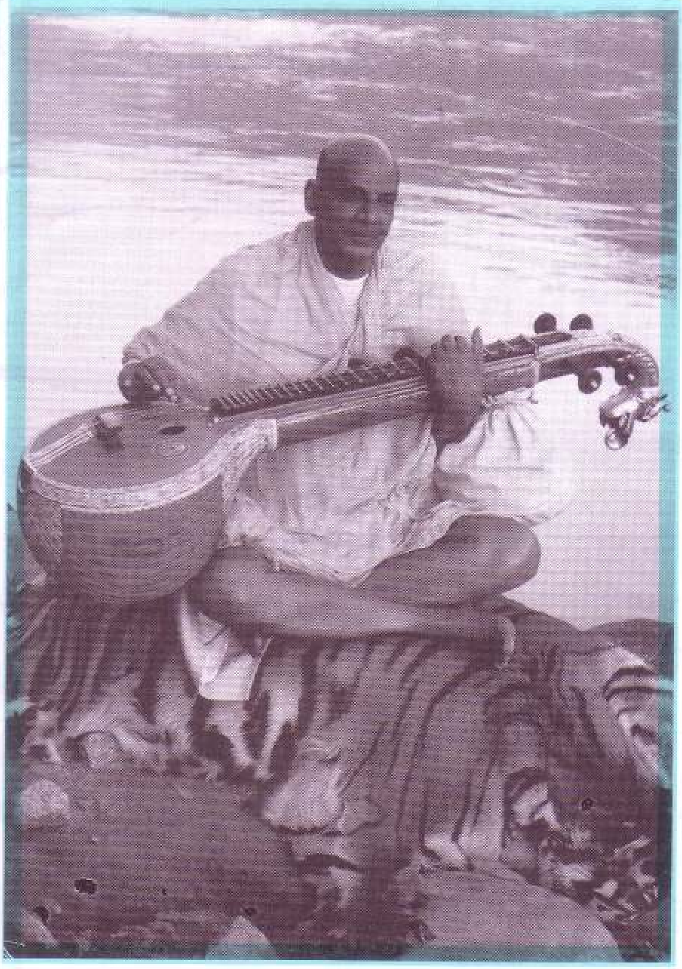
₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन



भाव, प्रेम तथा श्रद्धा के साथ ईश्वर के नाम का गान करना ही संकीर्तन है। संकीर्तन में लोग एकत्र हो कर किसी सार्वजनिक स्थान में भगवान् के नाम का गायन करते हैं। संकीर्तन नवधा भक्ति में से एक है। आप एकमेव कीर्तन के द्वारा ही ईश्वर-प्राप्ति कर सकते हैं। कलियुग में ईश्वर-साक्षात्कार प्राप्त करने का यह सबसे सुगम मार्ग है। **''कलौ केशव कीर्तनात्।''**

—स्वामी शिवानन्द

अगस्त 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 अन्त:शक्ति का वर दो,
जिससे हम वासनाओं का दमन कर मनोजय को प्राप्त हों।
हम अहंकार, काम, लोभ, घृणा, क्रोध और द्वेष से रहित हों।
हमारा हृदय दिव्य गुणों से परिपूरित करो।

हम सब नाम-रूपों में तुम्हारा दर्शन करें।
तुम्हारी अर्चना के ही रूप में इन नाम-रूपों की सेवा करें।
सदा तुम्हारा ही स्मरण करें।
सदा तुम्हारी ही महिमा का गान करें।
तुम्हारा ही कलिकल्मषहारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो।
सदा हम तुममें ही निवास करें।

—स्वामी शिवानन्द

ईश्वर में निवास कीजिए

सदय तथा मधुर शब्द बोलिए। महात्माओं का सत्संग कीजिए। मिताहार कीजिए। अपने स्वास्थ्य की रक्षा कीजिए। विश्व-बन्धुत्व तथा मैत्री-भाव का अर्जन कीजिए।

अपने बहुमूल्य समय को नष्ट न कीजिए। अपनी बुरी आदतों को खोज निकालिए तथा उनको दूर कीजिए। इस विषय में आप स्वयं ही सर्वोत्तम जानकार हैं। बेकार लोगों के साथ अपने समय को व्यर्थ न खोइए। कुसंग में समय के अपव्यय को यथाशक्ति कम कीजिए। सावधान बनिए। थोड़ा बोलिए।

भान कीजिए कि सारा जगत् ही आपकी आत्मा है। भान कीजिए कि सभी प्राणी आपकी ही आत्मा हैं। विश्व-प्रेम का विकास कीजिए। ईश्वर में निवास कीजिए। सबके प्रति दयालु बनिए। ईश्वर की शरण में जाइए। ईश्वर पर ध्यान कीजिए। आप साक्षात्कार प्राप्त करेंगे। आपमें ईश्वरीय ज्योति का अवतरण होगा।

—स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXIX	अगस्त २०१८	No. 5

उपनिषद्-सुधा बिन्दु

नित्योऽनित्यानां चेतनश्चेतनानामेको बहूनां यो विदधाति कामान्।
तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरास्तेषां शान्तिः शाश्वती नेतरेषाम् ।।

(कठोपनिषद् : २/२/१३)

जो अनित्य पदार्थों में नित्य तथा चेतन प्राणियों में चैतन्य है, जो अकेला ही अनेक की कामनाएँ पूर्ण करता है, स्वयं के हृदय में स्थित उस आत्मदेव को जो धीर पुरुष देखते हैं उन्हीं को शाश्वत शान्ति प्राप्त होती है, अन्यों को नहीं।

शिवानन्दस्तोत्ररत्नमाला

सद्गुरुनवमणिमाला

(ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री)

लोकान् ज्ञानविवर्जितान् कलिमलौघापास्तशक्तीन् वृथा–
कालक्षेपपरान् भवार्तिविवशानुद्धर्तुकामः स्वयम्।
सर्वज्ञः करुणानिधिः पशुपतिः क्लृप्तावतारो भुवि
प्रख्याते हिमभूधरे परशिवानन्दात्मना भ्राजते।।१।।

१. सुविख्यात हिमालयश्रेणियों के मध्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज सुशोभित हो रहे हैं, श्री गुरुदेव करुणानिधि भगवान् शिव के साक्षात् अवतार हैं तथा कलियुग के दुष्प्रभाव एवं भवरोग से संतप्त और अज्ञानवशात् अपने जीवन को वृथा गंवाने वाले मनुष्यों के उद्धार हेतु सदैव समुत्सुक हैं।

भक्तानां बहुपुण्यकर्मपरिणामेनाऽवतीर्णो महान्
ज्ञानालोकनिरस्तमोहतिमिरो लोकस्य जाड्यं हरन्।
धर्माध्वन्यमले धियस्सकरुणं यश्चोदयत्यञ्जसा
सोऽयं सद्गुरुभास्करो विलसति द्वासप्ततौ वत्सरे।।२।।

२. भक्तों के पुण्यकर्मों एवं प्रार्थनाओं के फलस्वरूप सद्गुरुदेव रूपी सूर्य इस धरा पर उदित हुए हैं, उन्होंने अपने ज्ञान–प्रकाश से मनुष्यों के अज्ञानान्धकार एवं जड़ता का नाश कर दिया है तथा वे करुणापूर्वक सदैव उन्हें धर्म–पथ पर चलने हेतु प्रेरित करते हैं, आज श्री गुरुदेव अपने बहत्तरवें जन्मदिवस पर दिव्य दीप्ति से शोभायमान हो रहे हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

(गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के बहत्तरवें जन्मदिवस के उपलक्ष्य में रचित)

भगवान् श्री कृष्ण—पूर्णता के आदर्श

(परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

जगत् के मूल स्रोत भगवान् नारायण को प्रणाम है; जिनके नाम का गायन तथा लीलाओं का श्रवण अमित पुण्यप्रदायक है उन श्री हरि को प्रणाम है; कमलनयन वासुदेव श्री कृष्ण को प्रणाम है।

भगवान् श्री कृष्ण का अद्वितीय दिव्य व्यक्तित्व शाश्वत परब्रह्म तत्त्व का पूर्णतम सीमा में भव्य प्रकटीकरण है। भगवान् श्री कृष्ण के व्यक्तित्व से अधिक व्यापक, परिपूर्ण, सुसमन्वित एवं सन्तुलित व्यक्तित्व के चित्रण की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। सर्वश्रेष्ठ वीर, प्रबुद्धतम विद्वान्, कुशल राजनीतिज्ञ, शक्तिशाली योद्धा, योगेश्वर, महान् युगद्रष्टा भगवान् श्री कृष्ण ने स्वयं को मानवता के विनम्रतम सेवक के रूप में अर्पित किया। उन्होंने अपना सम्पूर्ण जीवन विश्व के उत्थान एवं कल्याण हेतु समर्पित कर दिया; स्वयं के लिए कुछ आकांक्षा नहीं की। जब उन्हें सिंहासनारूढ़ होने के लिए कहा गया, उन्होंने राजा होना अस्वीकार कर दिया। जिनके एक शब्द मात्र से अन्य राजा अपने सिंहासन त्याग देते थे, वे स्वयं राजा नहीं बनना चाहते थे। जिनके विश्व-रूप धारण करने से धरा एवं गगन कम्पित होने लगे, उन्होंने युधिष्ठिर के राजसूय यज्ञ में अतिथियों के पैर धोये तथा उनकी जूठी पत्तलें भी उठायीं। वे सर्वशक्तिमान् योगेश्वर रथ के सारथि बने। उन्होंने विश्व की समस्त वस्तुओं से पूर्णतया अनासक्त रह कर एक आदर्श संन्यासी का जीवन व्यतीत किया; तथापि वे एक महान् गृहस्थ थे। उनके पास स्वयं का कुछ नहीं था, अपने निवास के लिए स्थान उन्होंने वरुण देवता से लिया था, तथापि वे अखिल ब्रह्माण्ड के स्वामी थे।

गाँव का यह सीधा-सरल ग्वाला दुष्टों एवं अन्यायियों के लिए भय का कारण था। इन माखनचोर ने शाश्वत ज्ञानोपदेश दिया तथा स्वयं को सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का आदि, मध्य, अन्त, स्वामी, भर्ता, अविनाशी बीजस्वरूप बताया। समस्त प्राणियों का उद्‌भव उनसे ही होता है तथा वह स्वयं सबमें व्याप्त हैं। वह अपने एक अंश से सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को परिव्याप्त कर स्वयं स्वस्वरूप में संस्थित हैं। श्री कृष्ण के रूप में परब्रह्म परमेश्वर ने अर्जुन के माध्यम से समस्त मानवता को जीवन के शाश्वत रहस्य बताये हैं।

सीमित, स्वार्थपूर्ण बुद्धि से भगवान् श्री कृष्ण एवं उनके उपदेश को पूर्णतया समझ पाना सम्भव नहीं है। मनुष्य वस्तुओं को वैसा नहीं देखता है जैसी वे हैं; अपितु जैसा वह स्वयं है, उसके अनुरूप ही वस्तुएँ देखता है। प्रत्येक व्यक्ति अपने अनुभवों के जाल में आबद्ध है तथा वह स्वयं से परे कुछ नहीं जानता है।

इसीलिए श्री कृष्ण जैसे महामानवों तथा श्रीमद्भगवद्गीता जैसे शाश्वत ग्रन्थों को अनुचित रूप में समझा जाता है अथवा बिलकुल ही नहीं समझा जाता है।

मनुष्य का स्वयं के वास्तविक स्वरूप के विषय में अज्ञान अत्यन्त गहन है। उसकी सीमित चेतना व्यापक अज्ञान से आवृत्त है, अत: उसकी भगवान्, आत्मा, संसार, मुक्ति, पूर्णता एवं अमरत्व के विषय में विकृत धारणाएँ हैं। दिग्भ्रान्त मनुष्यों के हृदयों के अज्ञानान्धकार को दूर कर उनमें ज्ञान की ज्योति प्रज्वलित करना ही भगवान् श्री कृष्ण जैसे दिव्य अवतारों का उद्देश्य है। ऐसे उच्चतर सिद्धान्तों के क्रियान्वयन को मात्र 'समग्र विकास' द्वारा ही समझा जा सकता है। एकांगी विकास से ज्ञान तथा बल प्राप्त नहीं होंगे। श्री कृष्ण ऐसे परिपूर्ण व्यक्तित्व के आदर्श उदाहरण हैं। प्रत्येक मनुष्य को उनकी तरह बनना चाहिए। यदि मनुष्य उनके समान पूर्ण नहीं बन पाता है, तो उसके पास भले ही गेहूँ, चावल, पशु, स्वर्ण, स्त्रियाँ तथा बँगले इत्यादि हों, एक मनुष्य के रूप में, शाश्वत जीवन के योग्य उत्तराधिकारी के रूप में वह असफल रहा है।

ऐसा बनने का अभिप्राय यह नहीं है कि मनुष्य एक भक्त, दार्शनिक, योगी अथवा कर्मपरायण बने। उसे यह सब एक साथ बनना है। इनमें से एक बनने के प्रयास द्वारा वह आरम्भ कर सकता है, परन्तु आगे जा कर उसे यह ज्ञात होगा कि इनमें से किसी एक पक्ष में उन्नति अन्य सभी पक्षों में उन्नति को आवश्यक बनाती है। सर्वाधिक आदर्श व्यक्तित्व, योगेश्वर, जगद्गुरु, योगी, ज्ञानी, एक कर्मपरायण व्यक्ति एवं प्रेम के केन्द्र के रूप में श्री कृष्ण सर्वप्रिय बने।

भगवान् श्री कृष्ण का अवतार मनुष्य को उनके समान पूर्ण, ज्ञानी, शक्तिशाली बनने तथा अखण्ड आत्म-चैतन्य में संस्थित होने की प्रेरणा देता है। भगवान् श्री कृष्ण के समान परिपूर्ण व्यक्ति का स्मरण मात्र ही समस्त कष्टों को दूर करता है, आनन्द एवं शान्ति प्रदान करता है; क्योंकि उनके स्मरण से मनुष्य के चित्त में समन्वयन एवं समस्वरता का स्पन्दन उत्पन्न होता है। भगवान् श्री कृष्ण के दिव्य कृत्य सबमें पवित्र एवं दृढ़, ज्ञानी एवं शक्तिशाली, धन्य एवं अमर बनने की तीव्र उत्कण्ठा जाग्रत करते हैं।

महाभारत के सभा पर्व में भीष्मपितामह अत्यन्त दृढ़तापूर्वक कहते हैं, ''इस धरा पर सर्वाधिक सम्माननीय व्यक्ति श्री कृष्ण हैं। वे वैभव, शक्ति, बल में सर्वोत्कृष्ट हैं तथा सूर्य सम दीप्तिमन्त हैं। उनकी उपस्थिति मात्र से यह सभा उसी प्रकार आलोकित एवं प्रसन्नता से परिपूर्ण हो गयी है, जिस प्रकार एक अन्धकारपूर्ण कक्ष सूर्य की रश्मियों से आलोकित हो उठता है तथा एक वायुशून्य कक्ष वायु के झोंके से जीवन्त हो उठता है। श्री कृष्ण केवल हम सबके लिए नहीं अपितु तीनों लोकों के लिए पूजनीय-वन्दनीय हैं। उनके ज्ञान एवं शक्ति के कारण तथा समस्त प्राणियों के लिए आनन्दस्रोत होने के कारण हम उनकी आराधना करते हैं। केवल श्री कृष्ण ही समस्त सद्गुणों के धाम हैं। श्री कृष्ण योग्यतम गुरु, समस्त

प्राणियों के सुहृद एवं उद्धारक हैं। जो श्री कृष्ण की आराधना नहीं करते हैं, वे मूर्ख तथा दुर्भाग्यशाली हैं।'' जीवन में पूर्णता की इस अवस्था की प्रशंसा-स्तुति अन्य अपूर्ण अवस्थाओं को वृथा सिद्ध करती है।

भगवान् श्री कृष्ण का जीवन आत्म-साक्षात्कार के महान् योग का व्यावहारिक उदाहरण है। अपने महान् उपदेश में उन्होंने जिस 'समन्वययोग' का प्रतिपादन किया, उसके अनुरूप जीवन व्यतीत किया। उनके जीवन का प्रत्येक कार्य विश्व-विकास का प्रतीक था। उनकी हँसी तथा गतिविधियाँ ब्रह्माण्ड के किसी न किसी भाग में महान् परिवर्तन के सूचक थे। उनके जीवन का प्रत्येक क्षण एक उच्च उद्देश्य की पूर्ति में व्यतीत हुआ।

भगवान् श्री कृष्ण के उपदेशों का सार है, ''जो अनन्य भाव से मेरा चिन्तन करते हैं, सदैव मुझसे सम्बन्ध बनाये रखते हैं, मैं उनका योगक्षेम वहन करता हूँ। केवल मेरी शरण ग्रहण कर, मैं तुम्हें सब पापों से मुक्त करूँगा। परिहास करने वालों की ओर ध्यान न देकर, लज्जा त्याग कर तथा देह को विस्मृत कर समस्त प्राणियों को यहाँ तक कि कुत्ते, चाण्डाल तथा गर्दभ को भूमि पर लेट कर साष्टांग प्रणाम करना चाहिए, क्योंकि मैं ही सर्वरूप हूँ।''

सौभाग्यशाली आत्मन्! भगवान् श्री कृष्ण की भाँति सम्पूर्ण बनिए, संकुचित-सीमित मत बनिए। प्रत्येक मनुष्य वैश्विक सत्ता की प्रतिकृति है, अत: मनुष्यों में कोई भेद-संघर्ष नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति श्री कृष्ण के समान वैश्विक-व्यक्ति है। सब प्राणियों में जीवन-शक्ति समान है। प्रत्येक प्राणी के हृदय में शाश्वत आनन्द का स्रोत विराजमान है। समस्त प्राणी आध्यात्मिक पूर्णता की प्राप्ति हेतु प्रयासशील हैं। अत: ब्रह्माण्ड के समस्त प्राणियों को जोड़ने वाले इस एक आध्यात्मिक सूत्र के प्रति जाग्रत हों। परमपिता परमात्मा आपके हृदय को विशाल, बुद्धि को तीक्ष्ण तथा स्वभाव को दिव्य बनायें। भगवान् श्री कृष्ण के शाश्वत अनुग्रह आप सब पर हों।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

उन परम प्रभु भगवान् कृष्ण को नमस्कार है, जो सर्वान्तर्यामी हैं, जो सत्-चित्-आनन्द हैं, जो सर्वात्मा हैं, जो भक्त जनों के मोक्षदाता हैं, जो सबके आदि कारण हैं, जिन्होंने भक्तों एवं देवताओं को प्रमुदित करने तथा अधर्म का उच्छेदन कर धर्म की संस्थापना करने हेतु मानव-रूप धारण किया है।

मैं उन परब्रह्म परमात्मा को नमस्कार करता हूँ, जिनसे यह रहस्यमय जगत् उत्पन्न हुआ, जिनमें यह संस्थित है तथा अन्त में जिनमें यह विलीन होगा। वे स्वयं भगवान् श्री कृष्ण हैं।

—स्वामी शिवानन्द

जीवन का लक्ष्य एवं उद्देश्य*

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

उज्ज्वल अमर आत्मन्! परमपिता परमात्मा की प्रिय सन्तान!

आप सब पर भगवदृकृपा की वृष्टि हो। भगवान् आपको सुस्वास्थ्य, दीर्घायु, समृद्धि एवं सफलता प्रदान करें।

प्राचीन युग के सन्त-महापुरुषों ने हमें बताया है कि हमारा मूल स्रोत एक शाश्वत वैश्विक अनन्त सत्ता है, जिसे हम भगवान् कहते हैं। वही हमारा शाश्वत धाम है। हम यहाँ अस्थायी रूप से भगवान् से पृथकता की स्थिति में हैं, और इस अस्थायी पृथकत्व की स्थिति में हम भगवान् से अपने शाश्वत सम्बन्ध के विषय में भूल गये हैं।

प्रत्येक मनुष्य को यह विचार करना चाहिए, ''मैं कहाँ से आया हूँ? मैं यहाँ क्यों हूँ? मेरा लक्ष्य क्या है? मैं क्या हूँ? मैं कौन हूँ? इस जीवन का अर्थ एवं उद्देश्य क्या है?''

इस धरा पर व्यक्ति वास्तविक सन्तुष्टि एवं तृप्ति प्राप्त नहीं कर सकता है, क्योंकि अस्थायी एवं सीमित वस्तु-पदार्थ हमारे शाश्वत आत्मा को तृप्त नहीं कर सकते हैं। हमारा वास्तविक स्वरूप दिव्य एवं अविनाशी है। आप यह अस्थि-मांस का नश्वर पिंजरा नहीं हैं। आप अपवित्र एवं अशान्त मन नहीं हैं। आप यह सीमित बुद्धि भी नहीं हैं। देह, मन एवं बुद्धि से भिन्न तथा परे आप शाश्वत आत्मा हैं। आप अनादि, अनन्त, जन्म-मृत्यु रहित, नित्य-शुद्ध, नित्य-परिपूर्ण, अविनाशी आत्मतत्त्व हैं। आप परमपिता परमात्मा के अंश हैं, उनसे अभिन्न रूप से सम्बन्धित हैं।

भगवान् परम शान्ति हैं। भगवान् परम आनन्द हैं। भगवान् सर्वरूपेण परिपूर्ण हैं। भगवान् से हमारे सम्बन्ध की विस्मृति ही हमारे दु:ख एवं अशान्ति का मूल कारण है। इस सम्बन्ध की पुनः स्मृति तथा भगवान् के साथ अपनी अभिन्नता की एवं स्वयं के अविनाशी स्वरूप की जागृति ही आपके जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य है। इसी में आपका परम कल्याण है। इस अनुभव की प्राप्ति ही जीवन का वास्तविक लक्ष्य है। यही जीवन का आन्तरिक आध्यात्मिक उद्देश्य है।

आप धरा पर इन्द्रियों के दासत्व में जीवन व्यतीत करने नहीं आये हैं। आप यहाँ अमरत्व की प्राप्ति हेतु आये हैं। आप यहाँ दिव्य चैतन्य की प्राप्ति हेतु आये हैं। आप परमानन्द प्राप्त करने आये हैं जिससे आप सांसारिक जीवन के दु:खों एवं कष्टों से मुक्त हो जायें। यही उपलब्धि प्रत्येक मनुष्य का लक्ष्य है। जीवन परमात्मा का उपहार है; भगवद्-साक्षात्कार हेतु दिया गया एक स्वर्णिम अवसर है। अन्य सब कुछ गौण है।

एक व्यक्ति को जीवन में अनेक कर्तव्यों-उत्तरदायित्वों का निर्वाह करना पड़ता है। यह सब ठीक है, परन्तु अपने परम लक्ष्य को विस्मृत करने की महान् त्रुटि नहीं करनी चाहिए। ये कर्तव्य-उत्तरदायित्व आपके जीवन का एक भाग हैं, परन्तु आपने केवल इनके निर्वाह हेतु जन्म नहीं लिया है। इस धरा पर अन्य सब कर्तव्य गौण हैं। भगवद्-अनुभव, स्वयं के अविनाशी स्वरूप का अनुभव ही मुख्य तथा सर्वोच्च कर्तव्य है। यही मानव-जीवन का मुख्य

*(दिसम्बर १९७९ में डी. एल. एस. मारकेबो वेनेजुएला के वेनेजुएला स्कूल ऑफ योग एण्ड वेदान्त में दिये गये प्रवचन का अनुवाद)

उद्देश्य है। केवल इसकी प्राप्ति से ही जीवन वास्तव में सार्थक एवं सफल होता है। इसीलिए इस कर्तव्य को कभी नहीं भूलना चाहिए।

इस महान् सत्य का स्मरण कराने हेतु ही भगवान् बार-बार इस धरा पर अपने दूतों को भेजते हैं। मानव विस्मृति की निद्रा में सोया हुआ है। अपने लक्ष्य को विस्मृत कर वह गहन आध्यात्मिक निद्रा में है। उसके जीवन ने एक अन्य दिशा ले ली है और वह सदैव दुःख, कष्ट, बन्धन, भय, चिन्ता एवं शोक से घिरा है। ये सब परिहार्य हैं। अपने सर्वोच्च कर्तव्य के पालन से इन सबको दूर किया जा सकता है। समस्त महान् सन्तों-मनीषियों ने यही सन्देश पुनः-पुनः मानवता को प्रदान किया है।

वेद का ज्ञान खण्ड 'उपनिषद्' मानव का आह्वान करते हैं, ''उठो! जागो! ज्ञान प्राप्त कर मुक्त हो जाओ।'' यह जाग्रत होने का आह्वान है। यह लक्ष्य-प्राप्ति हेतु गम्भीर प्रयत्न करने का आह्वान है। आध्यात्मिक जीवन में सक्रिय होइए। जीवन के अन्य कर्तव्यों का निर्वाह करते हुए सजग एवं सावधान रहिए तथा अपने परम कर्तव्य के पालन हेतु गम्भीरतापूर्वक प्रयास करिए। यही बुद्धिमत्ता है। तभी जीवन का वास्तविक सदुपयोग होता है, तब ही आप सच्चा जीवन जीते हैं।

यदि आपके जीवन में आध्यात्मिक लक्ष्य नहीं हैं, तो जीवन जीवन नहीं है। यह निरर्थक एवं व्यर्थ है। यह केवल समय व्यतीत करने की प्रक्रिया है तथा अन्ततः एक दिन मृत्यु को प्राप्त होना है। दैहिक एवं मानसिक स्तर पर व्यतीत किया गया जीवन, जीवन नहीं है। यह परिष्कृत पाशविक जीवन है; सुसंस्कृत विषयी जीवन है।

क्या आप यहाँ से खाली हाथ जायेंगे? क्या आपका जीवन निरुद्देश्य व्यतीत होगा? क्या आप बिना किसी शाश्वत उपलब्धि के जायेंगे? स्वयं से इन प्रश्नों को पूछा जाना चाहिए तथा इनके उत्तर खोजे जाने चाहिए।

आप दिव्य आत्मा हैं। जब आप आध्यात्मिक स्तर पर सक्रिय हैं, तभी कह सकते हैं कि आप जीवन जी रहे हैं। भगवान् द्वारा भेजे गये सभी सन्त-महापुरुषों का यही सन्देश है। विश्व के समस्त धर्मग्रन्थों का यही मुख्य सन्देश है। मानव-समाज में सभी धर्म इसीलिए अस्तित्व में हैं जिससे कि वे मानव के जीवन को भगवदोन्मुखी दिशा दे कर उसे परम धन्यता प्रदान करें तथा मानव को दुःख से सुख एवं बन्धन से मोक्ष की ओर ले जायें।

परमपिता परमात्मा की प्रिय सन्तान! आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने की महत्ता को समझिए। आप कहीं भी हों, किसी भी प्रकार का जीवन व्यतीत कर रहे हों; आपके जीवन का बाह्य स्वरूप आन्तरिक आध्यात्मिक जीवन में बाधा नहीं बनना चाहिए। आपकी आन्तरिक वास्तविकता 'आध्यात्मिक' है। अतः अपने लौकिक, सामाजिक एवं व्यावसायिक जीवन के मध्य रहते हुए आध्यात्मिक जीवन में क्रियाशील रहिए।

दिन-प्रतिदिन आपको भगवान् की ओर बढ़ना चाहिए। वह दिन व्यर्थ है, जिस दिन आपने भगवन्नाम का स्मरण एवं भगवद्-ध्यान नहीं किया है। वही दिन सफल है जिस दिन आपका मन एवं हृदय भगवान् की ओर उन्मुख हुए हैं, आपने प्रेमपूर्वक भगवान् का स्मरण किया है, स्तुति एवं अर्चना की है। केवल तभी आपने अपने जीवन को वास्तविक रूप में जिया है। यही वास्तविक बुद्धिमत्ता है। अतः आध्यात्मिक जीवन की इस अन्तर्धारा को जीवन्त, सक्रिय, सतत एवं प्रगतिशील बनाये रखिए।

हरि ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

पूर्व-अंक से आगे :

मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

२१७

यदि किसी व्यक्ति का बलपूर्वक ऐसी लड़की से विवाह कर दिया गया हो जो सुन्दर तो बिलकुल भी न हो किन्तु उसमें सद्गुण शिर से पाँवों तक भरपूर हों, तब उस पुरुष को अपनी पत्नी के साथ कैसा व्यवहार रखना चाहिए जब कि अपनी पत्नी की कुरूपता की चिन्ता उसके मन को निरन्तर कचोटती रहती हो? पत्नी में सुन्दरता के अभाव से उत्पन्न भीतर इकट्ठी हुई कुण्ठा की भावनाओं को वह कैसे नियन्त्रित करे, उन्हें अच्छी तरह से छुपाये और फिर स्वस्थ, सुखद एवं सामंजस्यपूर्ण जीवन व्यतीत करे?

यह पुरुष के हाथ में नहीं है कि वह इस या उस सुन्दर लड़की को अपने साथ विवाह के लिए चयन करे, न ही किसी लड़की के वश में है कि वह अमुक सौन्दर्यवान् अथवा धनाढ्य पुरुष का अपने लिए चयन करे। मनुष्य इस स्पष्ट दिखायी देने वाले तथ्य को भुला देता है, इस महत्त्वपूर्ण सत्य की उपेक्षा कर देता है तथा यह सोचता और समझता है कि वही वास्तव में कर्ता एवं भोक्ता है। स्वयं से यह कहें और अपने-आपको सान्त्वना दें, 'दैवाधीन, दैवाधीन। भगवान् की इच्छा, परमात्मा की इच्छा।' मन में ऐसा विचार करें और यह मान कर चलें कि आपके जीवन में आपके साथ हर क्षण जो-कुछ भी हो रहा है, उसमें ही आपका सर्वोत्तम भला है। इस महान् सत्य में दृढ़ विश्वास रखें और दार्शनिक उदासीनता एवं वैराग्यपूर्ण उदासीनता में आनन्दित रहें। शारीरिक सौन्दर्य किञ्चित् भी वास्तविक सौन्दर्य नहीं। यह तो केवल ऊपरी त्वचा में ही रह जाता है। जिस नारी के पास पवित्रता के सद्गुण का सौन्दर्य है, वही वस्तुतः विश्व में सर्वाधिक सुन्दर नारी है। यह हमारे महान् नीतिदाता मनु महाराज की उद्घोषणा के अनुरूप है। मनु के नीतिशास्त्र, मनुस्मृति का अध्ययन करें। मनु के इस कथन को मन में बार-बार दोहरायें, 'पवित्रता सौन्दर्यहीन नारी का सौन्दर्य है।'

सुन्दरता और कुरूपता केवल मन की कल्पनाएँ हैं, जैसे मिठास और कड़वाहट मन में और केवल मन में ही निहित हैं। इस मन के धर्म ही ऐसे हैं। मन से ऊपर उठें। तब आप कुरूपता में सौन्दर्य, कड़वे में मिठास और बुराई में भलाई को देख सकेंगे। विकास की उच्चावस्था पर पहुँच जाने पर भलाई, मिठास और सुन्दरता के विचार तक ही समाप्त हो जाते हैं।

हाथ सेवा के लिए हैं, हृदय प्रेम एवं भक्ति के लिए और शिर बुद्धि एवं ज्ञान के लिए है। यह अत्यन्त विलक्षण सम्मिश्रण है, जो बहुत ही कम लोगों में देखने को मिलता है। नारी की वास्तविक सुन्दरता उसके मन के भीतर की वह पवित्रता है, जो प्रथम दृष्टि में ही मनुष्य को हर्षातिरेक से रोमाञ्चित कर देती है और उसे परम आनन्द की ऊँचाइयों तक पहुँचा देती है। इसे ही वास्तविक सौन्दर्य कहा जाता है।

कोई भी वस्तु अपने नकारात्मक गुणों के कारण भले ही कितनी भी निन्दनीय क्यों न हो, सदैव उसमें भला, सुन्दर, शुभ और सुखद देखने का प्रयत्न करें। तब और केवल तब ही आप परमात्मा तक की असीम ऊँचाइयों तक उन्नत तथा प्रचुर मात्रा में विकसित हो सकेंगे। जब तक व्यक्ति स्वयं को सीमित धारणाओं में बद्ध रखता है और मन में संशयपूर्ण, नकारात्मक एवं द्वैत की भावनाओं को पालता रहता है तब तक उसे

विकसित जीव नहीं माना जा सकता। भारतवर्ष के सद्ग्रन्थों की साकार प्रतिमा जैसी जो आदर्श पतिव्रता के सद्गुणों से सम्पन्न महिला है, उसके सम्मुख मानसिक प्रणिपात करें। स्वयं को सुधारें। इस बात को अनुभव करें कि आपका पद, आपकी उपाधि, आपकी वित्तीय सामर्थ्य और आपका व्यक्तित्व, इन सबकी यदि आपकी पत्नी के सद्गुणों की सम्पदा से तुलना की जाये तो वह सब केवल तुच्छ कचरे के समान है। जीवन का अहंकारपूर्ण अनुमान करने की भावना का परित्याग कर दें।

२१८

क्या सिनेमा देखना हानिकारक है? क्या इससे लोगों का चरित्र दूषित हो जाता है? कृपया यह बताने का अनुग्रह करें।

सिनेमा अपने-आपमें हानिकारक नहीं है, किन्तु बिना सोचे-समझे अत्यधिक सिनेमा देखने से सामान्यतया लोगों का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है और दृष्टि मन्द हो जाती है। साथ ही इससे बहुत सी कुसंगति मिलने की भी सम्भावना बनी रहती है। यह सबसे अधिक दोषपूर्ण तब हो जाता है, जब यह ऐसे कामुक दृश्यों से भरा होता है जो वासनाओं की वृद्धि करने, इन्द्रियों को उत्तेजित करने और घृणा, झूठे अभिमान, उद्वेग अथवा किसी भी प्रकार की विषयासक्ति या अहंकार को उत्पन्न करने का कारण हों। हाँ, निस्सन्देह शिक्षाप्रद, धार्मिक और आध्यात्मिक चलचित्र देखने में कोई हानि नहीं है, यद्यपि मनुष्य में सदा ही नैतिक नियमों और सुसंस्कृत स्वभावानुकूल निर्धारित की गयी सीमाओं का अतिक्रमण करने की प्रवृत्ति पायी जाती है।

२१९

समस्त संशयों और प्रश्नों का स्थायी अन्त कैसे किया जा सकता है?

समग्र योग के नियमित एवं सतत अभ्यास के द्वारा व्यक्ति जैसे-जैसे आध्यात्मिक साधना में उन्नत होता हुआ दिन प्रति दिन विकास के उच्च से उच्चतर आयाम को प्राप्त करता जाता है, वैसे-वैसे ही उसके संशयों, भ्रान्तियों और प्रश्नों के बादल स्वयं ही छँटने लगते हैं। जैसे सूर्य के उदित होते ही कोहरा छँट जाता है, उसी प्रकार जैसे-जैसे आप आध्यात्मिक पथ पर उन्नति करते हैं, गुरु एवं भगवान् की कृपा से जीवन-मरण की सभी गहन समस्याएँ सच्चिदानन्द भगवान् में स्वयं ही लीन हो जाती हैं। मनुष्य का एकमात्र कर्तव्य विकसित समग्र साधना द्वारा आन्तरिक पवित्रता को बढ़ाते जाना है। जब भी कोई संशय, समस्या या कठिनाई उत्पन्न हो तो नीचे लिखे मन्त्रों में से किसी एक मन्त्र का जप करें : ॐ श्री राम शरणं मम, ॐ श्री कृष्ण चरणौ शरणं प्रपद्ये अथवा अपना गुरु-मन्त्र। ईश्वर-साक्षात्कार के उपरान्त संशय उत्पन्न होने का प्रश्न ही नहीं रहता, क्योंकि तब साधक एक साधक न रह कर स्वयं परमात्मा हो जाता है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

अपने गुरु की पूजा कीजिए

कामनाओं से पूर्णतः मुक्त बनिए। ईश्वर के ज्ञान की पिपासा रखिए। निष्काम सेवा में संलग्न रहिए। आपको अपरोक्षानुभव तथा ईश्वर-दर्शन प्राप्त होंगे।

अपने माता, पिता, गुरु और अतिथि की सेवा कीजिए तथा उनको केवल मनुष्य ही नहीं, वरन् साक्षात् देवता समझ कर उनकी पूजा कीजिए। उनको तदनुसार आदर दीजिए। बड़े आदर-भाव के साथ उनकी सेवा कीजिए। भाग्यवाद का शिकार न बनिए। अपनी आदतों को बदल डालिए। सदाचारमय जीवन बिताइए। लोभ तथा उद्वेग का दमन कीजिए। अभिमान का त्याग कीजिए। ईश्वर के भक्त बनिए। आपमें दिव्य ज्योति का अवतरण होगा। ***—स्वामी शिवानन्द***

आपका शान्ति-दूत :

जीवन जीने का विज्ञान-४

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

जागरूक जिज्ञासा वाला वास्तविक जीवन

ऐसा जीवन जो मात्र शारीरिक और मानसिक नहीं है, उसमें एक गुणवत्ता को लाना आवश्यक है। यह तो आपको करना ही पड़ेगा। भगवान् के स्वरूप को जानने से आप अपने चिन्तन, अनुभव और व्यवहार में उनके जैसा बनने का प्रयास आरम्भ कर सकते हैं। क्योंकि हम भगवान् के गुण-स्वभाव को नहीं जानते इसलिए हमें ईश्वर-साक्षात्कार प्राप्त करने के विज्ञान को जानने की आवश्यकता है, या फिर हम ईश्वर के जीवन्त साकार प्रतिरूपों—सन्तों, महात्माओं एवं दिव्यात्माओं के पास जा सकते हैं। आपको निश्चित रूप से यह अध्ययन करना होगा कि उन्होंने कैसा जीवन जिया और कैसे अपने स्वभाव में परिवर्तन लाये। किन्तु यह तथ्य अत्यन्त कष्टदायक है कि आज के इस युग में 'गुरु बाज़ार' ऐसे लोगों से भरा पड़ा है जो कह रहे हैं कि केवल उनकी ही शिक्षाएँ सर्वश्रेष्ठ हैं। ऐसी स्थिति में हमारे लिए सही मार्ग को जानना अत्यन्त कठिन हो जाता है।

संस्कृत का एक महत्त्वपूर्ण श्लोक है जिसका अर्थ है कि हो सकता है कि सद्ग्रन्थ और यहाँ तक कि गुरुजनों के मत भी परस्पर भिन्न हों, और ऐसा प्रतीत हो मानो सत्य किसी ऐसी गहन अन्धकारपूर्ण गुहा में छुपा हुआ है जहाँ आपका पहुँच सकना सम्भव नहीं है। जब ऐसी परिस्थिति हो कि आप सत्य को जान ही न सकते हों तो आप क्या करेंगे? श्लोक आगे कहता है कि ऐसी परिस्थिति में एक मार्ग है, निराश न हों, उन महात्माओं के महिमामय जीवनों की ओर देखें जिन्होंने 'परम सत्य' को पा लिया है। वे महान् सन्त जैसे थे और जैसे उन्होंने अपने जीवन को जिया, उसका अनुसरण करें। यही वास्तविक मार्ग है : महापुरुष हमें सिखाते हैं कि हम भी अपने जीवन को उदात्त बना सकते हैं।

हम परमात्मा को दया, क्षमा और प्रेम का सागर मानते हैं। प्रत्येक धर्म के अनुयायी अपने भगवान् से दया और क्षमा की प्रार्थना करते हैं। आपने यह कहावत सुनी ही होगी, 'मानव गलतियों का पुतला है, किन्तु क्षमा कर देना भगवान् का स्वभाव है।' हम सभी क्षमा और दया की आशा से भगवान् की ओर निहारते रहते हैं। योग में सर्वप्रथम अपनी समस्त घृणा, क्रोध, दुर्भावना और आघात करने के स्वभाव को त्याग कर, उस दया एवं करुणा का केन्द्र बनना होता है, जिसको पाने के लिए आप भगवान् से प्रार्थना करते हैं। आध्यात्मिक जीवन का यह प्रवेश-द्वार है तथा योगमय जीवन जीने का यही मार्ग है। योगमय जीवन उन सबसे मुख मोड़ लेने से प्रारम्भ होता है जो दूसरों को दुःख-दर्द देने के कारण हों। इसका अर्थ है कि आप स्वयं को भलाई का और प्रेमपूर्ण दया अथवा करुणा का केन्द्र बना लेने का संकल्प ले लेते हैं। प्रेममयी करुणा के इस भाव को आप असीसी के सन्त फ्रांसिस की इस सरल कविता से अधिक प्रभावशाली ढंग से और किसी प्रकार से अभिव्यक्त नहीं कर सकते, 'हे प्रभु, मुझे अपना शान्ति-दूत बना दें! जहाँ घृणा है, वहाँ मैं प्रेम लाऊँ।' यह परिपूर्ण आत्माभिव्यक्ति का मार्ग है।

आध्यात्मिक साधना के द्वारा आप सामान्य जागरूकता से उच्चतर स्तर की जागरूकता को प्राप्त कर लेते हैं। मनुष्य की सामान्य जागरूकता मन के धरातल पर होती है, किन्तु

जब भगवान् अत्यन्त कृपापूर्वक आपको अचानक जागरूकता के अज्ञात स्तर पर ले जाते हैं, तब आप यह जान जाते हैं कि आपका मात्र एक शारीरिक और मानसिक अस्तित्व नहीं है। तब आपको यह बोध होता है कि आप मूलतः आत्मा हैं जो देश–काल की सीमाओं से परे, जन्म–मृत्यु के पाश से अतीत और नाम–रूपों की सीमा से ऊपर है। आप आत्मा हैं, क्योंकि आप परमात्मा के अंश हैं। जब यह जागरूकता आती है, तब आपकी आत्मा पिंजरे में बन्द, उसकी शलाकाओं से टकराते हुए पक्षी की भाँति छटपटाती है। तब आपके भीतर ऐसी क्षुधा उत्पन्न हो जाती है जो अपनी इस अस्वाभाविक स्थिति से मुक्त होना चाहती है।

यह कृपा है और यही आन्तरिक जागरूकता का प्रारम्भ है। अपनी इस सम्पूर्ण वार्ता में, मैं आपसे यह कहता रहा हूँ कि आपकी जागरूकता ही आपके समस्त विचारों, भावनाओं और आपके चिन्तन का मूल आधार है और आध्यात्मिक साधना से इसमें नाटकीय परिवर्तन आने लगता है। अब यह मानवीय धरातल पर किञ्चित् भी न रह कर उस उच्चतर धरातल पर पहुँच जाती है जहाँ आप यह जान गये होते हैं कि आप दिव्यता से सम्बन्धित हैं। अब आप वह व्यक्ति नहीं रहते जिसकी जागरूकता केवल परिस्थितियों और अपने चारों ओर के वातावरण से ही जुड़ी रहती है, अपितु अब आप अचानक ही स्वयं को एक अलग ही आयाम पर पहुँचा हुआ पाते हैं। तब आप स्वयं को इस संसार से नहीं अपितु इसके, और समस्त वस्तु–पदार्थों के स्रष्टा से सम्बन्धित देखते हैं। इस मूलभूत तथ्य कि आप उज्ज्वल आत्मा हैं, के कारण आपका जीवन एक आध्यात्मिक जीवन के अतिरिक्त अन्य कुछ हो ही नहीं सकता। आपके जीवन के अन्य सब पक्ष अस्थायी और परिवर्तनशील हैं और वह आपका वास्तविक जीवन नहीं हैं।

आपको ज्ञात है कि आप पहले से उज्ज्वल आत्मा ही हैं, किन्तु अब आपको इसे अभिव्यक्त करना होगा। जब वह जागरूकता आ जाती है, तब आध्यात्मिक होना सबसे अधिक सहज कार्य हो जाता है। तब केवल एक यही कार्य करना सही एवं उचित हो जाता है तथा अन्य सभी कुछ, जो आप वास्तव में हैं, उससे भिन्न रह जाता है। आध्यात्मिक जीवन ही जागरूक जिज्ञासा वाले साधक का वास्तविक जीवन है। देह–मन से उत्पन्न होने वाले जीवन के अन्य पहलुओं की अनिवार्यता को आप अनिच्छापूर्वक स्वीकार कर लेते हैं। आप उनकी विद्यमानता की उपेक्षा नहीं कर सकते और आप उनको जीवन में यथोचित स्थान भी देते हैं, किन्तु आप यह समझने की भूल नहीं करते कि जीवन के केवल वही धरातल हैं। आप अब जानते हैं कि कुछ और भी है जो वास्तविक है और यह मन–बुद्धि मात्र परिवर्तनशील वस्तुएँ हैं। जब इस प्रकार की जागरूकता आ जाती है तो आध्यात्मिक होना आपके लिए अत्यन्त सहज हो जाता है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिक धन प्राप्त कीजिए

शून्य की कितनी भी संख्या तब तक कोई मूल्य नहीं रखती, जब तक कि उसके पीछे एक अंक नहीं रखा जाता; इसी प्रकार तीनों लोकों का धन भी व्यर्थ है यदि आप आध्यात्मिक धन अथवा आत्म–साक्षात्कार के लिए प्रयत्नशील नहीं हैं।

अतः आत्मा में निवास कीजिए। इस जीवन के साथ आत्मा को जोड़ दीजिए। ''सबसे पहले ईश्वर के साम्राज्य की खोज कीजिए। ये सारी वस्तुएँ आपको स्वतः ही मिल जायेंगी'' (प्रभु ईसामसीह)। जिस प्रकार हरिकेन लैम्प के भीतर दीप जलता रहता है, उसी प्रकार चिरकाल से तुम्हारे हृदय–दीप में दिव्य ज्योति जल रही है। अपने हृदय की गहराइयों में गोता लगायें। उस ईश्वरीय ज्योति पर ध्यान करें और उसके साथ एक हो जायें।

—स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

मानसिक अनासक्ति–२

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

मानसिक सम्पर्क भौतिक सम्पर्क से हीनतर है, क्योंकि मन सम्पूर्ण व्यक्तित्व को झकझोर देता है तथा हमारे शरीर में रक्त–संचार का मंथन कर देता है। महाभारत के शान्ति–पर्व में भीष्म युधिष्ठिर से कहते हैं कि मन द्वारा ऐन्द्रिक पदार्थ का चिन्तन करते ही तत्क्षण सम्पूर्ण रक्त–संचार प्रभावित होता है, जिसका हमें भान नहीं होता। यह उसी प्रकार है जिस प्रकार दुग्ध एसिड के सम्पर्क में आते ही जम जाता है। दुग्ध की अभाज्यता टूट जाती है। दुग्ध की समस्त शक्ति का ह्रास हो जाता है तथा वह दुग्ध–रूप में नहीं रहता। वह दही में परिवर्तित हो जाता है तथा उसे पुन: दुग्ध नहीं बनाया जा सकता। उसी प्रकार, किसी ऐन्द्रिक पदार्थ का गूढ़ चिन्तन हमारे शरीर के रक्त–संचार में एसिड का कार्य करता है। वह रक्त की अभाज्यता तथा स्वास्थ्य को तोड़ देता है, तथा रक्त की शक्ति रक्त से उसी प्रकार पृथक् हो जाती है, जैसे दुग्ध जमने के कारण उसमें से मक्खन अलग हो जाता है। हमारे शरीर की शक्ति रक्त–संचार से पृथक् हो जाती है, तथा रक्त से पृथक् हुई यह शक्ति बलपूर्वक मन द्वारा इच्छित पदार्थ की ओर मुड़ जाती है। हमें ज्ञात है कि शक्ति का पदार्थ की ओर मुड़ने का परिणाम क्या होता है। हम मानसिक तथा शारीरिक तौर पर दुर्बल हो जाते हैं; और जिस प्रकार दही को वापिस दुग्ध में परिवर्तित नहीं किया जा सकता, उसी प्रकार ह्रास हुई शक्ति का ह्रास सदा के लिए हो जाता है।

अत: यह सोचना व्यर्थ है कि हमारा ऐन्द्रिक पदार्थों का चिन्तन क्षति–रहित है। उपनिषदों का कथन है कि विष विष नहीं हैं, ऐन्द्रिक पदार्थों का विचार विष–तुल्य है। क्यों? सर्प–दंश केवल मनुष्य के जीवन को समाप्त कर सकता है, परन्तु ऐन्द्रिक सम्पर्क अथवा विचार अनेक जीवन समाप्त कर सकता है। पुनर्जन्म द्वारा यह निरन्तर जन्मों का कारण बन सकता है।

ये समस्त विचार एकान्त में विचारणीय हैं तथा मोह के कारणों का भी पता लगाना चाहिए। इसका निदान आवश्यक है। सांसारिक वस्तुओं के प्रति हमारे मोह का कारण भ्रम–रूप है। पदार्थों के प्रति हमारी अवधारणा गलत है, इसीलिए हम उनके प्रति आसक्त हैं। हम उन्हें भली प्रकार नहीं समझते, इसीलिए हम उनसे चिपके रहते हैं।

ऐसे अनेक पदार्थ हैं जो हमें आकृष्ट कर सकते हैं—कई सौ एवं हजारों वस्तुएँ तथा परिस्थितियाँ—परन्तु जहाँ तक आध्यात्मिक प्रणाली की बात है, हमें मनुष्य की इच्छाओं के तीन महत्त्वपूर्ण शूल के प्रति जागरूक रहना है, जो मनोविज्ञान तथा मनोविश्लेषण अध्ययन के विषय हैं, तथा 'एषणा' नाम से उपनिषदों में उद्धृत हैं। 'वित्तेषणा', 'पुत्रेषणा' तथा 'लोकेषणा'—ये शब्दावली उपनिषदों में प्रयोग की गयी हैं।

रोचकतापूर्ण बात है कि ये विषय पश्चिमी मनोविश्लेषकों—फ्रायड, ऐड्लर तथा जुंग द्वारा भी पढ़ाये गये हैं। ये हमारी दुर्बलताएँ हैं। मानव–प्रकृति में ये दुर्बल बिन्दु हैं तथा इन्हें स्पर्श करते ही व्यक्तित्व सर्प की फुफकार के समान प्रदर्शित होती है। हम सदैव इन दुर्बल बिन्दुओं को ढक कर रखने में प्रयासरत रहते हैं। हम कृत्रिम व्यक्तित्व धारण कर लेते हैं जो अपने–आपमें एक रोग है, तथा जिसके कारण हम जीवन में कभी भी प्रसन्न नहीं रहते।

हमारे भीतर आत्म–सम्मान हमें हमारे व्यक्तित्व से जोड़े रखता है। हमारे भीतर आत्म–महत्ता का भाव निहित है। यह

'लोकेषणा' अथवा नाम-यश कहलाती है तथा प्रचण्ड होने पर यह सत्ता-प्रेम में प्रकट होती है। एक मूर्ख व्यक्ति में भी आत्म-सम्मान का भाव होता है। हमारा महत्त्व क्या है? यदि हम ध्यानपूर्वक आत्म-विश्लेषण करें तथा व्यक्तिगत रूप से अपने अस्तित्व के तन्तुओं को हटायें, तो हम पायेंगे कि हमारे भीतर ऐसा कुछ भी नहीं है जिसे वास्तविक तौर पर महत्त्वपूर्ण कहा जा सके। जो भी हमारे अन्दर महत्त्वपूर्ण है, वह कहीं और से आया है। श्री स्वामी विवेकानन्द के महान् शब्द मुझे स्मरण हो रहे हैं। एक प्रवचन में उन्होंने कहा था—''यदि मेरे अन्दर कुछ भी योग्य है तो यह श्री रामकृष्ण का है। यदि कुछ त्रुटिपूर्ण है, तो वह मेरा है।'' यह विनम्रता तथा विवेक का अद्भुत रूप है जो हमें अज्ञात है।

वास्तव में, व्यक्तिगत व्यक्तित्व की कोई महत्ता नहीं है। जो महत्त्व यह मान लेता है अथवा जिसका आभास होता है, वह इसमें निहित सार्वभौमिक तत्त्व से आता है। यह किसी को ज्ञात नहीं है। इसे जाना नहीं जा सकता क्योंकि अहंकार उस निहित सार्वभौमिक सत्ता को भी पीछे हटा देता है। हम सार्वभौमिक सत्ता को इतनी तीव्रता से पीछे हटाते हैं कि हम इसके विषय में सोचना भी नहीं चाहेंगे, क्योंकि इसके विचार को अनुमति प्रदान करना ही अहंकार को पीछे हटाने के समान है, जो हमारे लिए अत्यन्त कष्टप्रद है। हम महत्त्वपूर्ण हैं तथा कभी-कभी ऐसा प्रतीत होता है कि हमारी महत्ता पहचानी नहीं गयी अथवा लोगों को ज्ञात नहीं है। तब हम विभिन्न प्रकार से इसका प्रचार करने का प्रयत्न करते हैं, तथा अहंकार जानता है कि किस प्रकार अपनी घोषणा करनी है अथवा अपनी महत्ता को विज्ञापित करना है।

स्वयं को असत्य आत्म-सम्मान से (जिसमें कोई तथ्य नहीं है) मुक्त करने हेतु योग तथा आध्यात्मिक गुरु हमें बताते हैं कि हमें विनम्रतापूर्वक जीना चाहिए। हमें अत्यन्त साधारण जीवन व्यतीत करना चाहिए जिससे अहंकार अनावश्यक रूप से दृष्टिगत न हो। सभा में बैठते समय हमें अन्तिम सीट पर बैठना चाहिए, न कि सबसे आगे। हम जूते-चप्पल रखने के स्थान के निकट भी बैठ सकते हैं। हम यदि प्रतिभावान् व्यक्ति भी हैं, तो उससे कोई अन्तर नहीं पड़ता।

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

अपने सिद्धान्तों पर दृढ़ रहिए

विषय-सुखों की तृष्णा का परित्याग कीजिए। ईश्वर पर श्रद्धा से टिके रहिए। सतत ज्वलन्त मुमुक्षुत्व बनाये रखिए। आपका मन शुद्ध बना रहेगा। कभी किसी व्यक्ति को मन, वचन तथा कर्म से आघात न पहुँचाइए। सदा भले एवं सदय कर्म कीजिए। सारे दुःखों तथा शोकों से स्वयं को मुक्त बनाइए। शान्ति एवं मौन में निमग्न रहिए। आप परम शान्ति तथा नित्य-सुख प्राप्त करेंगे।

विवेक, सतत ध्यान तथा अनवरत ब्रह्म-विचार से मन के विक्षेप दूर कीजिए। अपने ध्यान को निष्काम सेवा तथा ईश्वर-पूजा की ओर लगाइए। आप परम सुख को पायेंगे।

सदा सत्य पर चलिए। अपने मन, वचन और कर्म द्वारा सत्यपरायण बनिए। कारुणिक बनिए। हिम्मत रखिए। ईश्वरार्पण कीजिए। ग्लानि तथा निराशा के लिए कोई भी स्थान नहीं है।

अपने सिद्धान्तों तथा आदर्शों पर टिके रहिए। अपने कर्मों के फल का विचार न करते हुए, मात्र कर्तव्य करते जाइए; ईश्वर आपके साथ रहेगा। विरक्त बनिए। विवेकी बनना सीखिए। अपने को जानिए तथा राग से मुक्त बन जाइए। आप काल तथा मृत्यु से परे चले जायेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

मानव से ईश-मानव :

स्वामी शिवानन्द और पश्चिमी जगत्-१

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

पश्चिमी जगत् के लैटविया में तीस के दशक में एक योग संस्था थी, जिसका उद्देश्य पश्चिम द्वारा परिवर्तित योग के स्थान पर सीधे भारतीय गुरुओं द्वारा बताये गये योग के शुद्ध स्वरूप का प्रशिक्षण देना था। एक समय आया जब इस संघ के सदस्यों को स्वामी शिवानन्द जी और उनके साहित्य के सम्बन्ध में ज्ञात हो गया। यह सम्पर्क अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध हुआ और तभी से लैटवियन संघ ने लगभग स्वामी जी के दिव्य जीवन संघ की शाखा की भांति ही कार्य करना प्रारम्भ कर दिया।

यह वे दिन थे जब हिन्दू साधु योग के प्रचार हेतु यूरोप की अपेक्षा अमरीका का चयन करते थे। यदि वे यूरोप जाते भी, तो वहाँ अधिक समय तक रुकते नहीं थे। यूरोप उपेक्षित ही रह गया। यह सत्य है कि वहाँ योग पर पुस्तकें थीं, और उनमें कुछ तो अत्यन्त श्रेष्ठ भी थीं, किन्तु वह प्रायः अभ्यास करने वाले पाठकों के मन में प्रश्न उत्पन्न कर देती थीं। और कभी-कभार आने वाले स्वामी साधक के मन में उठने वाले संशयों के कारण परेशान हो जाने को स्वाभाविक ही मानते थे तथा जब ऐसा कोई व्यक्ति अपनी समस्याएँ ले कर आता था तो वे उसके प्रति उदासीन ही रहते थे। वे ऐसे योगी थे जिनकी मुख्यतया भारी भीड़ में रुचि रहती थी।

एक अन्य समस्या भी थी। पश्चिमी जगत् में योग सम्बन्धी कार्य करने वाले प्रायः भक्ति एवं वेदान्त के ज्ञाता थे। यदि कोई यूरोपीय साधक राजयोग सम्बन्धी कोई कठिन प्रश्न ले कर उनके पास पहुँचता, तो उनका अधूरा ज्ञान कई बार प्रश्नकर्ता को अनुपयुक्त मार्ग पर पहुँचा देता था।

स्वामी शिवानन्द इससे भिन्न थे। वे समस्त योगों में निपुण थे। उन्होंने अपना गहन ज्ञान निःशुल्क वितरित किया। उन्होंने पत्राचार के माध्यम से व्यक्तिगत निर्देश दिये। और फिर उन्होंने जिज्ञासु को वही दिया, जिसमें उसकी रुचि होती थी। अन्य सन्तों के साथ ऐसा नहीं था। उन्होंने प्रायः वही सिखाया, जो सिखाने में उनकी अपनी रुचि होती थी।

लैटवियन सोसायटी के एक उत्साही नेता हैरी डिकमैन ने स्वामी जी से पत्र-व्यवहार किया और उनसे राजयोग सम्बन्धी प्रत्येक पग पर पूर्ण रूप से व्यावहारिक निर्देश प्राप्त कर लिये। पाँच वर्ष के अल्प समय में डिकमैन ने लैटवियन जनता की विशाल रूप में सेवा की। उसने सागर तट पर योग-कक्षाएँ संचालित कीं और असाध्य रोगों से ग्रस्त रोगियों का यौगिक क्रियाओं से उपचार किया।

स्वामी जी की पुस्तकों में दिये गये व्यावहारिक निर्देशों ने यूरोपवासियों के मन पर गहरा प्रभाव डाला। उनकी 'कुण्डलिनी योग' पुस्तक से डिकमैन इतना प्रभावित हुआ कि उसने पूरी-की-पूरी पुस्तक का अनुवाद कर डाला और फिर टाइप से प्रतिलिपि तैयार की, क्योंकि गिरजाघर ने ईसाई धर्म के अतिरिक्त अन्य किसी धर्म की पुस्तक छापने की आज्ञा नहीं दी। डिकमैन ने स्वामी जी की 'टैन उपनिषद्स' पुस्तक का भी अनुवाद किया। जिन लोगों ने यह पुस्तकें पढ़ीं, उन्होंने परमात्मा एवं आत्मा के विषय में

नया विश्वास प्राप्त किया। लैटवियन समाज की सुशिक्षित एवं सुसंस्कृत महिलाओं के एक समूह ने योगा सोसायटी में एक महिला-वर्ग भी बना लिया, जिसका नेतृत्व अन्ना प्लौडिस ने किया।

धीरे-धीरे स्वामी शिवानन्द जी का प्रभाव निकटवर्ती एसटोनिया में भी फैल गया। नारवा में ए. क्रैमर ने डिवाइन लाइफ सोसायटी की शाखा की स्थापना की और वक्तव्यों एवं साहित्य के माध्यम से योग का प्रचार किया।

अब अन्य देशों की बारी आयी। डेन्मार्क में 'व्हाइट फ़कीर' लूइस ब्रिंकफर्ट ने स्वामी जी के लेखों का अनुवाद किया, उसके अनुवाद कौपेनहैगन की पत्रिकाओं में आने लगे। ब्रिंकफर्ट और उनके सहयोगियों ने समय-समय पर वक्तव्य भी दिये। कभी-कभी श्रोताओं की संख्या अल्प होती थी; किन्तु जितने भी आते थे, सभी अत्यधिक रुचिपूर्वक भाग लेते थे। इस सीमित सी सफलता से उत्साहित हो कर ब्रिंकफर्ट और उसके साथियों ने नौरवे की यात्रा आरम्भ की। उनका प्रथम कार्यक्रम औसलो विश्वविद्यालय के औला अर्थात् विशाल वाचनालय में था। बहुत से व्याख्यान हुए और औला हर बार अन्तिम पंक्तियों तक भरा हुआ होता। औसलो से नौरवे के नगरों में घूमते हुए इस मण्डली की यात्रा चलती रही।

और फिर इन्हें स्वीडन से निमन्त्रण प्राप्त हुआ। गोटवर्ग का ३००० कुर्सियों वाला विशाल हाल प्रथम दिवस ही पूरा भरा हुआ था। स्वीडन और नौरवे में श्रीमती ऐडिथ एन्ना ने योगमुद्राओं का प्रदर्शन किया। लोगों ने योग-प्रदर्शन अत्यन्त रुचिपूर्वक देखे।

स्वीडन से लौटते समय, ब्रिंकफर्ट ने उत्तरी डेन्मार्क के आर्हस विश्वविद्यालय में व्याख्यान दिया और कुछ चलचित्र भी दिखाये। सुश्री एस्थर मिकेल्सन ने योगासनों का प्रदर्शन किया और यह भी बताया कि स्वामी शिवानन्द जी के हठयोग की शिक्षाओं ने कैसे उसके विद्यार्थियों की सहायता की थी। योगासनों से कितने ही रोग दूर हो गये और प्राणायाम द्वारा युवाओं को पुनर्शक्ति प्राप्त हुई। मिकेल्सन के कथन ने मेडिकल के विद्यार्थियों और चिकित्सकों में रुचि जाग्रत कर दी और उन्होंने योग में सक्रियता से भाग लेना प्रारम्भ कर दिया।

निकटवर्ती बैल्जियम में ऐंटवर्प के डा. हेंज़ बौम्बलैट ने बहुत सी सामूहिक सभाओं को सम्बोधित किया जहाँ उन्होंने स्वामी जी की पुस्तकों में से कुछ अंश पढ़ कर भी सुनाये। स्वामी जी के निर्देशों के अनुसार उन्होंने अपने कार्यक्रमों में प्रार्थनाओं, कीर्तन तथा ॐ के उच्चारण का भी समावेश किया।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

विचारिए, 'मैं कौन हूँ?'

धैर्य, सहिष्णुता, करुणा तथा प्रेम का विकास करें। विचार का अभ्यास करें। 'मैं कौन हूँ' पर विचार करें। आत्मभाव के साथ दूसरों की सेवा करें।

श्रुतियों तथा शास्त्रों में अटूट श्रद्धा रखें। दूसरों के साथ व्यवहार करते समय अपने आचरण को संयमित रखें। हर व्यक्ति को मानसिक नमस्कार करें। मुक्ति के लिए तीव्र मुमुक्षुत्व तथा गम्भीर वैराग्य का अर्जन करें। सच्चे तथा उत्साही बनें। अपनी क्षरणशील शक्ति को सुरक्षित रखें। नित्य के लिए अपना एक कार्यक्रम रखें तथा उसका नियमित रूप से पालन करें। बढ़ें। विकास करें। जीवन में सफलता प्राप्त करें। ईश्वर-साक्षात्कार करें।

—स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

शिष्य-१

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

सद्गुरु-आज्ञाओं, आदेशों, शिक्षाओं तथा उपदेशों का अक्षरश: भावपूर्वक अनुपालन करने वाला ही सच्चे अर्थों में शरणागत शिष्य हो सकता है। एक सच्चा शिष्य वही है जो जीवनपर्यन्त आध्यात्मिक पथ पर आरूढ़ हो, कम उन्नत आत्माओं में अर्थात् आध्यात्मिक पथ के अल्प-विकसितों (व्यक्तियों) में गुरु की शिक्षाओं और उपदेशों का प्रचार-प्रसार करता रहे।

सच्चा शिष्य वही है जो गुरु के केवल दिव्य स्वरूप आध्यात्मिक पक्ष के साथ सम्बन्ध रखता है, न कि उसके मानव-स्वरूप से तथा व्यक्तिगत कार्यों से। शिष्य को गुरु के मानवीय पक्ष को पूर्णतया भुला देना चाहिए। गुरु के प्रति दोष-दृष्टि होनी ही नहीं चाहिए, भले ही उनके क्रिया-कलाप परम्परा एवं लोकाचार के विरुद्ध हों। शिष्य के लिए गुरु, गुरु ही है। सदा याद रखिए कि सन्त के स्वभाव की थाह पाना कठिन है। उनकी जाँच करना आपका काम नहीं है। अपने अज्ञान के अधूरे मापदण्ड से गुरु के दिव्य स्वरूप को मत मापिए। उसे मत जाँचिए। सार्वभौमिक दृष्टिकोण से कृत गुरु-कृतियों अर्थात् गुरु के क्रिया-कलापों की समालोचना मत कीजिए।

शुद्ध शिष्यत्व से अन्तर्दृष्टि खुलती है। आध्यात्मिक जीवन प्रदीप्त होता है। प्रसुप्त शक्तियाँ जाग्रत हो उठती हैं, जो आध्यात्मिक पथ पर अग्रसर होने के लिए अत्यावश्यक पाथेय हैं। गुरु-शिष्य में एकत्व स्थापित होता है। गुरु अपने शिष्य को आशीर्वाद प्रदान कर, प्रेरणा दे कर उसका पथ प्रदर्शित करता है। उसमें अपनी आध्यात्मिक शक्ति का संचार भी करता है। वह शिष्य का परिशोधन-रूपान्तरण कर उसको आध्यात्मिकता में संस्थित करता है अर्थात् उसे आध्यात्मिक बना देता है।

गुरु के समीप पहुँचने का अधिकारी कौन?

गुरु-प्राप्ति के लिए आपको समुचित, समुपयुक्त अधिकारी बनना होगा। गुरुचरणाश्रित होने के लिए आप (शिष्य) को सम्यक् बोध—विवेक, विषयों एवं पदार्थों से अनासक्ति—वैराग्य, शान्तिमय चित्त—शम, इन्द्रियसंयम—दम, क्षुद्र कामुक उत्तेजनाओं से मुक्ति—उपरति, गुरु में श्रद्धा-विश्वास तथा प्रभु-भक्ति आदि गुणों से सुसम्पन्न होना चाहिए।

गुरु केवल उसी शिष्य को आध्यात्मिक शिक्षा देगा जिसमें मोक्ष की पिपासा होगी अर्थात् मुमुक्षुत्व होगा; जो शास्त्रानुसार जीवन व्यतीत करता होगा; इन्द्रियों तथा कामवासना पर जिसका अंकुश होगा; जो शान्तचित्त होगा; तथा जिसमें दया, विश्व-प्रेम, तितिक्षा, सहिष्णुता, नम्रता, क्षमा आदि दैवी गुण होंगे। ब्रह्म-रहस्यों की शिक्षा-दीक्षा तभी सफल होगी जब शिष्य के मन में निस्पृहता होगी, जो ज्ञान-प्राप्ति में सहायक हो सकेगी।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

♦ ♦ ♦

गोस्वामी तुलसीदास

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

तुलसीदास का जन्म उत्तर प्रदेश के जनपद बाँदा-स्थित राजापुर ग्राम में संवत् १५८९ अर्थात् सन् १५३२ में हुआ था। उनके पिता का नाम आत्माराम शुक्ल दूबे तथा माता का नाम हुलसी था। जन्मना वे सरयूपारीण ब्राह्मण थे और उन्हें संस्कृत में रचित रामायण के रचयिता वाल्मिकी का अवतार माना जाता है। जन्म के समय उन्होंने रुदन नहीं किया था। अपने बत्तीस दाँतों के साथ ही उन्होंने जन्म-ग्रहण किया था जो पूर्णतः अक्षत थे। बाल्यावस्था में उनका नाम तुलसीराम या रामबोला था।

तुलसीदास की पत्नी का नाम बुद्धिमती (रत्नावली) तथा उनके पुत्र का नाम तारक था। अपनी पत्नी के प्रति तुलसीदास की आसक्ति असीम थी। उससे उनका एक दिन का पार्थक्य भी उनके लिए असह्य था। एक दिन उनकी पत्नी बिना उनको सूचित किये अपने पिता के घर चली गयी। तुलसीदास एक रात उसे देखने के लिए छिप कर अपने श्वसुर के घर चले गये। इससे बुद्धिमती अत्यन्त लज्जित हुई। उसने तुलसीदास से कहा—''मेरा शरीर अस्थि-चर्म से निर्मित है। मेरी इस कालुष्यमयी देह के प्रति आपको जितना प्रेम है, उसका अर्धांश भी यदि भगवान् राम के प्रति हो, तो आप संसार-सागर को पार कर अमरत्व तथा शाश्वत आनन्द प्राप्त कर लेंगे।'' पत्नी के इस शब्द-बाण से वे मर्माहत हो गये। वे वहाँ एक क्षण के लिए भी नहीं रुके और गृह-त्याग कर तपस्वी हो गये। चौदह वर्षों तक वे विभिन्न पावन तीर्थ-स्थलों में भ्रमण करते रहे।

शौच-क्रिया से निवृत्त हो कर लौटते समय वे पात्र के शेष जल को एक वृक्ष की जड़ पर डाल दिया करते थे। उस वृक्ष पर एक प्रेत रहता था जो तुलसीदास से बहुत प्रसन्न था। उसने उनसे कहा—''तुम मुझसे कोई वरदान प्राप्त करो।'' तुलसीदास ने कहा—''मुझे भगवान् राम का दर्शन करवा दो।'' प्रेत ने कहा—

''तुम हनुमान् मन्दिर में जाओ। वहाँ हनुमान् रामायण सुनने के लिए एक कोढ़ी के वेश में आया करते हैं। वे वहाँ आने वालों में प्रथम और जाने वालों में अन्तिम होते हैं। उन्हीं को पकड़ो। वे तुम्हारी सहायता करेंगे।'' इस परामर्श के अनुसार तुलसीदास ने हनुमान् का दर्शन किया। उनकी कृपा से उन्हें भगवान् राम के दर्शन हुए।

तुलसीदास ने बारह पुस्तकों की रचना की। इनमें सर्वाधिक प्रख्यात 'रामचरितमानस' है जिसे उन्होंने हिन्दी में लिखा था। उन्होंने इस ग्रन्थ की रचना हनुमान् के निर्देशन में की। उत्तर भारत के प्रत्येक हिन्दू के घर में तुलसी-रामायण का पठन तथा पूजन अत्यन्त आदर के साथ होता है। यह एक प्रेरणाप्रद ग्रन्थ है। इसकी मधुर द्विपदियों में सौन्दर्य-मण्डित तुक तथा छन्दोबद्धता के दर्शन होते हैं। विनयपत्रिका तुलसीकृत एक अन्य महत्त्वपूर्ण रचना है।

एक बार कुछ चोर उनके आश्रम में चोरी करने के लिए आये। वहाँ उन्होंने देखा कि नील-वर्ण का एक प्रहरी हाथों में धनुष-बाण लिये आश्रम के द्वार की ओर सर्तकतापूर्वक देख रहा है। वे जहाँ-जहाँ जाते थे, वहाँ-वहाँ वह उनका अनुगमन करता था। वे भयभीत हो गये। प्रातःकाल उन्होंने तुलसीदास से पूछा—''हे पूजनीय सन्त, हम लोगों ने आपके आश्रम के द्वार पर हाथों में धनुष-बाण लिये एक युवा प्रहरी को देखा है। वह व्यक्ति कौन है?'' तुलसीदास कुछ क्षणों तक मौन रहे और तत्पश्चात् रुदन करने लगे। उन्हें ज्ञात हो गया कि भगवान् राम उनकी सम्पत्ति की सुरक्षा के लिए स्वयं कष्ट उठा रहे हैं। उन्होंने तत्क्षण अपनी सम्पत्ति निर्धनों में वितरित कर दी।

तुलसीदास कुछ दिनों तक अयोध्या में रहे। तत्पश्चात् वे वाराणसी चले गये। एक दिन एक हत्यारे ने उनसे रोते हुए कहा—''राम के प्रेम के नाम पर आप मुझे कुछ भिक्षा दीजिए। मैं हत्यारा हूँ।'' तुलसीदास उसे अपने घर ले आये जहाँ उन्होंने उसे भगवान् को अर्पित पावन प्रसाद दिया। उन्होंने यह भी घोषित कर दिया कि इस हत्यारे का अब शुद्धिकरण हो गया है। इस पर वाराणसी के ब्राह्मणों ने तुलसीदास की भर्त्सना करते हुए कहा—''किसी हत्यारे को कैसे पाप-मुक्त किया जा सकता है? आप उसके साथ भोजन कैसे कर लेते हैं? यदि शिव का पवित्र वृषभ नन्दी उसके हाथों से अन्न ग्रहण कर लेगा, तो हम इस बात को स्वीकार कर लेंगे कि उसका शुद्धिकरण हो चुका है।'' उस हत्यारे को मन्दिर में लाया गया जहाँ वृषभ ने उसके हाथों से अन्न ग्रहण किया। इस घटना से ब्राह्मण अत्यन्त लज्जित हुए।

तुलसीदास एक बार वृन्दावन गये। वहाँ एक मन्दिर में जा कर उन्होंने भगवान् कृष्ण की प्रतिमा देखी। उन्होंने कहा—''हे भगवान्, मैं तुम्हारे सौन्दर्य का वर्णन किस प्रकार कर सकूँगा! जब तुम अपने हाथों से धनुष-बाण ग्रहण करोगे, तभी तुम्हारे सम्मुख तुलसी का शिर अवनत हो पायेगा।'' तब भगवान् ने स्वयं को धनुष-बाण के साथ तुलसीदास के समक्ष प्रकट कर दिया।

एक बार तुलसीदास के आशीर्वाद से एक निर्धन स्त्री का मृत पति पुनर्जीवित हो गया। दिल्ली का मुगल सम्राट् तुलसीदास के इस चमत्कार से अवगत हो गया और उसने उन्हें बुलाया। राजसभा में तुलसीदास के उपस्थित होने पर सम्राट् ने उनसे किसी चमत्कार के प्रदर्शन का अनुरोध किया। तुलसीदास ने उत्तर दिया—''मुझमें कोई अलौकिक शक्ति नहीं है। मैं केवल राम का नाम जानता हूँ।'' इस पर सम्राट् ने उन्हें कारागृह में डाल दिया और कहा—''जब तुम मेरे समक्ष किसी चमत्कार का प्रदर्शन कर दोगे, तब मैं तुम्हें मुक्त कर दूँगा।'' तब तुलसी ने हनुमान् की प्रार्थना की जिसके फलस्वरूप शक्तिशाली बन्दरों के असंख्य समूह राजसभा में प्रविष्ट हो गये। सम्राट् भयभीत हो गया। उसने कहा—''हे सन्त, मुझे क्षमा कीजिए। मैं आपकी महानता से परिचित हो गया हूँ।'' उसने तुलसी को उसी क्षण कारागृह से मुक्त कर दिया।

तुलसी सन् १६२३ में इक्यानवे वर्ष की आयु में वाराणसी के असी घाट पर अपने नश्वर शरीर का परित्याग कर शाश्वत आनन्द के परमधाम में प्रविष्ट हो गये।

स्वामी शिवानन्द

ज्ञानियों के साथ सत्संग कीजिए

हृदय से सच्चा बनिए। **नाम–रूप** के मिथ्या खिलौनों की ओर न दौड़िए। नाम–रूप सब मिथ्या हैं। वे वायु के स्पन्दन मात्र हैं। इस माया–जगत् में कोई भी व्यक्ति शाश्वत यश नहीं कमा सकता। अल्प तथा नश्वर वस्तुओं की चिन्ता न कीजिए। **शाश्वत सत्य** के लिए ही सदा **प्रयत्नशील** रहिए।

ईश्वर के **चिन्तन** एवं **आन्तरिक भाव** के साथ निरन्तर मौन हो कर **निष्काम सेवा** कीजिए। दूसरों की सेवा करते समय कभी भी असन्तोष प्रकट न कीजिए। सेवा करने के **सुअवसर** की प्रतीक्षा में रहिए। एक भी सुअवसर अपने हाथ से जाने न दीजिए। सुअवसरों का निर्माण कीजिए।

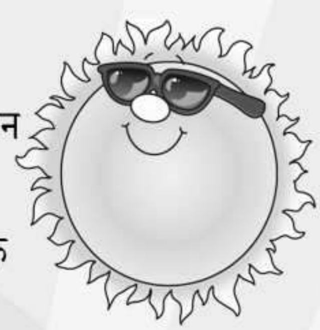
जप, कीर्तन, ध्यान, गीता और **रामायण** आदि के **स्वाध्याय** में नियमित रहिए। अपने आवेगों को सदा नियन्त्रित रखिए। **मौन** तथा **ब्रह्मचर्य** का पालन कीजिए। साधु–सन्तों से **सम्पर्क** रखिए। आपको **परमानन्द** प्राप्त होगा।

स्वामी शिवानन्द

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

ध्या	से	ज	ब्र	ई	स	भा	स	प्र	की	सु	आ	नि	ब्र
नि	ष्का	सु	ह्म	श्व	म्प	हृ	द	य	र्त	अ	न्त	र्य	ह्म
की	र्त	अ	च	ज	प	स्वा	ष्का	त्न	सु	व	चि	ष्का	म
मौ	भा	व	र्य	से	र	ध्या	म	शी	अ	आ	न्त	रि	क
आ	न्त	स	त्य	रा	मा	य	ण	ल	की	र्त	न	श्व	र
ई	श्व	र	ना	ध्या	न	ष्का	शा	स्वा	र	वा	त	म्प	र्क
स	नि	ष्का	म	त्न	न्द	र्क	श्व	ध्या	स	व	मा	ध्या	य
ब्र	मौ	च	रू	शी	ष्का	से	त	द	म्प	स	न	गी	ता
वा	न	र्य	प	ल	म	वा	त्य	य	र्क	र	न्द	त	वा

भगवान् के सर्वत्र दर्शन करने की कला सीखिए



अहन्ता-नाश चित्त की शुद्धि तथा संस्कृति का एक साधन है। मन आहार के अनुरूप बनता है। आहार के सूक्ष्म तत्त्वों से मन बनता है। आहार का अर्थ केवल वह भोजन ही नहीं है जिसे हम खाते हैं, बल्कि वह सब है जो हम अपनी समस्त इन्द्रियों से ग्रहण करते हैं।

भगवान् के सर्वत्र दर्शन करने की कला सीखिए। यही नेत्रों का वास्तविक आहार है। विचार की शुद्धता आहार की शुद्धता पर निर्भर करती है। आप उदात्त दिव्य विचारों को प्रश्रय दे कर सम्यक् दर्शन, सम्यक् श्रवण, सम्यक् आस्वादन तथा सम्यक् चिन्तन कर सकते हैं।

लाल या हरा उपनेत्र (चश्मा) लगा कर किसी वस्तु को देखें, तो वह वस्तु लाल या हरी दिखायी देगी। इसी प्रकार हमारी वासनाएँ मनोदर्पण के द्वारा विषयों को अपना रंग देती हैं। सभी मनोविचार विनाशी हैं, परिवर्तनशील हैं; अतः दुःख और सन्ताप ही देने वाले हैं।

विचार मात्र से मुक्त हो जाओ। पूर्वाग्रहों और धारणाओं की गुलामी को तोड़ दो, जो बुद्धि को कुण्ठित करते और विचारों को निस्तेज बनाते हैं। अमर आत्मा का चिन्तन करो। यह प्रत्यक्ष और मौलिक चिन्तन की ठीक पद्धति है। विचारों के शुद्ध होते ही आत्मा स्वयं प्रकट होने लगती है। जब मन कामना से सर्वथा मुक्त और शान्त होता है, जब उसमें कोई आकांक्षा, कोई इच्छा या कोई विचार नहीं रहता, किसी प्रकार का दबाव, आशा और अपेक्षा नहीं रहती, तब परमात्मा विभासित होने लगता है। तब आनन्द का अनुभव होगा। सन्तों के चरण-चिह्नों पर चलो, उनका-सा जीवन जियो। यह विचार-जय का एकमात्र उपाय है, मनोजय का एकमात्र साधन है, निम्न प्रकृति पर विजय का एक सम्बल है। जब तक मन को जीत नहीं लोगे, तब तक स्थायी और निश्चित विजय असम्भव है।

स्वामी शिवानन्द

मुख्यालय आश्रम में गुरु पूर्णिमा महोत्सव

भवारण्यप्रविष्टस्य दिङ्मोहभ्रान्तचेतसः ।
येन सन्दर्शितः पन्थाः तस्मै श्री गुरवे नमः ।।

श्री गुरुदेव को साष्टांग नमन है जो भवारण्य में दिग्भ्रमित हुए मनुष्यों का पथप्रदर्शन करते हैं।

मुख्यालय आश्रम में श्री गुरु पूर्णिमा का शुभ दिवस २७ जुलाई २०१८ को अत्यन्त पवित्रता एवं आध्यात्मिक उल्लासपूर्वक मनाया गया। भारत एवं अन्य देशों से बड़ी संख्या में भक्तवृन्द गुरु पूर्णिमा महोत्सव में सम्मिलित होने के लिए सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन धाम में आये।

उत्सव का आरम्भ मनोहारी रूप से सज्जित स्वामी शिवानन्द सत्संग भवन (ऑडिटोरियम) में प्रातः ४.३० बजे ब्रह्ममुहूर्त प्रार्थना एवं ध्यान के साथ हुआ। इसके उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने उद्बोधन में भक्तों को सद्गुरुदेव के दिव्य सान्निध्य का अनुभव करने तथा सतत भगवन्नाम स्मरण हेतु प्रेरित किया। स्वामी जी के उद्बोधन के पश्चात्, प्रभातफेरी का आयोजन हुआ जिसमें भक्तवृन्द ने अत्यन्त उत्साह एवं भक्तिभावपूर्वक भगवन्नाम का संकीर्तन किया। विश्व-शान्ति एवं मानव-कल्याण के लिए आश्रम यज्ञशाला में हवन भी सम्पन्न हुआ।

पूर्वाह्न सत्र में, पुष्पों एवं पुष्पगुच्छों से सुसज्जित पावन समाधि मन्दिर में परमप्रिय गुरुदेव को विशेष पूजा अर्पित की गयी। इसके पश्चात् शिवानन्द ऑडिटोरियम में भक्तों के विशाल समूह के मध्य श्री गुरुदेव की पवित्र पादुकाओं की भव्य पूजा-अर्चना सम्पन्न हुई। ऑडिटोरियम का वातावरण प्रार्थना-आराधना के भाव से परिपूरित था। जय गणेश प्रार्थना एवं भजन के उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने व्यास भगवान् का वन्दन किया तथा गुरु परम्परा के प्रति भावपूर्ण श्रद्धांजलि के रूप में 'ब्रह्मसूत्र' के प्रथम चार सूत्रों एवं अन्तिम सूत्र का वाचन किया। इस शुभ अवसर पर मुख्यालय आश्रम द्वारा प्रकाशित सत्रह पुस्तक-पुस्तिकाओं तथा विभिन्न डी. एल. एस. शाखाओं द्वारा प्रकाशित पुस्तकों का विमोचन किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज के आशीर्वाद सन्देश के साथ पूर्वाह्न सत्र का कार्यक्रम समाप्त हुआ।

अपराह्न सत्र में भक्तों ने श्री गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर संक्षिप्त व्याख्यान दिये। रात्रि सत्संग में श्री सूर्यनारायण राव तथा श्रीमती अर्चना राव ने सुमधुर एवं भावपूर्ण भजनों के माध्यम

से श्री गुरुदेव के पावन चरण-कमलों में पुष्पांजलि अर्पित की। विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना एवं आरती के साथ उत्सव का समापन हुआ।

परमपिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों। ♦ ♦ ♦

८९ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का समापन समारोह

८९ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का समापन समारोह ३० जून २०१८ को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज की सम्मान्य उपस्थिति में आयोजित किया गया।

प्रारम्भिक प्रार्थना एवं कोर्स-रिपोर्ट की प्रस्तुति के उपरान्त कुछ विद्यार्थियों ने कोर्स के विषय में अपने अनुभव बताये। इसके पश्चात् विद्यार्थियों में प्रमाणपत्र एवं ज्ञानप्रसाद वितरित किये गये तथा व्याख्यातावृन्द को सम्मानित किया गया।

परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने अपने सन्देश में विभिन्न उपनिषदों से उद्धरण देते हुए विद्यार्थियों को अपने 'नित्य-परिपूर्ण' स्वरूप का अनुभव करने हेतु प्रेरित किया क्योंकि अपने वास्तविक स्वरूप के साक्षात्कार से बाह्य जगत् में की जाने वाली समस्त प्रकार की खोज सदा के लिए समाप्त हो जायेगी। माँ सरस्वती की आराधना एवं प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं सद्गुरुदेव के दिव्य अनुग्रह सब पर हों।

♦ ♦ ♦

मुख्यालय आश्रम में चौथे 'ब्रान्च रिप्रजेन्टेटिव कोर्स' का आयोजन

अगस्त २०१७ में आयोजित डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा के प्रतिनिधियों की मीटिंग के परामर्शानुसार, मुख्यालय आश्रम में ४ से १८ जुलाई २०१८ तक चौथे 'ब्रान्च रिप्रजेन्टेटिव कोर्स' का आयोजन किया गया। चौदह डी. एल. एस. शाखाओं ने अपने २० प्रतिनिधियों को कोर्स में सम्मिलित होने के लिए भेजा।

कोर्स का उद्घाटन समारोह ४ जुलाई को योग-वेदान्त फारेस्ट एकेडमी हॉल में सम्पन्न हुआ। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने दीप-प्रज्वलन द्वारा कोर्स का शुभारम्भ किया। कोर्स के अन्तर्गत प्रतिभागियों को प्रात:कालीन प्रार्थना-ध्यान, योगासन-प्राणायाम तथा भजन-कीर्तन के संचालन हेतु प्रशिक्षण दिया गया। उन्हें श्री गुरुदेव के दर्शन एवं शिक्षाओं से भी अवगत कराया गया।

१८ जुलाई को कोर्स का समापन समारोह आयोजित किया गया। प्रारम्भिक प्रार्थनाओं एवं कोर्स-रिपोर्ट की प्रस्तुति के उपरान्त, प्रतिभागियों को ज्ञानप्रसाद एवं प्रमाणपत्र वितरित किये गये। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने विदाई सन्देश में शाखा प्रतिनिधियों को श्री गुरुदेव के उपदेशों का मूर्तिमन्त विग्रह बनने हेतु तथा अपने-अपने क्षेत्रों में उनकी शिक्षाओं के प्रचार-प्रसार हेतु प्रेरित किया। माँ सरस्वती की आराधना एवं प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं सद्गुरुदेव की दिव्य कृपा सब पर हो।

शिवानन्द होम द्वारा सेवा

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

एक पुलिस वाहन द्वारा उन्हें रात १० बजे शिवानन्द होम लाया गया। वे बिना कपड़े, जूते, थैले इत्यादि के सड़क पर अकेली घूमती पायी गयीं, उनके बाल मुँह के चारों ओर बिखरे हुए थे। वे अपने घर-परिवार, निवास-स्थान के विषय में कुछ बता नहीं पायीं। उन्हें केवल अपना नाम याद था—सुशीला देवी। यह आश्चर्यप्रद ही था कि उन्होंने केवल सुशीला नहीं कहा, 'देवी' भी कहा। वे अपना वास्तविक नाम 'देवी' नहीं भूली थीं। पूर्णतया अकिंचन होते हुए भी उन्होंने अपना आत्म-सम्मान, मर्यादा, वास्तविक स्वरूप, अपनी दिव्यता को, अपने 'देवी' होने को विस्मृत नहीं किया था। हमारे मन में भी यही गुंजायमान होता है—''आप यह शरीर, यह मन नहीं हैं; आप अमर आत्मा हैं; श्री अथवा श्रीमती अमुक आपकी मिथ्या पहचान है...।'' जीवन में इतना कष्ट भोगने, अपने सम्बन्धियों से पृथक् होने तथा अपना सर्वस्व खोने के बावजूद, वे इस अत्यावश्यक सत्य 'अपनी वास्तविक पहचान' को किस प्रकार सहेज कर रख पायीं, किस प्रकार स्मृति में रख पायीं?

उनकी बिना दाँतों की मुस्कान ने होम की अन्य दीदीयों, दादीयों, नानीयों के हृदय को द्रवित कर दिया। वे उन सबसे अपनी भाषा में बात करने लगी तथा भाषा-भेद के परे जा कर वे बंगाली, उड़िया, मराठी, गढ़वाली महिलाओं से वार्तालाप कर पायीं। उनकी यह भाषा हृदय की भाषा थी जिसमें शब्दों की आवश्यकता नहीं है; यह मानवता की भाषा थी—मानव होने तथा ईश्वर की सन्तान होने के कारण दिव्य होने की भाषा थी। सम्पूर्ण जीवन में ऐसे कुछ क्षण ही आते हैं जब व्यक्ति इस शाश्वत सत्य, परिपूर्ण विनम्रता एवं अकेलेपन के सत्य का अनुभव कर पाता है; जाति, सम्प्रदाय, लिंग आदि के भेद के परे एकत्व का तथा ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण का अनुभव कर पाता है जहाँ मन, मेरे, तेरे, किसी प्रकार के भेद, अलगाव आदि का कोई स्थान नहीं है....

''सांसारिक जीवन में हम व्यक्तियों एवं वस्तुओं पर निर्भर रहते हैं। परन्तु जब हमने अज्ञात में प्रवेश कर उसकी शरण ले ली है तो यह सर्वाधिक सुरक्षित स्थान है। क्योंकि अज्ञात सर्व-संरक्षक, सर्व-करुणाशील तथा सर्वशक्तिमान् प्रभु का क्षेत्र है। आध्यात्मिक क्षेत्र 'अज्ञात' का क्षेत्र है, इसलिए यहाँ आप शत-प्रतिशत सुरक्षित हैं; क्योंकि यहाँ आप मनुष्य के संरक्षण में नहीं अपितु भगवान् के संरक्षण में हैं।'' ***—परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज***

ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नमः! हरि ॐ तत् सत्!

''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।''

—परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज की जापान की सांस्कृतिक यात्रा

ओसाका की जापान योगा ज़ेन डोइकाइ सोसायटी के विनम्र आमन्त्रण पर डिवाइन लाइफ सोसायटी, मुख्यालय आश्रम के उपाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज जुलाई २०१८ में जापान की सांस्कृतिक यात्रा पर गये। जापान योगा ज़ेन डोइकाइ सोसायटी द्वारा १३ से १६ जुलाई तक आयोजित एक योगा रिट्रीट हेतु श्री स्वामी जी महाराज को आमन्त्रित किया गया था।

जापान योगा ज़ेन डोइकाइ सोसायटी, क्योटो की स्थापना १९७३ में ओसाका यूनिवर्सिटी के प्रो. डॉ. सुरुजी साहोता द्वारा की गयी थी। वे १९६८ में शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश आये थे। उस समय से उनके अनुयायी एवं संस्था के सदस्य समय-समय पर आश्रम आते रहे हैं। इस प्रकार डिवाइन लाइफ सोसायटी एवं जापान योगा ज़ेन डोइकाइ सोसायटी वर्षों से जुड़े हैं।

स्वामी जी महाराज १२ जुलाई को ओसाका एअरपोर्ट पहुँचे जहाँ उनका श्री यूटाका ओआसा द्वारा स्वागत किया गया। श्री यूटाका स्वामी जी की जापान यात्रा के संयोजक थे। उस दिन श्री स्वामी जी ने नारा के प्राचीन नगर में रेइसेनजी टेम्पल, टोमियो में विश्राम किया।

१३ जुलाई को स्वामी जी महाराज रिट्रीट के आयोजन स्थल साइक्योजी टेम्पल गये। उस दिन श्री स्वामी जी ने रिट्रीट के आयोजकों के अनुरोध पर रिट्रीट के प्रारम्भिक तथा वरिष्ठ प्रतिभागियों को 'श्रीमद्भगवद्गीता का सार' विषय पर व्याख्यान दिया। १४ जुलाई को श्री स्वामी जी ने योग के प्रारम्भिक विद्यार्थियों तथा योग-प्रशिक्षकों के लिए 'श्रीमद्भगवद्गीता एवं योग' विषय पर एक विशेष प्रवचन दिया। सायंकालीन सत्संग में आयोजित प्रश्नोत्तर सत्र में श्री स्वामी जी महाराज ने उनके प्रश्नों के उत्तर दिये। सत्संग में भजन-कीर्तन एवं प्रार्थना गायन भी हुआ।

१५ जुलाई की पूर्वाह्न में सामान्य प्रतिभागियों के लिए आयोजित सत्र का समापन समारोह आयोजित किया गया। श्री स्वामी जी महाराज समारोह में सम्मिलित हुए एवं योगविद्यार्थियों को आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन प्रदान किये।

अपराह्न में योग-प्रशिक्षकों के लिए आयोजित सत्र का आरम्भ हुआ। सदस्यों के सुझाव पर श्री स्वामी जी ने उन्हें 'वेदान्त के अनुरूप चिन्तन शैली को सीखना' विषय पर सम्बोधित किया।

१६ जुलाई को श्री स्वामी जी महाराज ने 'योग-प्रशिक्षकों को परामर्श एवं सन्देश' विषय पर प्रवचन दिया। इसके बाद आयोजित प्रश्नोत्तर सत्र एवं संक्षिप्त ध्यान सत्र में भी श्री स्वामी जी सम्मिलित हुए।

इसके पश्चात् श्री स्वामी जी एनराक्यूजी गये तथा वहाँ रात्रि-प्रवास किया। उनके साथ जापान योगा ज़ेन डोइकाइ सोसायटी के अध्यक्ष श्री तोशिया हाटा, उपाध्यक्ष श्री फुकुशिमा मासातो, उपाध्यक्ष सुश्री हीरोको नारीकावा, तथा सुश्री काजूयो नाकामुरा, सुश्री काजूयो

टाकेडा, सुश्री यासुको यामागुची एवं श्री यासुओ यामाशिता भी एनराक्यूजी गये।

वहाँ से श्री स्वामी जी १७ जुलाई को क्योटो गये। रोसनजी गेस्ट हाउस में श्री स्वामी जी महाराज के आवास का प्रबन्ध किया गया था। श्री तोशिया हाटा, श्री फुकुशिमा मासातो, सुश्री हीरोको नारीकावा एवं श्री यूटाका ओआसा भी श्री स्वामी जी साथ क्योटो में रहे। गेस्ट हाउस में श्री स्वामी जी का प्रवास सुखद रहा।

उस दिन क्योटो नगर में वार्षिक शिन्टो जिओन उत्सव (रथयात्रा) का भव्य आयोजन हुआ। श्री स्वामी जी को इस उत्सव में भाग लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ। श्री यूटाका ओआसा एवं सुश्री यासुको यामागुची ने इस हेतु बहुत अच्छी व्यवस्था की थी। यह उत्सव अद्वितीय, अत्यधिक पावन एवं आत्मोन्नायक था।

१८ जुलाई को श्री स्वामी जी महाराज श्री यूटाका के साथ क्योटो के डाइ मूंजी यामा (ग्रेट राइटिंग माउण्टेन), शिन्टोइस्ट के गोल्डन टेम्पल, आराशी यामा माउण्टेन तेनर्‌यूजी (स्काई ड्रेगन टेम्पल), होली बेम्बू फॉरेस्ट तथा मुख्य शिन्टो टेम्पल के दर्शनार्थ गये।

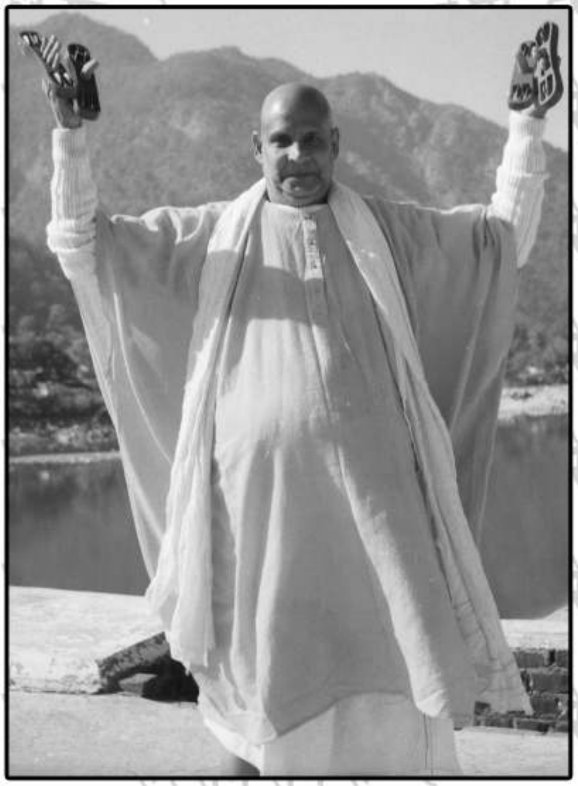
१९ जुलाई को श्री स्वामी जी श्री तोशिया हाटा, श्री फुकुशिमा मासातो, श्री नोबुओ इनोवे तथा श्री यूटाका ओआसा के साथ ओसाका आये। इन सबने ओसाका एअरपोर्ट पर श्री स्वामी जी महाराज को भावपूर्ण विदाई दी। रोसनजी गेस्ट हाउस की ओनर सुश्री फुमिका ओकामोटो क्योटो रेलवे स्टेशन तक श्री स्वामी जी को अपने वाहन में लायीं। श्री स्वामी जी उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं।

इस योगा रिट्रीट का अत्यन्त सफलतापूर्वक आयोजन किया गया तथा यह अत्यधिक लाभदायक सिद्ध हुई। इसके प्रतिभागी योग के प्रति अत्यन्त गम्भीर थे तथा उन्होंने सभी कार्यक्रमों में गहन रुचि दिखायी। वे योग के विषय में जानने एवं इसका अभ्यास करने हेतु अत्यधिक उत्सुक थे। वे स्वामी जी महाराज के प्रवचनों से बहुत लाभान्वित हुए तथा उन्होंने अपनी प्रसन्नता एवं आभार व्यक्त किया। श्री स्वामी जी के प्रवचनों का जापानी भाषा में अनुवाद टोकियो की सुश्री टाकाये फुनासाकी द्वारा दिया गया।

योगा रिट्रीट के समय स्वामी जी महाराज का प्रवास अत्यन्त सुखद रहा क्योंकि सबने स्वामी जी का विशेष ध्यान रखा और समुचित व्यवस्था की। प्रारम्भ से ले कर अन्त तक सम्पूर्ण जापान यात्रा में श्री यूटाका ओआसा द्वारा यात्रा के प्रत्येक पक्ष का ध्यान रखते हुए उचित प्रबन्ध किया गया। वे पूरी यात्रा में श्री स्वामी जी के साथ रहे। श्री स्वामी जी उनके प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं। स्वामी जी महाराज उन सबके प्रति भी कृतज्ञता अभिव्यक्त करते हैं जिन्होंने भिन्न-भिन्न रूप में यथा भोजन पकाने एवं अन्य कार्यों में अपनी सेवाएँ प्रदान कीं तथा जिनके सहयोग से यह यात्रा सफल हो पायी। श्री स्वामी जी महाराज जापान योगा ज़ेन डोइकाइ सोसायटी के सदस्यों प्रति भी कृतज्ञ हैं जिन्होंने श्री स्वामी जी महाराज को योगा रिट्रीट के लिए जापान आने हेतु आमन्त्रित किया, उत्तम आतिथ्य प्रदान किया, कार्यक्रम को सफल एवं लाभप्रद बनाने हेतु गम्भीर प्रयास किया तथा श्री स्वामी जी महाराज की जापान यात्रा को सफल, सुखद एवं उद्देश्यपूर्ण बनाया।

♦ ♦ ♦

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



उद्धव गीता

कलेर्दोषनिधे राजन्नस्ति ह्येको महान् गुणः।
कीर्तनादेव कृष्णस्य मुक्तसङ्गः परं व्रजेत्॥

हे परीक्षित! यद्यपि कलियुग दोषों का भण्डार है परन्तु इसमें एक महान् गुण भी है। इस युग में भगवान् श्री कृष्ण की लीलाओं एवं नाम के स्मरण-कीर्तन मात्र से मनुष्य समस्त आसक्तियों से मुक्त होकर परम तत्त्व को प्राप्त कर लेता है।

३ दिसम्बर २०१८ तथा ३१ दिसम्बर २०१८, भजन हॉल में आयोजित 'अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ' एवं 'श्री विश्वनाथ मन्दिर प्रतिष्ठा दिवस' की प्लेटीनम जुबली के शुभ अवसर हैं। इन पावन दिवसों के उपलक्ष्य में मुख्यालय आश्रम ने विभिन्न कार्यक्रम आयोजित करने का निर्णय लिया है।

प्लेटीनम जुबली उत्सव के एक कार्यक्रम के रूप में दिनांक २७ से ३० सितम्बर २०१८ तक स्वामी शिवानन्द सत्संग भवन में 'उद्धव गीता' पर प्रवचन आयोजित किये जायेंगे। श्री वृन्दावन धाम के राधावल्लभ सम्प्रदाय के श्रद्धेय श्री हित अम्बरीश जी महाराज अपराह्न ३ से सायं ६ बजे तक उद्धव गीता के अमृतोपदेश पर अपने उद्बोधन से भक्तवृन्द को लाभान्वित करेंगे।

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

सूचना

गुजरात की डिवाइन लाइफ सोसायटी वडोदरा शाखा में
१२ से २३ नवम्बर २०१८ तक प्रस्थानत्रयी पारायण का आयोजन

डिवाइन लाइफ सोसायटी वडोदरा शाखा तथा एम. एस. यूनिवर्सिटी ऑफ बड़ोदा का संस्कृत महाविद्यालय, उत्तरकाशी की भगवत्पाद मण्डली के सहयोग से १२ से २३ नवम्बर २०१८ तक प्रस्थानत्रयी का शांकर-भाष्य सहित पारायण आयोजित कर रहे हैं। सायंकालीन सत्र में सुविख्यात सन्त एवं विद्वज्जन उपनिषद् तथा ब्रह्मसूत्र पर व्याख्यान देंगे।

समस्त भक्तवृन्द से इस कार्यक्रम में सम्मिलित होने के लिए हार्दिक अनुरोध है।

पंजीकरण तथा अन्य जानकारी के लिए कृपया सम्पर्क करें—

संयोजक :

डॉ. जयन्त दवे	९८२५० ३५२३२
श्री पीयूष दवे	९८७९० १७८९८
श्री कृष्णकान्त दवे	९९७८९ ४१४८६

कार्यालय— शिवानन्द भवन,
रामजी मन्दिर लेन,
गवर्नमेन्ट प्रेस, कोठी के सामने
वडोदरा—३९०००१
गुजरात

ईमेल— namamishankaram.vadodara@gmail.com

—द डिवाइन लाइफ सोसायटी

स्वार्थ-भावना से आध्यात्मिक उन्नति में बाधा पहुँचती है। यदि कोई अपनी स्वार्थ-भावना को नष्ट कर दे, तो उसकी आधी साधना समाप्त हो गयी। इस स्वार्थ-भाव के उन्मूलन के बिना समाधि सम्भव नहीं है। इस महारोग को दूर करने के लिए साधक को अपनी सारी शक्ति लगा देनी चाहिए। दीर्घ काल तक निष्काम सेवा द्वारा इसे विनष्ट करते हैं।

—स्वामी शिवानन्द

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

अम्बाला (हरियाणा): ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का जन्म-दिवस भजन-कीर्तन एवं महामन्त्र संकीर्तन सहित मनाया गया। प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को प्रार्थना एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित चलते रहे। २ एवं २८ मई को विशेष सत्संग आयोजित किये गये। रोगियों की नि:शुल्क होमियोपैथी चिकित्सा सेवा तथा जल-सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

आंकोली (ओडिशा): मई-जून माह में प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा बाल-सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा एवं चल सत्संग यथावत् चलते रहे। संक्रांति को श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस मनाया गया।

बढ़ियाउस्ता-गंजाम (ओडिशा): शाखा द्वारा जून माह में शंकर नेत्र अस्पताल के सहयोग से नि:शुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया जिसमें ८० निर्धन रोगियों का उपचार तथा ३० रोगियों का आपरेशन किया गया।

बंलागीर (ओडिशा): दैनिक पादुका पूजा, योग-कक्षाएँ, सायंकालीन सत्संग, प्रत्येक गुरुवार और शनिवार को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ एवं भजन-कीर्तन नियमित रूप से चलते रहे। चिदानन्द स्वास्थ्य केन्द्र के माध्यम से २५५ निर्धन रोगियों को नि:शुल्क चिकित्सा सेवा तथा औषधियाँ उपलब्ध करायी गयीं। जरूरतमन्द व्यक्तियों को वस्त्र वितरित किये गये।

बंगलूरु (कर्नाटक): प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, स्वाध्याय, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री गुरु गीता पाठ सहित सत्संग यथावत् चलता रहा। माह के तीसरे रविवार को अखण्ड महामृत्युञ्जयमंत्र जप, दूसरे एवं चौथे रविवार को भजन गायन, श्रीमद्भगवद्गीता एवं उपनिषद् पाठ हेतु प्रशिक्षण कक्षाएँ आयोजित की गयीं। २४ जून को भजन-कीर्तन सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

बरबिल (ओडिशा): शाखा द्वारा मई-जून माह में प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक सोमवार को चल सत्संग किये गये। शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा निर्धन रोगियों की नि:शुल्क होमियोपैथी सेवा पूर्ववत् चलती रही। २४ मई को साधना दिवस आयोजित 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 श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा विचार गोष्ठी 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। १० जून को योग विद्यालय का स्थापना दिवस गुरुस्तोत्र पाठ एवं भजन-कीर्तन सहित मनाया गया। २१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

बारिपदा (ओडिशा): दैनिक पूजा तथा प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ६ मई को मासिक साधना दिवस आयोजित किया गया। १८ मई को युवाओं के लिए पादुका पूजा एवं प्रवचनों सहित एक व्यक्तित्व विकास कार्यक्रम का आयोजन हुआ जिसका समापन नारायण सेवा के साथ हुआ।

बेल्लारि (कर्नाटक): शाखा द्वारा दैनिक पूजा तथा प्रत्येक रविवार को पादुका पूजा एवं अष्टोत्तर अर्चना पूर्ववत् चलते रहे। कार्यक्रम विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना तथा आरती सहित समाप्त हुए।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): दैनिक योग कक्षा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, शनिवार को चल सत्संग, गुरुवार तथा ८ एवं २४ को पादुका पूजा पूर्ववत् चलते रहे। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस तथा ३ जून को साधना दिवस के अवसर पर पादुका पूजा सम्पन्न हुई। १० जून को श्रीविष्णुसहस्रनाम पाठ किया गया तथा २४ जून को भजन-कीर्तन एवं श्री गुरुदेव की शिक्षाओं पर विचार गोष्ठी सहित एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

भंजनगर (ओडिशा): मई माह में दैनिक पादुका पूजा, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशी को भजन-कीर्तन, श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ और गीता पाठ नियमित चलते रहे। संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड और श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया।

भवानीपटना (ओडिशा): प्रत्येक रविवार एवं गुरुवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग तथा माह की ८ तारीख को भजन-कीर्तन एवं पादुका पूजा पूर्ववत् चलते रहे। ६ मई को साधना दिवस आयोजित किया गया।

वमकोई (ओडिशा): मई माह में दैनिक स्वाध्याय, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, माह के दूसरे गुरुवार को चल सत्संग तथा ८ एवं २४ को पादुका पूजा यथावत् चलते रहे। श्रीमद्भगवद्गीता, श्री विष्णुसहस्रनाम तथा श्री हनुमान चालीसा पाठ सहित एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

चंडीगढ़ (यू.टी.): दैनिक पूजा एवं योग कक्षा, प्रत्येक रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता स्वाध्याय, प्रवचन, 'ॐ नमो नारायणाय' मन्त्र जप, भजन-कीर्तन तथा नारायण सेवा सहित सत्संग, मासिक पत्रिका का प्रकाशन, रोगियों की नि:शुल्क चिकित्सा आदि गतिविधियाँ नियमित रूप से चलती रहीं। चिदानन्द दिवस अर्थात् माह की २४ को १२ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। इसके अतिरिक्त एक किडनी रोगी को वित्तीय सहायता दी गयी। श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी के मार्गदर्शन में ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज

के जन्म-दिवस पर पादुका पूजा सम्पन्न हुई। श्री स्वामी जी ने एक प्रेरक व्याख्यान भी दिया।

चाँदपुर (ओडिशा): प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा और शनिवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को चल सत्संग आयोजित किये गये। ९ जून को श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया तथा ३० जून को एक भक्त के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा तथा प्रत्येक गुरुवार को नियमित सत्संग किये जाते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को पादुका पूजा और अर्चना सम्पन्न हुई। २६ मई को सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

गहम, अंगुल (ओडिशा): जून माह में नियमित गतिविधियों के अतिरिक्त, श्री स्वामी चिदानन्द सेन्टीनरी चैरिटेबल डिस्पेंसरी द्वारा ५३३ निर्धन रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा सेवा उपलब्ध करायी गयी।

जयपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा तथा गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। ६ मई को श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण एवं पूजा की गयी। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजा एवं हवन सहित मनाया गया। १२ मई को श्री हनुमान चालीसा पाठ एवं भजन-कीर्तन सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया। कोरापुट जिले की धर्मार्थ होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ३५० रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा सेवा उपलब्ध करायी गयी।

कटक (ओडिशा): दैनिक पादुका पूजा के अतिरिक्त, १४ से २० मई तक श्रीमद्भागवत सप्ताह आयोजित किया गया। मई-जून माह में भक्तों के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक सोमवार को भजन कार्यक्रम, बुधवार, शुक्रवार और रविवार को ध्यान, भजन, पारायण और प्रवचन सहित सत्संग तथा रविवार को विद्यार्थियों के लिए किशोर भारती एवं निर्धनों के लिए नारायण सेवा नियमित रूप से चलते रहे। २८ मई को श्री महालक्ष्मी पूजा की गयी।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा प्रतिदिन महामृत्युञ्जय मन्त्र एवं श्रीदुर्गासप्तशती पाठ नियमित रूप से चलता रहा। १६ जून को श्री हनुमान चालीसा पाठ तथा ११, १२, २६ एवं २७ जून को श्री रामचरितमानस पाठ किया गया। २४ जून को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का जन्म-दिवस भजन-कीर्तन एवं पादुका पूजा सहित मनाया गया।

खातिगुडा (ओडिशा): मई-जून माह में दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ पूर्ववत् चलते रहे। ६ मई को जप, स्वाध्याय तथा पादुका पूजा सहित साधना दिवस आयोजित किया गया।

कोदला (ओडिशा): प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को प्रभातफेरी, पादुका पूजा और बाद में नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग तथा सायंकालीन सत्संग में प्रार्थना एवं स्वाध्याय नियमित चलते रहे।

लखीमपुर खेरी (उत्तर प्रदेश): प्रार्थना एवं श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित चलते रहे। २५ जून को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

लाँजीपल्ली (ओडिशा): दैनिक पूजा एवं १ घण्टा महामन्त्र संकीर्तन तथा प्रत्येक रविवार को नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। २७ मई को साधना दिवस आयोजित किया गया।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा ३ एवं १७ जून को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप और स्वाध्याय सहित सत्संग हुए।

पंचकुला (हरियाणा): भक्तों के आवास पर प्रार्थना, स्वाध्याय एवं महामन्त्र कीर्तन सहित सत्संग आयोजित किये गये। कुष्ठरोगियों में बिस्कुट एवं फल वितरित किये गये।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा सहित सत्संग तथा प्रत्येक एकादशी को श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण एवं कीर्तन यथावत् चलते रहे।

रायपुर (छत्तीसगढ़): प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी को श्रीविष्णुसहस्रनाम पाठ नियमित रूप से चलता रहा।

राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षा, प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, अभिषेक-अर्चना सहित साप्ताहिक सत्संग तथा रविवार को चल सत्संग नियमित चलते रहे। 'शिवानन्द होमियोपैथी धर्मार्थ डिस्पेंसरी' द्वारा रोगियों का निःशुल्क उपचार किया गया। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस मनाया गया। १० जून को विद्यार्थी व्यक्तित्व विकास शिविर तथा १२ जून को एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

सम्बलपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, सोमवार को नारायण सेवा, द्वितीय शनिवार को सुन्दरकाण्ड पाठ, ८ और २४ को पादुका पूजा आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा रोगियों की औषधियों सहित निःशुल्क सेवा की जाती रही। २८ जून को प्रार्थना, पादुका पूजा, श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण एवं नारायण सेवा सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक सोमवार को चल सत्संग, योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाएँ, गुरुवार को गुरु पादुका पूजा तथा शनिवार को स्वाध्याय पूर्ववत् चलते रहे। गुरु पादुका पूजा, प्रवचन, गीता पाठ, श्री हनुमान चालीसा एवं विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित साधना दिवस आयोजित किया गया। १ से ७ मई तक श्रीमद्भागवत पर प्रवचन आयोजित किये गये।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। १६ जून को विश्व-शान्ति एवं विश्व-बन्धुत्व हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार एवं गुरुवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग, बुधवार एवं रविवार को मातृ सत्संग, एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति को अर्चना इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। २४ जून को साधना दिवस का आयोजन किया गया। एक भक्त के आवास पर विशेष सत्संग भी आयोजित किया गया।

सुरेन्द्रनगर (गुजरात): दैनिक योग कक्षा, पादुका पूजा, श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ, स्वाध्याय सहित मातृ सत्संग, प्रत्येक शनिवार और रविवार को सुन्दरकाण्ड पाठ तथा एकादशी को महामन्त्र संकीर्तन नियमित रूप से चलते रहे। माह की ८ तारीख को निर्धन परिवारों को खाद्य सामग्री दी गयी। १६ से २४ मई तक श्री रामचरितमानस का पारायण किया गया। प्रत्येक रविवार को मेडिकल कालेज हास्पिटल के रोगियों में बिस्कुट एवं फल वितरित किये गये।

विशाख ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक योग कक्षा, समीपवर्ती गाँवों में साप्ताहिक सत्संग तथा निःशुल्क चिकित्सा शिविर नियमित रूप से चलते रहे। १० जून को मासिक सत्संग आयोजित किया गया तथा २१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़): अप्रैल-मई माह में प्रतिदिन प्रात: ५ से ७ बजे तक सर्वदेव प्रार्थना, भजन, गीता श्लोक पाठ, उसके बाद आसन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार; प्रत्येक मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान चालीसा पाठ तथा रविवार को गीता पाठ किया गया। रात्रि ८ से ९ बजे तक प्रतिदिन श्री विष्णुसहस्रनाम तथा महाभारत पाठ भी किया गया।

राजा पार्क, जयपुर (राजस्थान): शाखा द्वारा मई माह में दैनिक पूजा, पारायण, हवन, सत्संग इत्यादि की आध्यात्मिक गतिविधियाँ; ज्ञान-प्रसार, स्वास्थ्य, अन्नदान एवं जल सेवा कार्यक्रम सभी पूर्ववत् नियमित रूप से चलते रहे। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का जन्म-दिवस पादुका पूजा, भजन-कीर्तन एवं स्वामी जी महाराज के जीवन तथा शिक्षाओं पर प्रवचन सहित मनाया गया। १३ मई तथा २६ मई को २ घण्टे पंचाक्षरी मन्त्र का सामूहिक जप किया गया।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा प्रत्येक सोमवार को श्री रामचरितमानस एवं श्रीमद्भगवद्गीता पर व्याख्यान सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे।

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

From 1st JULY 2018 to 30th SEPTEMBER 2018

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 the 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

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

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

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

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

अन्य लेखक कृत

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

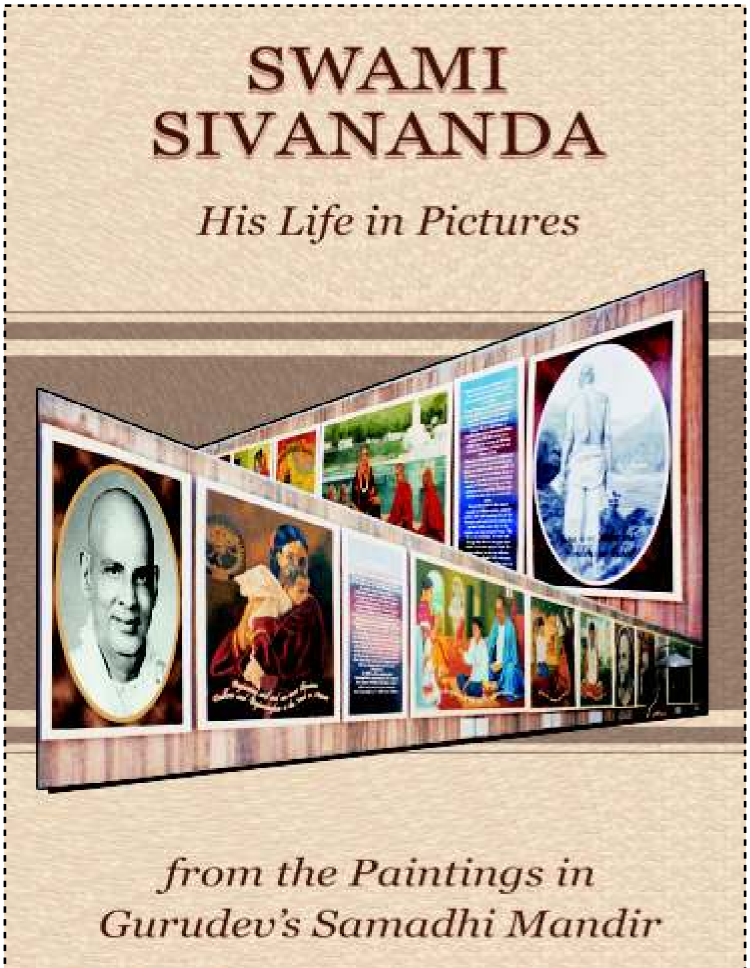
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त । विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

INFORMATION ABOUT BOOKS



NEW RELEASE!

SWAMI SIVANANDA
HIS LIFE IN PICTURES

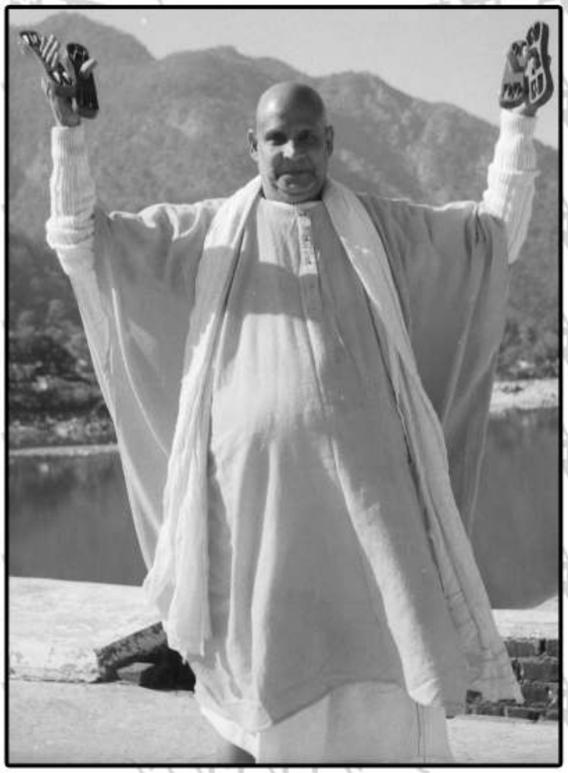
A beautiful pictorial created from the delightful paintings displayed on the walls of Sri Gurudev's sacred Samadhi Shrine.

Pages: 72 Price: ₹ 75/-

BOOKS NOW AVAILABLE

1.	What Becomes of the Soul After Death	Swami Sivananda	₹ 150/-
2.	Precepts for Practice	Swami Sivananda	125/-
3.	Yoga Questions and Answers	Swami Sivananda	95/-
4.	विद्यार्थी-जीवन में सफलता	स्वामी शिवानन्द	60/-
5.	Passion and Anger	Swami Sivananda	20/-
6.	The Bhagavadgita explained	Swami Sivananda	55/-
7.	Hindu Gods and Goddesses	Swami Sivananda	100/-
8.	The Science of Pranayama	Swami Sivananda	70/-
9.	Ten Upanishads	Swami Sivananda	165/-
10.	Stories from the Mahabharata	Swami Sivananda	180/-
11.	Essence of Vedanta	Swami Sivananda	165/-
12.	Practice of Karma Yoga	Swami Sivananda	150/-
13.	Practice of Nature Cure	Swami Sivananda	210/-
14.	हिन्दूतत्त्व-विवेचन	स्वामी शिवानन्द	160/-
15.	सत्संग भजन माला	स्वामी शिवानन्द	155/-
16.	Stories From Yoga Vasishtha	Swami Sivananda	110/-
17.	Inspiring Stories	Swami Sivananda	170/-
18.	Fourteen Lessons on Raja Yoga	Swami Sivananda	55/-
19.	Concentration and Meditation	Swami Sivananda	225/-
20.	Bliss Divine	Swami Sivananda	415/-
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/-
25.	Commentary on the Bhagavadgita	Swami Krishnananda	485/-
26.	Yoga, Meditation and Japa Sadhana	Swami Krishnananda	30/-

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



UDDHAVA GITA

कलेर्दोषनिधे राजन्नस्ति ह्येको महान् गुणः।
कीर्तनादेव कृष्णस्य मुक्तसङ्गः परं व्रजेत्॥

O Parikshit! Indeed, there is one great virtue possessed by the Kaliyuga, though it is the storehouse of all evils. In Kaliyuga, by merely chanting the names and glories of Lord Sri Krishna, one is freed from all the attachments and reaches the Supreme.

3rd December 2018 and 31st December 2018 mark the Platinum Jubilee of Akhanda Mahamantra Sankirtana Yajna at Bhajan Hall and Consecration of Sri Vishwanatha Mandir respectively. To celebrate these sacred occasions, the Headquarters Ashram has decided to organise various programmes.

As part of the Celebrations, discourses on '*Uddhava Geeta*' will be organised from 27th to 30th September 2018 at Swami Sivananda Satsang Bhavan (Auditorium). Shraddheya *Shree Hita Ambrishji*, an exponent of Radha Vallabh Sampraday from Vrindavan will enlighten the gathering on the nectarine teachings of Uddhava Gita from 3 p.m. to 6 p.m. during these days.

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

अगस्त 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

वास्तविक धर्म

अहंकार, राग-द्वेष का त्याग, आत्मानुभूति, प्राणी मात्र के प्रति प्रेम, आत्म-भाव के साथ मानव मात्र की नि:स्वार्थ सेवा—यही सच्चे धर्म का सार है।

धर्म व्यावहारिक है। धर्म आपके नित्य जीवन का अंग बन जाना चाहिए। थोड़ी जिज्ञासा, थोड़ा उद्रेक, बालोचित उत्साह और भावोद्वेग से आपके आध्यात्मिक विकास और उन्नति में कोई सहायता नहीं मिलेगी। निरन्तर संघर्ष और सतत प्रयास की पूरी आवश्यकता है।

धर्म जीवन का विज्ञान है। वह हमें ईश्वरमय हो कर जीने और अमरत्व पाने की सीख देता है। शाश्वत आनन्द और अक्षय शान्ति के लोक में प्रवेश करने में वह सहायक होता है। वह अज्ञान का आवरण हटा कर आत्मा की एकता की अलौकिक दृष्टि प्रदान करता है।

कुछ लोग कहते हैं कि धर्म एक विलासिता है। ऐसा कहने वाले अज्ञान और सांसारिकता में फँसे हुए हैं। मनुष्य धर्म के बिना कैसे जी सकता है? दु:ख, शोक, पीड़ा और मृत्यु से बचने का एकमात्र उपाय धर्म है और अमरत्व का जो अन्तिम लक्ष्य है, उसे पाने का मार्ग दिखाने वाला भी धर्म ही है। धर्म के सहारे ही मनुष्य पूर्णत्व और निर्दोषिता को प्राप्त कर सकता है।

—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