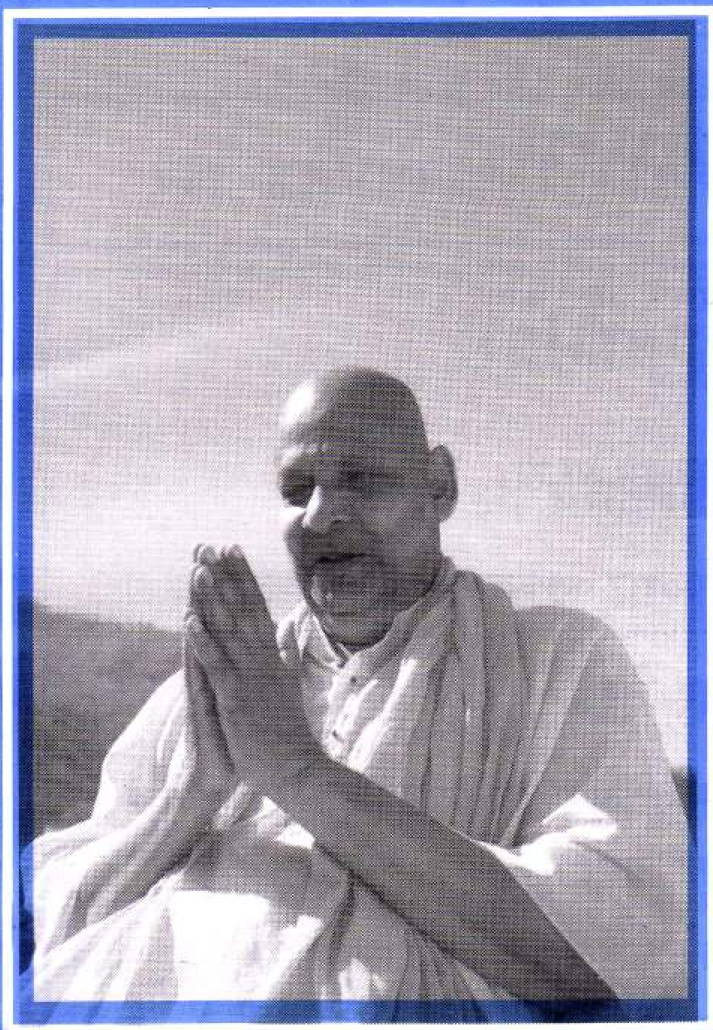
₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन



इस नव वर्ष में आप सभी अपने जीवन में योग-साधना का वास्तविक प्रारम्भ करें तथा उससे प्राप्त अनन्त शक्तियों, अनन्त शान्ति, अनन्त आनन्द एवं परिपूर्णता का अनुभव करें।

—स्वामी शिवानन्द

जनवरी २०१८

विश्व-प्रार्थना

हे स्नेह और करुणा के आराध्य देव!
तुम्हें नमस्कार है, नमस्कार है।
तुम सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान् और सर्वज्ञ हो।
तुम सच्चिदानन्दघन हो।
तुम सबके अन्तर्वासी हो।

हमें उदारता, समदर्शिता और मन का समत्व प्रदान करो।
श्रद्धा, भक्ति और प्रज्ञा से कृतार्थ करो।
हमें आध्यात्मिक अन्तःशक्ति का वर दो,
जिससे हम वासनाओं का दमन कर मनोजय को प्राप्त हों।
हम अहंकार, काम, लोभ, घृणा, क्रोध और द्वेष से रहित हों।
हमारा हृदय दिव्य गुणों से परिपूरित करो।

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

—स्वामी शिवानन्द

अपने अन्दर देखें

आपके भीतर ईश्वर छिपा हुआ है। आपके भीतर अमर आत्मा है। आपके भीतर अक्षय आध्यात्मिक भण्डार है। आपके भीतर आनन्द का सागर है।

आपने अब तक जिस सुख की नश्वर वैषयिक पदार्थों में व्यर्थ खोज की है, उसे अपने अन्दर ही खोजें। अपनी आत्मा में शान्ति के साथ विश्राम करें।

सब-कुछ उसके प्रति अर्पित कर डालें। अपने अहंकार को उसके चरणों पर रख कर आराम करें। वह आपकी हर तरह से देख-रेख करेगा। वह आपके लिए सब-कुछ करेगा। अभ्यास करें। अनुभव करें। प्राप्त करें। ब्रह्म के सुख का उपभोग करें।

—स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXVIII	जनवरी २०१८	No. 10

उपनिषद्–सुधा बिन्दु

हन्त त इदं प्रवक्ष्यामि गुह्यं ब्रह्म सनातनम् ।
यथा च मरणं प्राप्य आत्मा भवति गौतम ।।

(कठोपनिषद् : २/२/६)

हे गौतम! अब मैं तुम्हें उस गुह्य एवं सनातन ब्रह्म के विषय में बतलाऊँगा, तथा (ब्रह्म को न जानने से) मरणोपरान्त आत्मा जैसा हो जाता है, वह भी बतलाऊँगा।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

विशालावबोधं विशिष्टानुभावं
प्रशान्तारिषट्कं प्रशस्तापदानम्
कृशानूपमोदीर्णतेजोभिदीप्तं
शिवानन्दयोगीन्द्रमेवाश्रयेऽहम् ।।८७।।

८७. मैं महायोगीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के चरण-कमलों का आश्रय ग्रहण करता हूँ जो अत्यन्त महान् हैं, जिनका ज्ञान का भण्डार अति विशाल है, जिन्होंने कामक्रोधादि षड्रिपुओं का नाश कर दिया है, अनेक श्लाघनीय उपलब्धियाँ अर्जित की हैं तथा जो प्रचण्ड अग्नि सदृश देदीप्यमान हैं।

गंगानदीतटनिवासिनमाप्तकामं
तुंगानुभावमनवद्यगुणाभिरामम्
संगावरुद्धमनसं विनतोऽस्मि चेतो-
रंगावलोकितशिवं शिवदेशिकं तम्।।८८।।

८८. जो आप्तकाम हैं, माँ गंगा के पावन तट पर निवास करते हैं, जिनका चरित्र निष्कलुष है तथा ख्याति विपुल है, जो निरासक्त हैं तथा भगवान् शिव के ध्यान में सतत लीन हैं, उन महान् गुरु श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज को मैं श्रद्धापूर्वक नमन करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : ब्रह्मचारिणी नीलमणि)

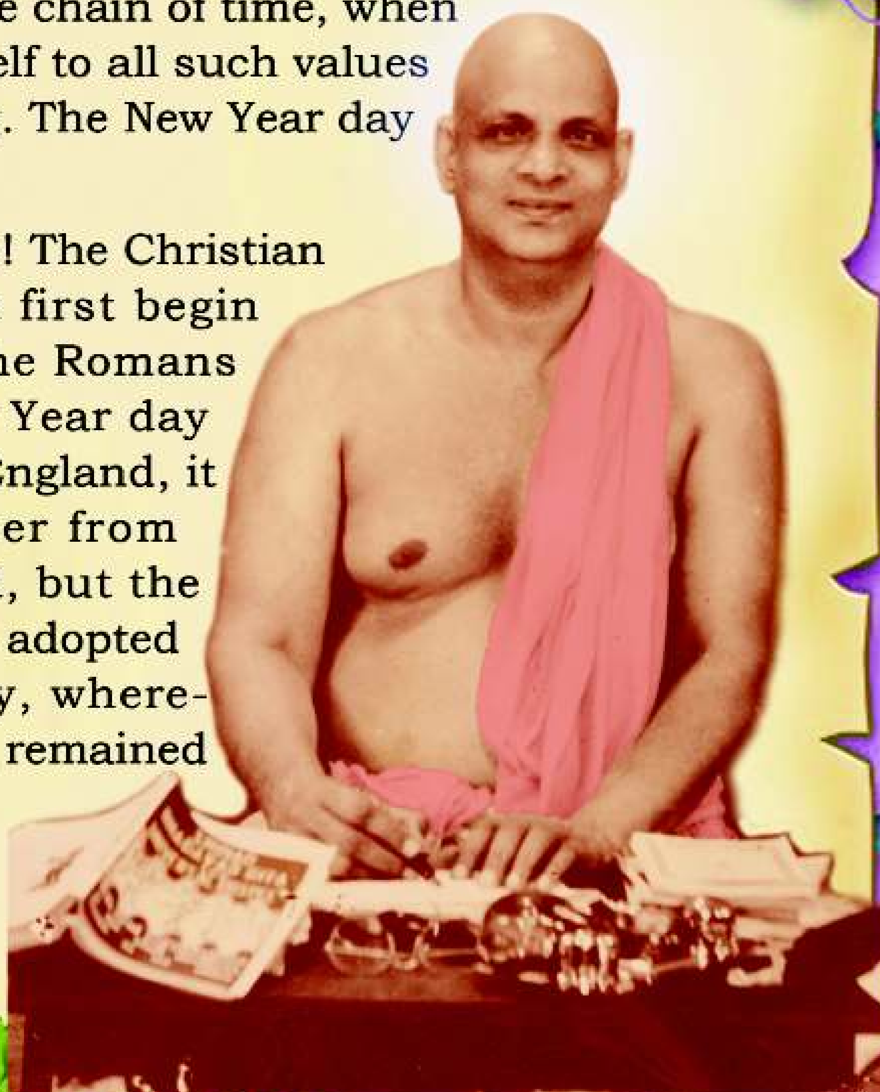
Every Day a Better Personality

Sri Swami Sivananda

The dawn of New Year has arrived; the new bud of elusive hope has blossomed again. You have woken up in the cool morning of the virgin year, but find yourself in the same world, with the same people, with the same like and dislike, the same aptitudes, the same inhibitions within you. Why, then, should the New Year day be a special event?

Life on earth necessitates successive links of solemn occasions to punctuate the chain of time, when one must rededicate oneself to all such values that make life worth living. The New Year day is such an occasion.

How fashions change! The Christian calendar year did not at first begin on 1st January. The Romans celebrated the New Year day on 25th March. In England, it was 25th December from 6th century onward, but the Roman practice was adopted by 11th century, where-after 25th March remained



the British New Year day until 1751. In France, both these days and the Easter were the New Year days, at different times, until 16th century. Finally, in 1752, 1st January was internationally recognised as the first day of the Christian calendar year. Every country has one or more New Year days, and in India we have half a dozen of them. Anyhow, to all sensible people, the first day of the year should be a day of reckoning and dedication.

Look deep into the past, now stretched supine never to rise again. Examine the lessons that you have learned, and resolve upon a wise programme of the future, on the basis of the experiences gained. Repeat not the follies of the past.

In the midst of change and contrast, of candour and deceit, of truce and hostility, of waxing and waning of life, find peace, love and happiness in the solitude of your heart, the mind and the senses withdrawn within.

Question the apparent, consider the worth of your past aspirations, and then decide upon your future course of action. Have a definite ideal and a wisely thought out plan for its fulfilment.

Let reason guide your impulses; let wisdom protect your reason; let dedication be your strength. Let conviction, consummated will, perseverance and trust in the grace of God, move the wheel of your destiny.

Noble be your intentions, candid be your dealings, transparent be your motives, forgiving be your heart, and catholic be your outlook.

Cleanse the grime of past obsessions. All is for the best. Be sure, success is real, failure only a stepping-stone. Virtue is real, vice its renunciation. Love is real, hate a misguided impulse. Happiness is real, sorrow an illusion. Life is real, death a change for the best. Turn the gaze from the unreal to the real. Work out your salvation by the dint of your endeavour, as speedily as you can.

What excitement, what impetuous dithyramb, what regalement can suffuse you, O simpleton, when there is so much to reckon, so much to ponder over, so much to enquire, so much to amend, and so much to retrace?

Waste not the fleeting moments. All things fade out into the void, sooner or later. Even the finest art, most eloquent classic and the wisest political genius pass away into oblivion on the tumbril of time, and after a few centuries even the ghosts of their once-glittering past are hardly recognised.

Be not heavy-laden at heart, gentle soul! Languish not in a fetid spell of evanescence. Find new joy, new worthiness, new light, new purpose in life. Blunder not into deception by seeking the oasis in a mirage, but draw inspiration, strength and courage from those that are really true and self-contained. Be your natural self—pure, holy and simple. Be interested in people. Learn as much as you can.

It is impossible to be happy without some kind of activity. Hence you must create interest in your work. Activity has to be agreeable and inspiring, without being unduly exacting, if it is to benefit you.

It is not enough if you are able to get along with ease in normal circumstances. The strength of your character is decided only under adverse conditions. You should, therefore, be ever intent on building a better personality every day, on strengthening the positive traits ever anew.

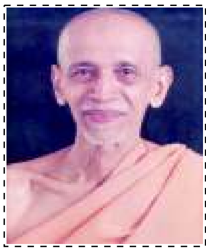
Behold the foresight of the engineer! A bridge is designed not only to bear the normal traffic impact but to withstand sudden and unexpected heavy loads at times of emergency. Even so, your character should be an assurity in good conduct, correct decorum and unruffled grace under most awkward and trying situations.

If you lack character, no amount of fine abilities will be of real use to you. If you wish others to trust and respect you, you must be honest, constant, reliable, straightforward and selfless.

Have faith in essential goodness in your own self. Cultivate self-confidence, grit and initiative. Hate nothing but hatred itself. Fear nothing but fear itself. Never leave a pursuit unattained. Adapt and adjust. Eliminate that which induces dislike in others, that which brings you unhappiness.

May the infinite grace of the Almighty be upon all. May there be prosperity and happiness in every home. May there be more of goodwill and harmony among nations. May the world be progressive in all worthy ways.

Om Shivamastu! Om Tat Sat!



भारतीयता के सारतत्त्व—परोपकार एवं साक्षात्कार

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

उज्ज्वल अमर आत्मन्!

परमपिता परमात्मा की प्रिय एवं सुधन्य सन्तान, पुण्यभूमि भारतवर्ष के मेरे बन्धुओं के रूप में मेरे आत्मस्वरूप,

हमारे सन्तों-महापुरुषों ने भारतवर्ष को मात्र पृथ्वी के एक भौगोलिक भाग अथवा किसी विशेष जाति-समुदाय के व्यक्तियों के निवास-स्थान के रूप में नहीं देखा, अपितु उन्होंने इसे दिव्य शक्ति की एक अभिव्यक्ति—'भारत शक्ति' के रूप में देखा। उन्होंने भारत माता में वैश्विक शक्ति की अभिव्यक्ति तथा दैवी सम्पदाओं की केन्द्र के रूप में एक देवी के दर्शन किये। कवि योगी शुद्धानन्द भारती ने एक महाकाव्य 'भारत शक्ति महाकाव्य' की रचना की है। स्वामी रामतीर्थ ने भी भारत को मात्र एक राष्ट्र अथवा भौगोलिक इकाई नहीं अपितु एक महान् माता के रूप में देखा। अपनी कवित्वपूर्ण शैली में उन्होंने कहा, ''मेरे वचनों पर विश्वास करिए भारतवर्ष! मैं भारत माता को सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् की महान् साम्राज्ञी के रूप में पुन: अपने सिंहासन पर आरूढ़ होते हुए देख रहा हूँ।''

मैंने भी विनम्रतापूर्ण भाव से भारत को एक राष्ट्र नहीं अपितु भारत की आत्मा 'भारतीयता' के रूप में देखा है। मानव शरीर में जीन की भाँति प्रत्येक राष्ट्र की एक विशिष्ट जीवन शैली होती है जो उसकी सभ्यता-संस्कृति तथा जीवन के प्रति दृष्टिकोण पर आधारित होती है। एक भारतीय के जीवन का लक्ष्य एवं उद्देश्य क्या है? हमें किस उद्देश्य हेतु जीना चाहिए? हम सौभाग्यशाली हैं क्योंकि इस राष्ट्र के पुत्र-पुत्रियाँ होने के कारण हमें प्राथमिक स्तर से कार्य आरम्भ करने की आवश्यकता नहीं है। हमारे महान् पूर्वजों ने इस प्रश्न का समाधान कर दिया है तथा जीवन के रहस्यों को उद्घाटित भी किया है। उन्होंने सत्य का दर्शन किया तथा मानव के धरा पर जीवन के लक्ष्य एवं उद्देश्य को जाना तथा अपने व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर इसे उच्च स्वर में उद्घोषित किया। हमने इन महान् सत्यों रूपी रत्नों को सौभाग्यशाली उत्तराधिकारी के रूप में प्राप्त किया है।

भारतीयता का सारतत्त्व क्या है? कौन इसका प्रतिनिधित्व करता है? इस सन्दर्भ में मेरे मानस पटल पर स्वामी विवेकानन्द जी का अद्भुत जीवन उभर आता है। उन्होंने मात्र दो शब्दों में भारतीयता के सारतत्त्व को समाहित कर दिया है। एक मनुष्य को किस उद्देश्य हेतु जीना चाहिए—

''आत्मनो मोक्षार्थं जगत् हिताय च''

स्वयं के मोक्ष तथा जगत् के कल्याण हेतु।

प्राचीन सन्तों-मनीषियों द्वारा उद्घोषित धर्म 'मानव धर्म' है। उन्होंने समस्त मनुष्यों के लिए इसकी उद्घोषणा की है। हम सब भी मनुष्य हैं तथा भारतवर्ष में जन्म लेने के कारण विशेष रूप से आशीर्वादित हैं, अत: **'आत्मनो मोक्षार्थं जगत् हिताय च'** के अनुसार जीवन व्यतीत करना हमारा परम कर्तव्य बन जाता है। हमारी प्राचीन संस्कृति से धरोहर रूप में प्राप्त इन दो प्रार्थनाओं में भी यही महान् सत्य समाविष्ट हैं—

'लोका समस्ता सुखिनो भवन्तु।'

समस्त प्राणी सुखी हों।

'असतो मा सद्गमय,
तमसो मा ज्योतिर्गमय,
मृत्योर्मा अमृतं गमय।'

हमें असत्य से सत्य, अन्धकार से प्रकाश एवं मृत्यु से अमरत्व की ओर ले जायें।

ये दो प्रार्थनाएँ स्वामी विवेकानन्द द्वारा प्रतिपादित **'आत्मनो मोक्षार्थं जगत् हिताय च'** की अवधारणा को ही प्रस्तुत करती हैं।

प्रबोधन से पूर्व मोक्ष सम्भव नहीं है; प्रबोधन स्वत: ही मोक्ष का मार्ग प्रशस्त करता है। मोक्ष से हमारा अभिप्राय दु:ख, कष्ट एवं पुनर्जन्म से मुक्ति मात्र नहीं है अपितु हमें आबद्ध करने वाली सीमाओं से मुक्ति भी है—इस हड्डी-मांस के पिंजरे, स्वार्थ से भरे इस क्षुद्र मन तथा तुच्छ, सीमित एवं दोषपूर्ण बुद्धि के साथ तादात्म्य से मुक्ति है।

आप इस क्षुद्र बुद्धि पर कैसे निर्भर रह सकते हैं जो इतनी दुर्बल है कि कोई छोटी-सी बात भी इसे विक्षुब्ध कर सकती है तथा महान् दु:ख का कारण बन सकती है? बुद्धि एक सीमित उपकरण है; यह हमें इसलिए दिया गया है कि हम इसका सदुपयोग कर व्यावहारिक जगत् में कार्य कर सकें। इससे तादात्म्य स्थापित करके अपने वास्तविक स्वरूप का पूर्णतया विस्मरण कर देना महानतम् त्रुटि है। इसलिए इस प्रकार कहा गया है कि हमें स्वयं को इस दयनीय अवस्था से मुक्त करना है तथा अपने स्वतन्त्र एवं परिपूर्ण स्वरूप को पुन: प्राप्त करना है। प्रत्येक मनुष्य दिव्यता से परिपूर्ण नित्य शुद्ध, नित्य बुद्ध, नित्य मुक्त आत्म तत्त्व है। अपूर्णता से पूर्णता की ओर, क्षुद्रता से परिपूर्ण दिव्यता की ओर विकास तथा उस परिपूर्ण दिव्यता की स्थिति में संस्थित हो जाना ही वास्तविक मुक्ति है, क्योंकि वही हम हैं। यही मानव जीवन का महान् लक्ष्य है।

प्रबोधन प्राप्त करने तथा दिव्य परिपूर्णता को पुन: प्राप्त करने की प्रक्रिया के दौरान हमारे चारों ओर के जीवन के साथ हमारा किस प्रकार का सम्बन्ध होना चाहिए? इस धरा पर जीवन व्यतीत करते हुए ही हमें यह ऊर्ध्वमुखी विकास करना है, अत: इसकी उपेक्षा नहीं की जा सकती है। यहाँ हमारे सभी सम्बन्धों का आधार तुच्छता तथा क्षुद्रता न हो कर महानता का आदर्श होना चाहिए। हमें स्वयं से यह पूछना चाहिए, ''जब तक मैं जीवित हूँ, मेरे शरीर, मन तथा ईश्वरप्रदत्त अन्य सामग्री के माध्यम से मैं समस्त प्राणी वर्ग का कितना हित कर सकता हूँ? अन्य प्राणियों के हित एवं प्रसन्नता का स्रोत बनने हेतु मैं क्या कर सकता हूँ? मैं क्या दे सकता हूँ?'' एक क्षण के लिए भी, यहाँ तक कि स्वप्न में भी अपने मन में यह विचार मत उठने दें कि 'मुझे क्या मिल सकता है?' एक महापरोपकारी बनें, महान् आत्मा बनें। यही आदर्श जीवन है।

पूर्व में बतायी गयी दो प्राचीन प्रार्थनाएँ आपके हृदय में स्थापित हो जानी चाहिए, हृदय के प्रत्येक स्पन्दन के साथ इन दो प्रार्थनाओं का स्मरण करते रहना चाहिए। मेरे जीवन के प्रत्येक क्षण, मेरी प्रत्येक श्वास द्वारा समस्त प्राणियों को सुख प्राप्त हो तथा मैं प्रति क्षण प्रकाश एवं अमरत्व की ओर अग्रसर होता रहूँ; उस परम सत्ता की ओर अग्रसर होता रहूँ जो मेरा वास्तविक स्रोत, शाश्वत धाम तथा परम लक्ष्य है। इन महान् प्रार्थनाओं में वे दो आदर्श समाहित हैं जो भारत की प्रतिभा एवं आत्मा का सारतत्त्व हैं। 'परोपकार' एवं 'साक्षात्कार' की अवधारणाएँ ही भारतीयता के सारभूत तत्त्व हैं। इन दो आदर्शों के आधार पर जीवन व्यतीत करना ही भारतवर्ष का आदर्श है, तथा यही सर्वोच्च एवं महानतम् मानव-पुरुषार्थ है।

'परोपकारार्थं इदं शरीरम्'—यह शरीर परोपकार हेतु प्राप्त हुआ है; इस कथन से मानवता के आदर्श के सम्बन्ध में भारतवर्ष का दृष्टिकोण स्पष्ट होता है। एक मानव को कैसा होना चाहिए? हमारे दृष्टिकोण से उसे एक परोपकारी होना चाहिए। मानव शरीर प्राप्त करके उसे पृथ्वी के समानान्तर

अनुप्रस्थ (Horizontal) मेरुदण्ड वाले प्राणियों अर्थात् पशुओं से भिन्न रूप में, एक विशेष रूप में जीवन व्यतीत करना चाहिए। पशुओं की दृष्टि पृथ्वी पर टिकी होती है, वे केवल स्वयं के विषय में सोचते हैं तथा प्रात: से सायं पर्यन्त अपनी देखभाल करने मात्र में सक्षम हैं। अद्वितीय मानव अपने सीधे एवं अनुलम्ब (vertical) मेरुदण्ड के कारण ऊपर देखने में समर्थ हैं, स्वयं से ऊपर उठ कर दूसरों के विषय में सोचने, साक्षात्कार एवं परोपकार के विषय में सोचने में समर्थ है।

परोपकार की यह अवधारणा महानतम् अवधारणा है। यह उस व्यक्ति की अवधारणा है जिसने पूर्णता के शिखर को प्राप्त कर लिया है तथा महामानव बन चुका है। वह महान् सिकन्दर अथवा चंगेज खान अथवा दूसरों पर शासन करने वाला विजेता नहीं है। 'महामानव' से अभिप्राय उस मानव से है जो **'सर्वभूतहितेरता:'** है अर्थात् समस्त प्राणियों के कल्याण हेतु सतत प्रयत्नशील है। दिव्य परिपूर्णता प्राप्त करने के उपरान्त, उसके मन में समस्त प्राणियों के कल्याण के विचार के अतिरिक्त अन्य कोई विचार नहीं रहता है। भारत की कथाओं-आख्यानों में भी इस आदर्श का पुन:-पुन: उल्लेख किया गया है। पौराणिक काल में जब नृसिंह भगवान् ने प्रह्लाद से वरदान माँगने को कहा तो प्रह्लाद ने कहा कि उसकी कोई इच्छा नहीं है। परन्तु भगवान् के बार-बार आग्रह करने पर प्रह्लाद ने कहा, ''**कामये दु:खतप्तानां प्राणिनां आर्तिनाशनम्** —यदि आप चाहते हैं कि मैं कुछ माँगू तो मैं आपसे यही प्रार्थना करता हूँ कि इस संसार में जहाँ भी कोई प्राणी कष्ट एवं दु:ख से सन्तप्त हैं, उनके कष्टों एवं दु:खों का नाश हो।'' प्रह्लाद ने भगवान् से यही वर माँगा। यह कितना महान् भाव है, कितना महान् आदर्श है।

स्वामी विवेकानन्द जी भी स्वयं से यही पूछते थे कि वे जन-जन को कष्ट से कैसे मुक्त करवाएँ। उन्होंने कहा, ''जब तक भारत में एक निर्धन व्यक्ति भी क्षुधा से पीड़ित है, मैं अन्य प्रत्येक भारतीय को देशद्रोही मानता हूँ जो अन्यों के मूल्य पर स्वयं सुख भोग रहा है।'' निर्वाण अवस्था में प्रवेश से पूर्व भगवान् बुद्ध के अन्तिम वचन भी यही थे। उन्होंने अपने भिक्षुओं से कहा, ''हे भिक्खुओ! अब तथागत निर्वाण में प्रवेश कर रहे हैं तथा आपके लिए यही मेरा अन्तिम निर्देश है—अपने सर्वोच्च कल्याण की कभी उपेक्षा न करें क्योंकि साक्षात्कार, स्वयं को जानना तथा परिपूर्णता को प्राप्त करना ही महानतम् आदर्श है और इसी में आपका सर्वोच्च कल्याण है। स्वयं के लिए तथा अन्य मनुष्यों के लिए भी एक प्रकाशमान दीपक बनें। अपने जीवन एवं आचरण द्वारा अन्यों को मार्ग दिखायें। हे भिक्खुओ, बहुजन हितार्थ और बहुजन सुखार्थ इस भूमि के कोने-कोने में विचरण करें।''

ये आदर्श हमारी विरासत हैं। अत: आपका हृदय इन दो महान् आदर्शों से परिपूरित हो तथा आपका जीवन इनके प्रति समर्पित हो। यही वास्तव में सार्थक जीवन है। जिसके हृदय में 'परोपकार एवं साक्षात्कार' इन दो महान् आदर्शों का वास नहीं है, वहाँ जीवन नहीं, मात्र अस्तित्व है।

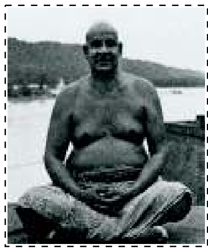
'नाऽयं आत्मा बलहीनेन लभ्य'—आध्यात्मिक मार्ग दुर्बलहृदय व्यक्तियों के लिए नहीं है। अपने बाल्यकाल में मैंने एक 'सुभाषित' पढ़ा था जिसका भाव इस प्रकार है—साधारण श्रेणी के व्यक्ति महान् कार्यों का दायित्व स्वयं पर नहीं लेते हैं, वे सदैव विघ्न-बाधाओं के विषय में सोचते रहते हैं। मध्यम श्रेणी के व्यक्ति कार्य के प्रारम्भ में तो अति उत्साही होते हैं, परन्तु कोई गम्भीर बाधा आते ही कार्य को बीच में ही छोड़ देते हैं। उच्च कोटि के व्यक्ति एक बार कार्य आरम्भ करने पर अनेकानेक बाधाओं के आने पर भी प्रयास करना नहीं छोड़ते हैं। वे अपने लक्ष्य की प्राप्तिपर्यन्त प्रयत्नशील रहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति को उनके इस सिद्धान्त का अनुसरण करना चाहिए। यदि आपका अपने कार्य के प्रति उत्साह है, आप निश्चयमेव सफल होंगे। उत्साह विद्युत् शक्ति की भाँति है, यह सर्वदा सफलता प्रदान करेगा।

हरि ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : ब्रह्मचारिणी नीलमणि)

* * *

पूर्व-अंक से आगे :



मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१९६

ब्रह्मचर्य का पालन अर्थहीन ही प्रतीत होगा, क्योंकि वैज्ञानिकों ने प्रयोगशाला में परीक्षणों के द्वारा सिद्ध कर दिया है कि वीर्य को शरीर-प्रणाली में पुनर्संयुक्त नहीं किया जा सकता और यह भी कि मस्तिष्क का वीर्य के साथ कोई सम्बन्ध नहीं है।

वीर्य एक रहस्यमय स्राव है जो जीवित शरीर की रचना करने में सक्षम है। वीर्य स्वयं में एक जीवन्त पदार्थ है। यह स्वयं ही जीवन है। इसलिए जब यह मनुष्य में से निकल जाता है तो यह उसके अपने जीवन का एक अंश ले जाता है। एक सजीव वस्तु को पहले निर्जीव किये बिना प्रयोगशाला के परीक्षणों में नहीं डाला जा सकता। वैज्ञानिकों के पास इसका परीक्षण करने के लिए कोई उपकरण नहीं है। भगवान् ने इसके मूल्यवान् गुण को सिद्ध करने के लिए केवल एक ही परीक्षण की रचना की है, वह है गर्भाशय। वीर्य जीवन की रचना कर सकता है, केवल एक यही तथ्य सिद्ध करता है कि यह स्वयं ही जीवन है।

मेरे पास ऐसे सहस्रों नवयुवकों के पत्र आये हुए हैं जिन्होंने इस बहुमूल्य द्रव्य को व्यर्थ नष्ट किया है और वह अब दुःखदायी स्थिति में हैं। बहुत से युवकों की तो दुर्दशा यहाँ तक पहुँच चुकी है कि वह आत्महत्या करने को तत्पर हो गये! वीर्य को निमर्मतापूर्वक नष्ट करके उन्होंने अपनी शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक क्षमताओं का विनाश कर लिया है। जो परिपूर्ण ब्रह्मचारी हैं उनके नेत्र उज्ज्वल, देह-मन सुदृढ़ एवं स्वस्थ तथा बुद्धि कुशाग्र होती है।

अपनी परीक्षण-नलिकाओं और तुलाओं के साथ वैज्ञानिक सूक्ष्म वस्तुओं की गहराई तक पहुँच नहीं सकते। शरीर की कितनी भी चीर-फाड़ करने से, आत्मा कहाँ है यह बताया नहीं जा सकता, जीवन कहाँ है अथवा मन कहाँ है यह जाना नहीं जा सकता। योगाभ्यास के द्वारा, वीर्य-शक्ति—यह स्थूल भौतिक वीर्य द्रव्य नहीं—ऊर्ध्वगमन करके मन को सम्पन्न एवं सक्षम बना देता है। यह सन्तों की उद्घोषणा है। इसका अनुभव आपको स्वयं करना होगा।

१९७

जिस मनुष्य को यह विश्वास हो जाये कि उसके लिए जीवन अब अर्थहीन हो गया है, उसके लिए क्या आत्महत्या का निर्णय कर लेना तर्कसंगत है?

आत्महत्या, अर्थहीन जीवन का तर्कसंगत निर्णय नहीं है अपितु यह एक ऐसे विचारहीन एवं विवेक रहित मन द्वारा निश्चित अतर्कपूर्ण निर्णय है जो जीवन में निहित अर्थ को देख सकने में असफल हो गया हो। आत्महत्या कष्टों को दूर एवं दोषों में सुधार नहीं करती, प्रत्युत् यह कालान्तर में उग्र प्रतिक्रियाओं की ओर अग्रसर करती है। और वह प्रतिक्रियाएँ अब के इस असन्तोषजनक जीवन की वर्तमान अवस्था से भी अधिक कष्टदायी होंगी। आत्महत्या पूर्णरूपेण पराजयवाद है।

१९८

यदि संसार से पलायन लक्ष्य हो तो समाज सेवा के लिए प्रोत्साहन कहाँ रहा?

संसार से पलायन लक्ष्य नहीं है अपितु सांसारिकता से मुक्त होना वांछनीय है। जीवन के एक स्तर तक समाज-सेवा का अपना मूल्यवान् स्थान है, किन्तु समय के साथ व्यक्ति को अपनी उच्चतर चेतना द्वारा अतिक्रमण करके इससे अतीत चले जाना होता है। तथापि समाज-सेवा का मूल्य पूर्णतया व्यक्तिपरक है। ऐसा नहीं है कि व्यक्ति स्वयं को महान् समाज-सुधारक अथवा मानवता का रक्षक अपने-आपको यों ही बना लेता है, अपितु ऐसा है कि वह अपने अहम् को विश्व-प्रेम की वेदिका पर बलिदान करता है और उससे मन की पवित्रता को प्राप्त करता है। यह पवित्रता ही समस्त आध्यात्मिक विकास का आधार है। किन्तु साक्षात्कार प्राप्त महात्मा के हृदय में अपने साथी प्राणी मात्र के प्रति दया की भावना से सेवा-भावना स्वयमेव ही उत्पन्न होती है।

१९९

जीवन की समस्त परिस्थितियों में अविचलित शान्ति एवं मन की स्थिरता को विकसित करने के क्या साधन हैं? क्या परिपूर्ण प्रशान्तावस्था को प्राप्त करना सम्भव है?

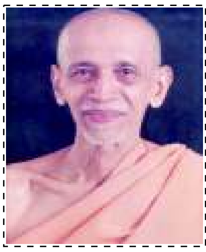
जी हाँ, बिलकुल सम्भव है। ऐसा समझें कि आप संसार के लिए मृत हैं अथवा संसार आपके लिए समाप्त हो चुका है। आत्म विचार शक्ति को विकसित करें। मन, इन्द्रियाँ, बुद्धि अथवा मन की अन्य किसी भी प्रकार की वृत्ति से अपना 'मैं-पन' न जोड़ें। सदैव अपने-आपको दिव्य विचारों में संलग्न रखें। स्वयं अपने अथवा अपने आस-पास के संसार के सम्बन्ध में कुछ भी विचार मन में न आने दें। अपने चतुर्दिक् के वातावरण के प्रति, विभिन्न दैनिक घटनाओं के प्रति, सांसारिक प्रतिघातों के प्रति, और यहाँ तक की स्वयं अपने प्रति भी पूर्णतया उदासीन रहें। आत्मज्ञान की एक बार अनुभूति हो जाने पर व्यक्ति समस्त मानसिक विघटनों एवं विकृतियों से मुक्त हो जाता है। जहाँ आध्यात्मिक जिज्ञासु के भीतर आत्मज्ञान सुदृढ़तापूर्वक स्थिर हो, जहाँ उसमें यह चेतना पूर्णतया जागरूक हो कि, ''सब-कुछ वस्तुत: ब्रह्म ही है, **सर्वं खल्विदं ब्रह्म**,'' और कि वह परब्रह्म से भिन्न अन्य कुछ भी नहीं है, और जहाँ वह समझता हो कि समस्त घटनाएँ—अच्छी, बुरी अथवा मिश्रित—संसार के चित्रपट पर परिवर्तित होने वाले दृश्य मात्र हैं, वहाँ कभी भी असन्तुलित मानसिक जीवन हो ही नहीं सकता।

यह मन ही बन्धन अथवा मोक्ष का एकमात्र कारण है। सुख हो अथवा दु:ख, प्रसन्नता हो अथवा संकट, सफलता हो अथवा विफलता सबके पीछे आधार एकमात्र मन ही है। गुरु और उसकी शिक्षाओं की शरण में होते हुए द्वन्द्वों से ऊपर उठ कर उनसे अतीत चले जायें। उन सन्तों के जीवनचरितों का स्वाध्याय करें जिन्होंने विविध संघर्षों का सामना किया तथा आत्मसाक्षात्कार प्राप्त महात्माओं की रचनाओं का अध्ययन करें। ऐसी सच्ची समर्पण-भावना को विकसित करें जिसमें आपको अपनी देह अथवा शारीरिक आवश्यकताओं का, अथवा आत्मरक्षा का विचार ही उत्पन्न न हो, जिसमें आपके जीवन और मृत्यु का विचार ही विस्मृत हो जाये। प्रशान्तता तो केवल मानसिक अवस्था है। अत: आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्ति के द्वारा ही मानसिक साम्यावस्था को विकसित करें। ***(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)***

सदा ठीक विचार कीजिए तथा ठीक काम कीजिए। उदार तथा उन्नत विचारों को प्रश्रय दीजिए। सदा आत्म-विश्वास बनाये रखिए। जो-कुछ भी कीजिए, उसमें सफलता का संकल्प रखिए। आप अपने प्रयासों में अवश्य ही सफल बनेंगे। यही रहस्य की बात है। साधुओं तथा ऋषियों को सदा याद रखिए। उनके उपदेशों से प्रेरणा ग्रहण कीजिए। प्रेम-मार्ग का अनुसरण कीजिए। भक्ति का मधु छक कर पीजिए। ईश्वर के साथ मिलन प्राप्त कीजिए तथा ईश्वर-चैतन्य के परम धाम को पहुँच जाइए।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :



मनुष्य जैसा सोचता है, वैसा ही वह बनता है-२

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

माया के चंगुल में

इस असत्य अहंबोध की एक अद्‌भुत शक्ति है, और यदि व्यक्ति इस अवास्तविक चेतना में आसक्ति रखता है तो जिसमें आप आसक्त हैं उसके प्रति सुखानुभूतियों की एक अन्तहीन इच्छाओं की शृंखला यह उत्पन्न कर देता है। आसक्ति मन में उत्पन्न होने वाली असंख्य इच्छाओं को पूर्ण करने की तीव्र लालसा उत्पन्न करती है। यह इच्छाएँ व्यक्ति को मन की शान्ति से वंचित कर देती हैं और मन की शान्ति के बिना सुख सम्भव नहीं है। व्याकुलता अथवा अशान्ति की इस अवस्था में व्यक्ति हताश हो कर किसी भी प्रकार इससे बाहर निकलने का मार्ग खोजता है। पूरी शक्ति से वह संघर्ष करता भी है, किन्तु उसके मन का सारा ध्यान परिवर्तनशील वस्तु-पदार्थों में ही व्यय हो जाता है और परम-परिपूर्णता की उपलब्धि हो ही नहीं पाती। बहुत समय पूर्व भगवान् बुद्ध ने कहा था कि मनुष्य के समस्त दुःखों का मूल कारण उसकी आसक्ति है। यद्यपि वे माया के सिद्धान्त के दार्शनिक नहीं थे, तो भी उन्होंने यह कहा, और अनजाने ही उन्होंने यह स्वीकार किया कि यही हमारे बन्धन का कारण है।

हम अपने शाश्वत वास्तविक स्वरूप के अन्तरनिहित केन्द्र से दूर चले गये हैं और हमने अपने व्यक्तित्व के समस्त अनात्म पहलुओं से अपनी पहचान जोड़ ली है। वास्तव में तो हम शुद्ध-चैतन्य के केन्द्र हैं, किन्तु हम तीन शरीरों में सीमाबद्ध प्रतीत होते हैं—कारण शरीर, सूक्ष्म शरीर और स्थूल शरीरों में—और पंचकोशों में बद्ध। अन्नमय कोश स्थूल शरीर से भिन्न नहीं है। सूक्ष्म शरीर में तीन कोश स्थित हैं—प्राणमय कोश, मनोमय कोश और विज्ञानमय कोश। हमारी असंख्य पूर्व-जन्म की इच्छाएँ और कर्म तीसरे शरीर, कारण शरीर में हैं। अतः हमारे व्यक्तित्व का वास्तविक रूप इस प्रकार है कि हम इन तीन शरीरों में स्थित, पंचकोशों से आवृत एवं उनकी दासता में बद्ध एक उज्ज्वल ज्ञान सम्पन्न चैतन्य हैं।

आध्यात्मिक जागरूकता का पूर्णतया अभाव तथा स्थूल भौतिकता की जागरूकता का प्राचुर्य, इस अवस्था की विशेषता है। बुद्धि इस भौतिक अथवा शारीरिक व्यक्तित्व ही स्वयं को मानने के गलत विचार से ग्रसित है। अतः यह इस शरीर में ही आसक्त है तथा उन सभी वस्तुओं से भी उसे आसक्ति है जो इस शरीर के लिए आवश्यक अथवा रुचिकर हैं। जो भी इन्द्रिय-विषय-भोग शरीर को सुखकर संवेदनाएँ देने वाले हैं, वही इसे प्रिय है। 'मैं' का इस नाशवान् एवं अस्थायी व्यक्तित्व के साथ अध्यास है और मन वस्तु-पदार्थों को 'मेरा', 'मेरा' कहता है। आप जब किसी वस्तु को 'मेरी' कहते हैं तो वास्तव में आप द्वैत-भाव को सुदृढ़ करते हैं। "यह मेरा घर है या मेरी कार, मेरा कोट है", इस प्रकार स्वयं 'अपने-आप' में और उस वस्तु में अलग होने को दृढ़ करते हैं। आप कहते हैं, "मेरा मन आज व्याकुल है, मेरी बुद्धि भली-भाँति सोच नहीं पा रही हैं।" जब आप 'मेरा' अथवा 'मेरी' कहते हैं तो आप यह सुनिश्चित कर देते हैं कि 'आप' अपने शरीर, मन और बुद्धि से अलग 'कुछ' हैं जो उन्हें देख रहा है। अनजाने ही आप यह सुनिश्चित करते हैं कि आप उन वस्तुओं से पृथक् हैं, किन्तु फिर भी आप बार-बार उसी गलत धारणा में बह जाते हैं।

यह 'माया' है, किन्तु 'योग' आपकी वास्तविकता का सतत सुदृढ़िकरण है। एक बार यदि आपको किंचित् सा भी

यह आभास प्राप्त हो जाये कि आप वस्तुत: अमर आत्मा हैं तो इस समझ को पकड़ लें और सुदृढ़ता से इसी से चिपटे रहें। पुन: कभी भी विस्मृति के बादल को आने और आ कर आपके इस अनुभव को अपने से छीनने न दें। इसी क्षण से अपना मन बना लें कि आपने स्वयं को अब अमर-अनश्वर आत्मा होने की जागरूकता में ही संस्थित रखना है। मन सदा देह से ही अपनत्व बनाये रखता है, और शरीर के प्रति कहे गये एक भी कठोर शब्द से यह क्रोधित हो उठता है और झगड़ने को तत्पर हो जाता है। इस परिस्थिति के कारण मन सदैव बहिर्मुखी ही रहता है। यह अपने शरीर को निरन्तर सुख-भोग में ही रखना चाहता है, और इसके फलस्वरूप साधारण मनुष्य का मन विषय-भोगों का सुख भोगने के विचारों से ही भरा रहता है।

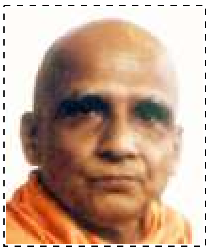
इस सबका अन्तिम परिणाम यह है कि मनुष्य का जीवन प्रतिदिन अपने व्यक्तिगत लाभ पर आधारित स्वार्थपूर्ण गतिविधियों के चारों ओर ही निरन्तर घूमता रहता है। बन्धन और माया की यही समस्या है—गलत पहचान, स्वार्थ, इन्द्रिय-सुखों का सतत चिन्तन और समस्त जीवन स्वार्थ-केन्द्रित गतिविधियों में ही व्यतीत होना। ऐसी अवस्था में परमात्मा की अनुभूति का पूर्णतया अभाव होता है। जब हर समय किसी-न-किसी वस्तु की आवश्यकता ही बनी रहती हो और जब व्यक्ति का समस्त जीवन सीमित और परिवर्तनशील वस्तुओं को पाने के लिए चारों ओर ही घूमता हो तो व्यक्ति को क्या शान्ति प्राप्त हो सकती है? नहीं हो सकती!

जब व्यक्ति की समस्त शक्तियाँ अन्धकार, गलत धारणा और बन्धन की अवस्था में होती हैं तो बुद्धि आध्यात्मिक अज्ञानता के पाश में ग्रसित हो जाती है। मन सदैव परिवर्तनशील संवेदनाओं में आसक्त रहता है, देह स्व-केन्द्रित गतिविधियों में व्यस्त रहती है तथा भगवान् का तो आस-पास कहीं कोई स्थान ही नहीं होता। इसका अर्थ यह है कि मनुष्य की समस्त निजी क्षमताएँ इस भौतिक जगत् में, गलत विचार में और अनुचित धारणा में निमज्जित रहती हैं। ऐसी स्थिति में मनुष्य की प्रत्येक क्षमता, जो उसे वास्तव में 'मनुष्य' कहलाने वाली है, वह माया के अधीन है। हमारे बन्धन का कारण वास्तव में हमारे अपने ही भीतर, हमारे मन और बुद्धि के रूप में स्थित है, और यदि हमने इस बन्धन से छुटकारा पाना है, तो अपनी इन्हीं क्षमताओं का उपयोग करने के अतिरिक्त अन्य कोई साधन नहीं है। पुन: कहता हूँ कि विचार, अनुभूति, तर्क-वितर्क और कर्म करने के अतिरिक्त और कोई साधन हमारे पास नहीं है। जहाँ बन्धन है, वहीं इसकी मुक्ति के लिए हमें कार्य करना होगा। जहाँ पर समस्या है, वहीं पर हमें अपना समाधान निकालना होगा।

सदैव इच्छाओं से प्रेरित और सदा स्वकेन्द्रित गतिविधियों में व्यस्त बद्ध मानव सदा ही क्रोध, अहंकार और वस्तु-पदार्थों के प्रति गहन आसक्ति का शिकार रहता है। यह सब जीवात्मा की मलिनताओं तथा मनुष्य की अशुद्धताओं का निर्माण करने का कारण बनते हैं। इन मूलभूत अशुद्धियों से मन को स्वच्छ करना पड़ेगा। बाह्यगामी मन स्वयं को असंख्य विषय-भोगों में विचरने देता रहता है, सदा एक वस्तु से दूसरी वस्तु पर भटकता हुआ, हमेशा व्याकुल और अशान्त अवस्था में और कभी क्षणभर के लिए भी स्थिर नहीं रहता। इसमें आन्तरिक शक्ति नहीं होती। अपने वास्तविक मूल स्वरूप की विस्मृति के कारण तथा हम जो वास्तव में नहीं हैं, स्वयं को वही समझने की गहन गलती के कारण हम अपने में अन्तर्निहित अपनी वास्तविकता से अनभिज्ञ रहते हैं, और हमारी वास्तविकता हमारे भीतर ही दबी रहती है। यह इसी प्रकार है मानो हमारी दृष्टि के सम्मुख भारी आवरण डाल दिया गया हो। हमारे प्राचीन ज्ञानी गुरुजनों ने अनुशासन की एक ऐसी पद्धति का निर्माण किया जिसके द्वारा हमारे व्यक्तित्व के विभिन्न स्तरों में विद्यमान बन्धन के लक्षणों का एक के बाद एक-एक करके क्रम से सुधार किया जाता है। इन अभ्यासों में विकसित होने से आत्मा धीरे-धीरे बन्धन की अवस्था से उन्नत होती हुई मुक्ति की अवस्था को प्राप्त कर लेती है।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :



अहिंसा–ब्रह्मचर्य के भव्य सद्गुण–३

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

आप अत्यन्त अनमोल हैं। आप 'कुछ भी नहीं' नहीं हैं। जिस प्रकार आप 'अहिंसा' की दृष्टि से दूसरों को अपने तुल्य मूल्यवान् समझते हैं, आपको स्वयं को भी अत्यन्त मूल्यवान् समझना होगा। आप भी एक अत्यन्त अनमोल निधि हैं। आप धूल–समान नहीं हैं क्योंकि आप भी दूसरों की भाँति हैं। आप भी उतने ही अर्थपूर्ण हैं जितने कि दूसरे लोग, फिर आप किसी का अनादर कैसे कर सकते हैं? स्वयं का अपमान करना अपनी शक्तियों का गलत प्रयोग करने के समान है—वे शक्तियाँ, जिनका उपयोग अन्य श्रेष्ठ कार्यों हेतु होना चाहिए।

'ब्रह्मचर्य' को समझना 'अहिंसा' को समझने के समान दुष्कर है। अत: यह सम्भव है कि इन्हें समझने में ही हमारा सारा समय व्यतीत हो जाये तथा उनका पालन सम्भव न हो सके, क्योंकि हमारे शरीर एवं मस्तिष्क की शक्तियाँ प्राय: हमारी पहुँच से बाहर होती हैं तथा उन्हें सुनियोजित उद्देश्य की ओर ले जाने के स्थान पर वे हमें गलत राह दिखाना आरम्भ कर देती हैं। अधिकतर, हमारी शक्तियाँ, जहाँ राह मिले, वहाँ पागलपन की भाँति दौड़ती हैं। वे उस नदी की भाँति हैं, जिसके किनारे टूटे हुए हैं; वह वस्तुओं का नाश करती हुई, गाँवों को उजाड़ती हुई तथा मानव–विनाश करती हुई, येनकेनप्रकारेण, अपना मार्ग खोजती है। वह सावधानी नहीं बरतती। वह केवलमात्र अपना पथ अग्रसर करने के लिए मार्ग ढूँढ़ती है। यही बात हमारी शक्तियों पर लागू होती है।

हमारी शक्तियाँ हमारे व्यक्तित्व में समान रूप से समाहित हैं। शक्तियों का यह समान समायोजन ही हमें सुन्दरता प्रदान करता है। एक सुन्दर व्यक्तित्व, यहाँ तक कि एक सुन्दर शरीर भी शक्तियों के समान–समायोजन के कारण ऐसा प्रदर्शित होता है। यह शक्ति शरीर के किसी एक भाग में केन्द्रित हो जाये, तो यह शरीर का 'पूँजीवादी' व्यक्तित्व हो जायेगा जिसे शरीर के अन्य अंग सहन नहीं करेंगे। जैसा कि हमें ज्ञात है, बच्चे बहुत सुन्दर होते हैं। शिशु अत्यन्त मनमोहक लगते हैं, परन्तु जैसे–जैसे हमारी आयु में वृद्धि होती जाती है, हमारे शरीर की रूपरेखा तथा मुखमण्डल के भाव कुरूप होते जाते हैं। ऐसा क्यों होता है? हमें क्या हो गया है? हम बाद में सिकुड़े–से तथा मूर्ख क्यों लगते हैं? इसका कारण हमारी शक्ति का गलत दिशा में होना है, जब कि एक शिशु के शरीर में शक्ति समान रूप से समायी होती है।

हम एक छोटे बालक को देख कर अत्यन्त प्रसन्न होते हैं। उसे गोद में बैठा कर चूमते हैं। हमें इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता कि वह किसका बालक है। हम बच्चों को उनके व्यक्तित्व–सौन्दर्य तथा मन की अहंकारहीनता के कारण पसन्द करते हैं। इन दो कारणों से हम बच्चों की ओर आकृष्ट होते हैं। उनमें अहंकार का भाव नहीं होता तथा उनका शरीर सुन्दर होता है। कदाचित् उनके शारीरिक सौन्दर्य का कारण अहंकार–शून्यता है। जितना अधिक हम अहं–भाव से ग्रस्त होते हैं, उतना ही अधिक हम कुरूप दिखते हैं—यह एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तथ्य है जो स्मरण रखना चाहिए।

अहंकार शक्ति के केन्द्रीकरण का मूलभूत कारण है। यह शरीर में शक्ति का विकेन्द्रीकरण नहीं होने देता। फलस्वरूप, शारीरिक अंग तथा सम्पूर्ण व्यक्तित्व, जिससे केन्द्रित मूलभूत शक्ति ने शक्तियाँ खींच ली हैं, शरीर के साथ सहयोग–भाव समाप्त कर देता है। उन्हें अहंकार का यह

व्यवहार पसन्द नहीं आता, तभी वे कुरूप दिखते हैं। उनमें सौन्दर्य शेष नहीं रहता। क्यों? क्योंकि केन्द्र द्वारा उन्हें सहयोग मिलना समाप्त हो चुका है, अत: वे भी केन्द्र का सहयोग करने के इच्छुक नहीं होते।

एक सुन्दर/आकर्षक व्यक्ति या तो बालक के रूप में होता है, अथवा सन्त के रूप में, क्योंकि बालक में अहं-भाव नहीं होता तथा शक्ति का समान रूप से समायोजन होता है, और यही एक महान् सन्त के साथ होता है। वह भी अत्यन्त आकर्षक एवं सुन्दर, शक्तिशाली प्रतीत होता है। योग में पारंगत एक महान् सन्त एक बालक की भाँति मनोहर प्रतीत होता है। इसीलिए हम उनकी ओर आकृष्ट होते हैं। दूर-दूर से लोग उनके दर्शनार्थ आते हैं। क्यों? क्योंकि उनमें विलक्षण शक्ति विद्यमान होती है जो ब्रह्माण्ड के वास्तविक शक्ति-स्रोत से उनकी संगति का परिणाम है। सृष्टि स्वयं शिशुओं की देखभाल करती है। देवतागण बच्चों की स्वयं रक्षा करते हैं, अहंकारी-जनों की नहीं। वे दूर भागते हैं : ''ओह! ये तो बहुत बड़े लोग हैं। हमें इनकी आवश्यकता नहीं।''

मुझे एक कहानी स्मरण हो आयी है जो मैंने एक मित्र से सुनी थी। यह किसी पुस्तक में नहीं है। ऐसा प्रतीत होता है जैसे एक बार भगवान् श्री कृष्ण द्वारका में भोजन ग्रहण कर रहे थे तथा महारानी रुक्मिणी भोजन परस रही थीं। भोजन करते-करते श्री कृष्ण खड़े हो गये तथा एक छड़ी उठा ली। रुक्मिणी आश्चर्यचकित हो गयीं। ''आपको क्या हो गया है? भोजन करते-करते आप खड़े हो गये और छड़ी उठा ली, मानो आप मुझ पर प्रहार करना चाहते हों! यहाँ कौन आपका शत्रु है?''

श्री कृष्ण मौन रहे। उन्होंने अपनी आँखें कुछ क्षण के लिए बन्द कर लीं, फिर छड़ी को दूर रख दिया तथा पुन: भोजन ग्रहण करने लगे। महारानी ने पूछा, ''आखिर, बात क्या है? क्या हुआ है?''

श्री कृष्ण बोले, ''कुछ नहीं। यहाँ से लगभग सौ मील दूरी पर एक दरिद्र पथिक अपने शिर पर गठरी रखे हुए जा रहा था। तभी लुटेरों ने उस पर आक्रमण किया। मैंने सोचा, मैं उसकी रक्षा करूँ, अत: मैंने छड़ी उठा ली। परन्तु मेरे छड़ी उठाते ही उस पथिक ने लुटेरे को थप्पड़ मारा। मैंने सोचा, ''उसे अपनी रक्षा स्वयं करने दो। मैं वहाँ किसलिए जाऊँ? तब मैंने छड़ी वापिस रख दी।''

यह भी कहा गया है कि जब तक द्रौपदी अपनी साड़ी को एक हाथ से पकड़े रही, सहायता प्राप्त नहीं हुई। क्योंकि जब तक उसकी शक्ति उसके पास है, सहायता कैसे प्राप्त हो? जैसे ही उसने अपनी दोनों भुजाएँ फैलायीं, भगवान् के समक्ष आर्तनाद करके पुकारा, सहायता मानो जादुई-शक्ति के समान उसी क्षण उसे प्राप्त हुई।

ये सब कहानियाँ हैं, इसमें कोई शंका नहीं। परन्तु योग की दृष्टि से इनका आध्यात्मिक अर्थ है।

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

उसके सार को जानिए

भगवान् हरि ने साधुओं की रक्षा, दुष्टों का विनाश तथा धर्म की स्थापना के लिए भगवान् कृष्ण तथा राम के रूप में अवतार लिया। भगवान् कृष्ण कहते हैं—''मेरी परा प्रकृति से अनभिज्ञ मूर्ख जन, मानव-रूप में मेरा अनादर करते हैं, मुझे सारे भूतों का महान् प्रभु नहीं मानते।''

उपद्रवी इन्द्रियों तथा माया की शक्तियों के प्रभाव से विचलित न बनिए। भक्ति एवं श्रद्धा के साथ उसे तथा उसके सार को जानिए। उसकी कृपा से परम सुख, शान्ति तथा ज्ञान को प्राप्त कीजिए।

—स्वामी शिवानन्द

मानव से ईश-मानव :

शिष्यों का प्रशिक्षण–१३

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

१२ नवम्बर, १९४९ में स्वामी शिवानन्द जी जब आश्रम मन्दिर में थे तो उस समय स्विट्ज़रलैंड के दो यात्री उनसे मिलने के लिए आये। आते समय मार्ग में उन्होंने एक बड़ा सूचनापट्ट देखा जिस पर लिखा हुआ था, 'द योग-वेदान्त फारेस्ट यूनिवर्सिटी'। इससे पहले वह इस विश्वविद्यालय की साप्ताहिक पत्रिका भी देख चुके थे। स्वामी जी को देखते ही प्रथम प्रश्न उनके मुख से निकला, यूनिवर्सिटी का पाठ्यक्रम पूर्ण करने के लिए व्यक्ति का कितना समय लगता है?'' दबी मुस्कराहट के साथ स्वामी जी ने उत्तर दिया, ''आजीवन।'' स्वामी जी का उत्तर सुन कर स्तब्ध से हुए आगन्तुकों ने लगभग चीख सी में पूछा ''क्या?'' तब गुरुदेव ने अपने उत्तर का भाव समझाते हुए कहा, ''हाँ, यदि आप योग-वेदान्त विश्वविद्यालय की अन्तिम परीक्षा में उत्तीर्ण होना चाहते हैं—अन्तिम परीक्षा जो कि आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति है, तो आपको अपना सम्पूर्ण जीवन योग और वेदान्त के अध्ययन और अभ्यास के प्रति समर्पित करना होगा। ऐसा नहीं हो सकता कि कुछ पुस्तकों का अध्ययन-भर कर लें और परीक्षापत्रों की कापियों में अपने ज्ञान को पलट कर निकाल दें तथा अत्यन्त प्रसन्न हो जायें कि 'वाह, मैं तो बड़ा भारी योगी बन गया!' योग और वेदान्त को तो वस्तुत: आपके जीवन और आपके व्यक्तित्व का एक अनिवार्य अंग बन जाना चाहिए। वेदान्त जो कहता है उसे मात्र बुद्धि से जान लेना ही पर्याप्त नहीं है, अपितु योग और वेदान्त की 'सत्य' की जो उद्घोषणा है उसे आपको स्वयं अनुभव करना होगा।''

लन्दन विश्वविद्यालय के प्राध्यापक श्री पैथी १० मार्च १९५० में आश्रम आये। उन्होंने प्रश्न किया, ''स्वामी जी, आपके इस विश्वविद्यालय में कितने विद्यार्थी हैं?'' गुरुदेव ने उत्तर दिया, ''अभी इस समय तो थोड़े से ही हैं। आपको सम्भवतया आश्चर्य होगा कि विश्वविद्यालय में इतने कम विद्यार्थी क्यों हैं? इसका कारण यह है कि यहाँ प्रवेश प्राप्ति की आवश्यक योग्यताओं में एक वैराग्य का होना है जो कि योग और वेदान्त के ज्ञान की प्राप्ति का एकमात्र प्रेरणा-स्रोत है। संसार के सुख-भोगों से मुख मोड़ना अत्यन्त कठिन है, कतिपय गिने-चुने व्यक्ति ऐसा कर सकते हैं।'' किन्तु इससे पर्याप्त समय के उपरान्त 'वर्ल्ड कॉन्फेड्रेशन ऑफ औरगेनाइज़ेशन ऑफ दी टीचिंग प्रोफेशन' के पॉल एस वेलट्री के एक प्रश्न कि 'आश्रम में रहने के लिए किन विशिष्टताओं की आवश्यकता है', के उत्तर में गुरुदेव ने कहा, ''एक बार आ कर रहना प्रारम्भ कर देने के उपरान्त विशेषताएँ स्वयं आ जाती हैं।''

वस्तुत: गुरुदेव के इन दोनों कथनों में परस्पर कुछ भी विरोधाभास नहीं था। इनके पीछे तथ्य यह है कि अपने मिशन के प्रारम्भिक वर्षों में गुरुदेव ने अपने शिष्यों का चयन करने में अत्यन्त सावधानी रखी?* स्वीकृति देने से पूर्व विभिन्न परीक्षणों का उपयोग किया करते थे।

वे साधकों को उत्तर देने में स्पष्ट एवं निश्छल होने के लिए कहते थे और उन्हें विश्वास दिलाते थे कि ''आपकी सहायता करने को मैं सदैव तत्पर हूँ। मैं आपको सुख-शान्ति,

---

*१९३७ में उन्होंने निम्नलिखित प्रश्नावली छाप कर भावी साधकों को गहन आत्मनिरीक्षण के उपरान्त उत्तर भर कर देने के लिए कहा—

१. क्या आप सत्य के लिए अपना शरीर एवं जीवन बलिदान करने के लिए तत्पर हैं?

२. क्या आप भिक्षा पर निर्वाह करना चाहेंगे और आजीवन इस पर दृढ़ रहेंगे?

३. क्या आप कर्मयोग के महत्त्व को समझते हैं?

४. क्या आप अपने सम्बन्धियों और मित्रों के साथ सम्बन्ध विच्छेद कर सकते हैं?

५. क्या आप संन्यास यश-प्राप्ति के लिए, सिद्धियों के लिए या आलस्यपूर्ण जीवन जीने, या कुण्डलिनी जाग्रत करने के लिए लेना चाहते हैं अथवा आत्म-साक्षात्कार पाने के लिए चाहते हैं?

विचार-प्रवाह द्वारा प्रेम प्रसारित करूँगा, प्रेरणा दूँगा, किन्तु आपके लिए कार्य नहीं कर सकता। साधना आपको स्वयं करनी पड़ेगी।'' उन्होंने चेतावनी दी, ''यदि आप मुझसे सिद्धि पाने और जनता से उन्हें दिखा कर धन ऐंठने के लिए मेरे पास आना चाहते हैं, तो न आयें। इस अनुचित मार्ग पर मैं आपकी कोई सहायता नहीं कर सकता...आत्मिक साक्षात्कार में सिद्धियों का कोई स्थान नहीं है।''

उन्होंने भावी विश्व-संस्था की सुदृढ़ नींव रखनी थी अतः अपने शिष्यों के चयन में अत्यन्त सावधानी आवश्यक थी। किन्तु जब स्वामी जी यह करने के उपरान्त सन्तुष्ट हो गये, तो उन्होंने खुले दिल से सभी को लेना प्रारम्भ कर दिया। बाद के दिनों में जब साधक आते थे तो उन्होंने उनके परिवार, जाति, क्षमता, पद अथवा धन-सम्पत्ति, इत्यादि किसी के विषय में भी प्रश्न करना बन्द कर दिया और सभी को स्वीकृति दे दी।

ऐसे संन्यासी और योगी भी हैं जो अपनी कई क्रियाएँ महान् रहस्यों की भाँति रखते हैं। वह उन्हें अपने शिष्यों के दीर्घ काल तक शिष्य रहने पर भी सिखाते नहीं, केवल कतिपय विशेष शिष्यों को ही बहुत समय व्यतीत हो जाने के उपरान्त सिखाते हैं। किन्तु स्वामी जी के सम्बन्ध में ऐसा नहीं था। उनका कोई गोपनीय समूह नहीं था, कोई आन्तरिक मण्डली अथवा गुट नहीं था। उन्होंने तो शिष्य अथवा अन्यों के मध्य भी कोई भेद नहीं रखा था। उन्होंने सभी शिक्षार्थियों को इस प्रकार अति शीघ्रता से प्रशिक्षित किया जैसे युद्ध के समय आपातकालीन सेवाएँ दी जाती हैं। उन्होंने प्रत्येक बात सिखायी, किसी से कुछ भी गुप्त नहीं रखा।

प्राचीन भारतवर्ष के गुरुकुलों में विद्यार्थियों को प्रतिदिन अपने गुरु के लिए भिक्षाटन के लिए जाना होता था तथा और भी बहुत प्रकार से अपने गुरु की सेवा करनी होती थी। दीक्षा प्राप्ति के लिए उसे दीर्घ काल तक कभी-कभी वर्षों पर्यन्त प्रतीक्षा करनी पड़ती थी। हिन्दूधर्मग्रन्थों में कथा आती है कि गौतम ऋषि ने चार सौ दुर्बल गायें चुन कर अपने शिष्य सत्यकाम जाबाल को देते हुए कहा कि जब तक इनकी एक सहस्र स्वस्थ गायें न हो जायें तब तक वापस लौट कर न आये। सत्यकाम ने आज्ञा का पालन किया। एकलव्य ने अपना अँगूठा काट कर अपने गुरु द्रोणाचार्य को गुरुदक्षिणा के रूप में दिया था। श्रीकृष्ण अपने गुरु सान्दीपनि के लिए वन से लकड़ियाँ चुन कर लाते थे।

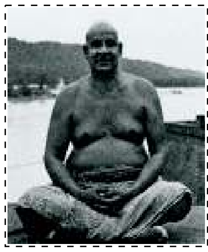
किन्तु यह २० वीं शताब्दी थी। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी ने यदि अपने लक्ष्य को प्रभावपूर्ण ढंग से सफल बनाना था तो उन्हें हर प्रकार के लोगों के अनुकूल बनना आवश्यक था। अतः अपने शिष्यों से अपने लिए भिक्षा एकत्रित करके लाने के स्थान पर, उन्होंने अपने शिष्यों के लिए आधुनिक सुविधाओं से सम्पन्न आश्रम का निर्माण किया, जिससे कि वह निर्बाध रूप से स्वयं को भोजन, वस्त्र एवं आवास की चिन्ता से मुक्त रह कर साधना में लगा सकें।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

----

६. क्या आपमें सच्चा, सुदृढ़ वैराग्य भाव है?
७. इस स्थान की जलवायु को आप सहन कर सकते हैं?
८. अब तक आपने क्या और कैसी तपस्या की है?
९. क्या आप सचमुच माया के इन्द्रजाल को समझते हैं?
१०. कौन-कौन सी पुस्तकें आपने पढ़ी हैं?
११. क्या आसन-प्राणायाम का आपको अभ्यास है?
१२. आपका स्वास्थ्य कैसा है और कितनी आयु है?
१३. क्या आप यहाँ अपने आत्मविश्वास एवं आत्मबल से आये हैं?
१४. क्या आप किसी जाति-भेद-भावना को मानते हैं?
१५. संसार त्यागने के पीछे आपका मुख्य उद्देश्य क्या है?
१६. क्या आपको जो भी सेवा दी जायेगी, उसे सहर्ष करने को तैयार हैं भले ही वह कितना भी छोटा काम क्यों न हो?

शिवानन्द-ज्ञानकोष :



मृत्यु-१

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

महान् वैज्ञानिक, आश्चर्यजनक वस्तुओं के आविष्कारक, अद्भुत कार्य-निष्पादन करने वाले शक्तिशाली चक्रवर्ती सम्राट्, प्रभु-प्रेरणा-प्राप्त कवि गण, विस्मय-विमुग्ध कर देने वाले कलाकार, अनेक ब्राह्मण, ऋषि और योगी इस संसार में जन्मे और दिवंगत हुए। आप सब यह जानने को अति उत्सुक होंगे कि उनकी क्या गति हुई? क्या अब भी उनका अस्तित्व है? मृत्यु के पार-परे क्या है? क्या अब उनका अस्तित्व नहीं रहा अथवा वे शून्य में विलीन हो गये हैं? सबके हृदयों में ये मृत्यु सम्बन्धी प्रश्न सहज ही उठते हैं। वास्तव में यह प्रश्न आज भी उसी रूप में प्रस्तुत है जैसे सहस्रों वर्ष पूर्व था। मृत्यु को कोई भी रोक नहीं सकता, क्योंकि हमारे जीवन के साथ इसका अभिन्न सम्बन्ध है।

धर्म तथा हमारे धर्ममय जीवन में मृत्यु का महत्त्वपूर्ण स्थान है। मृत्यु ही अमरत्व अथवा परमानन्द-प्राप्त्यर्थ प्रबोधित-उत्प्रेरित करती है।

मनुष्य मृत्यु से भयभीत रहता है। वह मरना नहीं चाहता, बल्कि वह तो सदैव जीवित रहना चाहता है। यहीं से दर्शन का आरम्भ होता है। दर्शन जिज्ञासा और अनुसन्धान (शोध) करता है और साहसपूर्वक घोषणा करता है, ''हे मानव, मृत्यु से मत डरो। आपके लिए एक अमर धाम है, और वह है ब्रह्म। वही है आपकी आत्मा, जो आपके हृदय-प्रकोष्ठ में अवस्थित है। अपने मन को शुद्ध करो और इस नित्य, शुद्ध, अमर और अपरिवर्तनशील आत्मा का चिन्तन-ध्यान करो, आपको अमरत्व प्राप्त होगा।''

जब आपका जन्म ही नहीं हुआ, तो मृत्यु का प्रश्न ही नहीं। आप तो अमर आत्मा हो। जन्म तथा मृत्यु तो माया के मिथ्या-कल्पित नाटक के दो मिथ्या दृश्य हैं। पंचभूतों से निर्मित इस पार्थिव शरीर से ही जन्म और मृत्यु का सम्बन्ध है। जन्म-मृत्यु के विचार भ्रमात्मक हैं।

प्रत्येक आत्मा एक पूर्ण मण्डल है जिसकी परिधि कहीं भी नहीं, किन्तु इसका केन्द्र—निवासस्थान शरीर में है। मृत्यु का अर्थ है—आत्मा का एक शरीर से दूसरे शरीर में जाना। फिर आप मृत्यु से क्यों डरें।

मृत्यु है क्या?

आत्मा के भौतिक शरीर से विमुक्त हो जाने को मृत्यु कहते हैं और आत्मा के शरीर में प्रविष्ट होने पर जन्म की संज्ञा दी जाती है। शरीर से आत्मा का विलग हो जाना मृत्यु है। शरीर शव कहलाता है, जब वह आत्मा से रहित हो जाता है।

मृत्यु एक शरीर से दूसरे शरीर तक जाने के लिए प्रवेश-द्वार है। शारीरिक क्रियाओं के अवरुद्ध हो जाने व शारीरिक चेतना के लोप हो जाने का नाम ही मृत्यु है। मृत्यु केवल एक रूप-परिवर्तन है—चेतना के मानसिक स्तर अथवा सूक्ष्म स्तर के रूपान्तरण का। हिम जल में, जल वाष्प में तथा वाष्प अदृश्य गैस में रूपान्तरित हो जाता है, इसी प्रकार जीवन चेतना के शारीरिक, भौतिक, मानसिक और सूक्ष्म स्तर हैं।

मृत्यु आपके व्यक्तित्व तथा अन्तरचेतना अर्थात् आत्म-चेतना का अन्त नहीं करती, अपितु जीवन के उच्चतर स्तर के द्वार खोलती है। मृत्यु उच्चतर-पूर्णतर जीवन का प्रवेश-द्वार है। मृत्यु व्यक्तित्व का अन्त नहीं है। यह तो वैयक्तिकता का अवसान (अन्त) मात्र है। यह केवल

एक रूप-परिवर्तन है। जीवन-यात्रा चलती रहती है— सांसारिकता पर विजय-प्राप्त्यर्थ। जीवन तब तक प्रवाहित रहता है जब तक वह नित्य परमात्मा में विलीन नहीं हो जाता।

मृत्यु जीवन का अन्त नहीं, यह जीवन का रूपान्तरण है। जीवन में मृत्यु एक स्वाभाविक घटना है, जो आपके विकास के लिए आवश्यक है।

मृत्यु जीवन का विलोम नहीं है, विरोधी नहीं है। यह तो जीवन का एक रूप है। जीवन का प्रवाह निरन्तर चलता रहता है। फल के नाश होने पर भी फल के बीज में जीवन-सत्ता पूर्ण रहती है। और जब बीज का नाश होता है, तब एक विशाल वृक्ष पैदा हो जाता है। जब वृक्ष विनष्ट होता है तो वह कोयले का रूप ले लेता है, जिसमें भरपूर शक्ति होती है। जब जल अदृश्य हो जाता है तो वाष्प का रूप धारण कर लेता है, जो एक नवीन जीवन का बीज-रूप है। पत्थर मिट कर चूना हो जाता है, जो नवजीवन से संयुक्त होता है। मृत्यु हो जाने पर भौतिक आवरण पार्थिव शरीर को जला अथवा नष्ट कर दिया जाता है, किन्तु जीवन प्रवाहित रहता है, जीवन रहता है।

शरीर का चेतनाहीन होना अथवा मृत्यु निद्रा के समान है। जैसे मनुष्य सो कर उठ जाता है, इसी प्रकार मृत्यु के पश्चात् जन्म होता है। मृत्यु निद्रा की तरह है। जन्म होना मानो सो कर उठना है। मृत्यु ही नवीन श्रेष्ठतर जीवन में अग्रसारित करती है। विवेकी-तत्त्वज्ञानी मनुष्य मृत्यु से नहीं डरता। वह जानता है कि नवीन जीवन का द्वार मृत्यु ही है। मृत्यु जीवन-नाशक नहीं है, अपितु ऐसा देवदूत है जो असीम पूर्ण आनन्दमय जीवन का द्वार स्वर्णिम कुंजी से खोलता है।

जीवन मृत्यु का अनुगामी है, जैसे जागरण निद्रा का। वर्तमान जीवन में आप पूर्व-जीवन के अपूर्ण कार्य सम्पूर्ण करने में संलग्न हो जाते हैं। अतः मृत्यु-भय का प्रश्न ही नहीं।

जन्म-मृत्यु माया का खेल है। जो जन्म लेता है, तत्काल उसका मरना आरम्भ हो जाता है। जो मरता है, उसका जीवनारम्भ होता है। जीवन मृत्यु है और मृत्यु जीवन है। विश्व-मंच के जन्म और मृत्यु आने और जाने के द्वार हैं।

जैसे आप एक मकान से दूसरे मकान में चले जाते हैं, उसी प्रकार आत्मा एक शरीर से दूसरे शरीर में अनुभव प्राप्त करने चली जाती है। जैसे फटे-पुराने वस्त्र उतार कर मनुष्य नये वस्त्र धारण करता है, उसी प्रकार एक शरीर में वास करने वाली आत्मा उस पुराने शरीर को त्याग कर नये शरीर में प्रविष्ट होती है।

हे मनुष्य! मृत्यु से किंचित् भी न डरो। मृत्यु माया का मायावी खेल है। मृत्यु पाँचों तत्त्वों के विघटन होने का नाम है। आप अमर आत्मा हो!

मृत्यु के लक्षण

मृत्यु के ठीक-ठीक लक्षण बताना अति कठिन है। हृदय-गति का रुक जाना, श्वास या नाड़ी का रुकना—ये मृत्यु के कोई विश्वसनीय लक्षण नहीं हैं। इन सबके रुकने के साथ-साथ अंगों का कड़ापन, शरीर पर चिपचिपाता पसीना अर्थात् शरीर का पसीना-पसीना होना या शरीर का ठण्ढा पड़ जाना मृत्यु के साधारण लक्षण माने जाते हैं। डाक्टर तो देखता है कि नेत्रों की पुतली में प्रतिबिम्ब पड़ता है या नहीं। वह टाँगों को मोड़ कर देखता है। ये सब लक्षण वस्तुतः पूर्णरूपेण ठीक नहीं हैं। उपर्युक्त वर्णित लक्षणों के होने पर भी देखने में आया है कि मृत्यु के कुछ समयोपरान्त मनुष्य में प्राण का संचार हुआ अर्थात् वह पुनर्जीवित हो उठा।

हठयोगी को सन्दूक में बन्द करके चालीस दिन तक भूमि के भीतर गाड़ दिया जाता है। तत्पश्चात् बाहर निकाले जाने पर उसे जीवित पाया जाता है। श्वास की गति दीर्घ काल तक रुक सकती है। दो दिन तक भी श्वास-क्रिया रुक जाती है। ऐसी बहुत सी घटनाएँ घटित हुई हैं। हृदय-गति कई घण्टों तक ही नहीं बल्कि कई दिनों तक बन्द रहे; तो भी पुनः हृदय-गति प्रारम्भ हो सकती है। इसलिए निश्चयपूर्वक यह बताना कठिन है कि मृत्यु का अन्तिम वास्तविक लक्षण कौन सा है। तत्त्वों के विघटन होने पर शरीर का सड़ने लगना ही मृत्यु का केवल अन्तिम पक्का लक्षण हो सकता है।

मृत्यु के तुरन्त बाद शरीर में सड़न होने के पूर्व शरीर को गाड़ना या जलाना नहीं चाहिए, यह नहीं मान बैठना चाहिए कि मृत्यु हो ही गयी है। हो सकता है कि व्यक्ति (जीव) समाधिस्थ हो, या उसे मिर्गी का दौरा पड़ गया हो। आनन्द-समाधि, मिर्गी के दौरे के लक्षण मृत्यु के लक्षणों के समान ही होते हैं। बाह्य लक्षण तो एक जैसे ही रहते हैं।

हृदय-रोगियों को तो मृत्यु के पश्चात् तत्काल गाड़ना या जलाना नहीं चाहिए। हो सकता है कि कुछ समय के उपरान्त मृतक जी उठे। अत: तभी गाड़ना या जलाना चाहिए जब शरीर सड़ने लग जाये।

मरणोपरान्त जीवन

जब मनुष्य मरता है तो वह पाँच ज्ञानेन्द्रियों, पाँच कर्मेन्द्रियों, पाँच प्राण एवं मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार और परिवर्तनशील कर्माशय से संयुक्त लिंग शरीर को साथ ले जाता है, जिस पर आगामी जीवन निर्भर करता है।

आत्मा सब इन्द्रियों को अन्दर समेट लेती है। इन्द्रियाँ धुँधली होती जाती हैं, जैसे दीपक में तेल न रहने से बत्ती धुँधली होने लगती अर्थात् बुझने लग जाती है। सूक्ष्म शरीर भौतिक शरीर से कुहासे—धुन्ध की नाईं बाहर निकल जाता है।

आत्मा मुख्य प्राण, मन, इन्द्रियों सहित अविद्या, पुण्य-पाप, सत्कर्म-दुष्कर्म और पूर्व-जन्मों के संस्कारों को ले कर पुराने शरीर को छोड़ देती है और नये शरीर को धारण कर लेती है। आत्मा जब पुराने शरीर से नवीन शरीर में जाती है तो वह त्वचा के सूक्ष्म अंशों से लिपटी रहती है, जो नवजीवन के बीज हैं।

आत्मा को नवीन शरीर का भास हो जाता है। जैसे जोंक दूसरी वस्तु को पहली वस्तु को छोड़ने के साथ ही पकड़ लेता है, वैसे ही आत्मा को वर्तमान शरीर छोड़ने के पूर्व ही आगामी शरीर (जीवन) का रूप दृष्टिगत हो जाता है।

मृत्यु—तत्त्वों का विघटन

भौतिक शरीर पाँच महाभूतों—पृथ्वी, जल, अग्नि, आयु, आकाश से संगठित है। देवताओं का शरीर तो दिव्य ज्योतिर्मय चिन्मय है। उनमें अग्नि-तत्त्व की अधिकता है, और मनुष्यों में पृथ्वी-तत्त्व की। जल में रहने वाले जन्तुओं में जल-तत्त्व की अधिकता रहती है, और पक्षियों में वायु-तत्त्व की। मानव-शरीर में कड़ापन पृथ्वी-तत्त्व के कारण रहता है और लचीलापन जल-तत्त्व के कारण। उष्णता का कारण अग्नि-तत्त्व है। गति तथा क्रियाशीलता का कारण वायु-तत्त्व है। आकाश का कारण आकाश-तत्त्व है। जीवात्मा पंचतत्त्वों से भिन्न है।

मृत्यु के पश्चात् तत्त्व विघटित हो जाते हैं। वे मूल-स्रोत प्रकृति के अक्षय भण्डार में लौट जाते हैं। पृथ्वी-तत्त्व पृथ्वी में और इसी तरह सब अपने-अपने स्रोतों—तत्त्वों में विलीन हो जाते हैं।

अंगों की अपनी-अपनी क्रियाएँ अंगों के भिन्न-भिन्न अधिष्ठातृ देवताओं द्वारा होती हैं तथा अन्त में उन्हीं में मिल जाती हैं। दृष्टि मूल-स्रोत सूर्य को लौट जाती है जिनसे उसे देखने की शक्ति प्राप्त हुई थी। वाणी अग्नि को, श्वास वायु को, कान दिशाओं को, शरीर पृथ्वी को, केश जड़ी-बूटियों को, शिर के बाल पेड़ों को तथा रक्त और वीर्य जल को लौट जाते हैं।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

सामान्य व्यक्ति के लिए यह विश्व विविध विषयों से पूर्ण है, साधक के लिए यह भगवान् की अभिव्यक्ति है; किन्तु सन्त के लिए यह स्वयं भगवान् है। ***—स्वामी शिवानन्द***

त्यागराज स्वामी

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

त्यागराज स्वामी राम ब्रह्मम् के पुत्र, एक तेलुगु ब्राह्मण थे। वह दक्षिण भारतीय संगीत के जन्मदाता थे। उन्होंने चौबीस सहस्र कीर्तनों अथवा भजनों की भगवान् राम की स्तुतियों के रूप में रचना की। उनके भजन अधिकांश तो तेलुगु भाषा में हैं और कुछ संस्कृत में हैं। यह सभी अत्यन्त प्रेरणादायी और आत्मा को उन्नत करने वाले हैं।

त्यागराज तिरुवैयरु में अम्बाल मन्दिर में गाया करते थे। उन्हें भगवान् श्री राम के बहुत बार प्रत्यक्ष दर्शन हुए थे। भगवान् के जिन विग्रहों की वह पूजा करते थे, एक बार उन्हें नदी में फेंक दिया गया। एक वर्ष बाद त्यागराज को स्वप्न में भगवान् राम ने दर्शन दिये और नदी में रेत के नीचे जहाँ मूर्तियाँ दबी हुई पड़ी थीं, ठीक उसी स्थान का संकेत भगवान् ने उन्हें दे दिया, और मूर्तियों को निकाल लिया गया।

उस समय जो पुडुकोटै के राजा थे, उन्होंने एक बार कुछ गायकों के सामने एक दीपक रख दिया और सबको चुनौती दी कि वे बिना दियासलाई अथवा अन्य किसी सहायक सामग्री के दीपक प्रज्वलित करके दिखायें। त्यागराज स्वामी ने कुछ क्षण देवर्षि नारद का ध्यान किया, ज्योतिस्वरूपिनी राग गाया और दीपक स्वयं ही प्रज्वलित हो गया। देवर्षि नारद ने उन्हें 'स्वरर्नवम्' नामक पुस्तक, उच्च श्रेणी के संगीत का प्रचार करने के लिए प्रदान की।

त्यागराज ने कभी भी धन अथवा समाज में उच्च पद प्राप्ति की इच्छा नहीं की। एक बार तन्जौर के राजा सरबोजी ने त्यागराज के पास सन्देशवाहक भेजा जिसने कहा, ''कृपया राजा के लिए एक प्रशंसा-गीत लिखें, वह आपको दश एकड़ भूमि और स्वर्ण का एक बड़ा थैला प्रदान करेंगे।'' त्यागराज ने उत्तर दिया, ''मैं ऐसे राजाओं के प्रशस्तिगान करने में अपने संगीत का उपयोग क्यों करूँ जो दुराचारी जीवन व्यतीत करते हैं? उस अभिशापित स्वर्ण को धिक्कार है जो लोगों को आचरणहीनता में और सुख-भोगों में लगाता है।'' उन्होंने एक भजन गाया जिसके अर्थ इस प्रकार हैं :

''कौन अधिक सुखदायी है, स्वर्ण या श्री राम की भक्ति? क्या अधिक सुस्वादु है, दूध, माखन और दधि या रामनामामृत और राम का ध्यान? क्या अधिक स्वास्थ्यवर्धक है, प्रशान्त मन की गंगा में स्नान या भ्रष्टाचार के मैले जल के कूप में स्नान? दोनों में से क्या अधिक अच्छा है, अभिमानी धनी मनुष्य की प्रशंसा करना या करुणामय, सर्वशक्तिमान् भगवान् की प्रशंसा में भजन गाना?'' सन्देशवाहक एक शब्द भी कहे बिना, चुपचाप वापस चला गया।

उस समय के त्रावनकोर के महाराजा ने भी सन्देशवाहक को भेजा और उसने उन्हें प्रलोभन दिया और कहा कि महाराजा उन्हें अत्यधिक धन और उच्च पद देंगे। त्यागराज ने उत्तर दिया, ''मैं धन को मनुष्य की उन्नति में बाधक मानता हूँ। केवल बुद्धिहीन ही धन के पीछे भागते हैं।'' उन्होंने एक भजन गाया और उसके अर्थ की सन्देशवाहक को व्याख्या की, ''मन की वह स्थिति ही जीवन में श्रेष्ठ एवं उच्च पद है जिसमें श्री राम में अटूट विश्वास हो। जो व्यक्ति तोते की भाँति समस्त ग्रन्थ कण्ठस्थ कर लेते हैं किन्तु अपने जीवन में उनकी शिक्षाओं को जीते नहीं, क्या उन्हें श्रेष्ठ पद पर आसीन माना जा सकता है? क्या उन लोगों को वास्तविक पद प्राप्त किया हुआ माना जा सकता है जिनके पास पर्वताकार धन-सम्पत्ति है, अनेकों पत्नियाँ और सन्तानें हैं और जिनके राजा-महाराजा मित्र हैं? नहीं, नहीं! केवल उसी ने वास्तविक पद प्राप्त किया है जिसे श्री राम में अटल विश्वास है, जो भगवान् का ध्यान करता है और जिसने परमात्मा की कृपा प्राप्त कर ली है।'' सन्देशवाहक निरुत्तर हो कर लौट गया।

जिस व्यक्ति ने ईश्वरानुभूति का धन और आनन्द प्राप्त किया हो, उसके सामने तीनों लोकों की सम्पदा मात्र तिनके के समान है। ऐसे उच्चात्माओं की स्थिति वर्णनातीत है।

कैसे महान् थे त्यागराज! त्यागराज स्वामी की समाधि कावेरी के तट पर तिरुवैयरु में है। दक्षिण भारत के सभी संगीतज्ञ प्रत्येक वर्ष जनवरी मास में अत्यन्त श्रद्धा सहित उनकी जयन्ती मनाते हैं। श्रोताओं के हृदयों में भक्ति और आनन्द का संचार करने वाले गीतों के रचयिता एवं संगीतज्ञ त्यागराज स्वामी की जय!

स्वामी शिवानन्द

खाली स्थानों को भरें :

१. त्यागराज स्वामी......................के जन्मदाता थे।
२. उन्होंने कीर्तनों अथवा भजनों की...........की स्तुतियों के रूप में रचना की।
३. वह ....में गाया करते थे।
४. उन्होंने..............गाया और दीपक स्वयं ही प्रज्वलित हो गया।
५. देवर्षि नारद ने उन्हें..............नामक पुस्तक दी।
६. उन्होंने कभी भी.........................प्राप्ति की इच्छा नहीं की।
७. मन की वह स्थिति ही..................है जिसमें श्री राम में अटूट विश्वास हो।
८. तीनों लोकों की सम्पदा साक्षात्कार प्राप्त व्यक्ति के लिए.................है।
९. उच्चात्माओं की स्थिति..............है।
१०. त्यागराज स्वामी की समाधि कावेरी के तट पर..............में है।

ईश्वरीय महिमा गाइए

पूरे **हृदय** तथा चित्त के साथ सदा ईश्वर की **पूजा** कीजिए। उसकी **महिमा गाइए।** उसका **नाम** सदा **स्मरण** रखिए, सारी विपत्तियाँ स्वतः ही नष्ट हो जायेंगी। आपका हृदय **शुद्ध** हो जायेगा। आप शीघ्र ही **ईश्वर–दर्शन** करेंगे। आप उसकी **उपस्थिति** का भान करेंगे।

ईश्वरीय ज्योति के **अवतरण** के लिए ईश्वर से हार्दिक **प्रार्थना** कीजिए। उसकी कृपा के लिए **लालायित** रहिए। **विरह–व्यथा** के कारण उसके लिए **रुदन** कीजिए। उससे मिलने के लिए **व्याकुल** बनिए। दिव्य प्रेम के **अनल** में मन को **विलीन** कीजिए। प्रेम–मधु का पान कीजिए। ईश्वर–प्रेम की मदिरा पी कर **उन्मत्त** बन जाइए। **अमृतत्व** तथा परम सुख प्राप्त कीजिए।

स्वामी शिवानन्द

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

वि	पू	उ	वि	स्म	प्रा	गा	रु	उ	हृ	व्या	ज्यो
अ	गा	न्म	र	मा	र्थ	इ	द	प	द	कु	ण
प्रा	इ	ई	श्व	र	द	र्श	न	स्थि	द्ध	ल	जा
ज्यो	ए	श्व	स्थि	त	उ	न्म	त्त	ना	म	र्थ	ना
व्या	कु	री	वि	द्ध	प	श्व	अ	ण	हि	ला	त
हृ	द	य	र	न	स्थि	शु	त्व	न्म	मा	ला	न
ई	श्व	अ	ह	ज्यो	ति	द्ध	त	त्त	ली	यि	द्ध
वि	ली	न	व्य	प्रा	र्श	न	र	अ	मृ	त	त्व
रु	द	ल	था	र्थ	स्म	र	ण	पू	कु	ली	श्व
ण	त्व	ण	द्ध	ना	त	मा	ति	जा	ल	न	र

समान विचारों का परस्पर आकर्षण

विचार-जगत् में भी यह महान् सिद्धान्त लागू होता है कि 'दो समान वस्तुएँ परस्पर आकर्षित होती हैं।' जिन दो व्यक्तियों के विचार समान हों, वे एक-दूसरे की ओर आकर्षित होते हैं; इसीलिए लोग प्रायः कहा करते हैं कि 'दोस्तों को देख कर व्यक्ति को समझा जा सकता है।'

डाक्टर की ओर डाक्टर खिंचता है। कवि का आकर्षण कवि की ओर होता है। गायक गायक से प्रेम करता है। दार्शनिक दार्शनिक को चाहता है। दुर्जन दुर्जन से प्यार करता है। मन में खींच लेने की शक्ति है।

आपके विचारों और भावनाओं से मेल खाने वाले लोगों की व्यक्त अथवा अव्यक्त प्राण-शक्ति, विचार-शक्ति, प्रभाव-शक्ति तथा परिस्थितियों से आप निरन्तर आकर्षित होते रहते हैं।

हम जानते हों या नहीं जानते हों, परन्तु जीवन-भर यह सार्वभौम सिद्धान्त काम करता रहता है कि विचार-जगत् में समान विचार के लोग परस्पर आकृष्ट हुआ करते हैं।

आप अपने साथ चाहे जैसा विचार ले कर चलिए, जब तक आप उसे दृढ़ता से अपने पास रखे रहेंगे, तब तक आप भूमि पर, जल में, चाहे जहाँ कितना ही घूमते-फिरते रहें, कोई हर्ज नहीं, आप जाने-अनजाने उस अपने प्रमुख विचार के अनुकूल व्यक्तियों को अपनी ओर अनवरत खींचते रहेंगे। विचार आपकी निजी सम्पत्ति है। यदि आप अपने विचारों को अपनी रुचि के अनुकूल बना सकने की अपनी क्षमता को भली-भाँति समझ लें तो आप उनका नियमन कर सकते हैं।

यह पूरी-पूरी आप ही के वश की बात है कि आप किस प्रकार का विचार किया करें और उसके परिणाम-स्वरूप विश्व को अपनी ओर खींचने की किस प्रकार की शक्ति प्राप्त करें। यह कोई आवश्यक नहीं कि आप परिस्थिति के थपेड़े खाने वाले प्राणी ही बने रहें; लेकिन हाँ, शर्त यह है कि आप सचमुच वैसा शक्तिशाली बनना चाहें।

स्वामी शिवानन्द

उत्तर :-

(१) दक्षिण भारतीय संगीत (२) भगवान् राम (३) तिरुवैयरु में अम्बाल मन्दिर (४) ज्योतिस्वरूपिनी राग (५) स्वरर्नवम् (६) धन अथवा समाज में उच्च पद (७) जीवन में श्रेष्ठ एवं उच्च पद मात्र (८) तिनके के समान (९) वर्णनातीत (१०) तिरुवैयरु

क्रिसमस पूर्व–सन्ध्या समारोह तथा क्रिसमस–नववर्ष आध्यात्मिक साधना शिविर

मुख्यालय आश्रम में क्रिसमस का पावन दिन २४ दिसम्बर २०१७ को अत्यधिक उल्लासपूर्वक मनाया गया। समस्त आश्रमवासी, भक्त एवं अतिथिवृन्द भावपूर्वक क्रिसमस समारोह में सम्मिलित हुए। स्वामी शिवानन्द ऑडिटोरियम सत्संग हॉल में आयोजित इस कार्यक्रम का आरम्भ सायं ७.३० बजे जय गणेश कीर्तन से हुआ। सत्संग हॉल के मध्य एक मन्दिर में जन्म दृश्य (Nativity Scene) प्रदर्शित किया गया था तथा एक सुसज्जित क्रिसमस वृक्ष भी रखा गया था।

कार्यक्रम में भक्तों ने अंग्रेजी, रूमेनियन, हिन्दी, मलयालम तथा तमिल भाषा में सुमधुर भजन प्रस्तुत किये। इसके पश्चात् बाइबल पाठ एवं पावन गीत प्रारम्भ हुए। गॉस्पल ऑफ जॉन की प्रस्तावना के प्रथम पद ''आरम्भ में मात्र शब्द ही था'' के बाद 'साइलेंट नाइट' गीत गाया गया। 'मेरीज विजन' पाठ के बाद एक

प्रसिद्ध गीत 'हेलेलुइया' के भावप्रवण गायन से सभी श्रोताओं के नेत्र अश्रुपूरित हो गये। 'द बर्थ ऑफ जीसस' पाठ अर्थात् अनादि अजन्मा के जन्म के उपरान्त 'बि स्टिल' गीत प्रस्तुत किया गया। उत्सव का समापन, 'द स्टोरी ऑफ वाइज मेन' पाठ के पश्चात् 'जॉय टू द वर्ल्ड' गीत, ध्यान, भगवान् जीसस की अष्टोत्तरशत अर्चना, प्रार्थना तथा प्रसाद वितरण के साथ हुआ।

२५ दिसम्बर २०१७ से १ जनवरी २०१८ तक विदेशी भक्तों के लिए २२वें क्रिसमस-नववर्ष आध्यात्मिक शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर के प्रेरणाप्रद सत्रों में १७ देशों के लगभग ६० भक्तों तथा अन्य अतिथियों ने भाग लिया। पूर्वाह्न सत्र में आश्रम के वरिष्ठ स्वामीजियों ने शिविर के विषय 'शोकातीत पथ' पर प्रवचनों में अपने ज्ञान एवं अन्त:दृष्टि की अभिव्यक्ति की। प्रतिभागियों ने प्रतिदिन सायंकाल वरिष्ठ स्वामीजियों द्वारा निर्देशित ध्यान सत्रों में उत्साहपूर्वक भाग लिया। पावन समाधि हॉल में आयोजित प्रात:कालीन ध्यान सत्र तथा रात्रि सत्संग भी इस शिविर के कार्यक्रमों का भाग थे। रात्रि सत्संग में प्रतिभागियों ने अत्यन्त प्रेम एवं भक्तिपूर्वक सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज के साथ अपने अनुभवों को शिविर के विषय से सम्बद्ध करते हुए अभिव्यक्त किया। सभी प्रतिभागियों ने शिविर में सम्मिलित हो कर स्वयं को अत्यधिक लाभान्वित एवं आध्यात्मिक ऊर्जा से परिपूरित अनुभव किया।

भगवान् जीसस एवं सद्गुरुदेव के अनुग्रह सब पर हों!

◆ ◆ ◆

श्री विश्वनाथ मन्दिर का ७४वाँ प्रतिष्ठा महोत्सव

मुख्यालय आश्रम में ३१ दिसम्बर २०१७ को श्री विश्वनाथ मन्दिर के ७४वें प्रतिष्ठा दिवस का उत्सव अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक मनाया गया।

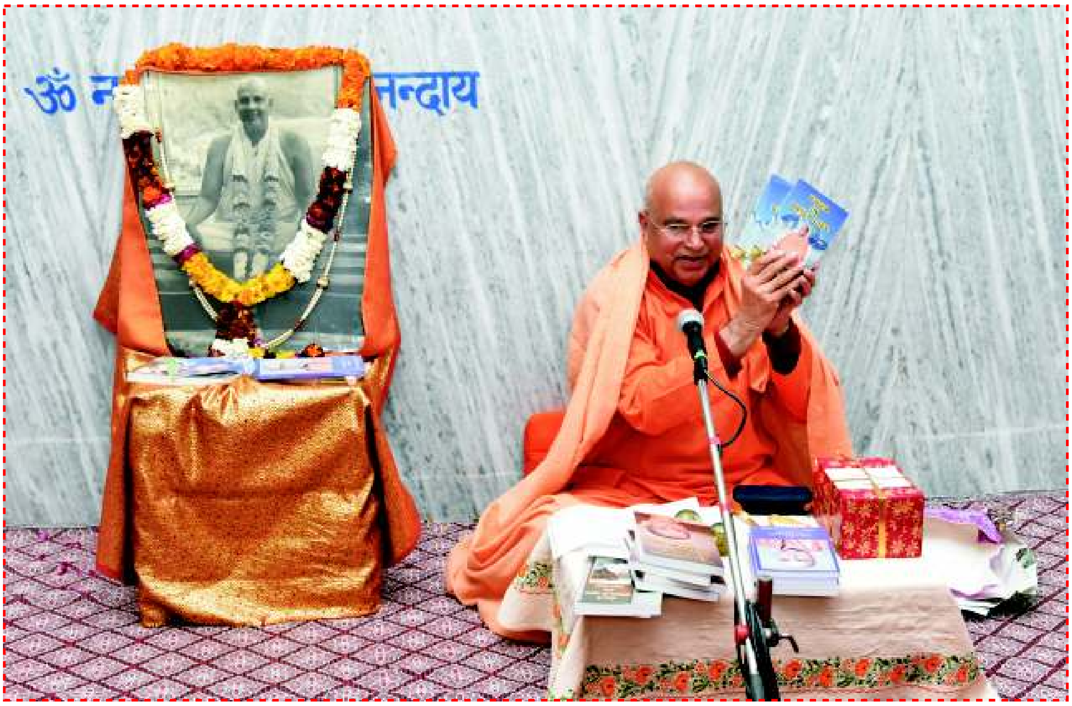
मुख्य उत्सव से पूर्व, श्री विश्वनाथ मन्दिर में २७ से २९ दिसम्बर २०१७ तक प्रतिदिन तीन घण्टे पावन पंचाक्षरी मन्त्र का कीर्तन किया गया। ३० दिसम्बर को प्रात: ७ बजे परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज द्वारा दीप प्रज्वलन से इस पावन मन्त्र का अखण्ड संकीर्तन आरम्भ हुआ जो सायं ६ बजे तक अनवरत चलता रहा।

३१ दिसम्बर के शुभ दिन का प्रारम्भ प्रभातफेरी तथा विश्व-कल्याण हेतु हवन से हुआ। पूर्वाह्न में आयोजित एक विशेष सत्संग में श्री विश्वनाथ मन्दिर के आकर्षक रूप से सुसज्जित गर्भगृह में विराजमान भगवान् विश्वनाथ का वैदिक

मन्त्रोच्चार एवं भजन-कीर्तन के साथ अभिषेक एवं अर्चना सम्पन्न हुए। आश्रम के समस्त संन्यासी, ब्रह्मचारी एवं अतिथि-वृन्द इस महोत्सव में अत्यन्त हर्षपूर्वक सम्मिलित हुए। आरती एवं पवित्र प्रसाद के वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।

भगवान् श्री विश्वनाथ एवं सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों! ♦ ♦ ♦

मुख्यालय आश्रम में नववर्ष समारोह



भगवान् ने यह नववर्ष आपको आपके आध्यात्मिक उत्थान तथा श्रेयस् अथवा परमानन्द प्राप्ति हेतु प्रदान किया है। जप, ध्यान एवं श्रीमद्भगवद्गीता के स्वाध्याय में नियमित रहिए तथा इसी नववर्ष में आत्म-साक्षात्कार करें।

——सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

मुख्यालय आश्रम में ३१ दिसम्बर २०१७ को नववर्ष की पूर्व सन्ध्या का समारोह आध्यात्मिक हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम का आरम्भ सायं ७.३० बजे जय गणेश प्रार्थना तथा स्तोत्र पाठ के साथ हुआ। इसके पश्चात्, विश्व के विभिन्न भागों से आये सद्गुरुदेव के भक्तों ने उनके पावन चरण-कमलों में सुमधुर भक्तिगीत एवं स्तोत्र गान के रूप में अपनी पुष्पांजलि अर्पित की। आश्रम के संन्यासी एवं ब्रह्मचारी-वृन्द द्वारा भी भावपूर्ण भजन-कीर्तन प्रस्तुत किये गये। तदुपरान्त, एक डीवीडी के माध्यम से परम श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के दर्शन एवं उनके आत्मोत्थापक नववर्ष सन्देश से समस्त भक्त दिव्य जीवन व्यतीत करने हेतु अभिप्रेरित हुए।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देशों के माध्यम से सभी को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ

दीं। प्रार्थना के गहन भाव तथा मध्यरात्रि १२ बजे तक ध्यान के साथ भक्तों ने वर्ष २०१७ को विदाई दी और नववर्ष २०१८ का स्वागत किया। इस शुभ अवसर पर छह पुस्तकों का विमोचन भी किया गया। समारोह का समापन आरती तथा विशेष प्रसाद के वितरण के साथ हुआ।

परमपिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव हमें इस नववर्ष में ही आत्म-साक्षात्कार प्राप्ति हेतु आशीर्वादित करें!

मुख्यालय आश्रम में परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज का जन्म–शताब्दी समारोह

परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के पावन अवसर के उपलक्ष्य में मुख्यालय आश्रम में १० से १८ दिसम्बर २०१७ तक एक ज्ञान यज्ञ का आयोजन किया गया जिसमें वडोदरा, गुजरात के श्रद्धेय श्री जे. के. भट्ट जी ने 'उद्धव गीता' पर शृंखलाबद्ध रूप से व्याख्यान दिये। प्रो. भट्ट जी ने 'उद्धव गीता' पर अपने विद्वत्तापूर्ण व्याख्यानों द्वारा भक्तों को श्रीमद्भागवत महापुराण के विविध पक्षों से अवगत कराया।

१५ दिसम्बर २०१७ अर्थात् परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज की सौवीं जन्म जयन्ती के शुभ दिन का प्रारम्भ श्री विश्वनाथ मन्दिर में विशेष पूजा तथा आश्रम यज्ञशाला में हवन के साथ हुआ। पूर्वाह्न में, आश्रम के सभी संन्यासी, ब्रह्मचारी, भक्त एवं अतिथिवृन्द पावन समाधि मन्दिर में आयोजित पादुका-पूजा में भावपूर्वक सम्मिलित हुए। रात्रि सत्संग में पूज्य स्वामी जी महाराज के जीवन एवं व्यक्तित्व पर तेलुगु भाषा में एक पुस्तक का विमोचन किया गया। सत्संग का समापन आरती एवं विशेष प्रसाद के वितरण के साथ हुआ।

परमपिता परमात्मा, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज के अनुग्रह सब पर हो! ♦

बंगलौर में परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज का जन्म शताब्दी उत्सव

डिवाइन लाइफ सोसायटी, बंगलौर शाखा तथा माधव दिव्य धाम, तावेरकेर, बंगलौर ने संयुक्त रूप से १५ दिसम्बर २०१७ को परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी उत्सव का आयोजन किया। भारत के विभिन्न भागों से आये भक्त इस पवित्र समारोह में सम्मिलित होने हेतु माधव दिव्य धाम में एकत्रित हुए।

उत्सव का आरम्भ प्रभात-फेरी, पादुका-पूजा तथा भजन-कीर्तन से हुआ। इसके उपरान्त, आदरणीय कर्नल श्री अरविन्द वर्मा, पोस्ट मास्टर जनरल मुख्यालय बंगलौर, ने परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज के विशेष 'पोस्टल कवर' का विमोचन किया। कार्यक्रम में कर्नल वर्मा, श्री शिवराम, चीफ पोस्ट मास्टर, श्री शिव प्रसाद, अध्यक्ष डी एल एस बंगलौर शाखा तथा श्री गणेश प्रसाद, सचिव डी एल एस बंगलौर शाखा ने श्रोताओं को सम्बोधित किया। श्री शिवप्रसाद जी द्वारा मुख्यालय आश्रम के अध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज का आशीर्वाद सन्देश भी पढ़ा गया। श्री भरत चन्द्र नाथ ने धन्यवाद ज्ञापित करते हुए परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज के प्रति कृतज्ञता अभिव्यक्त की जिन्होंने 'विशेष पोस्टल कवर' जारी करने हेतु प्रेरित किया था। श्रीमती रमणी जयराम के प्रति भी जन्म शताब्दी कार्यक्रम के आयोजन में उनके अथक प्रयासों हेतु आभार व्यक्त किया गया। उत्सव का समापन महामंगल आरती तथा ज्ञान प्रसाद एवं प्रसाद वितरण के साथ हुआ।

सर्वशक्तिमान् प्रभु, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी के आशीर्वाद सब पर हों!

वर्ष २०१७-१८ में विद्यार्थियों को शैक्षिक सहायता

'सेवा, प्रेम, दान'—सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की इन दिव्य शिक्षाओं का अनुपालन करते हुए मुख्यालय आश्रम अपनी समाज-कल्याण गतिविधियों के माध्यम से समाज के निर्धन एवं कमजोर वर्ग की प्रेमपूर्ण सेवा में सतत संलग्न है। निर्धन एवं जरूरतमन्द विद्यार्थियों को प्रतिवर्ष शैक्षिक सहायता प्रदान करना इन गतिविधियों में से एक है।

पूर्व वर्षों की भाँति, मुख्यालय आश्रम ने ऋषिकेश एवं समीपवर्ती गाँवों के आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के विद्यार्थियों को शैक्षिक सहायता उपलब्ध करायी। २,७५,०४,५००/- (दो करोड़ पचहत्तर लाख चार हजार पाँच सौ) के शैक्षिक अनुदान से ५४२ गाँवों के ७०४ विद्यालयों एवं महाविद्यालयों के ४४३१ छात्र तथा ५९६३ छात्राएँ लाभान्वित हुए। इन कुल १०३९४ विद्यार्थियों में से २३७७ विद्यार्थी प्राथमिक वर्ग, ३२४१ उच्च प्राथमिक वर्ग, ४१९९ विद्यार्थी सैकण्डरी एवं सीनियर सैकण्डरी, ५१४ स्नातक स्तर तथा ६३ विद्यार्थी स्नातकोत्तर स्तर के थे।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं सद्गुरुदेव के विपुल आशीर्वाद सब पर हों!

मन को अनुशासित कीजिए

अपने हृदय को परीक्षणों के प्रति झुकने न दीजिए। अपनी आध्यात्मिक साधना में सदा ही संलग्न रहिए। विवेक करना सीखिए। ज्ञानी पुरुषों के सत्संग में सच्चा, शाश्वत वैराग्य बढ़ाइए।

मन को विषयों के मिथ्या स्वभाव से तथा वैषयिक जीवन के दोषों से अवगत कीजिए। अपने मन से बातें कीजिए। मन को प्रलोभन दीजिए। वह आपके शब्दों को सुनेगा। धीरे-धीरे मन का भटकना बन्द हो जायेगा। तब आपका मन दृढ़तापूर्वक स्रोत के केन्द्र में ही स्थिर रहेगा।

योगी बनिए। योग सारे दुःखों का अन्त कर देगा। योग सारे क्लेशों का अन्त कर डालेगा। जाग उठो! अपनी आँखें खोलो! हे तात, योगाभ्यास करो!

मन के संकल्पों को नष्ट कीजिए। विवेक, विचार, वैराग्य तथा आत्मा पर नियमित ध्यान के द्वारा मन को पूर्णतया नियन्त्रित कीजिए।

जीवन के प्रति विस्तृत दृष्टिकोण रखें। हर वस्तु तथा हर चेहरे में ईश्वर के दर्शन करें। उन सारी वस्तुओं का परित्याग कर डालें जो मिथ्या तथा असत् हैं। उत्सुकतापूर्वक प्रार्थना करें। सद्गुण तथा सुख से युक्त जीवन यापन करें।

अपने सारे शोक, भय तथा आकुलता का परित्याग कर धर्मग्रन्थों में बतलाये गये मार्ग का अनुसरण करें। आप शान्ति तथा नित्य-सुख को प्राप्त करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

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

उन साधु की आँखें, कान, मुँह तथा शरीर का ऊपरी भाग पूर्णतया जल चुका था, उन्हें पहचानना कठिन था। भोजन पकाते समय वे अग्नि में गिर गये थे। एक दयालु सज्जन द्वारा उन्हें सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया; वहाँ एक सप्ताह रहने के उपरान्त उन्हें 'शिवानन्द होम' लाया गया। उनका शरीर पट्टियों से पूरी तरह ढका होने के कारण वे एक 'ममी' (रक्षित मृतक शरीर) की तरह दिख रहे थे। प्रारम्भ में वे केवल तरल आहार ही ग्रहण कर सक रहे थे; धीरे-धीरे पीड़ा कम होने लगी और वे अपने मुँह को खोलने में समर्थ हुए। इसके पश्चात् उन्होंने अर्द्ध तरल आहार और यहाँ तक कि अधिक मात्रा में आहार लेना प्रारम्भ कर दिया। पूरे दिन वे अपनी शय्या पर आँखें बन्द किये चुपचाप लेटे रहते थे। उनके घाव संक्रमित हो चुके थे, परन्तु लगातार औषधि सेवन एवं उचित प्रकार से पट्टी बाँधने से संक्रमण धीरे-धीरे समाप्त होने लगा और उनकी स्थिति में परिवर्तन दिखायी देने लगा—'ममी' की अवस्था से वे बाहर आये, उनमें जीवन का पुनः संचार हुआ।

होम में एक और परिवर्तन भी घटित हुआ जब एक वृद्ध रोगी पूर्णतया शय्याग्रस्त हो गये और कोमा की अवस्था में चले गये। कुछ ही दिनों में उनका परलोक गमन हुआ। दाह संस्कार के उपरान्त, अस्थि विसर्जन गुरुदेव कुटीर के समीप माँ गंगा में उनकी आत्मा की शान्ति हेतु प्रार्थना सहित किया गया। उन्हें होम में एक 'एकाकी यात्री' की भाँति लाया गया था, यहाँ श्री गुरुदेव ने उन्हें अपनी शरण, अपने संरक्षण में ले लिया तथा वास्तविक होम (घर) की ओर उनकी अन्तिम यात्रा में उनका मार्गदर्शन करते हुए साथ रहे।

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः।

इस माह 'शिवानन्द होम' स्वयं भी रूपान्तरण की प्रक्रिया से गुजर रहा है; धूलि-धूसरित वातावरण में भवन की मरम्मत एवं रंग-रोगन का कार्य चल रहा है। प्रत्येक कमरा एवं वार्ड धूल के गुबार से पूर्णतया नये चमकते रूप में बाहर आ रहा है।

''असत्य से सत्य की ओर, अन्धकार से प्रकाश की ओर, मृत्यु से अमरत्व की ओर चलने में मेरा मार्गदर्शन करें।'' ॐ ॐ ॐ

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

* * *

सूचना

डिवाइन लाइफ सोसायटी, पश्चिम बंगाल—साधना शिविर

डिवाइन लाइफ सोसायटी, पश्चिम बंगाल द्वारा दिनांक १७ से २१ फरवरी २०१८ तक हावड़ा-तारकेश्वर रेलवे लाइन पर स्थित (सड़क मार्ग द्वारा कोलकाता से ५४ किमी) हमीरगाछी, रेलवे स्टेशन मालिया के मानव सेवा ट्रस्ट कॉम्पलेक्स में वार्षिक साधना शिविर का आयोजन किया जायेगा। प्रतिभागियों से अनुरोध है कि वे १७ फरवरी २०१८ को अपराह्न ३ से ४ बजे के बीच साधना-शिविर-स्थल पर उपस्थित हों। पंजीकरण के समय प्रतिभागियों को नामांकन हेतु आवेदन-पत्र दिये जायेंगे।

पश्चिम बंगाल के प्रतिभागियों के लिए प्रतिभागिता शुल्क प्रति व्यक्ति रु. ३००/- तथा अन्य राज्यों से आये प्रतिभागियों के लिए रु. २५०/- प्रति व्यक्ति है। इस शुल्क में प्रतिभागियों का भोजन एवं आवास व्यवस्था शुल्क सम्मिलित है।

नामांकन की अन्तिम तिथि ३१ जनवरी २०१८ है। नामांकन हेतु आवेदन पत्र श्री बिजोय स्वाँई, ४ सी मेहर अली मोन्डल स्ट्रीट, मोमिनपुर, कोलकाता-७०००२७, पश्चिम बंगाल को भेजें। प्रतिभागिता/आवास शुल्क 'डिवाइन लाइफ सोसायटी, पश्चिम बंगाल', कोलकाता के नाम पर प्रेषित करें।

नामांकन तथा अन्य जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करें—

श्री बिजोय कुमार स्वाँई	० ९३३९३ ९२८४५
श्री नितुल पारेख	० ९८३०० ४०७३०
श्री प्रफुल्ल महापात्रा	० ९४३८३ ०३६२४

सभी भक्तों से शिविर में भाग लेने हेतु हार्दिक अनुरोध है। **—द डिवाइन लाइफ सोसायटी**

अपने कार्यों को ईश्वरार्पण-रूप में कीजिए

ईश्वर महान् है। उसकी इच्छा के प्रति आप पूर्ण आत्मार्पण कीजिए। उसकी इच्छा महान् है और उसके कार्य ज्ञानपूर्ण हैं। संचित कर्म के सक्रिय होने पर किसी मनुष्य को किसी प्रकार का परिवाद अथवा आपत्ति नहीं हो सकती। प्रकृति के कार्य के इतिहास में दुर्घटनाओं का भी एक अध्याय लगा रहता है। हम सभी सच्चे बनें तथा कर्मों एवं उनके फलों को ईश्वर के चरणों में समर्पित करें। हम सब ईश्वर को कभी न भूलें। सारे जगत् की शान्ति के लिए हम ईश्वर से प्रार्थना करें।

आप निरन्तर आत्म-विचार में संलग्न रहें। आप सदा शान्ति में 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 :

शिवानन्दनगर
अक्तूबर, २०१८

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

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

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

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, प्रातः 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 निःशुल्क है। शुद्ध सात्त्विक शाकाहारी भोजन (प्रातः कालीन नाश्ता और दोनों समय का भोजन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूम्रपान, मदिरापान अथवा अन्य किसी भी प्रकार के मादक पदार्थ के सेवन का पूर्णतया निषेध है।

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

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

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

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

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

शिवानन्दनगर
जनवरी, २०१८

टिप्पणी :

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

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

केवल भारत में लागू

द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के सदस्यता-शुल्क की एवं शाखाओं के सम्बद्धता-शुल्क की दरें

१. नवीन सदस्यता-शुल्क* रु. १५०/-

प्रवेश-शुल्क . . . . रु. ५०/-

सदस्यता-शुल्क . . . . रु. १००/-

२. सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक) रु. १००/-

३. नयी शाखा खोलने का शुल्क** रु. १०००/-

प्रवेश-शुल्क . . . . रु. ५००/-

सम्बद्धता-शुल्क . . . . .रु. ५००/-

४. शाखा-सम्बद्धता (नवीकरण) शुल्क (वार्षिक) रु. ५००/-

* सदस्यता के इच्छुक प्रार्थी कृपया प्रार्थना-पत्र के साथ अपना फोटो पहचान-पत्र (Photo Identity) तथा निवास-स्थान के प्रमाण-स्वरूप कोई दस्तावेज (Residential Proof) भेजें।

** नयी शाखा खोलने के लिए मुख्यालय से लिखित अनुमति लेनी होगी।

➲ कृपया सदस्यता-शुल्क और शाखा-सम्बद्धता-शुल्क इंडियन पोस्टल आर्डर अथवा ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट द्वारा भेजें।

आश्रम को धन भेजने सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण निर्देश

कृपया धनराशि इण्डियन पोस्टल आर्डर (I P Os), बैंक ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा **"The Divine Life Society" Shivanandanagar, Uttarakhand** के नाम से भेजें। बैंक ड्राफ्ट अथवा बैंकर चेक 'ऋषिकेश' देय होना चाहिए।

इलेक्ट्रानिक मनी आर्डर के माध्यम से धन भेजते समय कृपया एक पत्र में इलेक्ट्रानिक मनी आर्डर नम्बर (EMO), भेजने की तारीख तथा उद्देश्य लिख कर भेजें।

व्यवस्थागत तथा लेखागत कारणों से, हमारे बैंक एकाउन्ट में बिना पूर्व अनुमति के सीधी भेजी गयी धनराशि सोसायटी द्वारा स्वीकार नहीं की जाती है।

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

आस्का (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार एवं शनिवार को साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, १५ अक्तूबर को साधना दिवस तथा १७ अक्तूबर को एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया। साधना दिवस में सम्मिलित ३०० से अधिक साधकों के लिए शाखा द्वारा विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया गया।

बंगलौर (कर्नाटक): प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, जप एवं अर्चना सहित सत्संग यथावत् चलता रहा। १९ नवम्बर को प्रातः ९.३० से दोपहर १२ बजे तक आयोजित अखण्ड महामन्त्र कीर्तन का समापन गुरुगीता पाठ एवं मंगल आरती के साथ हुआ। २६ नवम्बर अर्थात् मास के चौथे रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता, ईशावास्योपनिषद् पाठ एवं भजन-कीर्तन सहित सत्संग 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 श्रीमद् भागवत और गीता पर विचारगोष्ठी के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। २९ अक्तूबर से ४ नवम्बर तक जगद्गुरु शंकराचार्य की कृति 'सदाचार अनुसन्धानम्' पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये। 'महत् वाणी' उड़िया पत्रिका की २०० प्रतियाँ निःशुल्क वितरणार्थ छापी गयीं तथा २०० निर्धन रोगियों को शिवानन्द धर्मार्थ होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा निःशुल्क चिकित्सा उपलब्ध करायी गयी।

बल्लारि (कर्नाटक): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, ११ अक्तूबर को श्री वरसिद्धि विनायक प्रतिष्ठा दिवस मनाया गया। १५ अक्तूबर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पादुकाओं की पूजा की गयी तथा २८ अक्तूबर को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि मनायी गयी।

बंलागीर (ओडिशा): दैनिक पादुका पूजा, योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार और शनिवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। मातृ-मण्डली द्वारा प्रत्येक एकादशी को भजन-कीर्तन तथा विष्णुसहस्रनाम पाठ किया गया। २ से ८ नवम्बर तक आयोजित 'भक्त चरित कथा सप्ताह' में श्री स्वामी रामराज्यम् जी ने प्रवचन दिये जिसमें १०० से अधिक साधक सम्मिलित हुए। चिदानन्द स्वास्थ्य केन्द्र के माध्यम से २७६ निर्धन रोगियों की एलोपैथी, ५७ रोगियों की होमियोपैथी तथा ८६ रोगियों की आयुर्वेदिक औषधियों से निःशुल्क चिकित्सा सेवा की गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को चल सत्संग के अतिरिक्त,

एक भक्त के अनुरोध पर उनके गाँव में विशेष सत्संग आयोजित किया गया। अक्तूबर माह में श्री हरिवंशपुराण तथा श्री रामचरितमानस का पारायण प्रारम्भ हुआ जिसका समापन ४ नवम्बर को आयोजित साधना दिवस में हुआ। २९ नवम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, आरती तथा प्रवचन सहित मनायी गयी।

चण्डीगढ़ (यू टी): अक्तूबर माह में शाखा द्वारा दैनिक पूजा, सप्ताह में पाँच दिन योग कक्षाएँ, प्रत्येक रविवार को सत्संग, २५० निर्धनों को भोजन एवं ७० निर्धन रोगियों की औषधियों सहित निःशुल्क चिकित्सा, माह में एक बार १२ घण्टे का अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन आदि नियमित गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। इसके साथ ही गुर्दा रोग के एक रोगी को ९००० रुपयों की वित्तीय सहायता दी गयी तथा मासिक पत्रिका का प्रकाशन एवं ४०० परिवारों में उसका निःशुल्क वितरण किया गया। १९ अक्तूबर को दीपावली उत्सव भवन की दीप सज्जा, भजन-कीर्तन एवं प्रसाद वितरण सहित मनाया गया।

छत्रपुर, गंजाम (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक एवं साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजा सहित मनाये गये। २, १२, १५ तथा २१ अक्तूबर को विशेष सत्संग आयोजित किये गये। कार्तिक माह के उपलक्ष्य में ६ अक्तूबर को श्री रामचरितमानस का पारायण प्रारम्भ हुआ जिसका समापन ४ नवम्बर को हुआ। २८ अक्तूबर को स्वाध्याय केन्द्र में २२ भक्तों द्वारा सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवार को अन्तोदय बस्ती के निर्धन बालकों के लिए निःशुल्क चित्रकला कक्षाएँ यथावत् चलती रहीं। ४ नवम्बर को कार्तिक पूर्णिमा श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित मनायी गयी।

जयपुर, कोरापुट (ओडिशा): शाखा द्वारा अक्तूबर माह में दैनिक पूजा, रविवार एवं गुरुवार को सत्संग यथावत् चलते रहे; ८ को शिवानन्द दिवस पर पूजा, हवन तथा प्रसाद वितरण सहित सत्संग किया गया। २८ अक्तूबर को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की १६वीं पुण्यतिथि पादुका पूजा तथा उनके दिव्य जीवन एवं व्यक्तित्व पर श्री स्वामी परमप्रियानन्द के प्रवचन सहित मनायी गयी। कार्तिक माह में श्री त्रिनाथ महापात्रा तथा अन्य भक्तों द्वारा श्रीमद्भागवत महापुराण का पारायण किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा सदस्यों द्वारा ६ नवम्बर को ग्रीन पार्क में श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी का स्वागत किया गया तथा डॉ. वीरेन्द्रस्वरूप इन्स्टीट्यूट ऑफ कम्प्यूटर स्टडीज में 'दैनिक जीवन में श्रीमद्भगवद्गीता की शिक्षाओं का क्रियान्वयन' विषय पर उनके व्याख्यान का आयोजन किया गया जिसमें २५० भक्त सम्मिलित हुए। सायंकाल में श्री स्वामी जी ने किदवई नगर में वृद्धाश्रम में १५० भक्तों

को सम्बोधित किया। शाखा में दैनिक महामृत्युंजय मन्त्र जप तथा श्री दुर्गा सप्तशती का पारायण यथावत् चलता रहा।

कबिसूर्यनगर, गंजाम (ओडिशा): दैनिक नारायण सेवा और गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। कार्तिक माह के उपलक्ष्य में ६ अक्तूबर से ४ नवम्बर तक विशेष सायंकालीन सत्संग आयोजित किये गये। ब्रह्मलीन श्री स्वामी रामानन्द सरस्वती जी का षोडशी महोत्सव ब्राह्मण सेवा, वैष्णव सेवा, साधु सेवा तथा नारायण सेवा सहित मनाया गया।

खुर्दा रोड (ओडिशा): शाखा द्वारा गीता जयन्ती के उपलक्ष्य में एक भक्त श्रीमती गीताञ्जलि के आवास पर श्रीमद्भगवद्गीता का सम्पूर्ण पाठ किया गया। २९ अक्तूबर को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की १६ वीं पुण्यतिथि तथा साधना दिवस पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, श्री स्वामी जी महाराज के जीवन पर प्रवचन, आरती एवं प्रसाद वितरण सहित मनाया गया। दैनिक सत्संग यथावत् चलते रहे।

खल्लिकोट (ओडिशा): गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, शाखा द्वारा स्वाध्याय केन्द्र का प्रतिष्ठा दिवस मनाया गया तथा २९ एवं ३० नवम्बर को गीता पारायण, पादुका पूजा, प्रवचन तथा नारायण सेवा का आयोजन किया गया। पुस्तिकाओं का निःशुल्क वितरण भी किया गया।

खुर्जा (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा प्रात:काल पुरुषों तथा सायंकाल में महिलाओं के लिए योग कक्षाएँ, प्रत्येक रविवार को ध्यान योग, एकादशी को बालकेश्वर मन्दिर में मातृ-सत्संग, नि:शुल्क साहित्य वितरण तथा जरूरतमन्द रोगियों के लिए श्री स्वामी देवानन्द होमियो औषधालय द्वारा चिकित्सा सेवा के कार्यक्रम चलते रहे।

कोदला, गंजाम (ओडिशा): नवम्बर मास में शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को प्रभातफेरी, पादुका पूजा और बाद में नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ और २४ को चल-सत्संग नियमित चलते रहे। गीता जयन्ती एवं रास पूर्णिमा को विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

लाँजीपल्ली, महिला शाखा (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग एवं गुरुवार को पादुका पूजा तथा चल सत्संग, एकादशी को स्वाध्याय और गीता पाठ तथा संक्रान्ति को श्री हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ पूर्ववत् चलते रहे। ८ सितम्बर को विशेष सत्संग तथा एम के सी जी मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल के १२०० रोगियों में बिस्कुट एवं फलों का वितरण किया गया तथा २४ सितम्बर को निर्धनों की नारायण सेवा का आयोजन किया गया। अक्तूबर में सुनाबेडा की श्रीमती कमल पाणिग्रही द्वारा श्री रामचरितमानस पारायण तथा श्री कृष्णचरितामृत पर प्रवचन का आयोजन हुआ। ७२ घण्टे अखण्ड नाम संकीर्तन किया गया। कार्तिक पूर्णिमा के दिन १५०० स्थानीय व्यक्तियों को

सात्त्विक भोजन तथा ३७५ निर्धनों को गर्म कपड़े वितरित किये गये।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): मुख्यालय आश्रम से श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी शाखा पधारे तथा २९ अक्तूबर से ५ नवम्बर तक अपने प्रवासकाल में एकता पार्क, इन्दिरानगर में एक योग शिविर का संचालन किया एवं विभिन्न भक्तों के आवास पर 'भजगोविन्दम्' पर व्याख्यान दिये। इसके अतिरिक्त, ३० अक्तूबर को अन्धविद्यालय के बालकों के लिए, १ नवम्बर को गोमती नगर में आयकर विभाग के आफिसर्स के लिए, २ नवम्बर को एच ए एल के कम्युनिटी सेन्टर में भक्तवृन्द के लिए तथा ३ नवम्बर को अदिल नगर में समर्पण वृद्धाश्रम के अन्तेवासियों के लिए विशेष सत्संग आयोजित किये गये। कुन्तेश्वर महादेव तथा लोदेश्वर महादेव मन्दिर में पूजा एवं सत्संग, डॉ. सुनीता सक्सेना के आवास पर पादुका पूजा तथा ५ नवम्बर को लेखराज होम्ज में बालवाहिनी के बालकों को चित्रकला और वादविवाद प्रतियोगिताओं के पुरस्कार वितरण सहित समापन सत्संग शाखा की अन्य गतिविधियाँ रहीं।

पसुलुण्डा, कटक (ओडिशा): अक्तूबर एवं नवम्बर माह में शाखा द्वारा विभिन्न भक्तों के आवास पर पादुका पूजा एवं सत्संग आयोजित किये गये। अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन, चन्द्रशेखर मन्दिर में रुद्राभिषेक, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जयन्ती उत्सव तथा ९ नवम्बर को निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन शाखा की अन्य गतिविधियाँ रहीं।

पोलसारा, गंजाम (ओडिशा): दैनिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, माह की ८ एवं २४ को पादुका पूजा के अतिरिक्त, श्री स्वामी रामानन्द जी की अध्यक्षता में ९ से १५ नवम्बर तक गीता ज्ञान यज्ञ का आयोजन किया गया। कार्तिक माह में १०८ आरती की गयीं।

रायपुर (छत्तीसगढ़): नवम्बर माह में शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को सत्संग तथा एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ किया गया।

राजोल (आन्ध्र प्रदेश): २९ नवम्बर को गीता जयन्ती गीता अष्टोत्तरम्, श्री कृष्ण अष्टोत्तरम्, श्रीमद्भगवद्गीता के कुछ अध्यायों के पाठ, आरती तथा प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी।

स्वामी शिवानन्द कल्चरल एसोसिएशन, लाजपतनगर (नई दिल्ली): शाखा द्वारा १९ अगस्त को स्वामी शिवानन्द सत्संग भवन, अमर कालोनी में परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की पादुकाओं की पूजा, भजन-कीर्तन, आरती एवं प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के जन्म दिवस पर पादुका पूजा की गयी तथा स्वामी शिवानन्द विद्या भवन के बालकों द्वारा श्री गुरुदेव के बाल्यकाल से संन्यास दीक्षा तक के जीवन की

मनोरम झाँकी प्रस्तुत की गयी जिसने सभी भक्तों को मन्त्रमुग्ध एवं प्रेरित किया। २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का जयन्ती उत्सव पादुका पूजा तथा भजन-कीर्तन सहित मनाया गया। नवरात्रि में जप, पाठ, हवन का आयोजन हुआ। ५ से १८ अक्तूबर तक शास्त्रोपासक आचार्य चन्द्रभूषण मिश्रा जी द्वारा 'गोपी गीत' पर सुन्दर कथा सम्पन्न हुई।

साउथ बलाण्डा (ओडिशा): दिन में दो बार पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को सत्संग, ८ और २४ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जयन्ती उत्सव आदि नियमित गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। १४ एवं ३० नवम्बर को मातृ-मण्डली द्वारा सत्संग, १६ नवम्बर संक्रान्ति को विशेष सत्संग तथा २५ नवम्बर को ३ घण्टे महामन्त्र संकीर्तन शाखा के अन्य कार्यक्रम थे। इसके अतिरिक्त शाखा द्वारा २९ अक्तूबर से ४ नवम्बर तक वृन्दावन के पूज्य श्री स्वामी स्वरूपानन्द सरस्वती जी की अध्यक्षता में भागवत सप्ताह और प्रवचन महायज्ञ का आयोजन भी किया गया।

सुनाबेडा महिला शाखा, कोरापुट (ओडिशा): शाखा द्वारा सितम्बर से नवम्बर माह तक दैनिक एक घण्टा महामन्त्र संकीर्तन, गीता पाठ, भागवत पाठ और जप सहित सत्संग, रविवार, बुधवार एवं शनिवार को साप्ताहिक सत्संग; मंगलवार को नारायण सेवा, प्रत्येक एकादशी को अभिषेक एवं विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पारायण आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। ४ नवम्बर को कार्तिक पूर्णिमा पादुका पूजा एवं १२ घण्टे संकीर्तन सहित मनायी गयी। १३ नवम्बर को श्री स्वामी रामराज्यम् जी द्वारा विद्यालय के बालकों के लिए एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़): अक्तूबर माह में शाखा की साधना सम्बन्धी गतिविधियाँ यथा 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 नियमित रूप से चलते रहे। २ अक्तूबर को गाँधी जयन्ती के उपलक्ष्य में योग भवन के चहुँओर स्वच्छता कार्यक्रम तथा २७ अक्तूबर को दीवाली मिलन समारोह आयोजित किया गया।

भिलाई नगर, दुर्ग (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा अक्तूबर 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। ८ अक्तूबर को भजन-कीर्तन, त्रिदेव-पूजन और प्रसाद वितरण किया गया।

अहिवारा, दुर्ग (छत्तीसगढ़): सितम्बर-अक्तूबर माह में दैनिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के जन्म दिवस पर पादुका पूजा तथा २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी

चिदानन्द जी महाराज के जयन्ती उत्सव पर विशेष हवन का आयोजन किया गया। १९ अक्तूबर को दीपावली के उपलक्ष्य में माँ लक्ष्मी की आराधना की गयी।

फरीदपुर शाखा, बरेली (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा अक्तूबर-नवम्बर माह में नियमित गतिविधियों के अतिरिक्त, दीपावली उत्सव पादुका पूजा, भजन-कीर्तन एवं प्रसाद वितरण सहित मनाया गया। गोपाष्टमी को गो-पूजा एवं सेवा कार्यक्रम आयोजित किये गये। शाखा द्वारा आठ वर्षों से प्रारम्भ किये गये श्री रामचरितमानस पारायण की समाप्ति पर पण्डित ब्रजेश पाठक के सान्निध्य में एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। ४ नवम्बर को कार्तिक पूर्णिमा तथा ११ नवम्बर को भैरवाष्टमी पंचाक्षरी मन्त्र के १२ घण्टे अखण्ड कीर्तन, हवन एवं प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी। १० से १७ नवम्बर तक शाखा में श्री राजन महाराज द्वारा श्रीमद् देवी भागवत का वाचन किया गया तथा पंचकुण्डीय महायज्ञ सम्पन्न हुए। २१ नवम्बर को आश्रम के बालकों के लिए एक चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया।

घाटपदमुर, बस्तर (छत्तीसगढ़): अगस्त-नवम्बर माह में नियमित गतिविधियों के अतिरिक्त, जन्माष्टमी १२ घण्टे 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र के अखण्ड संकीर्तन एवं पूजा सहित मनायी गयी। २५ अगस्त से ५ सितम्बर तक श्री गणेश पूजा सम्पन्न हुई। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के जन्म दिवस पर ६ घण्टे 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र का जप एवं पादुका पूजा की गयी तथा २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जयन्ती उत्सव पर ६ घण्टे 'ॐ नमो नारायणाय' मन्त्र के जप तथा पादुका पूजा का आयोजन किया गया। शारदीय नवरात्रि में कलश स्थापना, अखण्ड दीप प्रज्वलन एवं श्री दुर्गासप्तशती का पाठ तथा १९ अक्तूबर को दीपावली के उपलक्ष्य में माँ लक्ष्मी की आराधना की गयी।

नवाँशहर (पंजाब): शाखा द्वारा मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी एवं श्री स्वामी अखिलानन्द जी के सान्निध्य में १० से १२ नवम्बर तक एक योग साधना शिविर का आयोजन किया गया। श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी ने योगासन-प्राणायाम कक्षा का संचालन किया। दोनों स्वामीजिओं ने शिविर के साधकों तथा ग्लोबल इन्स्टीट्यूट एवं डी ए एन कालेज के विद्यार्थियों को भी सम्बोधित किया।

माँझीगुडा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, आरती, सर्वदेव प्रार्थना, भजन-कीर्तन तथा प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। शारदीय नवरात्रि में ४५१ ज्योति कलश स्थापना एवं श्री दुर्गासप्तशती पाठ, अष्टमी को नवकुण्डीय महायज्ञ, नवमी को कन्या पूजा तथा महाप्रसाद वितरण हुआ। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा २४ सितम्बर को परम

पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जयन्ती उत्सव मनाये गये। १ से ३ अक्तूबर तक जिलास्तरीय साधना शिविर का आयोजन किया गया जिसमें ३०० भक्त सम्मिलित हुए। १९ अक्तूबर को दीपावली के उपलक्ष्य में माँ लक्ष्मी की आराधना की गयी तथा रात्रि ९ बजे से १२ बजे तक महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

विदेशी शाखाएँ

योगा सेन्टर, हाँग काँग (चीन): शाखा द्वारा अप्रैल से जुलाई माह तक एक घण्टा सामूहिक महामन्त्र जप, महामृत्युंजय मन्त्र जप, हनुमान चालीसा पाठ तथा श्री हरि चेंग के योगसूत्र पर व्याख्यान तथा योगासन कक्षाएँ आदि नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। गुरुपूर्णिमा पादुका पूजा तथा भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी। ६ मई को शाखा स्थापना की १७ वीं वर्षगाँठ पर च्यूंग शॉ वान एवं नार्थ पौइंट योगा सेन्टर में तीन योगासन सत्रों तथा श्री हरि चेंग के 'डिवाइन लाइफ सोसायटी के विजन एवं मिशन' विषय पर व्याख्यान का आयोजन किया गया। शाखा ने हाँग काँग फैमिली वेलफेअर सोसायटी द्वारा संचालित योगासन कक्षा में वृद्धों की सहायता हेतु समय-समय पर स्वयंसेवक उपलब्ध कराये।

जीवन्मुक्त : विशेषताएँ और अनुभव

बन्धन-मुक्त योगी जीवन्मुक्त कहलाते हैं। जीवित रहते हुए ही वे मुक्त हैं। वे संसार में रहते हुए भी नहीं रहते हैं। वे सर्वदा परमात्मा के अखण्ड आनन्द में लीन रहते हैं। वे अपने शरीर अथवा इन्द्रियों से तादात्म्यता नहीं अनुभव करते। उनके प्रारब्ध कर्म का अवशेष भी जब क्षीण हो जाता है, तब भोग या भोक्ता होने का भान भी उनमें नहीं होता। कर्म या कर्ता की भावना उनमें नहीं होती। वे अनासक्त हो कर, निरहंकार हो कर, सन्तुलित मन और समदृष्टि के साथ प्रसन्नतापूर्वक विहार करते हैं। उनकी अवस्था अनिर्वचनीय है। वे साक्षात् ब्रह्म हैं।

जीवन्मुक्त आध्यात्मिक क्षेत्र का उदात्त नायक है। वह एक प्रबुद्ध योगी है। उसे आत्मानुभूति प्राप्त हो गयी है। वह मनुष्यों में सर्वोत्तम है। वह मनोजयी है। वह इच्छा, राग, द्वेष, भय, भ्रम और गर्व आदि से सर्वथा मुक्त है।

जीवन्मुक्त की दृष्टि में दुष्ट और साधु में, स्वर्ण और पत्थर में, ऊँच और नीच में, स्त्री और पुरुष में, मनुष्य और पशु में, निन्दा और स्तुति में, आदर और अनादर में कोई अन्तर नहीं है। वह सर्वत्र एक आत्मा को ही पहचानता है, सबमें देवत्व देखता है। चूँकि वह मन-विहीन है, इसलिए सभी भेद, सीमा आदि उसके लिए समाप्त हो चुके हैं।

अनुपम आनन्दामृत से भरे हुए असीम ब्रह्मसागर में वह न कुछ देखता है न सुनता है। वह आत्मा में, अपने निजी रूप सच्चिदानन्द-स्वरूप में ही स्थित रहता है। वह निर्विकल्प समाधि में अद्वैत आत्मा को देखता है। उसकी अनुभूति वाचातीत है। उसे परम शान्ति मिलती है। वह सदा प्रसन्न रहता है। वह शुद्ध चरित्र होता है। वह अनुभव कर चुका होता है कि वह शुद्ध चैतन्य है। वह अपने आत्मा-रूपी आनन्द-उपवन में पूर्ण विश्राम करता है।

—स्वामी शिवानन्द

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

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

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

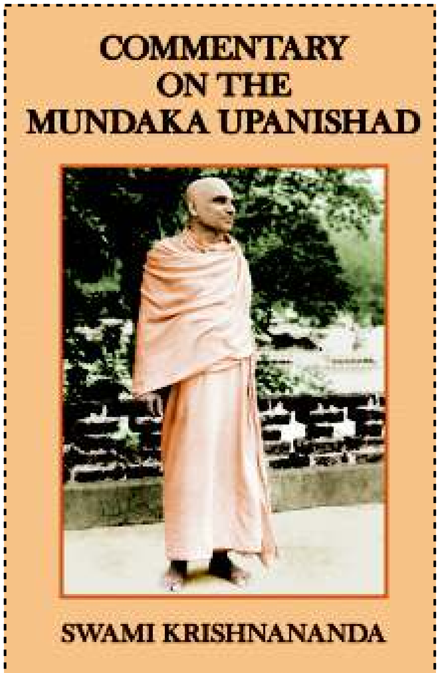
द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९ १९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत
फोन : ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail : bookstore@sivanandaonline.org

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

Books now available

1.	Lives of Saints	Swami Sivananda	₹ 375/-
2.	May I Answer That?	Swami Sivananda	125/-
3.	Gems of Prayers	Swami Sivananda	60/-
4.	How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices	Swami Sivananda	165/-
5.	Kingly Science Kingly Secret	Swami Sivananda	165/-
6.	Ananda Gita	Swami Sivananda	60/-
7.	Stories from the Mahabharata	Swami Sivananda	180/-
8.	Essence of Vedanta	Swami Sivananda	165/-
9.	Practice of Karma Yoga	Swami Sivananda	150/-
10.	Practice of Nature Cure	Swami Sivananda	210/-
11.	हिन्दूतत्त्व–विवेचन	स्वामी शिवानन्द	160/-
12.	सत्संग भजन माला	स्वामी शिवानन्द	155/-
13.	Stories From Yoga Vasishtha	Swami Sivananda	110/-
14.	Inspiring Stories	Swami Sivananda	170/-
15.	Fourteen Lessons on Raja Yoga	Swami Sivananda	55/-
16.	Concentration and Meditation	Swami Sivananda	225/-
17.	Bliss Divine	Swami Sivananda	415/-
18.	The Devi Mahatmya	Swami Sivananda	120/-
19.	Heart of Sivananda	Swami Sivananda	115/-
20.	Elixir Divine	Swami Sivananda	35/-
21.	Hatha Yoga	Swami Sivananda	120/-
22.	Health and Diet	Swami Sivananda	110/-
23.	Lectures on Raja Yoga	Swami Chidananda	80/-
24.	The Realisation of the Absolute	Swami Krishnananda	125/-

INFORMATION ABOUT BOOKS



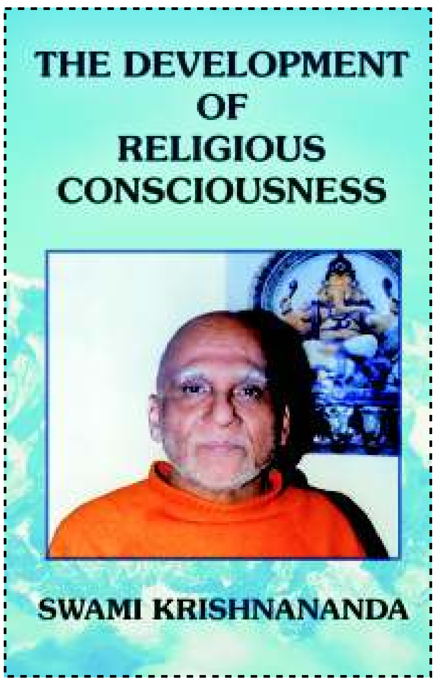
NEW RELEASE!

COMMENTARY ON THE MUNDAKA UPANISHAD

Swami Krishnananda

Insightful Analysis of each verse of the Mundaka Upanishad by Worshipful Sri Swami Krishnanandaji Maharaj.

Pages: 116 Price: ₹ 95/-



THE DEVELOPMENT OF RELIGIOUS CONSCIOUSNESS

Swami Krishnananda

A Lucid Exposition on the different stages of Religious Consciousness by Worshipful Sri Swami Krishnanandaji Maharaj.

Pages: 104 Price: ₹ 85/-

BOOKS NOW AVAILABLE

Mind —Its Mysteries and Control	Swami Sivananda	₹255/-
Yoga in Daily Life	Swami Sivananda	₹ 75/-
जीवन में सफलता के रहस्य और आत्म-दर्शन	स्वामी शिवानन्द	₹185/-
मानसिक शक्ति	स्वामी शिवानन्द	₹ 90/-
अध्यात्मविद्या	स्वामी शिवानन्द	₹140/-
The Philosophy, Psychology and Practice of Yoga	Swami Chidananda	₹160/-
Forest Academy Lectures on Yoga	Swami Chidananda	₹325/-
योग-सन्दर्शिका	स्वामी चिदानन्द	₹ 55/-
The Universality of Being	Swami Krishnananda	₹100/-

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

(परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१. **ब्राह्ममुहूर्त-जागरण**—नित्यप्रति प्रातः चार बजे उठिए। यह ब्राह्ममुहूर्त ईश्वर के ध्यान के लिए बहुत अनुकूल है।

२. **आसन**—पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन पर जप तथा ध्यान के लिए आधे घण्टे के लिए पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठ जाइए। ध्यान के समय को शनैः-शनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य के लिए शीर्षासन अथवा सर्वांगासन कीजिए। हलके शारीरिक व्यायाम (जैसे टहलना आदि) नियमित रूप से कीजिए। बीस बार प्राणायाम कीजिए।

३. **जप**—अपनी रुचि या प्रकृति के अनुसार किसी भी मन्त्र (जैसे **'ॐ'**, **'ॐ नमो नारायणाय'**, **'ॐ नमः शिवाय'**, **'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय'**, **'ॐ श्री शरवणभवाय नमः'**, **'सीताराम'**, **'श्री राम'**, **'हरि ॐ'** या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतिदिन जप कीजिए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच)।

४. **आहार-संयम**—शुद्ध सात्त्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही निर्वाह करने की क्षमता आपमें होनी चाहिए। दाल के लिए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूध के लिए और अधिक चीनी न माँगिए।

५. **ध्यान-कक्ष**—ध्यान-कक्ष अलग होना चाहिए। उसे ताले-कुंजी से बन्द रखिए।

६. **दान**—प्रतिमाह अथवा प्रतिदिन यथाशक्ति नियमित रूप से दान दीजिए अथवा एक रुपये में दस पैसे के हिसाब से दान दीजिए।

७. **स्वाध्याय**—गीता, रामायण, भागवत, विष्णुसहस्रनाम, आदित्यहृदय, उपनिषद्, योगवासिष्ठ, बाइबिल, जेन्द-अवस्ता, कुरान आदि का आधा घण्टे तक नित्य स्वाध्याय कीजिए तथा शुद्ध विचार रखिए।

८. **ब्रह्मचर्य**—बहुत ही सावधानीपूर्वक वीर्य की रक्षा कीजिए। वीर्य विभूति है। वीर्य ही सम्पूर्ण शक्ति है। वीर्य ही सम्पत्ति है। वीर्य जीवन, विचार तथा बुद्धि का सार है।

९. **स्तोत्र-पाठ**—प्रार्थना के कुछ श्लोकों अथवा स्तोत्रों को याद कर लीजिए। जप अथवा ध्यान आरम्भ करने से पहले उनका पाठ कीजिए। इसमें मन शीघ्र ही समुन्नत हो जायेगा।

१०. **सत्संग**—निरन्तर सत्संग कीजिए। कुसंगति, धूम्रपान, मांस, शराब आदि का पूर्णतः त्याग कीजिए। बुरी आदतों में न फँसिए।

११. **व्रत**—एकादशी को उपवास कीजिए या केवल दूध तथा फल पर निर्वाह कीजिए।

१२. **जप-माला**—जप-माला को अपने गले में पहनिए अथवा जेब में रखिए। रात्रि में इसे तकिये के नीचे रखिए।

१३. **मौन-व्रत**—नित्यप्रति कुछ घण्टों के लिए मौन-व्रत कीजिए।

१४. **वाणी-संयम**—प्रत्येक परिस्थिति में सत्य बोलिए। थोड़ा बोलिए। मधुर बोलिए।

१५. **अपरिग्रह**—अपनी आवश्यकताओं को कम कीजिए। यदि आपके पास चार कमीजें हैं, तो इनकी संख्या तीन या दो कर दीजिए। सुखी तथा सन्तुष्ट जीवन बिताइए। अनावश्यक चिन्ताएँ त्यागिए। सादा जीवन व्यतीत कीजिए तथा उच्च विचार रखिए।

१६. **हिंसा-परिहार**—कभी भी किसी को चोट न पहुँचाइए **(अहिंसा परमो धर्मः)**। क्रोध को प्रेम, क्षमा तथा दया से नियन्त्रित कीजिए।

१७. **आत्म-निर्भरता**—सेवकों पर निर्भर न रहिए। आत्म-निर्भरता सर्वोत्तम गुण है।

१८. **आध्यात्मिक डायरी**—सोने से पहले दिन-भर की अपनी गलतियों पर विचार कीजिए। आत्म-विश्लेषण कीजिए। दैनिक आध्यात्मिक डायरी तथा आत्म-सुधार रजिस्टर रखिए। भूतकाल की गलतियों का चिन्तन न कीजिए।

१९. **कर्तव्य-पालन**—याद रखिए, मृत्यु हर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रही है। अपने कर्तव्यों का पालन करने में न चूकिए। सदाचारी बनिए।

२०. **ईश-चिन्तन**—प्रातः उठते ही तथा सोने से पहले ईश्वर का चिन्तन कीजिए। ईश्वर को पूर्ण आत्मार्पण कीजिए।

यह समस्त आध्यात्मिक साधनों का सार है। इससे आप मोक्ष प्राप्त करेंगे। इन नियमों का दृढ़तापूर्वक पालन करना चाहिए। अपने मन को ढील न दीजिए।

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

जनवरी 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

मोक्ष जीवन का परम लक्ष्य है। जीवन के उद्देश्य की पूर्णता मोक्ष है। मोक्ष की प्राप्ति अर्थात् जन्म-मृत्यु के बन्धन से मुक्ति पाने पर इस मर्त्यलोक का जीवन समाप्त होता है। अपने जीवन का वास्तविक लक्ष्य जान लेना ही मुक्ति या मोक्ष कहलाता है। मोक्ष से शाश्वत जीवन, अखण्ड आनन्द और अनन्त सुख प्राप्त होता है। मोक्ष विनाश नहीं है। मोक्ष तो तुच्छ और दम्भपूर्ण अहंकार का नाश है। जीवात्मा का परमात्मा के साथ ऐक्य ही मोक्ष है। जब इस तुच्छ अहं का नाश होता है, तब सम्पूर्ण और यथार्थ विश्वात्मा प्राप्त होती है और शाश्वत जीवन मिलता है।

मुक्ति आत्मज्ञान के द्वारा प्राप्त होती है। ज्ञान-प्राप्ति के लिए एकाग्रता की आवश्यकता होती है। एकाग्रता के लिए उपासना करनी होती है। उपासना से चित्तशुद्धि होती है। चित्तशुद्धि निष्काम्य कर्मयोग से होती है। निष्काम्य कर्म करने के लिए इन्द्रियों को नियन्त्रण में रखना आवश्यक है। इन्द्रियजय के साधन हैं विवेक और वैराग्य।

मोक्ष ऐसी वस्तु नहीं है जो पहले नहीं रही हो और नये से कुछ बनना पड़ता हो। मोक्ष कोई प्राप्तव्य पदार्थ नहीं है। वह तो प्राप्त है ही। सभी कुछ उस परब्रह्म के साथ एक-रूप है। प्राप्त करने का पदार्थ तो यह है कि उस परब्रह्म के साथ हमारी पार्थक्य-भावना का, द्वैत की भावना का विनाश हो। मोक्ष उस पदार्थ के प्रत्यक्ष साक्षात्कार का नाम है जो चिरन्तन काल से रहा है, पर अज्ञानावरण के कारण अब तक हमसे अज्ञात था। परमानन्द की प्राप्ति तथा दुःखों की आत्यन्तिक निवृत्ति ही मोक्ष है। जन्म और मृत्यु से छुटकारा ही मोक्ष 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