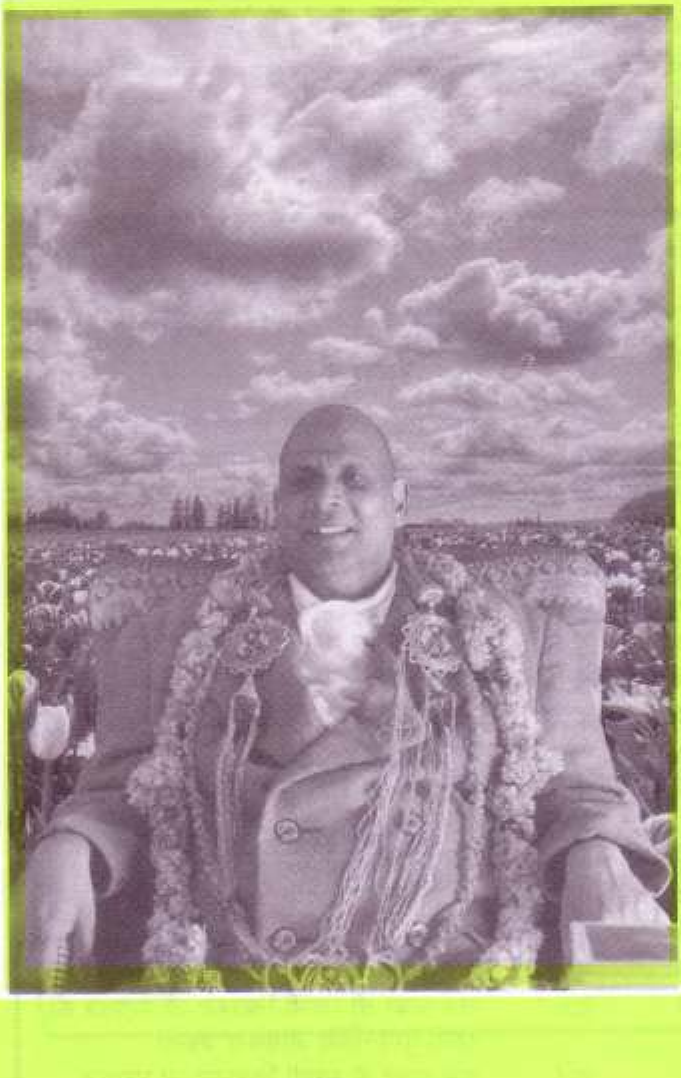
₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन



यह संसार मायानटी का एक नाटक है। इसमें जन्म और मृत्यु-रूप दो दृश्य हैं। वास्तव में न तो कोई आता है और न कोई जाता है। केवल आत्मा ही सर्वदा रहता है। आत्मानुसन्धान द्वारा मोह और भय का नाश करें तथा शान्ति में विश्राम करें।

—स्वामी शिवानन्द

फरवरी २०१८

आध्यात्मिक पंचांग २०१८-२०१९

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्दनगर—२४९ १९२,

जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, हिमालय, भारत

२०१८

मार्च

१	बृहस्पति	पूर्णिमा; श्री चैतन्य महाप्रभु जयन्ती
२	शुक्र	होली
१३	मंगल	एकादशी
१४	बुध	प्रदोष पूजा
१७	शनि	अमावास्या
१८	बृहस्पति	युगादि; चान्द्र नव-वर्ष दिवस; वसन्त नवरात्र प्रारम्भ
२५	रवि	श्री राम नवमी
२७	मंगल	एकादशी
२९	बृहस्पति	प्रदोष पूजा; श्री महावीर जयन्ती
३१	शनि	पूर्णिमा; श्री हनुमान् जयन्ती

अप्रैल

१२	बृहस्पति	एकादशी; श्री वल्लभाचार्य जयन्ती
१३	शुक्र	प्रदोष पूजा
१४	शनि	मेष संक्रान्ति (१०.०३ पूर्वाह्न)
१५/१६	रवि/सोम	अमावास्या
१६	सोम	सोमवती अमावास्या
१८	बुध	अक्षय तृतीया; श्री परशुराम जयन्ती
२०	शुक्र	श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती
२१	शनि	श्री रामानुजाचार्य जयन्ती
२२	रवि	श्री गंगा सप्तमी
२६	बृहस्पति	एकादशी
२७	शुक्र	प्रदोष पूजा
२८	शनि	श्री नृसिंह जयन्ती
२९/३०	रवि/सोम	पूर्णिमा
३०	सोम	पूर्णिमा; श्री बुद्ध जयन्ती

मई

११	शुक्र	एकादशी
१३	रवि	प्रदोष पूजा
१५	मंगल	अमावास्या
२४	बृहस्पति	श्री गंगा दशहरा
२५	शुक्र	एकादशी
२६	शनि	प्रदोष पूजा
२९	मंगल	पूर्णिमा

जून

१	शुक्र	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की संन्यास-दीक्षा जयन्ती
१०	रवि	एकादशी
११	सोम	प्रदोष पूजा
१३	बुध	अमावास्या
२४	रवि	एकादशी (निर्जला)
२५	सोम	प्रदोष पूजा
२७/२८	बुध/बृह	पूर्णिमा
२८	बृहस्पति	पूर्णिमा

जुलाई

९	सोम	एकादशी
१०	मंगल	प्रदोष पूजा
१२/१३	बृह/शुक्र	अमावास्या
१३	शुक्र	अमावास्या
२३	सोम	हरिशयनी एकादशी
२४	मंगल	चातुर्मास्य व्रत प्रारम्भ
२५	बुध	प्रदोष पूजा
२७	शुक्र	श्री गुरु पूर्णिमा; श्री व्यास पूजा; श्री गुरु पूजा; चन्द्रग्रहण (२७ जुलाई ११.५४ अपराह्न से २८ जुलाई ३.४९ पूर्वाह्न तक)

अगस्त

५	रवि	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की ५५ वीं पुण्य-तिथि आराधना जयन्ती
७	मंगल	एकादशी
९	बृहस्पति	प्रदोष पूजा
११	शनि	अमावास्या
१५	बुध	नाग पंचमी
१७	शुक्र	श्री तुलसीदास जयन्ती
२२	बुध	एकादशी
२३	बृहस्पति	प्रदोष पूजा
२५/२६	शनि/रवि	पूर्णिमा
२६	रवि	पूर्णिमा; रक्षाबन्धन

सितम्बर

२	रवि	श्री कृष्ण जयन्ती
६	बृहस्पति	एकादशी
७	शुक्र	प्रदोष पूजा
७	शुक्र	परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की दशवीं पुण्य-तिथि आराधना जयन्ती
८	शनि	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की १३१ वीं जन्म-जयन्ती
९	रवि	अमावास्या
१३	बृहस्पति	श्री गणेश चतुर्थी
१४	शुक्र	ऋषि पंचमी

(शेष आवरणपृष्ठ ३ पर)

दिव्य जीवन

Vol. XXVIII	फरवरी २०१८	No. 11

उपनिषद्–सुधा बिन्दु

योनिमन्ये प्रपद्यन्ते शरीरत्वाय देहिनः।
स्थाणुमन्येऽनुसंयन्ति यथाकर्म यथाश्रुतम्।।

(कठोपनिषद् : २/२/७)

अपने कर्म एवं ज्ञान के अनुसार कुछ देहधारी शरीर धारण करने के लिए किसी योनि को प्राप्त करते हैं तथा कुछ स्थावर भाव (वृक्षादि) प्राप्त करते हैं।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

वन्दारुवृन्दपरिसेवितपादपद्मं
मन्दारदारुसममाश्रितजीवभाजाम्
वृन्दारकेन्द्रसहजं हृदि वीक्षमाणं
वन्दामहे शिवगुरुं सुकृतैकमूर्तिम्।।८९।।

८९. जिनके पावन चरण-कमलों की भक्तवृन्द द्वारा आराधना की जाती है, जो शरणापन्न जनों के लिए कल्पवृक्ष सदृश हैं, समस्त शुभ कर्मों के मूर्तिमन्त अवतार हैं तथा जो हृदयस्थ परमात्म तत्त्व का सदैव ध्यान करते हैं, उन महान् गुरु श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की मैं वन्दना करता हूँ।

वाराशिराशिरशनाशनिपाणिमुख्यै-
राराधितं शिवमुनीन्द्रमनर्घशीलम्
साराभिराममधुरोक्तिसुधाम्बुपूरा-
साराभिरञ्जितजनं शरणं प्रपद्ये।।९०।।

९०. मैं महान् सन्त श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की शरण लेता हूँ जो महान् सम्राटों द्वारा पूजित एवं वन्दित हैं, जिनका चरित पावन है तथा जो अपने मधुरवचनामृत द्वारा समस्त मनुष्यों को अत्यधिक आनन्द प्रदान करते हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : ब्रह्मचारिणी नीलमणि)

विशेष सन्देश :

माया कैसे आवृत्त करती है![1]

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

अत्यधिक धर्मनिष्ठता से पूजन करने के परम पावन दिनों में से एक महाशिवरात्रि का दिवस अभी कुछ दिन पहले ही गया है। तब चारों ओर प्रत्येक शिवालय सहस्रों भक्तों के आकर्षण का केन्द्र बना हुआ था, भगवान् की महिमा का विविध रूपों में अत्यन्त भक्तिभाव से गान करते हुए, अभिषेक करते हुए, रुद्र, चमकम् एवं नमकम् का तथा शिवमहिम्न स्तोत्र का पाठ करते हुए, बिल्वपत्रों से लक्षार्चना, विभूति एवं चन्दन से भगवान् की अर्चना करते हुए, व्रत, उपवास, रात्रि जागरण और शिव पञ्चाक्षरी मन्त्र के सतत दिव्य गान से समस्त वातावरण में दिव्य स्पन्दनों का संचार करते हुए भक्त चहुँ ओर दृष्टिगोचर हो रहे थे। और अब, जब वह पावन दिवस चला गया है तो एक क्षण के लिए मन में सोचें और देखें कि कैसे वह विशेष भाव, वह उत्साह और शुद्ध भक्ति से पूर्ण भावना भी चली गयी है। ऐसा क्यों हुआ? क्या हुआ? पवित्रता की, समर्पण और उन्नत हृदय की वह भावना कहाँ और क्यों चली गयी? अब भी आप उसी शिवालय के सामने से निकल कर जाते हैं, किन्तु अभी कुछ ही दिन पहले जहाँ आप इतनी भक्ति एवं उत्साह से महाशिवरात्रि का महोत्सव मना रहे थे, उस ओर सम्भवतया अब आपकी दृष्टि भी नहीं जाती! आपके हृदय में एक भक्तिपूर्ण उद्गार भी प्रस्फुटित नहीं होता! क्या उस दिन की भाँति आज भगवान् शिव उस मूर्ति में विद्यमान नहीं हैं? हैं, निश्चित रूप से वे आज भी उसमें अन्तर्निहित हैं, किन्तु उनकी उस रहस्यमयी शक्ति ने उन्हें आवृत्त कर लिया है। माया के आवरण ने उनके दर्शनों से छिपा कर आपकी दृष्टि को आवृत्त कर लिया है।

[1] वर्ष १९४७ 'डिवाइन लाइफ' पत्रिका से उद्धृत

हमारे पूर्वजों के समस्त प्रयास मनुष्य को प्रत्येक क्षण, प्रत्येक पग पर इस आवरण को छेदित करने की ओर निर्देशित रहे थे। उन्होंने पृथ्वी की प्रत्येक वस्तु को दिव्यता से संयुक्त किया। सप्ताह के प्रत्येक दिवस का किसी एक देवता के साथ पावन सम्बन्ध जोड़ दिया। पक्ष के प्रत्येक दिन का अपना आध्यात्मिक महत्त्व था। वर्ष के बारह मासों में से प्रत्येक मास को पञ्चांग में किसी विशेष व्रत अथवा अनुष्ठान के लिए महत्त्वपूर्ण बताया गया। प्रत्येक वस्तु, जड़ और चेतन, सागर, नदी, पर्वत, वृक्ष, गाय, चील, बन्दर, सर्प, यहाँ तक कि नन्हा सा चूहा भी पूजा की वस्तु तथा हमारे मन को भगवान् की विद्यमानता से भर देने का साधन बना दिया गया। उस परम दयालु परमात्मा ने इस तरह उन विद्वान् औपनिषदिक द्रष्टाओं को प्रेरित किया कि वे मनुष्य की दृष्टि को सदैव समस्त सृष्टि में निहित दिव्यता की ओर ही निर्देशित करें।

किन्तु अब किञ्चित् विचार करें कि हमारे ऋषियों के इन समस्त अद्‌भुत प्रयत्नों के उपरान्त भी माया कैसे सत्य को आवृत्त कर लेती है। मनुष्य की दृष्टि से भगवान् को सदैव छिपा लेना इसी का कार्य है। अब मास के दिन आपके लिए कोई दिव्यता नहीं रखते। सोमवार, मंगलवार और बुधवार का अर्थ केवल कार्यालय के उपरान्त टेनिस खेलने जाने का दिन रह गया है, गुरुवार और शुक्रवार शास्त्री के घर जा कर शतरंज और ब्रिज खेलने का अर्थ रखते हैं, शनिवार मैट्रो सिनेमाघर में दोपहर का शो देखने के लिए और रविवार? नहीं, नहीं, सूर्यनमस्कार के लिए और आदित्यहृदय स्तोत्र पाठ के लिए नहीं अपितु श्रीमती जी और बच्चों के साथ बस या ट्राम में घूम कर पिकनिक मना

कर आने का अर्थ रखते हैं। द्वि-सप्ताह अथवा पक्ष की भी यही कथा है। अधिक से अधिक अमावस्या का ध्यान इस लिए रखा जाता है कि रसोइये को बढ़िया सी खीर बनाने के निर्देश पहले से ही दे दिये जायें। इस प्रकार की अमावस्या! हाय, बेचारे निरीह जीवों के दुर्भाग्य पर हमारे पूर्वज अश्रुपात करते होंगे! गणेश जी के पावन वाहन के प्रति उत्पन्न होने वाली एकमात्र संवेदना यह है कि अति शीघ्र निकटतम दुकान से जाकर ऐसी चूहेदानी लायी जाये जिसमें उसकी रीढ़ की हड्डी भले ही टूट जाये किन्तु वह निकल न सके। और बन्दर को तो देखते ही आपके भीतर का बन्दर जाग्रत हो जाता है। शान्त और वृद्ध व्यक्ति तक भी इससे प्रभावित हुए बिना नहीं रहते, वे भी स्वयं ही वानर बन जाते हैं। कहाँ है भगवान् की सर्वव्यापकता? कहाँ है दिव्यता? यह वहाँ ही है, किन्तु माया ने इसे आवृत्त कर लिया है।

हे मानव! अब अपने नेत्र खोलें। देखें! निहारें! हर ओर दिव्यता है! समस्त संसार उससे और केवल उसी से भरा हुआ है! आपके जीवन का प्रत्येक पल, जिस ओर भी देखें उस प्रत्येक स्थान पर वह परमात्मा अपनी भव्य महिमा सहित वहीं पर खड़े हुए हैं। देखिए! वे आप ही के देखने के लिए हैं। देखें कि कैसे माया हर मोड़ पर उन्हें ढकती है। उस आवरण में से देखें। आवरण के परे देखें और भगवान् के समक्ष, उनके बिलकुल सामने हो जायें, अभी, यहीं, आज ही, अभी इस धरा पर ही। शिवरात्रि जैसे पावन दिवस मात्र इसलिए नहीं हैं कि उन्हें वर्ष में केवल एक बार विशेष भाव सहित मनाया जाये और फिर नये पञ्चांगानुसार पुनः आने तक के लिये पूर्णतया विस्मृत कर दिया जाय। माया ने तो शिवरात्रि महिमा की वास्तविकता तक को भी आवृत्त कर लिया है। सम्राट् चित्रभानु द्वारा अपने पूर्व जन्म में एक शिकारी होने की कथा केवल उस एक दिवस के उपवास और रात्रि जागरण के महत्त्व को समझाने के लिए ही नहीं है। उससे भी कहीं अधिक शिवरात्रि महिमा की यह अति सुन्दर कथा आपको भगवान् की अनुकम्पा की अद्‌भुत गहनता की एक झलक दिखलाने के लिए और उनकी दिव्य कृपा की अवर्णनीय कार्यान्विति को दर्शाने के लिए है जिसकी वे मनुष्य के ऊपर वृष्टि करने के लिए तत्पर रहते हैं। यह इसलिए है कि आप उत्साहित हों और उनकी इस वृष्टि करने के लिए तत्पर दिव्य कृपा को इसी जीवन में प्राप्त करने हेतु गम्भीरतापूर्वक प्रयत्नशील हो जायें। यह आपको इस तथ्य के प्रति जागरूक करने के लिए है कि भगवान् किस प्रकार भुजाएँ फैलाये हुए आपको अपनी दिव्य कृपा के आलिंगन में ले कर अमरत्व प्रदान करने के लिए प्रतीक्षा कर रहे हैं! आपको यह उदात्त विश्वास दिलाने के लिए है कि अत्यन्त महत्त्वहीन और नगण्य प्रतीत होने वाला छोटे से छोटा भला कार्य भी भगवान् को स्मरण रहता है और वे उसके लिए असीम दिव्य उपहार प्रदान करते हैं। यह आपको भला बनने और भला करने की प्रेरणा देने के लिए और भगवान् के समान बनने की प्रेरणा देने के लिए है।

शिवरात्रि के अन्तर्निहित ये महान् अर्थ आपको कभी भी समझ नहीं आते, क्योंकि माया से आवृत्त होने के कारण आप इन्हें देख ही नहीं पाते। माया इस प्रकार प्रत्येक वस्तु में, हर समय में और हर जगह में सत्य को अपने आवरण से ढक लेती है। इसके आवृत्त करने के छलपूर्ण ढंगों को पहचानना सीखें और इसके पीछे सदा-सर्वदा विद्यमान भगवान् को देखना सीखें, तब भगवान् आपसे और छिपे नहीं रहेंगे। तब आप इसी क्षण उस महान् और भव्य विराट् पुरुष के दर्शन करेंगे। तब फिर आपके लिए इस धरा पर कहीं भी, कोई भी कुरूपता नहीं रहेगी, कोई कष्ट नहीं रहेगा। तब केवल सौन्दर्य, भव्यता और आनन्द ही आनन्द होगा!

मायापति भगवान् आपको क्षमता प्रदान करें कि आप माया के आवरण से परे उनके प्रत्यक्ष दर्शन कर सकें!

हरि ॐ तत् सत्!

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

निरन्तर भगवद्-चिन्तन करें

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

परम शाश्वत वैश्विक दिव्य सत्ता को श्रद्धापूर्वक नमन, जो अनादि एवं अनन्त परिपूर्ण चैतन्यस्वरूप है तथा समस्त जगत् का स्रोत, आधार एवं परम लक्ष्य है। भगवान् शिव के रूप में प्रकट, देश-काल से परे, नाम-रूप रहित उस परम तत्त्व की आज हम विशेष वन्दना-आराधना करते हैं।

वह अव्यक्त तत्त्व हमारे लिए ही विभिन्न रूपों में प्रकट होता है। मन सीमित एवं संकुचित है, यह असीम, देश-काल से परे तत्त्व को समझने में असमर्थ है। इसलिए परम सत्य का चिन्तन करना मन एवं इन्द्रियों के लिए असम्भव है। यद्यपि मनुष्य को अद्वितीय एवं असाधारण क्षमताएँ प्राप्त हैं, परन्तु परिपूर्ण परमात्म तत्त्व के बोध हेतु ये अपर्याप्त हैं।

परमेश्वर असीम करुणा स्वरूप हैं, अत: वे अपने परमोच्च अलौकिक स्तर से नीचे उतर कर हमारे स्तर तक आते हैं तथा मनुष्यों की विभिन्न प्रकृति एवं स्वभाव के अनुरूप असंख्य नाम-रूपों में स्वयं को अभिव्यक्त करते हैं। इन विविध रूपों में प्रकटित होने से उन पर मन को एकाग्र करना, उनका चिन्तन तथा ध्यान करना सरल हो जाता है।

विभिन्न नाम-रूपों में प्रकटीकरण भगवान् का नीचे झुककर मनुष्य तक पहुँचना है, यह नि:सन्देह उनके परम दिव्य अनुग्रह का परिणाम है क्योंकि जब मनुष्य उन तक नहीं पहुँच पाता है तो वे स्वयं झुककर अपना हाथ आगे बढ़ाते हैं और कहते हैं, ''मेरी प्राप्ति हेतु मैं तुम्हारी सहायता करूँगा।''

भगवान् की तथाकथित विभिन्न मूर्तियाँ होने का यही कारण है, इससे ही वैदिक धर्म के अनुयायियों को मूर्तिपूजक भी समझा जाता है परन्तु मूर्तिपूजा की अवधारणा को भलीभाँति समझा नहीं गया है तथा इसकी अत्यधिक आलोचना की गयी है। केवल बाह्य रूप से देखने पर इन आलोचकों के आरोप सत्य प्रतीत होंगे किन्तु इस अवधारणा के पीछे अत्यन्त उच्च दर्शन है। यदि आप गहनतापूर्वक इस बात का अध्ययन करेंगे कि एक हिन्दू भक्त परम तत्त्व के इस प्रतीक को किस रूप में स्वीकार करता है, वह उसे किस प्रकार सम्बोधित करता है तथा पूजा करते समय किस प्रकार उसका आह्वान करता है, तब आपको ज्ञात होगा कि यह प्रतीक तो मात्र एक प्रतीक ही है। इस प्रतीक के माध्यम से वह भक्त अनन्त कोटि ब्रह्माण्ड के स्रोत एवं आधार का दर्शन करता है—''हे प्रभु! आप अनादि एवं अनन्त हैं, मैं आपकी वन्दना करता हूँ। आप असीम, नाम-रूप से परे परम अलौकिक सत्य हैं। आप सच्चिदानन्द स्वरूप हैं, मैं आपकी आराधना करता हूँ''—यह कहते हुए एक हिन्दू भक्त पुष्प, बिल्वपत्र, तुलसी एवं कुमकुम आदि अपने इष्टदेव को अर्पित करता है।

इस प्रकार यह मन को एकाग्र करने हेतु एक प्रतीक मात्र है ताकि मन अन्य दिशा में न भटके, अन्य विचारों एवं अवधारणाओं की ओर न जाये। यह परम तत्त्व की ओर आध्यात्मिक यात्रा की प्रारम्भिक अवस्था में एकाग्रता विकसित करने हेतु एक अत्यन्त उपयोगी साधन सिद्ध होता है।

परम सत्ता की ओर मन को ले जाने में सहायक होने के अतिरिक्त पूजा की इस विधि एवं अभ्यास से एक अन्य महत्त्वपूर्ण लाभ भी है। वह है—आप जिसका सतत चिन्तन करते हैं, उसी के समान बनने लगते हैं। उसका स्वभाव धीरे-धीरे आपका स्वभाव बनना प्रारम्भ हो जाना है। अत:

जब आप अपने प्रिय प्रतीक अथवा भगवद्-मूर्ति के माध्यम से निरन्तर भगवद् चिन्तन करते हैं, तब भगवान् का वह रूप आपके व्यक्तित्व का अंग बन जाता है। जैसा मनुष्य सोचता है, वैसा ही वह बन जाता है; यह एक यौगिक सिद्धान्त है।

आप जानते हैं कि व्यावहारिक जगत् में भी व्यक्ति की संगति का उस पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। संगति में व्यक्ति को परिवर्तित करने की शक्ति है। यदि आप निरन्तर कुसंगति में रहते हैं, तब आप अपना पतन स्वयं करते हैं एवं नैतिक रूप से भ्रष्ट हो जाते हैं। इसके विपरीत यदि आप उन व्यक्तियों का संग करते हैं जो आध्यात्मिक, पवित्र, सच्चरित्र तथा आदर्शवादी हैं तो कुछ समय बाद अनजाने में ही आप स्वयं भी महान् नैतिक आदर्शों से सम्पन्न एक आदर्श व्यक्ति बन जाते हैं। इसलिए सदैव सत्संगति में रहने को अत्यधिक महत्त्व दिया जाता है।

मनुष्य की बाह्य क्रियाओं के स्तर पर जो बात सत्य है, वही उसके अन्त:करण अर्थात् मन, विचार एवं भावनाओं के स्तर पर भी सत्य है। मन, विचार एवं भावनाओं के माध्यम से जिसका संग करता है, धीरे-धीरे वैसा ही बन जाता है। आध्यात्मिक जगत् के गुरुजन इस सत्य से भलीभाँति परिचित थे, अत: उन्होंने भक्ति के माध्यम से ईश्वर-प्राप्ति के मार्ग का प्रतिपादन किया। नवधा भक्ति के तीन अंग 'अर्चनम्, वन्दनम् एवं पादसेवनम्' भगवान् के साकार सगुण रूप से ही सम्बन्धित हैं। साकार-सगुण उपासना को भक्तिमार्ग की साधना के एक अभिन्न अंग के रूप में सम्मिलित करने का यही कारण है।

इसलिए जब इस महाशिवरात्रि के दिन आप भगवान् शिव का चिन्तन करें, अपने मन में यह स्पष्ट अवधारणा रखें कि भगवान् शिव आपके लिए क्या हैं; फिर इस भाव के साथ उनके सान्निध्य में जायें कि उनका दिव्य स्वभाव आपको परिवर्तित करे, यह आपके भीतर प्रवेश कर आपके व्यक्तित्व का अंग बन जाये।

भगवान् शिव परम कल्याणकारी हैं। वे योगेश्वर हैं। वे आशुतोष, अत्यधिक करुणाशील तथा सरल प्रकृति के हैं। भगवान् शिव ऐसे हैं और इससे भी अधिक हैं। हम सब भक्तिभाव एवं ग्रहणशीलता के भाव के साथ उनके समीप जायें। आज के पावन दिन भगवान् शिव की आराधना-वन्दना आप सबको शाश्वत लाभ प्रदान करे। यह दिवस आपके जीवन में भगवद्-प्राप्ति की उत्कट आकांक्षा के एक नवीन अध्याय को प्रारम्भ करते हुए आध्यात्मिक दृष्टि से अत्यन्त महत्त्वपूर्ण सिद्ध हो। परम पिता परमात्मा का आशीर्वाद आप सब पर हो।

हरि ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : ब्रह्मचारिणी नीलमणि)

भान कीजिए कि आप आत्मा हैं

आवेगों के प्रभाव के कारण तुरन्त ही कोई कार्य न कर डालिए। कितनी ही उन्नत भावुकता क्यों न हो, उसका शिकार न बनिए। सदा सावधान तथा संलग्न रहिए।

अनावश्यक चिन्ता को दूर कीजिए। व्यथित न बनिए। उद्विग्न न बनिए। आलसी न बनिए। समय न गँवाइए। यदि प्रगति में विलम्ब हो, तो चिन्ता न कीजिए। शान्ति के साथ प्रतीक्षा कीजिए। आप निश्चय ही सफल होंगे।

सदा यह भाव बनाये रख कर कि 'मैं आत्मा हूँ', साहस का विकास कीजिए। देह-भ्रान्ति का निषेध कीजिए। निदिध्यासन का अभ्यास कीजिए। सारे कष्ट तथा क्लेश स्वतः ही दूर हो जायेंगे। आप विशुद्ध सुख का उपभोग करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

नववर्ष सन्देश :

प्रत्येक दिवस एक श्रेष्ठतर व्यक्तित्व

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

नववर्ष के प्रभात का आगमन हो चुका है; भ्रमपूर्ण आशा की नूतन कलिका पुनः प्रफुल्लित हुई है। आप नये वर्ष के प्रातःकाल की शीतल वेला में जागे हैं परन्तु स्वयं को उसी पुराने विश्व, उन्हीं व्यक्तियों के मध्य पाते हैं तथा अपने भीतर वही राग-द्वेष, वही पुरानी प्रवृत्तियाँ एवं समस्याएँ पाते हैं। फिर नववर्ष का यह दिवस एक विशेष घटना क्यों माना जाये?

धरा पर जीवन, समय के प्रवाह को विराम देते हुए कुछ विशेष अवसरों की शृंखला को आवश्यक बना देता है, जब व्यक्ति को जीवन को सार्थक बनाने वाले मूल्यों के प्रति स्वयं को पुनः समर्पित करना चाहिए। नववर्ष का दिन भी इसी प्रकार का एक विशेष अवसर है।

समाज में रीतियाँ किस प्रकार परिवर्तित होती हैं! ईसाई कलेण्डर पहले १ जनवरी से प्रारम्भ नहीं होता था। रोम के नागरिक २५ मार्च नववर्ष दिवस के रूप में मनाते थे। इग्लैण्ड में छठी शताब्दी से इसे २५ दिसम्बर को मनाया जाता रहा था परन्तु ग्यारहवीं शताब्दी में रोम की प्रथा को अपना लिया गया और तत्पश्चात् वर्ष १७५१ तक २५ मार्च ही ब्रिटिश नववर्ष दिवस रहा। फ्रांस में सोलहवीं शताब्दी तक अलग-अलग समय पर यही दोनों दिन तथा ईस्टर नववर्ष के दिन थे। अन्ततः १७५२ में, १ जनवरी को ईसाई कलेण्डर के प्रथम दिवस के रूप में अन्तर्राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त हुई। प्रत्येक राष्ट्र के एक अथवा एक से अधिक नववर्ष दिवस होते हैं; भारत में तो लगभग आधा दर्जन हैं। जो भी हो, समस्त विवेकशील व्यक्तियों के लिए वर्ष का प्रथम दिवस मूल्यांकन एवं समर्पण का दिन होना चाहिए।

भूतकाल में गहनतापूर्वक देखें जो अब पुनः न जागने हेतु चिर विश्राम कर रहा है। भूतकाल से प्राप्त शिक्षाओं पर विचार करें तथा अपने पूर्व अनुभवों के आधार पर भविष्य के लिए एक उपयुक्त योजना बनायें। भूतकाल की मूर्खताओं को पुनः न दोहरायें।

परिवर्तन एवं भेद, निष्कपटता एवं छल, युद्धविराम एवं शत्रुता, जीवन के उतार एवं चढ़ाव के मध्य मन एवं इन्द्रियों को अन्तर्मुखी करते हुए अपने हृदय के एकान्त में शान्ति, प्रेम एवं आनन्द प्राप्त करें।

प्रत्यक्ष वर्तमान का अनुसन्धान करें, भूतकाल की इच्छाओं-आकांक्षाओं की सार्थकता पर विचार करें और तब भविष्य की कार्य-योजना का निर्धारण करें। अपने समक्ष एक निश्चित आदर्श रखें तथा उसकी प्राप्ति हेतु एक सुविचारित कार्यक्रम बनायें।

आपके संवेग बुद्धि द्वारा निर्देशित हों, बुद्धि ज्ञान द्वारा रक्षित हो तथा समर्पण ही आपकी शक्ति हो। अटल विश्वास, दृढ़ संकल्प, अध्यवसाय तथा भगवद्-अनुग्रह में विश्वास आपके भाग्यचक्र को संचालित करें। आपकी आकांक्षाएँ उदात्त, व्यवहार निष्कपट, उद्देश्य पारदर्शी, हृदय क्षमाशील तथा दृष्टिकोण उदार हो।

भूतकालिक दुराग्रहों के मल को स्वच्छ करें। सब कुछ अच्छे के लिए ही है। आश्वस्त रहिए; सफलता ही सत्य है, असफलता उन्नति का एक सोपान मात्र है। सद्गुण

सत्य है, दुर्गुण इसका परित्याग मात्र है। प्रेम सत्य है, घृणा एक अनुचित संवेग है। आनन्द सत्य है, दु:ख एक भ्रम है। जीवन सत्य है, मृत्यु स्वकल्याण हेतु एक परिवर्तन है। असत्य से सत्य की ओर दृष्टि करें। अपने पुरुषार्थ के बल से यथाशीघ्र मोक्ष प्राप्त करें।

हे अल्पमति! जब जीवन में इतना कुछ मूल्यांकन, गहन विचार तथा संशोधन-परिवर्तन करने हेतु है, कौनसे उत्तेजनापूर्ण अनुभव, अविवेकपूर्ण स्तुतियाँ, उत्सव आदि आपको सन्तुष्ट रख सकते हैं?

प्रतिक्षण गतिमान समय को व्यर्थ मत गँवायें। समस्त वस्तुएँ अन्ततः शून्य में विलीन हो जाती हैं। सर्वोत्तम कलाकृतियाँ, उत्कृष्ट साहित्य तथा अतीव बुद्धिमान् राजनीतिज्ञ समय के चक्र के साथ विस्मृति की गुहा में समा जाते हैं; कुछ शताब्दियों के बाद उनके देदीप्यमान अतीत की छाया भी कठिनाईपूर्वक ही पहचानी जा सकती है।

हे सौम्य आत्मन्! दु:खी मत हों। क्षणभंगुरता के आकर्षण में दुर्बल नहीं बनें। जीवन में नवीन आनन्द, नूतन महत्त्व, नव प्रकाश एवं उद्देश्य को प्राप्त करें। मरुमरीचिका में मरूद्यान खोजने की त्रुटि न करें अपितु सत्यशील एवं आत्मसंयमी महापुरुषों से प्रेरणा, बल एवं साहस प्राप्त करें। अपने वास्तविक स्वरूप को प्रकट करें अर्थात् शुद्ध, पवित्र एवं सरल बनें। अन्य व्यक्तियों में रुचि लें। जीवन में जितना अधिक सीख सकते हैं, सीखें।

किसी प्रकार के कार्य में संलग्न हुए बिना प्रसन्न रहना असम्भव है। अत: आपको अपने कार्यों में रुचि जाग्रत करनी चाहिए। यदि आपको कार्य से लाभान्वित होना है, तो इसे प्रेरणाप्रद एवं सुखद होना चाहिए; अनावश्यक रूप से कष्टप्रद नहीं होना चाहिए।

सामान्य परिस्थितियों में सरलतापूर्वक व्यवहार करने में सक्षम होना मात्र पर्याप्त नहीं है। विपरीत परिस्थितियों में ही आपके चारित्रिक बल का आकलन होता है। अत: आपको प्रतिदिन एक श्रेष्ठतर व्यक्तित्व बनाने एवं प्रतिपल सकारात्मक गुणों को सशक्त करने हेतु सदैव तत्पर रहना चाहिए।

एक इंजीनियर की दूरदर्शिता को देखें। एक पुल का निर्माण मात्र सामान्य यातायात को वहन करने के लिए ही नहीं अपितु आपातकालीन परिस्थिति में अप्रत्याशित रूप से बढ़े भार को वहन करने हेतु भी किया जाता है। इसी प्रकार आपका चरित्र अत्यधिक कठिन एवं विपरीत परिस्थितियों में भी सदाचारपूर्ण, मर्यादित तथा प्रशान्त सौम्यता से परिपूर्ण होना चाहिए।

यदि आप चरित्रवान् नहीं हैं, तो अन्य सभी प्रकार की योग्यताएँ आपके लिए निरुपयोगी ही हैं। यदि आप चाहते हैं कि अन्य व्यक्ति आप पर विश्वास करें, आपका सम्मान करें, तो आपको ईमानदार, सरल, विश्वसनीय, निष्कपट तथा नि:स्वार्थी होना चाहिए।

स्वयं की मूलभूत अच्छाई में विश्वास रखें। आत्मविश्वास, दृढ़निश्चयता तथा कुछ नया करने के साहस का विकास करें। किसी अन्य से नहीं अपितु घृणा से घृणा करें। किसी अन्य से भयभीत न हों, भय से ही भयभीत हों। किसी भी कार्य की समाप्तिपर्यन्त लगे रहें; उसे मध्य में न छोड़ें। व्यक्ति-परिस्थिति के अनुकूल बनें, समायोजन करें। जो प्रवृत्ति अन्य व्यक्तियों में घृणा उत्पन्न करती है तथा आपको दु:ख प्रदान करती है, उसका नाश करें।

सर्वशक्तिमान् प्रभु की असीम कृपा सब पर हो। प्रत्येक गृह में प्रसन्नता एवं समृद्धि का वास हो। राष्ट्रों के मध्य सद्भावना एवं सामंजस्य में वृद्धि हो। विश्व की समस्त शुभ रूपों में उन्नति हो।

ॐ शिवमस्तु! ॐ तत् सत्!

(अनुवादिका : ब्रह्मचारिणी नीलमणि)

पूर्व-अंक से आगे :

मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

२००

गंगा के पानी को इतना पवित्र क्यों माना जाता है? इसे सदा के लिए किसी भी प्रकार के प्रदूषण से मुक्त समझने के धार्मिक अथवा वैज्ञानिक क्या कारण हैं? क्या यह सत्य है कि गंगा में एक गोता लगाने से समस्त पाप धुल जाते हैं?

अनन्त काल से माँ गंगा का सम्बन्ध उन सन्त-महात्माओं से जुड़ा हुआ है जो इसके जल में स्नान करके अथवा इसका पान करके अत्यधिक लाभान्वित हुए हैं।

अग्नि अन्य समस्त वस्तु-पदार्थों को जला सकती है, किन्तु स्वयं अपने को नहीं। हिमालय के उच्च शिखरों से प्रवाहित होने वाली गंगा माँ के जल में हिम-शिखरों पर होने वाली वह असंख्य अद्भुत जड़ी-बूटियाँ मिली होती हैं जिनमें उच्चतम स्तर के संक्रमणहारी शक्तियों से सम्पन्न रसायन अपनी शुद्धतम अवस्था में निहित रहते हैं। इसके कारण उसमें गिराये गये अन्य प्रदूषक पदार्थ अपना प्रभाव नहीं डाल सकते। हमारे समस्त धार्मिक विश्वास सशक्त वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर आधारित हैं।

और हाँ, यदि आप मन में इस सच्ची भावना के साथ गंगा माँ में गोता लगाते हैं कि आप अपने अनुचित कर्मों के लिए प्रायश्चित्त करने के साथ-साथ पुनः न करने का निश्चय कर रहे हैं तो अवश्य ही समस्त पाप धुल जाते हैं।

२०१

क्या आप भी मेरे इस विचार से सहमत हैं कि समाज में खुले आम घूमने वाले नागा साधु हमारी संस्कृति के लिए संकटकारी हैं? क्या वे उस स्तर तक उन्नत हो चुके हैं कि नग्नता में कुछ भी असभ्यता अथवा अनौचित्य न मानें? क्या शरीर को पूरी तरह से नग्न रखने का कोई आध्यात्मिक महत्त्व वास्तव में है? कृपया प्रकाश डालें।

हमारी पावन संस्कृति निश्चित रूप से प्रत्येक दृष्टि से आध्यात्मिक है। केवल जब उसके अन्तर्निहित भाव को विस्मृत कर दिया जाता है तब ही शालीनता और अश्लीलता जैसी द्वन्द्वात्मकताएँ उत्पन्न होती हैं। यह सभी द्वन्द्व पूर्ण विचारों का केवल सांसारिक मनुष्य के लिए अस्तित्व है, उसके लिए नहीं जो उनसे अतीत जाने और स्वयं को उस अद्वैत, भेदभावहीन अवस्था में स्थित होने के लिए प्रयत्नशील है। आध्यात्मिक दृष्टिकोण से फिर आप द्वैत भाव को खोजने और उससे प्रभावित होने के निम्न स्तर तक कैसे उतर सकते हैं?

नग्न रहने का आध्यात्मिक महत्त्व देहात्म-बोध अथवा शरीर-अभिमान से ऊपर उठने में सहायक तत्त्व होने में निहित है। जिस व्यक्ति का मन सांसारिक विचारों से दूषित है और जो द्वैत भावना से पूर्ण है, वह स्वयं को जन्मकालीन पोशाक में जनता के सामने प्रस्तुत करने में लज्जा अनुभव करेगा। जिसने अपने मन और इन्द्रियों को जीत लिया है, केवल वही जनसाधारण के मध्य निर्भीक हो कर और किञ्चित् भी प्रभावित हुए बिना नग्नावस्था में विचरण कर सकता है।

कुछ लोग देहाभिमान से ऊपर उठने के लिए अपनी साधना के एक अंग के रूप में इसे अपना लेते हैं और ऐसे साधक प्रायः लोगों के मध्य आने से दूर रहते हैं। निःसन्देह, ऐसे लोग भी हैं जो साक्षात्कार प्राप्त सन्त होने का स्वांग करते

हैं और भोलेभाले लोगों को छलने के उद्देश्य से जनसाधारण के मध्य घूमते हैं। किन्तु ऐसे नकली सन्तों को, उनकी प्रतिक्रियाओं को देखने से ही लोग अत्यन्त सरलता से पहचान सकते हैं और उनसे दूर रह सकते हैं।

२०२

आप किस आधार पर मांसाहार का विरोध करते हैं?

चिकित्सीय, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक आधार पर। हमारा मन हमारे द्वारा खाये जाने वाले आहार से बना है। तामसिक भोजन के परिणाम स्वरूप मन तामसिक होता जाता है। मांसाहार तामसिक है, अतः इससे दूर रहना चाहिए।

जब पशु की हत्या की जाती है तो उसकी स्नायु-प्रणाली में मृत्युभय के कारण संकुचन होता है (आपने भी भय की परिस्थिति में अपने आमाशय में उत्पन्न होने वाली एक प्रकार की विचित्र असुविधा को अनुभव किया होगा)। इस भय के कारण उस पशु के यकृत इत्यादि भीतरी अंगों से कुछेक विषैले द्रवों का स्राव होता है। इन विषैले द्रवों का प्रभाव उसके मांस में मिल जाता है और वह पकाये जाने पर भी नष्ट नहीं होता। अतः आमिष-आहार कालान्तर में खाने वाले व्यक्ति के ऊपर विषैला और भयंकर प्रभाव डालता है।

यदि समस्त शरीरों के भीतर निवास करने वाली आत्मा की दृष्टि से देखें तो आपमें और पशुओं में कोई भी अन्तर नहीं है। जिस स्रोत से आधार और अधिकार पा कर आप अपने इस शरीर में रहते और सुख भोगते हैं, उसी स्रोत से उन सब पशुओं की आत्माओं को भी जीवन का सुख भोगने का आपके समान ही अधिकार मिला है। अतः आपको किसी भी जीव की हत्या करने का नैतिक अधिकार नहीं है, भले ही वह कितना भी छोटा प्राणी क्यों न हो।

अन्तिम किन्तु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण यह तथ्य है कि केवल एकमात्र वह परमचैतन्य ही है जिसने विभिन्न जड़ और चेतन सभी रूपों में स्वयं को प्रकट किया है। इस दृष्टि से आपका समस्त सृष्टि के साथ एकत्व का सम्बन्ध है। जब आप यह जान जाते हैं, तब क्या आप किसी भी प्राणी को जानबूझ कर कष्ट या चोट पहुँचा सकते हैं? क्या आप स्वेच्छा से और प्रसन्नता से स्वयं अपनी उँगलियों को काट और पका कर खा सकते हैं? समस्त सृष्टि के साथ ऐक्य होने के इस बोध को प्राप्त करना ही, आपका इस लौकिक जगत् में बार-बार जन्म ले कर आने का कारण है। आप जब दूसरों को घायल करना, चोट या कष्ट पहुँचाना बन्द कर देते हैं और सबको अपने-आपके समान प्रेम करना प्रारम्भ कर देते हैं, केवल तभी इस एकत्व को समझ और अनुभव कर सकते हैं। वास्तव में तो यह सभी पशु-पक्षी आपके अपने आत्मस्वरूप ही हैं। केवल आप ही इन सब प्रणियों में जीवात्मा के रूप में निवास कर रहे हैं और आप ही इन आत्माओं के निवास हेतु देह-रूप में प्रकट हुए हैं। अतः जागें, मांस-भक्षण और पशु-हत्या करना बन्द कर दें। इनके प्रति स्नेह और परस्पर एकता की भावना को विकसित करें।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आत्मज्ञान अनुभव का विषय है, चर्चा का नहीं। वह अनुभव-ज्ञान है। यह आत्मा का ज्ञान है। इस आत्मज्ञान को प्राप्त करने के लिए केवल उपनिषदों का या ब्रह्मसूत्रों का अध्ययन पर्याप्त नहीं है। केवल व्याख्यान देने से भी कोई लाभ नहीं है। कुएँ का मेढक समुद्र की गहराई क्या जाने? आप लाख वर्णन करें, तब भी क्या कोई जन्मान्ध सूर्य के प्रकाश को जान सकता है? मिश्री के बारे में चाहे जितना व्याख्यान दिया जाये, पर जिसने उसे न खाया हो, वह उसका स्वाद क्या जाने? आत्मज्ञान भी अनुभव से समझने की, स्वयं प्राप्त करने की वस्तु है। उसका साधन है—श्रवण, मनन और निदिध्यासन।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

मनुष्य जैसा सोचता है, वैसा ही वह बनता है-३

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

सक्रिय निःस्वार्थपरता

हम बद्धजीवों की स्वभावजन्य स्वकेन्द्रित अथवा स्वार्थपूर्ण गतिविधियों को केवल उस सक्रिय निःस्वार्थपरता से विजित किया जा सकता है जो कि जागरूकतापूर्वक इस स्वार्थपरता का निराकरण करती है। इसमें व्यक्ति अपनी निम्न मैं को नकार देता है और केवल सबके प्रति प्रेमभाव एवं सबकी सेवा करने की भावना से प्रेरित हो कर निःस्वार्थ सेवा की सतत प्रक्रिया में प्रवृत्त हो जाता है तथा इसके साथ-साथ इसमें से किसी भी प्रकार का निजी लाभ लेने की इच्छा का भी पूर्णतया परित्याग कर देता है। निर्वैयक्तिक निःस्वार्थपरक गतिविधि का यह योग बन्धन के स्थूलतम पहलू से मुक्त होने के लिए सर्वप्रथम सिद्धान्त है।

सभी महान् पुरुष, जिन्हें लोग अत्यन्त श्रद्धा सहित स्मरण करते हैं, स्वार्थपरता के त्याग से और स्वयं को परिपूर्ण निःस्वार्थता का साकार स्वरूप बना लेने से ही महान् बने हैं। एलबर्ट स्वेट्ज़र, फ़ादर डेमियन, असीसी के सन्त फ्रांसिस, फ्लोरेंस नाइटिंगेल, महात्मा गाँधी—इनकी महानता का क्या रहस्य है और लोग इन्हें क्यों इतनी श्रद्धा सहित स्मरण करते हैं? हम प्रेरणा प्राप्त करने के लिए इनकी ओर निहारते हैं, क्योंकि ये सब ऐसे लोग हैं जिन्होंने दूसरों की सेवा में स्वयं को समर्पित कर दिया और जिन्होंने अपने स्वार्थ को नकार दिया तथा इस तुच्छ स्वार्थी मन को सुनने से इनकार कर दिया।

उदाहरण के लिए एलबर्ट स्वेट्ज़र, भले ही उनको यह ज्ञात हो या न हो, किन्तु वह एक योगी थे। 'जीवन के प्रति सम्मान', उनके जीवन का निर्देशक-सिद्धान्त था। इससे प्रकट होता है कि उनमें एक दिव्य स्फुलिंग विद्यमान था—'मैं किसी को हानि नहीं पहुँचाऊँगा, चोट नहीं पहुँचाऊँगा, प्रत्येक सम्माननीय है, भले ही वह कितना भी क्षुद्र से क्षुद्र जीव क्यों न हो।' समाज में उन्हें श्रेष्ठ सम्मान प्राप्त था—वह एक चिकित्सक थे, बाइबल के जाने-माने विद्वान् और सुविख्यात संगीतज्ञ थे, जिन्होंने वन में रह कर निर्धनों की सेवा करने के लिए अपना सब-कुछ त्याग दिया था। उनके जैसे व्यक्ति आदर्श दर्शाते हैं। यदि वह यूरोप में रहते तो अपार धन अर्जित कर सकते थे, किन्तु उन्होंने अपने उस जीवन का परित्याग कर दिया और वन में सेवा करने के लिए चले गये जहाँ इतने अधिक रोग थे, मच्छर और हिंसक जानवर थे। वे वहीं रहे और सेवा करते-करते ही मृत्यु का आलिंगन किया।

स्वार्थपरता से विमुख होने, और जैसी भी परिस्थिति में आप हों उसी में रहते हुए विभिन्न प्रकार की स्वार्थरहित गतिविधियों में संलग्न होने के मूलभूत सिद्धान्त को भगवद्गीता के तृतीय अध्याय में कर्मयोग कहा गया है। बाह्य विषय-वस्तुओं के निरन्तर चिन्तन से जब मन में सतत अशान्ति एवं व्याकुलता भरी हुई हो, तब इसे अपने भीतर भगवान् के प्रति गहन प्रेम को उत्पन्न करके दूर किया जा सकता है। तब व्यक्ति भगवान् और केवल भगवान् को ही प्राप्त करने योग्य तथा समस्त प्राणियों से अधिक अपने निकटतम एवं अपना प्रियतम मानता है। ऐसे पवित्र प्रेम और भगवान् को जानने की प्रबल आकांक्षा के विकास के

माध्यम से, सैकड़ों इन्द्रिय-विषयों को पाने की समस्त निम्न इच्छाओं और उनके सुख-भोग की इच्छाओं को सफलतापूर्वक विजित किया जा सकता है। यदि आप व्यक्तिगत रूप से प्रत्येक इन्द्रिय-विषय की आसक्ति से संघर्ष करने का प्रयत्न करेंगे तो यह कभी भी समाप्त न होने वाली प्रक्रिया बन जायेगी। आपको निश्चित रूप से परमात्मा के प्रति ऐसा उत्कट प्रेम विकसित करना चाहिए जो आपके व्यक्तित्व में इस प्रकार भर जाये कि अन्य किसी निम्न प्रकार के प्रेम का स्थान ही शेष न रहे। अपने प्रियतम भगवान् के सतत स्मरण द्वारा इस प्रेम को बढ़ाने का अभ्यास करें।

स्वयं को माया के बन्धन से तत्काल मुक्ति प्राप्त कराने का एक सीधा मार्ग है। बहुत से लोग माया के विषय में समस्त ज्ञान अर्जित करने और उससे छूटने के उपयुक्त साधन खोजने के प्रयासों में लगे हुए हैं, किन्तु सीधा मार्ग यह है कि इन सब बातों की इतनी अधिक चिन्ता न की जाये। स्वयं को उन्हें समर्पित कर दें जो माया से अतीत हैं, तब कोई भी शक्ति आपके और उनके मध्य में खड़ी नहीं हो सकती। उस व्यक्ति के समक्ष माया सर्वथा अशक्त है जो भगवान् से सीधा सम्बन्ध स्थापित करके अपने-आपको उन्हें समर्पित कर देता है। भगवान् का असीम प्रेम इन सब पर विजय प्राप्त करने में आपकी सहायता करता है और उस व्यक्ति के लिए असम्भव भी सम्भव हो जाता है जो स्वयं को भगवान् को समर्पित कर देता है।

भगवद्गीता के सातवें अध्याय में भगवान् श्री कृष्ण एक स्मरणीय सत्य अर्जुन को स्पष्ट करते हुए कहते हैं, ''प्रकृति के तीन गुणों से निर्मित मेरी यह अलौकिक अर्थात् अति अद्भुत त्रिगुणमयी माया अति दुस्तर है, परन्तु जो पुरुष केवल मुझको ही निरन्तर भजते हैं, वह इसका उल्लंघन कर जाते हैं अर्थात् संसार से तर जाते हैं।'' उनका यह प्रण है कि जो भी उनकी शरण ग्रहण करेंगे, उनको वे सरलता से इस त्रिगुणमयी माया का उल्लंघन करके संसार-सागर से पार कर देंगे। गीता के प्रारम्भ में ही अर्जुन भ्रान्तिग्रस्त हो अत्यन्त उद्विग्न हो जाता है और युद्ध करने से इनकार कर देता है। वह व्याकुल, निराश, हताश और भयग्रस्त हो जाता है, उसके अंग शिथिल होने लगते हैं, मुख सूखने लगता है, शरीर में कम्प तथा रोमाञ्च होने लगता है और वह रुदन करने लगता है। इतना वीर योद्धा ऐसा भ्रमित हो जाता है कि अपनी भावनाओं से प्रभावित हो जाता है और ऐसा असहाय एवं दुर्बल हो जाता है कि उसके हाथ से गाण्डीव धनुष गिर जाता है, खड़े रह सकने में भी असमर्थ हो कर वह भूमि पर बैठ जाता है, शिर पर हाथ रख, अपनी दशा से पराजित सा हो कर रुदन करने लगता है। भगवान् श्री कृष्ण इससे किञ्चित् भी व्याकुल नहीं होते और अर्जुन के प्रति अधिक सहानुभूति भी नहीं दर्शाते। अर्जुन की ओर देख कर श्री कृष्ण कहते हैं, ''तुम इतने व्याकुल क्यों हो? इतना अधिक व्यथित क्यों हो? इतने दीर्घ समय तक तुम मेरे साथ रहे हो, क्या तुम अब सब-कुछ भूल गये?''

तब भगवान् श्री कृष्ण अर्जुन को उपदेश देते हैं कि जो विद्वान् हैं, वे विपरीत परिस्थितियों में कभी भी हताश नहीं होते। वे दृढ़तापूर्वक सामना करते हुए जीवन में आने वाले उतार-चढ़ावों को पार कर जाते हैं और वे ज्ञान में भली-भाँति स्थित रहते हैं। वे स्वयं को भावनात्मक संवेदनाओं के प्रवाह में बहने नहीं देते। जीवन में आने वाली मान, अपमान, सुख, दुःख, लाभ, हानि, आशा और निराशापूर्ण परिवर्तनशील परिस्थितियों का वे दृढ़तापूर्वक सामना करते हुए स्थिर रहते हैं। उनका अन्तर्मन सदैव स्थिर रहता है और विवेक में सुदृढ़ता सहित स्थित रहते हैं।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

अहिंसा-ब्रह्मचर्य के भव्य सद्गुण-४

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

यदि भगवान् हमारी सहायता कर रहे हैं, तो हमें किसी से भयभीत होने की आवश्यकता नहीं है, परन्तु यदि भगवान् ही हमसे रुष्ट हो जायें, तो हमें कोई नहीं बचा सकता। सृष्टि की शक्तियों के रूप में परमात्मा की ही अँगुलियाँ क्रियाशील हैं। वे परमात्मा से बाह्य अथवा भिन्न नहीं हैं। हमारा अहं-भाव भगवद्-कानून का उल्लंघन है, जो सृष्टि के कानून के उल्लंघन के समान है। 'ब्रह्मचर्य' का अभाव ऐसा ही एक उल्लंघन है, जैसे 'हिंसा'। भगवद्-रचना का किसी प्रकार का भी अनादर परमात्मा को असह्य है। अनादर क्या है? यह अन्य कुछ नहीं, कार्यरत कानून का उल्लंघन है; क्रियारत सिद्धान्तों का बोध न होना—इसी को 'अवज्ञा' कहते हैं।

जिस प्रकार 'हिंसा' गलत है, उसी प्रकार 'ब्रह्मचर्य' का अभाव भी गलत है। हमें स्वयं को बाह्य तथा अन्तर से सुरक्षित रखना है जिससे कि हम बाहर-भीतर एक हो जायें। यही योग का सन्देश है, यही योग की आवश्यकता है। हमें प्रत्येक वस्तु के साथ मेल स्थापित करना है—बाहर तथा भीतर। अत: आध्यात्मिक प्रवृत्ति के उच्च सोपानों में प्रविष्ट होने से पूर्व योग-प्रणाली अहिंसा तथा ब्रह्मचर्य-पालन द्वारा नैतिक साम्यता तथा सन्तुलित होने का आदेश प्रदान करती है।

जैसा कि मैंने कहा, इन चिह्नों को पूर्णरूपेण समझना हमारे लिए अत्यन्त कठिन है क्योंकि बालपन से ही हमारे माता-पिता तथा समाज आदि ने हमारे भीतर विशेष परम्परागत धारणाएँ बीजारोपित की हैं। परन्तु वे वैज्ञानिक तथ्य हैं, केवलमात्र अन्धविश्वास अथवा कथाएँ नहीं। ये जीवन में अत्यन्त आवश्यक हैं। 'अहिंसा' एवं 'ब्रह्मचर्य' का भली प्रकार पालन करने वाला अपनी शक्ति को स्वयं पहचानेगा, अन्य किसी को इसे बताने की आवश्यकता नहीं। उसका प्रभाव इतना होगा कि हमारे विचार तुरन्त क्रियान्वित होंगे, हमारे वचन सत्य होंगे, हमारी इच्छाएँ पूर्ण होंगी तथा कुछ भी हमारे समक्ष टिक नहीं पायेगा। हम निर्भीक नायक बन जायेंगे। 'ब्रह्मचर्य' हमें इतनी शक्ति प्रदान करता है, क्योंकि 'ब्रह्मचर्य' मनोवैज्ञानिक व्यक्तित्व की शक्ति को इस प्रकार एकरूप करता है कि हमारा व्यक्तित्व बाह्य प्रकृति में विराजमान शक्तियों के साथ एक हो जाता है—परिणामत: प्राकृतिक शक्तियाँ हमारे भीतर प्रवेश पा जाती हैं।

वर्तमान में ये शक्तियाँ हमारे भीतर प्रविष्ट नहीं होतीं क्योंकि हम अपने अहंकारी व्यक्तित्व द्वारा उसे पीछे धकेल देते हैं। हमारे व्यक्तित्व का अहं दूर करने की प्रवृत्ति रखता है, जो हम प्रतिपल अपने जीवन में अपनाये बैठे हैं। हम पाषाण की भाँति कठोर हो जाते हैं, इसीलिए प्राकृतिक शक्तियाँ हममें प्रवेश नहीं करतीं। प्रकृति की जीवनदायी शक्तियाँ हमसे दूर हो जाती हैं तथा हम शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक—हर

प्रकार से असहाय एवं निर्बल हो जाते हैं। हम क्रन्दन करते हैं कि हमारी कोई सहायता नहीं कर रहा तथा हम दयनीय स्थिति में हैं। सहायता क्यों प्राप्त नहीं होती? क्योंकि हमें उसकी आवश्यकता नहीं है। हम दूसरों से सहायता क्यों माँगें? अहंकारवश हम यह कल्पना करते हैं कि हम अत्यन्त शक्तिशाली एवं बिलकुल ठीक हैं, इसीलिए बाह्य संसार हमें सहायता प्रदान नहीं करेगा। लोग हमें पसन्द नहीं करेंगे। प्रकृति हमसे रुष्ट हो जायेगी। कदाचित् परमात्मा भी हमारी उपेक्षा करेंगे।

''ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम्'' (गीता ४.११)। भगवद्गीता के अनुसार, ''जो भक्त मुझे जिस प्रकार भजते हैं, मैं भी उनको उसी प्रकार भजता हूँ।'' यदि हम भगवान् को नहीं चाहेंगे, कदाचित् वे भी हमें न चाहें। यदि हम उन्हें बाहर फेंक देंगे, वे भी हमें बाहर फेंक देंगे। यदि हम अहंकारी बने, तो वे भी अपने प्रकार से हमें सीख देंगे। हम समझौता न करने वाले अहंकार से युक्त दुर्योधन, हिरण्यकश्यप अथवा रावण न बनें, जो परमात्मा की सम्पूर्ण रचना का अपमान है क्योंकि सृष्टि तथा प्रकृति में अहं-भाव नहीं है। यह केवल मनुष्य में है।

अत: 'अहिंसा', 'ब्रह्मचर्य' आदि सद्गुणों के पालन करने का अन्तिम उद्देश्य अहं-भाव का उन्मूलन करना है। और यदि इस ओर वास्तव में प्रयास किया जाये, तो आप स्वयं इसका परिणाम देख सकते हैं। जैसा कि कहा गया है, ''मिठाई का प्रमाण उसे चखने में है।'' इसका अभ्यास कीजिए तथा परिणाम देखिए—आप कितने प्रसन्नचित्त हो जायेंगे, कितने निडर एवं शक्तिशाली हो जायेंगे, कितने योग्य एवं आत्म-सन्तुष्ट हो जायेंगे, आपको किसी बाह्य वस्तु की आवश्यकता नहीं होगी। आपको किसी बाह्य वस्तु की आवश्यकता ही क्यों हो, जब संसार आपकी सहायता करने को तत्पर है? परन्तु संसार आपकी सहायता करने को सदैव तत्पर तभी रहेगा जब आप उसके साथ सामंजस्य स्थापित कर लें। आप यदि उसके साथ एकसंगत नहीं हैं, यदि आपका सम्पर्क बिजलीघर से टूट जाता है, तो आप अत्यन्त बुरी स्थिति में होंगे—इसमें कोई सन्देह नहीं—बिजली नहीं, सहायता नहीं, किसी भी प्रकार की शक्ति नहीं।

'अहिंसा' एवं 'ब्रह्मचर्य' योग के आवश्यक नैतिक आधार हैं। यदि उनका केवलमात्र सामाजिक आदेश के नाते नहीं, बल्कि आध्यात्मिक आवश्यकता के आधार पर पालन किया जाये, तो हम मात्र कुछ ही दिनों में अति-मानव बन जायेंगे। इसे प्राप्त करने के लिए अनेक मास अथवा वर्ष नहीं लगेंगे, क्योंकि सत्य की ओर बढ़ाया गया एक कदम भी तत्काल परिणाम दर्शायेगा। सत्य अविलम्ब परिलक्षित होता है; यह कोई मध्यस्थ पदार्थ नहीं। इसीलिए महर्षि पतंजलि ने इन आधारभूत तथ्यों (यम आदि) के पालन पर बल दिया—जिनमें से, जैसा कि मैंने कहा, 'अहिंसा' एवं 'ब्रह्मचर्य' सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण हैं।

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

विचार के बिना सत्य या ब्रह्म का ज्ञान या साक्षात्कार सम्भव नहीं है। विचार का अर्थ है—'मैं कौन हूँ, आत्मा का स्वरूप क्या है', इसकी जिज्ञासा। ब्रह्म-विचार से अमरत्व की ओर अग्रसर हुआ जाता है, इसलिए ब्रह्म-विचार में निरन्तर लीन रहना चाहिए। 'जैसा विचार करोगे, वैसा बनोगे।' ब्रह्म का विचार करोगे, तो ब्रह्म बनोगे। ब्रह्म बनने का अर्थ है—अमरत्व प्राप्त करना, अखण्ड शान्ति पाना।

—स्वामी शिवानन्द

मानव से ईश-मानव :

शिष्यों का प्रशिक्षण–१४

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

अपने शिष्यों के साथ गुरुदेव पूर्णतया अनौपचारिक थे। एक दिन उन्होंने स्वयं ही आगन्तुकों के साथ सामान्य वार्तालाप के समय कहा,

''प्राचीन युगों में शिष्य अत्यन्त श्रद्धा एवं विनम्रतापूर्वक समित-पाणि हो कर अपने गुरु के पास जाते थे। अब समय परिवर्तित हो गया है, उन दिनों की भाँति आज शिष्य उतने निष्ठावान् एवं विनम्र नहीं हैं। आजकल के युवक जब अपने गुरु से वार्तालाप कर रहे होते हैं तो उनके हाथ अपनी पैंट की जेबों में डले हुए होते हैं और वह अपने व्यवहार से अपनी स्व-निर्मित श्रेष्ठता को बनाये रखने में पूरी तरह से प्रयत्नशील रहते हैं। उनमें विनम्रता, गम्भीरता और श्रद्धा का पूर्णतया अभाव दृष्टिगोचर होता है। ऐसे लोगों को भी मैं निर्देशन देता हूँ।''

केवल इतना ही नहीं, ब्राह्ममुहूर्त में आश्रम में स्वामी जी स्वयं कक्षों में जा कर निद्रा में लीन साधकों को जगा देते थे और लगभग अनुनय-विनय करते हुए प्रातःकाल के अनमोल समय को नष्ट न करके साधना में संलग्न होने का अनुरोध किया करते थे।

आधुनिक मानव के पास समय का अभाव और धैर्य की कमी है। और गुरुदेव इसे जानते थे। इसीलिए वे दीर्घकाय प्रवचन देने से दूर रहे। उन्होंने अपने शिष्यों को संक्षिप्त निर्देशन ही दिये और वह भी कभी-कभी ही। उन्होंने विस्तृत जानकारी, अपने-अपने सेवा-काल के समय में—पाण्डुलिपियों को टाइप करने के समय अथवा उनकी पुस्तकों के प्रूफ-पठन के समय अथवा उनके लेखों के विभिन्न भाषाओं में अनुवाद करने के समय में प्राप्त करने के लिए छोड़ दी।

गुरुदेव के प्रारम्भ काल के शिष्य नित्य थोड़ा समय उनके लेखों की प्रतिलिपियाँ तैयार किया करते थे और इस प्रकार अल्प समय में योग-दर्शन का सरलता से ज्ञान प्राप्त कर सकते थे। यह उन दिनों की बात है, जब स्वामी जी स्वर्गाश्रम में रहा करते थे। तब कोई भी टाइप की मशीन उनके पास नहीं थी, इसलिए विभिन्न पत्रिकाओं में लेख भेजने से पूर्व अपने पास रखने के लिए उनकी प्रतिलिपियाँ तैयार करनी पड़ती थीं। स्वामी जी अत्यन्त सतर्कता सहित अपने शिष्यों के चेहरों को देख कर यह जान जाते थे कि अमुक शिष्य को वह कार्य करना अच्छा लग रहा है अथवा नहीं और वे उसकी रुचि को देख कर ही उसको प्रतिलिपि करने का कार्य सौंपते थे।

कभी-कभार आने वाले अतिथियों को स्वामी जी औषधि के रूप में आध्यात्मिक निर्देश दे देते थे। ऐसे उपदेश उन्हें कभी विस्मृत नहीं होते थे। उदाहरणार्थ यदि आगन्तुक इन्जीनियर होता तो स्वामी जी उसे अमरत्व का सेतु निर्माण करने का उपदेश देते, यदि लेखा-परीक्षक होता तो उसे अपने निजी अन्तःकरण का लेखांकरण करने एवं अपनी वृत्तियों और वासनाओं का हिसाब-किताब करने की शिक्षा देते, यदि चिकित्सक होता तो उसे 'ईगोडैक्टमी' (गुरुदेव द्वारा अहंकार के उन्मूलन हेतु स्वनिर्मित शब्द) करने का उपदेश दिया करते थे। व्यापारी को वे भगवान् के साथ व्यापार करने के लिए कहते, सेना के अधिकारी को अपने अन्तरमन से युद्ध करने के लिए शिक्षा देते, पुलिस के अधिकारी को अपने मन का गुप्तचर होने को कहा करते थे। वे शिक्षक से कहते थे कि सर्वप्रथम स्वयं अपने-आपको शिक्षित करना चाहिए, समाजसेवक को सर्वप्रथम स्वयं का सुधार करने की शिक्षा देते थे। माताओं को गुरुदेव कहा करते थे कि अपने शिशुओं को 'गौड लिवर औयल' (भगवन्नाम की शक्तिवर्धक औषधि) दें और इतना कहने पर यदि वे देखते कि माता के चेहरे पर घबराहट के भाव हैं

तो तत्काल ही स्पष्ट करते हुए कह देते थे, ''श्री राम श्री राम..श्री राम ही गौड लिवर औयल है।''

बहुत बार गुरुदेव अपने वार्तालाप में आध्यात्मिक पुट लाते हुए परोक्ष रूप से भी शिक्षा दिया करते थे। उदाहरण के लिए मई १९६२ में भोपाल से आयी हुई मीरा नाम की एक मेडिकल छात्रा से वार्तालाप है। उस समय स्वामी जी अपने कार्यालय में बैठे थे। उनके आस-पास एक छोटा-सा भक्तों का समूह था, उनमें ही यह मीरा भी थी। प्रारम्भ में उसे सहज करने के लिए स्वामी जी ने कुछेक साधारण प्रश्न किये। फिर पूछा,

''डाक्टर, सबसे बड़ी मांसपेशी कौन-सी है?''

''जाँघ की मांसपेशी।''

''प्रमुख ग्रन्थी?''

''पिट्चुरी ग्रन्थी।''

अब तक छात्रा निश्चित रूप से उत्साहित अनुभव करने लगी थी और ग्रहणशील हो चुकी थी, अब गुरुदेव ने अत्यन्त कोमलता सहित उसे उपदेश दिया। उन्होंने उन लोभी डाक्टरों की निराशाजनक प्रवृत्ति की चर्चा की जिनका एकमात्र उद्देश्य अधिकाधिक धनोपार्जन करना ही होता है, ''वह तो अपने पिता तक को भी बिल भेज देते हैं'' स्वामी जी ने कहा और फिर छात्रा की ओर घूमते हुए बोले, ''धन की चिन्ता न करना, घर में रहते हुए ही मोक्ष प्राप्त करना। भगवान् तुम्हें बहुत-कुछ देंगे।'' कुछ क्षण मौन रह कर पुनः गुरुदेव बोले, ''बेचारा निर्धन व्यक्ति...धनहीन है, क्या तुम उसे देखने जाओगी?'' फिर स्वयं ही कहा, ''यही चिकित्सक की नैतिकता है।'' फिर उन्होंने मीरा की फ़ीस के सम्बन्ध में पूछा।

''स्वामी जी अभी तो कोई फ़ीस नहीं।''

''परीक्षा में सफलता के बाद डी.जी.ओ. करना, फिर एम.आर.सी.ओ.जी. बाद में कर सकती हो.., अध्ययनार्थ कितने शवों की चीर-फाड़ की है?''

''तीन या चार।''

''पूरी तरह से?''

''नहीं, आधे .. कुछ भाग।''

''क्या तुमने अपने कक्ष में एकान्त में की है?''

''नहीं स्वामी जी।''

छात्रा ने स्वामी जी के प्रश्नों के अर्थ उस समय कदाचित् अक्षरशः लिये हों, किन्तु गुरुदेव का वास्तविक भाव था कि क्या उसने कभी एकान्त स्थान में बैठ कर आत्म-विश्लेषण किया है, जैसे—यह शरीर क्या है, मन क्या है, आत्मा क्या है, मैं कौन हूँ, तत्त्व क्या हैं, आदि आदि, कभी विचार किया है?[२]

अब गुरुदेव ने अपना ध्यान कुछ अन्य कार्यों की ओर किया, और पुनः उस मेडिकल छात्रा से बोले, ''मीरा, क्या तुम भोजन पकाना जानती हो?'' ''जी, स्वामी जी'' उसने उत्तर दिया। उनके यह कहते ही सभी उपस्थित लोगों को डोसा और काफ़ी वितरित होनी प्रारम्भ हो गयी। दक्षिण भारत से आयी हुई एक छात्रा ने गीता का एक अध्याय पारायण किया। गुरुदेव ने अतिथियों को पुस्तकें भेंट कीं। इसके उपरान्त पुनः गुरुदेव मीरा और औषधियों की ओर उन्मुख हुए, ''वायरस और बैसिलस में क्या अन्तर है?'' उन्होंने प्रश्न किया और जब तक वह छात्रा अपने विचारों को संकेन्द्रित कर पाती, स्वामी जी ने पुनः पूछा, ''क्या वायरस माइक्रोस्कोप की पहुँच से परे है?'' ''जी, स्वामी जी'' उसने कहा। ''ठीक है, एक को आप देख सकते हैं, एक को नहीं देख सकते'' गुरुदेव ने कहा। कितनी सूक्ष्मता से वे सिखाते थे! और कितने सुन्दर ढंग से, उदाहरणों के सहित! बैसिलस हम देख सकते हैं वायरस को नहीं। और इसका गुह्य आध्यात्मिक निहितार्थ गुरुदेव क्या देना चाहते थे? संसार को हम देख सकते हैं, भगवान् को नहीं देख सकते। सगुण ब्रह्म को हम देख सकते हैं, निर्गुण ब्रह्म को हम नहीं देख सकते।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

---

[२]ऐसे सभी उदाहरणों में सम्बन्धित व्यक्तियों को उस समय भले ही गुरुदेव के कथन का निहितार्थ समझ न आता हो; किन्तु किसी-न-किसी अवसर पर गुरुदेव की कृपा से इसका आध्यात्मिक अर्थ उन पर प्रकट हो जाता था।

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

मृत्यु-२

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

मृत्यु की वेदना

मृत्यु के समय कोई वेदना नहीं होती। अज्ञानी लोगों ने मृत्यु का 'हौवा' बना रखा है। गरुड़पुराण तथा आत्मपुराण में वर्णित है कि मृत्यु की पीड़ा ७२,००० बिच्छुओं के डंकों के तुल्य रहती है। इसका उद्देश्य मृत्यु का डर उत्पन्न करना मात्र है, ताकि मनुष्य मोक्ष-प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील रहें। ज्ञानियों का एक ही मत है कि मृत्यु के समय किसी प्रकार की वेदना नहीं होती।

मृतकों की प्रबुद्ध आत्माएँ मरण-काल के अनुभव स्पष्टतया बताती हैं कि उनको भौतिक शरीर छोड़ते समय किंचित् मात्र भी वेदना नहीं हुई, बल्कि एक प्रकार के सुख-चैन का अनुभव हुआ कि भौतिक शरीर का बोझ हलका हुआ। माया के वशीभूत हो मनुष्य मृत्यु के समय की ऐंठन एवं संक्षुब्धता देख भयभीत होते हैं। मिथ्या भय उत्पन्न करना माया का स्वभाव है। मरने की पीड़ा से डरने की कोई आवश्यकता नहीं। आप अमर आत्मा हो।

मृतकों के लिए प्रार्थना

मृत्यु के तुरन्त बाद दिवंगत आत्माएँ अचेत अवस्था में रहती हैं। उनको स्थूल शरीर से विलग होने का भास ही नहीं होता। मृतकों की आत्माओं को प्रार्थनाएँ, नाम-संकीर्तन तथा सम्बन्धियों व मित्रों की शुभ-कामनाएँ सच्चा सुख एवं शान्ति पहुँचाती हैं, उनमें प्रबल स्पन्दनों का संचार करती हैं और उनकी स्तब्धता तथा चेतना के आच्छादन का निवारण करती हैं। तब उनको भास होने लगता है कि वे अपने स्थूल शरीर में नहीं हैं।

तब वे सीमारेखा आकाश की एक संकीर्ण नदी को पार करने का प्रयत्न करती हैं, जिसे हिन्दू वैतरणी, पारसी चिन्नत पुल, मुस्लिम सीरत कहते हैं।

शान्तिमय दिवंगत आत्माओं को स्वर्ग में प्रविष्ट होने के समय तेजोमयी चेतना होने लगती है। सम्बन्धियों व मित्रों के शोक-रुदन से उनमें भी वैसी ही अशान्ति तथा वेदना होने लगती है। सम्बन्धियों का असंयमित हृदयविदारक विलाप मृतकों को सूक्ष्म लोकों से नीचे लाता है, इससे स्वर्गलोक-यात्रा में बाधा पड़ जाती है, जो उनके लिए हानिकारक सिद्ध होती है।

अन्तमति सोई गति

व्यक्ति का अन्तिम विचार ही उसका भावी- भाग्य-निर्माता है, नव-जन्म इसी पर निर्भर है।

एक विषयी का अन्तिम विचार अपनी पत्नी (स्त्री) से सम्बन्धित रहेगा। एक घोर शराबी को अन्तिम विचार शराब के प्याले का ही आयेगा। एक लोभी साहूकार को धन का विचार आयेगा। युद्ध करते हुए सैनिक को शत्रु को मारने का ही विचार आयेगा। इकलौते पुत्र के साथ अति आसक्त माता को केवल पुत्र का ही विचार आयेगा।

राजा भरत करुणावश एक मृग को पालने लग गये और उससे आसक्त हो गये। अतः अन्तिम विचार उनको मृग का ही आया और उन्हें मृग की योनि में जाना पड़ा।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

कबीर

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

काशी के सन्त-कवि कबीर, नीरु नामक एक मुस्लिम नि:सन्तान जुलाहे और उनकी पत्नी नीमा को काशी के निकट लहरतारा जलाशय में कमल-पत्र पर शिशु रूप में पाये गये थे। बालक के नामकरण के लिए एक काज़ी को बुलाया गया, किन्तु उसने कहा कि यह बालक एक दुष्टात्मा है और इसकी अति शीघ्र हत्या कर देनी चाहिए। शिशु के हृदय में एक छुरा प्रविष्ट किया गया किन्तु रक्त का एक बिन्दु भी बाहर नहीं आया। कबीर के मुख से एक छन्द के बोल निकले जिससे लोगों को यह ज्ञात हो गया कि यह बालक रक्त-मांस का साधारण पिण्ड मात्र नहीं है। तब बालक का नाम कबीर रखा गया जिसका अरबी भाषा में अर्थ होता है 'महान्'।

बाल्यावस्था से ही कबीर की प्रवृत्ति धर्मोन्मुखी थी। वे साधु-सन्तों का आदर-सत्कार अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति से करते थे। यद्यपि उनके पिता ने उनका विवाह कर दिया था, किन्तु गृह-परिवार के प्रति वे सदा विरक्त ही रहे। वे पावन पुरी काशी में विचरण किया करते थे।

कबीर रामानन्द से दीक्षित होना चाहते थे, किन्तु उन्हें सन्देह था कि मुसलमान होने के कारण सम्भवत: वे उन्हें शिष्य रूप में स्वीकार न करें। एक दिन उन्होंने स्वयं को गंगा-घाट की सीढ़ियों पर छिपा लिया। रामानन्द प्रतिदिन प्रात: स्नान के लिए उन्हीं सीढ़ियों से हो कर घाट पर पहुँचते थे। उस समय अन्धकार था अत: उन्होंने सीढ़ियों पर लेटे कबीर को नहीं देखा और उनके वक्ष:स्थल पर अपना पैर रख दिया, जैसे ही उन्हें ज्ञात हुआ कि उन्होंने किसी व्यक्ति के ऊपर पाँव को रख दिया है, वे राम-राम बोल उठे। कबीर उठ खड़े हुए और कहा, "अन्तत: मैंने उन्हें पा ही लिया।" रामानन्द के चरणों पर गिर कर उन्होंने कहा—"आपने मुझे दीक्षा-मन्त्र दिया है और अब मैं आपका शिष्य हूँ।" रामानन्द उनकी निष्कपटता और भक्ति देख स्तब्ध रह गये और उन्होंने कबीर को अपना शिष्य स्वीकार कर लिया। उन महान् उपदेशक गुरु से उन्हें विधिवत् दीक्षा प्राप्त हो गयी।

कबीर सार्वभौम भ्रातृभाव के मसीहा थे। वे इस सत्य से सुपरिचित थे कि धर्म, अध्यात्म, प्रेम, भक्ति तथा दिव्य जीवन पर किसी धर्म-विशेष का आधिपत्य नहीं है और ये सबके लिए हैं। कबीर का धर्म सहज और अकृत्रिम था। उनका आदर्श प्रेम था। उनके लिए एकमात्र ईश्वर-भक्ति ही मुक्ति का साधन थी।

वे एक सुविख्यात दार्शनिक-कवि थे। उनके गीत अद्भुत थे। उन गीतों में उनके आध्यात्मिक अनुभवों एवं प्रेम की सहज अभिव्यक्तियाँ निहित हैं। उत्तर प्रदेश तथा पंजाब के लगभग प्रत्येक घर में उनके दोहे आज भी गाये जाते हैं।

कहा जाता है कि स्वयं भगवान् श्री कृष्ण ने उनको एक वस्त्र बुन कर दिया था जो काशी में उन दिनों तक देखे गये वस्त्रों में सर्वाधिक भव्य रंगों का था। यह धागे से नहीं अपितु सूर्य-किरणों से बुना गया था जिस पर स्थान-स्थान पर इन्द्रधनुष की अत्यधिक कोमल रश्मियों का चित्रांकन किया गया था।

एक दिन जहानगश्त नामक मुसलमान फकीर कबीर की प्रख्याति सुन कर उन्हें देखने चला गया। उसे कबीर के प्रति ईर्ष्या थी। कबीर ने अपने द्वार पर एक शूकर बाँध दिया जिसे देख कर फकीर ने भीतर प्रवेश नहीं किया। कबीर ने उसे बुला कर कहा, ''हे महान् फकीर! अब तुम भाग क्यों रहे हो! मैंने अपने द्वार पर दूषित शूकर को बाँधा है, किन्तु तुमने तो अपने मन को क्रोध, अहंकार, लोभ तथा ईर्ष्या के मल से भर रखा है।'' फकीर ने क्षमा-याचना की और तुरन्त उनका शिष्य हो गया।

कबीर के देहान्त के पश्चात् उनके शव की प्राप्ति के लिए हिन्दू तथा मुसलमान दोनों सम्प्रदाय के लोगों ने अपना-अपना दावा प्रस्तुत किया। जब उनमें विवाद चल रहा था, तब कबीर की आत्मा ने वहाँ प्रकट हो कर कहा, ''मैं न केवल हिन्दू था न ही मुसलमान। मैं दोनों था। मैं कुछ भी नहीं था और साथ ही मैं सब-कुछ था। मैं दोनों में ईश्वर का दर्शन करता था। जो भ्रम से मुक्त है उसके लिए न कोई हिन्दू है और न मुसलमान। दोनों एक हैं। कफन हटा कर यह चमत्कार स्वयं देख लो।'

कफन हटाया गया तो वहाँ भारी मात्रा में फूल देखने को मिले जिसका आधा भाग काशी-नरेश ले गये और उसे गंगा के पावन तट पर अग्नि को समर्पित कर दिया गया। इसके बाद भस्म को भू-गर्भ में स्थापित कर वहाँ एक मन्दिर का निर्माण किया गया जिसे कबीरचौरा कहते हैं। कबीर-पन्थियों का यह महान् तीर्थस्थान है। दूसरा अर्ध-भाग मुसलमान ले गये जिसे उन्होंने मगहर, जहाँ उनका देहान्त हुआ था, में कब्र में दफ़ना दिया। उस कब्र पर एक मसजिद का निर्माण किया गया। यह स्थान मुसलमानों का तीर्थ-स्थल है।

स्वामी शिवानन्द

नीचे दिये वाक्यों के रिक्त स्थानों में सही शब्द भरें—

१. कबीर की प्रवृत्ति... ... ...थी।
२. कबीर की... ... ...देख कर रामानन्द स्तब्ध रह गये।
३. कबीर का धर्म... ... ...था।
४. कबीर का आदर्श... ... ...था।
५. कबीर के लिए... ... ...ही मुक्ति का साधन थी।
६. स्वयं... ... ...ने कबीर के लिए एक वस्त्र बुन कर दिया था।
७. कबीर के गीतों में उनके... ... ...अनुभवों की सहज अभिव्यक्तियाँ हैं।
८. जो... ... ...से मुक्त है, उसके लिए हिन्दू और मुसलमान एक हैं।

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

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

ब	दि	वै	शा	वि	स	म	सा	आ	वि	भा	ग
स	च्चा	रा	प्रे	चा	च्चा	हि	क्षा	त्म	वे	त्सं	ल
आ	ध्या	ग्य	म	आ	त्मो	द्	बो	ध	क	चा	र
म	हि	मा	पू	त्म	स	प्रे	दि	व्य	चे	त	ना
दि	स	त्य	र्व	सा	भा	व	श्व	क्षा	स	हि	मा
शा	त्सं	व्य	क	क्षा	क	र	ब	शा	च्चा	रा	ग्य
भा	ग	श्व	बो	त्का	व्य	आ	ल	न्ति	ई	श्व	र
आ	त्मो	वि	चा	र	श	ध्या	क्षा	बो	श्व	च्चा	ई
वै	रा	रा	त्सं	च्चा	क्ति	त्मि	त्का	हि	री	त	र्व
न्ति	त्य	ग्य	ग	ई	व्य	क	र	मा	य	ना	क

मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त का प्रयोग

चित्त को सदा तरुण बनाये रखो। यह न सोचो—'मैं बूढ़ा हो गया।' यह सोचना कि मैं बूढ़ा हो गया, बड़ी बुरी आदत है। ऐसा विचार मत करना। साठ वर्ष के हो जाओ तो समझना कि सोलह वर्ष के ही हो। जैसा सोचोगे वैसा ही बनोगे। यह एक महान् मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त है।

'यद् भावं तद् भवति'—यह एक बड़ा सत्य है। सोचो—'मैं बलवान् हूँ', तो बलवान् बन जाओगे। सोचो—'मैं दुर्बल हूँ', तो दुर्बल बन जाओगे। सोचो—'मैं मूर्ख हूँ', तो मूर्ख ही बनोगे और सोचो—'मैं योगी हूँ' या 'ईश्वर हूँ', तो योगी और ईश्वर ही बनोगे।

एक विचार ही है जो मनुष्य को आकार देता है, उसे ढालता है। मनुष्य सदा विचारों के जगत् में जीता है। प्रत्येक मनुष्य का अपना-अपना विचार-जगत् होता है।

कल्पना-शक्ति आश्चर्यजनक काम करती है। विचार में बहुत बड़ी शक्ति है। जैसे पहले कहा जा चुका है, विचार एक स्थूल पदार्थ है। आज का हमारा वर्तमान जीवन हमारे भूतकालीन विचारों का परिणाम है और आज के विचारों के अनुरूप हमारा भविष्य बनने वाला है। आपका विचार यदि सही है तो आपकी वाणी सही होगी, आपकी कृति सही होगी। वाणी और कृति दोनों विचार के ही अनुगामी हैं।

स्वामी शिवानन्द

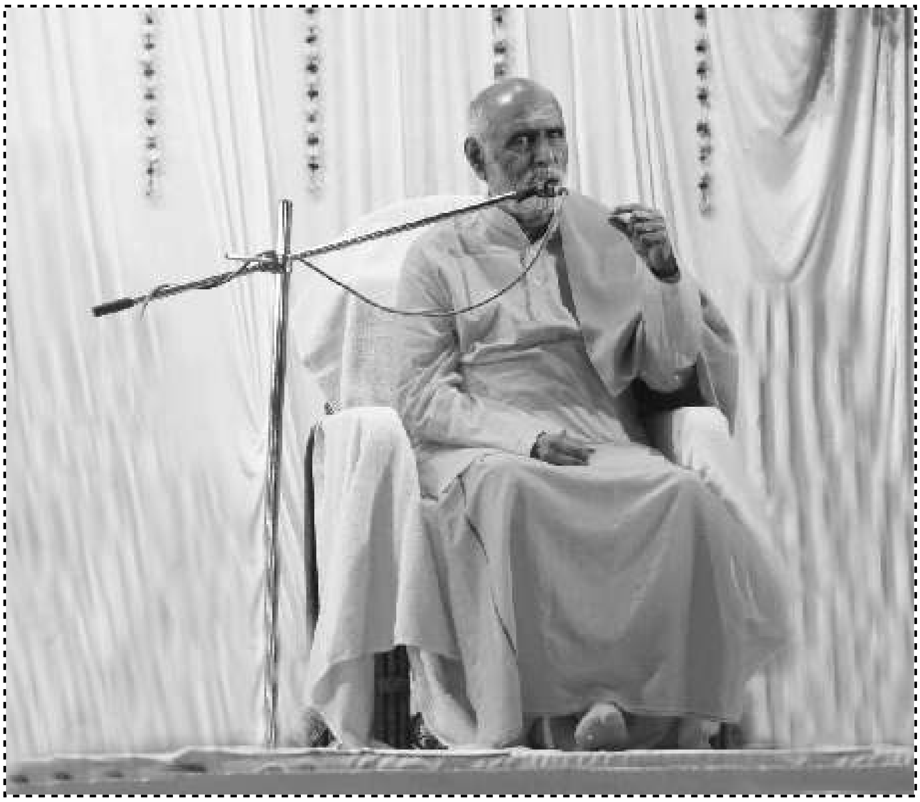
उत्तर :–

(१) धर्मोन्मुखी (२) निष्कपटता और भक्ति (३) सहज और अकृत्रिम (४) प्रेम (५) भक्ति (६) भगवान् श्री कृष्ण (७) आध्यात्मिक (८) भ्रम

ऑल ओडिशा साधना शिविर एवं स्प्रिचुअल कॉन्फरेन्स

सद्‌गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य सन्देश के प्रचार-प्रसार के पावन उद्देश्य से स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अनगुल (ओडिशा) ने शिवानन्द सेवाग्राम, गहम में २८ दिसम्बर २०१७ से १ जनवरी २०१८ तक ऑल ओडिशा साधना शिविर एवं स्प्रिचुअल कॉन्फरेन्स का आयोजन किया।

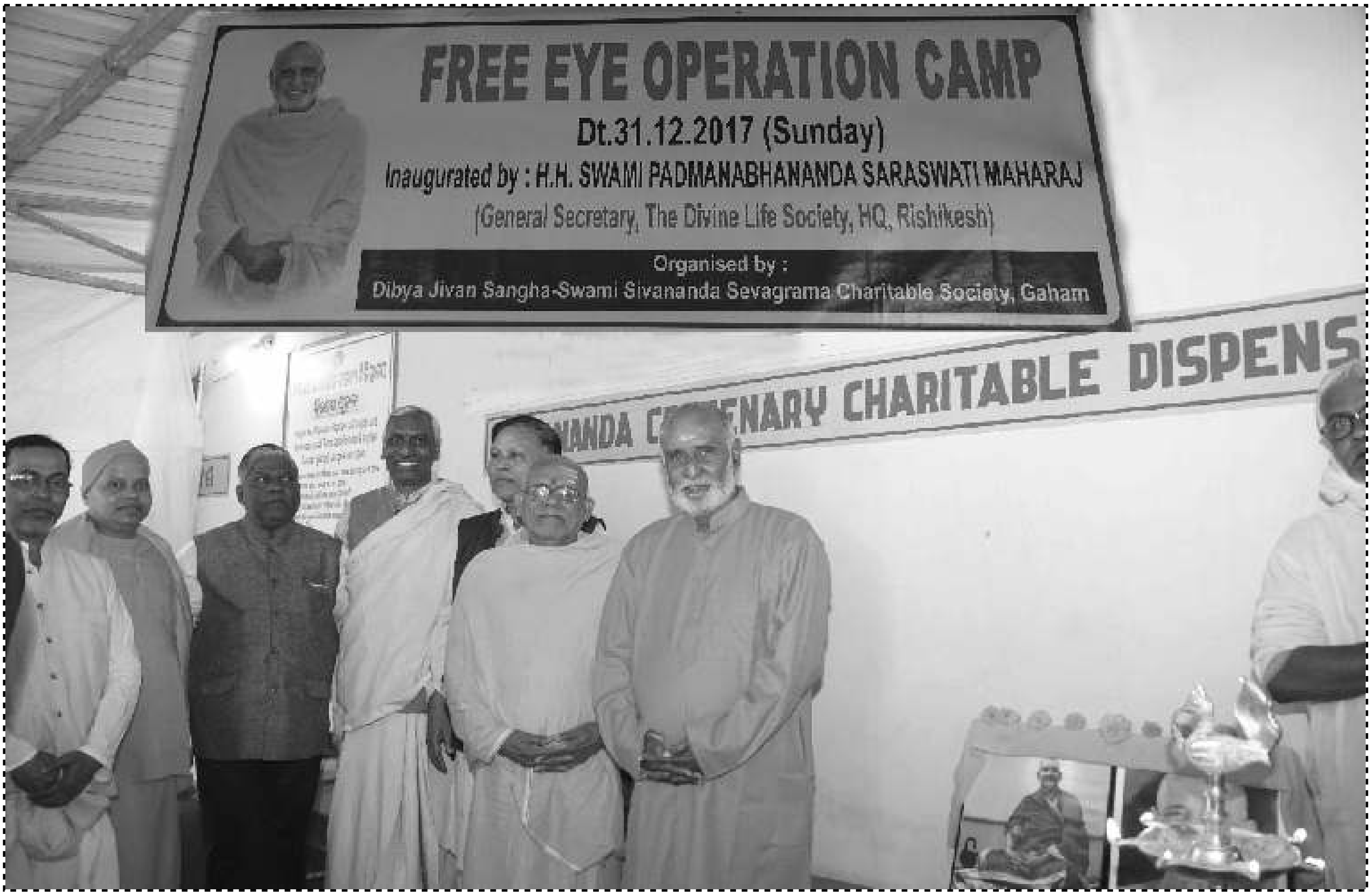
पूज्य गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव द्वारा २८ दिसम्बर २०१७ को शिविर एवं कॉन्फरेन्स का उद्‌घाटन किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने कॉन्फरेन्स की अध्यक्षता की तथा मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ायी। दैनिक कार्यक्रम चार सत्रों में विभाजित था—प्रात:कालीन सत्र में प्रार्थना-ध्यान एवं योगासन, पूर्वाह्न एवं अपराह्न सत्र में भजन और प्रवचन तथा सायंकालीन सत्र में भजन, व्याख्यान एवं वीडियो शो आयोजित किये गये। श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज द्वारा योगासन कक्षा का संचालन किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने कॉन्फरेन्स के अन्तिम तीन दिनों में पूर्वाह्न एवं अपराह्न सत्रों



में अपने संक्षिप्त सन्देशों द्वारा भक्तों को आशीर्वादित किया।

श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी महाराज, श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज, श्री स्वामी श्रीधरानन्द जी महाराज, परमहंस श्री स्वामी प्रज्ञानानन्द जी महाराज, बाबा जी सच्चिदानन्द दास जी महाराज, श्री स्वामी सदानन्द सरस्वती जी महाराज, श्री स्वामी ब्रह्मसाक्षात्कारानन्द जी महाराज, श्री स्वामी ज्योतिरूपानन्द जी महाराज, ब्रह्मचारी श्री शिवप्रसाद जी, प्रो. श्री रजत कुमार प्रधान जी, प्रो. श्री बिस्वमोहन पटनायक जी, श्री के श्रीधर दास जी, श्री दिलीप कुमार ओटा जी तथा श्रीमती कमल कुमारी पाणिग्रही जी ने विभिन्न सत्रों में प्रतिभागियों को सम्बोधित किया। ओडिशा के विभिन्न भागों से आये ७१० रजिस्टर्ड प्रतिभागियों तथा बड़ी संख्या में भक्तों ने शिविर एवं सम्मेलन में भाग लिया।

इस अवसर पर ३१ दिसम्बर २०१७ को एक नि:शुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया जिसमें ढेंकानाल के कलिंग आइ हॉस्पिटल के सहयोग से ५१ रोगियों का ऑपरेशन किया गया। पूज्य गजपति महाराज द्वारा २८ दिसम्बर को एक आध्यात्मिक पुस्तकालय 'स्वामी चिदानन्द जन्म शतवार्षिक स्वाध्याय केन्द्र' का उद्घाटन भी किया गया।



१ जनवरी २०१८ की अपराह्न में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने तालचेर की कुमुण्डा शाखा में कम्यूनिटी सेन्टर एवं स्वामी चिदानन्द सांस्कृतिक केन्द्र का उद्घाटन किया तथा भक्तों को अपने सन्देश द्वारा आशीर्वादित किया।

भगवान् जगन्नाथ की कृपा तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एवं परम श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के आशीर्वाद से ऑल ओडिशा साधना शिविर तथा स्प्रिचुअल कॉन्फरेन्स का आयोजन सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ।

परमपिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव के अनुग्रह सब पर हों।

'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

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

—स्वामी चिदानन्द

असहाय रोगी 'शिवानन्द होम' में चिकित्सकीय सुविधा, सुरक्षा, संरक्षण तथा उन मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु आते हैं जिनका उनके जीवन में अभाव है; परिवार एवं समाज द्वारा वे प्राय: परित्यक्त होते हैं और शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक रूप से पूर्णत: श्रान्त-क्लान्त एवं दुर्बल होते हैं। रोगियों के अतिरिक्त 'शिवानन्द होम' में अतिथि आदि अन्य व्यक्ति भी भिन्न-भिन्न उद्देश्यों से आते हैं। यहाँ के रोगी जो अपना सर्वस्व खो चुके हैं तथा जिनके पास स्वयं के अतिरिक्त अन्य कुछ शेष नहीं रहा है, उनकी दयनीय दशा देखकर इन अतिथियों के नेत्रों से अश्रु झरने लगते हैं। ये उन रोगियों की वेदना-पीड़ा का अनुभव करते हैं तथा साथ ही अपने उन भाई-बहिनों की मात्र एक दृष्टि एवं स्पर्श से अत्यन्त हर्ष का अनुभव कर आश्चर्यचकित भी होते हैं। उस क्षण उनके स्वयं के जीवन का भी मूल्यांकन होता है, कुछ आवरण हटते हैं क्योंकि रोगियों के दु:ख में उन्हें अपने दु:खों की स्मृति हो आती है, उनकी शून्यता-नगण्यता में उन्हें स्वयं की शून्यता-नगण्यता का अनुभव होता है; और इस तथ्य का पुनर्स्मरण होता है कि केवल 'वही' सत्य है, केवल 'वही' अस्तित्ववान् है....

इस माह 'होम' में नये रोगियों की भर्ती हुई; उनमें एक अधेड़ावस्था के व्यक्ति को मुख्यालय आश्रम से लाया गया जहाँ वह अपने ही वस्त्रों में पूर्णत: भीगा हुआ पड़ा था। उस रोगी ने बताया कि पिछले कई दिनों से उसे जल एवं भोजन प्राप्त नहीं हुआ था, अत: वह उठने में असमर्थ था। कुछ वर्ष पूर्व उसकी पत्नी एवं पुत्री का हृदयाघात से देहान्त हुआ था और इसके उपरान्त पुत्र द्वारा उसका परित्याग कर दिया गया। उसके गाँव के कुछ भले व्यक्ति उसे श्री गुरुदेव की शरण में ले आये। पूर्वत: एक ड्राइवर होने के कारण वह राज्य के हिल स्टेशनों में आता जाता था। उसकी शारीरिक दशा ठीक नहीं थी; हॉस्पिटल में जाँच के उपरान्त पाया गया कि उसके गुरदों (किडनी) ने कार्य करना बन्द कर दिया है, शरीर अत्यन्त दुर्बल हो चुका है तथा उपचार से सुधार की सम्भावना बहुत कम है।

इस माह एक ३५ वर्षीय युवक की भी भर्ती हुई। उसे सड़क के किनारे से 'होम' में लाया गया। वह कुछ भी बोलने में असमर्थ था और उसने एक के ऊपर एक १० जोड़ी से भी अधिक कपड़े पहने हुए थे। प्रारम्भ में वह कुछ स्वस्थ दिखायी दिया था परन्तु जब उसका कोट और अन्य कपड़े हटाये गये तो एक दुर्बल-क्षीणकाय आकृति शेष रही। भय से इधर-उधर देखते हुए उसने हमारे कानों में एक नाम बताया। यह उसका नाम था और अब तक यदा-कदा तेज एवं भयानक चीखों के मध्य यह एक शब्द ही वह बोल पाया था। परन्तु धीरे-धीरे उसकी दशा में सुधार हुआ; स्नान एवं भोजन के लिए पुकारने पर अपनी कुटिया और रजाई की सुरक्षा से बाहर झाँककर उसने प्रत्युत्तर देना प्रारम्भ कर दिया।

दर्पण में देखने सदृश, दु:खित भाई-बहिनों से मिलने पर हुई वेदना हमारे अन्तर्मन की वेदना का ही प्रतिबिम्ब है। उनसे मिलना व्यक्ति को नि:शब्द एवं मूक बना देता है; स्वयं से इस भेंट के प्रभाव को कभी विस्मृत नहीं किया जा सकता है जहाँ रिक्तता-शून्यता के भीतर शाश्वत परिपूर्णता छिपी है तथा अन्धकार में परम उज्ज्वल प्रकाश, सच्चिदानन्द स्वरूप की विद्यमानता उद्भासित होती है। जय गुरुदेव!

''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

* * *

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग-वेदान्त अरण्य अकादमी (द डिवाइन लाइफ सोसायटी)

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

प्रवेश-सम्बन्धी सूचना

लगभग दो माह ४-५-२०१८ से ३०-६-२०१८ तक के ८९ वें आवासीय बेसिक योग-वेदान्त पाठ्यक्रम (कोर्स) में भाग लेने हेतु आवेदन-पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह पाठ्यक्रम द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर (ऋषिकेश) के अकादमी-परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस पाठ्यक्रम से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

१. इस पाठ्यक्रम में केवल भारतीय (पुरुष) नागरिक भाग ले सकते है। कक्षाएँ कोर्स के लिए विद्यार्थियों के रूप में पंजीकृत प्रविष्ट आवेदनकर्ताओं के लिए संचालित की जायेंगी।

२. आयु-वर्ग—२० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ :
   (क) गहन आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग-वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।
   (ख) अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी भाषा है।
   (ग) स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम की अवधि—योग, वेदान्त तथा सांस्कृतिक मूल्यों पर लगभग दो माह की अवधि का आवासीय पाठ्यक्रम।

५. पाठ्यक्रम का विषय-क्षेत्र तथा पाठ्यचर्या (Syllabus) :
   (क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग-प्रणाली, नारद-भक्ति-सूत्र तथा स्वामी शिवानन्द का दर्शन।
   (ख) व्यावहारिक—आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूहों में चर्चा, प्रश्न-उत्तर और अन्तिम परीक्षा।
   (ग) वैकल्पिक विषय के रूप में प्रारम्भिक संस्कृत के शिक्षण का भी प्रावधान है। जो प्रतिभागी इसमें रुचि रखते हों, वे इस संस्कृत-कक्षा से भी लाभ उठा सकते हैं।

६. प्रशिक्षण, आवास तथा भोजन के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जायेगा। द डिवाइन लाइफ सोसायटी की ओर से शुद्ध शाकाहारी भोजन (जलपान तथा दो बार भोजन प्रतिदिन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूम्रपान, मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन सर्वथा वर्जित है।

७. भरे हुए आवेदन-पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास २०-३-२०१८ तक पहुँच जाने चाहिए।

८. योग-वेदान्त अरण्य अकादमी का उद्देश्य विद्यार्थियों को शैक्षिक-सैद्धान्तिक ज्ञान प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें इस योग्य भी बनाना है कि वे अपने व्यक्तित्व को पूर्ण तथा संघटित बना सकें तथा हितकारी एवं सफल जीवन व्यतीत कर सकें। अकादमी में संचालित किये जाने वाले पाठ्यक्रम का स्वरूप छात्र को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा मूलपाठ-विषयक जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

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

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

शिवानन्दनगर
अक्तूबर, २०१८

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

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

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।

सूचना

डिवाइन लाइफ सोसायटी, चण्डीगढ़ शाखा

साधना शिविर

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य अनुग्रह से, डिवाइन लाइफ सोसायटी चण्डीगढ़ शाखा द्वारा शिवानन्द आश्रम, चण्डीगढ़ में ९ से ११ मार्च २०१८ तक साधना शिविर एवं शाखा का वार्षिक दिवस समारोह आयोजित किया जायेगा।

मुख्यालय आश्रम तथा अन्य संस्थाओं के वरिष्ठ संन्यासी अपनी उपस्थिति द्वारा समारोह की शोभा बढ़ायेंगे। डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त शाखाओं के भक्तवृन्द इस कार्यक्रम में भाग लेने हेतु हार्दिक रूप से आमन्त्रित हैं।

नामांकन एवं जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करें—

१.	श्री एफ लाल कंसल	अध्यक्ष	० ९८१४०१५२३७
२.	डॉ. रमणीक शर्मा	सचिव	० ९८१४१०५१५४

शिवानन्द आश्रम, डिवाइन लाइफ सोसायटी, #२, सेक्टर २९- A, चण्डीगढ़—१६० ०३०

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

अम्बाला (हरियाणा): सितम्बर से दिसम्बर माह तक प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्मदिवस भजन-कीर्तन तथा महामन्त्र संकीर्तन सहित मनाये गये। रोगियों की नि:शुल्क होमियोपैथी चिकित्सा सेवा तथा जल-सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

बरगढ़ (ओडिशा): अक्तूबर माह में 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 पाठ तथा 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।

बंगलौर (कर्नाटक): प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, स्वाध्याय, महामृत्युञ्जयमंत्र जप, श्रीमद्भगवद्गीता एवं गुरु गीता पाठ सहित सत्संग यथावत् चलता रहा। १५ दिसम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज की १०० वीं जयन्ती मनायी गयी। इस अवसर पर बंगलौर के पोस्टमास्टर जनरल कर्नल अरविन्द वर्मा द्वारा श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज के पोस्टल कवर का विमोचन किया गया। १० दिसम्बर को भजन गायन, श्रीमद्भगवद्गीता एवं उपनिषद् पाठ हेतु प्रशिक्षण कक्षा आयोजित की गयी। १७ को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन तथा २४ को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

बरबिल (ओडिशा): नवम्बर एवं दिसम्बर माह में शाखा द्वारा 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 नवम्बर को साधना दिवस आयोजित किया गया तथा १ दिसम्बर को गीता जयन्ती मनायी गयी।

बेलागुंठा (ओडिशा): दैनिक प्रार्थना, ध्यान, प्रत्येक रविवार को गीता पाठ सहित सत्संग, मंगलवार को रामायण पाठ, गुरुवार को चल सत्संग, प्रत्येक संक्रान्ति को साधना दिवस तथा एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ, माह की ८ एवं २४ तारीख को पादुका पूजा इत्यादि शाखा की नियमित गतिविधियाँ सुचारु रूप से चलती रहीं। इसके अतिरिक्त २४ अक्तूबर से २८ नवम्बर तक श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचन आयोजित किये गये।

भंजनगर (ओडिशा): दैनिक पादुकापूजा, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, प्रत्येक एकादशी को विष्णुसहस्रनाम और गीता पाठ, संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा पाठ चलते रहे। शाखा द्वारा ७ से १३ नवम्बर तक मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी के सान्निध्य में विशेष सत्संगों का आयोजन किया गया। श्री स्वामी जी ने नारद भक्ति सूत्र पर व्याख्यान दिये। २९ नवम्बर को गीता जयन्ती पादुकापूजा, भजन-कीर्तन, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा हवन सहित मनायी गयी। १७ से २५ दिसम्बर तक श्री रामचरितमानस पारायण तथा प्रवचन आयोजित किये गये।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): प्रत्येक रविवार को सत्संग, शनिवार को चल सत्संग, गुरुवार तथा ८ और २४ को पादुका पूजा, एकादशी को गीता पाठ तथा संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पूर्ववत् चलते रहे। ११, १२ तथा २० नवम्बर को आयोजित विशेष सत्संगों में श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी ने नारद भक्ति सूत्र पर व्याख्यान दिये। १९ नवम्बर को पादुकापूजा,

भजन-कीर्तन एवं नारायण सेवा सहित साधना दिवस मनाया गया। २४ से ३० नवम्बर तक श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचन आयोजित किये गये।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा 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।

चण्डीगढ़ (यू.टी.): मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी द्वारा ४ एवं ५ नवम्बर को शाखा में योग तथा ध्यान कक्षा का संचालन किया गया। १२, १९ और २६ नवम्बर को उत्तरकाशी के श्री स्वामी प्रेमानन्द जी ने श्रीमद्भगवद्गीता एवं योगवासिष्ठ पर प्रवचन दिये। २४ नवम्बर को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया तथा २७ से २९ नवम्बर तक गीता जयन्ती मनायी गयी। दैनिक पूजा, योग कक्षा, प्रत्येक रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता स्वाध्याय, भजन-कीर्तन सहित सत्संग तथा नारायण सेवा, मासिक पत्रिका का प्रकाशन एवं नि:शुल्क चिकित्सा सेवा आदि शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। इसके साथ ही गुर्दा रोग के एक रोगी को वित्तीय सहायता दी गयी।

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। ३, १५ तथा २१ नवम्बर को विशेष सत्संग किये गये। २५ नवम्बर को सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया तथा २९ नवम्बर से १ दिसम्बर तक गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित मनायी गयी।

गहम, अनगुल (ओडिशा): शाखा द्वारा नियमित गतिविधियों के अतिरिक्त, श्री स्वामी चिदानन्द सेन्टीनरी चैरिटेबल डिस्पेंसरी द्वारा ७३१ निर्धन रोगियों को नि:शुल्क चिकित्सा सेवा उपलब्ध करायी गयी।

गुरदासपुर (पंजाब): शाखा द्वारा प्रत्येक शनिवार को जप, कीर्तन, स्वाध्याय सहित सत्संग आयोजित किये गये। इसके अतिरिक्त ५ नवम्बर एवं २ दिसम्बर को ओमप्रकाश आई इन्स्टीट्यूट के सहयोग से नेत्र एवं शुगर जाँच शिविर आयोजित किया गया जिसमें १९० रोगियों का परीक्षण तथा २२ रोगियों का आपरेशन किया गया। दीनानगर में कुष्ठरोगियों को औषधियाँ, एक परिवार को सिलाई मशीन तथा एक विकलांग व्यक्ति को बैसाखी दी गयी।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक रविवार को अन्तोदय बस्ती के निर्धन बालकों के लिए नि:शुल्क चित्रकला कक्षाएँ पूर्ववत् आयोजित की जाती रहीं। २३ एवं २५ दिसम्बर को चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की गयी तथा पुरस्कार वितरित किये गये।

जयपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा तथा गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजा एवं हवन सहित मनाया गया। ५ एवं २६ नवम्बर को श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण किया गया तथा ४ एवं १९ नवम्बर को भक्तों के आवास पर गीता यज्ञ सम्पन्न हुआ। शाखा द्वारा ११ से १३ नवम्बर तक एक साधना शिविर भी आयोजित किया गया। रोगियों की नि:शुल्क होमियोपैथी चिकित्सा सेवा पूर्ववत् चलती रही।

काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश): नवम्बर एवं दिसम्बर माह में दैनिक योगकक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को संकीर्तन एवं रुद्राभिषेक, प्रत्येक 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 के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। २६ नवम्बर को विशाखपत्तनम् शाखा के नवनिर्मित भवन में आश्रम प्रवेश पूजा, संकीर्तन एवं सत्संग का आयोजन किया गया। २९ नवम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा पादुका पूजा सहित मनायी गयी। ३० नवम्बर को सर्पवरम् की नयी भूमि पर शंकुस्थापना पूजा सम्पन्न हुई। ३ दिसम्बर को महालक्ष्मी पूजा, गौ पूजा तथा प्रवचन आयोजित किये गये। वैकुण्ठ एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण तथा महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा में दैनिक महामृत्युंजय मन्त्र जप तथा श्री दुर्गा सप्तशती का पारायण यथावत् चलता रहा। २५ दिसम्बर को जरूरतमन्दों को कपड़े वितरित किये गये तथा ३१ दिसम्बर को मासिक सत्संग का आयोजन किया गया।

खातिगुडा (ओडिशा): नवम्बर एवं दिसम्बर माह में दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ के अतिरिक्त, शाखा द्वारा ३१ अक्तूबर से ४ नवम्बर तक कार्तिक पूर्णिमा पर्व पादुका पूजा, प्रार्थना एवं स्तोत्र पाठ सहित मनाया गया। ५ नवम्बर एवं १ दिसम्बर को साधना दिवस आयोजित किये गये। २४ से २६ दिसम्बर तक योग एवं व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन किया गया जिसमें विभिन्न स्थानों के १४० विद्यार्थी सम्मिलित हुए। मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी एवं अन्य विशिष्ट व्यक्तियों ने विद्यार्थियों को प्रेरणाप्रद व्याख्यान दिये।

खुरदा रोड (ओडिशा): दैनिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १७ एवं १८ नवम्बर को श्री रामचरितमानस का पारायण किया गया।

कोदला (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को प्रभातफेरी, पादुका पूजा और बाद में नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित चलते रहे। २६ से ३० दिसम्बर तक विद्यार्थी व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन किया गया जिसमें मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी ने प्रात:कालीन ध्यान कक्षा का संचालन किया तथा सायंकाल में व्याख्यान दिये।

लाँजीपल्ली (ओडिशा): नवम्बर माह में दैनिक पूजा एवं महामन्त्र संकीर्तन तथा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। अन्तिम रविवार को नारायण सेवा सहित साधना दिवस मनाया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक सत्संग, योग कक्षा, साप्ताहिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार को चल सत्संग, शनिवार को हनुमान चालीसा एवं सुन्दरकाण्ड पाठ सहित मातृ सत्संग किये जाते रहे। ३ नवम्बर को महामन्त्र कीर्तन किया गया तथा ४ नवम्बर को कार्तिक पूर्णिमा

के उपलक्ष्य में श्री रामचरितमानस पर प्रवचन का आयोजन किया गया। १७ से २४ नवम्बर तक सातवीं डी एल एस छत्तीसगढ़ कॉन्फरेन्स हेतु विभिन्न डी एल एस शाखाओं में प्रचार यात्रा आयोजित की गयी। २३ नवम्बर शाखा स्थापना दिवस को हवन सम्पन्न हुआ तथा २९ नवम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित मनायी गयी।

रायपुर (छत्तीसगढ़): प्रत्येक रविवार को सत्संग एवं एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ पूर्ववत् चलते रहे। १९ नवम्बर को श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी के सान्निध्य में पादुका पूजा एवं सत्संग का आयोजन किया गया। २९ नवम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा हवन सहित मनायी गयी।

राउरकेला (ओडिशा): नवम्बर एवं दिसम्बर माह में दैनिक ध्यान एवं योग कक्षा, प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, अभिषेक-अर्चना सहित साप्ताहिक सत्संग, रविवार को चल सत्संग तथा प्रत्येक ८ एवं २४ को पादुका पूजा नियमित चलते रहे। प्रथम एवं अन्तिम रविवार को मातृ सत्संग आयोजित किये गये। 'शिवानन्द होमियोपैथी धर्मार्थ डिस्पेंसरी' द्वारा रोगियों का नि:शुल्क उपचार किया गया। २९ नवम्बर को गीता जयन्ती के उपलक्ष्य में हवन सम्पन्न हुआ तथा १५ दिसम्बर को आयोजित विशेष सत्संग में पादुका पूजा की गयी।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार एवं गुरुवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग एवं एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पाठ इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। ४ नवम्बर को कार्तिक पूर्णिमा अष्टप्रहर नामयज्ञ तथा नगर-संकीर्तन सहित मनायी गयी।

सुरेन्द्रनगर (गुजरात): नवम्बर माह में दैनिक योग कक्षा, पादुका पूजा, विष्णुसहस्रनाम पाठ, श्रीमद्भागवत एवं शिवपुराण स्वाध्याय सहित मातृ सत्संग, प्रत्येक शनिवार और रविवार को सुन्दरकाण्ड पाठ तथा एकादशी को महामन्त्र संकीर्तन नियमित रूप से चलते रहे। प्रत्येक मास की ८ को निर्धन परिवारों को खाद्य सामग्री दी गयी। १ से ९ नवम्बर तक श्री रामचरितमानस का पारायण किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। प्रत्येक एकादशी एवं १७ दिसम्बर को विशेष सत्संग आयोजित किये गये तथा २३ दिसम्बर को विश्व शान्ति एवं विश्व बन्धुत्व हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

भिलाई नगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा नवम्बर एवं दिसम्बर 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 सहित सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १२ नवम्बर तथा ३ दिसम्बर को भजन-कीर्तन, त्रिदेव-पूजन और प्रसाद वितरण किया गया।

महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़): प्रतिमाह अनुसार नवम्बर माह में भी प्रात: सर्वदेव प्रार्थना, भजन, गीता श्लोक पाठ, आसन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार, प्रत्येक मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ आदि शाखा की गतिविधियाँ चलती रहीं। ३० नवम्बर को गीता जयन्ती भावपूर्वक मनायी गयी।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़): नवम्बर एवं दिसम्बर माह में शाखा द्वारा प्रत्येक सोमवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। इनमें श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री रामचरितमानस पर प्रवचन आयोजित किये गये।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): दिसम्बर माह में दैनिक पूजा-आरती, सन्ध्या में सत्संग, प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजन, प्रत्येक शनिवार को रात्रि में सुन्दरकाण्ड पारायण तथा शाखा में आवासीय ८० बच्चों की पूर्ण देख-रेख एवं भोजन व्यवस्था नियमित रूप से चलते रहे। विशेष कार्यक्रमों में—शाखा के संस्थापक श्री स्वामी सदाप्रेमानन्द जी महाराज की २५ वीं पुण्यतिथि के उपलक्ष्य में २२ से २४ दिसम्बर तक पंचाक्षरी मन्त्र का अखण्ड संकीर्तन, छत्तीसगढ़ राज्यस्तरीय दिव्य जीवन संघ सम्मेलन तथा योग-साधना शिविर का आयोजन किया गया। मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी एवं भैरमगढ़ के श्री स्वामी ब्रह्मानन्द जी ने प्रात:कालीन प्रार्थना, योग एवं ध्यान कक्षा का संचालन किया। श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी, श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी, श्री स्वामी ब्रह्मानन्द जी, श्री स्वामी विशुद्धानन्द जी, श्री स्वामी प्रेमस्वरूपानन्द जी एवं अन्य सन्तों ने प्रवचन दिये। २४ दिसम्बर को श्री स्वामी सदाप्रेमानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि प्रभातफेरी, पादुका पूजा, हवन तथा महाप्रसाद वितरण सहित मनायी गयी।

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 प्रात:कालीन सत्संग, एकादशी को एकादशी कथा एवं पूर्णिमा को श्री सत्यनारायण कथा नियमित रूप से चलते रहे। इन आध्यात्मिक गतिविधियों के साथ-साथ १७ 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 ४१५ 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—४ नवम्बर कार्तिक पूर्णिमा को कार्तिक मास की कथा का समापन हुआ। मन्दिर की भव्य दीपसज्जा की गयी तथा २५ विधवाओं को कम्बल वितरित किये गये। २७ से ३० नवम्बर तक गीता जयन्ती के उपलक्ष्य में श्रीमद्भगवद्गीता पाठ किया गया तथा ३० नवम्बर को गीता यज्ञ, आरती तथा प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

◆ ◆ ◆

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

(आवरणपृष्ठ २ का शेष)

२०	बृहस्पति	एकादशी
२१	शुक्र	वामन जयन्ती
२२	शनि	प्रदोष पूजा
२३	रवि	श्री अनन्त चतुर्दशी
२४/२५	सोम/मंगल	पूर्णिमा
२५	मंगल	पूर्णिमा; महालय (पितृपक्ष) प्रारम्भ

अक्तूबर

५	शुक्र	एकादशी
६	शनि	प्रदोष पूजा
८/९	सोम/मंगल	अमावास्या; महालया (पितृपक्ष) समाप्ति
९	मंगल	अमावास्या
१०	बुध	नवरात्र पूजा प्रारम्भ
१६	मंगल	सरस्वती आवाहन
१७	बुध	श्री दुर्गा अष्टमी; श्री महा नवमी
१८	बृहस्पति	श्री नवरात्र पूजा समापन
१९	शुक्र	विजयादशमी
२०	शनि	एकादशी
२२	सोम	प्रदोष पूजा
२४	बुध	पूर्णिमा; महर्षि वाल्मीकि जयन्ती

नवम्बर

१	बृहस्पति	श्री राधा अष्टमी
३	शनि	एकादशी
५	सोम	प्रदोष पूजा
६	मंगल	नरक चतुर्दशी
७	बुध	अमावास्या; दीपावली
८	बृहस्पति	गोवर्धन पूजा; श्री गो पूजा; श्री बलि पूजा
१३	मंगल	स्कन्द षष्ठी
१५	बृहस्पति	गोपाष्टमी; परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की सतरहवीं पुण्य-तिथि आराधना जयन्ती
१९	सोम	एकादशी; श्री तुलसी पूजा; उत्थान द्वादशी; चातुर्मास्य व्रत समापन
२०	मंगल	प्रदोष पूजा
२१	बुध	वैकुण्ठ चतुर्दशी
२२/२३	बृह/शुक्र	पूर्णिमा
२३	शुक्र	कार्तिक पूर्णिमा; श्री गुरु नानक जयन्ती

दिसम्बर

३	सोम	एकादशी; शिवानन्द आश्रम में चल रहे अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ की पचहत्तरवीं जयन्ती
४	मंगल	प्रदोष पूजा
६/७	बृह/शुक्र	अमावास्या
७	शुक्र	अमावास्या
१८	मंगल	एकादशी; गीता जयन्ती
२०	बृहस्पति	प्रदोष पूजा
२२	शनि	पूर्णिमा; श्री दत्तात्रेय जयन्ती
२४	सोम	क्रिसमस-पूर्व-सन्ध्या
२५	मंगल	क्रिसमस दिवस
३१	सोम	श्री विश्वनाथ मन्दिर, शिवानन्द आश्रम की पचहत्तरवीं प्रतिष्ठा महोत्सव जयन्ती

२०१९

जनवरी

१	मंगल	एकादशी; नववर्ष दिवस
३	बृहस्पति	प्रदोष पूजा
५	शनि	अमावास्या
१५	मंगल	मकर संक्रान्ति (उत्तरायण पुण्यकाल पूर्वाह्न २.१३)
१७	बृहस्पति	एकादशी
१८	शुक्र	प्रदोष पूजा
२०/२१	रवि/सोम	पूर्णिमा
२१	सोम	पूर्णिमा
३१	बृहस्पति	एकादशी

फरवरी

२	शनि	प्रदोष पूजा
३/४	रवि/सोम	अमावास्या
४	सोम	अमावास्या
१०	रवि	वसन्त पंचमी
१२	मंगल	रथ सप्तमी; भीष्म अष्टमी
१५	शुक्र	एकादशी
१७	रवि	प्रदोष पूजा
१९	मंगल	पूर्णिमा

मार्च

२	शनि	एकादशी
३	रवि	प्रदोष पूजा
४	सोम	श्री महाशिवरात्रि
६	बुध	अमावास्या
१७	रवि	एकादशी
१८	सोम	प्रदोष पूजा
२१	बृहस्पति	पूर्णिमा; होली; श्री चैतन्य महाप्रभु जयन्ती

अप्रैल

१	सोम	एकादशी
२	मंगल	प्रदोष पूजा
४/५	बृह/शुक्र	अमावास्या
५	शुक्र	अमावास्या

नोट : जहाँ दो अँगरेजी दिनांकों के साथ किसी तिथि/पर्व का उल्लेख हो, वहाँ यह समझना चाहिए कि उस तिथि/पर्व की अवधि प्रथम अँगरेजी दिनांक की सन्ध्या से प्रारम्भ हो कर द्वितीय अँगरेजी दिनांक के प्रातःकाल में समाप्त होगी।

Registrar of Newspapers for India Postal-Registration No. TRI/005/2018-20
No. 71610/99

फरवरी 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

मोक्ष

मुक्ति अथवा मोक्ष आपका वास्तविक स्वरूप है। इस सत्य का ज्ञान प्रत्यक्ष अनुभव से प्राप्त किया जा सकता है। आत्म-चिन्तन के द्वारा अज्ञान के आवरण को विदीर्ण कर देना होगा। तभी आपमें आपकी मौलिक शुद्धता और दिव्य आनन्द का प्रकाश दीखेगा।

ब्रह्म, आत्मा, पुरुष, चैतन्य, बोध, भगवान्, अमरत्व, मुक्ति, पूर्णता, शान्ति, आनन्द, भूमा—ये सारे शब्द पर्यायवाची हैं। आत्मानुभूति प्राप्त करने पर ही जन्म-मृत्यु के चक्र तथा उससे सम्बन्धित अन्यान्य विपत्तियों से छुटकारा मिलेगा। जीवन का ध्येय है परमानन्द अर्थात् मोक्ष की प्राप्ति। निःस्वार्थ सेवा तथा जप के द्वारा हृदय को परिशुद्ध तथा स्थिर करके निरन्तर ध्यान में लगे रहने पर ही मोक्ष प्राप्त हो सकता है।

मोक्ष परम प्रयोजन है। ज्ञान अवान्तर प्रयोजन है। जिस प्रकार केले का फल उसका परम प्रयोजन है और उसके पत्ते आदि परम प्रयोजन से पूर्व प्राप्त होने वाले अवान्तर प्रयोजन हैं, उसी प्रकार मोक्ष परम प्रयोजन है और ज्ञान उस मोक्ष से पूर्व प्राप्त होने वाला अवान्तर प्रयोजन है। ज्ञान तो उस परमानन्द की प्राप्ति का एक साधन मात्र 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