₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन

ज्ञान-प्राप्ति की पहली सीढ़ी है गरीबों और रोगियों की सतत सेवा। दूसरी सीढ़ी इन्द्रिय-निग्रह है। तीसरी सीढ़ी है नम्रता, सहिष्णुता, दया, सत्यनिष्ठा और ब्रह्मचर्य का विकास। चौथी सीढ़ी है नियमित ध्यान। तब सुमधुर अन्तर्वाणी सुनायी देगी। तब अन्तर्ज्ञान की तीसरी आँख खुलेगी। मनुष्य प्रकाश पा लेगा।

—स्वामी शिवानन्द

अप्रैल २०१८

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

शुद्ध बनिए, बुराई स्वतः नष्ट हो जायेगी

जप तथा ध्यान के समय यदि बुरे विचार आपके मन में घुसने लगें, तो उनको दूर भगाने के लिए संकल्प-शक्ति का प्रयोग न करें। इससे आपकी शक्ति का क्षय होगा। आप अपनी इच्छा-शक्ति को ही मार देंगे। आप थक जायेंगे। जितना अधिक प्रयत्न करेंगे, उतने ही अधिक बुरे विचार भी अधिकाधिक बल के साथ वापस लौटेंगे। वे शीघ्रतापूर्वक लौटेंगे। विचार अधिक सबल हो जायेंगे। उदासीन बनें। शान्त रहें। वे शीघ्र ही दूर हो जायेंगे अथवा किसी अच्छे प्रतिपक्षी विचार को प्रश्रय दें या अपने इष्टदेव की मूर्ति और मन्त्र के विषय में बार-बार विचार करें। बल के साथ प्रार्थना करें।

एक दिन के लिए भी ध्यान का अभ्यास न छोड़ें। अपनी आध्यात्मिक साधना में नियमित तथा क्रमिक बनें। सात्त्विक आहार करें; फल तथा दूध से मानसिक एकाग्रता में आपको सहायता मिलेगी।

—स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXIX	अप्रैल २०१८	No. 1

उपनिषद्–सुधा बिन्दु

अग्निर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च ।।

(कठोपनिषद् : २/२/९)

जिस प्रकार सम्पूर्ण भुवन में प्रविष्ट हुआ एक ही अग्नि प्रत्येक रूप के अनुरूप हो गया, उसी प्रकार सम्पूर्ण भूतों का एक ही अन्तरात्मा उनके रूप के अनुरूप हो रहा है तथा उनसे बाहर भी है।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

अभिनवशुभमार्गान् मार्गयन् मानवाना–
मभिरुचिमवगच्छन् भव्ययोगाय तेषाम्।
अभिनुतगुणराशिः सर्वलोकाभिवन्द्यो
जयतु सुचिरमेवं श्रीशिवानन्दयोगी।।९३।।

९३. जो समस्त आध्यात्मिक साधकों के कल्याणार्थ उनकी भिन्न-भिन्न अभिरुचियों के अनुरूप नवीन मार्गों की खोज हेतु प्रति क्षण अनुसन्धानशील हैं तथा अपने श्लाघनीय सद्गुणों के कारण जो सर्ववन्दनीय हैं, उन महायोगीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की सदा जय हो।

अनुदिनमनुवेलं सूक्तिपीयूषवर्षै–
र्मनुजनिकरतापं सर्वमुन्मूलयन्तम्।
अनुपममहिमाढ्यं दिव्यदीप्त्या विराज–
त्तनुमखिलनिषेव्यं श्रीशिवानन्दमीडे।।९४।।

९४. मैं श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की वन्दना करता हूँ जो प्रतिदिन प्रति क्षण अपने मधुरवचनामृत द्वारा सांसारिक मनुष्यों के दुःखों एवं कष्टों का नाश करते हैं, जिनकी महिमा अनुपमेय है, जो दिव्य दीप्ति से विभासित हैं तथा अखिल विश्व जिनकी सेवा-आराधना करता है।

(क्रमशः)

अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी
(पूर्वाश्रम-नाम : ब्रह्मचारिणी नीलमणि)

मानवता के रक्षक—श्री शंकर

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

प्रिय आत्मन्!

महान् व्यक्ति वह नहीं है जो अधिक बोलता है अथवा अधिक तीव्र गति से भागता है, अपितु वह है जो गहराई से चिन्तन करता है और उचित ढंग से जीवन को जीता है। उचित चिन्तन, मन की निष्पाप भावना से उपजता है और नाशवान् वस्तुओं में विश्वास रखना ही पाप है। वे सद्पुरुष निश्चित रूप से महान् हैं जो दुःख, कष्ट एवं मृत्यु के इस भव-सागर को पार करके इसके 'दूसरे तट' पर जा पहुँचे हैं और उनसे भी और अधिक महान् वे रक्षक दिव्यात्मा हैं जो उस 'शाश्वत उज्ज्वल प्रकाश' की एक झलक प्राप्त करने के लिए कराहती हुई जीवात्माओं की ओर अपना उद्धारक हाथ बढ़ाते हैं।

शंकर में हम कालड़ी के एक सरल बालक को पाते हैं, सनातन धर्म के एक धर्मपरायण समर्थक को, पावन निश्चय वाले एक उदाहरणीय सन्त को, धार्मिक विचारधारा के एक सुदृढ़ दार्शनिक को, व्यापक ज्ञान के अनुपम विद्वान् को, उच्चतम योग-उपलब्धियों के एक प्रशान्त रहस्यवादी तथा उच्च श्रेणी के एक धर्मसुधारक को पाते हैं। ऐसा विलक्षण मिश्रण केवल उन विशेष विभूतियों में मिलता है जो निज वास्तविक स्वरूप को जानने के सतत प्रयास में संलग्न जीवात्माओं की अव्यक्त गहन आकांक्षाओं के सम्बन्ध में बात करते हैं और उनको मार्ग दर्शाने का कार्य करते हैं। हम शंकराचार्य को स्मरण करते हैं, क्योंकि ऐसा करके हम स्वयं लाभान्वित होते हैं; उनके ज्ञान द्वारा हम स्वयं को लाभान्वित करते हैं।

एकत्व अथवा अभेदत्व का बोध होना ज्ञान है, अज्ञान इसके विपरीत है। ज्ञान का आरोहण क्रमशः इन्द्रिय-जनित ज्ञान, तर्क-जनित ज्ञान और अन्तर्बोध से ही होता है। आचार्य शंकर ने कहा कि इन्द्रिय-जनित ज्ञान असत्य है और अन्तर्बोध सत्य ज्ञान है, तर्क-जनित ज्ञान सत्य एवं असत्य का मध्यवर्ती है तथा दोनों में से किसी एक की ओर उपयोग किया जा सकता है। मनुष्य का ज्ञान तर्क पर समाप्त हो जाता है और तर्क का उपयोग सदैव इन्द्रियों द्वारा बोधगम्य ज्ञान तक किया जाता है। आचार्य शंकर के अनुसार तर्क-जनित ज्ञान हमारे अन्तर्बोध की उद्घोषणाओं को औचित्य एवं दृढ़ता प्रदान करता है, क्योंकि अन्तर्बोध की उद्घोषणाएँ तो मानव के लिए मात्र सन्देह रहित श्रद्धा का विषय ही हैं, उसका निजी अनुभव नहीं हैं, अतः जो तर्क-संगत न हो वह मानव-हृदय को प्रभावित नहीं कर सकता। वह तर्क जो अन्तर्बोध के विपरीत जाता हो, वह अनियन्त्रित होने के कारण विश्वसनीय नहीं है। श्रुतियों की उद्घोषणाएँ स्वैच्छिक दृढ़कथन प्रतीत होती हैं और वह केवल तभी मानवता के लिए ज्ञानप्रद सांस्कृतिक सामग्री बन सकती हैं जब वह उनके उस तर्क-जनित ज्ञान द्वारा प्रमाणित हो जाती हैं जो ज्ञान उनकी बुद्धि की पहुँच में है। मानव की बुद्धि से अतीत, अनुभूति के अन्तर्बोध का पूर्णतया तर्क-संगत प्रस्तुतिकरण, आचार्य शंकर का ऐसा

अमर महान् कार्य है जिसे उन्होंने समूची मानवता के भले के लिए उपार्जित किया। यदि श्रुति यह उद्घोषणा करती है कि 'परम सत्य अलौकिक, विषयातीत एवं असीम है' तो आचार्य शंकर का दर्शन तर्क सहित इसे प्रमाणित करता है और कहता है कि यह सत्य है। अत: तर्क-जनित ज्ञान आत्म-साक्षात्कार में सहायक है। यह बाधा केवल तभी बन जाता है जब इसका स्वार्थपूर्ण इच्छावश दुरुपयोग किया जाता है।

किन्तु हम आचार्य शंकर का सही चित्रांकन नहीं कर सकेंगे यदि हम मात्र उनकी विशाल तर्कशील बुद्धि को ही देखेंगे, उस सशक्त मस्तिष्क के साथ-साथ उनके पास सहानुभूतिशील भक्तिपूर्ण हृदय भी था जो कि करुणामयी भावनाओं से ओतप्रोत था। उनकी रचनाएँ उनके उच्च श्रेणी के मानवीय प्रेम एवं गहन दार्शनिक परिज्ञान के अद्भुत मिश्रण को उद्घाटित करती हैं। उनकी वात्सल्यमयी भक्ति, उनकी सुदृढ़ ब्रह्ममयी भावना, उनका धार्मिक उत्साह, उनकी तीक्ष्ण बुद्धि और 'संसार को नकारने के दर्शन' के होते हुए भी उनकी भगवान् के प्रति भक्तिपूर्ण भावना—यह सब वास्तव में अत्यन्त विलक्षण एकत्व है। सबको समाहित कर लेने वाला उनका यह विलक्षण स्वभाव है जिसने उनके लिए प्रेम और प्रशंसा अर्जित की, जिसके कारण वे सहस्रों लोगों के भक्ति एवं श्रद्धा के पात्र बन गये, जिसने उनका नाम अमर कर दिया और जिसने आने वाली पीढ़ियों तक में भी उनकी गहन एवं अमिट छाप छोड़ दी है। मानवता को सत्य का बोध कराने वाले, जगद्गुरु शंकराचार्य की जय हो!

बुद्ध ने इसके पथ पर बल दिया, किन्तु आचार्य शंकर ने केवल पथ ही नहीं दर्शाया अपितु लक्ष्य को भी उद्घाटित किया। इच्छाएँ ही वह शृंखलाएँ हैं जो जीवात्मा को आवागमन के पाश में जकड़ देती हैं। निद्रावस्था में इच्छाएँ निष्क्रिय अवस्था में रहती हैं तथा जाग्रतावस्था में यह सक्रिय होती हैं। जब इच्छाएँ समाप्त हो जाती हैं तो रजस् और तमस् विजित हो जाते हैं, अर्थात् आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति हो जाती है। बाह्य विकारों से आत्म-परित्याग केवल सतर्कतापूर्वक आत्म-निरीक्षण के द्वारा और इस यथार्थ को जान लेने कि समस्त जगत् निरर्थक है, एक सारहीन नाटक, अर्थहीन छाया मात्र है, एक शुष्क आवरण है जिसके भीतर बीज रूप में अमर अनश्वर आत्मा विद्यमान है, केवल वही सत्य है। इस शाश्वत आत्मा, 'परम आत्मा' का साक्षात्कार करने में ही जीव की मुक्ति है, वही असीम, दिव्य परमानन्द की प्राप्ति है।

ऐसा साक्षात्कार सबको सहज ही नहीं मिल जाता, यह आसमान से नहीं बरसता है। इसके लिए भारी मूल्य चुकाना पड़ता है यद्यपि यह उन सभी के लिए प्राप्तनीय है, जो ऐसा करने के लिए तैयार हैं। इसका मूल्य सर्वाधिक प्रिय—'अपने-आप को देना' है, समस्त विश्व का त्याग है, जो भी प्रिय और निकटतम है, उन सबका परित्याग है। लम्बी-चौड़ी बातें, बहानेबाजी अथवा चतुराई आत्म-साक्षात्कार पाने में व्यक्ति की सहायता नहीं कर सकतीं। इसके लिए सचेत आत्म-परित्याग की आवश्यकता है, अपने-आपको पूर्णतया शून्य कर देना है, मानो अपना कोई अस्तित्व है ही नहीं। 'स्वयं' की वास्तविक सत्ता को जानने के लिए अपनी यह अस्तित्वहीनता को लाना अनिवार्य है। इसकी प्राप्ति की कठिनता आचार्य शंकर के उस संकेत में द्रष्टव्य हो जाती है, जब वे उपनिषद् के एक कथन की व्याख्या में वर्णन करते हैं कि देवता तक भी मनुष्य को ब्रह्म तक पहुँचने नहीं देंगे, क्योंकि वे नहीं चाहते कि मनुष्य उनसे श्रेष्ठ हो जायें! इसके लिए आचार्य शंकर प्रारम्भ में देवपूजन का विधान बताते हैं जिससे कि वे प्रसन्न हो जायें और इस

पथ में बाधाएँ न खड़ी करें। भक्ति एवं योग, ज्ञान में अनिवार्य सहायक साधन हैं। योगियों के यम एवं नियम तथा वेदान्तियों के साधन-चतुष्टय ऐसी सुदृढ़ आधारशिलाएँ हैं, जिनके अभाव में सूक्ष्मीकरण के प्रासाद का, एकाग्रता और ध्यान का ध्वंस निश्चित है।

सत्य के जिज्ञासुओ! शंकर संसार को सादा जीवन, उच्च विचार की शिक्षा देते हैं। कैसा महिमाशाली जीवन है यह! उन्होंने संसार से कुछ नहीं लिया—वे परमहंस थे—बचपन से ही परिव्राजक, एक ऐसे संन्यासी जिन्होंने तपस्वी साधकों के लिए राज-पथ प्रशस्त कर दिया, और उनका चिन्तन निराश हृदयों को धैर्य बँधाता हुआ, हताश मनों को उत्साहित करता हुआ, खोज में संलग्न बुद्धिशीलों को प्रकाशित करता हुआ आज भी सर्वत्र स्पन्दित हो रहा है! मिथ्या अभाव से ग्रस्त मनुष्यों को अपने इस निर्भीक एवं सशक्त सन्देश के द्वारा वह समृद्धि प्रदान कर रहा है कि, यथार्थ में कोई भी पापात्मा नहीं है, किसी को रुदन करने की आवश्यकता नहीं है, अश्रु-वर्षा करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि सब-कुछ स्वयं में सही है। केवल उस ब्रह्म की ही सत्ता है जो परिपूर्ण और निरपेक्ष है।

हे मानव! भयभीत न हों! जहाँ इच्छाएँ नहीं, वहाँ भय भी नहीं है। आप भीरु मेमने नहीं अपितु वीर सिंह हैं, दीन-हीन नहीं अपितु भगवान् हैं। अपने भयों को नष्ट कर दें, आत्मा को उन्नत करें और विवेक, पवित्रता एवं शान्ति से समृद्ध अपने मृत्यु रहित स्वरूप को पहचानें। बस, अब और कायरता नहीं! बहुत मूर्खता हो चुकी! वीर सिपाही! अब सही सोच का कवच धारण करें, सच्चे वैराग्य की कठोर तलवार उठा लें, वीर बनें। पथ पर डगमगायें नहीं, पूरी तरह से तैयार रहें, प्रकाशपूर्ण पथ पर आगे बढ़ें—सैनिक! जीवन-संग्राम में संलग्न हो कर अन्धकार और अन्धेपन पर विजय प्राप्त करें—आप शाश्वत आनन्द-साम्राज्य सिंहासन पर आसीन होंगे, ऐसा आनन्द जिसकी कोई सीमा नहीं है, शंकराचार्य के शब्द निर्देशक आदेश हैं, आध्यात्मिक सेनापति की आज्ञाएँ हैं। उनको सुनें, विचार करें और फिर कार्य में लग जायें! विजय आपकी है, उठें।

जब तक संसार मानसिक इच्छाओं से मुक्त हुए शुद्ध विचारों के प्रकाश में चिन्तन करना आरम्भ नहीं करता, तब तक उसके भाग्य में दु:ख-कष्ट ही रहेंगे। सत्य, औचित्य और न्याय के मानदण्ड ऐसे बुद्धिवादियों द्वारा स्थापित नहीं किये जा सकते जिनकी पृष्ठभूमि में स्वार्थपूर्ण अपवित्र हृदय हैं यहाँ तक कि परिष्कृत स्वार्थपरता और सूक्ष्म इच्छाएँ भी यह प्रमाणित नहीं करतीं कि व्यक्ति का चिन्तन उचित होगा और उसके द्वारा कार्य बुद्धिपूर्वक किये जायेंगे। अत: केवल आत्म-साक्षात्कार प्राप्त महापुरुष के वचन ही अन्तिम प्रमाण हैं। उनके कथन के समक्ष कोई तर्क ठहर नहीं सकता। आचार्य शंकर ने हमें वेदों एवं उपनिषदों के आधार पर विवेक का बोध कराया, श्रुतियों के अनुसार व्यावहारिक कुशलता का ज्ञान, भगवान् की ओर देखने और फिर भगवद्भाव सहित उचित कर्म करने की शिक्षा दी भले ही वह कार्य मानवीय प्रवीणता के विपरीत ही हो। धर्म का आधार यही है। न्याय का आधार यही है। सफलता का मूल इसमें ही है।

दिव्य प्रकाश संसार को आलोकित करे! श्री शंकर तथा समस्त ब्रह्मविद्या-गुरुजनों के आशीर्वाद सब पर हों!

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आत्मज्ञान से अविद्या का वैसे ही नाश होता है जैसे कि सूर्य से अन्धकार का। तब सारे विश्व में उस ब्रह्म पर पड़ा हुआ नामरूपात्मक आवरण हट जाता है। ***—स्वामी शिवानन्द***

भगवान् बुद्ध के चार सत्य

(परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

दिव्य प्रबोधन की प्राप्ति के उपरान्त, भगवान् बुद्ध ने मानव-जीवन से सम्बन्धित चार महान् सत्यों की खोज की—

१. जीवन दु:खों से भरा है

२. दु:ख का कारण तृष्णा अथवा इच्छा है

३. इच्छाओं के नाश द्वारा दु:खों के पूर्णरूपेण नाश की सम्भावना

४. दु:खों के पूर्णत: नाश का मार्ग

साधना-पथ पर पहला कदम इस बात को दृढ़तापूर्वक स्वीकार करना है कि संसार दु:ख एवं कष्ट का निवास-स्थान है। दूसरा कदम दु:ख के कारण को जानना है। एक बार दु:ख का कारण ज्ञात हो जाये तो मानवता के लिए अनन्त आशा जाग्रत हो जाती है। क्योंकि उस कारण को समाप्त करने से दु:ख भी समाप्त हो जायेगा। दु:ख एक परिणाम है। जब कारण का समूल नाश हो जाता है, तो उसके परिणाम का प्रश्न ही नहीं उठता है, वह स्वत: ही नष्ट हो जाता है। इसलिए यदि आप कारण जानते हैं, तो उसके नाश हेतु कोई-न-कोई विधि खोज सकते हैं। भगवान् बुद्ध द्वारा खोजे गये प्रथम सत्य से सभी अवगत हैं; परन्तु जब तक दु:ख का कारण ज्ञात नहीं होता है, व्यक्ति यही सोच कर दु:खों के साथ रहता है कि 'मैं दु:खों के साथ भी प्रसन्न रह सकता हूँ।'

भगवान् बुद्ध की तीसरी खोज अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। ये समस्त दु:ख-कष्ट अनिवार्य अथवा अपरिहार्य नहीं हैं। ये शाश्वत नहीं हैं। यदि दु:ख स्थायी एवं शाश्वत होते, यदि उनके नाश की कोई सम्भावना ही नहीं होती तो उनके अन्त का मार्ग खोजने का प्रश्न ही उत्पन्न नहीं होता। परन्तु भगवान् बुद्ध ने यह खोज की कि हम इन समस्त दु:खों का अन्त कर सकते हैं। उन्होंने हमें आश्वस्त किया कि यह निश्चयमेव सम्भव है।

अन्तत: बुद्ध भगवान् ने सम्पूर्ण कष्टों के पूर्ण नाश हेतु एक मार्ग की खोज की। इसे अष्टांगिक मार्ग कहते हैं। महर्षि पतंजलि द्वारा 'योगसूत्र' में निर्दिष्ट अष्टांगयोग के समान ही भगवान् बुद्ध ने दु:खनिवृत्ति हेतु अष्टांगिक मार्ग दिया है— सम्यक् दृष्टि, सम्यक् संकल्प, सम्यक् वचन, सम्यक् कर्म, सम्यक् आजीविका, सम्यक् प्रयास, सम्यक् स्मृति तथा सम्यक् ध्यान। योगसूत्र की भाँति भगवान् बुद्ध भी प्रत्येक अंग के विषय में सूक्ष्म जानकारी देते हैं।

आज इस विषय पर चर्चा के माध्यम से मैं पुन: दोहराना चाहता हूँ कि मृत्यु अपरिहार्य है। अत: सजग रहें। उद्यमशील बनें। जो भी कार्य आपको करने हैं, उन्हें शीघ्र करें। अपने सभी कर्तव्यों एवं उत्तरदायित्वों का पालन करें। मोक्ष-पथ पर, दिव्य परिपूर्णता के पथ पर उद्यमशील हों जो मानव-जीवन का भव्य एवं महान् लक्ष्य है। आपको इस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु अभी प्रयत्नशील होना चाहिए। आपके मार्ग में बाधास्वरूप क्या है? बाधा है—यहाँ सुख-प्राप्ति का भ्रम। स्वयं को दृढ़तापूर्वक यह विश्वास दिलायें कि यहाँ सुख नहीं है और न कभी हो सकता है। यह संसार केवल जन्म, मृत्यु, जरा, व्याधि, दु:ख, कष्ट एवं पीड़ा का निवास-स्थान है।

आप ऐन्द्रिक वस्तु-पदार्थों के केवल तब ही दास बनते हैं जब आप सोचते हैं कि उनसे कुछ सुख एवं प्रसन्नता प्राप्त हो सकती है। परन्तु एक बार यदि आप उनके वास्तविक स्वरूप को समझ लें, तो आप मुक्त हैं। जब आप दृढ़तापूर्वक यह स्वीकार कर लेते हैं कि यहाँ सुख नहीं है, तो आप भ्रमित नहीं

होते हैं और न ही ऐन्द्रिक विषयों द्वारा मूर्ख बनाये जाते हैं, आप बुद्धिमान् बनते हैं। ऐन्द्रिक आकर्षणों के मध्य आप इनसे पूर्णत: अप्रभावित रहते हैं। तब आप कहते हैं, ''हाँ, मैं तुम्हारा स्वरूप जानता हूँ। अब तुम मुझे मूर्ख नहीं बना सकते हो।'' आप पूर्ण अनासक्त बनते हैं। तब यदि आप सैकड़ों आकर्षक ऐन्द्रिक भोग-विषयों से भी घिरे हों, आप विचलित नहीं होते हैं। आप उनका वास्तविक स्वरूप जानते हैं, इसलिए आप मोहित-भ्रमित नहीं होते हैं। आप प्रत्येक ऐन्द्रिक विषय के दास के रूप में नहीं अपितु उनके स्वामी के रूप में जीवन व्यतीत करते हैं। आप अपने जीवन के नियन्ता बनते हैं।

यदि इन सत्यों को आपने पूर्णत: ग्रहण किया है, तो आप पूर्ण अनासक्त हो जाते हैं। अब आप इन्द्रिय-विषयों से अप्रभावित रह कर धीरे-धीरे अपने लक्ष्य की ओर अग्रसर होते हैं। विवेक एवं ज्ञान आपकी अनासक्ति का आधार हैं। आप जानते हैं कि इन विषयों में कुछ नहीं है, अब वे आपको अपना दास नहीं बना सकते हैं।

एक माता एक झाड़ी को काले वस्त्र से ढक कर अपने पुत्र को भयभीत करते हुए कह रही थी, ''वहाँ मत जाओ। वहाँ एक भूत छिपा है।'' बालक के पिता ने सोचा कि वह अनावश्यक ही पुत्र को भयभीत कर रही है, यह अनुचित है। इसके बाद उनका पुत्र हमेशा कायर बना रहेगा। अत: एक दिन वह स्वयं अपने पुत्र को झाड़ी के समीप ले गया तथा वहाँ रखे वस्त्र को हटा कर कहा, ''देखो, यहाँ कोई भूत नहीं है।'' बालक ने लौट कर अपनी माता से कहा, ''अब आप मुझे उस काले वस्त्र से कभी भयभीत नहीं कर सकती हैं। मैं जानता हूँ कि इसमें कुछ नहीं है। मैं इसका वास्तविक स्वरूप जानता हूँ।''

इसी प्रकार यदि एक बार आप भी सतत विवेक के माध्यम से इस संसार के वास्तविक स्वरूप को जान लें, तो यह कभी आपको धोखा नहीं दे पायेगा, भ्रमित नहीं कर पायेगा। आप इससे भयभीत नहीं होंगे। अब आप धनुष से निकले बाण की भाँति सीधे अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ सकते हैं।

सभी सन्त-मनीषी हमें बताते हैं कि यहाँ हम कुछ समय के लिए हैं, हम इस धरा के निवासी नहीं हैं, मात्र पथिक हैं। हमारा जीवन एक यात्रा है जिसका एक सुनिश्चित गन्तव्य एवं लक्ष्य है। अतः सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण यह है कि आप सदैव अपने लक्ष्य का स्मरण रखें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

ईश्वर प्रेम है

ईश्वर सत्य है। ईश्वर प्रेम है। सत्य बोलिए। हर व्यक्ति से प्रेम कीजिए। आप शीघ्र ही उनका साक्षात्कार करेंगे। साधुओं, संन्यासियों तथा भक्तों का सत्संग कीजिए। इससे आप विवेक, बल, वैराग्य, आध्यात्मिक शक्ति तथा मन की शान्ति प्राप्त करेंगे। दूसरा कोई मार्ग नहीं है। साधुओं की खोज कीजिए। वे सर्वत्र हैं। आपमें सच्चाई की आवश्यकता है। वे प्रेमपूर्वक सदा खुले हाथों से आपको ग्रहण करने के लिए तैयार हैं।

सत्संग से आपका मन ईश्वरीय विचार—ईश्वरीय महिमा, ईश्वरीय भाव, आत्मोद्बोधक आध्यात्मिक विचार—से उसी प्रकार सन्तृप्त हो जायेगा, जिस प्रकार जल से चीनी सन्तृप्त होती है; तभी आप सदा दिव्य चेतना में संस्थित रहेंगे। तब आप उतनी ही देर में आत्म-साक्षात्कार कर सकते हैं, जितनी देर में मनुष्य एक फूल को मसल डालता है।

—स्वामी शिवानन्द

पूर्व-अंक से आगे :

मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

२०८

क्या अन्तरात्मा की आवाज़ सुनने का साधन हमारी चेतन-शक्ति नहीं है?

शुद्ध चेतना ही हमारी 'आन्तरिक-आवाज़' है। किन्तु सामान्य व्यक्ति की समस्या यह है कि वह अपने निम्न मन की आवाज़ को, पाशविक प्रवृत्तियों की आवाज़ को चेतना की आवाज़ समझने की भूल करता है। और ऐसी गलती के परिणाम-स्वरूप पाशविक प्रवृत्तियों से प्रेरित हो कर वह ऐसी भयंकर भूलें कर बैठता है जो दूसरों को भी जोखिम में डाल देती हैं। वास्तविक अन्तरमन की आवाज़ सुनने के लिए मन की अत्यन्त उच्च स्तर की शुद्धता और प्रशान्तता की आवश्यकता होती है।

२०९

क्या मैं ये समझूँ कि 'शास्त्रों' से आपका आशय शताब्दियों पूर्व लिखित अथवा अलिखित रूप में उपलब्ध प्राचीन हिन्दू धर्म द्वारा निर्धारित कठोर नियमों के ग्रन्थों से है? क्या अति शीघ्र परिवर्तित होती परिस्थितियों के कारण ये नियम एवं सिद्धान्त अब पिछड़े हुए नहीं हो गये हैं? मेरे विचार में तो कोई भी कड़ा नियम समय की परीक्षा में सफल नहीं हो सकता।

हाँ, अति प्राचीन लिखित एवं अलिखित हिन्दू धर्म के निर्धारित सिद्धान्तों के ग्रन्थों को ही शास्त्रों का नाम दिया गया है। किन्तु केवल इस कारण से इन्हें पिछड़े हुए नहीं मान लेना चाहिए। उचित जीवन जीने के मूल सिद्धान्त अपरिवर्तनशील हैं। मूल सिद्धान्तों में कोई परिवर्तन नहीं होता। मूल सिद्धान्तों में किसी प्रकार का कोई परिवर्तन हो भी नहीं सकता।

सुधार, आंशिक बदलाव और अनुकूलन आवश्यक हैं, किन्तु बदलते हुए समय और नये वातावरण एवं नयी पीढ़ी के अनुकूल बनाने के लिए केवल वर्णन करने की बाह्य रूप रेखा और अभिव्यक्ति के ढंग में बदलाव होना चाहिए।

बाह्य परिवर्तन करने में तब तक कोई हानि नहीं है जब तक इससे मूल सिद्धान्त प्रभावित नहीं होते। मूलभूत सद्गुण यथा—सत्य, सहभागिता, अहिंसा, पवित्रता, न्याय, एकता इत्यादि मानव-जीवन पर सदैव लागू होंगे। इनका उल्लंघन सदैव भावी घोर विपत्ति का संकेत है।

२१०

क्या श्रेष्ठ लक्ष्य को प्राप्त करने के साधन भी सदैव श्रेष्ठ ही होने चाहिएँ? औषधि कड़वी होती है, किन्तु रोग का निवारण कर देती है। अर्जुन ने उत्तम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए कौरवों से युद्ध किया था।

भारतीय विचारधारा निःसंकोच इस प्रश्न का उत्तर 'हाँ' में देती है। चार्वाक जैसे भौतिकवादियों के समूह को छोड़ कर शेष सभी भारतीय विचारक निर्भीक उद्घोषणा करते हैं कि, 'व्यक्ति को इच्छित उद्देश्य की प्राप्ति हेतु कभी भी अनुचित साधन नहीं अपनाने चाहिए, भले ही वह लक्ष्य कितना भी लुभावना क्यों न हो।' इस विषय में कोई संशय नहीं होना चाहिए।

मेरे विचारानुसार आपके दोनों उदाहरणों में आपके इस कथन की पुष्टि के लिए पर्याप्त सुदृढ़ता नहीं है जो उद्देश्य की श्रेष्ठता में साधन के अनौचित्य को सही सिद्ध कर सके। औषधि मधुर हो अथवा कटु, यदि वह चिकित्सा के अतिरिक्त रोगी को अथवा अन्य किसी को भी कोई हानि नहीं पहुँचाती, तो वह साधन के रूप में दोष रहित है। यह उद्देश्य-प्राप्ति अर्थात् रोग-निवारण के लिए अपनाया गया उचित साधन है।

दूसरे उदाहरण में, निःसन्देह अर्जुन ने कौरवों के साथ युद्ध किया था, और उन सबका बध भी किया था; किन्तु अर्जुन द्वारा किया गया युद्ध उसकी क्रूरता को प्रदर्शित नहीं करता, अपितु उसके कर्तव्य-पालन को दर्शाता है। युद्ध तो उसके भाग्य पर थोप दिया गया था जिसे करना अब उसका कर्तव्य अथवा उसका स्वधर्म हो गया था, अर्जुन ने स्वयं युद्ध की कामना नहीं की थी। उसने कौरवों को युद्ध करने के लिए बाध्य नहीं किया था, अपितु उन्होंने इसे चुनौती दी थी। उसने अपनी और अपने परिजनों की रक्षा तो करनी ही थी। अपने अधिकारों की रक्षा हेतु युद्ध करना उसका पावन कर्तव्य एवं नैतिक दायित्व था। अतः अर्जुन का युद्ध करना, उसकी कर्तव्य-बद्धता के कारण पूर्णतया न्यायसंगत है।

भगवान् श्री कृष्ण ने भगवद्गीता में अनेक स्थानों पर बारम्बार इस बात को दोहराया है। इसके विपरीत यदि अर्जुन युद्ध करने के अपने कर्तव्य से पलायन कर जाता तो वह अपने धर्म का निर्वाह करने से चूक जाता। अतः भगवान् पुनर्पुनः उसे निर्देश देते हैं, **'स्वधर्ममपि चावेक्ष्य न विकम्पितुमर्हसि'** (अपने समक्ष आये हुए इस धर्म को देख कर इससे पीछे मत हटो), **'युद्धस्व विगतज्वर'** (मन के संशय को त्याग कर युद्ध करो), इत्यादि।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

ज्ञानियों के उपदेशों पर चलिए

जो मनुष्य दो खरगोशों के पीछे दौड़ता है, वह उनमें से एक को भी नहीं पकड़ पाता; इसी प्रकार वह ध्याता जो कि दो विरोधी विचारों के पीछे दौड़ता है, किसी एक भी विचार में सफल नहीं होता।

एक ही ईश्वरीय विचार को बनाये रखिए। हर हालत में उसी पर निष्ठा रखिए। अधिकाधिक शक्ति, बल तथा एकाग्रता के साथ उस विचार का पीछा कीजिए। आप अवश्य ही सफल होंगे। चिन्तित न बनें। मन के आदेशों पर न चलें। ज्ञानियों तथा सन्तों के आदेशानुसार कार्य कीजिए। महात्माओं के स्मरण मात्र से भौतिकवादी व्यक्तियों की नास्तिक प्रवृत्तियों का नाश होता है। उनमें मुक्ति अथवा ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति की प्रेरणा तथा प्रवृत्ति का जागरण होता है।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

जीवन जीने का विज्ञान-१

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

योग और रिलीजन, ये दोनों शब्द दो भिन्न-भिन्न भाषाओं से निकले हुए हैं। एक की मूल भाषा सुदूर पूर्व की संस्कृत है जब कि दूसरा शब्द लेटिन भाषा से आया है, तथापि व्यावहारिक दृष्टि से दोनों का अर्थ एक ही है, अर्थात् व्यक्ति को पुनः अपने मूल रूप से जोड़ना। इस धरा पर मानव की समस्त समस्याओं का जन्म अपने उस मूल स्रोत से दूर हो कर भटकते रहने और उस परमात्मा के साथ अपने शाश्वत एवं अपृथक्करणीय आन्तरिक सम्बन्ध को भुला देने के कारण हुआ है। धर्म व्यक्ति को पुनः भगवान् से जोड़ कर इस भूल को सुधारने का कार्य करता है। योग भी यही कार्य करता है, किन्तु यह अपनी अभिव्यक्ति में उससे अधिक व्यावहारिक है; क्योंकि धर्म कई बार केवल किसी मत या सिद्धान्त का प्रतिपादक मात्र ही बन कर रह जाता है। एक व्यक्ति किसी बात में विश्वास करने लगता है अथवा किसी बात को मान लेता है और कहता है कि, 'मुझे इस पर श्रद्धा है।' किन्तु इसके साथ ही व्यावहारिक रूप से (अपितु अव्यावहारिक रूप से!) प्रायः मात्र इतने में ही यह समाप्त हो जाता है। यह व्यावहारिक रूप में नहीं लाया जाता अर्थात् इसे अपने दैनिक जीवन में उतारा नहीं जाता। सम्भवतया, जैसा कि कहा गया है, 'धर्म श्रेष्ठ प्रदान कर पाने में असफल रहा है।'

यद्यपि कुछ लोग यह भी कहते होंगे कि धर्म ने मनुष्य को असफल बना दिया है, तथापि असफलता को इससे विपरीत समझनी चाहिए—यह तो मानव है जिसने धर्म को असफल बना दिया है! धर्म केवल 'असफल हो गया' प्रतीत होता है, क्योंकि जो हमें आधार प्रदान करने वाला है, उसे जब हम छोड़ देते हैं, तब असफल तो हम होते हैं। यह एक सहज सत्य है, किन्तु हम इसे मानने को तैयार नहीं। धर्म मात्र एक सैद्धान्तिक वस्तु बन कर रह गया है—किन्हीं विश्वासों के साथ, उनसे अपना काया, वाचा, मनसा सम्बन्ध जोड़े बिना ही चिपके रहना! इस रूप में धर्म व्यक्ति के जीवन का वास्तविक अंग नहीं रहता। कदाचित् यह मनुष्य की सबसे बड़ी भूल है और इस प्राचीन पद्धति के प्रति सबसे बड़ा अहित है। धर्म का अस्तित्व तो मानव-जीवन की परमात्मा की ओर, शान्ति, आनन्द और सामंजस्य की ओर की ऊर्ध्वगामी यात्रा के रूप में होना चाहिए।

योग धर्म का विज्ञान है, अथवा संसार में विद्यमान समस्त धर्मों का हृदय है। मनुष्य का भगवान् के साथ जो अविभाज्य आन्तरिक सम्बन्ध है, योग उसको वास्तव में जीने का ढंग एवं उसका अभ्यास है। यह अत्यन्त यथार्थ, क्रियात्मक और व्यावहारिक विज्ञान है जो कि केवल इतना सोच लेने मात्र से कि हम भगवान् से जुड़े हुए हैं, सन्तुष्ट नहीं हो जाता अपितु यथासम्भव शीघ्रातिशीघ्र उसका जीवन्त अनुभव प्राप्त कर लेना चाहता है। धर्म जिस सत्य को मानव के समक्ष प्रस्तुत करना चाहता है, योग उसी सत्य की अनुभूति है। योग ईश्वरानुभूति के

माध्यम से स्वयं को भगवान् के साथ समरस करने, उनमें प्रवेश करने और उन्हीं में स्थित रहने का आन्तरिक आध्यात्मिक विज्ञान है। योग और धर्म दोनों का उद्देश्य और प्रभाव एक-समान है। धर्म का अस्तित्व मनुष्य को भगवान् के साथ पुनः जोड़ने के लिए है और योग का उद्भव मनुष्य को परमात्म-प्राप्ति में सहायता प्रदान करने एवं उसके दुःखों को आनन्द में परिवर्तित करने के लिए हुआ है।

जहाँ तक विज्ञान का सम्बन्ध है, मेरा यह मानना है कि आध्यात्मिक और वैज्ञानिक दोनों की पहुँच के मार्ग में परस्पर भिन्नता हो, यह आवश्यक नहीं है। मेरा विचार है कि आध्यात्मिक पद्धति भी वैज्ञानिक पद्धति है, अन्तर केवल यह है कि इसका क्षेत्र उस भौतिक क्षेत्र से भिन्न है जिसमें आजकल वैज्ञानिकों ने स्वयं को व्यस्त रखा हुआ है। आध्यात्मिक क्षेत्र मानव के अन्तरतम में निहित परम सत्य से सम्बन्ध रखता है। ज्ञान के यह क्षेत्र क्योंकि भिन्न हैं, इसलिए इनको जानने के लिए उपयोग में लाये जाने वाले उपकरण भी भिन्न हैं। पञ्च इन्द्रियों के क्षेत्र से परे होने के कारण अतीन्द्रिय कहे जाने वाले इस क्षेत्र में प्राचीन आध्यात्मिक वैज्ञानिकों ने चिन्तन, आत्म-जिज्ञासा और आत्म-विश्लेषण रूपी सूक्ष्म उपकरणों का उपयोग किया। जिस प्रकार सूक्ष्मदर्शी यन्त्र से सामान्य दृष्टि की पकड़ में न आ सकने वाली वस्तुओं को देखा जा सकता है और जैसे दूरबीन की सहायता से अत्यन्त दूर की वस्तुएँ देख ली जाती हैं, उसी प्रकार अन्तर्बोध के माध्यम से आत्मा रूपी अति सूक्ष्म वस्तु को भी अनुभव किया जा सकता है। इस अन्तर्बोध की क्षमता हम सभी में निहित है, किन्तु हमें एकाग्रता के विकास द्वारा इसे अपने जीवन में विकसित करना पड़ता है।

ये प्राचीन आध्यात्मिक विशेषज्ञों ने अपनी खोज सुदृढ़ नियमों पर आधारित रखी, उन्होंने अपने आन्तरिक अन्वेषण में तर्क, विचार, खोज और विश्लेषण किया और फिर अन्त में निर्णय पर पहुँचे। यह बहुत उपयुक्त रहता यदि आध्यात्मिक अन्वेषणों की व्याख्या के लिए भौतिक विज्ञान का आधार ले लिया जाता और यह भी अति उत्तम रहता यदि किन्हीं वैज्ञानिक खोजों की अन्तिम व्याख्या हेतु अध्यात्म के उच्चतर दृष्टिकोण का आश्रय ले लिया जाता। मेरे विचार से यदि भौतिक विज्ञानवेत्ता अपने अन्वेषणों के आध्यात्मिक अर्थ समझ लेते तो आधुनिक विज्ञान अत्यन्त समृद्ध हो जाता और वैज्ञानिक बुद्धिवादियों के लिए आध्यात्मिकता और अधिक मान्य हो जाती यदि आध्यात्मिक अनुभवों की शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक और चिकित्सीय आधार पर व्याख्या की जाती। इस प्रकार दोनों एक-साथ चलते हुए एक-दूसरे से लाभान्वित होते, क्योंकि ये दोनों परस्पर विरोधी नहीं हैं। आधुनिक व्यक्ति अध्यात्म सम्बन्धी आन्तरिक खोजों को विज्ञान की दृष्टि से भी परखना चाह सकता है और कुछ सीमा तक यह सम्भव भी हो सकता है, किन्तु एक बिन्दु-विशेष के आगे यह असम्भव हो जाता है। आत्मानुभव का स्तर एवं धरातल भिन्न है, इसीलिए वैज्ञानिक दृष्टिकोण से सिद्ध नहीं किया जा सकता। ***(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)***

अनुसन्धान का अर्थ है—खोज, निरीक्षण। **अनु** का अर्थ है 'पश्चात्', **सं** का अर्थ है 'परिपूर्ण', **धान** का अर्थ है 'ध्यान देना, लगन'। आत्मानुसन्धान का अर्थ है—आत्म-स्वरूप की खोज। यह 'विचार' शब्द का पर्यायवाची है।

—स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

एकान्त की महत्ता-२

(परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

अत: सर्वप्रथम हमें एकान्त के लिए समय निकालना होगा। हमने इस संसार में बन्धु-बान्धव, पति, पत्नी, बच्चे, बैंक-खाते तथा अन्य किसी सम्बन्ध को साथ ले कर जन्म नहीं लिया। हम नग्न-अवस्था में बिना किसी भी वस्त्र को धारण किये हुए पैदा हुए; उस समय हम किसी को अपना नहीं कह सकते थे; और इसी अवस्था में हम संसार से प्रस्थान करते हैं। मात्र इन दोनों अवस्थाओं के बीच यह विचार करके हम भ्रमित होते हैं कि यह सम्पूर्ण संसार हमारा है। हम जैसे आये थे, वैसे ही जाते हैं। हमारे जन्म तथा मृत्यु के समय ही सत्य परिलक्षित होता है। मिथ्या केवल बीच में ही है, जब हम पूर्णरूपेण मूढ़ बुद्धि के हो जाते हैं।

एक महान् विचारक तथा सन्त ने एक बार अत्यन्त सुन्दर ढंग से कहा : आध्यात्मिक पथ एकाकीपन से कैवल्य तक की उड़ान है। परमात्मा तक भीड़ नहीं पहुँचती। ऐसा विचार से परे है। यह स्मरण रखना अत्यन्त आवश्यक है कि हम अभी भी इस संसार में अकेले हैं। आज भी, इस क्षण भी हम अकेले हैं।

हमें यह अवधारणा नहीं रखनी चाहिए कि हमारे चहुँ ओर अनेक मित्र हैं। यह धारणा गलत है कि मनुष्यों तथा अनेक प्रकार की सम्पत्ति के रूप में जो हमारे तथाकथित मित्र-जन एवं सम्बन्धी हैं, वह हमारे चहुँ ओर रची गयी एक मिथ्या जगत् की परिकल्पना है, जो हमें मूढ़ बना कर गलत दिशा दर्शाती है। ये सम्पत्ति, मित्र, सम्बन्धी आदि संकट के समय में हमारी सहायता नहीं करेंगे क्योंकि लोगों से हमारे सम्बन्ध कृत्रिम हैं। कृत्रिम वस्तु अधिक समय तक नहीं रहती। अन्य लोगों से हमारे सम्बन्ध यथार्थ, प्राकृतिक अथवा मूलभूत नहीं हैं; अत: आवश्यकता के समय यह कार्य नहीं करते। ऐसा क्यों है? दार्शनिक भाषा में कहा जाये तो ऐसा इसलिए है क्योंकि विषय-वस्तु का सम्बन्ध बदलता रहता है। यह मात्र ऐन्द्रिक दृष्टिकोण को भ्रमित करने के लिए, परिपूर्णता का भ्रम तथा अहंकार से ग्रस्त व्यक्तित्व को सन्तुष्ट करने हेतु है।

विषय और वस्तु का सम्बन्ध नहीं हो सकता क्योंकि सम्बन्ध का कोई साधन नहीं है। हमने तर्क-शास्त्र में सुना है कि 'अ'—'ब' नहीं हो सकता तथा 'अ' का 'ब' से किसी भी प्रकार कोई सम्बन्ध सम्भव नहीं है; और यदि 'अ' का 'ब' से सम्बन्ध होता है, तो 'ब' का अस्तित्व मिट जाता है; वह 'अ' का भाग बन जाता है। अन्य व्यक्तियों को 'अन्य' मानने का तात्पर्य ही यह दर्शाता है कि वे प्रमुखत: हमसे असम्बद्ध हैं। नहीं तो, हम उन्हें 'अन्य' क्यों मानेंगे? 'अन्य'-भाव सबको सबसे पृथक् कर देता है, और फिर भी हम सम्पूर्ण मित्र-भाव एवं 'भाईचारे' के भाव में जीते हैं।

हम सबके अभ्यन्तर में विशिष्ट लक्षण हैं जो किसी समय भी परिलक्षित हो सकते हैं तथा घनिष्ठ मित्रता एवं सम्बन्धों को समाप्त कर सकते हैं। मैं इसी क्षण, आपके साथ इतना निकृष्ट व्यवहार कर सकता हूँ कि आप कल से मेरा मुख ही नहीं देखना चाहेंगे। आप मेरा कितना भी सम्मान करते हों, मेरा दुर्व्यवहार आपको मेरे समक्ष नहीं लायेगा। परन्तु, इन बातों का लोगों को पता नहीं है; और यदि पता भी है, तो भी वे उसे बाहर परिलक्षित नहीं करते जिसका कारण वे 'संसार-व्यवहार' बताते हैं। सच्ची मित्रता जैसा संसार में कुछ नहीं है। यह मिथ्या है। परन्तु हमने एक

गलत धारणा बना रखी है, एक मूर्खतापूर्ण विश्वास, कि संसार हमें सहारा प्रदान करेगा, हमारी सहायता करेगा, तथा हमारी सेवा को सब तत्पर हैं। योग इन मिथ्या धारणाओं को समाप्त करने का आदेश देता है। ''बिना लाग-लपेट के कहना''—यही योग का मत है।

सत्य जैसा भी है, वैसा ही बाहर प्रकट होना चाहिए। रोग का मूल से उन्मूलन करना है। यह कहने का कोई प्रयोजन नहीं : ''सब-कुछ ठीक है। सब सही है। रोगी का स्वास्थ्य पहले से ठीक है।'' स्वास्थ्य बेहतर नहीं है। हम गलत बोल रहे हैं वह संसार से प्रस्थान करने की तैयारी कर रहा है, यद्यपि हम कहते हैं कि वह स्वस्थ हो रहा है। हम यही सब संसार में सब वस्तुओं के तथा अपने लिए भी कहते हैं। हमें अनुचित परिस्थितियों में पाल-पोस कर बड़ा किया गया है। असत्यता हमारे स्वभाव का एक भाग बन चुका है। हम नहीं जानते, सत्य क्या है, न ही हम जानना चाहते हैं, क्योंकि संसार में सत्य सबसे कटु है। जब हम योग को समझने का प्रयास करते हैं तो यह अत्यन्त कटु, अवांछित तथा भयावह वस्तु प्रतीत होता है क्योंकि जब हम योग के तथाकथित कटु वातावरण में पदार्पण करते हैं, तो हमारे 'मिठास-भरे' प्रिय सम्बन्ध कहीं लुप्त हो जाते हैं। परन्तु यह कटुता आवश्यक है क्योंकि औषधि की यही कटुता हमारे रोग का निदान करेगी।

यह कटु क्यों प्रतीत होती है, जब बाद में इसका प्रभाव श्रेयस्कर होगा? ऐसा इसलिए है, क्योंकि हमारे तथाकथित शारीरिक व्यक्तित्व में निहित अहंकार में सन्तुष्टि की गलत धारणाएँ भर दी गयी हैं। एक साधारण-सा प्रश्न है : क्या आप अपने कक्ष में पूरा दिन बिना किसी से वार्तालाप किये पूर्ण एकान्त में रह सकते हैं? मात्र एक दिन के लिए, किसी को देखे बिना, तथा बिना किसी से बात किये? अपनी अवस्था का अवलोकन कीजिए। आपकी अवस्था ऐसी होगी जैसे जल बिन मछली। यह परिकल्पना ही भयावह है। अगले दिन आप अर्ध-विक्षिप्त अवस्था में दिखेंगे क्योंकि पूरा दिन, न आपने किसी को देखा, न ही किसी व्यक्ति से बात की। यह दर्शाता है कि हम किस मिट्टी के बने हैं, हमारा सार-तत्त्व क्या है। हम खोखले हैं, हमारे अन्दर हमारा वास्तविक तत्त्व कुछ नहीं है। यदि हममें सार-तत्त्व हो, तो जितना अधिक एकान्त मिले, उतना अधिक हम प्रसन्न होंगे। अध्यात्म में अग्रसर होने की यही परीक्षा है : क्या हम एकान्त का अवसर प्राप्त होने पर प्रसन्न होते हैं, अथवा हमारी स्थिति दयनीय हो जाती है?

हमारा वास्तविक स्वभाव 'कैवल्य' है, जिसका तात्पर्य अत्यन्त विशेष है। हम शारीरिक एकान्त की बात नहीं कर रहे, यद्यपि एक विशेष चरण में उसका भी महत्त्व है। यह उस प्रकार का एकान्त है जिसकी तीव्रता एवं विस्तार योग में अग्रसर होने के साथ-साथ बढ़ता जाता है। आरम्भ में यह क्षुद्र एकाकीपन प्रतीत होता है, बिलकुल वैसा जैसा मैंने शारीरिक एकाकीपन के सन्दर्भ में कहा था कि आपको अपने कक्ष में अकेले रहने का अभ्यास होना चाहिए। परन्तु 'कैवल्य' का वास्तविक अर्थ यह नहीं। इसका अन्य गहन मनोवैज्ञानिक अर्थ है तथा अन्ततोगत्वा, अत्यन्त गहन आध्यात्मिक तात्पर्य।

वास्तव में, परमात्मा 'परम कैवल्य' है। उनका कोई मित्र नहीं, कोई सहयोगी, सचिव नहीं है, कोई सेना अथवा पुलिस नहीं है। अपना कहने के लिए उसका कोई नहीं है। परम कैवल्य स्वयं परमात्मा ही है, परन्तु उनका 'कैवल्य' हमारे मन में बसे अकेलेपन/एकाकीपन से पृथक् है। क्योंकि परमात्मा सर्वस्व हैं। उस सर्वस्व को हम विशेष अर्थ में एक प्रकार के 'कैवल्य' की संज्ञा दे सकते हैं, जिसे समझ पाना हमारे लिए अत्यन्त कठिन है। परन्तु कैवल्य की वह सार्वभौमिक परमेष्ठिता हमारे दैनिक जीवन में परिलक्षित होती है, तथा प्रतिदिन, प्रतिपल अभिज्ञान हेतु पुकारती है।

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

शिष्यों का प्रशिक्षण–१६

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

स्वामी शिवानन्द जी डाक द्वारा भी उसी प्रकार से आध्यात्मिक परामर्श भेजते थे जैसे व्यक्तिगत रूप से आने वाले साधकों को दिया करते थे। स्वामी जी का पत्र-व्यवहार अनेक देशों के साधकों के साथ भारी मात्रा में चलता रहता था। गुरुदेव के पत्र बहुधा अत्यन्त संक्षिप्त एवं सटीक उत्तर से सम्पन्न होते थे। विस्तार सहित बताने के लिए वे प्रायः उसकी आवश्यक जानकारी देने हेतु उससे सम्बन्धित चौपन्ना अथवा पुस्तक भेज दिया करते थे। किन्तु प्रारम्भिक वर्षों में, जब उनके लेख अभी प्रकाशित होने आरम्भ नहीं हुए थे, तब स्वामी जी सुविस्तृत जानकारी सहित लम्बे पत्र लिखा करते थे। यह पत्र उनकी, साधकों को निर्देश देने की तीव्र इच्छा तथा प्रस्तुत की गयी समस्याओं से सम्बन्धित विषय में उनके पूर्ण ज्ञान को तत्काल दर्शा देते थे।

उदाहरणार्थ जब एक अधेड़ आयु के व्यक्ति ने स्वामी जी से कामेच्छा पर विजय पाने के मार्ग को जानने की इच्छा व्यक्त करते हुए अपने पत्र में लिखा, ''मैंने पाँच वर्षों तक फ़ौजदारी कानून की वकालत की है। मुझमें एक बड़ी कमी है, जिसके कारण मैं बहुत परेशान हूँ और इसीलिए मैं आपके सामने समस्त नग्न सत्य, इस आशा के साथ रख रहा हूँ कि इस प्रकार सम्भवतया मैं स्वयं को परिवर्तित कर सकूँगा। अपने कालेज के दिनों में न जाने कैसे मेरे भीतर छुपे असुर ने मुझे वेश्याओं के पास जाने के लिए उकसा दिया—मैं विवाहित हूँ और बच्चों का पिता भी हूँ। बुद्धिवादी पृष्ठभूमि के होते हुए और चेतनापूर्ण होते हुए भी मैं वेश्या-गमन की प्रवृत्ति के समक्ष न जाने कैसे घुटने टेक देता हूँ। मैं अपनी इस प्रवृत्ति से घृणा करता हूँ, किन्तु कई बार कामुकता के प्रवाह में बह जाता हूँ। मुझे दुःख इस बात का है कि मैं जानता हूँ कि जो-कुछ मैं कर रहा हूँ, यह स्वयं अपने प्रति पाप है, अपनी धर्मपत्नी के प्रति और अपनी सन्तान के प्रति पाप है, फिर भी मैं करता जा रहा हूँ। स्वयं को सुधारने के लिए मैं आपसे निर्देशन एवं प्रेरणा पाना चाहता हूँ। क्या मेरे सुधार की कोई आशा है या कि मैं पूर्णतया भटक ही चुका हूँ?''

तब गुरुदेव ने इस पत्र का विस्तृत उत्तर दिया जो कि अन्य बातों के साथ-साथ उनके महान् सुधारक होने के गुण को दर्शाता था :

उज्ज्वल अमर आत्मा!

प्रेमपूर्ण प्रणाम! ॐ नमो नारायणाय!

आपका ३ जुलाई का पत्र पा कर अति प्रसन्न हुआ। आपका यह पत्र आपकी सच्ची आकांक्षा को और दिव्य जीवन जीने तथा जीवन के परम लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार को प्राप्त करने की इच्छा को प्रकट करता है। जो वासना आपको बहा कर ले जाती है, वह आपका वास्तविक स्वभाव नहीं है, यदि होता तो ये दूसरे विचार जो आपने अपने पत्र में व्यक्त किये हैं, उत्पन्न न होते! आप शुद्ध हैं, आध्यात्मिक संस्कारों से सम्पन्न हैं। वह काम-वासना निश्चित रूप से आपके बाल्यकाल अथवा किशोरावस्था की किसी कुसंगति का प्रभाव रहा होगा। यह उड़ता हुआ बादल मात्र है। जिस क्षण आपने मुझे पत्र लिखने का

निश्चय किया, उसी क्षण यह उड़ता हुआ बादल निकल चुका है।

अब तो पवित्रता का प्रकाश आपके भीतर जगमगा रहा है। इसे निहारें। इस पर ध्यान केन्द्रित करें। अतीत को भूल जायें। पावनता के मार्ग पर चलते हुए उसके महिमाशाली शिखर की ओर तीव्र गति से बढ़ते जायें।

वासना एक श्वान के समान है। जितना इसके पीछे भागेंगे उतना यह आपके पीछे-पीछे आयेगी! इसकी उपेक्षा कर दें, तब यह कुछ समय तक थोड़ी दूरी से चुपचाप आपका अनुसरण करेगी और फिर यह देख कर कि आप उसकी ओर ध्यान नहीं दे रहे हैं, वह चली जायेगी। आप अपने काम की ओर ध्यान दें, अपनी साधना की ओर ध्यान दें। सुदृढ़ कदमों से अपने दिव्य मार्ग पर अग्रसर रहें। आप शीघ्र ही वासना की छाया तक से छुटकारा पा लेंगे। इसमें किञ्चित् भी सन्देह नहीं है।

स्वयं को दिन-रात व्यस्त रखें। सन्ध्या के पश्चात् कभी भी अकेले न रहें। सायंकाल में कीर्तन संचालित करें। अपने परिवार और मित्रों के साथ बैठ कर प्रेरणाप्रद आध्यात्मिक साहित्य का स्वाध्याय प्रारम्भ करें। आज ही से यह कार्य आरम्भ कर दें। मन को कभी भी अतीत का चिन्तन न करने दें—अपने में आये परिवर्तन के लिए स्वयं को बधाई देने के उद्देश्य से भी नहीं। जब तक गहरी निद्रा घेर नहीं लेती, तब तक मन को पूर्णतया व्यस्त रखें। जप, जप, जप सभी प्रकार के दोष-निवारण हेतु अचूक औषधि है। अब से ले कर कम-से-कम एक मास तक पूरी-की-पूरी सन्ध्या जप-कीर्तन-स्वाध्याय और ध्यान के आवर्तन में समर्पित कर दें। और यदि सायंकाल में कोई अन्य कार्य करना आवश्यक नहीं है तो यही क्रम सदा के लिए बनाये रख सकते हैं।

सायं तीन बजे के उपरान्त किसी भी प्रकार का उत्तेजक पदार्थ न लें। चाय नहीं, काफ़ी नहीं, पान अथवा अन्य मसालेदार खाद्य-पदार्थ इत्यादि कुछ भी नहीं! रात्रि में हल्का भोजन (कुछ समय तक, यदि सम्भव हो तो केवल दूध और फल ही लें)। यह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण ही नहीं, अनिवार्य भी है कि दिन के समय में कभी भी न अश्लील साहित्य पढ़ें और न ही अश्लील चित्रों पर दृष्टि डालें। अपने मन को सदैव उच्च आध्यात्मिक स्तर पर आसीन रखें।

सर्वाधिक आवश्यकता यह स्मरण रखने की है कि आपको यह चिन्तन नहीं करते रहना चाहिए कि आपमें अमुक दुर्बलता थी और उसे दूर करने हेतु आप यह उपाय कर रहे हैं। इसी क्षण संकल्प लें : 'मैं इसी क्षण से काया-वाचा-मनसा पवित्र रहूँगा। भगवान् मुझे इसके लिए सामर्थ्य प्रदान करेंगे।' अतीत को भूल जायें। अपनी साधना में लगे रहें।

मैं अलग डाक से आपको जप-माला भेज रहा हूँ। कृपया इससे भगवन्नाम का जप करें। हो सके तो इसे सदैव अपने कण्ठ में पहन कर रखें, नहीं तो कम-से-कम सायं को घर पहुँचने से ले कर रात्रि को सोने के समय तक तो पहन कर रखें ही। यह आपके लिए एक पावन प्रतिज्ञा का कार्य करेगी।

मैं आपके लिए कुछेक आध्यात्मिक-दैनन्दिनी पत्र भी भेज रहा हूँ। कृपया इन्हें आज से ही भरना आरम्भ कर दें। स्पष्टवादी बनें। इसको भरते समय सत्य का पालन करें। इसकी एक प्रति प्रत्येक माह मुझे भेजें। आपको पूर्णतया परिवर्तित व्यक्ति बनाने हेतु, परम पुरुष बनाने हेतु निर्देशित करने के लिए मैं सेवार्थ प्रस्तुत रहूँगा।

भगवान् आपको उत्तम स्वास्थ्य, दीर्घायु, शान्ति, समृद्धि और कैवल्य मोक्ष प्रदान करें!

आपका निजात्मा,

शिवानन्द

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

मृत्यु-४

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

साधारणतया बहुसंख्यकों को पुनर्जन्म का विस्मरण हो जाता है। परमात्मा ने हमारी भलाई के लिए ही भूल जाने का वर दे रखा है, वरना इस जन्म में कई कठिनाइयाँ आ पड़तीं। विगत जीवन से हम अनभिज्ञ रहते हैं। उसकी विस्मृति में ही भलाई है। जन्मों का चक्र पूर्ण होने पर जब आप मुक्त हो जाते हैं, तभी सभी जन्म माला के मनकों की तरह स्पष्टतया दृष्टिगत होते हैं।

परन्तु तत्काल पुनर्जन्म की घटनाएँ प्राय: कम ही घटती हैं, साधारणतया मृत्यु और जन्म का अन्तर भूलोक के समयानुसार अधिक ही रहता है। जिन्होंने पुण्य कर्म (शुभ कर्म) किये हों, वे पुनर्जन्म से पूर्व देवलोकों में दीर्घ काल तक सुखोपभोग करते हैं। आध्यात्मिक पथ में (उन्नति करने वाली) उन्नत महान् आत्माएँ पुनर्जन्म में पर्याप्त समय ले लेती हैं।

मृत्यु और जन्म के इस अन्तराल में आध्यात्मिक पथ की महान् आत्मा आवश्यकता पड़ने पर इस लोक में आ कर मूर्त रूप, स्थूल रूप-मानवाकृति भी धारण कर लेती है। मानव रूप में प्रकटी इस आत्मा से हम बातचीत कर सकते हैं और उसका स्पर्श भी कर सकते हैं। इस प्रकटन के फोटो लेना भी सम्भव है।

स्थूल रूप सूक्ष्म रूप से भिन्न रहता है। यह सूक्ष्म रूप प्राकृत आँखों से नहीं देख पाते। साधारणतया यह अदृश्य रहता है जो मरणोपरान्त दिवंगत आत्मा की यात्रा में वाहन का काम देता है।

सूक्ष्म-चेतना आपको आवागमन से मुक्ति नहीं दिला सकती। अलौकिक रहस्यमयी गूढ़ तन्त्र-मन्त्र-विद्या भी मुक्ति नहीं दिला सकती, न ही मरणोपरान्त जीवन का भूलोकातीत रहस्य बता सकती है। आत्म-साक्षात्कार व आत्म-ज्ञान ही जीवन-मरण तथा मरणोपरान्त जीवन का रहस्योद्घाटन कर सकता है।

मृत्यु से मत डरो

मृत्यु संसारी मनुष्य के लिए पीड़ादायक है। एक योगी अथवा ज्ञानी-विवेकी अपितु सच्चे जिज्ञासु-साधक को तो इससे किंचित् भी भय नहीं है। एक तृप्तात्मा मृत्यु के समय जरा भी नहीं रोता। एक महान् ज्ञानी-विवेकी अर्थात् जीवन्मुक्त की मृत्यु तो होती ही नहीं। उसके प्राण कभी भी उत्क्रमण नहीं करते। वह अमर है।

आपका मुख्य धर्म तो मरणोपरान्त शान्तिमय जीवन के लिए तैयारी करना है। मृत्यु-भय पर विजय प्राप्त करो, मृत्यु-भय पर विजय ही सब साधनों से अपेक्षाकृत उच्चतम साधन है। समग्र योग-साधना का उद्देश्य तो निर्भीक हो कर प्रसन्नता एवं आनन्द से मृत्यु का आलिंगन करना है।

मनुष्य को मृत्यु से भय लगता है। वृद्धावस्था में वह प्रभु-स्मरण करना चाहता है। यदि बचपन से ही वह प्रभु-स्मरण का अभ्यास करे तो वृद्धावस्था में पूर्ण आध्यात्मिक सफलता प्राप्त कर सकता है, अर्थात् आध्यात्मिक फसल काट सकता है।

आजीवन नैष्ठिक ब्रह्मचारी भीष्म को इच्छा-मृत्यु का वरदान प्राप्त था। मृत्यु भीष्म की आज्ञानुवर्तिनी थी। सावित्री ने अपने पति सत्यवान् के प्राण अपने पातिव्रत्य के बल पर लौटवाए। उसे पुनर्जीवन मिला। भगवान् शिव की आराधना से मार्कण्डेय ने मृत्यु पर विजय पायी। आप भी भक्ति, ज्ञान तथा ब्रह्मचर्य की शक्ति से मृत्यु पर विजय पा सकते हैं।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

समर्थ रामदास

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

रामदास संसार के महानतम सन्तों में थे। वह शिवाजी के प्रेरणा-स्रोत थे। उनका जन्म १६०८ ई. में महाराष्ट्र-स्थित जम्ब में हुआ था। उनके पिता का नाम सूर्याजी पन्त तथा माता का रेणुकाबाई था। वह भगवान् राम तथा हनुमान् के परम भक्त थे। उन्होंने बाल्य-काल में ही भगवान् राम के दर्शन कर लिये थे। स्वयं भगवान् राम ने ही उन्हें दीक्षित किया था।

बारह वर्ष की आयु में ही रामदास के विवाह की सारी व्यवस्था सम्पन्न कर ली गयी किन्तु वे अचानक ही कहीं अन्तर्धान हो गये। गोदावरी-तट पर स्थित नासिक में बारह वर्षों तक रामदास का वास-स्थान रहा। वह गोदावरी नदी के जल में दोपहर तक आवक्ष खड़े-खड़े पवित्र गायत्री-मन्त्र का जप करते रहते। उन्होंने नासिक के निकटस्थ तफाली में राम के त्रयोदशाक्षर-मन्त्र 'श्री राम जय राम जय जय राम' का त्रयोदश करोड़ बार जप किया। समापन के पश्चात् उन्हें भगवान् राम के एक बार पुनः दर्शन हुए। रामदास अद्वैतमतावलम्बी होने के साथ-साथ भक्त भी थे। वह प्रत्येक धर्म तथा जाति के प्रति सर्वदा सहिष्णु रहे। उनका मुख्य उद्देश्य सारे भारत में हिन्दू-धर्म को प्रचारित-प्रसारित करना था।

पण्ढरपुर से अपरिचित रहने के कारण रामदास इस पवित्र स्थल की यात्रा नहीं कर सके थे। किम्बदन्ती के अनुसार एक दिन पाण्डुरंग विट्ठल, ब्राह्मण का वेश धारण कर तीन सौ तीर्थयात्रियों के साथ रामदास के पास आये और उनसे पूछा, "क्या आपको भगवान् कृष्ण का दर्शन करने में कोई आपत्ति है?" रामदास का उत्तर निषेधात्मक था।

तब पाण्डुरंग उन्हें पण्ढरपुर ले आये किन्तु भक्त गणों के मन्दिर में प्रविष्ट होते ही स्वयं अन्तर्धान हो गये। अब रामदास को ज्ञात हुआ कि उन्हें वहाँ लाने वाले स्वयं भगवान् ही थे। जब वह मन्दिर के भीतर गये, तब उन्हें यह देख कर आश्चर्य हुआ कि वहाँ श्री राम एक ईंट पर अकेले खड़े हैं।

रामदास ने अपने इष्टदेव को कहा, "हे प्रभु, आप यहाँ एकाकी क्या कर रहे हैं? आपके अनुज लक्ष्मण तथा आपकी पार्श्ववर्तिनी सीता माता कहाँ हैं? मारुति और वानरों का वह यूथ कहाँ है?" इन शब्दों को सुनते ही उस विग्रह ने स्वयं को पण्ढरीनाथ के विग्रह में रूपान्तरित कर लिया। तब रामदास ने पाण्डुरंग की इस कृपा के लिए उनकी स्तुति की। अब रामदास की आस्था इस तथ्य के प्रति अधिकाधिक सुदृढ़ हो गयी कि भगवान् के विभिन्न अवतार उनके विभिन्न रूपों की ही अभिव्यक्ति हैं। उन्होंने अपने उपदेशों के माध्यम से लोगों को इस सत्य से अवगत कराया कि उन्हें उस 'एक' की ही उपासना करनी चाहिए जिसका ध्यान प्राणिमात्र के कल्याण पर केन्द्रित है।

कहा जाता है कि श्री राम ने रामदास को कृष्णा नदी के तट पर जाने तथा वहाँ जा कर महाराष्ट्र राज्य के संस्थापक तथा भगवान् शंकर के अवतार शिवाजी की उद्देश्य-सिद्धि में सहायक होने का आदेश दिया। रामदास वहाँ गये और उन्होंने महाबलेश्वर से कोल्हापुर तक के लोगों को अपने उपदेशामृत से लाभान्वित किया। उन्होंने मारुति के एकादश प्रमुख पीठों की स्थापना की जो शारीरिक विकास के द्योतक हैं। उन्होंने चम्पावती में श्री रामचन्द्र के विग्रहों का प्रतिष्ठापन कर रामनवमी-महोत्सव तथा श्री राम की रथ-यात्रा की परम्परा का प्रवर्तन किया। शिंगड़वाड़ी नामक स्थान पर शिवाजी को रामदास ने दीक्षा दी और उन्हें आदेश दिया कि वह उनके (रामदास के) नाम पर शासन करें, अपने ध्वज के लिए गेरुए वस्त्र का उपयोग करें, इसके सम्मान की रक्षा के लिए अपना जीवन तक उत्सर्ग कर दें, ईश्वर के समक्ष राज्य का शासन न्यायोचित विधि से करें एवं स्वयं को इसका अधिपति न समझ कर इसका एक संन्यासी मात्र समझें।

रामदास ने अपने जीवन के अनेक वर्ष पवित्र तीर्थ-स्थानों की यात्रा में व्यतीत किये। उन्होंने महाराष्ट्र में कई हनुमान्-मन्दिरों का निर्माण कराया। तीर्थ-यात्रा से लौटने पर उनसे किसी ने कहा कि उनकी माता उन्हें देखने को लालायित हैं और पुत्र-वियोग से अत्यन्त दुःख के कारण वह अन्धी हो गयी हैं। अब रामदास ने अपनी माता को साष्टांग प्रणाम किया। बहुत वर्षों के अन्तराल के पश्चात् अपने पुत्र के आगमन से उन्हें अत्यन्त हर्ष हुआ। रामदास ने अपनी माता के नेत्रों का स्पर्श किया और पुत्र की यौगिक शक्ति के कारण माता को अपनी चक्षु-शक्ति की पुनःप्राप्ति हो गयी।

रामदास एक विलक्षण व्यक्ति थे। बाह्य जगत् उनको विक्षिप्त समझता था। वह अपने पास एक छोटा धनुष और पत्थर रखते थे, जिस किसी को भी देखते, उसकी ओर पत्थर फेंक दिया करते। जिन लोगों को उनके उपदेशों में रुचि थी, उन्हें वे 'श्री राम जय राम जय जय राम' का मन्त्र दिया करते थे।

जीवन के अन्तिम दिनों में उनका समय अंशतः साहित्यिक गति-विधि तथा अंशतः उत्तर और दक्षिण के शिष्यों के योजनाबद्ध चरित्र-निर्माण तथा मठों की देख-रेख में व्यतीत होता था। उनकी साहित्यिक कृतियों में दासबोध, मनाचे श्लोक (मन को सम्बोधित कविताएँ), करुणाशतक (भजनावली) तथा रामायण (केवल लंका-विजय तथा रावण-दमन) अत्यधिक लोकप्रिय हैं। उनकी असाधारण सहनशीलता तथा भारत में हिन्दू-धर्म की पुनर्प्रतिष्ठा के उनके संकल्प के कारण लोगों ने श्रद्धा से उनका नाम समर्थ रामदास रख दिया जो उनके लिए सर्वथा उपयुक्त था। महाराष्ट्र के महान् गुरु ने सन् १६८२ में सतारा के नजदीक सज्जनगढ़ में अन्तिम साँस ली। शिवाजी ने यह दुर्ग उन्हें उनके निवास के लिए दिया था। संसार से उत्क्रमण करने के समय उनके शरीर से नेत्रों को स्तब्ध कर देने वाली एक ज्योति निःसृत हुई और भगवान् राम में अन्तर्लीन हो गयी।

अपने शिष्यों के लिए रामदास के अन्तिम उपदेश थे—''अपनी दैहिक आवश्यकताओं को अधिक महत्त्व मत दो। भक्तों के सत्संग में रहो। अपने हृदय में भगवान् राम के स्वरूप को अधिष्ठित कर लो। सर्वदा भगवान् राम के नाम का जप करते रहो। काम, क्रोध, लोभ, घृणा तथा अहंकार को विनष्ट कर दो। प्राणिमात्र में भगवान् राम के दर्शन करो। सबसे प्रेम करो। सर्वत्र भगवान् राम की विद्यमानता का अनुभव करो। एकमात्र उन्हीं के लिए जीवित रहो। प्राणिमात्र की सेवा को उनकी सेवा समझो। उसके चरणों पर स्वयं को निष्कपट रूप से सर्वतोभावेन समर्पित कर दो। तुम लोग सर्वदा केवल ईश्वर में ही निवास करोगे और तुम सबको अमृतत्व तथा शाश्वत की प्राप्ति होगी।''

स्वामी शिवानन्द

सही उत्तरों का मिलान करें:-

१. शिवाजी के प्रेरणा-स्रोत	(अ) भगवान् के दर्शन
२. शारीरिक विकास के द्योतक	(आ) शिवाजी का ध्वज
३. श्री राम नवमी महोत्सव	(इ) समर्थ रामदास
४. मनाचे श्लोक	(ई) सज्जनगढ़
५. भगवान् पाण्डुरंग विट्ठल	(उ) चम्पावती
६. तफाली	(ऊ) पंढरपुर
७. रामदास ने अन्तिम साँस ली	(ए) मारुति पीठ
८. गेरुआ वस्त्र	(ऐ) रामदास की साहित्यिक कृतियाँ

आन्तरिक वाणी का श्रवण कीजिए

साधारण जनमत से प्रभावित एवं प्रवाहित न हों। अपने अन्तःकरण से सम्मति ले कर **आत्मा** की **आन्तरिक**, धीमी तथा **मधुर आवाज** को **श्रवण** करते हुए **वीरता** एवं **प्रसन्नता** के साथ **सन्मार्ग** पर **अग्रसर** होते जाइए।

एक **सात्त्विक** व्यक्ति का साथ कीजिए। हर क्षण का **सदुपयोग** कीजिए। बीमारों की **सेवा** कीजिए। जो-कुछ भी आपके पास है, उसमें गरीबों को भी **हिस्सा** दीजिए। अपने **हृदय** के प्रकोष्ठों में छिपे हुए **ईश्वरत्व** को **प्रस्फुटित** कीजिए।

अपने **गुरु-मन्त्र** अथवा **इष्टदेवता** के मन्त्र का **मानसिक** जप कीजिए। ॐ के जप के साथ **असीम, नित्य, व्यापक, परिपूर्ण, सच्चिदानन्द, अखण्ड, अद्वैत, चिदाकाश** इत्यादि की **भावना** जोड़िए। मानसिक पूजा भी कीजिए।

स्वामी शिवानन्द

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

प्र	व्या	स	अ	आ	इ	सा	प	मा	स	भा	गु	स	हि	चि	व्या	प	न्त्र
वी	प	दु	से	वा	ष्ट	अ	प्र	न	च्चि	ई	रु	दु	आ	त्मा	प	रि	ण्ड
प	क	प	भा	ज	दे	ग्र	स	न्मा	र्ग	श्व	म	व	न्त	द्वै	से	पू	ण
गु	रु	श्र	व	ण	ता	स	न्न	चि	द्वै	र	न्त्र	ना	रि	अ	सी	र्ण	श
आ	स	द	ना	प	वी	र	ता	स	इ	त्व	सा	त्त्वि	क	त्त्वि	म	धु	र
स	च्चि	य	न्मा	अ	सी	म	पू	दु	ष्ट	हृ	ता	मा	हि	स्सा	प	निं	त्य
चि	दा	का	श	ख	सा	त्त्वि	र्ण	प	दे	द	न्त	न	चि	न्मा	रि	द्वै	त
व्या	न	वा	व	ण्ड	अ	द्वै	त	यो	व	य	रि	सि	म	प्र	स्फु	टि	त
से	न्द	ज	ना	र	र्ण	र्ग	ण	ग	ता	ना	क	क	न्त्र	म	ण्ड	स्सा	य

उत्तर :- (१) समर्थ रामदास (२) मारुति पीठ (३) चम्पावती (४) रामदास की साहित्यिक कृतियाँ (५) पंढरपुर (६) भगवान् के दर्शन (७) सज्जनगढ़ (८) शिवाजी का ध्वज

मुख्यालय आश्रम में श्री रामनवमी महोत्सव

भगवान् श्री राम के इस धरा पर अवतरित होने का पावन दिवस, मुख्यालय आश्रम में २५ मार्च २०१८ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति एवं हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया। महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में श्री वाल्मीकि रामायण और श्री रामचरितमानस का मूल पारायण क्रमशः श्री दिव्य नाम मन्दिर एवं श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रांगण में १५ से

पवित्रं चरित्रं विचित्रं त्वदीयं, नरा ये स्मरन्त्यन्वहं रामचन्द्र।
भवन्तं भवान्तं भरन्तं भजन्तो, लभन्ते कृतान्तं न पश्यन्त्यतोऽन्ते।।

"हे श्री रामचन्द्र! आप भवरोग का विनाश करने वाले तथा विश्व के आधार हैं; जो प्राणी आपकी पावन लीलाओं का सतत स्मरण करते हैं वे आपको पा लेते हैं, और अपने जीवन के अन्तिम क्षण में उन्हें यमराज एवं यमदूतों के भय का सामना नहीं करना पड़ता।"

२३ मार्च तथा २१ से २३ मार्च तक किया गया। आश्रम के भक्तों एवं अन्तेवासियों ने वाल्मीकि रामायण की तथा डी एल एस, सुरेन्द्रनगर शाखा, गुजरात के भक्त-सदस्यों ने श्री रामचरितमानस के गायन की प्रेमपूर्ण सेवा समर्पित की।

गत वर्षों की ही भाँति 'श्री राम जय राम जय जय राम' के दिव्य मन्त्र का सामूहिक संकीर्तन २० से २३ मार्च तक आश्रम के भक्तों एवं साधकों द्वारा श्री विश्वनाथ मन्दिर परिसर में, प्रतिदिन दो घण्टे तक किया जाता रहा। २४ मार्च को प्रात: ७ बजे से

सायं ६ बजे तक किये गये इस पावन मन्त्र के अखण्ड सुमधुर संकीर्तन ने समस्त वातावरण को दिव्य स्वरलहरियों से गुंजायमान कर दिया।

श्री रामनवमी के शुभ दिवस का प्रारम्भ प्रात:कालीन ध्यान-प्रार्थना और उसके तुरन्त बाद प्रभातफेरी से हुआ। विश्व-शान्ति हेतु विशेष हवन किया गया। पूर्वाह्न ९ से दोपहर १२ बजे तक, भव्य रूप में सुसज्जित श्री विश्वनाथ मन्दिर के गर्भगृह में प्रतिष्ठित भगवान् श्री राम की वैदिक मन्त्रों सहित और मन्दिर-प्रांगण में भारी संख्या में उपस्थित भक्तों के सामूहिक

सुमधुर भजन-कीर्तनों सहित महापूजा की गयी। पूजा के उपरान्त वाल्मीकि रामायण के भगवान् के जन्म का वर्णन करने वाले अवतार सर्ग का पारायण परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज तथा श्री रामचरितमानस में से परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज द्वारा किया गया। महाआरती तथा अन्नपूर्णा भवन में पावन प्रसाद वितरण से कार्यक्रम समाप्त हुआ।

रात्रि सत्संग में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के डीवीडी के माध्यम से दर्शन प्राप्त कर सभी भक्तों के हृदय आनन्द से भर गये। तीन पुस्तकों के विमोचन, आरती और प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

भगवान् श्री राम और सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सभी पर हों!

अखिल तेलुगु डिवाइन लाइफ सोसायटी सम्मेलन

४४ वाँ अखिल तेलुगु डिवाइन लाइफ सोसायटी सम्मेलन २४ से २६ जनवरी २०१८ को विशाखपत्तनम् के पोर्ट ट्रस्ट कल्याण मण्डपम् में किया गया। यह आन्ध्र प्रदेश और तेलंगाना की समस्त शाखाओं के एकत्रित होने का वार्षिकोत्सव था। तीन दिनों के इस आध्यात्मिक सम्मेलन में आन्ध्र प्रदेश, तेलंगाना और ओडिशा से लगभग २००० भक्त सम्मिलित हुए।

२४ जनवरी को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने सम्मेलन का उद्घाटन ध्वजारोहण एवं दीप प्रज्वलन, पोर्ट ट्रस्ट के प्रतिनिधियों, डॉ. सी. विजयलक्ष्मी, क्वीन्स एन. आर. आई. हॉस्पिटल की

चेयरमैन तथा अन्य लब्धप्रतिष्ठ व्यक्तियों के सहयोग सहित किया। श्री स्वामी जी महाराज ने सम्मेलन की अध्यक्षता की तथा अपने प्रवचनों से तीनों दिन श्रोताओं को आशीर्वादित किया।

प्रत्येक प्रातः, कार्यक्रम का प्रारम्भ श्री भार्गव जी द्वारा संचालित हठयोग कक्षाओं से होता था। उसके तुरन्त बाद श्री

स्रीनुसिद्धान्त जी तथा श्री चेल्ला रामकृष्ण जी के नेतृत्व में आत्मोत्थापक नगर संकीर्तन संचालित किया जाता था। तत्पश्चात्

श्रीमती गीता जी, श्री साई बाबू एवं उनके साथियों द्वारा श्री विष्णुसहस्रनाम एवं शान्ति-मन्त्र पाठ किया गया। दिन के समय विभिन्न स्थानों से आये हुए सन्तों एवं विद्वानों ने श्रोता साधकों को सम्बोधित किया। उनमें शान्ति आश्रम की श्री स्वामी विनम्रानन्द माता जी, श्री स्वामी शीलानन्द माता जी, श्री स्वामी ज्योतिर्मयानन्द माता जी, श्री स्वामी प्रसन्नानन्द गिरी

जी, श्री स्वामी वेदान्तानन्द माता जी, श्री एम. टी. अलवार जी, श्री टी पी एन आचार्यालु जी, श्री रामकृष्णानन्द जी और श्री प्रकाशानन्द जी थे।

सायंकालों में बच्चों तथा अन्य विभिन्न सुप्रसिद्ध कलाकारों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किये गये। प्रथम दिन रजनी कला क्षेत्रम्, पार्वतीपुरम् के बच्चों द्वारा अत्यन्त सुन्दर क्लासिकी नृत्य प्रस्तुत किया गया। द्वितीय दिन शिवानन्द स्कूल, करावडी के बच्चों द्वारा नृत्य प्रस्तुत किया गया तथा उसके उपरान्त श्री कृष्णम्मा एवं समूह द्वारा वीणा वादन की प्रस्तुति दी गयी।

श्री टी. चन्द्रमौली जी के नेतृत्व में तथा आन्ध्र प्रदेश एवं तेलंगाना डी एल एस शाखा के प्रतिनिधियों और विशेष रूप से डॉ. नागेश्वर राव, श्री चिल्लारामकृष्ण, श्रीमती सत्या माता जी, श्री लक्ष्मण राव जी, श्री आन्जनेयलु जी, श्री नरसिंहमूर्ति जी एवं श्री भार्गव जी के अथक परिश्रम और कुशल प्रबन्धन से तथा समर्पित सेवाओं से समूचा सम्मेलन भव्य सफलता सहित सम्पन्न हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा एवं सद्गुरुदेव की अपार कृपावृष्टि सभी पर हो!

डिवाइन लाइफ सोसायटी, चंडीगढ़ शाखा द्वारा साधना-शिविर एवं स्थापना दिवस समारोह

डी एल एस चंडीगढ़ शाखा ने ८ मार्च २०१८ को 'माई टेक ऑन साईंस एण्ड स्पिरिचुएलिटि/सेल्फ रियलाइज़ेशन' विषय पर युवाओं के लिए विशेष सत्र का संचालन करते हुए अपनी शाखा का स्थापना दिवस मनाया, जिसमें युवाओं ने अत्यन्त उत्साहपूर्वक भाग लिया। सत्र का समापन श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज, श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज तथा श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज के आशीर्वचनों से हुआ।

९ से ११ मार्च तक 'गॉड रियलाइज़ेशन—व्हाई एण्ड हाओ?' विषय पर साधना शिविर आयोजित किया गया। उद्घाटन-सत्र ९ मार्च को प्रारम्भिक प्रार्थनाओं तथा दीप प्रज्वलन (शिविर की सफलता हेतु) के साथ किया गया। शाखा अध्यक्ष श्री एफ. लाल कांसल ने अपने स्वागत भाषण में शिविर के विषय की सम्बद्धता एवं आवश्यकता का भलीभाँति वर्णन करते हुए शाखा की गतिविधियों पर प्रकाश डाला। फिर शिविर के मुख्य अतिथि श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने उद्घाटन भाषण दिया। तदुपरान्त श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज और श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज के प्रवचन हुए।

शिविर में छः भिन्न-भिन्न विषयों पर कुल छः सत्र हुए, यथा—'कर्म टू कर्म योगा—पैरॅडाइम शिफ्ट एण्ड रोल ऑफ डैसटिनी एण्ड सैल्फ एफ्फर्ट', 'भक्ति योग—अनन्य प्रेम और समर्पण', 'मैडिटेटिव पाथ टू ब्लैसडनैस', 'कलियुग केवल नाम आधारा', 'फ्रौम डार्कनेस टू लाइट—ज्ञान योग तथा शिवानन्द योग'—अर्थात् सेवा, भक्ति, ध्यान, साक्षात्कार। श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज, श्री स्वामी अखिलानन्द जी महाराज, श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज, रामकृष्ण मिशन चंडीगढ़ के सचिव श्री स्वामी सत्येषानन्द जी महाराज तथा अन्य महत्त्वपूर्ण संस्थाओं के संन्यासी एवं विद्वानों ने इन सत्रों में सम्बोधित किया और साधकों के प्रश्नों के उत्तर भी दिये। प्रभातफेरी, प्राणायाम कक्षा, पादुका पूजा, भजन सन्ध्या (१० मार्च को) तथा निर्देशों सहित ध्यान (११ मार्च को) विभिन्न सत्रों में सफलतापूर्वक आयोजित किये गये।

शिविर का समापन दो पुस्तिकाओं के विमोचन, समस्त स्वामी जी के आशीर्वचन तथा डा. रमणीक शर्मा द्वारा किये गये हार्दिक धन्यवाद प्रस्ताव सहित हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और श्री गुरुदेव की दिव्य कृपा सभी पर हो!

* * *

८८ वें योग-वेदान्त कोर्स का उद्घाटन-समारोह

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन ज्ञान यज्ञ में ८८ वीं आहुति के रूप में ८८ वाँ बेसिक योग-वेदान्त कोर्स समर्पित किया गया। १ मार्च २०१८ को वाई वी एफ ए हाल में प्रारम्भ होने वाले इस पावन यज्ञ में सम्मिलित होने के लिए भारत के १७ विभिन्न प्रान्तों से कुल ४१ सौभाग्यशाली विद्यार्थी-साधक आये।

उद्घाटन कार्यक्रम का शुभारम्भ माँ दुर्गा एवं दत्तात्रेय भगवान् के पावन मन्दिरों में पूजा से किया गया। प्रारम्भिक प्रार्थनाओं के उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने दीप प्रज्वलन सहित कोर्स का उद्घाटन किया। अपने उद्घाटन सन्देश के माध्यम से उन्होंने छात्रों को सन्त-महात्माओं की इस पुण्यभूमि में आ कर ज्ञान प्राप्त करने के सौभाग्य के लिए बधाई देते हुए, गम्भीरतापूर्वक अध्ययन करने तथा यथासम्भव दिव्य नाम जप करने के लिए प्रेरित किया। माँ सरस्वती की पूजा तथा प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा एवं सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सभी पर हों

'तत्त्वमसि'

हे मानव! वास्तव में आप वह दिव्य आत्मा हो। आप अमर और आनन्दमय आत्मा हो। इस भौतिक सौन्दर्य के प्रति, हरियाली के प्रति, फूलों के प्रति क्यों आकर्षित होते हो, जब कि आप स्वयं सौन्दर्यों के सौन्दर्य हो, संसार-भर के सौन्दर्यों के मूल-स्रोत हो? जब आप स्वयं असीम हो, तो फिर क्यों काल से बँधे हुए हो? क्यों कहते हो कि मैं ४० वर्ष की आयु का हूँ? मृत्यु से क्यों भयभीत होते हो? क्यों कहते हो कि समय बीत गया, जब कि आप कालातीत हो? क्यों कहते हो कि मैं मोटा हूँ, मैं साढ़े पाँच फुट ऊँचा हूँ आदि? जब कि आप स्वयं सूर्यों के सूर्य हो, प्रकाशों के प्रकाश हो, तब फिर इस सूर्य, चन्द्र, तारे और प्रकाशों को देख कर क्यों आश्चर्यचकित हो जाते हो? जब कि आप सम्राटों के सम्राट् हो, सर्वप्रकार की सम्पत्ति के स्रोत हो, तो फिर क्यों कहते हो कि 'मेरे पास पैसे नहीं, मैं गरीब हूँ; मेरे पास कौड़ी भी नहीं?' क्यों भीख माँगते हो? जब आप सारे विश्व के संचालक और शासक हो, तब क्यों कहते हो—'मैं लाचार हूँ, मैं आपका नम्र सेवक हूँ आदि ?' जब आप उस आनन्द और शान्ति के प्रतिरूप हो, तब क्यों कहते हो—'मैं दीन हूँ, दुःखी हूँ, अशान्त हूँ?'

आप अमर सत्ता हो, तब मृत्यु से क्यों डरते हो? जब आप सर्वशक्तिमान् हो, तब क्यों अपने को दुर्बल अनुभव करते हो? आप सर्वथा स्वस्थ हो, फिर क्यों अपने को बीमार समझते हो? आप शुद्ध ज्ञान हो, तो क्यों अपने को अज्ञानी, मूढ़ मानते हो? शुद्धि, एकाग्रता, ध्यान और एकात्मता के द्वारा उस आत्मा को पहचानो। उस आत्मा में रहो। सुख भोगो और मुक्त रहो। **'तत्त्वमसि'**—'तुम वह हो।'

—स्वामी शिवानन्द

'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)***

यह एक विचित्र एवं असाधारण संयोग ही है कि एक ही सप्ताह में दो ऐसे रोगियों को भरती किया गया जो १०० वर्षों से अधिक आयु के थे। एक तो साधु है जो एक निकटवर्ती आश्रम के बाहर ही रहता था किन्तु अधिक आयु से लगभग पूर्णतया दृष्टिविहीन हो गया था और बहुत ही कठिनाई से चल पाता था, कुछ तो वार्धक्य और कुछ वर्ष पहले हुए कूल्हे के अस्थिभंग का सही उपचार न हो सकने के कारण उसका जीवन अब और भी कष्टपूर्ण हो गया था क्योंकि लोग उसे पत्थर मार-मार कर सताने लगे थे। और यही उसका 'होम' में भरती करने का कारण भी बन गये। यद्यपि बाबा का मन हर समय सृष्टिकर्ता के नाम से जुड़ा हुआ रहता था और परिस्थितियों के प्रति उदासीन रहते हुए प्रत्येक आने वाले का भगवन्नाम उच्चारण सहित अभिनन्दन करता था।

दूसरी शतायु महिला ऋषिकेश के बाह्य क्षेत्र की झोपड़पट्टी से लायी गयी थी जहाँ उसका कमरा हुआ करता था, किन्तु अब उसके परिवार में कोई भी जीवित नहीं रहा था और वह स्वयं अपने लिए कुछ भी कर पाने में असमर्थ हो चुकी थी, अत: सड़क के किनारे बैठ कर भिक्षा माँगने और वहीं सो जाने के अतिरिक्त और कोई मार्ग नहीं बचा था। यहाँ आ कर अपनी अन्य वृद्ध बहनों से मिल कर, उनसे वार्तालाप करके यह माता अति प्रसन्न है और उसके लिए भोजन का एक-एक ग्रास अत्यन्त स्वादिष्ट व्यंजन के समान हो गया है। उसका शारीरिक स्वास्थ्य उसकी आयु के अनुसार आश्चर्यजनक रूप से बढ़िया है, किन्तु कहती है कि बुद्धि अब धीरे-धीरे क्षीण होती जा रही है।

और भी नये रोगी इस माह भरती किये गये हैं, एक अधेड़ावस्था का पुरुष, जो श्वास रोग से और अतिसार से पीड़ित था, एक भले समारि ने देख लिया और 'होम' में भरती कराने के लिए ले आया। वह अर्धमूर्छित अवस्था में था और शारीरिक शक्ति समाप्तप्राय स्थिति में थी। यद्यपि ऑक्सीजन तथा अन्य ४ औषधियाँ भी दी गयी किन्तु उसकी दशा इतनी गम्भीर थी कि कुछ ही दिनों में वह शरीर छोड़ गया। हमारी विनीत प्रार्थना सर्वशक्तिमान् से है कि उसकी आत्मा को चिर शान्ति प्राप्त हो! ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः!

एक अन्य २८ वर्षीय युवक को त्वचा रोग, गुरुदेव की छत्रछाया में ले आया। शिर से पाँव तक उसका पूरा शरीर छालों से इस तरह भरा हुआ था कि वह न तो ठीक तरह से चल पाता था, न ही हिल-डुल या बोल पाता था। वह निराश, उदास एवं अवसाद ग्रस्त था। लोग उसके निकट आने में सकुचाते थे। यद्यपि सोराइसज़ संक्रामक रोग नहीं होता, तथापि उसको देख सकना ही इतना भयंकर लगता था कि लोग दूर से ही देख कर पीछे हट जाते थे और अछूत होने के भाव इस युवक के हृदय के भीतरतम तक को घायल कर गये थे, मानो वह मनुष्य होने की अपनी अवस्था को खो बैठा हो...

''जप प्रार्थना केवल होठों और उँगलियों के पोरों से नहीं होती। यह तो भग्न हृदय और हताश मन का क्रन्दन है।''

(सैमुअल)

''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)***

सूचना

डिवाइन लाइफ सोसायटी, जालन्धर शाखा

साधना शिविर–५ से ६ मई २०१८ तक

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की अपार कृपा से, डिवाइन लाइफ सोसायटी की जालन्धर शाखा ५ से ६ मई २०१८ तक ॐ दिव्य प्रेम मन्दिर, बद्री कॉलोनी, फ़ेज II, जालन्धर में साधना शिविर आयोजित कर रही है। ७ मई २०१८ को शाखा का वार्षिकोत्सव तथा परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का जन्म–महोत्सव मनाया जायेगा। इस कार्यक्रम में सम्मिलित होने के लिए डिवाइन लाइफ सोसायटी की सभी शाखाओं के भक्त सादर आमन्त्रित हैं।

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र—

श्री वीरेन्द्र प्रताप : मो. नं. ९८८८९ ८७१९२

श्री राज कुमार शर्मा : मो. नं. ९३५७२ २३९३९

♦ ♦ ♦

युवाओं एवं विद्यार्थियों के लिए

७ वाँ अखिल ओडिशा व्यक्तित्व विकास शिविर

शिवानन्द सेवाग्राम, अनगुल, ओडिशा की डिवाइन लाइफ सोसायटी गहम शाखा में

रविवार २७ से बृहस्पतिवार ३१ मई २०१८ तक

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव की अपार कृपा से डिवाइन लाइफ सोसायटी, गहम शाखा, ओडिशा द्वारा २७ मई रविवार से ३१ मई गुरुवार २०१८ तक युवाओं एवं विद्यार्थियों के लिए, शिवानन्द सेवाग्राम, गहम, तालचेर, अनगुल, ओडिशा में ७ वाँ अखिल ओडिशा व्यक्तित्व विकास शिविर आयोजित किया जा रहा है।

मुख्यालय आश्रम से वरिष्ठ सन्त तथा अन्य संस्थाओं के विद्वान् जन इस कार्यक्रम की शोभा वृद्धि हेतु पधारेंगे। युवाओं एवं छात्रों से अनुरोध है कि जीवनमूल्यों के विकास के उद्देश्य को ले कर किये जा रहे इस शिविर में भाग लें। इसमें नामांकन, भोजन एवं आवास सुविधाएँ नि:शुल्क हैं।

आयु–सीमा : १६ से २५ वर्ष

शैक्षिक योग्यता : १० वीं और उससे अधिक कक्षा में उत्तीर्ण।

नामांकन की अन्तिम तिथि : १५ मई २०१८

सम्पर्क–सूत्र : १. श्री धनंजय सेन मो.नं. +९१ ७३८११ ४१००६

२. श्री अक्षय कुमार दास मो.नं. +९१ ९४३७० ४३२२५

महत्त्वपूर्ण सूचना

दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिनिधियों के लिए द्वि–साप्ताहिक आवासीय कोर्स

दो सप्ताह **(४–७–२०१८ से १८–७–२०१८ तक)** के चतुर्थ आवासीय पाठ्यक्रम के लिए दिव्य जीवन संघ की शाखाओं के प्रतिनिधियों से आवेदन-पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह कोर्स दिव्य जीवन संघ मुख्यालय, शिवानन्दनगर–२४९१९२ (ऋषिकेश), उत्तराखण्ड की योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी द्वारा आयोजित किया जायेगा।

पाठ्यक्रम से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

१. यह पाठ्यक्रम भारत की दिव्य जीवन संघ की किसी भी पंजीकृत शाखा द्वारा समर्थन प्राप्त सदस्यों (पुरुषों) के लिए ही प्रारम्भ किया जा रहा है। दिव्य जीवन संघ मुख्यालय की योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी के कुल-सचिव द्वारा चयनित प्रार्थियों को ही प्रशिक्षण दिया जायेगा।

२. आयु-वर्ग—२० से ६० वर्ष के बीच।

३. योग्यताएँ—

(क) प्रत्याशी दिव्य जीवन संघ का सदस्य हो तथा उसे दिव्य जीवन संघ की किसी भी भारतीय शाखा द्वारा समर्थन प्राप्त हो। स्नातक उपाधिधारी, आध्यात्मिक रुचि तथा सेवापरायण व्यक्ति को वरीयता दी जायेगी।

(ख) वह अँगरेजी भाषा तथा अन्य कोई भी एक प्रान्तीय भाषा में धाराप्रवाह बोलने की क्षमता से सम्पन्न होना चाहिए।

(ग) स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्य-विषय तथा पाठ्यक्रम-विवरण—

आसन-प्राणायाम और ध्यान, कर्मयोग, प्रात: और सायं कालीन सत्संग-प्रार्थनाएँ, वेदपाठ, श्रीमद्भगवद्गीता का चयनित अध्ययन, नीति और आचारपरक साधना पर व्यावहारिक संकेत और श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दर्शन के मूल सिद्धान्त।

५. आवास, भोजन और प्रशिक्षण नि:शुल्क है। शुद्ध सात्त्विक शाकाहारी भोजन (प्रात: कालीन नाश्ता और दोनों समय का भोजन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूम्रपान, मदिरापान अथवा अन्य किसी भी प्रकार के मादक पदार्थ के सेवन का पूर्णतया निषेध है।

६. जो विद्यार्थी इस पाठ्यक्रम के लिए प्रवेश प्राप्त करके प्रशिक्षण पूर्ण करेंगे, वे इस शिक्षा को अपने जीवन में उतारने, इसका प्रचार-प्रसार करने तथा दिव्य जीवन संघ की शाखा में सेवा करने के लिए वचनबद्ध रहेंगे।

७. विद्यार्थी द्वारा भरे गये तथा शाखा द्वारा अनुमोदन प्राप्त किये गये आवेदन-पत्र योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी के कुल-सचिव के पास **१५–६–२०१८** से पूर्व तक पहुँच जाने चाहिए।

८. आवेदन-पत्रों को दिव्य जीवन संघ की शाखाओं को ही भेजा जायेगा और उन्हीं के द्वारा स्वीकार किये गये प्रत्याशियों के आवेदन-पत्र ही स्वीकृत किये जायेंगे।

शाखाएँ आवेदन-पत्र तथा विवरण-पत्र के लिए सम्पर्क करें :

कुल–सचिव (रजिस्ट्रार)
योग–वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी
द डिवाइन लाइफ सोसायटी
पत्रालय : शिवानन्दनगर–२४९ १९२
जिला : टिहरी–गढ़वाल, उत्तराखण्ड
फोन : ०१३५–२४३३५४१

शिवानन्दनगर

जनवरी, २०१८

टिप्पणी :

१. केवल चयनित विद्यार्थी ही आ सकता है। उसके साथ परिवार के अन्य किसी व्यक्ति अथवा सम्बन्धी को ठहरने नहीं दिया जायेगा।

२. भाग ४ में वर्णित पाठ्यक्रम के विषय और विवरण में आवश्यकतानुसार बिना किसी पूर्व-सूचना के परिवर्तन किया जा सकता है।

केवल भारत में लागू

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 महत्त्वपूर्ण निर्देश

कृपया धनराशि इण्डियन पोस्टल आर्डर (I P Os), 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

भारतीय शाखाएँ

अम्बाला (हरियाणा): शाखा द्वारा ५ फरवरी को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि आराधना भजन-कीर्तन और महामन्त्र जप सहित मनायी गयी। प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को ध्यान, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय और हनुमान चालीसा पाठ इत्यादि सहित नियमित सत्संग चलते रहे। १४ को महाशिवरात्रि पंचाक्षरी मन्त्र जप सहित मनायी गयी। रोगियों की प्रतिदिन नि:शुल्क होमियोपैथी चिकित्सा सेवा तथा जल-सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

बंगलौर (कर्नाटक): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, गुरुगीता एवं भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग, मास के तीसरे रविवार को अखण्ड महामृत्युंजय मन्त्र कीर्तन चलता रहा। १३ फरवरी को महाशिवरात्रि अभिषेक, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, पंचाक्षरी मन्त्र के अखण्ड जप सहित मनायी गयी। दूसरे और चौथे रविवारों को भजन प्रशिक्षण की कक्षाएँ, भगवद्गीता एवं उपनिषदों का पारायण चलता रहा तथा २५ को भजनों सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा के दैनिक स्वाध्याय, प्राणायाम और ध्यान, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को श्रीमद्भागवत और श्रीमद्भगवद्गीता पर विचारगोष्ठी के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। 'महत् वाणी' उड़िया पत्रिका नि:शुल्क वितरणार्थ छापी गयी तथा निर्धन रोगियों को नि:शुल्क होमियोपैथी चिकित्सा उपलब्ध करायी गयी। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि रुद्राभिषेक, महामृत्युंजय जप एवं भजन-कीर्तन इत्यादि सहित मनायी गयी।

बरबिल (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक सोमवार को चल सत्संग किये गये। शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा नि:शुल्क होमियोपैथी चिकित्सा सेवा द्वारा ४३२ रोगियों की चिकित्सा की गयी। २४ जनवरी को साधना दिवस आयोजित किया गया तथा २६ को गणतन्त्र दिवस मनाया गया।

बारिपदा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा तथा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। २ जनवरी को शाखा का वार्षिकोत्सव पादुका पूजा तथा 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' एवं 'ॐ नमो भगवते चिदानन्दाय' जप सहित मनाया गया। वृद्धाश्रम में विशेष सत्संग, अन्न प्रसाद एवं मिष्ठान्न वितरण किया गया। मकर संक्रान्ति मनायी गयी तथा ७ को साधना दिवस आयोजित किया गया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, शनिवारों को चल सत्संग, ८ और २४ को प्रत्येक मास पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे, साथ ही एकादशियों को भगवद्गीता पाठ, संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पारायण, विष्णुसहस्रनाम तथा गीता पाठ किया गया। ३ जनवरी को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और प्रवचनों सहित साधना दिवस मनाया गया। २२ को हनुमान चालीसा पारायण किया गया।

भंजनगर (ओडिशा): शाखा द्वारा जनवरी-फरवरी मासों में दैनिक पादुका पूजा, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम और गीता पाठ, संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा पाठ चलते रहे। १८ से २४ जनवरी तक साधनापंचकम् और भजगोविंदम् पर आध्यात्मिक प्रवचन आयोजित किये गये, २५ को शाखा का वार्षिकोत्सव पादुका पूजा, हवन और प्रवचनों सहित मनाया गया। १० फरवरी को मासिक साधना दिवस पादुका पूजा और प्रवचनों तथा अन्त में प्रसाद वितरण सहित मनाया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): जनवरी-फरवरी मास में शाखा द्वारा दैनिक, साप्ताहिक और चल सत्संग, मंगलवारों को भजन सन्ध्या तथा नि:शुल्क मेडिकल शिविर चलते रहे। ३१ दिसम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज शाखा में पधारे तथा श्रीमद्‌भागवतम् पर प्रवचन दिये, और १ जनवरी को नव-वर्ष पर विशेष सत्संग संचालित किया। ७ को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का आराधना दिवस मनाया गया, अष्टप्रहर नाम यज्ञ ८ से ११ फरवरी तक तथा २५ को साधना दिवस मनाया गया।

चाँदपुर (ओडिशा): साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग ८ फरवरी को तथा महाशिवरात्रि १४ को 'ॐ नम: शिवाय' मन्त्र जप सहित मनायी गयी। एक भक्त के आवास पर हनुमान चालीसा का पाठ किया गया।

चंडीगढ़ (यू.टी.): दिसम्बर-जनवरी में शाखा द्वारा दैनिक पूजा, नि:शुल्क दैनिक योग कक्षाएँ, रविवारों को भजन, स्वाध्याय, 'ॐ नमो नारायणाय' मन्त्र जप तथा नारायण सेवा सहित सत्संग, नि:शुल्क रोगियों की औषधियों सहित चिकित्सा इत्यादि नियमित गतिविधियाँ रहीं। इसके साथ ही गुर्दा रोग के रोगी को वित्तीय सहायता दी गयी। ८ जनवरी को १२ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। १ को नव-वर्ष, ८ मार्च को शाखा का स्थापना दिवस, मकर संक्रान्ति प्रत्येक सोमवार, बुधवार और शुक्रवार को सायंकालीन विशेष सत्संगों में केनोपनिषद् और माण्डूक्योपनिषद् का अध्ययन जैसे विशेष कार्यक्रम आयोजित किये गये।

गोपीनाथपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजाएँ, सायंकालीन सत्संग, गुरुवारों को पादुका पूजा, एकादशियों को नाम रामायण संकीर्तन के कार्यक्रम चलते रहे। ७ जनवरी को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि पादुका पूजा, भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी तथा श्री स्वामी जी के जीवन की झलकियों के दर्शन जेटीवी पर प्रसारित किये गये।

गुरदासपुर (पंजाब): शनिवारों को प्रार्थना, महामृत्युंजय मन्त्र जप और गीता के स्वाध्याय सहित सत्संग चलते रहे। २५ फरवरी को ओम प्रकाश आई इन्स्टीट्यूट के सहयोग और सहायता सहित नेत्र परीक्षण और मधुमेह शिविर आयोजित किया गया जिसमें ९० रोगियों का परीक्षण करके औषधियाँ दी गयीं। १४ फरवरी को दीनानगर में कुष्ठ रोगियों के लिए औषधियों, पट्टियों के लिए वित्तीय सहायता दी गयी।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा शुक्रवार को गीता पाठ एवं प्रवचनों सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे; नि:शुल्क चित्रकारी एवं योग कक्षाएँ अन्तोदय बस्ती के निर्धन बालकों के लिए प्रत्येक रविवार को चलती रहीं। ४ फरवरी को नारायण सेवा की गयी, १४ को महाशिवरात्रि अभिषेक, पंचाक्षरी मन्त्र जप, महामृत्युंजय मन्त्र जप तथा भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी।

जयपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, चल सत्संग एवं साप्ताहिक सत्संग रविवारों और गुरुवारों को यथावत् चलते रहे। विशेष कार्यक्रम यथा १ जनवरी को नव-वर्ष, ७ को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का आराधना दिवस, शिवानन्द दिवस ८ को पूजा और हवन, मकर संक्रान्ति १४ को विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा ११ को पादुका पूजा सहित विशेष सत्संग इत्यादि के कार्यक्रम आयोजित किये गये। होमियोपैथी द्वारा निःशुल्क सेवा चलती रही।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): दैनिक अन्नदान और गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। ६ से १० फ़रवरी तक सुन्दरकाण्ड और तत्त्वबोध कक्षाएँ संचालित की गयीं, १४ को मकर संक्रान्ति पादुका पूजा और सन्ध्या में पंचाक्षरी मन्त्र जप सहित मनायी गयी ।

काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक योगासन कक्षाएँ, सोमवार को भजन-संकीर्तन, प्रत्येक बुधवार, रविवार और शुक्रवार को ध्यान, भजन, पारायण और प्रवचन सहित शाखा द्वारा सत्संग तथा रविवार को विद्यार्थियों के लिए किशोर भारती एवं निर्धनों के लिए नारायण सेवा के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। १९ जनवरी को शाखा का स्थापना दिवस मनाया गया और इस अवसर पर डी एल एस मुख्यालय के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज शाखा में पधारे। २७ को विष्णुसहस्रनाम पारायण किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा दैनिक महामृत्युंजय मन्त्र जप एवं दुर्गासप्तशती पाठ किये जाते रहे। परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का आराधना दिवस ५ फरवरी को भजन-संकीर्तन और पादुका पूजा सहित मनाया गया। एक भक्त के निवास स्थान पर २५ को मासिक सत्संग भी आयोजित किया गया।

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा की दैनिक पूजा तथा गुरुवारों के साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ के कार्यक्रम चलते रहे। ४ फरवरी को शाखा का स्थापना दिवस नगर कीर्तन, पादुका पूजा, भजन और प्रवचनों तथा अन्त में नारायण सेवा सहित मनाया गया, साथ ही आध्यात्मिक ज्ञान परीक्षा में उत्तीर्ण विद्यार्थियों को पारितोषिक भी दिये गये। १४ को महाशिवरात्रि रुद्राभिषेक, पादुका पूजा और पंचाक्षरी मन्त्र जप सहित मनायी गयी।

खुर्दा रोड (ओडिशा): परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का आराधना दिवस ७ जनवरी को प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और नारायण सेवा सहित मनाया गया, १२ और २७ को चल सत्संग किये गये। २९ को साधना दिवस पादुका पूजा, गीता पाठ, भजन-कीर्तन, गुरुभक्ति पर प्रवचन और साधना सहित मनाया गया, ३० को दिव्य जीवन आरोग्य केन्द्र द्वारा नारायण सेवा और स्टील की प्लेटों का वितरण 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 बालकेश्वर मन्दिर में, निःशुल्क साहित्य वितरण तथा जरूरतमन्द रोगियों के लिए 'श्री स्वामी देवानन्द होमियो औषधालय' द्वारा निःशुल्क चिकित्सा के कार्यक्रम चलते रहे। ३१ दिसम्बर को पादुका पूजा सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा सत्संग के नियमित कार्यक्रम चलते रहे। १३ से १५ फरवरी तक मुख्यालय आश्रम से श्री स्वामी पूर्णबोधानन्द जी द्वारा प्रार्थना, भजन, स्वाध्याय और ज्ञान प्रसाद वितरण सहित सत्संग हुए। १५ को वृद्धाश्रम में सत्संग किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना, विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित सायंकालीन सत्संग तथा योग कक्षाएँ, साप्ताहिक सत्संग, चल सत्संग गुरुवारों को, मातृ सत्संग सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा सहित शनिवारों को, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम एवं गीता पाठ किये जाते रहे। ३ जनवरी को महामन्त्र कीर्तन किया गया।

रायपुर (छत्तीसगढ़): शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथा—प्रत्येक रविवार को सत्संग, एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पारायण, पूर्ववत् चलते रहे। १३ फरवरी को महाशिवरात्रि पूजा, अर्चना और शिव-नाम जप सहित मनायी गयी।

सिरपुर-कागजनगर (तेलंगाना): सोमवारों को पूजा और भजनों सहित साप्ताहिक एवं रविवार को चल सत्संग और गुरुवारों को ध्यान कुटीर में पादुका पूजा शाखा द्वारा नियमित रूप से चलती रहीं।

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

पूर्ववत् चलती रहीं। ३ साधना दिवस पादुका पूजा, प्रवचन, गीता पाठ, हनुमान चालीसा पाठ और विष्णुसहस्रनाम पाठ, इत्यादि सहित मनाये गये। २४ को शाखा का स्थापना दिवस, युवा केन्द्र का वार्षिक दिवस २५ को, गणतन्त्र दिवस २६ को मनाया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दो बार दैनिक पूजा, शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को महिलाओं द्वारा विशेष सत्संग तथा ८ और २४ को पादुका पूजा, शाखा की नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। सदगुरुदेव के जयन्ती दिवस को शाखा द्वारा नेत्र शिविर तथा निःशुल्क औषधि वितरण का आयोजन, जन्मशताब्दी के कार्यक्रमों के अन्तर्गत, गीता पाठ, विष्णुसहस्रनाम पाठ और हनुमान चालीसा पाठ किया गया। इसके साथ ही अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन विश्व-शान्ति एवं मानव-कल्याण हेतु ३ फरवरी को किया गया। १४ को महाशिवरात्रि पंचाक्षरी मन्त्र जप सहित मनायी गयी।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा जनवरी मास में रविवार एवं गुरुवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग, बुधवारों को मातृ सत्संग एवं एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पारायण एवं अर्चना इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे।

वडोदरा (गुजरात): साप्ताहिक सत्संग और ८ को गुरुदेव दिवस मनाने के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे, साथ ही निःशुल्क होमियोपैथी एवं आयुर्वेदिक सेवाएँ भी दी जाती रहीं। शाखा में शिवानन्द भवन का स्थापना दिवस और वार्षिकोत्सव १३ जनवरी को मनाया गया, उसके उपरान्त उत्तरकाशी के श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज द्वारा सत्संग हुआ। 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।

भिलाई नगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा फरवरी माह में प्रत्येक एकादशी को गीता पाठ एवं भजन-कीर्तन, प्रत्येक शुक्रवार को विष्णुसहस्रनाम और ललितासहस्रनाम पाठ तथा भजन-कीर्तन एवं अन्त में प्रसाद वितरण किया गया। शाखा द्वारा १४ फरवरी को महाशिवरात्रि का पर्व भिलाई नगर और नेहरू नगर ने संयुक्त रूप से मनाया गया। सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १८ फरवरी को भजन-कीर्तन, त्रिदेव-पूजन और अन्त में प्रसाद वितरण किया गया।

फरीदपुर, बरेली (उत्तर प्रदेश): फरवरी माह में प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग तथा निर्धनों को भोजन, शीतल जल सेवा, तीर्थ यात्रा सेवा, कुष्ठियों की सेवा, देवार्चना पुस्तक प्रकाशन एवं निःशुल्क वितरण सेवा तथा निर्धन कन्याओं के विवाह में सहयोग इत्यादि शाखा की सेवाएँ वर्षों से चलती आ रही हैं।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़): जनवरी माह में शाखा द्वारा प्रत्येक सोमवार को साप्ताहिक सत्संग एवं संकीर्तन नियमित रूप से चलते रहे जिनमें श्री रामचरितमानस एवं गीता पर व्याख्यान भी दिये गये।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): दैनिक सायंकालीन सत्संग, प्रत्येक सोमवार को महिला सत्संग, मंगलवार एवं शनिवार को सुन्दरकाण्ड एवं हनुमान चालीसा पाठ, बृहस्पतिवार को महामृत्युंजय मन्त्र का सामूहिक जप, हनुमान चालीसा एवं हनुमानाष्टक पाठ, प्रत्येक रविवार को प्रातःकालीन सत्संग, एकादशी को एकादशी कथा एवं पूर्णिमा को श्री सत्यनारायण कथा नियमित रूप से चलते रहे। इन आध्यात्मिक गतिविधियों के साथ-साथ दिसम्बर में १७ तथा जनवरी में १९ निर्धन एवं असहाय विधवाओं तथा एक मन्दबुद्धि व्यक्ति को आर्थिक सहायता, प्रतिदिन नारायण सेवा में दलिया, चने, खिचड़ी इत्यादि, तथा प्रत्येक रविवार को

२०० निर्धनों को पूड़ी-सब्जी की सेवा दी गयी। कुष्ठरोगियों को सूखा राशन, स्वामी शिवानन्द होमियोपैथी चिकित्सालय संचालन द्वारा डा. किरण सावलानी की सेवाओं से ९०० रोगियों का नि:शुल्क उपचार, स्वामी शिवानन्द आध्यात्मिक पुस्तकालय, शिवानन्द वाणी (पत्रिका), शिवानन्द योग विज्ञान केन्द्र एवं जल मन्दिर द्वारा सेवाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। विशेष कार्यक्रमों में ७ जनवरी को नव-वर्ष स्नेह मिलन एवं पौष बड़ा के आयोजन में हवन, सामूहिक जप, कीर्तन, नाश्ता, शाखा की गतिविधियों पर चर्चा, पुस्तक का विमोचन और समापन पर विशेष भोजन-प्रसाद वितरण किया गया। १४ को मकर संक्रान्ति पर सामूहिक जप, कीर्तन और खिचड़ी प्रसाद वितरण, २२ जनवरी वसन्त पंचमी का उत्सव भगवान् का पीत वस्त्रों और पीत पुष्पों से श्रृंगार एवं भजन-कीर्तन तथा अन्त में पीले चावल के प्रसाद वितरण सहित मनाया गया।

बीकानेर शाखा (राजस्थान): शाखा द्वारा दैनिक सत्संग, साप्ताहिक सत्संग, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय, दिन में दो बार पूजा-अर्चना, अभिषेक, प्रदोष को विशेष पूजा, अर्चना एवं आरती, शिवानन्द पुस्तकालय द्वारा ज्ञान का प्रचार-प्रसार, निर्धन-मेधावी विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति, योगासन-प्राणायाम इत्यादि के नियमित कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। विशेष गतिविधियाँ—जनवरी-फरवरी मासों में मंगलवारों को किसी भक्त के आवास पर सुन्दरकाण्ड, हनुमान चालीसा का पाठ, १ को नव-वर्ष पर पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और प्रसाद वितरण, १४ मकर संक्रान्ति पर निर्धनों को वस्त्र दान, १२ को षट्तिला एकादशी पर द्वादशाक्षरी मन्त्र सहित तिल-चीनी की आहुतियों से हवन, १७ को वृद्धाश्रम में बिस्कुट-ब्रैड वितरण, २० को स्वामी वन्दनानन्द माता जी की पुण्यतिथि पर श्री रामचरितमानस का अखण्ड पाठ और पूर्णाहुति पर भजन-कीर्तन एवं प्रसाद वितरण, २६ से ३० तक पं. ब्रजेश पाठक जी द्वारा श्री रामचरितमानस कथा, ३१ को चन्द्रग्रहण पर भजन-कीर्तन, १४ फरवरी को महाशिवरात्रि को रुद्राभिषेक, पंचाक्षरी मन्त्र जप, आरती और प्रसाद वितरण, १७ से २२ फरवरी तक मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी द्वारा प्रातः योगासन, प्राणायाम, सायंकाल में प्रवचन एवं प्रश्नोत्तरों का कार्यक्रम तथा अन्तिम दिन साधकों ने अपने अनुभव बताये तथा अन्त में फागोत्सव मनाया गया। २४ को हवन किया गया।.

माँझीगुडा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, आरती, भजन-कीर्तन, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग में श्री रामचरितमानस, हनुमान चालीसा, सुन्दरकाण्ड, दुर्गा चालीसा और गीता का पाठ एवं भजन-कीर्तन, पूजा, आरती और प्रसाद वितरण, १४ फरवरी को ३०० भक्तों सहित महाशिवरात्रि पर २४ घण्टे का अखण्ड पंचाक्षरी मन्त्र संकीर्तन, रात्रि में ४ प्रहर की पूजा, अभिषेक, आरती, हवन और भण्डारा किया गया।

घाटपदमुर, जगदलपुर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा प्रतिदिन प्रातःकालीन प्रार्थना, ध्यान, रामचरितमानस, हनुमान चालीसा, हनुमानाष्टक और शान्ति-पाठ, आरती एवं योगासन, सायंकालीन १ घण्टे पंचाक्षरी मन्त्र संकीर्तन, १ घण्टे रात्रि सत्संग में सर्वदेव प्रार्थना, श्रीसूक्त, शनिस्तोत्र, गीता पाठ, भजन-कीर्तन, विश्व-प्रार्थना, शान्ति-पाठ और आरती, प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवारों को सुन्दरकाण्ड एवं हनुमान चालीसा तथा प्रत्येक रविवार को श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ किया जाता है। विशेष कार्यक्रम—२४ दिसम्बर २०१७ को परम पूज्य ब्रह्मलीन श्री स्वामी सदाप्रेमानन्द जी महाराज की २५वीं पुण्यतिथि पर १२ घण्टे का पंचाक्षरी मन्त्र जप, संकीर्तन, पादुका पूजा, सत्संग, भजन-कीर्तन एवं भण्डारा, १२ जनवरी विवेकानन्द जयन्ती पर विशेष पूजा और भजन-कीर्तन, १४ को मकर संक्रान्ति पर विशेष पूजन और भजन-कीर्तन, २६ जनवरी को शिवानन्द विद्यालय में ध्वजारोहण, सलामी, राष्ट्र-भक्ति विषयक उद्बोधन और प्रसाद वितरण किया गया।

* * *

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ५०/-
कर्म और रोग	२०/-
गीता-प्रबोधिनी	५५/-
गुरु-तत्त्व	५५/-
घरेलू चिकित्सा	१९०/-
जपयोग	५५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	४०/-
दिव्योपदेश	२५/-
देवी माहात्म्य	७५/-
धनवान् कैसे बनें	५०/-
धारणा और ध्यान	१७०/-
ध्यानयोग	१२०/-
प्राणायाम-साधना	६०/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश	९०/-
भगवान् श्रीकृष्ण	१३०/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म	१३५/-
मानसिक शक्ति	६०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व	२०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	४२५/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	९०/-
योगाभ्यास का मूलाधार	१८५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता	६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा	१००/-
सत्संग भजन माला	₹ १०५/-
सन्त-चरित्र	२३५/-
साधना	३२०/-
स्वरयोग	६०/-
हठयोग	१००/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

अन्य लेखक कृत

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

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

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

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

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

Books now available

1.	Lives of Saints	Swami Sivananda	₹ 375/-
2.	May I Answer That?	Swami Sivananda	125/-
3.	Gems of Prayers	Swami Sivananda	60/-
4.	How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices	Swami Sivananda	165/-
5.	Kingly Science Kingly Secret	Swami Sivananda	165/-
6.	Ananda Gita	Swami Sivananda	60/-
7.	Stories from the Mahabharata	Swami Sivananda	180/-
8.	Essence of Vedanta	Swami Sivananda	165/-
9.	Practice of Karma Yoga	Swami Sivananda	150/-
10.	Practice of Nature Cure	Swami Sivananda	210/-
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.	The Devi Mahatmya	Swami Sivananda	120/-
19.	Heart of Sivananda	Swami Sivananda	115/-
20.	Elixir Divine	Swami Sivananda	35/-
21.	Hatha Yoga	Swami Sivananda	120/-
22.	Health and Diet	Swami Sivananda	110/-
23.	Lectures on Raja Yoga	Swami Chidananda	80/-
24.	The Realisation of the Absolute	Swami Krishnananda	125/-

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे, हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे

सूचना

मुख्यालय आश्रम में अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन तथा श्री विश्वनाथ मन्दिर प्रतिष्ठा के युग्म अमृत महोत्सव

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने विश्व-शान्ति एवं मानव-कल्याण हेतु ३ दिसम्बर, १९४३ को डिवाइन लाइफ सोसायटी के मुख्यालय शिवानन्द आश्रम के भजन हाल में अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन प्रारम्भ किया था। ३१ दिसम्बर, १९४३ को सद्गुरुदेव ने श्री विश्वनाथ मन्दिर में श्री विश्वनाथ भगवान् की प्रतिष्ठा की।

जब से यह दोनों पावन उद्घाटन किये गये हैं, तभी से भजन हाल में अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन अबाध रूप से, दिन-रात सतत चल रहा है तथा श्री विश्वनाथ मन्दिर में अभिषेक, अर्चना, प्रार्थना एवं पूजा दिन में तीन बार नियमित रूप से की जाती रही है।

३ दिसम्बर और ३१ दिसम्बर, २०१८ को क्रमश: दोनों पावन उद्घाटनों के अमृत महोत्सव (७५ वीं जयन्तियाँ) आ रहे हैं। मुख्यालय आश्रम ने ७५ दिन का सामूहिक अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन २० सितम्बर से ३ दिसम्बर तक तथा अखण्ड पंचाक्षरी मन्त्र का सामूहिक संकीर्तन ४ से ३० दिसम्बर तक, इन पावन अवसरों को यथोचित रूप से मनाने के उद्देश्य से आयोजित करने का निर्णय किया है।

शाखाएँ उन भक्तों को भेज सकती हैं जो इन अखण्ड संकीर्तनों के समय भलीभाँति, सक्रिय रूप से दिव्य नाम गान में भाग ले सकते हों। उनसे अनुरोध है कि हमें पर्याप्त समय पहले ही, भेजे जाने वाले व्यक्तियों की संख्या, नाम, आयु, पहुँचने और ठहरने के समय इत्यादि के सम्बन्ध में सविस्तार सूचित करें, जिससे कि कार्यक्रमों के सफलतापूर्वक संचालन हेतु आवश्यक प्रबन्ध समय से पूर्व किये जा सकें।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे, हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे

Registrar of Newspapers for India
No. 71610/99

Postal-Registration No. TRI/005/2018-20

अप्रैल २०१८

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/18-20, Valid upto: 31-12-2020)
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand
DATE OF POSTING : 20TH OF EVERY MONTH:
P.O. SHIVANANDANAGAR—249192

हिन्दुत्व

जो हिन्दुस्तान में रहता है, वह हिन्दू है। यह एक प्रकार की परिभाषा है। हिन्दू वह है जो सनातन धर्म में विश्वास रखता हो एवं पुनर्जन्म-सिद्धान्त, आत्मा की अमरता, वेद की प्रक्रियाओं और वर्णाश्रम-धर्म को मानता हो। हिन्दुओं का सामान्य धर्मग्रन्थ गीता है और गायत्री सर्वसामान्य मन्त्र है। भगवान् के सर्वमान्य नाम हैं—ब्रह्म, परमात्मा, भगवान् अथवा ईश्वर।

वास्तविक अर्थ में हिन्दू-धर्म आर्य-धर्म अथवा मानव-धर्म है। हिन्दू-धर्म अन्य सभी धर्मों का मूल स्रोत है। भगवान् बुद्ध हिन्दू-धर्म में पैदा हुए और पले। उन्होंने हिन्दू-धर्म में इधर-उधर कुछ संशोधन करके तत्कालीन जनता के विकास-स्तर और भावनाओं के समुपयुक्त बौद्ध-धर्म के नाम पर एक नया धर्म प्रवर्तित किया। बौद्ध-धर्म हिन्दू-धर्म की ही एक प्रशाखा है। प्रभु ईसामसीह ने कश्मीर और वाराणसी में तपस्या की तथा हिन्दू-धर्म की शिक्षाओं और सिद्धान्तों को आत्मसात् करके फिलस्तीन के मछुआरों के उपयुक्त एक नया धर्म प्रस्तुत किया। महावीर ने भी ऐसा ही किया। उन्होंने हिन्दू-धर्म में ही जहाँ-तहाँ कुछ परिवर्तन करके जैन-धर्म की स्थापना की जो कि बौद्ध-धर्म की ही एक उपशाखा है। पारसी-धर्म, ईसाई-धर्म आदि सभी धर्म वस्तुत: हिन्दू-धर्म की ही शाखा-प्रशाखाएँ हैं।

हिन्दू-धर्म केवल एक सामान्य धर्म नहीं है, अपितु वह एक दर्शन है। यह सागर के समान है। जिस प्रकार सभी नदियाँ सागर में जा मिलती हैं, उसी प्रकार सभी धर्म हिन्दू-धर्म में जा मिलते हैं। अन्य सभी धर्म हिन्दू-धर्म से ही उत्पन्न हुए हैं। कोई भी मनुष्य चाहे, उसकी भावना कैसी भी हो, उसकी सामर्थ्य कितनी भी हो; पर अपनी मुक्ति का सरल मार्ग वह हिन्दू-धर्म में पा सकता है। प्रत्येक प्रकार से मनुष्य को अन्तिम लक्ष्य की ओर ले जाने के लिए हिन्दू-धर्म में कई मार्ग हैं। यही हिन्दू-धर्म की विशेषता है। प्राचीन ऋषियों के उपदेश केवल हिन्दुओं तक ही सीमित नहीं हैं। उनकी व्याप्ति सार्वत्रिक है, सार्वभौम है। यह विश्व-भर के लोगों के लिए है। गीता और उपनिषद् ग्रन्थ संसार के समस्त मानवों के लिए हैं।

—स्वामी शिवानन्द

सेवा में

'द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी' की ओर से स्वामी विमलानन्द द्वारा 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९ १९२' से मुद्रित तथा 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९ १९२' से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०
E-mail: generalsecretary@sivanandaonline.org ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org
सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द