द-सागर में निमग्न हो जायेंगे। उस स्थिति का वर्णन नहीं हो सकता। वह प्रत्येक व्यक्ति को अपने में ही अनुभव करने की वस्तु है।

लकड़ी के जल चुकने पर जिस प्रकार अग्नि अपने मूल-रूप में लीन हो जाती है, उसी प्रकार जब संकल्प और विचार समाप्त हो जाते हैं, तब मन अपने मूल-रूप आत्मा में लीन हो जाता है। उस समय मनुष्य कैवल्य प्राप्त करता है, कालातीत सत्य का अनुभव करता है, परम स्वातन्त्र्य की स्थिति में पहुँच जाता है।

स्वामी शिवानन्द

‘वाक्यांशों का मिलान’ के उत्तर

- (१) राम-नवरात्रि---चैत्र (२) दुर्गा नवरात्रि---असोज (३) दुर्गापूजा महोत्सव---शक्ति को प्रसन्न करने के लिए (४) प्रथम तीन दिन---माँ दुर्गा की पूजा (५) आगामी तीन दिन---लक्ष्मी माता की पूजा (६) अन्तिम तीन दिन---सरस्वती माँ की पूजा (७) माँ दुर्गा---भगवान् की सर्वसमर्थ शक्ति (८) विजय दशमी---आत्मा की विजय-उद्घोषणा का प्रतीक (९) श्री राम के चरित्र---समान संसार के इतिहास में कोई नहीं (१०) दशहरा---रावण के दश शिरो का विनाश

मुख्यालय आश्रम में श्री कृष्ण जयन्ती महोत्सव



“पावन श्री कृष्ण जयन्ती वास्तव में प्रत्येक हृदय में परम सत्ता का जन्म है।”
(स्वामी शिवानन्द)



श्री कृष्ण जयन्ती का परम पावन शुभ दिन मुख्यालय आश्रम में १४ अगस्त २०१७ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनाया गया।

महोत्सव का शुभारम्भ ९ से १३ अगस्त तक प्रतिदिन दो घण्टे द्वादशाक्षरी मन्त्र—‘ॐ नमो भगवते वासुदेवाय’ एवं

‘श्री कृष्ण गोविन्द हरे मुरारे’ के सामूहिक कीर्तन से किया गया। श्री कृष्ण जन्माष्टमी के दिन प्रातःकालीन ब्राह्ममुहूर्त प्रार्थना एवं ध्यान सत्र के उपरान्त प्रभातफेरी और फिर उसके बाद द्वादशाक्षरी मन्त्र संकीर्तन किया गया। सभी साधक, भक्त, अतिथि और आश्रमवासियों ने प्रातः ७ बजे से सायं ६ बजे तक चलने वाले इस पावन मन्त्र संकीर्तन में अत्यन्त उत्साहपूर्वक भाग लिया।

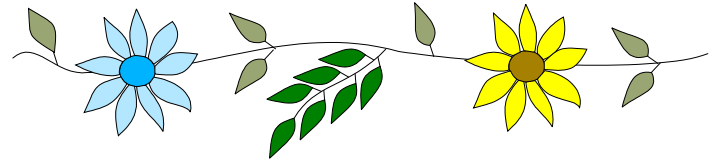


महोत्सव का विशेष आकर्षण था—भव्य सुसज्जित श्री विश्वनाथ मन्दिर की महापूजा, जो रात्रि ८ बजे से प्रारम्भ हो कर अर्धरात्रि तक चलती रही। वेदमन्त्रों के पारायण और भजन-कीर्तन के गायन के साथ-साथ मुरली मनोहर की पूजा, अभिषेक और अर्चना सहित प्रत्येक उपस्थित भक्तों द्वारा पंक्तिबद्ध रूप से की गयी। उसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी

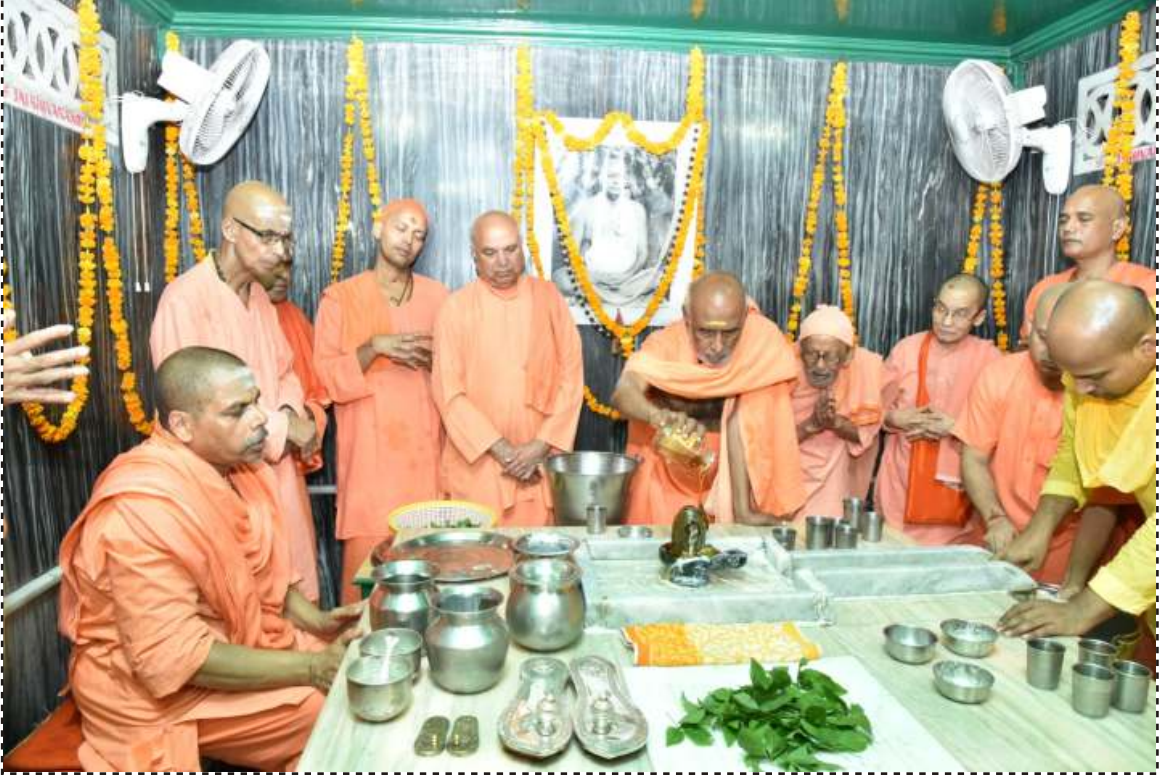


पद्मनाभानन्द जी महाराज ने श्रीमद्भागवत के दशम स्कन्ध में से भगवान् के दिव्य अवतरण का पारायण किया। मंगल आरती के उपरान्त सभी को पावन प्रसाद दिया गया।

वृन्दावन के वंशीधर और सद्गुरुदेव की कृपावृष्टि सब पर हो!



परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की ९ वीं पुण्यतिथि आराधना का कार्यक्रम



वर्ष २००८ के भाद्रपद मास के कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी का पावन दिवस था जब परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज अपनी नश्वर देह को त्याग कर परम तत्त्व में लीन हो गये थे। परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज का ९ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मुख्यालय आश्रम में १९ अगस्त २०१७ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति पूर्वक मनाया गया।

प्रातःकालीन प्रार्थना एवं ध्यान सत्र के साथ कार्यक्रम प्रारम्भ हुआ जिसमें परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के साथ निजी अनुभव सुनाते हुए बताया कि पूज्य श्री स्वामी जी महाराज एक आदर्श आध्यात्मिक गुरु थे। इसके उपरान्त प्रभातफेरी हुई और आश्रम यज्ञशाला में हवन किया गया। पूर्वाह्न में वरिष्ठ स्वामी जी, संन्यासी, ब्रह्मचारी, भक्त और आश्रम में आये हुए अतिथि जन, सद्गुरुदेव की पावन पादुकाओं की महापूजा में भाग लेने के लिए समाधि हॉल में एकत्रित हो गये। सभी ने महापूजा में क्रमशः पंक्तिबद्ध रूप में भाग लिया और उसके बाद संक्षिप्त सत्संग आयोजित किया गया जिसमें संन्यासी एवं ब्रह्मचारियों द्वारा भजन-कीर्तन समर्पित किये जाने के उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने उपस्थित श्रोताओं को अपने संक्षिप्त आशीर्वचनों द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की प्रेरणाप्रद जीवनी के विषय में वर्णन किया।

रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज तथा श्री स्वामी अमृतरूपानन्द माता जी ने पूज्य श्री स्वामी जी महाराज के दिव्य व्यक्तित्व पर प्रकाश डालते हुए अपने प्रवचनों के माध्यम से श्रद्धांजलि समर्पित की। इस पावन दिवस के उपलक्ष्य में एक पुस्तक सद्गुरुदेव की तथा एक पुस्तक परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की विमोचित की गयी। आरती, प्रसाद और ज्ञान-प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सद्गुरुदेव और परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की कृपावृष्टि सभी पर हो!

८७ वें योग-वेदान्त कोर्स का उद्घाटन कार्यक्रम

१७ अगस्त २०१७ को 'वाई वी एफ ए हाल' में योग-वेदान्त के ८७ वें कोर्स का उद्घाटन किया गया। भारत के विभिन्न भागों से कुल ३९ साधक-विद्यार्थी इसमें भाग लेने के लिए आये।

कार्यक्रम का आरम्भ, माँ दुर्गा और दत्तात्रेय भगवान् के पावन मन्दिरों में पूजा से किया गया। प्रारम्भिक प्रार्थनाओं और श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज के स्वागत भाषण के बाद परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने दीप प्रज्वलन सहित कोर्स का उद्घाटन किया। श्री स्वामी जी महाराज ने अपने

उद्घाटन सम्बोधन में, भागीदार विद्यार्थियों को, इस कोर्स का हिस्सा बनने के कारण सौभाग्यशाली होने का बोध कराने के साथ ही उन्हें प्रेरित किया कि अपनी कक्षाओं में नियमित रहें और समय के हर क्षण का पूर्ण सदुपयोग करें क्योंकि सद्गुरुदेव की पावन स्थली में आवास के सुअवसर और सौभाग्य का एक-एक क्षण मूल्यवान् है। माँ सरस्वती की पूजा और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों!

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

From 1st JULY 2017 to 30th SEPTEMBER 2017

DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY):

20% ON ORDERS UPTO Rs. 300/-

30% ON ORDERS UPTO Rs. 1000/-

35% ON ORDERS ABOVE Rs. 1000/-

40% Special Discount On the following Pictorial Volumes of Worshipful Gurudev Sri Swami Sivanandaji and Worshipful Sri Swami Chidanandaji.

(This offer on Pictorials is valid till 30th September or till the stocks last)

1. ES8	-Glorious Vision	(A Pictorial Volume)	₹ 650/-
2. ES4	-Gurudev Sivananda	(A Pictorial Volume)	₹ 250/-
3. EC70	-Ultimate Journey	(A Pictorial Volume)	₹ 500/-
4. EC71	-Divine Vision	(A Pictorial Volume)	₹ 300/-

ALL ORDERS TO BE ACCOMPANIED BY 50% ADVANCE

PACKING AND FORWARDING CHARGES EXTRA

THIS CONCESSION IS AVAILABLE FOR SALE IN INDIA ONLY

THE DIVINE LIFE SOCIETY, THE SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE,
P.O. SHIVANANDANAGAR—249 192, DISTT. TEHRI-GARHWAL,
UTTARAKHAND, INDIA. Phone: (91)-0135-2434780, 2430040,

E-mail: bookstore@sivanandaonline.org

For catalogue and online purchase logon: www.dlsbooks.org

अखण्ड महामन्त्र कीर्तन



अवधूतेन्द्र भक्त भजन मण्डली, जिला प्रकाशम् (आन्ध्र प्रदेश) के सदस्य, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन धाम मुख्यालय आश्रम में, अगस्त मास में आये और सात दिन पर्यन्त भजन हॉल में अखण्ड कीर्तन किया। कीर्तन का प्रारम्भ १२ अगस्त २०१७ को प्रातः ९

बजे परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज की पावन उपस्थिति में किया गया। हारमोनियम, तबले और झाँझ-मंजीरों के साथ सुमधुर सामूहिक स्वरों में महामन्त्र संकीर्तन, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि आराधना के दिन १९ अगस्त सायं ४ बजे तक निरन्तर किया जाता रहा। मण्डली के सभी भक्त सदस्यों को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज द्वारा सम्मानित किया गया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव की कृपा सब पर हो!



मुख्यालय आश्रम में डिवाइन लाइफ सोसायटी की शाखाओं के प्रतिनिधियों का सम्मेलन



और ध्यान सत्र तथा उसके उपरान्त प्रभातफेरी से हुआ। शाखा सम्मेलन स्वामी शिवानन्द सत्संग भवन में हुआ जिसमें प्रत्येक दिन कुल दो सत्र, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज के संचालन में किये गये। प्रातः ८.४५ बजे प्रथम सत्र का प्रारम्भ जय जणेश प्रार्थना से, श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी ने किया। प्रार्थना के उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने अपने उद्घाटन सम्बोधन में प्रत्येक उपस्थित श्रोताओं का हार्दिक स्वागत किया। फिर परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य जीवन के सिद्धान्तों के प्रसार को पुनः और सशक्त करने के लिए तथा डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय और इसकी शाखाओं के बीच परस्पर सम्बन्धों को अधिक सुदृढ़ करने के लिए, १४-१५ अगस्त २०१७ को शाखा-प्रतिनिधियों के सम्मेलन का मुख्यालय आश्रम में आयोजन किया गया। इस सम्मेलन में कुल १२२ शाखाओं के २४४ प्रतिनिधियों अथवा पदाधिकारियों और भक्तों सहित मिला कर लगभग ४०० लोगों ने भाग लिया। इन सभी शाखा-प्रतिनिधियों को जन्माष्टमी पूजा में सम्मिलित होने का भी सौभाग्य प्राप्त हुआ।

कार्यक्रम का प्रारम्भ १४ अगस्त को प्रातःकालीन प्रार्थना





और परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने अपने संक्षिप्त आशीर्वचनों में शाखाओं को अधिक प्रभावोत्पादक बनाने के सम्बन्ध में निर्देशन दिये।

शेष तीन सत्रों में प्रतिनिधियों से अनुरोध किया गया कि वे दिव्य जीवन संघ की गतिविधियों को और अधिक सुदृढ़ एवं सशक्त करने हेतु अपने सुझाव दें। इस सम्पूर्ण सम्मेलन से जो बिन्दु उभर कर सामने आये, वे इस प्रकार हैं—

१. सम्मेलन में अधिकांश प्रतिनिधियों ने मुख्य बल, सदस्यों की और उसमें भी विशेष रूप से डी एल एस शाखाओं के पदाधिकारियों की व्यक्तिगत साधना पर दिया कि सभी सदस्यों को सद्गुरुदेव के डिवाइन लाइफ सन्देश का प्रसार भलीभाँति करने के लिए स्वयं गम्भीरतापूर्वक दिव्य जीवन जीना चाहिए।

२. शाखाओं को चाहिए कि वह अपने प्रतिनिधियों को दो मास का कोर्स करने के लिए मुख्यालय भेजें, ताकि वे वापस जा कर अपनी शाखाओं, विद्यालयों, महाविद्यालयों में योग प्रशिक्षण कर सकें तथा सत्संग तथा अन्य आध्यात्मिक कार्यक्रम विधिवत् आयोजित कर सकें।

३. शाखाओं को अपनी शाखा के नियमित सत्संगों के साथ-साथ ही अपने निकटवर्ती सन्त-महात्माओं और

विद्वान् लोगों को भी आमन्त्रित करते हुए ज्ञान यज्ञ आयोजित करने चाहिए।

४. मुख्यालय के सहयोग से शाखाओं द्वारा योगासन, ध्यान एवं तनाव नियन्त्रण के शिविर आयोजित किये जाने चाहिए।

५. सक्रिय शाखाओं को चाहिए कि वह अपनी निकटवर्ती छोटी शाखाओं को अपने कार्यक्रमों में निमन्त्रित करें और स्वयं भी उनको प्रेरित करने के लिए, उनके कार्यक्रमों में सम्मिलित हों।

६. युवाओं और महिलाओं के लिए प्रत्येक शाखा में युवा एवं महिला केन्द्र स्थापित किये जायें।

७. मुख्यालय द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रमानुसार शाखाओं में आवासीय अथवा आवास रहित युवा शिविर आयोजित किये जायें जिनमें कार्यकौशल एवं नैतिक मूल्यों को विकसित करने सम्बन्धी कार्यक्रम सम्मिलित किये जाने चाहिए।

८. शाखाओं को छोटे-छोटे समाज सेवा के कार्य भी अपनाने चाहिए। उदाहरण के लिए 'शिवानन्द झोली' का सेवा कार्य—अर्थात् छपे हुए थैले गृहस्थों को दे दें जिसमें वह भोजन बनाने से पहले प्रतिदिन एक मुट्ठी





अनाज डाल दिया करें। भर जाने पर थैला उनसे ले आयें और इस प्रकार एकत्रित किया हुआ अनाज निर्धन एवं जरूरतमन्द परिवारों तक अथवा किसी स्वयंसेवी अन्नक्षेत्र में पहुँचा दें।

९. सामूहिक साधना को विकसित करने तथा सदस्यों में परस्पर भ्रातृभाव में वृद्धि हेतु शाखाओं को मास में एक बार साधना दिवस आयोजित करना तथा उसमें निकटवर्ती शाखा के सदस्यों को भी आमन्त्रित करना चाहिए।

१०. शाखाओं की गतिविधियों में परस्पर समरूपता लाने के लिए क्षेत्रीय समितियाँ भी बनायी जा सकती हैं।



११. दैनिक/साप्ताहिक सत्संग, बाल और युवा शिविर आयोजित करने के लिए मुख्यालय आश्रम द्वारा मार्गदर्शन किया जाना चाहिए।

१२. मुख्यालय आश्रम में अथवा अन्य किसी उपयुक्त स्थान में शाखा सम्मेलन/राष्ट्रीय/अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलन, समय-समय पर आयोजित होने चाहिए।

१३. मुख्यालय द्वारा द्विमासीय कोर्स के अतिरिक्त साप्ताहिक अथवा पाक्षिक जैसे छोटे कोर्स भी संचालित किये जाने चाहिए।

१४. आध्यात्मिक ज्ञान के प्रसार हेतु मुख्यालय द्वारा छपा हुआ साहित्य अथवा साहित्य की 'सौफ्ट





काँपी' शाखाओं को निःशुल्क वितरणार्थ छपवा कर बाँटने के लिए दी जानी चाहिए।

१५. शाखाएँ और अधिक प्रभावोत्पादक ढंग से कार्य कर सकें इसकी सहायतार्थ मुख्यालय से सन्तों को समय-समय पर शाखाओं में जाना चाहिए।

१६. आध्यात्मिक ज्ञान के प्रसार के लिए 'टैक्नोलोजी' का उपयोग पर्याप्त रूप से किये जाने के लिए प्रोत्साहन दिया जाना चाहिए।

१७. सद्गुरुदेव के सन्देश के प्रचार-प्रसार हेतु 'स्वामी चिदानन्द आध्यात्मिक प्रचार यात्रा' जैसी यात्राएँ, क्षेत्रीय समितियों अथवा स्वयं शाखाओं द्वारा ही



आयोजित करते हुए, अपने ही क्षेत्र में कुछ दिनों के लिए की जा सकती हैं। आयोजित करने वाली शाखा के अथवा उस क्षेत्र के अन्य भक्त जो इसमें रुचि रखते हों और जो समय भी निकाल सकते हों, उन्हें यात्रा में सम्मिलित होने को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

१८. वर्ष में एक बार 'द्विसाप्ताहिक शाखा-प्रतिनिधि शिविर' आयोजित किया जाना चाहिए जिसमें उन्हें शाखा के भलीभाँति संचालन के लिए संस्था के मूलभूत दर्शन एवं सिद्धान्तों का मूलभूत ज्ञान एवं आवश्यक योग्यता प्राप्त करायी जाये।



समापन सत्र में १५ अगस्त को परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज और श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज द्वारा सम्मेलन की गतिविधियों का सार प्रस्तुत किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने आशीर्वचन दिये।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों! * * *

‘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

इस मास में दो वयोवृद्ध रोगिणियों का देहान्त हो गया। कुछ समय से यह दोनों ‘शिवानन्द होम’ में भरती हुई थीं और अन्तिम समय में तो दोनों ही पूरी तरह से शैया-ग्रस्त हो गयी थीं। शारीरिक कष्टों के अतिरिक्त, वह ‘उन्माद’ से भी ग्रसित थीं जिसके कारण मन और शरीर का परस्पर का सहयोग भी प्रभावित हो गया था। धीरे-धीरे इस रोग के कारण व्यक्ति अपने सम्बन्धियों को भी पहचान नहीं पाता, विस्मृति होने लगती है, वस्तुओं और घटनाओं का विस्मरण हो जाता है, स्वभाव झगड़ालू हो जाता है, जैसा वह पहले था, वैसा बिलकुल ही नहीं रहता और कई बार इसी रोग के कारण लोग उन्हें अपने ही घर से निकाल देते हैं। यह दोनों रोगिणियों के साथ भी यही हुआ था और यह काफ़ी देर से इन्हीं कारणों से ‘होम’ में थीं। गत कुछ मास से तो ये पूर्णतया शैया-ग्रस्त ही थीं। भगवान् उन्हें परम शान्ति और शाश्वत आनन्द प्रदान करें! ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः!

नये रोगी भी भरती हुए। एक युवक मात्र ३५ किलो वजन और तपेदिक रोग से ग्रस्त है। उसे अलग कक्ष में

रखा गया है और आवश्यक परीक्षण, एक्सरे और प्रयोगशाला के निरीक्षणों के उपरान्त प्राप्त रिपोर्ट के अनुसार चिकित्सा प्रारम्भ हो गयी है। एक अन्य अधेड़ आयु का व्यक्ति विधुर हो जाने पर परिवार द्वारा उपेक्षित और अन्ततः अपने ही पुत्र द्वारा घर से निष्कासित कर दिया गया था। उसे केवल चिकित्सा की ही आवश्यकता नहीं थी अपितु जीवन के अन्तिम दिनों में रहने के लिए सुविधाजनक, सुखद, सुरक्षित स्थान भी चाहिए था। शीघ्र ही वह अन्य रोगियों के साथ घुल-मिल गया और शारीरिक दशा स्थिर हो जाने के उपरान्त प्रसन्नतापूर्वक कुछ-न-कुछ सेवा करने के विषय में पूछने लगा।

इसके साथ ही निकटवर्ती बस्तियों से कुछ कुछ रोगी भी संक्रमित पुराने घावों के उपचार के लिए भरती किये गये तथा उपचार पूरा हो जाने पर उनको छुट्टी दे दी गयी। जय गुरुदेव! जय शिवानन्द!

“बहुत से कष्टों, संकटों और पाशों से निकल कर मैं यहाँ आ पहुँचा हूँ। यह ‘कृपा’ मुझे यहाँ पर अभी तक सुरक्षित ले आयी है और ‘कृपा’ ही मुझे आगे भी घर तक पहुँचा देगी।” (‘अमेजिंग ग्रेस’ से उद्धृत)

“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

डिवाइन लाइफ सोसायटी चंडीगढ़ शाखा में योग एवं ध्यान शिविर



डालते हुए स्वामी जी ने सविस्तार वर्णन किया कि इन सबका परस्पर एक-दूसरे पर क्या और कैसा प्रभाव होता है। इन सत्रों में गुरुदेव की शिक्षाओं को भी बताया गया। भागीदारों की संख्या प्रथम दिन १२० के लगभग थी जो धीरे-धीरे २४० तक पहुँच गयी। सायंकालीन ध्यान सत्र में ४५-५० लोग सम्मिलित हुए। भक्तों और नये भागीदारों द्वारा इन सत्रों की पर्याप्त सराहना की गयी।

डिवाइन लाइफ सोसायटी चंडीगढ़ शाखा द्वारा २४ से ३१ जुलाई २०१७ तक, मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज के निर्देशन में एक योग एवं ध्यान शिविर का आयोजन किया गया।

प्रातः ६ से ७ बजे तक सुखना झील पर योग कक्षाएँ तथा सायं ५.३० से ६.३० तक शिवानन्द आश्रम चंडीगढ़ शाखा के हॉल में ध्यान सत्र संचालित किये गये। शिविर के सात दिनों में स्वामी जी द्वारा चार विभिन्न शृंखलाओं में योगासनों का निर्देशन एवं व्यावहारिक प्रदर्शन तथा उसके उपरान्त प्राणायाम किया गया। आहार, निद्रा, मानसिक तनाव इत्यादि के साथ योगासन-प्राणायाम के सम्बन्ध पर प्रकाश

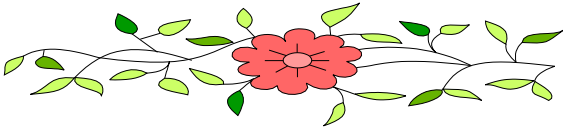
श्री आर. एस. दहिया जी, श्री ए. के. हाण्डा जी एवं उनके सहयोगी, श्री संदीप जी और संजीव आनन्द जी के अथक एवं उत्साहपूर्ण प्रयास से शिविर अत्यन्त सफल रहा।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव की अपार कृपावृष्टि सभी पर हो!

* * *



‘स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम (ओडिशा)’ द्वारा विद्यार्थियों के लिए कार्यक्रम



डिवाइन लाइफ सोसायटी, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम (ओडिशा) द्वारा गत वर्षों से अत्यन्त सफलतापूर्वक विद्यार्थियों के लिए कार्यक्रम आयोजित किये जा रहे हैं।

२८ जुलाई २०१७ को शारदापुर में, ‘कनकेश्वरी हाई स्कूल, शारदापुर’ में विद्यार्थियों के लिए एक शिविर आयोजित किया गया जिसमें श्री धनंजय सेन और ब्रह्मचारी जोगेश्वर ने सद्गुरुदेव और दिव्य जीवन संघ एवं इसकी उदात्त गतिविधियों के विषय में प्रेरणाप्रद प्रवचन विद्यार्थियों को दिये। इस कार्यक्रम में अपने अध्यापकों सहित भाग लेने वाले कुल १९० विद्यार्थी अत्यन्त लाभान्वित हुए। संस्था द्वारा विद्यार्थियों और अध्यापकों को ‘दिव्य प्रेरणा’ नामक एक पुस्तिका भी दी गयी।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव की अपार कृपावृष्टि सभी पर हो!

* * *

डिवाइन लाइफ सोसायटी अम्बाला शाखा में योग शिविर



डिवाइन लाइफ सोसायटी की अम्बाला शाखा द्वारा ३० जुलाई से ६ अगस्त २०१७ तक 'शिव मन्दिर, मनौली हाउस' में एक योग शिविर आयोजित किया गया। मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी महाराज ने इस शिविर का संचालन किया।

श्री स्वामी जी ने प्रातः योगासन एवं प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया तथा सायंकालीन सत्संग में उपस्थित श्रोताओं को अपने सम्बोधन में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का दिव्य सन्देश दिया। प्रमाणपत्रों तथा ज्ञान-प्रसाद वितरण के साथ शिविर का समापन किया गया। शिविर में ८२ भागीदारों ने अत्यन्त उत्साहपूर्वक भाग लिया। नारायण-सेवा तथा भजन-कीर्तन का कुष्ठबस्ती में आयोजन भी शाखा द्वारा किया गया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव की अपार कृपा सब पर हो!

* * *



पुण्य स्मृति में

अत्यन्त गहन शोक सहित हम आपको मुख्यालय आश्रम के एक सर्वाधिक वरिष्ठ अन्तेवासी श्री वीरराघवुलु जी के १५ अगस्त २०१७ को पावन श्री कृष्ण जयन्ती एवं स्वतन्त्रता दिवस को हुए निधन की सूचना दे रहे हैं।

आन्ध्र प्रदेश के गुंटूर जिले के चीराला गाँव में उत्पन्न श्री वीरराघवुलु जी लगभग २० वर्ष की आयु में, दिसम्बर १९५१ में आश्रम में आये थे। अत्यन्त सरल, विनीत और संकोचशील स्वभाव के श्री वीरराघवुलु जी की सद्गुरुदेव के प्रति गहन श्रद्धा-भक्ति और एकनिष्ठता, उनके १९५२ से ले कर जीवन के अन्तिम दिन तक आश्रम के छापेखाने के

जिल्द बाँधने वाले विभाग में निरन्तर सेवा में संलग्न रहने से अभिव्यक्त होती है और यह सेवा अपने-आपमें एक विशेष वांछनीय एवं कीर्तिमान स्थापित करने योग्य है।

अपने मौन एवं हस्तक्षेप न करने के स्वभाव के कारण वास्तव में अन्तेवासियों में भी अधिकांश लोग उनसे अपरिचित ही रहे और अतिथि तो बहुत ही कम उन्हें जानने वाले थे। गुरु-सेवा और साधना, कुल मिला कर यह थे वीरराघवुलु जी। वह ऐसे साधक थे जिन्होंने कभी कुछ भी माँगा नहीं, कभी एक शब्द भी किसी से उन्होंने कहा नहीं और हर परिस्थिति में प्रसन्न रहे। चरम सीमा तक सरल, देह, मन और आत्मा से गुरुदेव के सिद्धान्तों को समर्पित, वे डिवाइन लाइफ सोसायटी के इतिहास में एक विलक्षण साधक के रूप में सदैव आलोकित रहेंगे।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव से दिवंगत आत्मा को परम शान्ति और दिव्य सद्गति से आशीर्वादित करने की हम सब प्रार्थना करते हैं।



पुण्य स्मृति में

अत्यन्त शोक सहित हम आपको, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के शिष्य और मुख्यालय आश्रम की 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी' के वरिष्ठ प्राध्यापक श्री जसेन्द्रनाथ असोपा जी के १६ अगस्त २०१७ को हुए निधन की सूचना दे रहे हैं।

श्री असोपा जी २४ दिसम्बर १९३१ में जोधपुर, राजस्थान के एक अत्यन्त आध्यात्मिक ब्राह्मण परिवार में उत्पन्न हुए। अपनी शिक्षा पूर्ण करने के उपरान्त, जोधपुर विश्वविद्यालय में लगभग तीन दशक पर्यन्त दर्शनशास्त्र पढ़ाने के बाद वे विभागाध्यक्ष पद से सेवा-निवृत्त हुए। सन्तवृत्ति की अपनी धर्मपत्नी श्रीमती सावित्री, जो कि सद्गुरुदेव की अनन्य

भक्त थीं, के माध्यम से वे गुरुदेव के सम्पर्क में आये। योग-वेदान्त अरण्य अकादमी में श्री असोपा जी ने 'पाश्चात्य दर्शन का इतिहास' विषय में अध्यापन के रूप में लगभग २५ वर्ष तक अपनी बहुमूल्य सेवाएँ दीं। एक उत्कण्ठित पाठक और ज्ञान बाँटने के अति उत्साही श्री असोपा जी ने एक योगी का जीवन व्यतीत किया। १६ अगस्त २०१७ को ऋषिकेश में अपने आवास-स्थान में उन्होंने नश्वर देह त्याग दी।

परम पिता परमात्मा और परम पूज्य गुरुदेव के पावन चरणों में उन्हें शाश्वत स्थान प्राप्त हो!

**द डिवाइन 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।

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

अम्बाला (हरियाणा): शाखा द्वारा जून मास में प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को जप, ध्यान, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय और हनुमान चालीसा पाठ सहित नियमित सत्संग चलते रहे। साथ ही निःशुल्क जल-सेवा तथा होमियोपैथी सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

आस्का (ओडिशा): रविवारों और गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा सहित चल और साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १६ जून और १६ जुलाई को मासिक साधना दिवस मनाये गये। २ जून को 'श्री स्वामी चिदानन्द स्वाध्याय केन्द्र' का उद्घाटन गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव जी द्वारा किया गया तथा इस अवसर पर विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

बढ़ियाउस्ता-गंजाम (ओडिशा): शाखा द्वारा ९ को गुरुपूर्णिमा और १८ जुलाई को सद्गुरुदेव की ५४ वीं पुण्यतिथि नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, प्रवचन, भजन-संकीर्तन, गीता पाठ, विष्णुसहस्रनाम और हनुमान चालीसा पाठ सहित विशेष सत्संग तथा समापन पर नारायण सेवा के साथ मनायी गयीं। जरूरतमन्द रोगियों को औषधियाँ बाँटी जाती 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 १६ जुलाई को अखण्ड महामृत्युञ्जय मन्त्र कीर्तन, ९ को गुरुपूर्णिमा और १६ से १८ तक भजन-कीर्तन, पादुका पूजा, स्वाध्याय तथा गुरुदेव की आडियो वीडियो द्वारा शिक्षाओं सहित

आराधना दिवस मनाये गये। आरती और नारायण सेवा सहित समापन किया गया।

बरबिल (ओडिशा): जून, जुलाई मास में शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को, चल सत्संग सोमवारों को किये गये। शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा ७२८ रोगियों को निःशुल्क होमियोपैथी औषधियाँ दी गयीं। प्रत्येक मास की २४ को साधना दिवस मनाया गया। ५ से ९ जुलाई तक साधना सप्ताह तथा ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा नगर संकीर्तन, पादुका पूजा और भजनों सहित मनायी गयी।

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। ९ को गुरुपूर्णिमा तथा १८ को सद्गुरुदेव का पुण्यतिथि आराधना दिवस, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, जप और गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचनों सहित मनाये गये।

भंजनगर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम सहित विशेष सत्संग और गीता पाठ संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा पाठ

चलते रहे। ११ जून को श्री रामचरितमानस पर प्रवचनों सहित साधना दिवस मनाया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): जून-जुलाई में शाखा के चल सत्संग चलते रहे। ५ जून को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का ८० वाँ जन्म दिवस मनाया गया। ८ और १० को विशेष सत्संग, २१ को जगन्नाथ सहस्रनाम पाठ तथा २४ को 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र जप एवं श्रीमद्भागवत महापुराण का पारायण किया गया। ९ को गुरुपूर्णिमा मनायी गयी तथा १८ जुलाई के गुरुदेव के आराधना दिवस पर नारायण सेवा और जरूरतमन्दों को छाते एवं तौलिये वितरित किये गये। १० से १६ तक श्रीमद्भागवत पारायण तथा शाखा का प्रतिष्ठा दिवस १४ को मनाया गया। २६ जून और ३० जुलाई को साधना दिवस मनाये गये।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग रविवार को, चल सत्संग शनिवारों को, गीता पाठ एकादशियों को, सुन्दरकाण्ड संक्रान्ति को, पादुका पूजा हर मास की ८ और २४ को, तीसरे रविवार को साधना दिवस पादुका पूजा, विष्णुसहस्रनाम पाठ और गीता पाठ सहित मनाया गया। जुलाई मास में ९ को गुरुपूर्णिमा तथा १८ को गुरुदेव के आराधना दिवस प्रभातफेरी, ध्यान, भजन, पादुका पूजा तथा गुरु-तत्त्व और व्यास पूजा के महत्त्व पर प्रवचनों सहित विशेष सत्संग तथा समापन पर प्रसाद सेवन और वृद्धाश्रम में प्रसाद वितरण के साथ मनाये गये। शाखा द्वारा १० से १६ तक साधना सप्ताह भी आयोजित किया गया।

चाँदपुर (ओडिशा): साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग हर

मास की ८ और २४ को किये जाते रहे। ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा तथा १८ को गुरुदेव का आराधना दिवस नगर-संकीर्तन, पादुका पूजा और प्रवचनों सहित मनाये गये।

छत्रपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, नियमित सत्संग गुरुवारों को, मासिक जयन्ती कार्यक्रम ८ और २४ को, पादुका पूजा और अर्चना सहित किये गये। तीन विशेष सत्संग भक्तों के निवास स्थानों पर, १५ और २८ जून को सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। शंकर नेत्र चिकित्सालय के सहयोग से ११ को शाखा द्वारा आयोजित नेत्र चिकित्सा शिविर में १३० रोगियों की चिकित्सा तथा २७ रोगियों की शल्य चिकित्सा की गयी।

दिगपहंडी (ओडिशा): शाखा द्वारा दो बार दैनिक पूजा, गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। मासिक जयन्तियों ८ और २४ को श्री गुरु पादुका पूजा तथा संक्रान्ति को सायंकालीन विशेष सत्संग किये गये। जगन्नाथ रथ यात्रा के समय संकीर्तन, भजन तथा प्रवचनों सहित विशेष सत्संग किया गया।

गोपीनाथपुर (ओडिशा): जून-जुलाई मासों में दैनिक पूजाएँ चलती रहीं। परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी की जयन्ती ५ जून को, ९ से १८ जुलाई तक साधना दिवस, गुरुपूर्णिमा महोत्सव तथा गुरुदेव का ५४ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा, प्रश्नोत्तरी, इन्टर कालेज के विद्यार्थियों के लिए चित्रकला प्रतियोगिता, विविध आध्यात्मिक विषयों पर प्रवचन तथा नारायण सेवा सहित मनाया गया।

जयपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवार को साप्ताहिक एवं गुरुवार को चल सत्संग चलते

रहे; ८ को शिवानन्द दिवस पर पूजा और हवन तथा प्रसाद वितरण सहित सत्संग किया गया। कोरापुट ज़िले की निःशुल्क होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा रोगियों की चिकित्सा की जाती रही। परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जयन्ती १९ को तथा योग दिवस २१ जून को मनाया गया।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): दैनिक अन्नदान और गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। ९ को गुरुपूर्णिमा तथा १८ को गुरुदेव का पुण्यतिथि आराधना दिवस प्रार्थना, जप, पादुका पूजा, गीता पाठ और प्रवचनों सहित मनाया गया। १ से ६ जुलाई तक ब्रह्मचारी अनुराग चैतन्य द्वारा साधनापंचकम् एवं मोहमुद्गर पर कक्षाओं का संचालन किया गया।

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। ९ जून को महालक्ष्मी पूजा की गयी।

कालका (हरियाणा): शाखा द्वारा मंगलवारों को साप्ताहिक सत्संग भजन-कीर्तन सहित तथा 'ॐ नमो नारायणाय' मन्त्र जप और नारायण सेवा प्रत्येक मास की ८ और २४ को चलती रही।

खातिगुडा (ओडिशा): दिन में दो बार पूजा, साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को करने के साथ-साथ शाखा द्वारा ४ जून को साधना दिवस पर पादुका पूजा और

नारायण सेवा, एकादशी को विष्णुसहस्रनाम एवं जप किया गया।

खुर्जा (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा प्रातः पुरुषों के लिए तथा सायंकाल में महिलाओं के लिए योग कक्षाएँ, ध्यान योग रविवारों को, मातृ सत्संग एकादशियों को, निःशुल्क साहित्य वितरण तथा जरूरतमन्द रोगियों के लिए 'श्री स्वामी देवानन्द होमियो औषधालय' द्वारा निःशुल्क चिकित्सा के कार्यक्रम चलते रहे। परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जयन्ती ५ जून को तथा योग दिवस २१ जून को मनाया 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। १८ जुलाई को सद्गुरुदेव का पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया।

लाँजीपल्ली शाखा (ओडिशा): दैनिक पूजा और महामन्त्र संकीर्तन, साप्ताहिक सत्संग नारायण सेवा सहित रविवारों को चलते रहे। ३ जून को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

लाँजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा): अर्चना और भगवद्गीता पाठ सहित दैनिक सत्संग, रविवारों को साप्ताहिक एवं गुरुवारों को चल सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। गुरुवारों को पादुका पूजा, स्वाध्याय और गीता पाठ एकादशियों को, हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ संक्रान्तियों को किये गये तथा नारायण सेवा भी की गयी। १३ जुलाई को शाखा द्वारा शंकर नेत्र चिकित्सालय के सहयोग से आयोजित नेत्र चिकित्सा शिविर में १२८ रोगियों की चिकित्सा तथा २२ की शल्य चिकित्सा की

गयी। १४ को रक्तदान शिविर आयोजित किया गया जिसमें रेडक्रास ब्लड बैंक द्वारा ४२ यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। प्रत्येक तीसरे रविवार को नारायण सेवा की गयी।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): जुलाई मास में ९ को शाखा द्वारा 'लेख राज होम्ज़' में गुरुपूर्णिमा प्रार्थना, मन्त्र जप, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी तथा २३ को विशेष सत्संग किया गया।

मोयरंग (मणिपुर): शाखा द्वारा ४ जून को गंगा दशहरा अभिषेक तथा 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप सहित मनाया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, प्रार्थना एवं सायंकालीन सत्संग विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित, साप्ताहिक सत्संग, चल सत्संग गुरुवारों को, मातृ सत्संग सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा सहित शनिवारों को, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम एवं गीता पाठ किये जाते रहे। १ जून को गुरुदेव का संन्यास दीक्षा दिवस, ५ को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का जन्म दिन, विश्व-शान्ति हेतु हवन सहित मनाये गये। ३ जून को महामन्त्र कीर्तन किया गया।

पटियाला (पंजाब): शाखा द्वारा प्रार्थना, भजन, महामन्त्र जप इत्यादि सहित चल सत्संग किये जाते रहे। स्थानीय गोशाला में नियमित रूप से दान दिया जाता रहा।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योगासन कक्षाएँ, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को चल सत्संग, प्रत्येक ८ और २४ को पादुका पूजा, अभिषेक एवं अर्चना सहित कार्यक्रम चलते रहे। ९ को

गुरुपूर्णिमा तथा १८ को सद्गुरुदेव का पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा एवं प्रसाद सेवन सहित मनाया गया। २, १६ और ३० जुलाई को पादुका पूजा सहित विशेष सत्संग किये गये। होमियोपैथी डिस्पेंसरी तथा एक्यूप्रेशर चिकित्सा द्वारा जरूरतमन्द लोगों का उपचार नारायण सेवा के रूप में किया जाता रहा।

स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को स्वाध्याय, सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं।

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। २५ और २६ जून को अखण्ड श्री रामचरितमानस का पाठ किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दो बार दैनिक पूजा, शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों और संक्रांति को विशेष सत्संग तथा ८ और २४ को पादुका पूजा, शाखा की नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। २९ जुलाई को विश्व-शान्ति हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। ९ से १८ जुलाई तक साधना सप्ताह, गुरुपूर्णिमा तथा सद्गुरुदेव का पुण्यतिथि आराधना दिवस प्रातःकालीन प्रार्थना, नगर-संकीर्तन, पादुका पूजा, गीता पाठ, विभिन्न आध्यात्मिक विषयों पर प्रवचन तथा नारायण सेवा सहित मनाये गये।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा २५ जून को वृद्धाश्रम में भजनों, गुरुस्तोत्र और गायत्री मन्त्र आदि सहित सत्संग आयोजित किया गया।

वडोदरा (गुजरात): योग दिवस २१ जून को शाखा द्वारा सेमिनार का आयोजन किया गया जिसमें विद्वान् वक्ताओं ने श्रोताओं को सम्बोधित किया। ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा पादुका पूजा, गुरु-माहात्म्य पर प्रवचन सहित मनायी गयी। १० से १३ तक साधना की पूर्वापेक्षाएँ विषय पर व्याख्यान का आयोजन तथा १८ जुलाई को गुरुदेव का पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया।

फरीदपुर शाखा, बरेली (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा जून-जुलाई मास में प्रत्येक बुधवार को सद्गुरुदेव की पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, श्री रामचरितमानस तथा गुरुदेव की साधना पुस्तक में से स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम रहे। अन्य कुछ आश्रम में सेवा इत्यादि के सभी कार्य नियमित रूप से चलते रहे। गुरुपूर्णिमा पर शाखा द्वारा गुरु पादुका पूजा, भजन-कीर्तन तथा विशाल भण्डारे के साथ समापन किया गया। इसके साथ ही सन्त सेवा, 'स्वामी प्रेमानन्द पब्लिक स्कूल' के बच्चों की आर्थिक सेवा तथा दक्षिण भारत तीर्थ यात्रा के सेवा कार्य किये गये।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा जून मास तक प्रत्येक सोमवार को नियमित रूप से नगर के गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति में साप्ताहिक सत्संग भजन-संकीर्तन सहित किये जाते रहे। साथ ही शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश में १४ और १५ अगस्त को होने वाले

शाखा सम्मेलन में भागीदारी पर चर्चा और तैयारी भी की गयी।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): शाखा द्वारा जुलाई 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—२१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस ७ वर्षीय बालकों से ले कर ८५ वर्ष तक के वयोवृद्धों की भागीदारी में मनाया गया, २५ को साधारण सभा का आयोजन करके चुनाव से पदाधिकारी चुने गये, ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा हवन, पादुका पूजा एवं प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी, १० को श्रावण मास का सोमवार रुद्राभिषेक सहित मनाया तथा २३ जुलाई को हरियाली अमावास्या भगवान् का शृंगार, भजन-कीर्तन और प्रसाद सहित मनायी गयी।

दिव्य जीवन संघ भिलाई नगर शाखा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा जुलाई मास में महिला-भक्तों द्वारा विष्णुसहस्रनाम, ललितासहस्रनाम पाठ, भजन एवं सत्संग किया गया, रविवार सन्ध्या को भजन-कीर्तन, त्रिदेव पूजन तथा प्रसाद वितरण और दोनों एकादशियों को गीता पाठ, भजन-कीर्तन तथा प्रसाद वितरण किया गया। ९ को गुरु पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, शान्ति-पाठ, महामृत्युञ्जय मन्त्र जप और प्रसाद वितरण किया गया। १८ को सद्गुरुदेव की पुण्यतिथि पर पादुका पूजा, शान्ति-पाठ और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप किया गया।

आगरा (उत्तर प्रदेश): शाखा में प्रत्येक मंगलवार को हवन और रविवारों को सत्संग चलते रहे। ९ जून को योग साधना का कार्यक्रम, १० को मधुमेह रोगियों के लिए विशेष योग आसन तथा एक मेडिकल कैम्प, ११ को गंगा दशहरा पर आम नागरिकों को शर्बत वितरण, २१ जून को आश्रम प्रांगण में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया तथा २१ को ही आगरा सिटी में हृदय रोगियों के लिए विशेष योगासनों का कार्यक्रम आयोजित किया गया।

गुमरगुण्डा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन आरती, जप, ध्यान, कीर्तन, सन्ध्या को भजन-कीर्तन, गुरुवारों को पादुका पूजा, शाखा के ८० आवासीय विद्यार्थियों हेतु मध्याह्न एवं रात्रि भोजन की व्यवस्था तथा प्रत्येक शनिवार रात्रि को सुन्दरकाण्ड का पाठ इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। विशेष कार्यक्रमों में—१ जून को शाखा का स्थापना दिवस मनाया गया, ४ को गंगा दशहरा पर पूजा आरती, हवन, १८ को शाखा की मासिक बैठक में भावी कार्यक्रमों की योजना तथा

निकटवर्ती ग्राम में स्वामी विशुद्धानन्द जी के सान्निध्य में सत्संग तथा उनके निर्देशन में २५ को श्री जगन्नाथ भगवान् की रथ यात्रा का आयोजन किया गया।

बी.एच.ई.एल. शाखा, हरिद्वार (उत्तराखण्ड): शाखा के २२ सदस्य ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा महोत्सव में सम्मिलित होने के लिए शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश गये। १८ को सदगुरुदेव का आराधना दिवस पादुका पूजा, गुरुदेव के जीवन और शिक्षाओं पर परिचर्चा, भजन-कीर्तन, आरती और प्रसाद वितरण सहित मनाया गया। शाखा की अन्य नियमित गतिविधियाँ यथा प्रत्येक मंगलवार को रामचरितमानस का स्वाध्याय, अन्तिम मंगलवार को सुन्दरकाण्ड का सामूहिक पारायण, एकादशियों को गीता पाठ, मास की ८ तारीख को कुष्ठाश्रम के अन्तेवासियों की भोजन व्यवस्था, अन्य विशेष दिनों पर भी भक्तों द्वारा उनके भोजन की व्यवस्था तथा समय-समय पर उनके लिए वस्त्र, दवाइयाँ, पट्टियाँ आदि का प्रबन्ध भी किया जाता है।

अपने लक्ष्य को न भूलिए

कठिनाइयों, विपत्तियों तथा जीवन की हर कष्टपूर्ण परिस्थितियों में जहाँ तक सम्भव हो, शान्त बने रहने का प्रयास कीजिए। अपने हृदय के अन्तस्तल में प्रार्थना कीजिए तथा प्रतीक्षा कीजिए। आपको निश्चय ही सहायता मिलेगी। ईश्वर में दृढ़, पूर्ण एवं अनन्य श्रद्धा रखिए।

शुद्ध सार्वभौमिक सहानुभूति तथा विश्व-प्रेम का विकास कीजिए। समानता तथा एकता का जीवन यापन कीजिए। गम्भीर एकाग्र सद्बिचार रखिए।

लक्ष्य को न भूलिए। प्रतिदिन लक्ष्य की ओर एक-एक पग अग्रसर होते जाइए। माया विविध रूपों को धारण करेगी। ध्यान कीजिए, प्रार्थना कीजिए तथा बाधाओं को जीतिए।

—स्वामी शिवानन्द

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	₹ १४०/-
कर्म और रोग	₹ २०/-
कर्मयोग-साधना	₹ १३०/-
गीता-प्रबोधिनी	₹ ५५/-
गुरु-तत्त्व	₹ ५५/-
घरेलू चिकित्सा	₹ १९०/-
जपयोग	₹ ५५/-
जीवन में सफलता के रहस्य	₹ १५५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	₹ ४०/-
दिव्योपदेश	₹ ३५/-
देवी माहात्म्य	₹ ७५/-
धनवान् कैसे बनें	₹ ५०/-
धारणा और ध्यान	₹ १७०/-
ध्यानयोग	₹ १२०/-
प्राणायाम-साधना	₹ ६०/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश	₹ ९०/-
ब्रह्मचर्य-साधना	₹ ९०/-
भगवान् श्रीकृष्ण	₹ १३०/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म	₹ १३५/-
मानसिक शक्ति	₹ ९०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व	₹ ३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	₹ ४२५/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	₹ ९०/-
योगाभ्यास का मूलाधार	₹ १८५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता	₹ ६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा	₹ १००/-

सत्संग भजन माला	₹ १५५/-
सन्त-चरित्र	₹ २३५/-
साधना	₹ ३२०/-
स्वरयोग	₹ ६०/-
हठयोग	₹ १००/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन	₹ १६०/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

अध्यात्म-प्रसून	₹ ३५/-
आलोक-पुंज	₹ १०५/-
ज्योति-पथ की ओर	₹ १०५/-
त्याग : शरणागति	₹ २५/-
भगवान् का मातृरूप	₹ ७०/-
मोक्ष सम्भव है!	₹ २५/-
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/-

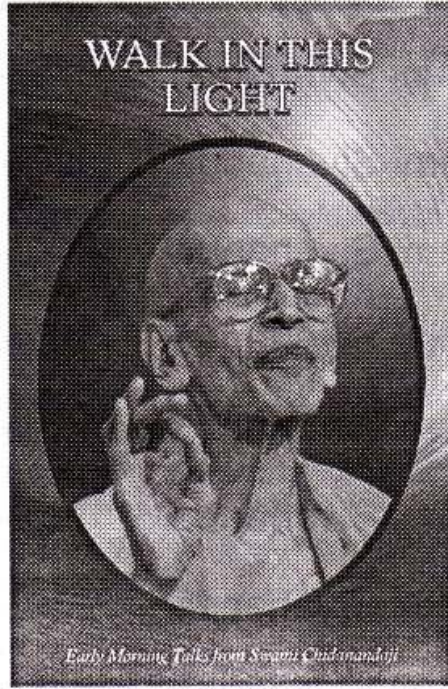
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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!

WALK IN THIS LIGHT

'Walk In This Light' an inspiring collection of 50 enlightening talks of Worshipful Sri Swami Chidanandaji Maharaj to illumine our path unto The Light of lights.

Pages: 232

Price: ₹ 140/-



A BRIEF OUTLINE OF SADHANA



SWAMI KRISHNANANDA

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/-



BOOKS UNDER PRINT

Philosophy of Dreams

Health and Diet

Essence of Vedanta

Hatha Yoga

Yoga and Realisation

मानसिक शक्ति

Forest Academy Lectures on Yoga

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

स्वामी शिवानन्द

Swami Chidananda

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/-

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

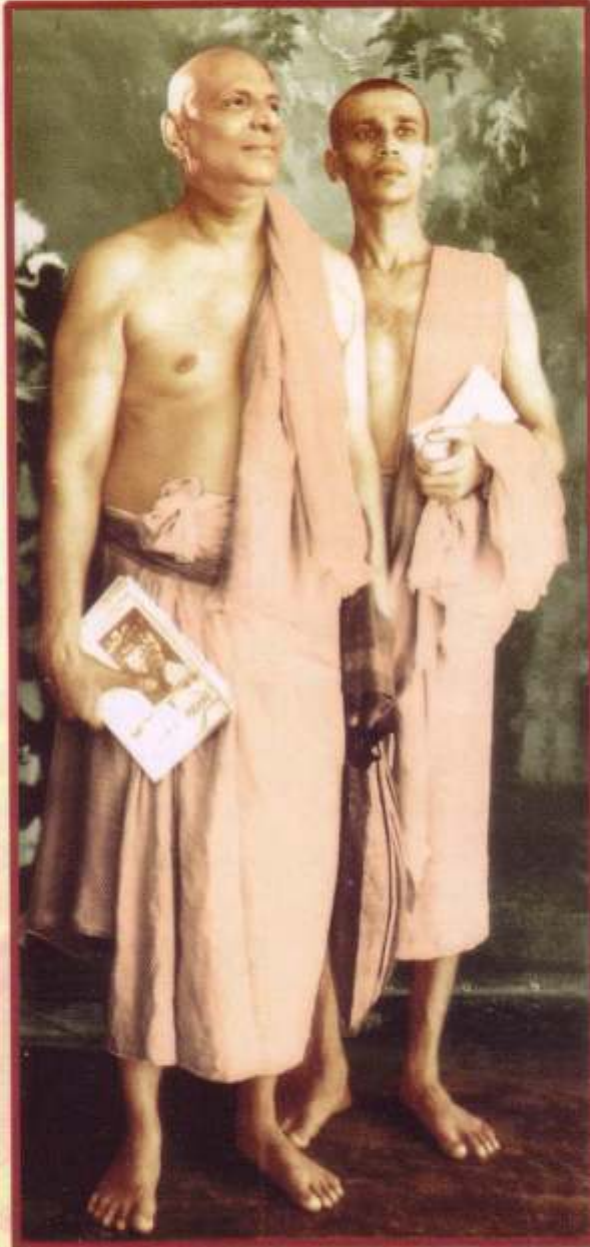
(परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

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 ठील न दीजिए।

सितम्बर
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



ॐ

ॐ

‘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