₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन

सद्गुरु साक्षात् ब्रह्म है। वह आनन्द, ज्ञान तथा करुणा का सागर है। वह आपकी आत्मा का नेतृत्व करने वाला है। वह सुख का स्रोत है। वह आपके समस्त कष्टों, विषादों तथा बाधाओं को विदूरित करता, आपको सम्यक् दिव्य पथ दर्शाता, आपके अज्ञानावरण को विदीर्ण करता, आपको अमर तथा दिव्य बनाता और आपकी निम्न आसुरी प्रकृति को रूपान्तरित करता है। अपने गुरु की पूजा करें और श्रद्धापूर्वक उन्हें नमस्कार करें। —**स्वामी शिवानन्द**

जुलाई 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

ठीक-ठीक विचारिए

चिन्ता से सूक्ष्म शरीर तथा मन को बड़ी क्षति पहुँचती है। चिन्ता से शक्ति का अपव्यय होता है। यह आन्तरिक सूजन उत्पन्न करती तथा मनुष्य की शक्ति को चूस लेती है। चिन्तित रहने से कुछ भी लाभ नहीं। सावधान रहिए। मन को पूर्णतः संलग्न रखिए। यह आदत दूर हो जायेगी।

ईश्वरीय ज्योति को स्थिरतापूर्वक जलते रहने दें। प्रबल संकल्प तथा इच्छा रखें। साहस, मन की स्थिरता तथा जीवन में निश्चित उद्देश्य बनाये रखें। द्विविधा में न रहें।

अज्ञान की गम्भीर निद्रा से जाग पड़ें। कभी भी भाग्यवादी न बनें। ठीक-ठीक विचार करें। ठीक-ठीक कार्य करें। धार्मिक जीवन बितायें। दूसरों की भावनाओं पर कभी भी आघात न पहुँचायें। अपने चरित्र का निर्माण करें। मन को शुद्ध बनायें। धारणा का अभ्यास करें। मन को ईश्वर पर स्थापित करें।

—स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXIX	जुलाई २०१८	No. 4

उपनिषद्-सुधा बिन्दु

एको वशी सर्वभूतान्तरात्मा
एकं रूपं बहुधा यः करोति।
तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरा-
स्तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम्।।

(कठोपनिषद् : २/२/१२)

वह एक, सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को अपने अधीन रखने वाला एवं समस्त भूतों का अन्तरात्मा है, वह अपने एक रूप को अनेक प्रकार का कर लेता है, स्वयं के हृदय में स्थित उस आत्मदेव को जो धीर पुरुष देखते हैं उन्हीं को शाश्वत सुख प्राप्त होता है, अन्यों को नहीं।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलि:

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

निरवधिनिजशिष्यान् मोक्षमार्गं नयन्तं
निरयपतितलोकानुद्धरन्तं नितान्तम् ।
निरवरतमशेषक्षेमकृत्यैकदीक्षं
निरधमतुलशीलं श्रीशिवानन्दमीडे।।९९।।

९९. मैं श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की आराधना करता हूँ जो अपने अनेकानेक शिष्यों को मोक्ष का मार्ग दिखाते हैं, भवसागर में निमग्न मनुष्यों के उद्धार हेतु सतत प्रयत्नशील हैं, जो विश्व-कल्याण के कार्य में अविरत संलग्न हैं, परम पावन हैं तथा अतुलनीय शील से सम्पन्न हैं।

मन्दाकिन्यास्सुरुचिरतटे सुन्दरे मन्दिरे सद्-
वृन्दाकीर्णे सदसि विलसद्दिव्यपीठे निषण्णम्।
मन्दस्मेराननसरसिजान्निर्गलद्दिव्यसूक्ति-
स्यन्दस्तोमैश्शिशिरितजनं श्रीशिवानन्दमीडे।।१००।।

१००. जो मनोहारी मन्दाकिनी (गङ्गा) के तट पर स्थित सुन्दर कुटीर में सज्जनवृन्द से घिरे अपने दिव्य आसन पर शोभायमान हैं तथा अपने नित्य-प्रफुल्लित मुखारविन्द से निःसृत मधुर वचनामृत द्वारा समस्त मनुष्यों के हृदयों को शीतलता प्रदान करते हैं, उन श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की मैं वन्दना करता हूँ।

(समाप्त)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

गुरु पूर्णिमा सन्देश

(परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

गुरु पूर्णिमा का महत्त्व मात्र व्यास पूजा तक सीमित नहीं है, इससे कहीं अधिक है। एक सच्चे आध्यात्मिक जिज्ञासु के लिए गुरु पूर्णिमा का एक विशेष सन्देश है। उसके लिए यह महान् दिवस रहस्यों के महारहस्य की वार्षिक स्मृतिस्वरूप है। यह रहस्य है—गुरु भक्ति एवं गुरु सेवा द्वारा भगवद्-साक्षात्कार। यह दिवस उसे उस विशेष रहस्यपूर्ण आन्तरिक पथ के प्रति जागरूक बनाता है जो भगवद्-साक्षात्कार का सीधा एवं लघु मार्ग अथवा दिव्य सोपान है। यह उतंक, उपमन्यु, आरुणि, पद्मपाद, योगी मिलारेपा तथा अन्य महान् गुरुभक्तों द्वारा आचरित गुरु सेवा का मार्ग है। शास्त्रावलम्बी संन्यासी इस शुभ दिन ब्रह्मसूत्र का अध्ययन प्रारम्भ करते हैं, जबकि सच्चे साधक तो ब्रह्मसूत्र के सत्यों का प्रत्यक्ष अनुभव कर सकते हैं यदि वे गुरुभक्ति के इस रहस्यपूर्ण आन्तरिक पथ पर दृढ़ता एवं इस अटल विश्वास के साथ कदम रखें कि—

ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम्।
मन्त्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोः कृपा।।

प्रयास करिए तथा आज ही गुरु तत्त्व की वास्तविक आन्तरिक महत्ता को अनुभव करिए। भारत में ही गुरु के माध्यम से भगवद्-प्राप्ति के इस गहन रहस्य का प्रतिपादन हुआ था। गुरु-भगवान् की आराधना के माध्यम से परमपिता परमात्मा के साक्षात्कार का यह दिव्य रहस्य केवल श्वेतकेतु, उद्दालक, सत्यकाम, जाबालि की इस पवित्र भूमि में रहने वाले सच्चे एवं गम्भीर साधकों को ही ज्ञात है। धरा पर समस्त राष्ट्रों में यह भारतवर्ष ही सर्वाधिक पवित्र राष्ट्र है। इस भूमि की निधियों में सर्वश्रेष्ठ निधि इसकी सुसमृद्ध संस्कृति है, जिसका अनेक शताब्दियों में शनैः-शनैः विकास हुआ है। इस पावन संस्कृति का सर्वोत्कृष्ट पक्ष यहाँ के प्राचीन ऋषि-मनीषियों की अन्तःप्राज्ञिक प्रतिभा से प्राप्त महान् उच्च दर्शन है। इन विभिन्न दर्शनों का सर्वाधिक महिमामय तत्त्व व्यावहारिक आध्यात्मिक जीवन एवं साक्षात्कार का अनुपम मार्ग है; और आध्यात्मिक जीवन का सबसे बहुमूल्य रत्न अर्थात् 'कोहिनूर' है—गुरु का आदर्श। गुरु-शिष्य सम्बन्ध तथा गुरु सेवा के आदर्श की यह उच्च अवधारणा अद्वितीय अवधारणा है जिसे आप धरा पर कहीं अन्य स्थान पर नहीं पायेंगे।

जिस प्रकार शीघ्र भगवद्-साक्षात्कार हेतु कीर्तन-साधना को कलियुग की विशेष साधना माना जाता है, उसी प्रकार यह एक नया योग है जो शंका एवं सन्देहवाद, अभिमान एवं अहंकार के इस युग हेतु सर्वाधिक उपयुक्त योग है। यह गुरु-भक्ति योग है। यह योग अद्भुत है। इसकी शक्ति असीम है। इसकी प्रभावशीलता अचूक है। गुरु भक्ति की वास्तविक महिमा अवर्णनीय है। इस युग के लिए यह सर्वश्रेष्ठ योग है जो भगवान् को इसी जीवन में आपके समक्ष मानव रूप में प्रकट कर देता है।

राजसिक अहंकार साधक का परम शत्रु है। अभिमान एवं अहंकार के नाश हेतु गुरु भक्ति योग सर्वश्रेष्ठ एवं अचूक साधना है। जिस प्रकार एक विशेष घातक कीटाणु का नाश केवल एक विशेष कीटाणुनाशक के प्रयोग से ही हो सकता

है, उसी प्रकार अविद्या एवं अहंकार के नाश हेतु यह अद्वितीय गुरु भक्ति योग विशिष्ट उपाय है। यह सर्वश्रेष्ठ 'मायानाशक' तथा 'अहंकार-नाशक' औषधि है। जो भाग्यशाली मनुष्य स्वयं को गुरु भक्ति के भाव से आपूरित कर लेता है, उसे माया एवं अहंकार पीड़ित नहीं करते हैं, उसके समक्ष ये दोनों शक्तिहीन हो जाते हैं। वह मनुष्य वास्तव में धन्य है जो इस योग का गम्भीरतापूर्वक अभ्यास करता है, क्योंकि उसे अन्य समस्त योगों में भव्य सफलता प्राप्त होगी। वह कर्म, भक्ति, ध्यान एवं ज्ञान में पूर्णता के फल को प्राप्त करेगा।

इस योग के अभ्यास हेतु तीन योग्यताओं की आवश्यकता है—गम्भीरता, श्रद्धा एवं आज्ञाकारिता। दिव्य परिपूर्णता के अपने लक्ष्य के प्रति गम्भीर बनिए। निरुत्साही न बनें। जिन्हें आपने अपना गुरु स्वीकार किया है, उनमें पूर्ण श्रद्धा एवं विश्वास रखिए। लेश मात्र सन्देह भी अपने भीतर नहीं आने दें। जब आपने उनमें परिपूर्ण विश्वास रखा है, तो यह बात समझिए कि वे जो भी निर्देश देते हैं, उसमें आपका परम कल्याण है। इसलिए उनके वचनों का अक्षरशः पालन करिए। उनकी शिक्षाओं का अक्षरशः पालन करिए। इस योगाभ्यास में गम्भीर रहिए; फिर मैं आपको वचन देता हूँ कि आप परिपूर्णता निश्चयमेव प्राप्त करेंगे।

हे मोक्ष एवं अमरत्व के आकांक्षी साधक! यदि आप शाश्वत आनन्द प्राप्त करना चाहते हैं, तो सर्वप्रथम गुरु की आराधना द्वारा स्वयं को इस हेतु तैयार करिए। अपने सम्पूर्ण हृदय से उनके प्रति श्रद्धा एवं सम्मान रखिए। उन्हें सम्मानित करने का सर्वश्रेष्ठ उपाय क्या है? मात्र गुरु की स्तुति अथवा आराधना द्वारा नहीं, अपितु उनके जीवन, आचरण, उनके प्रिय आदर्शों एवं सिद्धान्तों का अनुकरण करके तथा जिन उच्च उद्देश्यों के प्रति उन्होंने अपना जीवन समर्पित किया है, उनके प्रति स्वयं को पूर्णरूपेण समर्पित करने के प्रयास द्वारा ही हम गुरु के प्रति श्रद्धा एवं सम्मान अभिव्यक्त कर सकते हैं।

गुरु की आध्यात्मिक साक्षात्कार की निधि उसी शिष्य के लिए है जो ईश्वरप्रदत्त अपनी समस्त क्षमताओं का उपयोग गुरु के प्रिय आदर्शों की प्राप्ति हेतु करता है। गुरु के प्रभाव से शिष्य की चेतना में परिवर्तन व्यक्तिपरक (आन्तरिक)एवं वस्तुपरक (बाह्य) दोनों प्रकार की प्रक्रिया है। मन वैश्विक चेतना में घनीभूत बिन्दु है, यह वैश्विक चेतना के सागर में एक छोटी लहर की भाँति है। गुरु एवं शिष्य भी इस प्रकार चेतना के बिन्दु हैं जो केवल अपनी स्थिति की सूक्ष्मता एवं व्यापकता के स्तर में भिन्न हैं। प्रत्येक उच्चतर, सूक्ष्मतर एवं व्यापक स्थिति अपने से निम्न स्थिति से अधिक शक्तिशाली होती है। गुरु ब्रह्मनिष्ठ हैं, परम सत्य में संस्थित हैं। गुरु का मन अपरिवर्तनीय 'सत्' तत्त्व के अत्यधिक समीप होने के कारण अकल्पनीय एवं असीम शक्ति से सम्पन्न होता है। गुरु द्वारा शिष्य को दीक्षा देना एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें गुरु द्वारा आध्यात्मिक चेतना की इस अलौकिक शक्ति का शिष्य के स्थूल मन में संचार किया जाता है जिसके परिणामस्वरूप शिष्य के मन का अज्ञानान्धकार दूर होता है और वह प्रबोधन प्राप्त करता है। शिष्य के आध्यात्मिक प्रबोधन की प्रक्रिया की समयावधि उसकी ग्रहण-क्षमता तथा गुरु की चेतना-शक्ति पर निर्भर करती है। कोई भी कार्य अथवा घटना पूर्णतः व्यक्तिपरक अथवा वस्तुपरक नहीं होती है। सत्य इन दोनों के मध्य में रहता है। पुरुषार्थ एवं भगवद्कृपा क्रमशः व्यक्तिपरक एवं वस्तुपरक शक्तियाँ हैं जो साथ-साथ कार्य करती हैं तथा एक दूसरे पर निर्भर भी होती हैं। बाह्य एवं आन्तरिक एक ही वस्तु के दो परिपूरक पक्ष होते हैं। यदि केवल नेत्र हैं अथवा यदि केवल चमकदार वस्तु है, तो देखने की प्रक्रिया पूर्ण नहीं होती है। इन दोनों के सम्पर्क से ही वस्तु का अनुभव

होता है। यदि सम्पूर्ण व्यक्तिपरकता ही सत्य होती, तो एक व्यक्ति के आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लेने पर सम्पूर्ण विश्व अदृश्य हो जाता। इसी प्रकार यदि सम्पूर्ण वस्तुपरकता ही सत्य होती तो कोई भी व्यक्ति तब तक मोक्ष प्राप्त नहीं कर सकता था जब तक कि सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड उस असीम परब्रह्म तत्त्व की चेतना के स्तर तक उन्नत नहीं हो जाए।

परन्तु इन दोनों में से कोई भी पूर्णरूपेण सत्य नहीं है। एक व्यक्ति के परिवर्तन में व्यक्तिपरकता एवं वस्तुपरकता दोनों का समान योगदान होता है। यह एक दूसरे की प्रतिलिपि ही है। यह विश्व समस्त प्राणियों के विचारों की एकीकृत समग्रता का मूर्त रूप है। अत: इनमें से एक के मन के नष्ट होने से अन्य प्राणियों के विचारों में परिवर्तन की आवश्यकता होती है, क्योंकि अब विश्व के स्थायित्व का दायित्व शेष रह गए प्राणियों पर है। इस प्रकार कोई भी घटना उस शुद्ध परम तत्त्व की बाह्य एवं आन्तरिक, व्यक्तिपरक एवं वस्तुपरक शक्तियों के समन्वयन से ही घटित होती है। गुरु की असीम चेतना शिष्य के मन के अन्धकार पर आक्रमण करती है; शिष्य सत्य एवं पवित्रता के बल पर इस आघात को सहन करता है तथा इस चेतना को उसी मात्रा में ग्रहण कर पाता है, जितनी मात्रा में उसका मन रजोगुण एवं तमोगुण के कलुष से परिशुद्ध हुआ है। गुरु परम तत्त्व से अभिन्न हैं, अत: उनसे प्राप्त सहायता का मूल्यांकन बौद्धिक क्षमता द्वारा नहीं किया जा सकता है। आज मैंने आपके समक्ष समस्त उपलब्धियों के बहुमूल्य रहस्य को उद्‌घाटित किया है। अब आपके पास भगवद्-साम्राज्य की चाबी है। परिपूर्णता प्राप्ति का सीधा मार्ग आपके समक्ष खुला है। गुरु भक्ति के मूर्तिमन्त स्वरूप बन जाइये। श्रद्धा एवं प्रेम से उनकी असीम कृपा को प्राप्त करिए। स्मरण रखिए—'मोक्ष मूलं गुरोः कृपा'। ऐसा कुछ नहीं है जो गुरु कृपा आपको उपलब्ध नहीं करा सकती है। समस्त सृष्टि को गुरु का प्रकट रूप मानिए। वास्तव में गुरु समस्त ब्रह्माण्ड में व्याप्त है। शाश्वत कृति 'गुरु गीता' के अनुसार जीवन व्यतीत करिए। प्रतिदिन 'गुरु गीता' का अध्ययन करिए। इसके महान् उपदेशों को आत्मसात् करिए तथा इसके आदर्शों का अनुकरण करिए। स्वयं को गुरु के प्रति प्रेम एवं गुरु सेवा के भाव से परिपूरित करिए। निरन्तर प्रयास करिए एवं स्वयं को गुरु के उपदेशों के अनुसार ढालिए।

गुरुओं के गुरु, अन्तर्वासी परम पिता परमात्मा आपको प्रबोधित करें। सद्‌गुरु की कृपा आपको परम तत्त्व का साक्षात्कार प्रदान करें। आप इसी जीवन में परिपूर्णता प्राप्त करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

गुरु वस्तुतः परमात्मा एवं जीवात्मा के मध्य की कड़ी है। गुरु वह सत्ता है जिसने अपने को **त्वम्** (जीवत्व) से **तत्** (ब्रह्म) में उन्नत कर लिया है और इस प्रकार उसकी उभय लोकों में मुक्त तथा अबाधित पहुँच है। वह मानो कि अमरत्व की देहली पर खड़ा है और नीचे झुक कर एक हाथ से संघर्षरत आत्माओं को उन्नत करता और दूसरे हाथ से उन्हें नित्य-स्थायी आनन्द तथा असीम सच्चित् की परम सत्ता में ऊपर उठाता है।

—स्वामी शिवानन्द

अपने गुरु को हृदय-मन्दिर में विराजित करिए

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

इस वर्तमान जीवन में प्राप्त अद्वितीय सौभाग्य हेतु आपको परमपिता परमात्मा के प्रति निरन्तर हार्दिक धन्यवाद एवं कृतज्ञता अभिव्यक्त करनी चाहिए। मनुष्य जन्म प्राप्त होना अत्यन्त दुर्लभ है; उससे भी दुर्लभ है—मुमुक्षुत्व। एक प्रबुद्ध सन्त-महापुरुष का सम्पर्क एवं सान्निध्य सर्वाधिक दुर्लभ है।

हे प्रिय साधक! क्या अब आप अपने सौभाग्य का अनुभव कर सकते हैं? मानव जन्म एवं मुमुक्षुत्व-सम्पन्न होने के साथ-साथ, आपको सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के सम्पर्क एवं सान्निध्य के रूप में महानतम वरदान प्राप्त है। इस पवित्र एवं विशेष सौभाग्य के प्रति जाग्रत होइए। इस सौभाग्य की महत्ता को उचित रूप में समझिए। इसके पूर्ण योग्य बनिए। निरन्तर शाश्वत तत्त्व की खोज करिए। मोक्ष की आकांक्षा करिए। परमपिता परमात्मा की आराधना करिए। आभार एवं कृतज्ञतापूर्वक उनकी पूजा-प्रार्थना करिए। उनकी कृपा-वृष्टि का अनुभव करिए। इस अमूल्य जीवन का सदुपयोग कीजिए। स्वयं को दिव्य ऊँचाइयों तक उन्नत करिए। एक आदर्श व्यक्ति एवं साधक के रूप में दीप्तिमन्त होइए।

सद्गुरुदेव की पूजा-अर्चना हेतु तत्पर होइए। पावन गुरु पूर्णिमा का शुभ दिवस समीप है। प्रत्येक सच्चे साधक एवं शिष्य के लिए यह श्रेष्ठतम दिवस है। पिछले १२ माह में व्यतीत किये गये अपने जीवन पर दृष्टि डालिए। क्या आपका जीवन दिव्य जीवन रहा है? क्या आपने अपनी दैनिक गतिविधियों के माध्यम से श्री गुरुदेव के सन्देश का प्रचार-प्रसार किया है? क्या आपने अपने पड़ोसियों की नि:स्वार्थ सेवा की है? क्या आप सतत विनम्र सेवा में संलग्न रहे हैं? क्या भगवान् एवं गुरु के प्रति आपके प्रेम एवं श्रद्धा में वृद्धि हुई है? क्या आपने ईश्वर-प्रदत्त उपहारों को अन्य व्यक्तियों के साथ बाँटा है? क्या आपने स्वयं को पवित्र बनाने एवं सद्गुणों के अर्जन हेतु गम्भीर प्रयास किया है? क्या आपने भगवान् का सतत स्मरण एवं ध्यान किया है? क्या आपने भगवद्-साक्षात्कार की गम्भीरता एवं गहनतापूर्वक अभिलाषा की है?

श्री गुरुदेव पुन:-पुन: कहते हैं कि साधना के आरम्भ से ही हमें मन के समक्ष व्यक्तित्व के समस्त पक्षों के समग्र एवं समन्वित विकास का आदर्श रखना चाहिए। इसीलिए साधक की दिनचर्या में चारों योग-मार्गों के तत्त्वों का समावेश होना चाहिए। साधक के सम्पूर्ण जीवन का अध्यात्मीकरण ही दिनचर्या का प्रमुख उद्देश्य होना चाहिए। जीवन के लक्ष्य को सदैव स्मरण रखना चाहिए। भगवद्-साक्षात्कार ही जीवन का लक्ष्य है। साधक के जीवन का बाह्य रूप कुछ भी हो, उसके जीवन का लक्ष्य भगवद्-साक्षात्कार ही होना चाहिए। अपने समस्त दैनिक क्रिया-कलाप निष्काम भावना के साथ करिए। यह गुरुदेव

की 'सरल साधना' है। मानवता की सेवा के किसी भी अवसर को हाथ से न जाने दीजिए।

क्या आप एक सच्चे साधक बनने का प्रयास कर रहे हैं? क्या आप गम्भीर साधना में लगे हैं? क्योंकि, श्री गुरुदेव मुख्यत: साधना का सार बताने ही इस धरा पर अवतरित हुए। वे हमें व्यावहारिक आध्यात्मिक जीवन के सम्बन्ध में मार्गदर्शन एवं प्रशिक्षण देने ही आये। वे चाहते थे कि हमारा जीवन साधनामय हो। साधना में लग जायें; यही शिवानन्द है; यही सच्चा शिष्यत्व है। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज जीवन में आध्यात्मिक साधना के प्रतीकस्वरूप हैं। साधना के लिए तत्पर होइए। अपने जीवन को 'समग्र साधना' का रूप दीजिए। साधना पथ पर डटे रहिए। सभी योग-मार्गों का समन्वित रूप अपनाइए।

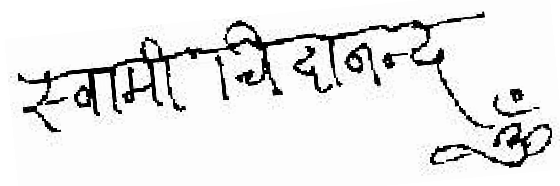
बिना साधना के आत्म-साक्षात्कार सम्भव नहीं है। साधना अत्यावश्यक है। साधना में नियमितता अत्यावश्यक है। समस्त साधनाओं की सफलता हेतु सच्चाई एवं गम्भीरता आवश्यक है। गुरु पूर्णिमा से आराधना तक के १० दिनों के समय से सच्ची एवं गम्भीर आध्यात्मिक साधनायुक्त नवजीवन का प्रारम्भ करिए। साधना के प्रति गम्भीर बनिए। यही साधना का प्रधान तत्त्व है। आप कहीं भी हों, घर अथवा आश्रम में, इन १० दिनों को गहन आध्यात्मिक साधना की अवधि बनायें। यह अवधि जीवन में सतत आध्यात्मिक साधना के प्रति आपके पूर्ण समर्पण का शुभारम्भ करे।

एक शिष्य होने का अर्थ एक साधक होना है; इस बात का सदैव स्मरण रखिए। श्री गुरुदेव आपसे पूछते हैं, आपको देखते हैं तथा यह जानने का प्रयास करते हैं कि उनके शिष्य अर्थात् आप किस प्रकार के व्यक्ति हैं? स्वयं को देखिए। परिवर्तित होने का प्रयास करिए। सद् आकांक्षा रखिए। गुरु पूर्णिमा के शुभ एवं पावनतम दिवस पर सद्गुरुदेव की आराधना के लिए तत्पर होइए। पवित्र गुरु पूर्णिमा, साधना सप्ताह एवं महा-आराधना दिवस के अवसर पर मैं आपके सर्वतोमुखी कल्याण, आध्यात्मिक प्रगति तथा दिव्य प्रबोधन हेतु अपनी प्रार्थनापूर्ण शुभ कामनाएँ भेज रहा हूँ। जिस प्रकार पूर्णिमा के दिन चन्द्रमा, सूर्य की दिव्य दीप्ति को परिपूर्णता से ग्रहण कर स्वयं दीप्तिमन्त होता है, उसी प्रकार आप भी गुरुदेव के उज्ज्वल आध्यात्मिक प्रकाश को परिपूर्ण रूप में ग्रहण करें तथा ज्ञान, आनन्द एवं दिव्य जीवन से विभासित हों! आपको परम आनन्द प्राप्त हो। भगवान् का आशीर्वाद आप सब पर हो।

आप सबके प्रति मेरा अभिनन्दन, प्रेम एवं ॐ

जय गुरुदेव शिवानन्द

उनके पावन चरण-कमलों में,



(स्वामी चिदानन्द)

शिवानन्द आश्रम

२३ जून १९६४

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

•इस वर्ष गुरु पूर्णिमा २७ जुलाई २०१८ को है।

मई अंक से आगे :

मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

२१४

स्वामी जी, आप अपने पैरों की पूजा क्यों करने देते हैं, क्यों नियमित रूप से उनकी पूजा करने की आज्ञा दे देते हैं?

आधुनिक भौतिकता में ग्रस्त मन के लिए इसे समझने से पहले भलीभाँति शुद्धिकरण की आवश्यकता है। आध्यात्मिक साधक के लिए गुरु के पाँव केवल पाँव मात्र नहीं, अपितु वे दिव्य कृपा के वाहक हैं। स्मरणातीत काल से ही परमात्मा का भारतीय जिज्ञासु साधक यह जानता और मानता है कि उसका संग्राहक-केन्द्र अर्थात् शिर, उसके गुरु के प्रेषक-केन्द्र, उनके चरणों के सम्पर्क में आना चाहिए, जिससे कि उसमें आध्यात्मिक शक्ति, ज्ञान और प्रकाश अनुप्राणित हो सके। विद्युत् के सिद्धान्तों में से एक यह स्वत:सिद्ध तथ्य है कि विद्युत् का एक परिपथ पूर्ण करने के लिए ऋणात्मक और धनात्मक बिन्दुओं का परस्पर सम्पर्क होना अनिवार्य है।

पादपूजा करने से साधक के मन में आत्मसमर्पण का भाव जागृत होता है। फूल हृदय का प्रतीक हैं, फल कर्मफलों का प्रतीक, सिक्के समस्त सम्पत्ति के और कर्पूर साधक की उस आत्मा का प्रतिनिधित्व करता है जो गुरु की प्रबुद्ध आत्मा में पूर्णतया लीन हो चुकी है। इन सभी प्रतीकात्मक पदार्थों को सर्वप्रथम पूजा में समर्पित किया जाता है। फिर अन्त में शिष्य अपने गुरु के चरणों में प्रणाम करता है, जो इस बात का प्रतीक है कि किञ्चित् भी शंका के वह अपना सर्वस्व सद्गुरु को समर्पित कर रहा है।

पादपूजा साधक शिष्य में श्रद्धा और भक्ति की भावना को सुदृढ़ करते हुए उसमें विनम्रता इत्यादि दैवी गुणों को विकसित करती है।

भरत ने भगवान् श्रीराम के दिव्य चरणों की पूजा की थी और उन्होंने उनकी पादुकाओं को ले जा कर श्रीराम के प्रतिनिधि के रूप में सिंहासनारूढ़ किया तथा स्वयं को पादुकाओं का संरक्षक मानते हुए राज्य की सेवा की। ऐसे विनम्रता, श्रद्धा और विश्वास आपको भी दिव्य बना देंगे।

यहाँ मैं लोगों को आने और पादपूजा करने के लिए विवश नहीं करता हूँ, यदि वे ऐसा करते हैं तो अपनी इच्छा से करते हैं, और मेरे प्रति अपनी गुरुभक्ति के कारण ऐसा करने का आग्रह करते हैं तो मैं अस्वीकार नहीं कर पाता। यदि मैं अस्वीकार कर दूँ तो न केवल उन्हें निराश करूँगा जो मुझे सम्मानपूर्वक आत्मसमर्पण करने को आतुर हैं, अपितु स्वयं अपने कर्तव्य से भी विमुख हो जाऊँगा। आप क्या यह सोचते हैं कि मैं अपनी पादपूजा करने से प्रसन्न और सम्मानित होता हूँ? इस सारी प्रक्रिया में मुझे धैर्य सहित चुपचाप बैठे रहना पड़ता है और यह निश्चय ही, बहुत प्रसन्नता के साथ धैर्यपूर्वक बैठे रहने को नहीं मान जाता हूँ!!

२१५

एक विवेकशील व्यक्ति और मूर्ख व्यक्ति में मूलत: क्या अन्तर दृष्टिगोचर होता है?

मूर्ख मनुष्य प्रत्येक परिस्थिति में भावनाओं के वश में हो कर बाह्य रूप से तत्काल प्रतिक्रिया कर देता है जब कि साधु स्वभाव वाले व्यक्ति में कोई भी प्रतिक्रिया नहीं होती। यदि वह कुछ करता भी है तो वह उसी समय किये गये किसी भी कार्य अथवा व्यवहार की प्रतिक्रियावश नहीं अपितु उस सन्त के मानवता के प्रति सेवाभाव से उत्पन्न सत्संकल्पवश होता है। दूसरा अन्तर यह है कि मूर्ख मनुष्य परिस्थिति में स्वयं को सबसे प्रथम स्थान देता है; किन्तु अन्तत: अपने-आपको अन्तिम स्थान पर पाता है, जब कि विवेकी व्यक्ति अपने-आपको सबसे पीछे रखते हुए भी सर्वप्रथम स्थान पर पाता है। तीसरा बुद्धिमान् व्यक्ति कार्य पूरा करने के उपरान्त चुपचाप पीछे हट जाता है, किन्तु मूर्ख अन्य लोगों से अपनी प्रशंसा सुनने के लिए वहीं बैठा रहता है और कोई-कोई तो यदि ऐसा कुछ नहीं होता तो वह निर्लज्जता सहित प्रशंसा करने के लिए कह तक देता है।

कृपया भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय को भी पढ़ें जिसमें आपको स्थितप्रज्ञ का विवरण प्राप्त हो जायेगा।

२१६

मनुष्य में अधिक प्रबल एवं शक्तिशाली क्या है—क्षुधा अथवा कामेच्छा?

जीवमय इस जगत् में समस्त प्राणी-वर्ग में तीन वस्तुएँ समान हैं—आहार, निद्रा और मैथुन। मनुष्य में आहार की भूमिका इतनी अधिक महत्त्व नहीं रखती जितनी कामेच्छा। यह पुरुषों में १६ वर्ष की तथा स्त्रियों में १४ वर्ष की किशोरावस्था में विकसित हो जाती है। यह आयु-सीमा न्यूनतन मात्र है और ऋतुओं, वातावरण तथा व्यक्तिगत स्वभाव के अनुसार अधिक या कम हो सकती है। स्त्री अथवा पुरुष ने भले ही अभी युवावस्था में पूरी तरह प्रवेश किया भी न हो, उसमें कामेच्छा स्वाभाविक रूप में गतजन्मों के संस्कारों के प्रभाव से तथा बाह्य जगत् के सामान्य दृश्यों को देखने के कारण विद्यमान रहती है। किसी व्यक्ति ने भले ही कई दिनों से आहार ग्रहण न भी किया हो यौनेच्छा अथवा कामेच्छा तो भी उसमें रहेगी ही। यहाँ तक कि जब आयु-आधिक्य अथवा किन्हीं अन्य कारणों से कामेच्छा क्षीण पड़ जाती है या समाप्त भी हो जाती है तो भी उसकी वासना अथवा कामपूर्ति की कल्पना, काम-सुख-भोग के स्वप्न लेने की चाह नहीं मिटती, अपितु मन के किसी अज्ञात कोनों में दबी रहती है जो किसी भी सुन्दर एवं सुखद घटना या दृश्य को देखने या पढ़ने से मनुष्य पर हावी हो जाती है और उसके मन को अतीत के किसी भी अनुभव की स्मृतियों में पहुँचा देती है। यह सब स्पष्टतया सिद्ध करता है कि कामाग्नि, क्षुधाग्नि से अधिक प्रबल या शक्तिशाली है। जिस प्रकार अग्नि में घृत डालने से अग्नि और अधिक प्रचण्ड हो जाती है, उसी प्रकार कामेच्छा की शारीरिक पूर्ति से वह और भी अधिक प्रबल होती है। क्षुधापूर्ति कर लेने से वह शान्त हो जाती है, किन्तु कामेच्छा की भूमिका मनुष्य के जीवन में मुख्य स्थान पर रहती है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आपका शान्ति-दूत :

जीवन जीने का विज्ञान-३

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

आप स्वयं को क्या मानते हैं?

आप अपने-आपको क्या मानते हैं? यह प्रश्न अत्यन्त आवश्यक और महत्त्वपूर्ण है तथा आपको इसका उत्तर स्पष्ट रूप से ज्ञात होना चाहिए। आप स्वयं अपने सम्बन्ध में क्या सोचते हैं? आपके लिए आप क्या हैं? प्रत्येक मनुष्य के अपने मन में स्वयं अपना कुछ-न-कुछ मानसिक-चित्र बना होता है, किन्तु सम्भव है कि यह पूर्णतया सही न हो अत: जब आप अपने-आपको ध्यान से जानने का प्रयत्न करने लगें तो स्वयं को मूर्ख न बनने दें। क्योंकि भले ही आपने दर्शनशास्त्र, तत्त्वमीमांसा, वेदान्त अथवा अन्य आध्यात्मिक पुस्तकों का अध्ययन किया हो और भले ही आपके मन-मस्तिष्क में परमात्मा के विषय में अस्पष्ट से विचार घूमते रहते हों, तो भी जब आप प्रात: जागते हैं तो अपने मन में इस दृढ़ चिन्तन के साथ नहीं उठते कि, ''मैं ब्रह्म हूँ, मैं सच्चिदानन्द हूँ।'' नहीं, बिलकुल नहीं! अपने प्रति थोड़ा विनीत एवं निश्छल बनें। यथार्थ में आप सहज स्वभाववश जो अपने सम्बन्ध में सोचते हैं, उसे मानें और उस विचार को तूल दें जो इस स्वामी अथवा किसी अन्य स्वामी के थोड़े से प्रवचन सुन लेने के बाद आपके मन में आ गया है। यह तो मात्र क्षणिक धारणा है जिसने आपके हृदय को एक प्रकार के आनन्दातिरेक से भर दिया है; किन्तु जैसे ही यह हटी, आप पुन: वहीं के वहीं आ जाते हैं। और यह 'वहीं के वहीं' क्या है? यही है आपकी सहज-स्वाभाविक धारणा स्वयं के विषय में—मानव समाज में एक पूर्णतया सामान्य व्यक्ति!

आधुनिक जगत् में एक साधारण पुरुष अथवा स्त्री का अपने सम्बन्ध में क्या दृष्टिकोण है? यह कोई बहुत लुभावना चित्र नहीं है। वे तनाव, अनिश्चितताओं और हर तरह के अस्पष्ट भयों से भरे हुए हैं—अधिक खा लेने का भय, परमाणु युद्ध का भय, पूँजीनिवेश का भय, कष्ट, हानि, रोग—सभी प्रकार के भयों से पूर्ण! हम हर क्षण विभिन्न प्रकार के भयों से आक्रान्त रहते हैं—उनमें अधिकांश निराधार और प्राय: व्यर्थ के ही होते हैं। अन्तत: परमाणु-युद्ध से क्यों भय? यह आपके हाथों में नहीं है, और आप इसके लिए कुछ अधिक कर भी नहीं सकते। आप जितना कर सकते हैं, वह करें और शेष उस परमात्मा पर छोड़ दें जिन्होंने इस संसार को अपने हाथों में सँभाला हुआ है, किन्तु फिर भी लोग इस दु:स्वप्न से भयभीत रहते हैं, विशेष रूप से यूरोप और उत्तरी अमरीका के लोग। अति भय से लोगों को कुछ लाभ नहीं होता; हाँ, दवाइयों की कम्पनियाँ नि:सन्देह इससे अरबों धन अर्जित कर लेती हैं। आपके जीवन का मनोगत आधार जो भी हो, आपकी उस मानसिक चेतना के धरातल से ही आपका चिन्तन, भावनाएँ, मनोवृत्तियाँ और सम्मतियाँ उपजती हैं। आप अपने बाह्य परिवेश में जो प्रतिक्रियाएँ निरन्तर अभिव्यक्त करते रहते हैं, उसका निर्णय आपके अन्तरमन का स्तर ही करता है। कई बार आपकी प्रतिक्रियाओं का प्रहार दूसरों को सहन करना पड़ता है। आप जानते हैं कि गहन हीन भावना से ग्रसित व्यक्ति उस भावना की कमी को पूरा करना चाहता है और उसमें एक तरीका है—आक्रामक हो जाना। वह अपने-आपको

सदा ही इतना असुरक्षित और अनिश्चित समझता है कि वह अपनी ऐसी स्थिति में नहीं रहना चाहता और क्योंकि वह इस अवस्था की कमी पूरी करना चाहता है इसलिए कभी-कभी वह झगड़ालू हो जाता है और उसकी इस आक्रामकता का भार उसके सम्बन्धियों को सहन करना पड़ता है। आपने देखा कि मनुष्य का बाह्य व्यवहार, उसके अपने सम्बन्ध में अपनी सोच पर निर्भर करता है। अत: यही उसके मनोभाव, उसकी मनोवृत्तियाँ, उसकी सोच और विचार जो उसके मन में हर क्षण भरे रहते हैं, उसके बाह्य व्यवहार में अभिव्यक्त होते हैं।

यही वह स्तर है, जहाँ से आपको प्रारम्भ करना होगा। अपने व्यवहार से आप अपने-आपको बाह्य स्तर पर जान सकते हैं, अथवा कई बार अन्य लोग भी इसे आपकी जानकारी में ला सकते हैं। आपको तो उस व्यक्ति के प्रति धन्यवादी होना चाहिए जो आपका ध्यान उस ओर खींचता है जो आपमें सही नहीं है, न कि आप उसके सम्बन्ध में नकारात्मक प्रतिक्रिया मन में रखें अथवा स्वयं को अपमानित हुआ मानने लगें। वास्तव में तो वह व्यक्ति आपके सम्बन्ध में कुछ ऐसा ज्ञान दे कर आपकी सेवा कर रहा है, जो आप स्वयं अपने विषय में प्राप्त नहीं कर सकते थे।

योग का प्रथम सिद्धान्त 'गुह्य ध्यान' से अथवा 'परम चेतना' से प्रारम्भ नहीं होता अपितु आप जैसे भी हैं, उसी रूप में स्वयं को देखने से आरम्भ होता है। योग और धर्म का वास्तविक अर्थ है—अपने-आपको दिव्यता के मूल स्वरूप में वापस ले कर आना। दिव्यता है—सर्वरूपेण परिपूर्णता! समस्त सन्तों की यही खोज है। जब ऐसा है तो आपको इस दिव्यता के साथ अपने अविच्छिन्न सम्बन्ध को पुन: एक बार फिर से खोजना होगा। यदि आप अपने भीतर दिव्यता के स्वरूप से पूर्णतया भिन्न तत्त्वों को पकड़े रखते हैं, तो स्वाभाविक ही है कि जब तक आप उन तत्त्वों को पूर्णरूप से समाप्त नहीं करते तब तक आगे नहीं बढ़ सकते। यदि परमात्मा ने आपकी रचना अपने रूप में की है और आपने अब स्वयं में ऐसे तत्त्वों को एकत्रित कर लिया जो भगवान् के उस उपहार से विपरीत हैं, तो आपको अपनी वापसी यात्रा प्रारम्भ करने से पहले निश्चित रूप से उन तत्त्वों को छोड़ना होगा।

परमात्मा की ओर यात्रा पूर्ण कर लेने से व्यक्ति का जीवन परम आनन्द को प्राप्त कर लेगा, किन्तु उससे पहले आपको वह सब-कुछ छोड़ना पड़ेगा जो आपने अपने ईश्वरीय स्वभाव के विपरीत एकत्रित कर रखा है। यदि आप दो वस्तुओं का समरूपी मिश्रण तैयार करना चाहते हैं तो उन दोनों वस्तुओं का एक जैसे गुणों वाला होना आवश्यक है। उदाहरणार्थ आप पानी के साथ पानी और तेल के साथ तेल मिला सकते हैं, किन्तु पानी के साथ तेल का मिश्रण नहीं कर सकते। यदि आपने किसी अन्य देश में जाना हो तो आपको अपना धन उस देश में प्रचलित मुद्रा में तथा अपनी भाषा को उनकी भाषा में परिवर्तित करके उपयोग करना पड़ता है। ठीक इसी प्रकार जब आप अभी तक उपेक्षित आध्यात्मिक क्षेत्र की ओर अग्रसर होना आरम्भ करते हैं तो निश्चित रूप से आपको अपने वर्तमान चरित्र एवं व्यवहार को आध्यात्मिकता में परिवर्तित करना पड़ेगा। आप यह नहीं कह सकते कि, ''मैं तो जैसा हूँ वैसा ही रहूँगा, और इसके साथ ही मैं शान्ति और आनन्द पाना चाहता हूँ।'' आपको निश्चित रूप से अपने में कुछ ऐसा परिवर्तन लाना पड़ेगा जो आपको इस नये आयाम के निकटतम ले जा सके।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

मानसिक अनासक्ति–१

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

भौतिक एकान्त के उपरान्त मानसिक अनासक्ति आवश्यक है। यही, वास्तव में, योग का आरम्भ है। वस्तुत:, जब हम प्रभावयुक्त रूप से मानसिक धरातल पर अनासक्त होते हैं, तब भौतिक एकान्त आवश्यक नहीं। यह किंचित् उन्नत स्थिति है, जहाँ भौतिक पर्यावरण मानसिक स्थिति को प्रभावित नहीं करता, क्योंकि मन अब तक संसार का गहनतम अध्ययन कर चुका है, तथा इसे उचित दृष्टि एवं परिप्रेक्ष्य में देख पाने में सक्षम है। पूर्व में, दृष्टि विकृत थी तथा मन में संसार द्वारा निर्मित त्रुटिपूर्ण संस्कारों की एक शृंखला थी, जिसके कारण सांसारिक वस्तुओं के प्रति आसक्त होने की सम्भावना थी। जहाँ तक हमारे जीवन को सब प्रकार से निर्धारित करने में मन (जैसी भी उसकी स्थिति हो) एक अहम भूमिका का निर्वहन करता है, वही हमारी स्थिति है। मन ही मनुष्य है, मनुष्य ही मन है।

हमें मन को प्रशिक्षित करने हेतु भौतिक एकान्त में रहने के लिए कहा जाता है, क्योंकि भ्रमित शारीरिक परिवेश अथवा अराजक वातावरण में मन को योग के अनुरूप अनुशासनात्मक प्रक्रिया के अनुरूप ढालना कठिन होगा। अत: यह आवश्यक है कि हम, जहाँ तक सम्भव हो, इस प्रकार के वातावरण में रहें, जो अधिक प्रतिरोधात्मक बाधा उत्पन्न करने वाले अथवा विरोधात्मक—अथवा लुभाने वाले भी न हों। 'बलवान् इन्द्रिय ग्रामो विद्वांसम् अपि कर्षति' (भागवत ९.१९.१७)। एक बुद्धिमान् व्यक्ति भी यह नहीं कह सकता कि उसने इन्द्रियों को वश में कर लिया है क्योंकि इन्द्रियों की अपनी युक्ति होती है, तथा परिस्थिति अनुकूल होते ही वे चक्रवात की भाँति कार्यान्वित होती हैं। जहाँ एक ओर वे अच्छी मित्र हैं, वहीं दूसरी ओर, वे यथाकथित परिस्थिति में दुर्जय शत्रु बन सकती हैं।

इन्द्रियों को अपना मित्र मान कर, तथा यह समझ कर, कि वे बाह्य वस्तुओं के बारे में हमें सही सूचना देती हैं, हम इस सम्बन्ध में गलत समझ रहे हैं। हमें गलत सूचना दे कर वे हमें भ्रमित करती हैं, हमसे असत्य भाषण करती हैं, जिसे हम सत्य मान बैठते हैं, तथा एक के बाद एक अनेक त्रुटियों के जाल में फँस जाते हैं।

जब हम अकेले होते हैं, हमें आध्यात्मिक गुरु की भी आवश्यकता होती है। यौगिक प्रक्रिया में गुरु की आवश्यकता को नकारा नहीं जा सकता। इसके अतिरिक्त, कदाचित् अन्तिम पड़ाव पर हमें पथ-प्रदर्शक की आवश्यकता होती है क्योंकि हम एक तेज धार वाले पथ पर अग्रसर हैं, तथा उन क्षेत्रों में प्रवेश कर रहे हैं, जिनका हमें पूर्वाभास नहीं।

हमारे अग्रसर होने में जीवन की प्रत्येक स्थिति एक विचित्र भूमि है जिसकी परिस्थितियाँ भयावह हैं तथा हमारे स्वभाव के प्रतिकूल हैं, जिसके हम आरम्भ से अभ्यस्त हैं। हमारे अनुभव आश्चर्य के रूप में हमारे समक्ष आ सकते हैं। वस्तुत:, जीवन में प्रत्येक महत्त्वपूर्ण अथवा अर्थपूर्ण अनुभव हमारे लिए आश्चर्यजनक है। जब संसार में आश्चर्य नहीं होते, जहाँ सब कुछ प्राकृतिक तथा साधारण है, सब कुछ हमें आश्चर्य से परिपूर्ण लगता है, क्योंकि हम उनके अभ्यस्त नहीं। हम निजी परिकल्पना तथा पक्षपातपूर्ण विचारों के कोकून में रहने के अभ्यस्त हैं, तथा जब सत्य

धीरे-धीरे परिलक्षित होता है, इस सत्य के परिलक्षित होने का प्रत्येक अंश एक आश्चर्य तथा चमत्कार आदि के रूप में समक्ष आता है। इस परिस्थितियों में हमें सतर्क रहना है। अन्यथा, हम यह नहीं जान पायेंगे कि हमारे समक्ष कौन खड़ा है, तथा हमें क्या हो रहा है।

कभी-कभी, जब हम रेलगाड़ी में बैठे होते हैं, गाड़ी पीछे की ओर चलती है। हम समझ नहीं पाते, क्या हो रहा है। हम चाहते हैं कि गाड़ी आगे चले। किसी कारणवश वह पीछे की ओर जा रही है, यद्यपि यह उसके अग्रसर होने का अंग है। उसी प्रकार, हमारे कदम पीछे की ओर जा सकते हैं, अथवा गिरना प्रतीत हो सकता है, जो एक संवेदनशील साधक को चौंका सकता है। यह सब दृढ़तापूर्वक समझदारी से तथा गुरु से मार्गदर्शन प्राप्त करके (जो हमें समय-समय पर प्राप्त होना चाहिए) सम्भव है। हम या तो अपने माता-पिता के समीप रहते हैं, अथवा अपने गुरु के समीप। मात्र अपनी टाँगों पर खड़े रहने का कोई प्रयोजन नहीं, अन्यथा हमारा जीवन संकटमय हो जायेगा।

धार्मिक स्थलों, जैसे बद्रीनाथ, केदारनाथ अथवा किसी आश्रम के मन्दिर में हमें भौतिक एकान्त प्राप्त होता है। ऐसे एकान्तपूर्ण वातावरण में हमें जीवन के लक्ष्य पर मन्थन करना चाहिए। इस प्रकार के जीवन को अपनाने का उद्देश्य तथा, यदि सम्भव हो, एक निजी डायरी में विभिन्न उपायों को, जो हम कर सकते हैं तथा विभिन्न कठिनाइयाँ, जो हमारे समक्ष आ सकती हैं, को अंकित करना चाहिए। यह सोचना बुद्धिहीनता है कि एकान्त में हम सदा सुरक्षित हैं। यद्यपि एकान्त आवश्यक है तथा यह माना जाता है कि यह अनिच्छ वातावरण में ढलने से हमें सुरक्षित करेगा, फिर भी ये वातावरण एकान्त में भी स्वयं को प्रकल्पित कर सकते हैं क्योंकि अनुपयुक्त वातावरण सदा भौतिक अथवा बाह्य नहीं होते। वे मात्र कुछ परिस्थितियाँ होती हैं जो हमारे अन्दर अति-संवेदनशीलता को बाह्य रूप में सृजित करती हैं; तथा जब तक यह संवेदनशीलता अभ्यन्तर में रहती है, वहाँ संकट कहीं भी उत्पन्न हो सकता है—पवित्र से पवित्र मन्दिर में भी। जैसे कि चिकित्सक हमें बताते हैं, रोग बाह्य शक्ति के अतिक्रमण के प्रति संवेदनशीलता के कारण होता है। ये शक्तियाँ वहाँ सदा हैं, कभी-कभी हम उनके प्रति प्रबल होते हैं, अन्य समय पर हम संवेदनशील होते हैं। जब हम संवेदनशील होते हैं तब हम इन अवांछनीय शक्तियों की पकड़ में आ जाते हैं।

मात्र दैहिक एकान्त में रहने का कोई प्रयोजन नहीं, जब अतृप्त इच्छाएँ हों। वियोग, कुण्ठा, कार्यालय में पदावनति आदि योग-अभ्यास के लिए पूर्वापेक्षा नहीं मानी जा सकतीं। यह सोचना एक बड़ी भूल होगी। आध्यात्मिक जीवन से अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण नहीं हो सकता, तथा इसीलिए, योग-अभ्यास में कोई भी ऐसी नकारात्मक परिस्थिति नहीं हो सकती। अपेक्षित उपभोग तथा सुख-साधन न मिलने पर एक व्यक्ति आध्यात्मिक जीवन में प्रवेश तो पा सकता है, परन्तु ये नकारात्मक परिस्थितियाँ नैराश्य-जनक हैं तथा योग्यता नहीं हैं, ये अनर्हता हैं।

आध्यात्मिक पथ पर अग्रसर होना आत्म-तत्त्व का उच्चतर प्राप्ति के प्रति सकारात्मक खिंचाव है क्योंकि यह समस्त लघु प्रकार के अनुभवों से पूर्णतः सन्तुष्ट है, उन्हें भली प्रकार समझ चुकी है, इसीलिए नहीं कि ये निचले दर्जे के अनुभवों द्वारा दिये गये आराम तथा सुविधाओं का लाभ नहीं ले पायी। हमारे भीतर निचले प्रकार की सुविधाओं का लाभ उठाने का सामर्थ्य होना चाहिए, तद्यपि उन्हें स्वेच्छापूर्वक त्यागने का सामर्थ्य भी होना चाहिए। ऐसा नहीं होना चाहिए कि आरामदेह जीवन के लिए परिस्थितियाँ प्रतिकूल हैं। नहीं तो हृदय में एक पराजयवाद का भाव उत्पन्न होगा, एक ही हीनतापूर्ण भाव हमारे भीतर रेंगेगा, तथा एक प्रकार का दु:ख गहराई तक समा जायेगा जिसका हमें भान भी न होगा।

हम हमारे व्यक्तित्व में किसी कमी के कारण दूसरों की दृष्टि में लघु दिख रहे होंगे, जो हमे भगवद् अथवा आध्यात्मिक पथ पर ले जायेगा; परन्तु उसकी प्रतिक्रिया होगी क्योंकि हम अपने अन्दर अनुविता का अनुभव कर रहे हैं। एक प्रकार के लघुता अथवा हीनता (जिसके कारण हम दु:खी हुए) की प्रतिक्रिया हमारे प्रति हो सकती है। जिन पदार्थों को हम पूर्वत: प्राप्त नहीं कर पाने के कारण जो हीन भावना हमारे अन्दर आ गयी थी, वह उन्हीं साधनों का उपभोग करने की परिस्थिति उत्पन्न कर सकती है। जो हमें अभीष्ट है, वह हमें प्राप्त होना चाहिए। यह प्रकृति का नियम है और यदि हम गहराई से किसी वस्तु की इच्छा करते हैं, वह हमें अवश्य प्राप्त होती है। परन्तु किसी वस्तु की इच्छा करना तथा उसे प्राप्त न करना आध्यात्मिक परिस्थिति नहीं है, क्योंकि वह परिस्थिति एक न एक दिन पूर्णता माँगेगी, तथा यही परिस्थितियाँ योग के पथ में अड़चन के रूप में आती हैं।

पुराण, महाकाव्यादि में कथाएँ हैं कि महान् सन्तों को भी विचित्र प्रकार की बाधाओं (न केवल बाह्य संसार से, अपितु ब्रह्माण्डीय क्षेत्रों से आयी) का सामना करना पड़ा। ये समस्त विरोधाभास, जिनका हमें आध्यात्मिक जीवन में सामना करना पड़ता है, मात्र प्रतिक्रियाएँ हैं जो बाह्य रूप में भौतिक सुख, अहं-सन्तुष्टि, ऐन्द्रिक सम्पर्क आदि के प्रति हमारी संवेदनशीलता द्वारा स्थापित की गयी हैं। अत: जब हम भौतिक एकान्त में होते हैं, हम आपदाओं से सदैव मुक्त नहीं होते। कभी-कभी हमें सांसारिक वातावरण से अधिक खतरा वहाँ होता है। इसीलिए त्याग-सम्बन्धित कुछ ग्रन्थों में हमें बताया जाता है कि वह व्यक्ति, जो पूर्णत: एकान्त-जीवन व्यतीत करता हो, उसे गाँव में तीन दिन से अधिक अथवा शहर में पाँच दिन से अधिक नहीं रहना चाहिए। ये सावधानियाँ इसीलिए बतायी गयी हैं क्योंकि उसमें वातावरण से आसक्त होने अथवा हिल-मिल जाने की सम्भावना होती है। जब हम बाह्य परिस्थितियों से परिचित होते हैं, तो हम उस परिचय का लाभ उठाने के अवसर ढूँढ़ते हैं तथा उनका निजी शारीरिक, ऐन्द्रिक, अहंमानी सन्तुष्टि हेतु उपयोग करते हैं।

किसी श्रेष्ठ व्यक्ति के निर्देशन के बिना एक नव-दीक्षित साधक के लिए पूर्णरूपेण एकान्त व्यर्थ है, अन्यथा वह गिर कर अपनी टाँगें तोड़ बैठेगा। आरम्भ में भौतिक एकान्त में रहने के लिए कुछ लोगों के सान्निध्य में रहना आवश्यक है। यदि नहीं, तो हमें सुरक्षा-कवच प्रदान करने हेतु गुरु होना आवश्यक है। बल्कि, सह-शिष्यों अथवा सह-साधकों को परस्पर सुरक्षा प्रदान करनी होगी। इस भौतिक एकान्त में हमें मानसिक अनासक्ति की कला विकसित करनी होगी क्योंकि भौतिक एकान्त का उद्देश्य मन को उच्चतर योग हेतु प्रशिक्षित करना है।

मानसिक अनासक्ति कठिन है क्योंकि जहाँ एक ओर सामाजिक दबाव तथा सामाजिक कानून तथा विनियमन अवांछित केन्द्रों तथा पदार्थों से भौतिक सम्बन्ध रोक सकते हैं, हमारे मन के विचारों को कोई नहीं रोक सकता तथा हमारे विचार ही हमारा व्यक्तित्व हैं। हमारे विचार करने का ढंग ही हमारी शक्ति तथा दुर्बलता गठित करता है। भौतिक परिस्थितियाँ हमारी शक्ति नहीं हैं तथा वे हमारी दुर्बलता भी नहीं हैं। हम वास्तव में वह हैं, जो हमारे मन में है, वही हमारी शक्ति तथा वही हमारी दुर्बलता है।

अत: किसी भी व्यक्ति के लिए यह सोचना व्यर्थ है कि बाह्य रूप से अनासक्त होते हुए भी वह अन्त:-आसक्ति-पूर्ण जीवन व्यतीत कर सकता है। भगवान् श्रीकृष्ण भगवद्गीता के तृतीय अध्याय में हमें इस ओर सचेत करते हैं। हमारे शारीरिक अंग ऐन्द्रिक पदार्थों से अनासक्त होते हुए भी हमारी आन्तरिक इन्द्रियाँ पदार्थों से संपृक्त हो सकती हैं तथा पदार्थों के प्रति भौतिक सम्पर्क से कहीं अधिक प्रचण्ड प्रतिक्रियात्मक बल का प्रयोग कर सकती हैं।

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

शिष्यों का प्रशिक्षण–१८

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

इस प्रकार लोगों को आध्यात्मिक क्षेत्र में ही नहीं अपितु अन्य क्षेत्रों में भी लाभ प्राप्त हुआ। ईडनबर्ग, स्कॉटलैंड से एलिज़ाबेथ क्लेटर ने लिखा, ''मैंने यह अनुभव किया है कि स्वामी शिवानन्द जी के निर्देशनों के अनुसार चल कर मुझे शारीरिक और आध्यात्मिक दोनों ही प्रकार से अत्यधिक लाभ पहुँचा है। गठिया-रोग, जिससे कि मैं बहुत कष्ट में थी, पूर्णतया चला गया है। मैं अब अधिक शान्ति एवं प्रसन्नता अनुभव करती हूँ और जीवन के साथ अधिक सहज हो गयी हूँ।''

''स्वामी शिवानन्द जी मेरे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में उज्ज्वल नक्षत्र के रूप में निर्देशक बन कर आये और मेरा पथ प्रकाशित कर दिया।'' एक अन्य ने कहा, ''उन्होंने मेरे समस्त संशय दूर कर दिये, उन्होंने मेरे जीवनमूल्यों में और मेरे जीवन के लक्ष्य में क्रमबद्धता ला दी, उन्होंने मेरे जीवन में क्रान्तिकारी प्रभाव डाला है।''

लोगों को स्पष्ट रूप से प्रतीत होता था कि उनके जीवन पर स्वामी जी ने कितना प्रभाव डाला है। वे तुलना करते थे कि उनका जीवन पहले कैसा था और स्वामी जी के सम्पर्क में आने के उपरान्त कैसा हो गया था :

''भगवान् को पूरी तरह से भूला कर, मैं सांसारिक कार्य-कलापों में उलझा हुआ था और अपना समय आध्यात्मिकता से विहीन उपन्यास एवं साहित्य पढ़ने में समय व्यतीत कर रहा था। भगवान् का नाम कदाचित् ही कभी होठों पर आया होगा। भगवान् के प्रति और मानवता के प्रति प्रेम, सत्य भाषण और दान देने के सम्बन्ध में विचारों का मेरे हृदय में नाम मात्र ही स्थान था। भगवान् को प्रार्थना करने में मुझे झंझट लगता था। किन्तु अब मैं चौबीस घण्टे भगवान् का स्मरण बनाये रखने का प्रयास करता हूँ और जो भी कोई मेरे द्वार पर आता है, मेरा भरसक प्रयत्न रहता है कि उसे खाली हाथ न जाने दूँ। इतना ही नहीं, मैंने प्रात: नित्य जप करने का, एकादशियों को उपवास करने तथा अन्य धार्मिक दिवसों पर भी उपवास करने का स्वभाव बना लिया है। सौभाग्य से मुझे स्वामी जी की जपयोग पुस्तक मिल गयी थी...उनकी कृपा से अब मैं धार्मिक प्रवृत्ति का हो गया हूँ।

* * *

''मेरा जीवन अत्यन्त नियम-निष्ठ हो गया है। मैं प्रात: दो घण्टे जप, ध्यान, स्वाध्याय में और एक या दो घण्टे रात्रि में स्वाध्याय में व्यतीत करता हूँ... मैंने अपने मन में ऐसी शान्ति और स्थिरता पहले कभी अनुभव न की थी....मेरी केवल यही प्रार्थना है कि यह परिवर्तन ऐसे ही बना रहे और मेरे जीवन का स्थायी अंग बन जाये।''

* * *

उनसे ही मैंने यह सीखा है उन सर्वशक्तिमान् परमात्मा के सामने हम सभी महत्त्वहीन हैं। मैंने आत्म-समर्पण के द्वारा अहंकार का त्याग करना सीखा है। इससे मुझमें आत्म-शान्ति और समरसता आयी है और शारीरिक रूप से भी स्वास्थ्य-लाभ हुआ है। अपने वास्तविक स्वरूप को जानने का केवल यही मार्ग था...फिर उन्होंने मुझे प्रार्थना करने में सफल होने की क्षमता प्रदान की तथा उस आनन्द और शान्ति को प्राप्त करने योग्य बनाया जिसकी सभी कामना करते हैं। इस परमानन्द की अवस्था का वर्णन कोई नहीं कर सकता।''

लगभग प्रतिदिन मिलने वाले इस प्रकार के पत्र इस तथ्य के साक्षी हैं कि मानवता के अतुलनीय सेवक स्वामी शिवानन्द जी महाराज ने अपने अथक प्रयासों एवं कड़े परिश्रम से असंख्य लोगों के जीवन में कितना अधिक भला किया। जिस ढंग से स्वामी जी ने चमत्कार किये, वह अत्यन्त सरल था—प्रत्येक मनुष्य में निहित भले गुण को प्रोत्साहित करना यही था उनका अद्‌भुत ढंग। अत्यन्त कुशलता से वे बुराइयों के खोल में से भलाई को निकाल लेते; एक भी व्यक्ति ऐसा नहीं था, भले ही स्वभाव से कितना भी दुष्ट क्यों न हों, जिसका उज्ज्वल पक्ष वे सहजतापूर्वक अनावृत्त न कर लेते थे। स्वामी जी के पास प्रत्येक व्यक्ति के लिए उदारतापूर्ण प्रशंसा के शब्द थे—उच्च श्रेणी के प्रशंसापूर्ण गुण-वर्णन के शब्द! अनगिनत उपाधियाँ उन्होंने प्रदान कीं, असंख्य उपहार दिये और असंख्य प्रेरणाप्रद पत्र भेजे। लोगों को उनमें निहित अति अल्प सम्भावनाओं के प्रति, उनके गुणों और उनकी क्षमताओं के प्रति, उनमें उत्पन्न हो सकने वाली अस्पष्ट सी भी अच्छाइयों एवं महानताओं के प्रति उन्हें जागरूक किया गया और उनको प्रकट करने तथा उनका अभ्यास करने के लिए बार-बार प्रोत्साहित किया गया, उनको व्यवहार में लाने और सक्रिय करने के लिए प्रेरणा दी जाती रही। मियामी, फ्लोरिडा के डेविड क्लाट्टर ने कहा, ''मेरे नीचे झुके हुए शिर की ओर उनके स्नेहपूर्ण फैले हुए हाथों को मैंने अनुभव किया, गहन अन्धकार में अपनी व्याकुल आत्मा को शान्ति प्रदान करती हुई उनकी आवाज को मैंने सुना....उन्होंने मेरे अवगुणों को घटा दिया है। उन्होंने हम सभी के स्वाभाविक सद्‌गुणों को उभारने के लिए परिश्रम किया। वे मेरे पथ में से काँटों, काँच-कंकड़ों को चुन-चुन कर निकालते गये और उनके स्थान पर सुगन्धित गुलाब के फूल और जीवन शक्ति प्रदायिनी समीर बिखेरते गये।''

इस प्रकार जो भी लोग लाभान्वित हुए, वे सभी आभारी थे। वे प्रसन्न थे कि वे स्वामी जी के पास पहुँचे। इतने अधिक प्रसन्न थे कि एक ने तो इस तरह अपने भाव व्यक्त किये कि वह प्रसन्न थी कि उसने पाप किये थे, क्योंकि अन्यथा वह कभी गुरुदेव के पास न गयी होती। एक महिला, विवाहित महिला, ने यूरोप से गुरुदेव को अत्यन्त भावुक पत्र लिखा, आप श्री के प्रति मैं असीम अथाह कृतज्ञ हूँ... आपने घृणा नहीं की अपितु अपनी इस अयोग्य तुच्छ नगण्य शिष्या को, नीचे गिरी हुई मुझको अपनी प्रेरक वाणी से ऊपर उठाया...मुझे सदैव स्मरण रहेगा कि बुराई भी एक महानतम कृपा बन कर प्रकट हुई और मुझे अपने सद्‌गुरु भगवान् के निकट सान्निध्य में ले आयी।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आन्तरिक वाणी का श्रवण कीजिए

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

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

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

—स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

देवी–३

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

आपकी जितनी निस्संकोचता माता के साथ है उतनी पिता या अन्य किसी के साथ कदापि नहीं होती। माता से बढ़ कर कोई ईश्वर है ही नहीं। माता ही तो आपकी संरक्षा करती है, पालन–पोषण करती है, सान्त्वना देती है, आश्वासन देती है, प्रोत्साहित करती है, सुख–प्रसन्नता देती है और आपकी देखभाल करती है। वही आपकी प्रथम गुरु है। नवजात शिशुओं के मुख से 'माँ' शब्द ही सर्वप्रथम निःसृत होता है। यहाँ तक कि पशुओं के बच्चों में भी यही बात पायी जाती है। माता अपने बच्चों के लिए सर्वस्व बलिदान करती है।

बच्चे के प्रति माँ अधिक करुणामयी, दयामयी, कृपामयी, स्नेहमयी, कोमलहृदया एवं सहृदया होती है तथा बच्चों की सभी आवश्यकताओं को पूर्ण करने की व्यवस्था करती है। पिता की अपेक्षा माँ ही अपने बच्चे के अधिक निकट रहती है। जब भी बालक कुछ चाहता है, माँ के ही समीप दोनों हाथ फैलाये दौड़ कर जाता है, न कि पिता के पास। जब भी माँ उसका रुदन सुनती है, गृहस्थी के सभी काम छोड़, तुरन्त उसके पास पहुँचती है और उसकी आवश्यकता की पूर्ति करती है। आध्यात्मिक क्षेत्र में भी एक साधक या एक भक्त पिता शिव की अपेक्षा, माता दुर्गा के घनिष्ठ एवं अन्तरंग सम्पर्क में रहता है। भगवान् शिव तो बाह्य जगत् से विरक्त रहते हैं। वे तो त्यागी हैं, महाविरक्त हैं। वे अपने भक्तों की खोपड़ियों की माला पहनते हैं। सारे शरीर पर भस्म रमाते हैं और मस्त हो कर श्मशान में डेरा जमाते हैं। वे ध्यानमग्न रहते हैं। वे निर्विकल्प समाधि–अवस्था में रहते हैं। उन्होंने सभी अधिकार अपनी पार्श्ववर्तिनी (अर्धांगिनी) दुर्गा महारानी को सौंप रखे हैं। जगत्–व्यवहार की देखभाल दुर्गा माता ही करती हैं। शिव तो केवल अपनी शक्ति दुर्गा की ओर दृष्टिपात कर देते हैं। सृष्टि–सृजन, पालन तथा संहार का कार्य शिव की शक्ति अर्थात् मातृ–शक्ति ही करती है।

दुर्गा, लक्ष्मी, सरस्वती

भगवती त्रिगुणमयी होने के कारण सर्वत्र सत्त्व, रजस् तथा तमस् तीन रूपों में रहती है। वह इच्छा–शक्ति, क्रिया–शक्ति तथा ज्ञान–शक्ति के रूप में अभिव्यक्त होती है। वह ब्रह्मा के साथ ब्रह्म–शक्ति सरस्वती रूप में, विष्णु के साथ विष्णु–शक्ति लक्ष्मी रूप में तथा शिव के साथ शिव–शक्ति दुर्गा अथवा महाकाली के रूप में प्रकट होती है।

सरस्वती विश्वबुद्धि, विश्वचेतना, विश्वज्ञान का स्वरूप है। लक्ष्मी से अभिप्राय धन, स्वर्ण, पशु–सम्पत्ति तथा भौतिक सम्पन्नता आदि ही नहीं है, अपितु इसके अन्तर्गत बहुमुखी उन्नति, कीर्ति, ऐश्वर्य, वैभव, प्रसन्नता, सुख, सदाचार, प्रसिद्धि, प्रशंसा तथा महत्ता–महानता भी आ जाते हैं। अप्पय दीक्षित तो परम मुक्ति को मोक्ष–साम्राज्य की संज्ञा देते हैं। महाकाली वह दिव्य शक्ति है जो अनेकता को एकता में परिवर्तित करती है, विविधताओं को दूर कर एक में ही स्थित कर देती है।

भगवती अपने अवतारों के उद्देश्यानुसार कभी तो मधुर एवं सौम्य, कभी रौद्र–भयंकर–भयानक तथा कभी भक्षक का रूप धारण किया करती है, परन्तु अपने भक्तों पर वह सदैव कृपा–दृष्टि रखती है। दुष्ट कौरवों के साथ युद्ध करने से पूर्व प्रमुख पाण्डव योद्धा अर्जुन ने देवी माता का आराधन–पूजन सश्रद्धा, भक्तिभाव से किया था तथा रावण से युद्ध करने के पूर्व श्री राम जी ने भी भगवती दुर्गा का आवाहन किया एवं सभक्ति पूजन किया था। उनकी ही कृपा से भगवान् श्री राम युद्ध में विजयी हुए थे।

नवरात्र–उत्सव तथा आध्यात्मिक महत्त्व

भारत–भर में नवरात्रों में भगवती शक्ति की पूजा पूर्ण भक्ति–भाव से की जाती है, दशहरा, दुर्गा–पूजा तथा नवरात्रों का एक ही अर्थ है। प्रथम तीन रात्रियों में तो भगवती की पूजा संहारिका दुर्गा के रूप में की जाती है, मध्य तीन रात्रियों में सृजनात्मक शक्ति लक्ष्मी के रूप में पूजा होती है। अन्त की तीन रात्रियों में ज्ञान रूपा सरस्वती का आवाहन एवं पूजन किया जाता है। दशम दिन विजयादशमी–विजयोत्सव मनाया जाता है।

इस पूजा–क्रम का विशेष महत्त्व है। इसके प्रथम चरण में भक्त–साधक द्वारा दुर्गा की आराधना की जाती है। मानव–मन में प्रच्छन्न दुष्ट प्रवृत्तियों, तमस् का नाश दुर्गा–पूजा द्वारा होता है क्योंकि वह दुर्मति–नाशिनी है।

तत्पश्चात् लक्ष्मी की पूजा होती है। परिणामतः उसके द्वारा दैवी सम्पदा—दिव्य गुणों के बीज भक्त–साधक में आध्यात्मिक प्रकटीकरण के लिए रोपित–स्थापित किये जाते हैं जिससे रजस् के प्रभाव को दूर किया जाता है। अन्त में सरस्वती–पूजा के फलस्वरूप वास्तविक दिव्य ज्ञान की प्राप्ति होती है जिससे सत्त्व की वृद्धि होती है। सरस्वती रूप में देवी भगवती भक्त–साधक पर वास्तविक सत्य–ज्ञान–वर्षण करती है।

दुर्भावना–बुराई पर सद्भावना–अच्छाई की विजय तथा अज्ञान पर ज्ञान की विजय की स्मृति में दशम दिवस विजयादशमी मनायी जाती है। इसी शुभ दिन बालकों को विद्यारम्भ कराया जाता है। जिज्ञासुओं और साधकों को भी इसी पुनीत अवसर पर मन्त्र–दीक्षा मिलती है। इसी पावन पर्व विजयादशमी के दिन बढ़ई, राज मिस्त्री, कलाकार, संगीतकार, टाइपिस्ट आदि अपने यन्त्रों, वाद्यों तथा उपकरणों की पूजा करते हैं। इसे आयुधपूजा की संज्ञा दी जाती है। इन उपकरणों में वे शक्ति का दर्शन एवं सम्मान करते हैं और अपनी सफलता, सम्पन्नता, सुख–सम्पत्ति तथा शान्ति के लिए भगवती–पूजन करते हैं।

दिव्य मातृ–पूजा

देवी भगवती पूजन से न केवल सुख–सम्पत्ति की प्राप्ति होती है, अपितु सब बन्धनों से मुक्ति मिलती है। आत्म–ज्ञान की प्राप्ति भी इसी के द्वारा होती है। केनोपनिषद् की यक्ष–प्रश्न की कथा इस तथ्य का अनुमोदन करती है। भगवती उमा ने देवताओं को सत्य का पाठ पढ़ाया था।

शक्ति सर्वस्व है। सर्वेसर्वा है। भगवती (शक्ति) सर्वसमर्थ है। वह सृजन भी करती है और संहार में भी समर्थ है। किसी भी कार्य की सिद्धि, असिद्धि इन्हीं पर निर्भर है। अपने लीला–कार्य हेतु अपनी अविद्या–माया के आवरण से हमारे सत्यस्वरूप को आवृत्त कर रखा है, जिससे मानव–प्राणी बन्धन में पड़े हुए हैं। जब हम अपनी सच्ची–प्रगाढ़ भक्ति की साधना एवं सहज आत्मसमर्पण से उसके शरणापन्न हो कर हार्दिक पूजा द्वारा उसको रिझाते हैं तभी वह विद्यामाया प्रसन्न हो अविद्या का आवरण हटा कर हमें हमारे सत्यस्वरूप का दर्शन करने की शक्ति देती है।

भगवती की अनुकम्पा के बिना न तो मनोजय सम्भव है, न ही प्रकृति तथा माया पर विजय हो सकती है। माया–जाल से निकलना अत्यन्त दुष्कर है। माया का आवरण तो भगवती को प्रसन्न करने से, उसकी कृपा और आशीर्वादों से हटेगा। आध्यात्मिक पथ के समस्त विघ्न इसी की कृपा से दूर होंगे वही देवी भगवती आपको नित्यानन्द–अनन्तधाम में निरापद, निश्चित रूप से पहुँचायेगी तथा आपको पूर्णतया मुक्त कर देगी।

पराशक्ति–देवी जगज्जननी जगदम्बा के अनुग्रह से आपको ज्ञान, शक्ति तथा दिव्य शाश्वत आनन्द की प्राप्ति का सौभाग्य प्राप्त हो!

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

साधना के लिए उपयोगी सूत्र

(परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

१.) सर्वप्रथम, अपने जीवन के लक्ष्य की स्पष्ट अवधारणा अनिवार्य है।

२.) लक्ष्य ऐसा होना चाहिए जो विचारों के परवर्ती बदलाव से परिवर्तित न हो और न ही किसी भी अन्य उत्कृष्ट विचार, भाव या अनुभव से प्रभावित हो। इसका आशय यह है कि हमारा लक्ष्य, परम लक्ष्य होना चाहिए जिसके परे कुछ भी नहीं होता।

३.) यदि हमारा ध्यान हमारे द्वारा निर्धारित उस एकमात्र परम लक्ष्य पर केन्द्रित होगा तो संसार का शेष सब कुछ हमारे उस लक्ष्य की प्राप्ति में एक साधन अथवा सहायक बन जायेगा।

४.) समझ में इस तरह की भूल, कि संसार की केवल निश्चित अमुक वस्तुएँ ही हमारे जीवन के परम उद्देश्य की प्राप्ति में सहायक हैं व अन्य सब अवरोध हैं, सम्भव है। वास्तव में ऐसा नहीं है क्योंकि संसार में सब कुछ अन्तर्सम्बन्धित है और शुद्ध लौकिक परिप्रेक्ष्य के अतिरिक्त, आवश्यक व अनावश्यक का तथा बुरे व भले का विभाजन करना सम्भव नहीं है। जो तथाकथित अनावश्यक पदार्थ अथवा घटनाएँ हैं, वे वही हैं जिनका जीवन के केन्द्रीय उद्देश्य के साथ सम्बन्ध हमने समझा नहीं है। ऐसी सोच प्राय: तब होती है जब हमारा मन आकस्मिक भावावेश अथवा उत्साह के आवेग में भ्रमित हो जाता है।

५.) इसका यही आशय है कि जीवन के किसी भी पहलू की इस तरह उपेक्षा करना जैसे कि वह जीवन के उद्देश्य की सिद्धि में पूरी तरह से असंगत है, न तो उचित है और न ही व्यवहार्य। यहीं साधना की कठिनता आरम्भ होती है क्योंकि हर परिस्थिति को हर परिप्रेक्ष्य से समझना मनुष्य की दृष्टि से सम्भव नहीं है।

६.) इसका उपाय है एक सुयोग्य एवं सक्षम शिक्षक के संरक्षण में प्रशिक्षण लेना। एक सुयोग्य गुरु ही इस प्रकार हर परिस्थिति में व्यापक दृष्टिकोण, जो कि वास्तविक आध्यात्मिक जीवन अथवा उच्चतर ध्यान के लिए पूर्वशर्त है, रखने का मार्ग दिखा सकता है।

७.) प्रकृतिवश मनुष्य की कई आर्थिक, भौतिक व जैविक आवश्यकताएँ एवं उत्कण्ठाएँ होती हैं जिनकी उचित समय पर, उचित अनुपात में देखभाल जरूरी है। यह सुख भोगने व स्वयं को सन्तुष्ट करने के लिए नहीं अपितु भौतिक, जैविक व मनोवैज्ञानिक इच्छाओं व लालसाओं के परिष्कार एवं परिशोधन के लिए है। इस वास्तविकता से अनभिज्ञता साधना पथ पर प्रगति में अवरोधन का कारण बन सकती है।

८.) यह परम आवश्यक है कि साधक को, जब तक कि वह स्वाधीनता से विचार करने में सक्षम न हो जाये, तब तक अपने गुरु के निरीक्षण में यथोचित एकान्त में रहना चाहिए।

९.) साधक को यदा-कदा अपने वातावरण के प्रति अपनी स्वाभाविक प्रतिक्रिया का प्रतिकरण करने की योग्यता की परख करते रहना चाहिए चाहे वह कितने ही दु:साध्य व असंगत वातावरण में क्यों न हो। एकान्त का अर्थ किसी तरह का आत्मसम्मोहन अथवा परिशयन (निष्क्रियता) नहीं है और न ही एकान्त स्वयं की परिस्थितियों से बचने का उपाय है।

१०.) इसका अर्थ यह भी नहीं है कि अवसर आने पर साधक आत्मनिर्भरता से, स्वयं के साथ एकान्त में रह न सके।

सारांश में कहें तो, आदर्श यह होना चाहिए कि हर परिस्थिति में समभाव व समचित्तता बनी रहे—चाहे अकेले में हों अथवा असंगत सामाजिक वातावरण में।

११.) जब एकान्त में हों तो मन को अपने पारिवारिक, व्यावसायिक व अन्य सामाजिक विषयों पर न जाने दें, इनमें मन जाने से ईश्वर के प्रति एकाग्रता में विघ्न पड़ेगा क्योंकि प्राय: इन पूर्व अनुभवों का बल कई बार ईश्वर के लिए प्रेम से ज्यादा तीव्र होता है।

१२.) ईश्वर पर एकाग्रता तब तक असम्भव है जब तक हम यह दृढ़ धारणा एवं विश्वास न कर लें कि जिसकी भी हम संसार से कामना करते हैं वह सब तथा अन्य सब भी, संसार में जो कुछ भी मूल्यवान् है वह हमें ईश्वर से प्राप्त हो सकता है।

१३.) जब ध्यान के लिए बैठे हों और मन ईश्वर से हट कर सांसारिक इच्छाओं की ओर भटकने लगे तो ऐसे में जीवन के उस एकमात्र लक्ष्य का स्मरण रखना अति दुष्कर है। इसीलिए उपनिषदों, श्रीमद्भगवद्गीता, श्रीमद्भागवत व अन्य ग्रन्थों का अध्ययन लाभप्रद होता है क्योंकि इससे केवल ईश्वर की ही सर्वश्रेष्ठता में अटल विश्वास स्थापित होता है।

१४.) स्वाध्याय, मन्त्र जप व ध्यान आध्यात्मिक साधना के तीन प्रमुख पहलू हैं।

१५.) स्वाध्याय का अर्थ किसी भी समय पर, जो कोई भी पुस्तक मिल जाये उसको पढ़ना नहीं है। इसका अर्थ है प्रतिदिन, नियमित रूप से उपरोक्त ग्रन्थों का या किसी एक ग्रन्थ का अध्ययन। इस प्रकार प्रतिदिन एक पूर्वनिर्धारित अवधि के लिए, पूर्वनिर्धारित समय पर धार्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय आशानुरूपी फल प्रदान करता है।

१६.) आरम्भ में मन्त्र जप ध्वनि के साथ करना चाहिए। मन्त्र का उच्च स्वर से उच्चारण ध्यान भटकने की स्थिति में उसे पुन: केन्द्र में स्थापित करने में सहायक होता है। बाद में, अभ्यास से जप केवल होंठों को हिला कर, बिना किसी ध्वनि के किया जा सकता है। अन्तत:, पूर्णतया अभ्यस्त होने पर, केवल मानसिक रूप से मन्त्र जप पर्याप्त है बशर्ते मानसिक जप के दौरान मन एकाग्र रहे और भटके नहीं।

१७.) दिन के अलग-अलग समय के लिए, सुविधानुसार कुछ अवधि जैसे कि आधा या एक घण्टा निश्चित कर लेनी चाहिए जिससे कि दैनिक साधना में प्रतिदिन कम से कम तीन घण्टे निवेश हो सकें। समय व अभ्यास के साथ यह अवधि अपनी क्षमतानुसार बढ़ाई जा सकती है।

१८.) मन्त्र जप के दौरान, मन में मन्त्र के अर्थ का विचार करना चाहिए व मन्त्र के देवी/देवता के प्रति आत्मसमर्पण कर अन्तत: उनके प्रति ऐक्य अनुभव करना चाहिए। जप के समय ऐसे गहरे भाव का प्रयास प्रतिदिन करना चाहिए।

१९.) ध्यान को जप के साथ भी किया जा सकता है अथवा जप से अलग भी। मन्त्र जप के साथ ध्यान करते समय मन्त्र का मानसिक रूप से जप किया जाता है व उसके गूढ़ अर्थ पर उपरोक्त विधि द्वारा मनन किया जाता है।

२०.) इससे उन्नत अवस्था है बिना जप के केवल ध्यान, जिसमें मन ईश्वर के विचार में पूरी तरह रम जाता है व उसके प्रति पूर्ण आत्मसमर्पण हो जाता है। इस अवस्था में ईश्वर के साथ संयुक्तता व ऐक्य की ऐसी पराकाष्ठा होती है कि मन्त्र जप अपने आप ही थम जाता है। यह ध्यान की सर्वोत्कृष्ट अवस्था है जिसमें ईश्वर के साथ परम ऐक्य स्थापित होता है।

२१.) अपनी समूची साधना के दौरान, स्वयं की व पूरे ब्रह्माण्ड की, ईश्वर के साथ अभिन्नता का अनुभव करना अति आवश्यक है।

(अनुवादिका : शुचि रणदेव शुक्ला)

* * *

महर्षि व्यास

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

हमारे पुराणों में कई व्यासों का उल्लेख है। कहा जाता है कि द्वापर युग के अन्त में कृष्ण-द्वैपायन व्यास का जन्म हुआ था और इसके पूर्व अट्ठाइस व्यास हो चुके थे।

पाराशर एक महान् ज्ञानी तथा ज्योतिष-शास्त्र के अधिकारिक विद्वान् थे। उनका ग्रन्थ पाराशर-होरा आज भी ज्योतिष-शास्त्र का एक पाठ्य-ग्रन्थ माना जाता है। पाराशर इस तथ्य से अवगत थे कि एक घटिका-विशेष में जन्म ग्रहण करने वाला शिशु युग का महानतम व्यक्ति होगा। वह स्वयं भगवान् विष्णु का एक अंश होगा। उस दिन पाराशर नौका-यात्रा कर रहे थे। उन्होंने केवट से उस आसन्न मांगलिक मुहूर्त की बात की। केवट की एक पुत्री थी जो पूर्ण वयस्क थी और जिसके विवाह की प्रतीक्षा की जा रही थी। वह ऋषि की महानता तथा पवित्रता से प्रभावित था। उसने अपनी पुत्री सत्यवती को उनके समक्ष पाणि-ग्रहण के लिए प्रस्तुत कर दिया। हमारे व्यास ने इसी वैवाहिक सम्बन्ध के फलस्वरूप जन्मग्रहण किया। कहा जाता है कि उनका जन्म स्वयं भगवान् शिव की कृपा से हुआ था।

बाल्यावस्था में ही व्यास ने अपने माता-पिता के समक्ष अपने जीवन के रहस्य का उद्घाटन करते हुए कह दिया कि उन्हें अखण्ड तप के लिए वन-गमन करना होगा। पहले उनकी माता उनसे सहमत नहीं हुई; किन्तु तत्पश्चात् उन्होंने उन्हें इस शर्त पर अनुमति प्रदान कर दी कि उन्हें उनकी उपस्थिति की जब कभी भी कामना होगी, वे उनके समक्ष उपस्थित हो जायेंगे।

पुराणों के अनुसार उन्होंने अपने इक्कीसवें गुरु ऋषि वासुदेव से दीक्षा ग्रहण की और सनक, सनन्दन तथा अन्यान्य आचार्यों के चरणों में शरण ग्रहण कर शास्त्राध्ययन किया। उन्होंने लोक-कल्याण के लिए वेदों को व्यवस्थित किया तथा श्रुतियों के त्वरित तथा सरल अर्थ-ग्रहण के लिए ब्रह्मसूत्र की रचना की। उन्होंने महाभारत की भी रचना की जिससे शूद्र, स्त्री तथा अल्पबुद्धि जन भी सर्वोच्च ज्ञान का अर्थ-ग्रहण सरलतम विधि से कर सकें।

व्यास अष्टादश पुराणों के भी प्रणेता थे। उन्होंने उपाख्यानों तथा प्रवचनों के माध्यम से इनकी प्रशिक्षण-पद्धति का सूत्रपात किया। इस प्रकार उन्होंने कर्म, उपासना तथा ज्ञान, इन तीन मार्गों की व्यवस्था की। अपनी माता के सन्तति-प्रवाह को अक्षुण्ण रखने तथा धृतराष्ट्र, पाण्डु एवं विदुर के जन्म का श्रेय भी उन्हीं को प्राप्त है। ये उन्हीं की सन्तान थे। व्यास का अन्तिम ग्रन्थ भागवत था। इसके लेखन की प्रेरणा उन्हें देवर्षि नारद से प्राप्त हुई। देवर्षि ने उनको इसके प्रणयन का परामर्श दिया और कहा कि इसके अभाव में उन्हें अपने जीवन के लक्ष्य की सम्प्राप्ति नहीं हो सकेगी।

चातुर्मास का प्रारम्भ व्यास-पूर्णिमा से होता है। शास्त्रों के अनुसार इस दिन हमसे व्यास तथा ब्रह्मविद्या के अन्यान्य गुरुओं की पूजा तथा ब्रह्मसूत्र एवं दिव्य ज्ञान के संवाहक अन्य पुरातन ग्रन्थों के अध्ययन को प्रारम्भ करने की आशा की जाती है।

व्यास को समस्त हिन्दू चिरंजीवी मानते हैं। इनके अनुसार वे अभी भी जीवित हैं और अपने भक्तों के कल्याण के लिए विश्व-भ्रमण किया करते हैं। कहा जाता है कि वे निष्कपट तथा निष्ठावान् व्यक्तियों के समक्ष प्रकट भी हुआ करते हैं। शंकराचार्य ने मण्डन मिश्र के घर में उनका दर्शन किया था। कई और लोगों को भी उनके दर्शन का सौभाग्य प्राप्त हुआ था। संक्षेप में यह कहा जा सकता है कि व्यास लोक-कल्याण के लिए अभी भी विद्यमान हैं। हमें अपने लिए तथा इसके साथ ही समस्त संसार के हितार्थ उनके आशीर्वाद के लिए प्रार्थना करनी चाहिए।

व्यास का जीवन ज्ञान के प्रचार-प्रसार के निमित्त जन्म-ग्रहण करने वाले व्यक्ति का अप्रतिम उदाहरण है। हमारी कामना है कि हम उनकी रचनाओं की अर्थवत्ता के अनुरूप जीवन-यापन करें!

स्वामी शिवानन्द

सही उत्तरों का मिलान करें:-

१. व्यास	(अ) वासुदेव
२. सत्यवती और पाराशर	(आ) ब्रह्मसूत्र
३. महाभारत	(इ) ज्ञान के प्रचार-प्रसार
४. व्यास का अन्तिम ग्रन्थ	(ई) व्यास-पूर्णिमा से होता है
५. प्रवचनों के माध्यम से प्रशिक्षण-पद्धति	(उ) व्यास के माता-पिता
६. चातुर्मास का प्रारम्भ	(ऊ) कृष्ण-द्वैपायन
७. श्रुतियों के त्वरित तथा सरल अर्थ-ग्रहण	(ए) शंकराचार्य ने उनका दर्शन किया
८. व्यास की दीक्षा ग्रहण	(ऐ) भागवत ग्रन्थ
९. मण्डन मिश्र के घर	(ओ) सर्वोच्च ज्ञान का सरलतम अर्थ-ग्रहण
१०. व्यास का जीवन	(औ) अष्टादश पुराण

एक ही गुरु में निष्ठा रखिए

क्षमा का **विकास** कीजिए। व्यर्थ की गपशप का त्याग कीजिए। **धार्मिक** ग्रन्थों का **स्वाध्याय** कीजिए। **दृढ़ता, सरलता, ब्रह्मचर्य, निर्दोषिता** तथा **सुख–दुःख,** हानि–लाभ आदि द्वन्द्वों में मन के **समत्व** को बनाये रखने का **अभ्यास** कीजिए। किसी प्राणी को हानि न पहुँचाइए।

धैर्य, लौह–संकल्प तथा अथक **संलग्नता** रखिए। एक **स्थान**, एक **आध्यात्मिक गुरु,** एक **साधना** तथा **योग** की एक ही **प्रणाली** पर आप टिके रहिए। यही सच्ची **सफलता** का एकमेव **मार्ग** है।

उदासी तथा अवसाद को **विचार, दिव्य संगीत** के **गायन, प्रार्थना**, ॐ के **जप, प्राणायाम,** खुली हवा में तेजी के साथ टहलना तथा विपरीत गुण–**आनन्द** के द्वारा शीघ्र ही दूर कीजिए। सभी अवस्थाओं में **प्रसन्न** रहने का **प्रयास** कीजिए। अपने चतुर्दिक् के व्यक्तियों में आनन्द विकीर्ण कीजिए।

स्वामी शिवानन्द

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

दृ	स्वा	स	ज	आ	प्र	सु	धा	सं	प्र	वि	गु	अ	वि	स	दृ
वि	चा	र	प	ध्या	स	ख	र्मि	नि	या	चा	रु	भ्या	चा	फ	य
धै	दुः	प्र	णा	ली	वि	दुः	प्रा	र्दो	न्न	प्र	णा	न्द	य	ल	त
प्र	या	स	नि	सं	का	ख	णा	षि	लौ	ह	सं	क	ल्प	ता	ना
लौ	ह	न्न	र्दो	गी	स	दृ	ढ़	ता	स	र	ल	ता	आ	ब्र	र्य
स्वा	ध्या	ल	आ	न	न्द	लौ	ट	दि	म	न्द	ग्न	का	ध्या	ह्म	क
अ	भ्या	स	ध्या	प्रा	र्थ	ना	ह	व्य	त्व	ख	ता	स्वा	त्मि	च	ली
सु	य	का	त्मि	णा	क	ल्प	ल	सं	क्ष	मा	दुः	ध्या	धै	र्य	ल्प
ज	धा	र्मि	क	या	सा	ध	ना	गी	यो	र्ग	गा	य	न	स्था	न
यो	त	र्य	ली	म	क	ल्प	ता	त	ग	स	प	र	क	ढ़	न्द

गुरु की निःशेष कृपा

यदि आपको कोई कष्ट है तो पहले उसका कारण ढूँढ़ें। वास्तविक कष्ट तो उस कारण की उपेक्षा करने में ही है। उन कारणों को दूर कर दें तो सारे कष्ट घट जायेंगे, भले इक्का-दुक्का कभी आ जायें। यह संसार बड़ा विद्यालय है जहाँ व्यक्ति को उत्तम व्यक्ति बनने का पर्याप्त अवसर मिलता है।

कोई जन्म से पूर्ण नहीं है। प्रगति और उन्नति करना प्रत्येक के लिए सम्भव एवं शक्य है। जो भी दुःख तथा कष्ट आते हैं, उनसे मनुष्य को अनुभव प्राप्त करना चाहिए और आज से उत्तम स्थिति पर पहुँचना चाहिए, ऐसा नहीं कि चिन्ता और व्यग्रता में फँस जायें। महान् और उत्कृष्ट विचारों का आश्रय लें और पूर्णता प्राप्त करें।

गुरु की निःशेष कृपा सर्वदा शिष्यों के लिए ही है। उसमें कोई प्रतिबन्ध नहीं है। यह तो शिष्य के इन्द्रिय-निग्रह, श्रद्धा, पवित्रता और तपस्या पर निर्भर है कि उस कृपा से वह लाभान्वित होता है अथवा नहीं। कुछ ही व्यक्तियों को इसका ज्ञान है कि शिष्यों के हृदय में गुरु का वास है। गुरु की शिष्य के हृदय में विद्यमानता उसका महान् सौभाग्य है।

स्वामी शिवानन्द

उत्तर :– (१) कृष्ण-द्वैपायन (२) व्यास के माता-पिता (३) सर्वोच्च ज्ञान का सरलतम अर्थ-ग्रहण (४) भागवत ग्रन्थ (५) अष्टादश पुराण (६) व्यास-पूर्णिमा से होता है (७) ब्रह्मसूत्र (८) वासुदेव (९) शंकराचार्य ने उनका दर्शन किया (१०) ज्ञान के प्रचार-प्रसार

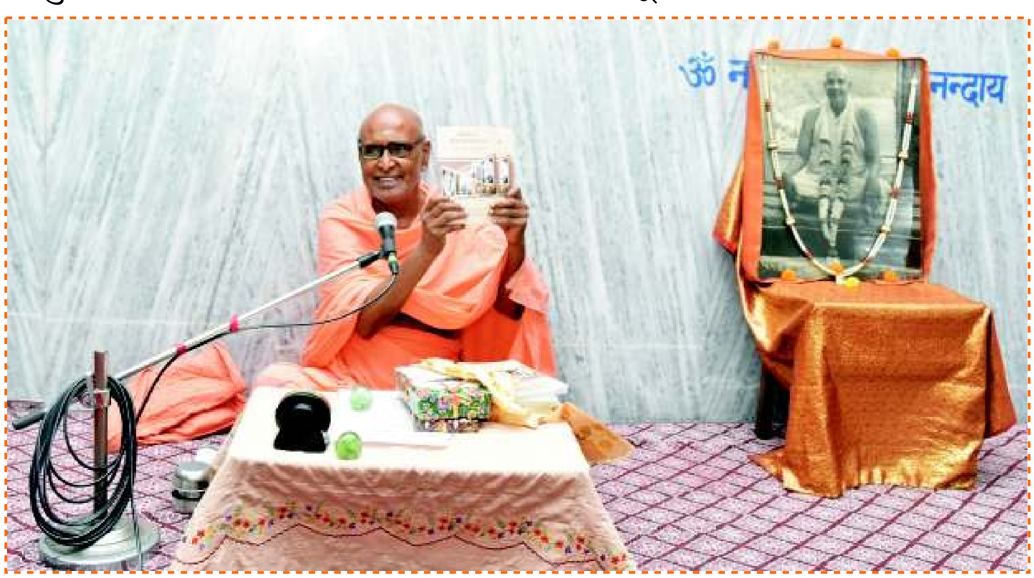
सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ९४ वाँ संन्यास दीक्षा दिवस समारोह

परिपूर्ण त्यागमय जीवन से श्रेष्ठ, अन्य कुछ महिमामय तथा आनन्दप्रद नहीं है। ***—स्वामी शिवानन्द***

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की संन्यास दीक्षा की ९४ वीं वर्षगाँठ का शुभ दिवस मुख्यालय आश्रम में १ जून २०१८ को अत्यन्त पावनता एवं श्रद्धापूर्वक मनाया गया। पवित्र समाधि मन्दिर में श्री गुरुदेव की चरण-पादुकाओं की विशेष पूजा सम्पन्न हुई जिसमें आश्रम के सभी संन्यासी, ब्रह्मचारी, भक्त एवं अतिथिवृन्द प्रिय गुरुदेव को अपनी स्नेहपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित करने हेतु सम्मिलित हुए।

रात्रि सत्संग में, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने संन्यास के वास्तविक अभिप्राय को स्पष्ट करने हेतु मुण्डक उपनिषद् एवं सन्त श्री नारायण गुरु के 'निर्वृति पंचकम्' से श्लोक उद्धृत करते हुए कहा कि श्री गुरुदेव वास्तविक संन्यास के साकार विग्रह थे। इस पावन दिवस पर छः पुस्तकों का विमोचन किया गया। सत्संग का समापन आरती एवं विशेष प्रसाद के वितरण के साथ हुआ।

परम पिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव हमें आशीर्वाद प्रदान करें कि हम वास्तविक संन्यास के उच्चादर्शों के अनुसार जीवन व्यतीत करने हेतु गम्भीरतापूर्वक प्रयासशील हों।



शिवानन्द सेवाग्राम आश्रम, गहम, अंगुल (ओडिशा) में विद्यार्थियों के लिए विशेष ग्रीष्मकालीन शिविर

पिछले वर्ष की भाँति, दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अंगुल (ओडिशा) ने इस वर्ष भी कक्षा दस के उत्तीर्ण विद्यार्थियों के लिए शिवानन्द सेवाग्राम भवन में ३१ मार्च से ३१ मई २०१८ तक एक विशेष ग्रीष्मकालीन शिविर का आयोजन किया।

शिविर की विभिन्न गतिविधियों का लक्ष्य विद्यार्थियों का शारीरिक, नैतिक, शैक्षिक एवं आध्यात्मिक विकास था। प्रात:कालीन प्रार्थना, ध्यान, योगासन, प्राणायाम, प्रेरणाप्रद व्याख्यान, शैक्षिक कक्षाएँ तथा सायंकालीन सत्संग इस सफल कार्यक्रम के भाग थे। श्री धनंजय सेन ने योगासन-प्राणायाम कक्षा का संचालन किया तथा

श्री स्वामी कृष्णदासानन्द जी ने प्रात:कालीन प्रार्थना एवं ध्यान सत्र और सायंकालीन सत्संग का संचालन किया। श्री स्वामी जी ने 'गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की शिक्षाएँ' एवं 'दैनिक जीवन में श्रीमद्भगवद्गीता' विषय पर प्रवचन भी दिये।

कनिहा कॉलेज के भौतिक विज्ञान प्राध्यापक श्री सत्यनारायण परिढ़ा, यू जी महाविद्यालय, खमार के भौतक विज्ञान प्राध्यापक श्री जयकृष्ण बिस्वाल, पी एम आई टी, तालचेर की भौतिक विज्ञान प्राध्यापिका श्रीमती सपनिता पण्डा, पवित्रनगर कॉलेज, तालचेर के रसायन विज्ञान प्राध्यापक श्री जादव कुमार साहू, नालको नगर के रसायन विज्ञान प्राध्यापक श्री मनोरंजन दाश, पवित्रनगर कॉलेज, तालचेर के गणित प्राध्यापक श्री रबिचन्द्र गढ़नायक, कनिहा कॉलेज, कनिहा के गणित प्राध्यापक डॉ. श्री नारायण दाश, एन टी पी सी कनिहा के केन्द्रीय विद्यालय की गणित प्राध्यापिका श्रीमती पल्लवी बारिक, तालचेर ऑटोनोमस कॉलेज की जीव विज्ञान की

पूर्व रीडर श्रीमती सरोजा महन्ती तथा प्राणी विज्ञान के प्राध्यापक श्री जयन्त बिस्वाल, डी. ए. वी. पब्लिक स्कूल के जीवन-विज्ञान प्राध्यापक श्री उदय कुमार साहू, सामल बैराज स्कूल के पूर्व प्राचार्य श्री सुधाकर साहू, अनन्त डी. ए. वी., तालचेर के अँग्रेजी प्राध्यापक श्री जगन्नाथ बिधार और भुवनेश्वर के आर.डी. वीमेन कॉलेज के पूर्व प्राचार्य एवं भौतिक विज्ञान प्राध्यापक प्रो. सुरथ पाढ़ी ने शैक्षिक कक्षाओं के संचालन हेतु अपनी प्रेमपूर्ण सेवाएँ अर्पित कीं।

चौंतीस छात्राओं तथा इक्तालीस छात्रों ने इस शिविर में उत्साहपूर्वक भाग लिया तथा स्वयं को अत्यधिक लाभान्वित अनुभव किया।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं सद्गुरुदेव के अनुग्रह सब पर हों!

७ वाँ अखिल ओडिशा युवा एवं विद्यार्थी व्यक्तित्व विकास शिविर

दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अंगुल (ओडिशा) द्वारा २७ से ३१ मई २०१८ तक ७ वें अखिल ओडिशा युवा एवं विद्यार्थी व्यक्तित्व विकास शिविर का आयोजन किया गया।

श्री स्वामी शिव-चिदानन्द जी महाराज ने शिविर की अध्यक्षता की। इस शिविर में ओडिशा के विभिन्न भागों के १६१ विद्यार्थियों ने

उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतिदिन कार्यक्रम का आरम्भ प्रार्थना, ध्यान, योगासन एवं प्राणायाम सत्र से हुआ तथा समापन सायंकालीन सत्संग के साथ हुआ। अपराह्न सत्र में श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी, श्री स्वामी

अमेयानन्द जी, श्री स्वामी विष्णुदासानन्द जी, प्रो. रजत कुमार प्रधान जी, प्रो. विश्वमोहन पटनायक जी, श्री के. श्रीधरदास जी, डॉ. अशिमा त्रिपाठी जी, ब्रह्मचारी शिवप्रसाद जी तथा ब्रह्मचारी विश्वम्भर जी ने

'भारतीय संस्कृति एवं आध्यात्मिकता', 'भज गोविन्दम्', 'श्री स्वामी शिवानन्द जी के विद्यार्थियों के लिए उपदेश', 'दैनिक जीवन में श्रीमद्भगवद्गीता', 'जीवन में सफलता' तथा 'सन्त-चरित' विषयों पर व्याख्यान दिये।

परम पिता परमात्मा एवं श्री गुरुदेव की अपार अनुकम्पा सब पर हो।

पावन स्मृति में

अत्यन्त शोक एवं गहन क्षति के भाव से हम यह सूचित कर रहे हैं कि आश्रम की एक वरिष्ठ अन्तेवासी श्रद्धेया श्री स्वामी युगलप्रियानन्द माता जी ने ९ जून २०१८ को अपनी नश्वर देह का त्याग कर दिया।

श्रद्धेया माता जी का पूर्वाश्रम नाम स्वर्णकान्ता जी था तथा उनका जन्म १ जून १९३५ को हुआ था। सन् १९४८ में स्वर्णकान्ता जी को उनके माता-पिता श्रीमती रामप्यारी जी एवं श्री चमनलाल जी शर्मा के साथ सद्गुरु भगवान् श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के प्रथम दर्शन का सौभाग्य प्राप्त हुआ। गुरुदेव कुटीर में रात्रि सत्संग के दौरान, श्री गुरुदेव ने स्वयं स्वर्णकान्ता जी से भजन सुनाने को कहा। स्वर्णकान्ता जी ने 'ओ लार्ड कृष्णा कम टू मी कृष्णा' भजन गाया तथा उनकी बहिनों ने भी उनका साथ दिया। इसके पश्चात् शर्मा परिवार हर वर्ष ग्रीष्मावकाश में चन्दौसी (उ.प्र.) से आश्रम आने लगा। आश्रम प्रवास के दौरान परिवार के सभी सदस्य मिलकर भगवान् कृष्ण की बाल लीला एवं रासलीला की सुन्दर प्रस्तुति देते थे।

चन्दौसी से दिल्ली आने पर उनके नये निवास स्थान को परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज द्वारा 'श्री धाम' नाम दिया गया और तब से यह परिवार 'श्री धाम परिवार' के नाम से जाना जाता है। ८ जून १९६३ को परिवार के सभी सदस्यों ने श्री गुरुदेव की पाद-पूजा की तथा उनका विशेष आशीर्वाद भी प्राप्त किया। यह उनके लिए श्री गुरुदेव का अन्तिम दर्शन था। श्री गुरुदेव की महासमाधि के उपरान्त भी श्री धाम परिवार प्रतिवर्ष ग्रीष्मावकाश में आश्रम आता रहा।

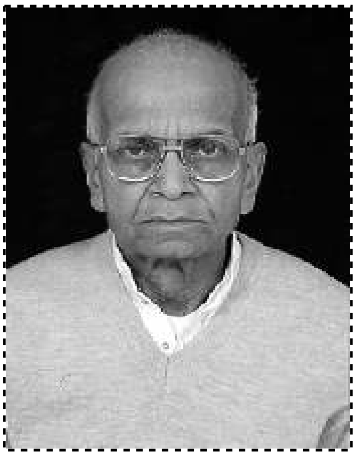
१९८५ में श्रद्धेय श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज (पिता) की महासमाधि के बाद, स्वर्णकान्ता जी ने उप-प्राचार्या पद से स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति ली तथा स्वयं को श्री गुरुदेव की सेवा में पूर्णतः समर्पित कर दिया। सन् १९८७

में मकर संक्रान्ति के पावन दिन परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज द्वारा स्वर्णकान्ता जी एवं उनकी अन्य तीन बहिनों को संन्यास की पवित्र परम्परा में दीक्षित किया गया। स्वर्णकान्ता जी को 'स्वामी युगलप्रियानन्द सरस्वती' नाम प्राप्त हुआ। इसके पश्चात्, वे सभी आश्रम अन्तेवासी के रूप में स्थायी रूप से आश्रम में निवास करने लगीं। श्रद्धेया श्री स्वामी युगलप्रियानन्द माता जी ने आश्रम प्रेस के हिन्दी विभाग में अपनी अथक सेवाएँ प्रदान कीं। उन्होंने अनेक पुस्तकों का संकलन, सम्पादन एवं अनुवाद किया। श्रद्धेया माता जी ने ९ जून २०१८ को दिन के एक बज कर पन्द्रह मिनट पर अन्तिम श्वास ली।

परमपिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन चरण-कमलों में उनकी आत्मा के शाश्वत निवास हेतु हम प्रार्थना करते हैं।

* * *

पावन स्मृति में



अत्यन्त शोकपूर्वक हम श्री सुमत प्रसाद जैन जी (एस. पी. जैन) के दु:खद निधन की सूचना दे रहे हैं। श्री जैन जी ने दिल्ली में अपने निवास स्थान पर १७ जून २०१८ को देह त्याग किया।

श्री जैन का जन्म २८ अप्रैल १९३२ को हुआ था। शिक्षा पूर्ण करने के उपरान्त, वे 'टाइम्स ऑफ इण्डिया' कार्यालय में 'लिनो प्रिन्टिंग मशीन' के मैकेनिक के रूप में कार्य करने लगे। १९५० के दशक के अन्तिम वर्षों में पूज्य श्री स्वामी दयानन्द जी महाराज उन्हें आश्रम प्रेस की लिनो मशीन को ठीक करने हेतु ऋषिकेश लाए। इससे उन्हें सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दर्शन का सौभाग्य प्राप्त हुआ। श्री गुरुदेव के असीम प्रेम एवं करुणा से अभिभूत श्री जैन प्रथम भेंट में ही गुरुदेव के परम भक्त बन गये। इसके बाद वे आश्रम प्रेस में अपनी सेवाएँ देने हेतु अनेक बार आश्रम आते रहे।

उनके मन में परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के प्रति भी अगाध श्रद्धा थी। उनकी प्रेस का उद्घाटन तथा नये निवास का गृह-प्रवेश कार्यक्रम परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज द्वारा सम्पन्न हुआ। अपने जीवन के शेष वर्षों को श्री गुरुदेव की सेवा में अर्पित करने हेतु श्री जैन साहिब सन् २००५ में आश्रम आ गये। वे लगभग छह वर्ष तक आश्रम में रहे तथा आश्रम प्रेस एवं शिवानन्द पब्लिकेशन लीग के चीफ एग्ज़िक्यूटिव ऑफिसर के रूप में उन्होंने इन दोनों विभागों के विकास तथा आधुनिकीकरण में अपना महत्त्वपूर्ण योगदान दिया।

वृद्धावस्था एवं दुर्बल स्वास्थ्य के कारण श्री जैन साहिब को २०११ में पुन: दिल्ली लौटना पड़ा। उन्होंने १७ जून २०१८ को अपने निवास स्थान पर अन्तिम श्वास ली।

हम प्रार्थना करते हैं कि उनकी आत्मा सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं श्री गुरुदेव के पावन चरण-कमलों में शाश्वत विश्राम प्राप्त करे।

शिष्य का गुरु के प्रति आत्म-समर्पण तथा गुरु की कृपा में पारस्परिक सम्बन्ध है। समर्पण गुरु की कृपा को नीचे की ओर आकर्षित करता है और गुरु-कृपा समर्पण को पूर्ण बनाती है। गुरु-कृपा साधक में साधना के रूप में कार्य करती है। यदि साधक अपने पथ में दृढ़तापूर्वक संलग्न रहता है, तो यह गुरु-कृपा है। यदि प्रलोभन के अभ्याक्रमण करने पर वह प्रतिरोध करता है, तो यह गुरु-कृपा है। यदि लोग प्रेम तथा सम्मान के साथ उसका स्वागत करते हैं, तो यह गुरु-कृपा है। यदि उसे सम्पूर्ण शारीरिक आवश्यकताएँ सुलभ हैं, तो यह गुरु-कृपा है। यदि नैराश्य तथा अवसाद के समय उसे प्रोत्साहन तथा बल प्राप्त होता है, तो यह गुरु-कृपा है। यदि वह शरीर-चेतना का अतिक्रमण कर जाता है और अपने आनन्द-स्वरूप में विश्राम करता है, तो यह गुरु-कृपा है। प्रत्येक पग पर उसकी कृपा का अनुभव कीजिए तथा उसके प्रति निष्कपट तथा सत्यनिष्ठ रहिए। ***—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।

—परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

कुछ व्यक्तियों के लिए 'ग्लूकोज' शब्द एक जादुई शब्द है। यदि दुर्बलता अथवा घबराहट अनुभव हो रही हो, चक्कर आ रहे हों, तो उनके लिए इन सब रोगों की एक ही औषधि है—ग्लूकोज।

परन्तु इस महिला रोगी को इसकी वास्तव में आवश्यकता थी; वह अत्यधिक गम्भीर रूप से बीमार थी। खाँसते तथा वमन करते समय उसके मुँह से रक्त बाहर आता था। उसे आवश्यक उपचार हेतु अस्पताल भेजा गया। जब वह अस्पताल से शिवानन्द होम वापस आयी तो उसे एक अलग कमरे में रखा गया जहाँ उसे गर्मी से राहत पहुँचाने हेतु कूलर की व्यवस्था थी। उसे लगातार ग्लूकोज ड्रिप दी जा रही थी। परन्तु एक बार जब ड्रिप को बन्द किया गया था तथा कमरे में कोई परिचारक/परिचारिका नहीं थे तो उस महिला रोगी ने वह ड्रिप खींच कर निकाल दी। वह अब स्वस्थ हो चुकी थी परन्तु कुछ खाने-पीने को इच्छुक नहीं थी। उससे पूछा गया, ''क्या तुम सुई के माध्यम से ग्लूकोज लेना चाहती हो अथवा स्वयं कुछ खा-पी लोगी?'' उसका उत्तर सीधा एवं स्पष्ट था, ''मैं बोतल से ग्लूकोज स्वयं पीना चाहती हूँ।''

इस माह की भीषण गर्मी के कारण अनेक गम्भीरावस्था के रोगी शिवानन्द होम लाये गये। ये रोगी सड़क के किनारे पाये गये तथा अत्यन्त कठिनतापूर्वक श्वास ले पा रहे थे। एक रोगी ने स्वयं को इस तीक्ष्ण गर्मी को सहन करने में असमर्थ पा कर माँ गंगा के जल में शरण ले ली थी। उसे वहाँ से खींच कर निकाला गया। हम श्री गुरुदेव के आश्रम के उस दयालु ब्रह्मचारी जी को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने इस विषय में हमें सूचना दी। सभी रोगी, चाहे वे पेट के संक्रमण, फेफड़ों के संक्रमण अथवा अन्य किसी अंग के रोग से पीड़ित थे, श्री गुरुदेव की शरण में ले लिये गये। मिर्गी रोग से पीड़ित व्यक्ति भी उपचार हेतु भर्ती किये गये, इनमें से एक के सिर पर गम्भीर चोट थी।

सभी रोगियों को आवश्यकतानुसार ड्रिप्स, ऑक्सीजन तथा एन्टीबायोटिक औषधियाँ उपलब्ध करायी गयीं, परन्तु कुछ रोगियों का अन्तिम समय आ चुका था। इस माह शिवानन्द होम में छः रोगियों की मृत्यु हुई। ऐसा लगता था कि उनका सम्पूर्ण जीवन इन अन्तिम दिनों में समाहित हो श्री गुरुदेव के चरणों में अर्पित कर दिया गया हो। उन्होंने अन्तिम स्नान किया, अन्तिम भोजन किया, अपने जीवन की कहानी सुनायी और जाने के लिए तैयार हो गये। उनमें से दो रोगियों ने स्वयं कहा, ''हमारे जाने का समय आ गया है।'' अपनी अन्तिम विदाई हेतु एक रोगी अपनी मृत्यु से एक घण्टा पहले उठ कर बैठा, कृतज्ञतापूर्वक परमप्रिय गुरुदेव की तस्वीर को निहारते हुए उन्हें विनम्रतापूर्वक प्रणाम किया तथा अत्यधिक धन्यवाद दिया। इसके बाद उसने अपने चारों ओर खड़े व्यक्तियों को सौम्यतापूर्वक देखा तथा हाथ हिलाते हुए प्रत्येक को मौन विदाई दी और फिर शय्या पर लेट गया। एक घण्टे बाद उसने अन्तिम श्वास ली।

यह माह गतिविधियों से पूर्ण रहा। इसमें हमें जीवन के गहनतम क्षणों के साक्षी बनने का अवसर प्राप्त हुआ जब हम अन्तिम यात्रा पर प्रस्थान करने वाले व्यक्तियों के मुखों पर समर्पण का आनन्द देख सके। ये सभी व्यक्ति बिना किसी भय

एवं चिन्ता के जाने को तत्पर थे; अपने सृजनकर्ता से, प्रेमस्वरूप परमात्मा से मिलने को तत्पर थे।

हम प्रार्थना करते हैं कि उनकी आत्मा शाश्वत शान्ति में विश्राम करें तथा हम सभी जो इस धरा पर कुछ और समय के लिए रह गये हैं, समर्पण करना सीखें, वास्तविक रूप से प्रेम करना एवं जीना सीखें, स्वयं के स्थान पर भगवान् को अपने जीवन में महत्ता देने हेतु तत्पर हों तथा उनकी दिव्य श्वास से स्वयं को परिपूरित करने हेतु उत्सुक हों।

हे परमपिता परमात्मा, अपनी दिव्य श्वास से
करिए अनुप्राणित मुझे,
भरिए नवजीवन से मुझे
ताकि मैं कर पाऊँ प्रेम सभी प्राणियों से
जैसा प्रेम आप करते हैं सबसे।
हे परमपिता परमात्मा, अपनी दिव्य श्वास से
करिए अनुप्राणित तब तक मुझे,
जब तक मेरा हृदय पवित्र न हो जाये
जब तक मेरी इच्छा आपकी इच्छा में
समाहित न हो जाये।
हे परमपिता परमात्मा, अपनी दिव्य श्वास से
करिए अनुप्राणित मुझे,
पूर्ण करिए मेरी हृदयाकांक्षा कि
मेरे व्यक्तित्व का भग्न भाग
हो दीप्तिमन्त आपकी दिव्य दीप्ति से।
हे परमपिता परमात्मा, अपनी दिव्य श्वास से
करिए अनुप्राणित मुझे,
ताकि मैं कभी मृत्यु को प्राप्त न होऊँ
अपितु व्यतीत करूँ आपकी सन्निधि में
शाश्वत एवं परिपूर्ण जीवन।

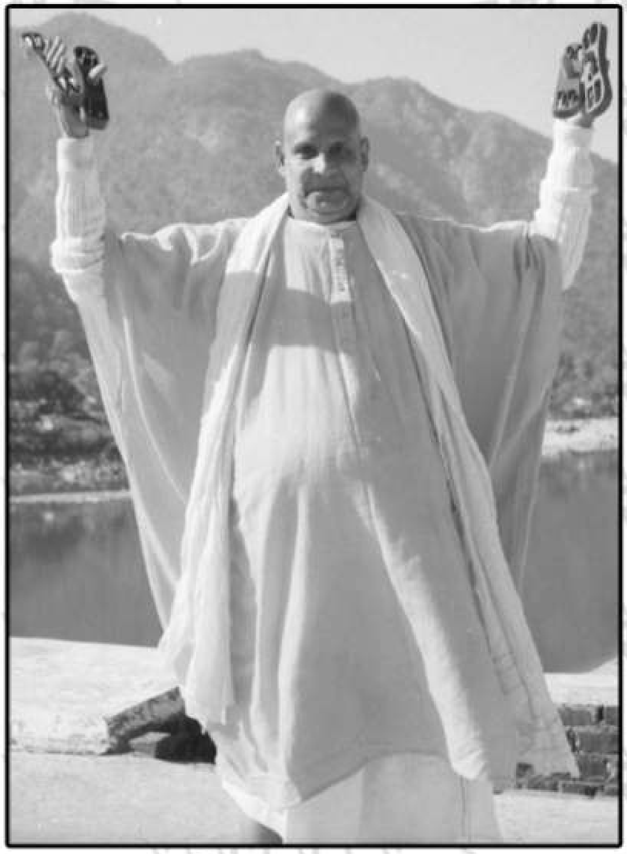
—एडविन हेच

ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नमः। हरि ॐ तत् सत्।

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

(अनुवादिका : गुरुवत्सलानन्द माता जी)

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



उद्धव गीता

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

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

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

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

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

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग–वेदान्त अरण्य अकादमी (द डिवाइन लाइफ सोसायटी)

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

प्रवेश–सम्बन्धी सूचना

लगभग दो माह **१६–०८–२०१८ से १४–१०–२०१८** तक के **९० 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) <u>अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी भाषा है।</u>
   (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 **१५–०७–२०१८** 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
मई, 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।

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

बंगलूरु (कर्नाटक): प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, स्वाध्याय, श्रीमद्भगवद्गीता एवं गुरु गीता पाठ सहित सत्संग यथावत् चलता रहा। २० मई को महामृत्युञ्जय मन्त्र का अखण्ड जप किया गया। माह के दूसरे एवं चौथे रविवार को भजन गायन, श्रीमद्भगवद्गीता एवं उपनिषद् पाठ हेतु प्रशिक्षण कक्षाएँ आयोजित की गयीं।

बरगढ़ (ओडिशा): अप्रैल–मई माह में शाखा के दैनिक स्वाध्याय, प्राणायाम और ध्यान, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को श्रीमद्भागवत और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा विचार गोष्ठी के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। 'महत् वाणी' उड़िया पत्रिका नि:शुल्क वितरणार्थ छापी गयी तथा निर्धन रोगियों को नि:शुल्क होमियोपैथी चिकित्सा उपलब्ध करायी गयी।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, शनिवार को चल सत्संग, गुरुवार तथा ८ एवं २४ को पादुका पूजा, संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पाठ तथा एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ पूर्ववत् चलते रहे। ३ मई को 'विश्व–शान्ति' पर प्रवचन सहित एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा जनवरी एवं फरवरी माह में दैनिक पादुका पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, मंगलवार को योग कक्षा एवं भजन सन्ध्या, २४ को श्री रामनाम जप तथा श्रीमद्भागवत पारायण यथावत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, २७ मई को महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया गया एवं भक्तों के आवास पर चल सत्संग आयोजित किये गये।

चाँदपुर (ओडिशा): प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा और शनिवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को चल सत्संग आयोजित किये गये। ६ मई को श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा तथा प्रत्येक गुरुवार को नियमित सत्संग किये जाते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को पादुका पूजा और अर्चना सम्पन्न हुई। १५ अप्रैल को श्री हनुमान चालीसा पाठ तथा २८ अप्रैल को सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

दलभानपुर (ओडिशा): दैनिक योग कक्षा तथा प्रत्येक मंगलवार को साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, १६ मई को नगर–संकीर्तन, पादुका पूजा एवं श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित साधना दिवस आयोजित किया गया। २१ मई को एक भक्त के आवास पर चल सत्संग सम्पन्न हुआ जिसमें भजन–कीर्तन एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया।

गहम, अंगुल (ओडिशा): मई माह में नियमित गतिविधियों के अतिरिक्त, श्री स्वामी चिदानन्द सेन्टीनरी चैरिटेबल डिस्पेंसरी द्वारा ५९८ निर्धन रोगियों को नि:शुल्क चिकित्सा सेवा उपलब्ध करायी गयी।

गाँधीनगर ((गुजरात): दैनिक योग कक्षा तथा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। निर्धन रोगियों को आर्थिक सहायता एवं औषधियाँ उपलब्ध करायी गयीं। ३० अप्रैल को गुजरात के ओबीसी डेवलपमेण्ट बोर्ड में 'योग' पर व्याख्यान आयोजित किया गया।

गोपीनाथपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा तथा सायंकालीन सत्संग, एकादशी को नाम रामायण पाठ तथा संक्रान्ति को श्री हनुमान चालीसा पाठ नियमित रूप से चलते रहे। इसके अतिरिक्त, २० अप्रैल को श्री शंकराचार्य जयन्ती, २१ अप्रैल को श्री रामानुजाचार्य जयन्ती, २८ अप्रैल को श्री नृसिंह जयन्ती तथा ३० अप्रैल को श्री बुद्ध जयन्ती मनायी गयी।

जयपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा तथा गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजा एवं हवन सहित मनाया गया। २२ एवं २९ अप्रैल को श्रीमद्–भगवद्गीता ज्ञान यज्ञ आयोजित किये गये तथा २८ अप्रैल को भजन–कीर्तन एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया। कोरापुट जिले की धर्मार्थ होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ४५० रोगियों को नि:शुल्क चिकित्सा सेवा उपलब्ध करायी गयी।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): दैनिक अन्नदान तथा गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। २७

से ३१ मई तक श्री रामचरितमानस पर विशेष प्रवचन आयोजित किये गये।

काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक सोमवार को भजन, बुधवार, शुक्रवार और रविवार को ध्यान, भजन, पारायण और प्रवचन सहित सत्संग तथा रविवार को विद्यार्थियों के लिए किशोर भारती एवं निर्धनों के लिए नारायण सेवा के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। २९ अप्रैल को श्री महालक्ष्मी पूजा की गयी।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा प्रतिदिन महामृत्युञ्जय मन्त्र जप एवं श्रीदुर्गासप्तशती पाठ नियमित रूप से चलते रहे। २७ मई को एक भक्त के आवास पर मासिक सत्संग आयोजित किया गया। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का जन्म-दिवस भजन-कीर्तन एवं पादुका पूजा सहित मनाया गया।

कोदला (ओडिशा): 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।

खुर्दा (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को पादुका पूजा के अतिरिक्त, श्री हनुमान चालीसा पाठ एवं सुन्दरकाण्ड पाठ सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये। प्रत्येक रविवार को श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण तथा एकादशी को नाम रामायण पाठ किया गया।

लाँजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा): अप्रैल-मई माह में दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग एवं गुरुवार को पादुका पूजा तथा चल सत्संग, एकादशी को श्रीमद्भागवत और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, संक्रान्ति को हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ तथा माह के तीसरे रविवार को नारायण सेवा पूर्ववत् चलते रहे।

लाँजीपल्ली (ओडिशा): दैनिक पूजा एवं महामन्त्र संकीर्तन, सायंकाल में श्रीमद्भागवत पारायण तथा प्रत्येक रविवार को नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। २९ अप्रैल को साधना दिवस आयोजित किया गया।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा २० मई को लेखराज होम्स में प्रार्थना, भजन-कीर्तन, मन्त्र जप एवं स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

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

पटियाला (पंजाब): मई माह में चल सत्संग तथा स्थानीय गोशाला में दान आदि नियमित गतिविधियों के अतिरिक्त, ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का जन्म-दिवस मनाया गया।

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

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को सत्संग तथा प्रत्येक एकादशी को श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण यथावत् चलते रहे। २४ अप्रैल को पादुका पूजा सम्पन्न हुई।

रायपुर (छत्तीसगढ़): प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी को श्रीविष्णुसहस्रनाम पाठ के अतिरिक्त, २५ अप्रैल को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का जन्म-दिवस नाम-संकीर्तन एवं पादुका पूजा सहित मनाया गया।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार एवं गुरुवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग, बुधवार एवं रविवार को मातृ सत्संग, एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति को अर्चना इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। २० मई को साधना दिवस का आयोजन किया गया तथा २७ मई को नारायण सेवा में कपड़े एवं जूते वितरित किये गये।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि नियमित गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। १५ मई को विशेष सत्संग तथा २६ मई को विश्व-शान्ति एवं विश्व-बन्धुत्व हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

वसंत विहार (नई दिल्ली): मई माह में प्रत्येक रविवार को स्वाध्याय, श्री रामचरितमानस पाठ, भजन-कीर्तन एवं विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना सहित सत्संग चलते रहे।

विशाखपत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): प्रतिदिन योग कक्षा एवं श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण तथा प्रत्येक सोमवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। ५ मई को विद्यार्थियों के लिए बालविकास कार्यक्रम का आयोजन किया गया तथा ८ मई को प्रियदर्शिनी ओल्ड एज होम, अक्कायपलेम में सूखा राशन वितरित किया गया।

विशाख ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक योग कक्षा, समीपवर्ती गाँवों में साप्ताहिक सत्संग तथा निःशुल्क चिकित्सा शिविर नियमित रूप से चलते रहे। १३ मई को 'भक्ति' पर प्रवचन सहित मासिक सत्संग आयोजित किया गया तथा विजाग में अखिल धर्म सम्मेलन का आयोजन हुआ।

राजा पार्क, जयपुर (राजस्थान): शाखा द्वारा अप्रैल माह में दैनिक पूजा, पारायण, हवन, सत्संग इत्यादि की आध्यात्मिक गतिविधियाँ; ज्ञान–प्रसार, स्वास्थ्य, अन्नदान एवं जल सेवा कार्यक्रम सभी पूर्ववत् नियमित रूप से चलते रहे। १३ अप्रैल को वैसाखी तथा पंचमुखी महादेव का स्थापना दिवस अभिषेक, महामृत्युञ्जय मन्त्र तथा पंचाक्षरी मन्त्र जप, भजन–कीर्तन एवं आरती सहित मनाया गया। १४ अप्रैल को सिद्धेश्वर मन्दिर में योग विज्ञान केन्द्र का स्थापना दिवस मनाया गया। २६ अप्रैल को प्रदोष के दिन २ घण्टे पंचाक्षरी मन्त्र का सामूहिक जप किया गया।

गुमरगुण्डा, दन्तेवाड़ा (छत्तीसगढ़): अप्रैल–मई माह में शाखा के दैनिक पूजा–आरती, सायंकाल में सत्संग, प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजन, प्रत्येक शनिवार को रात्रि में सुन्दरकाण्ड पारायण तथा शाखा में आवासीय ८० बच्चों की पूर्ण देख–रेख एवं भोजन व्यवस्था नियमित रूप से चलते रहे। प्रत्येक शनिवार को समीपवर्ती गाँवों में साप्ताहिक सत्संग भी आयोजित किये गये। २५ अप्रैल को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का जन्म–दिवस ६ घण्टे अखण्ड कीर्तन, पादुका पूजा, उनकी जीवनी पर प्रवचन तथा प्रसाद वितरण सहित मनाया गया। १८ मई को वहनपुर गाँव में श्री स्वामी विशुद्धानन्द जी द्वारा एक दिवसीय साधना शिविर का संचालन किया गया। २१ से २७ मई तक गुमरगुण्डा आश्रम परिसर में विद्यार्थियों के लिए योग एवं वाद्यकला प्रशिक्षण शिविर का आयोजन हुआ।

◆ ◆ ◆

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

From 1st JULY 2018 to 30th SEPTEMBER 2018

DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY) :

20% ON ORDERS UPTO Rs. 300/-
30% ON ORDERS UPTO Rs. 1000/-
35% ON ORDERS ABOVE Rs. 1000/-

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

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

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

ALL ORDERS TO BE ACCOMPANIED BY 50% ADVANCE

PACKING AND FORWARDING CHARGES EXTRA

———o———

THE DIVINE LIFE SOCIETY, THE SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE,
P.O. SHIVANANDANAGAR—249 192, DISTT. TEHRI-GARHWAL, UTTARAKHAND, INDIA
Phone: (91)-0135-2434780, 2430040,
E-mail: bookstore@sivanandaonline.org
For Catalogue and online purchase logon: www.dlsbooks.org

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

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

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

अन्य लेखक कृत

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

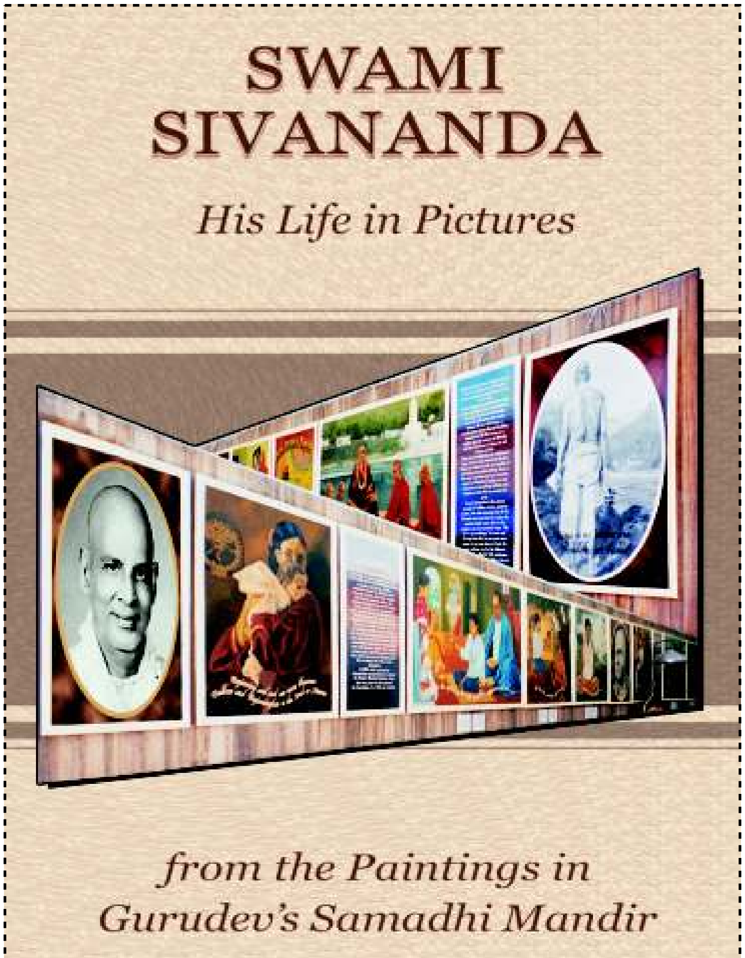
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त । विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

INFORMATION ABOUT BOOKS



NEW RELEASE!

SWAMI SIVANANDA

HIS LIFE IN PICTURES

श्री गुरुदेव के पावन समाधि–मन्दिर की भित्तियों पर प्रदर्शित मनोहारी चित्रों से बनी एक सुन्दर चित्रमय पुस्तक

पृष्ठ : ७२ मूल्य : ₹ ७५/–

BOOKS NOW AVAILABLE

1.	What Becomes of the Soul After Death	Swami Sivananda	₹ 150/-
2.	Precepts for Practice	Swami Sivananda	125/-
3.	Yoga Questions and Answers	Swami Sivananda	95/-
4.	विद्यार्थी–जीवन में सफलता	स्वामी शिवानन्द	60/-
5.	Passion and Anger	Swami Sivananda	20/-
6.	The Bhagavadgita explained	Swami Sivananda	55/-
7.	Hindu Gods and Goddesses	Swami Sivananda	100/-
8.	The Science of Pranayama	Swami Sivananda	70/-
9.	Ten Upanishads	Swami Sivananda	165/-
10.	Stories from the Mahabharata	Swami Sivananda	180/-
11.	Essence of Vedanta	Swami Sivananda	165/-
12.	Practice of Karma Yoga	Swami Sivananda	150/-
13.	Practice of Nature Cure	Swami Sivananda	210/-
14.	हिन्दूतत्त्व–विवेचन	स्वामी शिवानन्द	160/-
15.	सत्सग भजन माला	स्वामी शिवानन्द	155/-
16.	Stories From Yoga Vasishtha	Swami Sivananda	110/-
17.	Inspiring Stories	Swami Sivananda	170/-
18.	Fourteen Lessons on Raja Yoga	Swami Sivananda	55/-
19.	Concentration and Meditation	Swami Sivananda	225/-
20.	Bliss Divine	Swami Sivananda	415/-
21.	Hatha Yoga	Swami Sivananda	120/-
22.	Health and Diet	Swami Sivananda	110/-
23.	Lectures on Raja Yoga	Swami Chidananda	80/-
24.	The Realisation of the Absolute	Swami Krishnananda	125/-
25.	Commentary on the Bhagavadgita	Swami Krishnananda	485/-
26.	Yoga, Meditation and Japa Sadhana	Swami Krishnananda	30/-

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

सूचना

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

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

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

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

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

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

Registrar of Newspapers for India
No. 71610/99

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

जुलाई २०१८

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

वास्तविक धर्म

धर्म एक है। सच्चा धर्म व्यावहारिक है। सच्चा धर्म वह आध्यात्मिक जीवन है जो सभी वासनाओं से परे है। सच्चा धर्म आत्मानुभूति है। ईश्वर का अनुभव, ईश्वर का दर्शन और ईश्वर के साथ सम्भाषण ही सच्चा धर्म है।

मित्रो! लोगों का धर्म-परिवर्तन करने का प्रयत्न क्यों करते हो? इस धरती पर एक ही धर्म है। वह है प्रेम-धर्म। धर्म-परिवर्तन एक बड़ा सामाजिक दोष है। साम्प्रदायिक विपत्तियों और झगड़ों का यह एक प्रमुख और प्रबल कारण है। धर्म-परिवर्तन करने के लिए प्रयत्न करने वाला मनुष्य मूर्ख है। वह संघर्ष का बीज बोता है और देश की शान्ति में बाधा डालता है।

विभिन्न सम्प्रदायों की तुच्छ रूढ़ियों के पीछे क्यों लड़ते हो? वस्तुतः सभी धर्मों के मूल-तत्त्व एक ही हैं। जो मूल-तत्त्व नहीं हैं, उनके लिए क्यों लड़ते हो? धर्म के सार को मत भूलें। फल का रस ग्रहण करें, छिलका और रेशा फेंक दें। गिरी को ले लें और छिलका छोड़ दें। आत्यन्तिक सहिष्णुता को विकसित करें। सहिष्णुता के बिना उन्नति नहीं कर पायेंगे। सभी सम्प्रदायों तथा उनको मानने वालों को गले लगायें, तब आपको अपरिमित आनन्द, शान्ति और शक्ति प्राप्त होगी।

—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