₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन

मधुर और मोहक 'रा' और 'म' दोनों वर्ण वर्णमाला की दो आँखों के समान हैं जो भक्तों के प्राणाधार हैं। उन्हें स्मरण करना कितना सरल है और वे सबको सुख देने वाले हैं। इस लोक में भी राम-नाम से लाभ मिलता है और परलोक में भी ये हमारा पालन करते हैं।

—स्वामी शिवानन्द

मार्च २०१८

विश्व-प्रार्थना

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

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

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

—स्वामी शिवानन्द

केवल ईश्वर पर निर्भर रहें

कर्मों में संलग्न जीवन व्यतीत करें। किसी पर भी निर्भर न बनें। ईश्वर पर ही निर्भर रहें। व्यर्थ की गप-शप छोड़ें। हर क्षण ईश्वर का स्मरण करें। हर श्वास के साथ ईश्वर के नाम का जप करें। अपने विचारों को उसके पाद-पद्मों में केन्द्रित करें। उसमें प्रबल श्रद्धा रखें। अपनी श्रद्धा को पूजा तथा प्रेम के रूप में बदलने के लिए प्रयत्नशील बनें। आप परमानन्द का उपभोग करेंगे।

ठीक-ठीक तथा स्पष्टता के साथ विचार करें। नपे-तुले शब्दों में बात करें। निष्काम सेवा करें। कर्म के फलों को ईश्वर पर अर्पित करें। कृपा, ज्योति, शुद्धता तथा पथ-प्रदर्शन के लिए प्रभु से प्रार्थना करें। आप परम ब्रह्म को प्राप्त करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXVIII	मार्च २०१८	No. 12

उपनिषद्–सुधा बिन्दु

य एष सुप्तेषु जागर्ति कामं कामं पुरुषो निर्मिमाणः। तदेव शुक्रं तद्ब्रह्म तदेवामृतमुच्यते। तस्मिंल्लोकाः श्रिताः सर्वे तदु नात्येति कश्चन। एतद्वै तत्॥

(कठोपनिषद् : २/२/८)

प्राणादि के सो जाने पर जो यह पुरुष अपने इच्छित पदार्थों की रचना करता हुआ जाग्रत रहता है, वही शुक्र (शुद्ध) है, वह ब्रह्म है और वही अमृत कहा जाता है। उसमें सम्पूर्ण लोक आश्रित हैं, कोई भी उसका उल्लंघन नहीं कर सकता है। निश्चय यही वह (ब्रह्म) है।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

पीनावबोधनिलयं निखिलाभिवन्द्यं
दीनावनैकनिरतं विमलान्तरंगम्।
नानागुणोदवसितं मदनारिचिन्ता-
लीनाशयं शिवमुनीश्वरमाश्रयेऽहम्।।९१।।

९१. मैं महामुनीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की शरण लेता हूँ जो समस्त ज्ञान के भण्डार हैं, अखिल विश्व द्वारा वन्दित हैं, दीनजनों के परित्राण में अविरत संलग्न हैं, जिनका अन्तःकरण निर्मल है, जो समस्त सद्गुणों के धाम हैं तथा सदैव भगवद्-ध्यान में संस्थित हैं।

जनगणगुणकर्माण्यन्वहं कर्तुकामं
मनसिजरिपुरूपध्यानलीनान्तरंगम्।
अनवरतमुदीर्णज्योतिषा राजमानं
विनतजनपरीतं श्रीशिवानन्दमीडे।।९२।।

९२. जो समस्त प्राणियों के कल्याणार्थ अहर्निश कर्मशील हैं, जिनका हृदय भगवान् शिव के ध्यान में सतत लीन है, जो आध्यात्मिक जगत् के प्रकाशमान तारागण में सर्वाधिक देदीप्यमान तारक हैं तथा सदैव विनयशील भक्तवृन्द द्वारा घिरे रहते हैं, उन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की मैं वन्दना करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

श्री रामनवमी सन्देश

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

श्री राम मर्यादा पुरुषोत्तम थे, ऐसे भगवान् जिन्होंने आज्ञा का पालन करते हुए, समस्त निर्देशों एवं कर्तव्यों को निभाते हुए एक परिपूर्ण आदर्श मानव की भूमिका निभायी। वे विश्व के सर्वाधिक मर्यादित एवं उत्तम पुरुष थे। वाल्मीकि की रामायण उन चिरस्मरणीय महान् सम्राट् श्री रामचन्द्र की गौरव गाथा है जिन्होंने अपने जीवन को एक ऐसी सर्वोत्तम सद्गुणों से सम्पन्न जीवनशैली में ढाला जो आत्मा को जाग्रत कर देने में सक्षम है। जिस युग के लोगों को जिन परिस्थितियों में जैसी आवश्यकता होती है, भगवान् उनके उद्धार हेतु अपने अतिमानवीय सद्गुणों सहित वैसे रूप में ही अवतरित होते हैं। किसी भी युग में अवतरित होने वाला परमात्मा का रूप, उस युग-विशेष के प्राणियों के सामूहिक कर्मों एवं भावनाओं के अनुसार होता है। श्री राम का, नैतिकता एवं सदाचार के गुणों की परिपूर्णता का साकार रूप होना उस युग में व्याप्त प्रतिकूल परिस्थितियों की आवश्यकता थी। उन परिस्थितियों के लिए वैसी ही शक्ति अनिवार्य थी। सदाचारी जीवन, दिव्य-प्रबोधन प्राप्ति की पूर्वापेक्षा है और श्री राम का अवतरण बाद में होने वाले श्री कृष्ण के दिव्य अवतरण की पृष्ठभूमि थी। भगवान् के अवतार वस्तुतः आत्मा की परिपूर्णता एवं विशालता की ओर की ऊर्ध्वगामी यात्रा का प्रकटीकरण है।

सत्त्व एवं सत्य के सकारात्मक प्रकाश, भगवान् विष्णु के प्रकटन की उत्तरोत्तर विकासशील यात्रा में श्री राम सातवें अवतार थे। सातवीं अवस्था मानव की प्रबुद्ध एवं शाश्वत चेतना की द्योतक है। इस प्रकार श्री राम, मानव की अन्तर्निहित दिव्य चेतना के प्रस्फुटन के प्रतीक हैं। अतः श्री राम ऐसे उदाहरणीय व्यक्तित्व से सम्पन्न श्रेष्ठ पुरुष हैं जिनके पदचिह्नों का अनुसरण संसार के उन सभी मनुष्यों को करना चाहिए जो अपनी आध्यात्मिक खोज में सफलता प्राप्त करना चाहते हैं। श्री राम उपदेश करने में नहीं, कर्म में विश्वास करने वाले व्यक्ति थे। सत्य, आनन्द और शान्ति के साम्राज्य के प्रवेश-द्वार की चाबी उनके पास थी। निःस्वार्थता, स्पष्टवादिता, विशालहृदयता और न्याय एवं शाश्वत सिद्धान्तों के प्रति निजी जीवन को समर्पित कर देने के सद्गुणों ने उन्हें सर्वप्रिय बना दिया था।

वाल्मीकि महर्षि का कथन है कि जब तक सूर्य और चन्द्रमा का अस्तित्व रहेगा, पर्वत स्थिर रहेंगे और नदियाँ प्रवाहित होती रहेंगी, तब तक इस धरती पर रामायण की वाणी गूँजती रहेगी। भगवान् श्री राम के तपोनिष्ठ जीवन ने उनके पावन नाम को अमर कर दिया है और भक्त जन उनके नाम को, भगवान् विष्णु और भगवान् शिव के मन्त्रों में क्रमशः आने वाले 'रा' और 'म' अनिवार्य अक्षरों के कारण दोनों के ही मन्त्रों का सार मानते हैं। श्री राम नाम की जय हो!

भगवान् श्री राम का जन्म नवमी तिथि को उस समय हुआ जब लग्न में पाँच ग्रह अत्यन्त उच्च स्थान पर स्थित थे। यह समस्त विश्व के इतिहास में युगान्तरकारी

समय था। बुद्धि का देवता बृहस्पति प्रथम गृह में स्थित था। बालक में दिव्यता अपनी चरमावस्था में विद्यमान थी। वसिष्ठ ने उन्हें 'राम' नाम दिया अर्थात् जो सबको आनन्द प्रदान करने वाला और श्रेष्ठ भक्तों का आधार हो। श्री राम 'धर्मध्वज' अर्थात् धर्मपरायणता का साकार स्वरूप थे। उनकी जीवनशैली और उनका व्यवहार अपने गुरु, माता-पिता, पत्नी, मित्रों के प्रति और शत्रुओं तक के प्रति भी ऐसा आदर्श व्यवहार था जो आज के समाज में व्यक्ति को उचित आचरण की शिक्षा देता है तथा वर्तमान जगत् को गिरावट से बचने का समाधान प्रस्तुत करता है। **'धर्मस्य तत्त्वं निहितं गुहायाम्'**—धर्म का वास्तविक अर्थ अत्यन्त गूढ़ है। धर्माचरण करने के लिए आध्यात्मिक जागरूकता अनिवार्य है। श्री राम ने इसका मार्ग प्रदर्शित किया है।

श्री राम का जीवन-काल सहस्र वर्ष का था। उनकी प्रशासन विधि में सत्य, ज्ञान और शाश्वतता के सिद्धान्तों की आध्यात्मिक अभिव्यक्ति की कला निहित थी। राजा राम की दृष्टि से एक श्वान जैसा प्राणी भी अनदेखा नहीं रहता था! पशु की शिकायत सुनी जाती थी और दोषी भले ही ब्राह्मण क्यों न हो, दण्डस्वरूप राज्य से निष्कासित कर दिया जाता था। उनके धर्म के कठोर नियम से कोई भी बच नहीं सकता था भले ही वह उनका प्रिय भाई हो अथवा स्नेहमयी पत्नी हो! उन्होंने गिलहरी जैसे अति छोटे से प्राणी को भी आशीर्वादित किया और अति विशाल समुद्र के देवता को दण्डित करने में भी संकोच नहीं किया। श्री राम के कार्यों से **'सत्यमेव जयते'** की व्याख्या स्पष्ट होती है। उनका उदाहरण प्रत्येक युग के लिए अनुकूल है।

आत्मा का विस्तार समस्त धर्मों का धर्म है। सभी नैतिकताएँ केवल इसी स्वाभाविक एवं अनिवार्य तथ्य की पूरक हैं। भगवान् श्री राम ने इस सत्य पर अपने निजी जीवन के उदाहरण से प्रकाश डाला और सत्य के समस्त प्रेमी इस धर्म-धरा पर प्रकटित परम दिव्यता की साकार प्रतिमा भगवान् श्री राम के श्रद्धालु एवं भक्त हैं।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

भलाई और बुराई

संसार में अत्यन्त शक्तिशाली दो शक्तियाँ हैं। एक है भलाई और दूसरी है बुराई। ये दोनों परस्पर सम्बद्ध हैं। ये दोनों एक ही पिता की जुड़वाँ सन्तानें हैं। ये द्वन्द्व हैं। इनका अलग-अलग अस्तित्व नहीं है। बुराई से भलाई का महत्त्व बढ़ता है। भलाई के अस्तित्व का मूल कारण बुराई है। बुराई भलाई का ही अभावात्मक रूप है। बुराई भलाई की ही योनि है। शुद्ध भलाई या शुद्ध बुराई हो नहीं सकती। बुराई ध्वंसात्मक शक्ति है और भलाई रचनात्मक शक्ति है। भलाई को छोड़ कर बुराई रह नहीं सकती। जहाँ भलाई है, वहाँ बुराई भी है ही। इस सापेक्ष संसार में केवल भलाई की अपेक्षा नहीं की जा सकती। हाँ, केवल भलाई एकमात्र ब्रह्म में मिल सकती है। भलाई और बुराई के पीछे जो यह सत्य है, उस दृष्टिकोण से देखने से इस संसार में भलाई और बुराई केवल हवाई चीजें हैं। भलाई और बुराई केवल मन की सृष्टियाँ हैं। इन दोनों से ऊपर उठना चाहिए तथा शाश्वत शान्ति और अमरत्व का आश्रय लेना चाहिए। जो ज्ञानी है, जिसने आत्मज्ञान प्राप्त कर लिया है, उसके लिए यहाँ न कुछ भलाई है न बुराई।

—स्वामी शिवानन्द

'दिव्य जीवन' के पाठकवृन्द तथा डी एल एस सदस्यवृन्द के प्रति

सौभाग्यशाली अमृतपुत्रो!

प्रिय साधको,

ॐ नमो नारायणाय। वसन्त ऋतु के आगमन पर आप सबको मेरा हार्दिक अभिनन्दन एवं शुभकामनाएँ। वसन्त ऋतु में सम्पूर्ण प्रकृति नवीन रूप धारण कर लेती है एवं शीतकाल की अत्यधिक ठण्ढ के स्थान पर इस नवजीवनप्रदायक ऋतु के स्वागतार्थ खिले पुष्पों की सुगन्ध से सुगन्धित मृदु वासन्ती पवन प्रवाहित होने लगती है। इस सुरभित पवन का प्रत्येक झोंका आपको उस अनन्त वैश्विक सत्ता की विद्यमानता के प्रति जाग्रत करे जो ब्रह्माण्ड के समस्त जीवन का स्रोत, शाश्वत मूल तथा परिपूर्णत्व है। यह पवन आपके पास परमपिता परमात्मा के सम्पूर्ण सृष्टि के प्रति अनन्त प्रेम का सन्देश लाये। यद्यपि यह पत्र लिखते समय शीतकाल की प्रचण्ड वायु उग्रतापूर्वक बह रही है तथा समीपवर्ती पर्वतों पर इस सप्ताह हुए हिमपात के कारण शीतलहर चल रही है, तथापि वसन्त ऋतु के आगमन तथा वातावरण में धीरे-धीरे गर्मी बढ़ने की आशा हमें इस अत्यधिक ठण्ढ को सहन करने में समर्थ बनाती है।

नववर्ष समीप है। इस माह के अन्त से पूर्व ही चैत्र प्रतिपदा से नववर्ष प्रारम्भ हो जायेगा। गुरुवार ५ अप्रैल को श्री रामनवमी का पावन पर्व मनाया जायेगा। अपने विचारों एवं प्रार्थनाओं को भगवदोन्मुखी बनाइए। भगवान् श्री राम का दिव्य अवतार आपको अपने सम्पूर्ण जीवन एवं आचरण में सतत आदर्शवाद अपनाने हेतु प्रेरित करे। पावन 'राम' नाम की शक्ति आप सबको परम धन्यता प्रदान करे। 'राम' नाम का उच्चारण करिए, गान करिए तथा इस दिव्य नाम को लिखिए। इसी क्षण भगवान् राम की विद्यमानता का अनुभव करिए। भगवद्-स्मरण में जीवन व्यतीत करिए। मन्त्र-लेखन में नियमित रहिए। वाल्मीकि रामायण, कम्ब रामायण अथवा तुलसीदास रामायण का स्वाध्याय करिए। यदि आप संक्षिप्त रूप में रामायण का सारतत्त्व जानना चाहते हैं, तो भारतीय विद्या भवन द्वारा प्रकाशित श्री सी. राजगोपालाचारी की 'रामायण' पुस्तक को पढ़िए। भगवान् श्री राम का दिव्य आदर्श जीवन आपके जीवन एवं आचरण हेतु प्रेरणादायक एवं पथप्रदर्शक प्रकाशपुंज बने। भगवान् श्री राम हिमालय से कन्याकुमारी तक सम्पूर्ण भारतीय समाज के लिए एक शाश्वत प्रेरणास्रोत हैं। आदर्शवाद पर आधारित एवं उससे सम्पोषित व्यक्ति एवं समाज एक रहस्यपूर्ण आन्तरिक शक्ति से सम्पन्न बन जाते हैं जिसके माध्यम से वे समस्त विरोधी शक्तियों पर विजय पाने में सक्षम होते हैं। इस आन्तरिक शक्ति के कारण, वह संस्कृति तथा समाज मानव इतिहास में दीर्घावधि तक अस्तित्वमान रहते हैं। आदर्शवाद के बिना, समाज एवं संस्कृति का कुछ शताब्दियों में ही ह्रास एवं विनाश हो जाता है। उच्च आदर्शवाद एक जीवन्त शक्ति है। भगवान् श्री राम धर्म के साक्षात् स्वरूप तथा विविधरूप-आदर्शवाद के मूर्तिमन्त विग्रह हैं। आज भी उनका सशक्त उदाहरण भारतीय मन-मस्तिष्क पर अत्यधिक प्रभाव डालता है। उनके दिव्य नाम की शक्ति से असंख्य भक्तों-साधकों को उनके दिव्य स्वरूप के दर्शन प्राप्त हुए हैं। ऐसे अद्वितीय सौभाग्य को प्राप्त कुछ

महापुरुषों ने हमारी वर्तमान पीढ़ी को भी आशीर्वादित किया है। सामाजिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक रूप से भगवान् श्री राम भारतवर्ष की वैदिक संस्कृति की एक अति दुर्लभ एवं बहुमूल्य निधि हैं। उनका दिव्य नाम, उदात्त जीवन, प्रेरणाप्रद आचरण तथा बहुविध-दीप्तिमन्त व्यक्तित्व भारतीय समाज में एक शाश्वत परिवर्तनकारी शक्ति के रूप में विद्यमान हैं तथा भारत राष्ट्र के सम्पूर्ण मानवता के पथप्रदर्शक बनने की आध्यात्मिक नियति की परिपूर्णता के पथ पर परमोज्ज्वल प्रकाशस्वरूप है। भगवान् श्री रामचन्द्र के दिव्य अनुग्रह एवं आशीर्वाद सब पर हों।

ऋतुएँ परिवर्तित होती हैं, वर्ष व्यतीत होते जाते हैं, समय उड़ता जाता है और मानव जीवन अपने अन्त की ओर द्रुत गति से बढ़ता जाता है, परन्तु रहस्यमय शक्ति माया, जीवात्मा को समय के प्रवाह से अनभिज्ञ रखते हुए भ्रमित करती है। प्रबुद्ध विवेक एवं विचार से सम्पन्न जिज्ञासु साधक इस तथ्य को समझते हैं तथा वे भगवद्चरणों का आश्रय ले कर जीवन में सतत सजगता एवं विवेकशीलता के माध्यम से माया की इस भ्रामक शक्ति पर विजय प्राप्त करते हैं। यह अत्यन्त आवश्यक है। सुधन्य साधकवृन्द! उठिए, निरन्तर सजग रहिए तथा आध्यात्मिक पथ पर सतत प्रयासरत रहते हुए भगवद्-साक्षात्कार एवं दिव्य प्रबोधन के लक्ष्य की ओर अग्रसर होइए। यही श्री गुरुदेव का सन्देश है। दिव्य जीवन व्यतीत करिए। दिन-प्रतिदिन के जीवन के अन्य कार्य-व्यवहार के समान ही साधना को अत्यावश्यक तथा महत्त्वपूर्ण समझना चाहिए। इस तथ्य की विस्मृति महानतम त्रुटि है। इसका स्मरण रखकर आध्यात्मिक रूप से जीवन व्यतीत करना बुद्धिमत्ता का मार्ग है। बुद्धिमान् बनिए एवं दुःखों के परे चले जाइए क्योंकि दिव्य आनन्द एवं शान्ति ही आपकी वास्तविक नियति है। यह आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। इस लक्ष्य की प्राप्ति हेतु जीवन व्यतीत करिए। आपका जीवन एवं आचरण आपकी साधना में सहायक सिद्ध हो तथा साधना एक पावनकारी शक्ति के रूप में आपके जीवन को उच्च एवं दिव्य बनाये। इसे स्मरण रखिए। भगवान् का आशीर्वाद आप सब पर हो। श्री गुरुदेव आप सब पर अपने अनुग्रह की वृष्टि करें, उनके पावन चरणकमलों में इसी प्रार्थना के साथ मैं आप सबसे अनुमति लेता हूँ।

अभिनन्दन, प्रेम एवं ॐ सहित

स्वामी चिदानन्द ॐ

२५ फरवरी १९७९

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

सब-कुछ ब्रह्म ही है

जिसने आत्मा की एकता को पहचान लिया, उसके लिए कोई दुःख या कष्ट नहीं; क्योंकि उसके लिए उस एक के सिवा दूसरा है ही नहीं। वैसा योगी स्वयं ब्रह्म है। जब सर्वत्र एक ब्रह्म का ही दर्शन होता है, तब ब्रह्म के सिवा और है ही क्या! इसीलिए वेद उद्घोष करते हैं कि 'सब-कुछ ब्रह्म ही है; अनेकता जैसी कोई वस्तु है ही नहीं।'

—स्वामी शिवानन्द

पूर्व-अंक से आगे :

मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

२०३

कुछ लोगों ने मुझे चेतावनी देते हुए बताया है कि प्राणायाम और शीर्षासन करना जोखिम का कार्य है और इन्हें करने से व्यक्ति पागल तक हो सकता है। यद्यपि मुझे ऐसी बातों पर विश्वास तो नहीं है, तथापि मेरी इनके प्रति मान्यता दृढ़ भी नहीं है। कृपया मुझे बतायें कि क्या प्राणायाम और शीर्षासन के अभ्यास करने से कोई हानि होने की सम्भावना है?

आसन-प्राणायाम करते समय अपनी सीमा का अतिक्रमण न करें। अत्यधिक थक जाने तक न करते रहें। शीर्षासन और प्राणायाम करने से कोई विक्षिप्त नहीं होता। प्रत्येक कार्य करने का नियम होता है। प्रारम्भिक स्तर से आरम्भ करें और जैसे-जैसे आप अपनी उन्नति से सन्तुष्ट होते जायें, धीरे-धीरे समय की अवधि में वृद्धि करें।

२०४

एक विवाहित एवं सन्तान की माता महिला ऐसे कौन से आसन कर सकती है जो उसके लिए लाभदायक हों और जिनसे उसे कोई हानि भी न हो?

बच्चों की माता एवं गृहणी सभी आसन कर सकती है, केवल पुरुषों की अपेक्षा उसे कुछ परिस्थितियों में कतिपय नियमों का ध्यान रखना होता है। जैसे उसे मासिक-धर्म के दिनों में तथा उसके तीन या चार दिन बाद तक आसन नहीं करने चाहिए, किसी भी रोग से और विशेष रूप से यौन सम्बन्धी किसी भी प्रकार के रोग से ग्रस्त होने के समय तथा गर्भावस्था में भी आसन नहीं करने चाहिए। शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, पादहस्तासन, भुजंगासन, शलभासन और पश्चिमोत्तानासन ऐसे महत्त्वपूर्ण आसन हैं जो वह कर सकती है। इनके साथ-साथ योग मुद्रा और विपरीतकरणी मुद्रा को भी जोड़ा का सकता है। क्रिया और बन्ध तथा सूर्यनमस्कार भी किया जा सकता है। उत्तम ढंग से आसन किये जाने के लिए केवल शरीर का भारी न होना तथा शरीर में सन्तुलन होना अच्छा है, यद्यपि यह अनिवार्य शर्त नहीं है। गृहणी के लिए आसन करने में किञ्चित् भी कोई प्रतिबन्ध नहीं है, किन्तु उसे ऊपर बताये गये नियमों का ध्यान रखना चाहिए।

२०५

'अन्तरात्मा की हत्या' का क्या अर्थ है?

जो व्यक्ति काया, वाचा, मनसा पवित्र है, जो पाप और अधर्म करने से भयभीत होता है, जिसे भगवान् का भय है और जो पवित्र जीवन जीता है, जो समचित्त, सन्तुलित और सुस्थिरता बनाये रखने में सक्षम है, उसकी अन्तरात्मा सदैव निष्कलंकित होगी। जो व्यक्ति भरपूर सत्त्व में स्थित है, उसकी अन्तरात्मा सदैव अदूषित एवं अदग्ध होगी। हृदय की विशालता से अन्तरात्मा की आवाज़ सुनने की क्षमता में विकास होता है। उस व्यक्ति को सदैव उसकी आत्मा से निर्देश प्राप्त होते हैं जिसने जप, स्वाध्याय, प्राणायाम, निस्स्वार्थ सेवा तथा यज्ञादि जैसे उन्नत कार्यों द्वारा पर्याप्त सत्त्व अर्जित कर लिया हो।

'अन्तरात्मा की हत्या' का अर्थ है—मनुष्य के भीतर जो कुछ भी दिव्य है, उसकी हत्या कर देना, सत्त्व के स्पृहणीय गुण की हत्या, धर्म के सराहनीय धन की अथवा आध्यात्मिक विकास की प्रशंसनीय सम्पत्ति की हत्या कर देना। जिस मनुष्य के हृदय में भगवान् का भय है, वह कभी कुछ भी ऐसा कार्य नहीं करेगा जो उसको नैतिक विकास से अधोगति की ओर ले जाने वाला अथवा उसके नैतिक आधार को नष्ट करने वाला हो। अन्तरात्मा की हत्या करने का अर्थ मनुष्य में विद्यमान भगवान् की हत्या कर देना, समस्त दैवी सम्पत् को समाप्त कर देना और एक नृशंस एवं नरभक्षी मानव में परिवर्तित हो जाना है। अन्तरात्मा का दूसरा नाम सच्ची अथवा वास्तविक आत्मा है। इस सम्बन्ध में मेरी पुस्तक 'एथिकल टीचिंग्स' (नैतिक शिक्षाएँ) पढ़ें।

२०६

क्या सन्तान उत्पन्न करना पाप है?

न तो पुरुषत्व, न स्त्रीत्व और न ही सन्तानोत्पत्ति पाप है। सत्य अथवा परमात्म-प्राप्ति का जिज्ञासु साधक सन्तान उत्पन्न कर सकता है और बाद में संसार में रहते हुए अथवा संसार को पूर्णतया त्याग कर इस पथ पर अग्रसर हो सकता है। वंशवृद्धि हेतु जैसे ही पुत्र की प्राप्ति हो जाये, व्यक्ति यदि चाहे तो उसी समय सब-कुछ त्याग कर संन्यास धारण कर सकता है, यद्यपि संन्यास से पूर्व पुत्र प्राप्त होने का नियम अनिवार्य नहीं है। पुत्र की आवश्यकता, यद्यपि अत्यावश्यक नहीं तथापि यह श्रुतियों के अनुसार कहा गया है।

२०७

विवाहित पुरुष और वह भी यदि युवा हो तो ब्रह्मचर्य का पालन कैसे कर सकता है?

शास्त्र-निर्धारित नियमों का पालन करते हुए अपनी पत्नी के साथ ऋतुकाल में सुख भोगना अपने-आपमें ब्रह्मचर्य का पालन है। शास्त्रों का कथन है कि विवाहित पुरुष को इन्द्रिय-सन्तुष्टि हेतु जब चाहे सम्भोग में लिप्त नहीं हो जाना चाहिए। उसे इन्द्रिय-सुख-भोगों तक के लिए भी निर्धारित किये गये विभिन्न नियमों का पालन करना चाहिए। इस विषय में विस्तृत जानकारी हेतु मेरी पुस्तक 'एडवाइज़ टू वुमैन' (महिलाओं को शिक्षा) को पढ़ें। जो व्यक्ति शास्त्रोक्त नियमों का पालन करते हुए सुखी एवं संयमित जीवन जीता है, वह गृहस्थ होते हुए भी ब्रह्मचारी ही है। विवाहित दम्पति स्वभाववश कितने भी जोशीले क्यों न हों और कितने भी युवा क्यों न हों, उपर्युक्त ढंग से वे ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन कर सकते हैं। गृहस्थ के लिए ब्रह्मचर्य का अर्थ दाम्पत्य-सम्बन्धों का पूर्ण निषेध नहीं है, अपितु इसका अर्थ भली-भाँति अनुशासित, आत्म-संयमित, धार्मिक जीवन से है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

प्रत्येक को व्यावहारिक वेदान्ती बनना चाहिए। सिद्धान्तों का समर्थन और व्याख्यान केवल बौद्धिक व्यायाम है, वाग्युद्ध है। इससे काम नहीं चलता। वेदान्त यदि व्यावहारिक नहीं हुआ, तो कोई भी सिद्धान्त कौड़ी के मूल्य का भी नहीं है। अत: दैनिक जीवन की प्रत्येक क्रिया में वेदान्त का अभ्यास करना चाहिए। वेदान्त-निष्ठा रग-रग में, रोम-रोम में, हड्डी-मांस में सर्वत्र फैल जानी चाहिए; प्रत्येक का स्वभाव बन जानी चाहिए। हमें एकता की बात सोचनी चाहिए, एकता की बात करनी चाहिए और एकता का ही काम करना चाहिए। मंच पर खड़े हो कर व्याख्यान दें कि 'मैं सर्वरूप हूँ, मैं सबमें विद्यमान आत्मा हूँ; मेरे सिवा कुछ और है ही नहीं।' और फिर दूसरे क्षण अपने व्यवहार में स्वार्थी और भेद-भाव का दृष्टिकोण अपनायें, तो समाज पर कोई प्रभाव नहीं होगा। तब वह शुष्क वेदान्ती कहलायेगा। उसकी परवाह कोई नहीं करेगा।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

मनुष्य जैसा सोचता है, वैसा ही वह बनता है–४

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

मन का नियन्त्रण

अपने जीवन को सहज बना कर, अपनी आवश्यकताओं को कम कर के तथा अपनी इच्छाओं को सीमित कर के आप अपने मन को नियन्त्रित कर सकते हैं। दिन–प्रति–दिन अबाध रूप से निरन्तर ध्यान के अभ्यास द्वारा अपने आन्तरिक अनुशासन को बनाये रखने में लगे रहें, इसके साथ ही अपने बाह्य जीवन में संयम, सन्तुलन, सादगी और आत्म–त्याग के गुणों को अपनायें। यह सब सुसभ्य एवं सुसंस्कृत मनुष्य के लक्षण हैं। संस्कृति का प्रमाण–चिह्न है, स्वयं पर नियन्त्रण होने की योग्यता का होना—यही शिक्षा का सार भी है। यह व्यक्ति को स्वयं अपने–आपको संचालित करना सिखाती है। सभ्य और असभ्य मनुष्य में क्या अन्तर है? सभ्य व्यक्ति आत्म–संचालित होता है, वह स्वयं को नियन्त्रित कर सकता है। इस प्रकार यदि आपका बाह्य जीवन सन्तुलित, सादा और आत्म–नियन्त्रित है तो आपका मन नियन्त्रित होना आरम्भ हो जाएगा।

भगवान् श्री कृष्ण के वचनों को सुनते समय अर्जुन ने जाना कि जागरूक विवेक की एक ऐसी अवस्था भी है जिसमें स्थित हुआ व्यक्ति सभी प्रकार की बाह्य परिस्थितियों में रहते हुए भीतर से अस्पर्शित रहता है। तब अर्जुन ने कहा, ''मैं उस अवस्था के सम्बन्ध में जानना चाहता हूँ जिसमें स्थित हो जाने से व्यक्ति समस्त बाह्य परिस्थितियों से पूर्णतया अप्रभावित रहता है, जिसमें व्यक्ति सदा के लिए सत्य में दृढ़तापूर्वक स्थित हो जाता है। कृपया मुझे बतलायें कि ऐसी अवस्था में जो व्यक्ति स्थित हैं, उन्हें कैसे जाना जा सकता है? ऐसे स्थितप्रज्ञ व्यक्तियों के लक्षण क्या हैं, वे कैसे बोलते हैं, कैसा व्यवहार करते हैं और उनका प्रतिदिन का जीवन कैसा होता है?''

भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय के अन्तिम अर्ध भाग में भगवान् श्री कृष्ण अर्जुन के इस प्रश्न के उत्तर में शृंखलाबद्ध श्लोकों में स्थितप्रज्ञ मनुष्य के लक्षणों का वर्णन करते हैं। हमारे महान् राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी इन श्लोकों से इतने प्रभावित थे कि वे आजीवन अपनी दैनिक प्रार्थना में इनका पारायण निर्बाध रूप से करते रहे। महात्मा गाँधी अपने दैनिक जीवन में भले ही कितने भी अधिक व्यस्त क्यों न हों, उन्होंने नित्य–प्रार्थना कभी एक दिन के लिए भी नहीं छोड़ी थी। प्रातः सूर्योदय से और सायं सूर्यास्त से पूर्व वे निश्चित रूप से अपने अन्य सभी आवश्यक कार्यों को छोड़ कर एकान्त में मौन हो कर बैठ जाया करते थे। कितना अधिक व्यस्त था उनका जीवन : अत्यधिक गम्भीर एवं जटिल समस्याओं से पूर्ण कार्य उन्हें देखने होते थे, देश का भविष्य उनके हाथों में था, ब्रिटिश साम्राज्य के नेताओं के साथ विचार–विमर्श, कितने ही आन्दोलन एवं सत्याग्रहों की योजनाएँ तथा नेतृत्व और देश को स्वतन्त्र करवाने से सम्बन्धित असंख्य महत्त्वपूर्ण कार्यों में व्यस्त रहते थे वे।

तथापि, भले ही वे कहीं भी हों, कितने भी व्यस्त क्यों न हों, प्रातः और सायं समय होते ही वे समस्त कार्य छोड़ कर आजीवन एकान्त में मौन हो भगवद्–चिन्तन में लीन हो जाया करते थे। बहुत से महान् व्यक्ति महात्मा गाँधी के प्रति मन में अत्यन्त सम्मान का भाव रखते थे और वे उन्हें मात्र एक समाज–सेवक अथवा राजनैतिक आन्दोलन करने वाले व्यक्ति के रूप में नहीं देखते थे। उन्होंने उनमें भगवान् के प्रिय, परमात्मा के प्रति गहन श्रद्धा रखने वाले और भगवन्नाम में

विशेष निष्ठा रखने वाले महापुरुष को पाया था। उनकी आध्यात्मिकता व्यावहारिक थी और उन्होंने धर्म को अपने जीवन में जिया। वे भगवान् श्री कृष्ण द्वारा बताये गये स्थितप्रज्ञ के लक्षणों वाले आठ-दश श्लोकों को नित्य पढ़ते थे अथवा स्थितप्रज्ञ व्यक्ति के स्वरूप का यह वर्णन अत्यन्त ध्यानपूर्वक प्रतिदिन सुनते थे। यह उनके जीवन का एक आवश्यक अंग बन चुका था। भारत में आज भी उनके असंख्य अनुयायी प्रातः एवं सायंकालीन प्रार्थना नियमपूर्वक करते हैं और गीता के यह श्लोक उनकी प्रार्थना का भी आवश्यक अंग हैं।

गीता में अर्जुन बाद में मन को शान्त करने के सम्बन्ध में अन्य प्रश्न करता है। उसका प्रश्न है कि मन को नियन्त्रित कैसे किया जा सकता है? मन को नियन्त्रित करना तो बहुत ही कठिन है! यह प्रायः असम्भव ही है, क्योंकि मनुष्य का मन अत्यधिक चंचल है और इसे वश में करना अति दुष्कर है। श्री कृष्ण क्रम से विस्तार सहित ध्यान करने की प्रक्रिया का वर्णन करते हैं—शान्त हो जायें, शरीर को स्थिर और सीधा रखें, श्वास-प्रश्वास को सुव्यवस्थित करें, फिर मन को अन्तर्मुखी करें और भगवान् पर केन्द्रित करते हुए स्थिर कर दें। सम्पूर्ण वर्णन सुनने के उपरान्त अर्जुन कहता है, ''वास्तव में मेरे लिए इसका कोई लाभ नहीं है। तीव्र गतिशील पवन को रोकना सम्भव हो सकता है, सागर की उत्ताल तरंगों को नियन्त्रित करना सम्भव हो सकता है, किन्तु मन को वश में कर सकने की कोई भी सम्भावना मैं नहीं देखता हूँ। यह विधि मुझे बताने का क्या लाभ है? मेरे लिए यह असम्भव है।''

भगवान् श्री कृष्ण अर्जुन की बात ध्यानपूर्वक सुनने के पश्चात् उत्तर देते हैं, ''मैं यह स्वीकार करता हूँ कि मन को वश में करना अति दुष्कर कार्य है, किन्तु जो तुम कहते हो कि यह असम्भव है, यह कथन उचित नहीं है। मैं तुम्हें विश्वास दिलाता हूँ अर्जुन, सतत प्रयास से मन को नियन्त्रित किया जा सकता है। प्रयत्न करना न छोड़ो। दृढ़ निश्चय और अत्यन्त धैर्यपूर्वक निरन्तर अभ्यास करते रहो। यदि इस प्रकार अभ्यास करते रहोगे और इसके साथ-साथ सांसारिक विषय-वस्तुओं के प्रति अपने मन में वैराग्य-भावना को विकसित करने का भी प्रयत्न करोगे तो निश्चित रूप से मन पर विजय प्राप्त कर लोगे। मैं तुम्हें विश्वास दिलाता हूँ कि यदि इन दो बातों का पालन किया जाता है—एक ओर परिवर्तनशील वस्तुओं के प्रति वैराग्य, दूसरी ओर धैर्यपूर्वक सतत अभ्यास—तो धीरे-धीरे यह चंचल मन तुम्हारे नियन्त्रण में हो जायेगा और तब तुम मन को जीतने में सफल हो जाओगे।''

गीता में इन दो साधनाओं का वर्णन सुविदित है—अबाध रूप से निरन्तर प्रयासशील रहना और अनासक्ति की अवस्था में दृढ़तापूर्वक स्थित होना। उसमें इसे अभ्यास और वैराग्य कहा गया है। अभ्यास का अर्थ निरन्तर प्रयत्न करते रहना तथा वैराग्य का अर्थ निरर्थक विषय-भोगों में आसक्ति का त्याग करना है। इन दो साधनों के द्वारा असम्भव प्रतीत होने वाला कार्य सम्भव हो जाता है। इस प्रकार मन को वश में करके आप प्रबोधन प्राप्त कर सकेंगे।

अर्जुन आपका, मेरा और हममें से प्रत्येक व्यक्ति का प्रतिनिधित्व करता है, और भगवान् श्री कृष्ण समस्त मानव-जाति के शाश्वत दिव्य जगद्गुरु का प्रतिनिधित्व करते हैं। भगवान् स्वयं गुरु के स्थान पर विराजमान हैं और अर्जुन शाश्वत जिज्ञासु आत्मा के स्थान पर विद्यमान है। सम्पूर्ण गीता प्रश्नों और उत्तरों से परिपूर्ण है और इसके माध्यम से हमारे अनेकों प्रश्नों का समाधान, हमारे पूछने से पहले ही हो जाता है। इसके द्वारा हमें जीवन को समझने, स्वयं अपने-आपको समझने और परम सत्ता के स्वरूप को जानने का अवसर प्राप्त होता है, गीता इन पर प्रकाश डालती है। यह गीता का विशेष महत्त्व है—असंख्य संशय निवृत्त हो जाते हैं, अनेक प्रश्नों का समाधान हो जाता है तथा जगद्गुरु भगवान् श्री कृष्ण द्वारा अत्यधिक ज्ञान के प्रकाश और निर्देशनों की उपलब्धि होती है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

* * *

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

एकान्त की महत्ता-१

(परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

निजी जीवन के उद्देश्य की स्पष्ट धारणा करना अत्यन्त कठिन कार्य है और वस्तुत: यही योग-क्षेत्र में सफलता का मापदण्ड है। अस्थिर मन योग के लिए अनुकूल नहीं है। आध्यात्मिक जीवन का अर्थ किसी सम्भ्रान्त क्रियाकलाप को अपनाना नहीं है। अध्यात्म के पथ से बढ़ कर अन्य कोई महत्त्वपूर्ण कार्य नहीं है। इसका वास्तविक अर्थ समझ पाना जितना दुष्कर है, उतना ही सरल इसका गलत अर्थ निकालना एवं इसे प्रयोग में लाना है; सही मार्ग अपनाने के स्थान पर गलत राह अपनाने के समान है।

एक सच्चे साधक व शिष्य ने एक दिन मुझसे प्रश्न किया, ''यदि मैं आज ही परम सत्ता में लीन होना चाहूँ, तो मैं किस प्रकार की साधना करूँ?'' जहाँ एक ओर मैंने इस प्रश्न की गहनता को सराहा, वहीं इससे जुड़ी सम्पूर्ण प्रक्रिया को भी अनुभव किया। मैंने अकस्मात् इस प्रश्न का उत्तर दिया : ''आपको तरल पदार्थ में परिवर्तित हो कर सबके साथ एक होना होगा। परम सत्ता में प्रविष्ट होने के लिए आपको यह साधना करनी होगी।'' परन्तु तरल पदार्थ में कौन परिवर्तित होना चाहेगा? हम पाषाण की भाँति कठोर हैं। एक चट्टान भी इतनी कठोर नहीं, जितने कि हम। हमारी आसक्तियाँ अत्यन्त प्रचण्ड हैं; लोहे की जंजीरें भी इतनी सुदृढ़ नहीं, जितनी प्रबल हमारी आसक्तियाँ। परन्तु हम लोग भ्रमित हैं; हम यह सोचते हैं कि हम आसक्ति-रहित हैं। हम दलदल में निमग्न हैं, परन्तु यह सोचते हैं कि हम एक ऐसे (प्रचलित) रास्ते पर अग्रसर हैं जो सीधा हमें परमात्मा तक पहुँचाएगा।

परमात्मा के राज्य में प्रवेश पाने के लिए विरक्ति—'आसक्ति-रहित' नामक प्रमुख साधना की आवश्यकता है। अन्य कुछ भी आवश्यक नहीं। परन्तु 'आसक्ति-रहित' जीवन से हम अनभिज्ञ हैं। महर्षि पतंजलि अपने योगसूत्र में बाह्य पदार्थों से क्रमश: विरक्त होने का मार्ग दर्शाते हैं। आसक्ति अन्य कुछ नहीं, बाहरी वस्तुओं से संयोजन का नाम है। हम असंख्य प्रकार से बाह्य वस्तुओं से जुड़े हुए हैं। हमारी आसक्ति मात्र कुछ ही वस्तुओं से नहीं है। हम अनेकानेक सम्बन्धों के जालतन्त्र में बँधे हुए हैं। चेतनावस्था में प्रतिदिन हमारे मस्तिष्क में कुछ सम्बन्धों का ही आभास है; अन्य का हमें आभास ही नहीं।

योग-साधक को एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अवस्था का ध्यान रखना चाहिए—'एकान्तवास'। आजकल अनुभवहीन गुरुओं द्वारा लोगों के मस्तिष्क में गलत धारणा भर दी गयी है कि हम लोगों के बीच रहते हुए साधना कर सकते हैं। सुनने में यह बहुत अच्छा प्रतीत होता है, परन्तु सैद्धान्तिक रूप से वास्तव में इसका पालन पूर्णत: असम्भव है। प्राचीन गुरुजन, जिन्होंने एकान्त पर बल दिया, मूर्ख नहीं थे। यद्यपि, यह सम्भव है कि अन्त में हम न्यूयार्क शहर के बीचों-बीच एक एकान्त वन खोज लें, फिर भी अन्त को आरम्भ से नहीं जोड़ना चाहिए। इसका तात्पर्य गाड़ी को घोड़े के आगे जोड़ने के समान होगा।

इस सन्दर्भ में मुझे श्री रामकृष्ण परमहंस की एक अत्यन्त साधारण उपमा स्मरण हो आयी है। अग्नि में घी डाला जाता है। जितना घी हम अग्नि में डालें, अग्नि उसे जला देती है। हाँ, यह ऐसा सत्य है जिससे सब परिचित हैं। परन्तु कल्पना कीजिए, यदि हम अग्नि की चिंगारी के ऊपर बहुत सारा घी डाल दें, तो क्या वो उसे जला पायेगी? अग्नि स्वयं

ही बुझ जायेगी। अग्नि को सर्वप्रथम प्रचण्ड रूप धारण करना होगा, फिर उसमें संसार-भर की समिधा डालने से भी वह उसे भस्मीभूत कर देगी। हमारी महत्त्वाकांक्षा तभी समर्थ हो पायेगी—तभी, उससे पूर्व नहीं—जिससे कि इस संसार के कितने भी मात्रा में डाले गये मल और धूल को यह भस्म कर सके। परन्तु जब तक हम संघर्ष करती एक चिंगारी की भाँति हैं, जो यौगिक पथ पर प्रथम सोपान भी नहीं अर्जित कर पायी है, तो परिणाम क्या होगा? हम उसका सामना नहीं कर पायेंगे। हम धूल-धूसरित हो जायेंगे।

अत: हमें आरम्भिक अवस्था में ही स्वयं को गुरु समझने की—कि हम संसार का सामना कर सकते हैं—भूल नहीं करनी चाहिए। जैसे कि अर्जुन कौरव-सेना का सामना करने में असमर्थ था। उनकी सेना अत्यन्त बलशाली थी। संसार जितना सहज प्रतीत होता है, उतना सहज नहीं। हमारे सम्मुख यह एक ऐसा प्रचण्ड प्रतिद्वन्द्वी है कि यदि इससे सतर्कता न बरती जाये, तो यह हमें उखाड़ फेंकने की क्षमता रखता है।

श्री अरविन्दु, महान् योगी कहा करते थे कि यौगिक अभ्यास में तीन प्रक्रियाएँ हैं—पीछे हटना, डूबना तथा बाहर आना। यौगिक अभ्यास में उनकी धारणा में ये तीन प्रक्रियाएँ थीं। आरम्भ में ही हम परमात्मा में तल्लीन नहीं हो सकते, यद्यपि यह अन्तिम लक्ष्य है। हमें यह नहीं सोचना चाहिए, ''मैं आकर्षण एवं विरोधात्मक (परिस्थितियों) आदि के मध्य रहते हुए आध्यात्मिक पथ पर अग्रसर होऊँगा।'' आरम्भ में अपकर्षण, प्रत्याहार, त्याग आवश्यक हैं। यद्यपि प्रत्याहार योग का अन्तिम लक्ष्य नहीं है, फिर भी यह योग का एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अंग है। चिकित्सा-उपचार में भी एकान्त प्रदान किया जाता है, यद्यपि इसका अर्थ यह नहीं है कि हमें सदैव सम्पूर्ण जीवन अलग रखा जायेगा। एकान्त में रखने का प्रयोजन हमें निरोग करना है। और जब हम स्वस्थ होते हैं, तो हम सबसे मिल सकते हैं। लोगों के मध्य रह सकते हैं।

मन, इन्द्रियों के माध्यम से सुख-उपभोग करने का अभ्यस्त है। हम निजी जीवन में प्रतिपल सुख माँगते और खोजते रहते हैं। हम सुख, सन्तुष्टि की कामना करते हैं तथा दु:ख अथवा प्रतिकूलता नहीं चाहते। हमारी इन्द्रियाँ एवं मन आरामदायक जीवन जीने के अभ्यस्त हैं तथा निचले स्तर द्वारा प्रवृत्त क्षणिक सुख के समक्ष भी हम झुक जाते हैं। प्रदान किये गये सुख के प्रथम अवसर का भी हम लाभ उठाते हैं। यदि उपभोग का अवसर प्राप्त हो, तो हम उसका लाभ उठाने के लिए सबसे आगे होंगे। हम यह विचार नहीं करेंगे, ''क्या यह मेरे लिए आवश्यक है? मैं इस ओर क्यों जाऊँ? यह आवश्यक है अथवा नहीं?'' हम सोचते हैं कि सुख-उपभोग कदापि अनावश्यक नहीं; उनकी सदैव आवश्यकता है, तथा सुख-भरे किसी भी क्षण का स्वागत है। हम यह कभी नहीं कहते कि सुख का आधिक्य हो गया है; ऐसा कभी नहीं हो सकता। कभी ऐसा समय नहीं आया जब हमने अनुभव किया हो कि सन्तुष्टि अपनी सीमा-रेखा के बाहर जा चुकी है, क्योंकि वे कभी सीमा का उल्लंघन कर ही नहीं सकती। हमें इस प्रकार के वातावरण में पाला-पोसा गया है। इसी प्रकार की परिस्थिति में हमारा जन्म हुआ है, तथा हम उसी में जीते हैं।

जब बाह्य पदार्थ ही हमारे जीवन का अंग हैं, तो हम उनसे दूर हो कर त्यागी साधु कैसे बन सकते हैं? हम बाह्य जगत् में रहते हैं। हम बाह्य-रूपी शरीर (externalised bodies) तथा व्यस्त-व्यक्तित्व हो गये हैं। बाह्य-मुखता हमारे शरीर की बनावट बन गयी है। कठोपनिषद् के अनुसार, **''परांचि खानि व्यतृणत् स्वयम्भू:''** (कठ : २.१.१)। सृष्टिकर्ता ने स्वयं इन्द्रियों को स्वयं बाह्य-मुखी बनाया जिससे कि वे बाह्य जगत् के अतिरिक्त कुछ और सोच ही न सकें। हमारे विचार, दृष्टिकोण, निर्णयशक्ति, सुख-उपभोग—सभी बाह्य-मुखी हैं। इस संसार में बाह्यता के अतिरिक्त अन्य कुछ भी नहीं। सम्पूर्ण सृष्टिमय जगत् बाह्यता का प्रतिबिम्ब है जो दिन-प्रतिदिन और अधिक उत्कट, जटिल तथा उलझाने वाला है; इसी का नाम संसार है। परन्तु योग इसके विपरीत है, यह प्रक्रिया लहरों का सामना करने के समान है।

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

शिष्यों का प्रशिक्षण–१५

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

लोग स्वामी शिवानन्द जी से विचित्र प्रश्न पूछा करते थे। कभी प्रश्नकर्ता गम्भीरतापूर्वक पूछने वाला होता और कभी-कभी मात्र उत्सुकतावश ही प्रश्न करने वाला भी होता था। मेजेन्सकी नाम के एक फ्रांसीसी व्यक्ति ने स्वामी जी से प्रश्न किया कि वे उसे ज़ीसस के बनारस और कश्मीर के निवास-काल सम्बन्धी कुछ बतायें। गुरुदेव ने कहा, ''इतिहास को पढ़ें, आपको ज्ञात हो जायेगा, यह उनके अज्ञातवास का समय था, जब वे यहाँ थे।'' और फिर बल देते हुए कहा, ''इस विषय में चिन्ता न करें, 'सरमन औन द माउन्ट' (यीशु की शिक्षाओं सम्बन्धी ग्रन्थ) पर ध्यान दें।''

सम्पत नामक एक आगन्तुक ने प्रश्न किया, ''यदि सभी संन्यासी हो जायेंगे तो क्या होगा?'' गुरुदेव ने उत्तर में प्रश्न करते हुए कहा, ''यदि सभी स्त्रियाँ बाँझ हो गयीं तो संसार का क्या होगा?''

न्यूयार्क के रैक्स क्रिश्चियन ने पूछा, ''यदि मैं गुरु बन जाऊँ तो मैं कैसे निर्णय करूँगा कि कनखजूरा पहले कौन सा पाँव आगे बढ़ाता है?'' गुरुदेव ने उत्तर दिया, ''आपको स्वयं गुरु नहीं बन जाना चाहिए, अपितु शीघ्र सफलता प्राप्त करने के लिए किसी अनुभव प्राप्त सन्त से निर्देश पाना चाहिए।''

एक युवक ने कहा, ''मैं परिपूर्ण गुरु की खोज में हूँ।'' ''क्या आप परिपूर्ण शिष्य हैं?'' गुरुदेव ने प्रश्न किया। और इस प्रश्न ने युवक को स्तब्ध कर दिया। उसे इसका पूर्वाभास नहीं था। अतः उसने हकलाते हुए उत्तर दिया, ''नहीं स्वामी जी, मैं जानता हूँ कि मुझमें अवगुण भरे पड़े हैं।'' ''फिर आप परिपूर्ण गुरु कैसे खोज सकते हैं?'' गुरुदेव ने पूछा, ''गुरु के विषय में निर्णय करने का आपको क्या अधिकार है जब कि आप स्वयं दोषों से भरे हुए हैं, इस स्तर पर तो आपका किसी भी गुरु से काम चल जायेगा, छोटे बालक के लिए गाँव का विद्यालय ही पर्याप्त होता है। किन्तु जब वह बड़ा हो जाता है तब वह नगर कस्बे के विद्यालय में जा सकता है और बाद में नगर के महाविद्यालय में। यहाँ इतने महात्मा हैं...किसी के भी पास चले जायें, उनकी सेवा करें और ज्ञान अर्जित करें।''

एक व्यक्ति ने स्वामी जी से पूछा, ''क्या डिवाइन लाइफ सोसायटी के पास बाइबल और कुरान जैसे सद्ग्रन्थ हैं?'' स्वामी जी ने उत्तर दिया, ''बाइबल और कुरान भी स्वयं डिवाइन लाइफ सोसायटी के ही पावन ग्रन्थ हैं। डिवाइन लाइफ सोसायटी कोई नया धर्म नहीं है। यह प्रत्येक व्यक्ति में उसके अपने धर्म के प्रति उसकी आस्था को सुदृढ़ करती है तथा दूसरों के धर्म के प्रति सहनशीलता उत्पन्न करती है।''

१९५५ में दिल्ली से आश्रम में आये हुए कुछ लोगों ने एक कठिन प्रश्न किया, ''हमें कैसे ज्ञात हो कि हमारी इच्छा भगवान् की इच्छा के अनुकूल है अथवा नहीं?'' किन्तु स्वामी जी का उत्तर स्वयं उनकी सरलता के समान ही सरल था, ''स्वयं भगवान् बन जाने के उपरान्त,

अपने-आपको पवित्र बना लेने के उपरान्त। जब तक हम स्वयं को पावन नहीं कर लेते और दिव्य नहीं हो जाते तब तक हम भगवान् की इच्छा को नहीं जान सकते और तब तक भगवान् के सम्बन्ध में हमारी वार्ता केवल बाज़ारी-बातें ही रहेंगी।''

एक युवक ने पूछा, ''कृपया मुझे बतायें कि मेरे लिए क्या साधना उपयुक्त रहेगी।'' स्वामी जी ने तुरन्त उत्तर दिया, ''भगवन्नाम-स्मरण सभी के लिए अनुकूल रहेगा। सबसे प्रेम करना सभी के लिए अनुकूल रहेगा। सबकी सेवा करना प्रत्येक के लिए उपयुक्त रहेगा। किसी की भी भावनाओं को चोट न पहुँचाना प्रत्येक के अनुकूल रहेगा। सत्य भाषण सदैव सभी के लिए उपयुक्त है।''

प्रत्येक बार स्वामी जी के उत्तर अत्यन्त मधुर और स्पष्ट होते थे। और गुरुदेव के लिए कोई भी प्रश्न इतना छोटा या महत्त्वहीन नहीं होता था कि वे उसका सटीक उत्तर न दें। ४ मई १९५० में जब मोदीनगर के करोड़पति उद्योगपति रायबहादुर श्री जी. एम. मोदी ने गुरुदेव से भेंट की तो उन्होंने पूछा, ''स्वामी जी यह बात तो मैं समझता हूँ कि भगवान् ने इस संसार में सभी अच्छी वस्तुओं की सृष्टि क्यों की है, किन्तु उन्होंने मच्छरों की सृष्टि क्यों की? इनका किसी को भी कोई लाभ नहीं है, अपितु हमारे लिए यह अत्यन्त कष्टदायी हैं।'' स्वामी जी ने आश्चर्य सहित कहा, ''भगवान् की इस सृष्टि में पूर्णतया निरर्थक कुछ भी नहीं है! यद्यपि यह सृष्टि उनका एक खेल मात्र है तथापि जो-कुछ भी उन्होंने बनाया है उसमें प्रत्येक की आवश्यकता एवं महत्त्व है। मच्छर तक की भी!'' और फिर उन्होंने सविस्तार वर्णन किया,

''मच्छर चमगादड़ और अन्य जीवों के लिए भोजन की सामग्री है। और फिर मच्छर तो यमराज के सचिव का कार्य भी करते हैं। मनुष्य में संयम का अभाव होने के कारण ये भारी संख्या में बढ़ जाते हैं। खाद्यान्न का तथा अन्य भी बहुत प्रकार के अभाव हैं। पृथ्वी पर जनसंख्या आवश्यकता से कहीं अधिक है। यमराज के सचिव यह मच्छर मलेरिया के कीटाणु-वाहक का कार्य सम्पन्न करके रोग फैला देते हैं। सहस्रों की संख्या में लोग मलेरिया से मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। ये धरती को भार से मुक्त कर देते हैं। तीसरा एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कार्य इन मच्छरों का और भी है। इनका दंश आपको जाग्रत अवस्था में लाने का कार्य करता है। जितनी बार ये आपको काटते हैं, उतनी बार आप संसार के स्वभाव का स्मरण करते हैं। कितने कष्टों से पूर्ण है यह जगत्! इसमें मच्छर, बिच्छु, साँप, शेर तथा असंख्य प्रकार के भयंकर जीव-जन्तु भरे पड़े हैं, भीषण ग्रीष्म और असहनीय शीत ऋतु, धूल-भरी आँधियाँ और बर्फ के तूफ़ान, युद्ध, आन्दोलन और कलह-क्लेश! आप ऐसे स्थान पर जाना क्यों नहीं चाहेंगे जहाँ यह सब-कुछ न हो?

''जहाँ मच्छर नहीं हैं, वह स्थान मोक्ष है, आपके अन्तर्निहित भगवान् का साम्राज्य है। मच्छर आपको इस यथार्थ से अवगत कराते हैं। ये आपको परमात्मा के सम्बन्ध में चिन्तन करने के लिए प्रेरित करते हैं और आपको संसार के कष्टों से मुक्त होने की प्रेरणा देते हैं।

''अब आपको ज्ञात हुआ कि मच्छर भी उतने ही आवश्यक हैं जितने सृष्टि के अन्य सभी जीव?''

रायबहादुर मोदी जी ने गुरुदेव के मच्छर जैसे छोटे प्राणी के महत्त्व को सुविस्तृत ढंग से अत्यन्त सटीक उत्तर सहित समझाने की अत्यन्त सराहना की।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

* * *

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

मृत्यु-३

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

चाहता तो मनुष्य यही है कि उसका अन्त अथवा मरण शान्तिपूर्वक हो और मन प्रभु में लीन रहे। इसीलिए मरणासन्न व्यक्ति के समीप गीता, भागवत, विष्णुसहस्रनाम आदि धर्मशास्त्रों का पाठ किया जाता है। भले ही वह बोल न सकता हो, परन्तु भगवत्-सम्बन्धी कथा का श्रवण तो कर सकेगा। परिणामत: देहाध्यास नहीं रहेगा, रोग का विस्मरण होगा और मन भगवत्-चिन्तन करने लगेगा। जब उसकी स्मरण-शक्ति क्षीण हो जायेगी, तब यही पावन आध्यात्मिक वचन उसे वास्तविक (निज) स्वरूप का बोध करायेंगे।

यह बहुत कठिन है कि अन्त समय में भगवत्-स्मरण बना रहे, क्योंकि रोगों ने तो शरीर को बेसुध कर रखा होता है, परन्तु जिसका मन आजीवन संयमित रहा हो, नाम-जप के अनवरत अभ्यास से मन प्रभु में ही संकेन्द्रित-तल्लीन रहा हो, तो वह अन्त समय केवल भगवान् का ही चिन्तन (स्मरण) करेगा, भगवन्नाम का उच्चारण करेगा। एक-दो दिन या एक सप्ताह अथवा एक मास के अभ्यास से यह सम्भव नहीं हो पायेगा। यह तो जीवनभर के संघर्ष, प्रयास, अध्यवसाय से ही सम्भव हो सकता है।

मृत्यु और पुनर्जन्म में अन्तराल

सामान्य जन यह जानना चाहते हैं कि एक शरीर छोड़ने के पश्चात् दूसरे जन्म से पहले कितना समय लग जाता है? क्या एक वर्ष में आत्मा दूसरे शरीर में प्रविष्ट हो जाती है? क्या इसमें दस वर्ष भी लगते हैं? भूलोक पर पुन: जन्म लेने से पूर्व अन्य सूक्ष्म लोकों में वह कब तक वास करता है? ये कुछ प्रश्न विचारणीय हैं।

इस बात का निर्णय मुख्यतया दो कारणों पर निर्भर है, यथा—व्यक्ति के कर्म का स्वरूप और मृत्यु पूर्व का अन्तिम विचार। पुनर्जन्म-प्राप्ति में कई शताब्दियाँ भी बीत जाती हैं और कभी कुछ मास ही लगते हैं। कइयों को तो कर्म भोगने का अवसर सूक्ष्म लोकों में मिल जाता है। उनको पुनर्जन्म में काफी देर लग जाती है। यह समय इसलिए भी लम्बा हो जाता है क्योंकि सूक्ष्म लोकों का एक दिन पृथ्वी के एक वर्ष के बराबर होता है। इस सम्बन्ध में एक आश्चर्यजनक घटना भी दोहरायी जाती है कि एक बार कुछ विदेशी पुराने खण्डहर देखने लगे तो एक निकटवासी त्रिकालदर्शी सन्त ने कहा कि इन दर्शकों में से कई एक ऐसे व्यक्ति थे जिन्होंने शताब्दियों पहले यही कीर्तिस्तम्भ निर्मित किया था।

कभी-कभी तो कोई एक कामुक तीव्र वासना या गहन आसक्ति के कारण शीघ्र ही पुनर्जन्म ले लेता है। और जब किसी व्यक्ति की किसी दुर्घटना में अकाल मृत्यु हो जाये तो भी पुनर्जन्म अति शीघ्र-तत्काल हो जाता है। तत्काल जन्म लेने वाले व्यक्तियों को प्राय: पूर्व-जीवन की कई घटनाओं की स्मृति बनी रहती है। वे पूर्व-जन्म के सम्बन्धियों तथा मित्रों, गत जीवन के पुराने निवास-स्थान और परिचित वस्तुओं को भी पहचान लेते हैं।

ऐसे अवसरों पर विचित्र समस्याएँ खड़ी हो जाती हैं। ऐसा भी देखने में आया है कि मृतक ने पुनर्जन्म होने पर अपने पूर्व-जन्म के घातक को पहचान कर उसको उद्घाटित कर यह भी बता दिया कि कैसे और किस प्रकार उसने हत्या की थी। ऐसा भी घटित हुआ कि पूर्व-जीवन में अपनी छिपा कर रखी हुई सम्पत्ति का ठीक गुप्त स्थान बता कर उसे खोद निकलवाया।

(अनुवादक : स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

* * *

गौरांग
(चैतन्य महाप्रभु)

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

पश्चिम बंगाल में कलकत्ता के निकट गंगा-तट पर स्थित नवद्वीप नगर में जगन्नाथ मिश्र और शचीदेवी के घर में ४ फरवरी १४८६ ई. की पूर्णिमा को पुत्र-रत्न के रूप में गौरांग ने जन्म लिया। संस्कृत-साहित्य की समस्त विधाओं में उन्होंने अल्पायु में ही सुदक्षता प्राप्त कर ली तथा वे एक प्रचण्ड मेधा से सम्पन्न थे। उन्हें अपने प्रकाण्ड पाण्डित्य का अहंकार हो गया।

१५०९ ई. में गौरांग ने ईश्वर पुरी के दर्शन किये और उन्हें अपना गुरु मान लिया। वे भगवान् श्री कृष्ण के उपासक हो गये तथा उनमें विद्वत्ता का जो अहंकार था, पूर्णतया नष्ट हो गया। उन्होंने अपने गुरु से कहा, "हे श्रद्धेय गुरुदेव, मुझ पर दया करके मुझे संसार के मल से मुक्त करें। भगवान् कृष्ण के प्रति मुझमें विशुद्ध प्रेम का विकास हो और मैं कृष्ण-प्रेम-रस का अमृत-पान करता रहूँ।" तब ईश्वर पुरी ने उन्हें भगवान् कृष्ण के दशाक्षर-मन्त्र की दीक्षा दी। इससे गौरांग के हृदय में पूर्व राग का उदय हुआ।

निताई का नाम नित्यानन्द था और वे जन्म से ब्राह्मण थे। बारह वर्ष की अल्पायु से ही वे तपस्वी-जीवन व्यतीत करने लगे थे। गौरांग उन्हें अपने घर ले आये। अब प्राय: धार्मिक शोभा-यात्राओं का आयोजन हुआ करता था जिनमें गौरांग तथा नित्यानन्द के नेतृत्व में भक्तजन नाचते-गाते गलियों में चलते थे। उनके प्रेम-प्रवाह से सहस्र-सहस्र जन प्रभावित एवं

अभिभूत हो उठते तथा आनन्दातिरेक में 'हरि बोल, हरि बोल' कहते हुए नृत्य करने लगते थे। चौबीस वर्ष की आयु में गौरांग ने स्वामी केशव भारती से संन्यास दीक्षा ली और उन्हें 'कृष्ण चैतन्य' नाम दिया गया।

जगाई और मधाई दो भाई थे जो पापियों तथा अपराध-कर्मियों में निकृष्टतम थे। चैतन्य और निताई ने दोनों भाइयों के सुधार का उत्तरदायित्व ग्रहण किया। वे दोनों अपने संकीर्तन दल को जगाई तथा मधाई के शिविर में ले गये। निताई ने कहा, "प्रिय बन्धुओ, आप लोग श्री कृष्ण का नाम लीजिए और उनकी सेवा कीजिए, वे सर्वोच्च स्वामी हैं।" इस उपदेश से मधाई उत्तेजित हो गया। उसने एक टूटी मिट्टी की सुराही का ऊपरी भाग निताई पर फेंका जिससे उनके माथे में गहरा घाव हो गया और उससे रक्त की धारा बहने लगी। इसे रोकने के लिए निताई ने ललाट के घाव को दोनों हाथों से दबा लिया। मधाई ने पुनः प्रहार करना चाहा, किन्तु जगाई ने उसे उलाहने के स्वर में कहा, "रुक जाओ मधाई। एक संन्यासी की हत्या से क्या लाभ! यह तुम्हारे लिए उचित नहीं होगा।"

चैतन्य शीघ्र ही वहाँ पहुँचे और जगाई को उसके सुकृत्य के लिए अपने आलिंगन में आबद्ध कर लिया। जगाई आत्मविस्मृत हो कर भूमि पर गिर पड़ा और फिर उन्हें साष्टांग प्रणाम करते हुए कहा, "हे स्वामी, मैं घोर पापी हूँ, मुझ पर दया करें। निताई ने भी मधाई को क्षमा कर दिया और उसे आलिंगन कर लिया। बाद में वे दोनों पवित्र-हृदय सन्त हो गये।

चैतन्य ने विभिन्न धार्मिक स्थलों की तीर्थ-यात्रा की और अन्ततः पुरी पुनः लौट कर गये और वहीं बस गये। जीवन का शेषांश उन्होंने पुरी में ही नित्य कीर्तन और धार्मिक प्रवचन करते हुए व्यतीत किया, एक दिन रथ-यात्रा के महोत्सव के समय जगन्नाथ जी का रथ गतिशून्य हो गया। समस्त प्रयत्नों से भी वह गतिमान नहीं हुआ। उसी समय चैतन्य आ गये, उन्होंने शिर से रथ को धकेला और तत्काल रथ चल पड़ा।

सार्वभौम भट्टाचार्य एक महान् वेदान्ती विद्वान् थे। उन्होंने सोचा कि चैतन्य अति भावुक और वेदान्त-ज्ञान-शून्य युवक हैं। उन्होंने चैतन्य को पुनः दीक्षित करना चाहा। उन्होंने एक संस्कृत श्लोक की नौ विभिन्न विधियों से व्याख्या की। इसके पश्चात् चैतन्य ने संस्कृत में अपनी दक्षता का प्रदर्शन करते हुए उसी श्लोक की व्याख्या इकसठ विभिन्न विधियों से कर दी। सार्वभौम एक शुष्क विद्वान् मात्र थे। चैतन्य ने उन्हें आलिंगन कर लिया और दिव्यानन्द के आधिक्य से सार्वभौम बेसुध हो गये और फिर उन्होंने चैतन्य को साष्टांग प्रणाम करते हुए कहा, "श्रद्धेय गुरुदेव, तर्कशास्त्र ने मेरे हृदय को लौहवत् कठोर बना दिया था, मैं भक्ति से पूर्णतः वंचित था। आपने मुझे द्रवित कर दिया है। हे अपार शक्ति-सम्पन्न प्रभु, मैं आपको प्रणाम करता हूँ।"

वासुदेव एक विनम्र धर्मनिष्ठ एवं सौम्य ब्राह्मण था, जो घृणित रोग कुष्ठ से पीड़ित था। जगन्नाथ जी के कूर्म-मन्दिर के निकट रहता था। एक रात उसे कूर्म-मन्दिर में चैतन्य के आगमन की सूचना मिली और वह उनके दर्शन करने के लिए मन्दिर गया, किन्तु वहाँ यह सुन कर कि वह आधा घण्टा पहले ही जा चुके थे, वह दुःख से कातर हो, यह कहते हुए मूर्छित हो कर गिर पड़ा, "हे भगवान् कृष्ण, क्या तुमने मुझे विस्मृत कर दिया?" वासुदेव का यह क्रन्दन सुन कर चैतन्य मन्दिर की ओर तीव्र गति से चल पड़े। उन्होंने कुष्ठ-रोगी को अपने आलिंगन-पाश में आबद्ध कर लिया। तुरन्त वह रोगी कुष्ठ-मुक्त हो कर स्वस्थ-सुन्दर हो गया।

श्रीवास चैतन्य के निष्कपट भक्त थे। प्रथम कीर्तन-दल का निर्माण उनके घर के प्रांगण में ही हुआ था। एक रात उनके घर में भव्य कीर्तन हुआ। उसी समय प्रांगण में एक दासी ने प्रवेश किया और श्रीवास को संकेत से साथ आने के लिए कहा। उनका एकमात्र पुत्र विसूचिका (हैजा) रोग से मरणासन्न स्थिति में पहुँच चुका था। श्रीवास ने रुदन करती अपनी पत्नी से कहा, ''रोओ मत, इससे हमारे प्रभु के आनन्द में बाधा उत्पन्न होगी। यह हमारे लिए परम सौभाग्य की बात है कि जब हमारे पुत्र का अन्त समय है, तब हमारे घर में हरि-कीर्तन हो रहा है।'' कुछ ही क्षणों में बालक की आत्मा ने शरीर त्याग दिया। श्रीवास कीर्तन में पुन: सम्मिलित हो आनन्दातिरेक में नृत्य करने लगे। अपने पुत्र की मृत्यु से वे पूर्णत: अप्रभावित थे। चैतन्य ने कीर्तन छोड़ कर पूछा, ''यह कैसी बात है कि आज मुझे आनन्दानुभूति नहीं हो रही है। क्या आज कोई गम्भीर बात हो गयी है?'' भक्त ने उत्तर दिया, ''श्रीवास के पुत्र की छह-सात घण्टे पूर्व मृत्यु हो गयी है।'' चैतन्य के नेत्रों से अश्रु-वर्षा होने लगी। उन्होंने कहा, ''तुम बालक को मेरे पास ले आओ।'' उन्होंने मृत बालक को पुकारते हुए बोलने के लिए आदेश दिया। बालक ने कहा, ''मैं एक उत्तम जन्म की प्राप्ति के लिए इस देह को त्याग रहा हूँ। हे स्वामी, क्या मेरी आत्मा आपके चरण-कमलों से लिपट सकती है?'' और बालक की आत्मा ने पुन: शरीर का परित्याग कर दिया।

चैतन्य ने अपने षड्-भुज ईश्वर का स्वरूप प्रकट किया था जिसकी प्रथम दो भुजाओं में धनुष-बाण, द्वितीय दो में बजने के लिए तत्पर वंशी तथा तृतीय दो में दण्ड-कमण्डल थे। इस माध्यम से उन्होंने बताया कि वे राम और कृष्ण दोनों हैं। उन्होंने कहा, ''कलियुग में श्री कृष्ण चरणों की प्राप्ति का मुख्य साधन कृष्ण के नाम का गुणगान है। कलियुग में नाम-संकीर्तन रामबाण औषधि है। नाम सर्वशक्तिमान् है। इसका जप किसी भी स्थान पर और किसी भी समय किया जा सकता है। चैतन्य १४ जून १५३३ को देह का परित्याग करके गोलोकवासी हुए।

स्वामी शिवानन्द

इन प्रश्नों के उत्तर दें :

१. कुष्ठ-रोग से पीड़ित विनम्र धर्मनिष्ठ ब्राह्मण कौन थे?
२. गौरांग के सखा का क्या नाम था?
३. कौन एक शुष्क वेदान्ती विद्वान् थे?
४. गौरांग के गुरु कौन थे?
५. प्रथम कीर्तन-दल का निर्माण किसके घर हुआ था?
६. गौरांग के जन्म-स्थान का नाम क्या था?
७. स्वामी केशव भारती ने गौरांग को कौन सी दीक्षा दी?
८. चैतन्य ने किस भगवान् के रथ को अपने शिर से धकेला था?
९. पापियों तथा अपराध-कर्मियों में निकृष्टतम भाई कौन-कौन थे?

विचार–सिद्धान्त को समझो

प्रत्येक मनुष्य को इस बात की पूरी जानकारी कर लेनी चाहिए कि विचार के सिद्धान्त क्या हैं और वे कैसे काम करते हैं। तभी वह इस संसार में सरल सुखी जीवन यापन कर सकेगा और अपने ध्येय की सिद्धि में अनुकूल शक्तियों का पूर्ण उपयोग कर सकेगा।

विचार–शक्ति के नियमों और कार्य–पद्धतियों को जानने से मनुष्य अपनी विरोधी शक्तियों और प्रतिकूल धाराओं को कुण्ठित कर सकता है। मछली जिस प्रकार प्रवाह के विपरीत तैर लेती है, उसी प्रकार वह मनुष्य अपना सामंजस्य सँभाले हुए और अपनी सुरक्षा के सुयोग्य प्रबन्ध के साथ विरोध और प्रतिकूल धाराओं के विपरीत तैर सकता है।

अन्यथा वह दास बन जायेगा, कई धाराओं में थपेड़े खाते हुए असहाय हो कर इधर–उधर भटकता रह जायेगा। नदी में पड़े काष्ठफलक की भाँति वह बहता चला जायेगा। उसके पास पर्याप्त सम्पत्ति हो और सारी सुख–सुविधाएँ हों, तो भी वह सदा दुःखी और असन्तुष्ट ही रहेगा।

जलपोत का कप्तान यदि जानता हो कि मार्ग कहाँ है, कैसा है, समुद्र की अन्तर्धाराएँ किस–किस दिशा में बह रही हैं और उसके पास यदि दिशा–सूचक यन्त्र हो, तभी पोत को ठीक से, सुगमतापूर्वक चला सकता है, अन्यथा उसका पोत इधर–उधर भटक जायेगा और कहीं जा कर किसी चट्टान से या हिम–खण्ड से टकरा कर चकनाचूर हो जायेगा। इसी प्रकार इस भवसागर का नाविक भी यदि विचार–शक्ति के नियमों और सिद्धान्तों को ठीक से जानता हो तो बड़ी सहजता से सागर को पार करेगा और अपनी मंजिल पर निश्चय ही पहुँच जायेगा।

विचार–शक्ति के नियमों को जान लेने से हम अपने चारित्र्य का गठन यथेष्ट रूप से कर सकते हैं। यह लोकोक्ति प्रचलित है कि 'यद् भावं तद् भवति', यह विचार–नियमों में एक बहुत प्रमुख नियम है। सोच लीजिए कि आप पवित्र हैं, आप पवित्र बन जायेंगे। सोच लीजिए कि आप श्रेष्ठ हैं, आप श्रेष्ठ बन जायेंगे।

स्वामी शिवानन्द

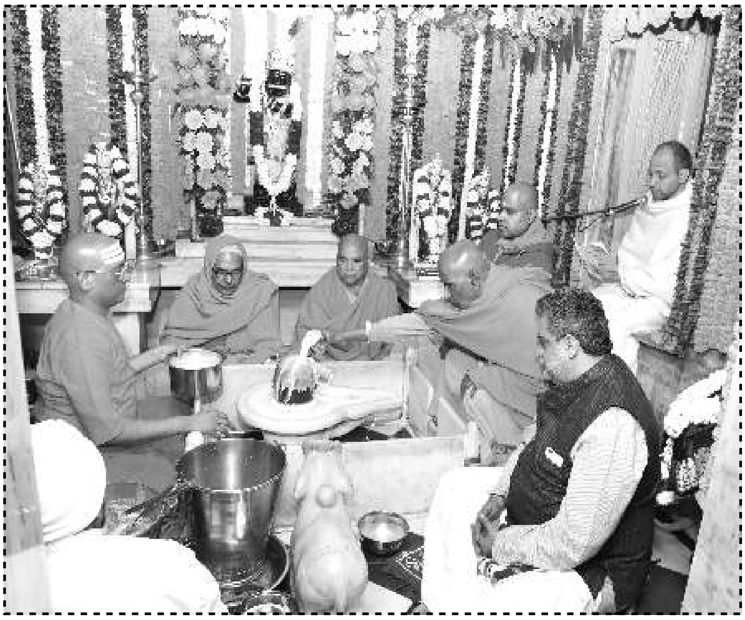
उत्तर :–

(१) वासुदेव (२) निताई (३) सार्वभौम भट्टाचार्य (४) ईश्वर पुरी (५) श्रीवास (६) नवद्वीप (७) संन्यास दीक्षा (८) जगन्नाथ जी (९) जगाई और मधाई

मुख्यालय आश्रम में श्री महाशिवरात्रि महोत्सव

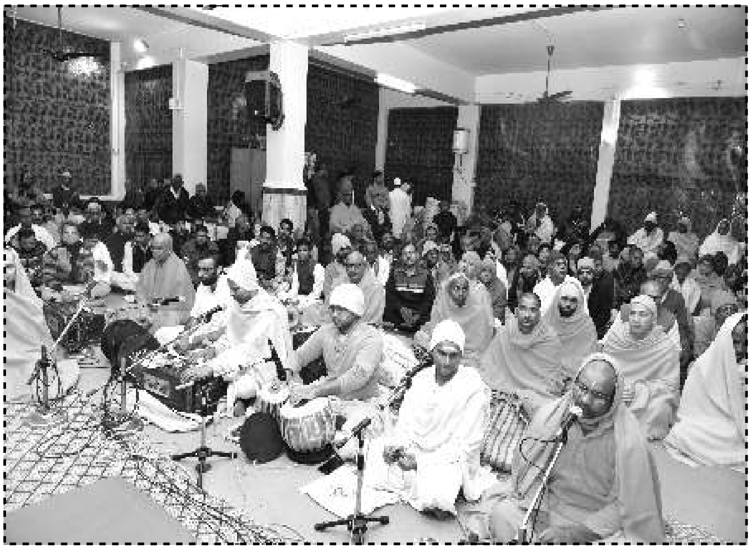
वटुर्वा गेही वा यतिरपि जटी वा तदितरो
नरो वा यः कश्चिद्भवतु भव किं तेन भवति ।
यदीयं हृत्पद्मं यदि भवदधीनं पशुपते
तदीयस्त्वं शंभो भवसि भवभारं च वहसि ।।

''कोई भले ही सत्यान्वेषी साधक हो अथवा गृहस्थ व्यक्ति हो, भले ही वह कोई शिर मुँडाये हुए साधु हो अथवा जटाधारी हो, या इनमें से कोई भी न हो, किन्तु हे जगन्नाथ, हे शम्भो! यदि उसने अपने हृदयकमल को आपके श्रीचरणों में एक बार समर्पित कर दिया हो, तो आप उसके पूर्णतया अपने बन जाते हैं और इतना ही नहीं उसके समस्त सांसारिक भार को भी स्वयं ही वहन कर लेते हैं।''



मुख्यालय आश्रम में १४ फरवरी २०१८ को महाशिवरात्रि का पावन दिवस अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति, हर्षोल्लास एवं पवित्रता सहित मनाया गया। उत्सव के ही एक अंग के रूप में, परम पावन पंचाक्षरी मन्त्र 'ॐ नमः शिवाय' का सामूहिक कीर्तन ९ से १३ फरवरी तक नित्य २ घण्टे श्री विश्वनाथ मन्दिर परिसर में किया जाता रहा। तमिलनाडु की करैकुडी डी एल एस शाखा के सदस्यों ने श्री अरुणाचलम् के नेतृत्व में १३ फरवरी को श्री विश्वनाथ मन्दिर प्रांगण में मनिक्कवाचकर की सुप्रसिद्ध तमिल रचना 'तिरुवाचकम्' का गायन भगवान् शिव को स्वरांजलि के रूप में समर्पित किया।

महाशिवरात्रि दिवस का कार्यक्रम प्रातः ५ बजे ध्यान, प्रार्थना और तत्पश्चात् प्रभातफेरी के साथ प्रारम्भ किया गया। प्रातः ७ बजे से सायं ६ बजे पर्यन्त श्री विश्वनाथ मन्दिर, 'ॐ नमः शिवाय' के सुमधुर अखण्ड संकीर्तन की



स्वरलहरियों से गूँजता रहा। आश्रम यज्ञशाला में विश्व-शान्ति हेतु प्रात: ८ बजे हवन सम्पन्न किया गया। रात्रि ८ बजे से सुन्दर, सुसज्जित एवं सुप्रकाशित श्री विश्वनाथ मन्दिर के गर्भगृह में महाशिवरात्रि की विशेष महापूजा प्रारम्भ हुई। भगवान् विश्वनाथ को चार प्रहरों में चार महापूजाएँ, नमकम् एवं चमकम् सहित समर्पित की गयीं। प्रत्येक उपस्थित भक्त को व्यक्तिगत रूप से भगवान् का अभिषेक एवं अर्चना करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मन्दिर प्रांगण में निरन्तर सुमधुर संकीर्तन, भजन, भगवान् शिव की स्तुतियों एवं स्तोत्रों के संगीतमय गायन से समस्त वातावरण सम्पूर्ण रात्रि भर स्पन्दित रहा, जिससे सभी के हृदय अपार शान्ति एवं आनन्द में निमज्जित हो रहे थे। प्रात: चार बजे मंगल आरती तथा अन्नपूर्णा भवन में पावन प्रसाद वितरण से कार्यक्रम समाप्त हुआ।

नित्य मंगलमय भगवान् शिव एवं सद्गुरुदेव की कृपावृष्टि सदा-सर्वदा सब पर हो!

परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

शान्ति आश्रम, तोतापल्ली की परम पूज्य श्री ज्ञानेश्वरी माता जी और आन्ध्र प्रदेश के भक्तों के प्रेमपूर्ण आमन्त्रण पर डी एल एस मुख्यालय आश्रम के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज जनवरी २०१८ के तृतीय सप्ताह में आन्ध्र प्रदेश की सांस्कृतिक यात्रा पर गये।

१८ जनवरी २०१८ को श्री स्वामी जी विज़ाग पहुँचे जहाँ हवाई अड्डे पर श्री चन्द्रमौली जी, डा. नागेश्वर राव जी, श्री भार्गव जी, श्री आंजनेयलु जी, श्री लक्ष्मण राव जी, श्रीमती सत्या माता जी तथा अन्य भक्तों ने उनका सोत्साह हार्दिक स्वागत किया। संक्षिप्त सत्संग एवं शान्ति-प्रार्थना करने के उपरान्त श्री स्वामी जी महाराज गोरापल्ली गाँव की ओर चले और वहाँ पर ग्रामवासियों को 'भक्ति' विषय पर आशीर्वचन दिये। आगामी दिन श्री स्वामी जी डी एल एस माधवपटनम् शाखा पहुँचे और वहाँ के सदस्यों के साथ सत्संग किया। सायंकाल में श्री स्वामी जी महाराज ने काकिनाडा शाखा में विशाल जनसमूह को सम्बोधित किया।

रामचन्द्रपुरम् में वी. एस. एम. कॉलेज के डायरेक्टर के विनम्र अनुरोध पर श्री स्वामी जी महाराज २० जनवरी को कॉलेज पहुँचे और महाविद्यालय के परिसर में आध्यात्मिक केन्द्र का उद्घाटन किया तथा वहाँ उपस्थित विद्यार्थियों एवं प्राध्यापक वर्ग को, 'पर्सनैल्टी डवैल्पमैंट एण्ड सौफ्ट स्किल डवैल्पमैंट' विषय पर सम्बोधित किया जिसे सभी ने भलीभाँति ग्रहण किया। सायंकाल में श्री स्वामी जी शान्ति आश्रम, तोतापल्ली, परम पूज्य श्री स्वामी ऊँकार जी महाराज की १२४ वीं जयन्ती के महोत्सव में सम्मिलित होने के लिए पहुँचे। १९६७ से परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज जनवरी मास में परम पूज्य श्री स्वामी ऊँकार जी महाराज के जन्मोत्सव में भाग लेने के लिए जाया करते थे। किन्तु २००३ में वृद्धावस्था के कारण सक्रिय जीवन से अवकाश ले लेने से परम पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने जन्मोत्सव में सम्मिलित होने के लिए श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज से कहा। तदनुसार श्री स्वामी जी ने प्रत्येक वर्ष महोत्सव में भाग लेने हेतु शान्ति आश्रम जाना आरम्भ कर दिया। इस वर्ष भी श्री स्वामी जी ने परम पूज्य श्री स्वामी ऊँकार जी महाराज की पादुकाओं का पूजन पावन जयन्ती के शुभ अवसर पर किया और आशीर्वचन दिया।

तदुपरान्त, श्री स्वामी महाराज अखिल तेलुगु डिवाइन लाइफ सोसायटी के ४४ वें सम्मेलन (२४ से २६ जनवरी २०१८ तक) में सम्मिलित होने के लिए विज़ाग पहुँचे। श्री स्वामी जी ने सम्मेलन की

अध्यक्षता की तथा तीनों दिन अपने प्रवचनों द्वारा भक्तों को आशीर्वादित भी किया। इस सम्मेलन में आन्ध्र प्रदेश, तेलंगाना, ओडिशा तथा अन्य निकटवर्ती प्रान्तों से लगभग २५०० प्रतिनिधि सम्मिलित हुए थे तथा विभिन्न संस्थाओं से विद्वान् एवं सन्त जनों ने साधना और दिव्य जीवन के विषय पर साधकों को सम्बोधित किया।

विज़ाग से श्री स्वामी जी आनन्दाश्रम (काननगढ़, केरल) गये। वहाँ आनन्दाश्रम के चार दिवसीय आवासकाल में श्री स्वामी जी ने पूज्य पापा के मन्दिर में श्रीराम नाम संकीर्तन में भाग लिया तथा 'मैं से हम' विषय पर प्रवचन दिया। पूज्य श्री स्वामी मुक्तानन्द जी महाराज ने तथा आश्रम के अन्य भक्तों ने श्री स्वामी जी और उनकी मण्डली की अत्यन्त प्रेमपूर्वक देख-रेख की।

श्री स्वामी जी आनन्दाश्रम से डी एल एस पाल्लकाड शाखा (शिवानन्द आश्रम) में २ फरवरी को पहुँचे। गत अनेक वर्षों से शिवानन्द आश्रम, पाल्लकाड सद्गुरुदेव के पावन मिशन की सेवा में संलग्न है। यहाँ परम पूज्य श्री स्वामी ज्ञानानन्द जी महाराज का समाधि मन्दिर भी है।

सरस्वती जी महाराज (पूर्वाश्रमनाम) केरल से पैदल चलते हुए गुरुदेव के दर्शन हेतु आश्रम पहुँचे थे और गुरुदेव से संन्यास प्राप्त करके कुछ मास ऋषिकेश में रहे थे। फिर श्री स्वामी ज्ञानानन्द जी केरल लौट गये और गुरुदेव के कार्य में रत हो गये। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने १०० से अधिक पुस्तकें मलयालम भाषा में लिखीं। उनमें अधिकांश विविध ग्रन्थों पर भाष्य हैं। डी एल एस पाल्लकाड शाखा, निरन्तर मलयालम भाषा में विभिन्न पुस्तकों के प्रकाशन द्वारा ज्ञानयज्ञ में तथा अन्य समाज-सेवा के कार्यों में संलग्न है।

पाल्लकाड से श्री स्वामी जी गुरुर्वायु में भगवान् श्रीकृष्ण के दर्शन करते हुए चिन्मय इन्टरनेशनल फाउंडेशन (सी आई एफ), अर्नाकुलम् के निकट वेलियनाड पहुँचे। वेलियनाड आचार्य शंकर का वास्तविक जन्मस्थान माना जाता है। सी आई एफ द्वारा आदिशंकराचार्य का प्राचीन घर क्रय करके उसकी देख-रेख की जाती है। सी आई एफ अब 'चिन्मय विश्वविद्यालय पीठ यूनिवर्सिटी' के नाम से विश्वविद्यालय है और इसमें छात्रों का प्रथम समूह कक्षाएँ लगा रहा है। श्री स्वामी जी का सोत्साह स्वागत श्री स्वामी अद्वयानन्द जी, श्री स्वामी शारदानन्द जी, डा. महादेवन, विश्वविद्यालय के वायसचांसलर द्वारा किया गया और समस्त परिसर दिखाया गया। तदुपरान्त स्वामी जी अपने भागवतम् समूह एवं सम्प्रदाय भजन के पुराने सहयोगियों से मिलने त्रिवेन्द्रम गये।

१० फरवरी २०१८ को श्री स्वामी जी महाराज मुख्यालय लौटे।

* * *

परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के उपाध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज ने जून २०१७ में ओडिशा प्रान्त की सांस्कृतिक यात्रा की। श्री स्वामी जी, 'शिवानन्द सैंटेनरी बौयज़ हाई स्कूल, खण्डगिरि, भुवनेश्वर', जिसके श्री स्वामी जी अध्यक्ष भी हैं, में १८ जून को गये। श्री स्वामी जी ने विद्यालय के महत्त्वपूर्ण कार्यों का निरीक्षण किया। २० को स्वामी जी ने 'वैल्यू एजूकेशन एडवाइज़री कमेटी' की सभा में भाग लिया। २१ जून को विद्यालय में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

२४ जून को बालीगुआली, 'चिदानन्द हरमिटेज शान्ति आश्रम' जो कि मुख्यालय आश्रम का ही एक अंग है, में गये और वहाँ के संचालक श्री स्वामी जितमोहानन्द जी के साथ आश्रम के प्रबन्धन के विषय में गोष्ठी की।

खण्डगिरि के शिवानन्द स्कूल का ३४ वाँ स्थापना दिवस महोत्सव ३० जून को था और उसमें भारत सरकार के पैट्रोलियम एवं नैच्यूरल गैस मन्त्री माननीय श्री धर्मेन्द्र प्रधान जी, कृपापूर्वक अनुरोध स्वीकारते हुए, मुख्य अतिथि के रूप में पधारे थे। स्वामी जी महाराज ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की और अध्यक्षीय-भाषण दिया। माननीय मुख्य अतिथि महोदय ने विद्यालय के विभिन्न भाग देखे और स्वामी जी महाराज भी सारा समय वहीं रहे।

अगस्त माह में स्वामी जी महाराज दिल्ली गये और वहाँ 'स्वामी शिवानन्द मैमोरियल इंस्टीच्यूट, ईस्ट पंजाबी बाग' जिसके स्वामी जी अध्यक्ष हैं, की प्रबन्धक समिति की बैठक में सम्मिलित हुए।

२० से २९ अक्तूबर २०१७ को ओडिशा प्रान्त के सारधाबली, पुरी में गो-नवरात्रा उत्सव था जिसे इन्टरनेशनल क्रिया योग, बालीघई के अध्यक्ष, परम पूज्य श्री परमहंस प्रज्ञानानन्द जी महाराज ने संचालित किया था। समस्त भारत में से बहुत से श्रेष्ठ विद्वान् एवं सुविख्यात महानुभाव इसमें सम्मिलित हुए थे। यह कार्यक्रम मुख्यतया पशुओं के महत्त्व, उनकी उचित देख-रेख और सेवा जैसे कार्यों पर प्रकाश डालने के उद्देश्य से किया गया था। उनके अनुरोध एवं हार्दिक आमन्त्रण पर श्री स्वामी जी माननीय अतिथि के रूप में वहाँ २२ अक्तूबर को गये और इस अवसर पर प्रवचन भी दिया।

उसी कार्यक्रम के एक भाग के रूप में भागवत आश्रम, पुरी के परमाध्यक्ष परम पूज्य बाबा चैतन्यचरणदासजी महाराज जिनकी हाल ही में महासमाधि हुई है, को श्रद्धांजलि समर्पित करने के लिए एक १३ दिवसीय महोत्सव आयोजित किया गया था। बाबाजी महाराज अनेक दशकों से दिव्य जीवन संघ के गहन प्रशंसक, शुभचिन्तक एवं सहायक रहे थे। परम पूज्य बाबाजी के भक्तों एवं शिष्यों के अनुरोध पर स्वामी जी महाराज ने इस कार्यक्रम में

भाग लेते हुए बाबाजी महाराज को श्रद्धांजलि समर्पित की। इसी यात्रा के दौरान स्वामी जी महाराज 'शिवानन्द सैन्टेनरी बौयज़ हाई स्कूल' भी गये और वहाँ के महत्त्वपूर्ण कार्यों की जाँच की।

'क्राइस्ट कालेज, कटक' के संस्कृत विभाग द्वारा २६ और २७ नवम्बर, २०१७ को 'परस्पैक्टिव्स औफ़ योगा' विषय पर एक राष्ट्रीय सम्मेलन आयोजित किया गया था। कौलेज के प्रिंसिपल एवं संस्कृत विभाग के अध्यक्ष डा. दोलगोविन्द मिश्रा ने श्री स्वामी जी महाराज को इस सम्मेलन का उद्‌घाटन करने एवं मुख्य अतिथि के पद पर आसीन होने के लिए २६ के उद्‌घाटन सत्र में सानुरोध आमन्त्रित किया था। समस्त भारत के सुविख्यात संस्कृत विद्वान्, महत्त्वपूर्ण व्यक्ति एवं उच्च पदाधिकारी इस सम्मेलन में पधारे थे। स्वामी जी महाराज ने सम्मेलन का उद्‌घाटन करते हुए इसमें भाग लिया तथा आशीर्वचन भी दिये।

३ से १० दिसम्बर तक चिन्मय मिशन, ओडिशा द्वारा कटक में चिन्मय हनुमत महोत्सव आयोजित किया गया था। उन्होंने स्वामी जी महाराज से कार्यक्रम का उद्‌घाटन करने के लिए अनुरोध किया था। उनके निमन्त्रण पर श्री स्वामी जी ने ३ दिसम्बर को कार्यक्रम में भाग लेते हुए महोत्सव का उद्‌घाटन किया और इस अवसर पर प्रवचन भी दिया।

इस यात्रा के समय स्वामी जी महाराज 'शिवानन्द सैन्टेनरी बौयज़ हाई स्कूल, खण्डगिरि, भुवनेश्वर' भी गये तथा विद्यालय के अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कार्यों में भाग लिया। १८ दिसम्बर को स्वामी जी महाराज विद्यालय के वार्षिक खेल कार्यक्रम में सम्मिलित हो कर उसके अध्यक्ष पद पर आसीन हुए। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि ओडिशा की पुलिस के डाइरेक्टर जनरल डा. राजेन्द्र प्रसाद शर्मा थे। श्री स्वामी जी ने ७ और ९ दिसम्बर को विद्यालय की प्रबन्धक समिति की बैठक में भाग लिया तथा ६ और १३ को अध्यापक वर्ग एवं अन्य कर्मचारी जनों के सत्संग में सम्मिलित होते हुए उन्हें सम्बोधित किया। स्वामी जी महाराज विद्यार्थियों की प्रार्थना सभा में दो बार सम्मिलित हुए तथा उन्हें आशीर्वचन दिये। १३ को श्री स्वामी जी ने 'स्कूल वैल्यू एजूकेशन एडवाइज़री कमेटी' की बैठक में भाग लिया।

फरवरी २०१८ में श्री स्वामी जी महाराज ने डिवाइन लाइफ सोसायटी पश्चिम बंगाल के हमीरगाछी में १७ से २१ तक आयोजित किये गये वार्षिक साधना शिविर में भाग लिया। १७ की सन्ध्या को उद्‌घाटन-सत्र में सम्मिलित होते हुए स्वामी जी महाराज ने उद्‌घाटन भाषण और आशीर्वचन दिये। १८ से २० तक स्वामी जी महाराज ने प्रातःकालीन, पूर्वाह्न और अपराह्न सत्रों में प्रवचन दिये तथा २१ को समापन सत्र में आशीर्वचन दिये। इस शिविर में पश्चिम बंगाल, ओडिशा, मणिपुर तथा अन्य प्रान्तों से भी साधना हेतु प्रतिनिधि साधक अत्यन्त उत्साह पूर्वक आये हुए थे। साधना शिविर अत्यन्त भलीभाँति संचालित किया गया था, यह साधकों के लिए बहुत लाभदायक रहा तथा हर प्रकार से अत्यन्त सफल रहा।

* * *

'शिवानन्द होम' द्वारा सेवा

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

शीतकाल की सन्ध्या थी और उसने कहा, ''तुम्हें ठण्ढ लग रही है, स्वयं को बचाने के लिए मेरा यह कम्बल ले लो।'' उसके पास थोड़े से ही कम्बल थे। ऐसे लोगों से घिरी हुई जिनमें से मदिरा की दुर्गन्ध आ रही थी, वह सड़क के किनारे बैठी हुई थी, ''क्या तुम्हारे साथ कोई है, या यहाँ अकेली ही हो?'' ''नहीं, मैं अकेली नहीं हूँ, भगवान् मेरे साथ हैं'', उसके हृदय से निकलता हुआ सीधा उत्तर, तत्काल ही सुनायी दिया। और वह मुख खोल कर हँस दी....उसने पैसों की माँग नहीं की, न ही भोजन की। बस इतना कहा, ''आओ, कुछ देर के लिए मेरे पास बैठ जाओ....'' कुछ ने उसे विक्षिप्त, पागल कहा, उसे सहयोग न देते हुए उसकी खिल्ली उड़ाने लगे, उसे नाच कर दिखाने को कहने लगे। वह जो भी थी, जैसी भी थी, यथार्थ तो यह था कि नारी हो कर खुले आकाश में ऐसे लोगों से घिरी हुई बैठी थी जिनकी नीयत अच्छी नहीं थी, और यह कोई अच्छी स्थिति नहीं थी। उसने यह सोचते हुए कि न जाने मुझे कहाँ ले जायेंगे, साथ चलने में संकोच किया....किन्तु 'होम' में आने को तुरन्त तैयार हो गयी और जैसे ही स्नान के बाद गर्म भोजन दिया गया उसके बाद तुरन्त ही गहरी निद्रा में सो गयी।

जब व्यक्ति दीर्घ काल से सड़क पर रह रहा होता है तो उसे अन्य व्यक्तियों के साथ अर्थात् समाज में रहते हुए अन्यों के साथ समानता के स्तर पर व्यवहार कर पाने में, दैनिक दिनचर्या के अनुसार तालमेल बैठाने में समय लगता है क्योंकि उसे उन सड़कों पर पूरी तरह से स्वतन्त्र रहने का स्वभाव बन चुका होता है जहाँ शक्तिशाली व्यक्ति का ही निर्वाह सम्भव है, अत: जहाँ मनुष्य की सुरक्षा की भावना उसे बहुत कुछ करने को विवश कर देती है, भूखे ही सोने का भय, छीनने-झपटने, चुराने को विवश कर देता है। अन्य साधारण पारिवारिक मनुष्य को इसकी अपेक्षा दूसरे स्थान पर जा कर सामंजस्य बैठाना सरल होता है; किन्तु इस महिला के लिए कमरे की और शैया की सुविधा, बिना माँगे भोजन मिल जाना, माताओं और बहनों का प्रेमपूर्ण सान्निध्य, यह सब मानो उसकी आशाओं से कहीं अधिक सौभाग्य की प्राप्ति हो जाना है। जब से 'होम' में प्रवेश किया है तभी से यह महिला हर क्षण प्रसन्नतापूर्ण, सुखद एवं धन्यवादपूर्ण भावनाओं से ओतप्रोत है। किन्तु अभी भी कमरों में रास्ता भूल जाती है, अचानक रसोईघर में, स्नानघर को खोजते हुए पहुँच जाती है। लेकिन इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। उसकी समस्त चिन्ताओं का भार कन्धों से उतर चुका है और अब यह करुणामय श्री गुरुदेव के परिवार में सम्मिलित हो चुकी है।

''एक महान् भावपूर्ण क्षण, एक महान् दिन बन जाता है, महान् दिवस उत्तम मास, उत्तम मास एक श्रेष्ठ वर्ष और सर्वश्रेष्ठ जीवन बन जाता है।'' ***(हैले)***

जय गुरुदेव! जय शिवानन्द!

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

* * *

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग–वेदान्त अरण्य अकादमी (द डिवाइन लाइफ सोसायटी)

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

प्रवेश–सम्बन्धी सूचना

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

इस पाठ्यक्रम से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

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

२. आयु-वर्ग—२० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ :

(क) गहन आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग-वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।

(ख) अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी भाषा है।

(ग) स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

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

५. पाठ्यक्रम का विषय-क्षेत्र तथा पाठ्यचर्या (Syllabus) :

(क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग-प्रणाली, नारद-भक्ति-सूत्र तथा स्वामी शिवानन्द का दर्शन।

(ख) व्यावहारिक—आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूहों में चर्चा, प्रश्न-उत्तर और अन्तिम परीक्षा।

(ग) वैकल्पिक विषय के रूप में प्रारम्भिक संस्कृत के शिक्षण का भी प्रावधान है। जो प्रतिभागी इसमें रुचि रखते हों, वे इस संस्कृत-कक्षा से भी लाभ उठा सकते हैं।

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

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

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

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

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

शिवानन्दनगर
अक्तूबर, २०१८

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

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

महत्त्वपूर्ण सूचना

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

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

पाठ्यक्रम से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

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

२. आयु-वर्ग—२० से ६० वर्ष के बीच।

३. योग्यताएँ—

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

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

(ग) स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

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

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

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

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

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

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

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

शिवानन्दनगर

जनवरी, २०१८

टिप्पणी :

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

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

केवल भारत में लागू

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

१. नवीन सदस्यता–शुल्क*	रु.	१५०/–
प्रवेश–शुल्क . . . . रु. ५०/–		
सदस्यता–शुल्क . . . . रु. १००/–		
२. सदस्यता नवीकरण–शुल्क (वार्षिक)	रु.	१००/–
३. नयी शाखा खोलने का शुल्क**	रु.	१०००/–
प्रवेश–शुल्क . . . . रु. ५००/–		
सम्बद्धता–शुल्क . . . . .रु. ५००/–		
४. शाखा–सम्बद्धता (नवीकरण) शुल्क (वार्षिक)	रु.	५००/–

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

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

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

आश्रम को धन भेजने सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण निर्देश

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

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

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

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

अम्बाला (हरियाणा): शाखा द्वारा १ जनवरी को नव-वर्ष, भजन-कीर्तन और महामन्त्र जप सहित मनाया गया। प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को ध्यान, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय और हनुमान चालीसा पाठ इत्यादि सहित नियमित सत्संग चलते रहे। रोगियों की प्रतिदिन निःशुल्क होमियोपैथी चिकित्सा सेवा तथा जल-सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

बंगलौर (कर्नाटक): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, गुरुगीता एवं भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग, मास के तीसरे रविवार को अखण्ड महामृत्युंजय मन्त्र कीर्तन, १४ जनवरी को शाखा-प्रारम्भ का वार्षिकोत्सव भजनों तथा प्रवचनों सहित मनाया गया। दूसरे और चौथे रविवारों को भजन प्रशिक्षण की कक्षाएँ, भगवद्गीता और उपनिषदों का पारायण चलता रहा तथा २८ को भजनों सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): जनवरी माह में शाखा के दैनिक स्वाध्याय, प्राणायाम और ध्यान, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को श्रीमद् भागवत और श्रीमद् भगवद्गीता पर विचारगोष्ठी के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। 'महत् वाणी' उड़िया पत्रिका निःशुल्क वितरणार्थ छापी गयी तथा निर्धन रोगियों को निःशुल्क होमियोपैथी चिकित्सा उपलब्ध करायी गयी। १५ से २१ जनवरी तक विशेष प्रवचनों का आयोजन किया गया और २२ को भगवान् विश्वनाथ मन्दिर प्रतिष्ठा दिवस पादुका पूजा, रुद्राभिषेक, भजन-कीर्तन एवं प्रवचनों सहित मनाया गया, इस अवसर पर कुमारी अभीप्सा पाति को ओडिसी नृत्य में प्रांतीय स्तर पर गवर्नर ट्रौफी जीतने के उपलक्ष्य में सम्मानित किया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, मंगलवारों को भजन सन्ध्या एवं योग कक्षा, चल सत्संग और साधना दिवस अन्तिम रविवार को, २४ को राम तारक मन्त्र एवं भगवद्गीता पाठ तथा निःशुल्क मेडिकल शिविर चलते रहे। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती मनायी गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग ८ और २४ को शाखा द्वारा किये जाते रहे। १४ जनवरी को मकर संक्रांति हनुमान चालीसा पाठ सहित मनायी गयी।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा तथा प्रत्येक गुरुवार को नियमित सत्संग किये जाते रहे। श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को पादुका पूजा और अर्चना की गयी। १० दिसम्बर को ध्यान, पादुका पूजा, गुरु महिमा पर प्रवचन, गीता और रामचरितमानस पारायण सहित साधना दिवस किया गया। २२ जनवरी को सरस्वती पूजा तथा ३० दिसम्बर एवं २७ जनवरी को सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया।

गोपीनाथपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजाएँ, सायंकालीन सत्संग, गुरुवारों को पादुका पूजा, एकादशियों को नाम रामायण संकीर्तन के कार्यक्रम चलते रहे। गीता जयन्ती २९ नवम्बर को गीता पाठ सहित मनायी गयी। १७ दिसम्बर को विद्यार्थियों के लिए एक आध्यात्मिक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गयी जिसमें विजेताओं को प्रमाण पत्र तथा पुस्तकें दी गयीं। ३१ दिसम्बर को गीता पाठ किया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा शुक्रवार को भजन तथा गीता के स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे; नव वर्ष १ जनवरी को प्रार्थना, हनुमान चालीसा और गीता पाठ आदि सहित मनाया गया। २१ को कुष्ठ चिकित्सालय के ५० अन्तेवासियों को प्रार्थनाओं सहित दिन का भोजन परोसा गया। शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को अन्तोदय बस्ती के निर्धन बालकों के लिए निःशुल्क चित्रकारी एवं योग कक्षाएँ आयोजित की जाती रहीं।

जयपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, चल सत्संग एवं साप्ताहिक सत्संग रविवारों और गुरुवारों को यथावत् चलते रहे। श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस ८ को पूजा और हवन तथा १ को गीता पाठ तथा १० दिसम्बर को गीता यज्ञ किया गया १२ से २३ तक बृहदारण्यकोपनिषद् पर प्रवचन तथा संध्या में गीता के तीसरे अध्याय पर प्रवचन आयोजित किये गये।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): दैनिक अन्नदान और गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। १० से १२ दिसम्बर तक गीता जयन्ती हवन, पारायण एवं नारायण सेवा सहित मनायी गयी तथा ३१ दिसम्बर को साधना दिवस आयोजित किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा दैनिक महामृत्युंजय मन्त्र जप एवं दुर्गासप्तशती पाठ किये जाते रहे। परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का आराधना दिवस ७ जनवरी को भजन-संकीर्तन सहित मनाया गया। १ जनवरी को बिरसामुण्डा अनाथालय में कम्बल और नाश्ते के पैकेट वितरण, १४ को वृद्धाश्रम एवं हिन्दू अनाथालय में भोजन वितरण तथा विवाह के कार्यक्रम में रु. ५१०००/- नकद एवं खाद्य सामग्री दान जैसे समाज-सेवी कार्य शाखा द्वारा किये गये। एक भक्त के निवास स्थान पर २१ को मासिक सत्संग भी आयोजित किया गया।

खल्लिकोट (ओडिशा): गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। १९ जनवरी को विशेष सत्संग में सत्संग भवन हेतु शिलान्यास पूजा की गयी तथा नये भक्तों को मन्त्र दीक्षा दी गयी और वरिष्ठ भक्तों द्वारा प्रवचन हुए, समापन पर नारायण सेवा की गयी।

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा १ जनवरी को नव वर्ष दिवस प्रार्थना और पादुका पूजा स्वाध्याय, भजन-कीर्तन तथा रात्रि को विशेष सत्संग सहित, एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ के अतिरिक्त, ७ जनवरी को साधना दिवस प्रार्थना, पादुका पूजा और स्वाध्याय सहित आयोजित किया गया।

खुर्दा रोड (ओडिशा): दैनिक और चल सत्संग (९ और ३१ दिसम्बर को) होते रहे। २१ दिसम्बर को प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, प्रवचन सहित विशेष सत्संग किये गये।

लाँजीपल्ली (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, भागवत पाठ एवं महामन्त्र संकीर्तन सहित दैनिक सत्संग, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। ३१ दिसम्बर को नारायण सेवा सहित साधना दिवस मनाया गया।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा सत्संग के नियमित कार्यक्रम चलते रहे। ७ जनवरी और २१ जनवरी को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप, गीता पाठ और स्वाध्याय सहित सत्संग हुए।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातः प्रार्थना एवं विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित सायंकालीन सत्संग, साप्ताहिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार को चल सत्संग, शनिवार को सुन्दरकाण्ड एवं हनुमान चालीसा सहित मातृ सत्संग किये जाते रहे। ३ दिसम्बर को महामन्त्र कीर्तन किया गया।

निन्गथोखोंग (मणिपुर): दिसम्बर-जनवरी मास में शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को गीता पाठ एवं स्वाध्याय सहित तथा मंगलवार एवं शनिवारों को श्री हनुमान मन्दिर में सत्संग चलते रहे। ३ दिसम्बर को भगवान् गोपीनाथ की विशेष पूजा तथा १४ को डीएलएस शाखा के संस्थापक की पुण्यतिथि पर विशेष प्रार्थना की गयी। १०,२४ दिसम्बर और २१ जनवरी को मासिक सत्संग और १४ को मकर संक्रांति मनायी गयी।

पुरी (ओडिशा): दिसम्बर मास में शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा सहित नियमित रूप से सत्संग तथा प्रत्येक एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पारायण यथावत् चलते रहे। गीता जयन्ती विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित मनायी गयी।

रायपुर (छत्तीसगढ़): शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथा—प्रत्येक रविवार को सत्संग, एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पारायण, पूर्ववत् चलते रहे। ७ जनवरी को मुख्यालय आश्रम से श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी शाखा में पधारे तथा नाम संकीर्तन, भजन और प्रवचन दिया।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा नवम्बर-दिसम्बर में दैनिक ध्यान और योग कक्षा, प्रत्येक गुरुवार को सत्संग, प्रत्येक रविवार को चल सत्संग, प्रत्येक मास की ८ और २४ को पादुका पूजा, अभिषेक, अर्चना तथा सायंकालीन सत्संग के अतिरिक्त प्रथम और अन्तिम रविवार को महिला सत्संग चलते रहे। निःशुल्क एक्यूप्रैशर चिकित्सा एवं जरूरतमन्दों के लिए निःशुल्क औषधियाँ दी जाती रहीं। १, ६ और १२ जनवरी को विशेष सत्संग किये गये।

सम्बलपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, सोमवार को नारायण सेवा, शनिवार को सुन्दरकाण्ड पारायण तथा ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि नियमित रूप से चलते रहे। होमियोपैथी डिसपेंसरी द्वारा निःशुल्क चिकित्सा औषधियों सहित, इसके अतिरिक्त १०, १८ और २४ दिसम्बर को विशेष सत्संग, ३ दिवसीय योग शिविर २३ से २५ तक, ३१ को विश्व-शान्ति हेतु पादुका पूजा, महामन्त्र जप और विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित विशेष सत्संग तथा नव वर्ष पर निःशुल्क वितरण हेतु नव वर्ष के कार्ड छपाये गये। २२, २९ और ३० जनवरी को चल सत्संग किये गये।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा महामन्त्र संकीर्तन, गीता पाठ, भागवत पाठ और जप सहित दैनिक सायंकालीन सत्संग, रविवार, बुधवार और शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशी को पादुका पूजा, गीता पाठ और विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। ८ और २४ को महामृत्युंजय मन्त्र जप किया जाता रहा।

स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा): दिसम्बर मास में शाखा द्वारा चल सत्संग, गुरुवारों को गुरु पूजा, शनिवारों को स्वाध्याय,

सोमवारों को योग एवं संगीत की नि:शुल्क कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। साधना दिवस पादुका पूजा, प्रवचन, गीता पाठ, हनुमान चालीसा और विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित मनाया गया। शाखा स्थापना दिवस, युवा स्थापना दिवस और गणतन्त्र दिवस जैसे सभी महत्त्वपूर्ण दिन शाखा द्वारा मनाये गये।

बी. एच. ई. एल., हरिद्वार (उत्तराखण्ड): दैनिक प्रात: योग कक्षा, मंगलवार को रामचरितमानस स्वाध्याय, अन्तिम मंगलवार को सुन्दरकाण्ड पाठ, दोनों एकादशी पर गीता पाठ तथा माह की प्रत्येक ८ तारीख को कुष्ठाश्रम में भोजन, वस्त्र एवं औषधि वितरण सेवा आदि नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। शाखा ने ३० नवम्बर, गीता जयन्ती के अवसर पर गीता विज्ञानाश्रम, कनखल के परमाध्यक्ष, श्री स्वामी विज्ञानानन्द जी महाराज की उपस्थिति में, आश्रम के अन्य सन्त जन, मन्दिर समिति के सदस्य एवं दिव्य जीवन संघ के समस्त सदस्यों के साथ अत्यन्त हर्षोल्लास के साथ कार्यक्रम आयोजित किया गया, इसमें पूज्य श्री स्वामी जी महाराज के सारगर्भित प्रवचनों के उपरान्त आरती और प्रसाद वितरण किया गया। मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी द्वारा योग कक्षाओं का संचालन किया गया ।

भिलाई नगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा जनवरी माह में प्रत्येक एकादशी को गीता पाठ एवं भजन-कीर्तन, प्रत्येक शुक्रवार को विष्णुसहस्रनाम और ललितासहस्रनाम पाठ तथा भजन-कीर्तन एवं अन्त में प्रसाद वितरण सहित सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। २१ जनवरी को भजन-कीर्तन, त्रिदेव-पूजन और प्रसाद वितरण किया गया। शाखा द्वारा ७ जनवरी को स्वामी देवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि को पूजा पाठ, भजन-कीर्तन एवं सत्संग किया गया तथा अन्त में प्रसाद वितरण किया गया।

शान्तिपारा कैम्प नं. १, भिलाई (छत्तीसगढ़): ७ जनवरी को श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की १८ वीं पुण्यतिथि प्रभातफेरी, पादुका पूजा, गुरुस्तोत्र, विष्णुसहस्रनाम, श्रीमद् भगवद्गीता पाठ एवं सामूहिक ध्यान किया गया। ऋषिकेश आश्रम से पधारे साधु भागवतप्रकाश जी द्वारा श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज की जीवनी पर प्रकाश डाला गया। अन्त में अन्न प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त किया गया। ३० नवम्बर को गीता जयन्ती पर गीता यज्ञ कार्यक्रम भी किया गया था जिसके उपरान्त अन्न प्रसाद और सन्ध्या में भजन-कीर्तन का कार्यक्रम हुआ।

फरीदपुर, बरेली (उत्तर प्रदेश): जनवरी माह में प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग, निर्धनों को भोजन तथा निर्धन कन्याओं के विवाह में सहयोग इत्यादि शाखा की सेवाएँ पूर्ववत् चलती रहीं । निर्धनों की शीतकालीन सेवा का कार्यक्रम यथा वस्त्रहीनों को गरम वस्त्र, कम्बल आदि वितरण का कार्यक्रम चलता रहा। 'दिव्य प्रेम यात्रा' के माध्यम से १०८ भक्तों को श्री गंगासागर, कोलकाता एवं बेलूर दर्शन-लाभ कराया गया। माघ पूर्णिमा पर श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का आराधना दिवस पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, भण्डारा किया गया, २ अत्यन्त निर्धन कन्याओं के विवाह में सहयोग दिया गया, अन्नपूर्णा सेवा, सन्त सेवा तथा छात्र सेवा भी यथाशक्ति की गयी।

महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़): प्रतिमाह अनुसार जनवरी माह में भी प्रात: सर्वदेव प्रार्थना, भजन, गीता श्लोक पाठ, आसन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार; प्रत्येक मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ तथा रविवार को गीता पाठ आदि शाखा की गतिविधियाँ चलती रहीं। २१-२२-२३ दिसम्बर को शाखा के चार सदस्य दिव्य जीवन संघ के आश्रम जगदलपुर एवं गुमरगुण्डा में आयोजित त्रिदिवसीय समारोह में भाग लेने के लिए गये जहाँ मुख्यालय आश्रम से पधारे संन्यासियों के मार्गदर्शन एवं सान्निध्य में योगासन और प्रवचन हुए।

जामनगर (गुजरात): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार और एकादशी को पादुका पूजा एवं गुरु गीता पाठ सहित सत्संग नियमित रूप से किये जाते रहे।

बीकानेर (राजस्थान): शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथा शाखा में प्रतिष्ठित सभी विग्रहों की दिन में २ बार पूजा, प्रदोष को विशेष पूजा तथा योगासन-प्राणायाम कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। विशेष गतिविधियाँ नवम्बर-दिसम्बर मास की इस प्रकार रहीं—४ को गुरुनानक जयन्ती पर सुखमनी साहेब का पाठ एवं वाहे गुरु का कीर्तन किया गया, २४ को गायत्री मन्त्र, महामृत्युंजय मन्त्र एवं इष्ट मन्त्रों सहित यज्ञ किया गया, प्रत्येक मंगलवार को भक्तों के आवास पर सुन्दरकाण्ड एवं हनुमान चालीसा का पाठ, दैनिक सत्संग में मुण्डक, कठ, ईश उपनिषद् का स्वाध्याय किया गया। दिसम्बर मास के विशेष कार्यक्रमों में—चिदानन्द शिक्षा सहायक निधि द्वारा मेधावी निर्धन बच्चों को छात्रवृत्ति तथा शिवानन्द पुस्तकालय द्वारा ज्ञान का प्रचार-प्रसार किया गया। केन, श्वेताश्वर, तैत्तरीय, प्रश्न उपनिषद् का स्वाध्याय, ८ और २४ को और १५ दिसम्बर, स्वामी माधवानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी पर पादुका पूजन, २५ क्रिसमस दिवस पर भजन-कीर्तन एवं उनके प्रेरणाप्रद प्रसंगों पर प्रकाश डाला गया।

* * *

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

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

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

अन्य लेखक कृत

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

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

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

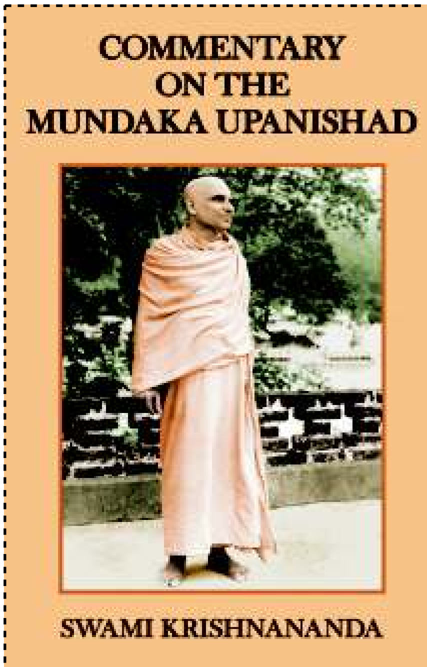
फोन : ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail : bookstore@sivanandaonline.org

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

BOOKS NOW AVAILABLE

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

INFORMATION ABOUT BOOKS



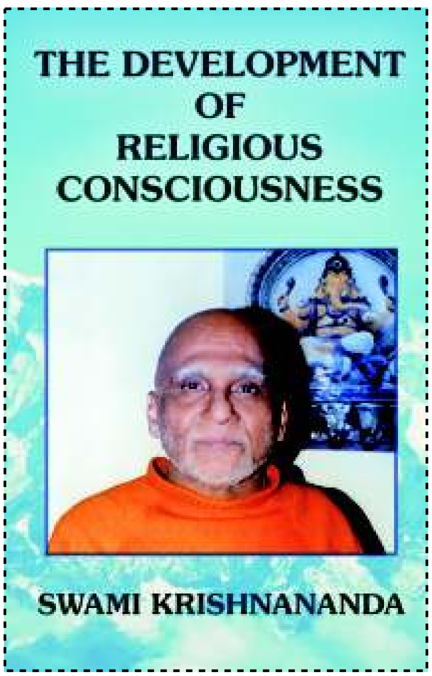
NEW RELEASE!

COMMENTARY ON THE MUNDAKA UPANISHAD

Swami Krishnananda

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

Pages: 116 **Price: ₹ 95/-**



THE DEVELOPMENT OF RELIGIOUS CONSCIOUSNESS

Swami Krishnananda

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

Pages: 104 **Price: ₹ 85/-**

BOOKS NOW AVAILABLE

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

Particulars under Section 19D Sub section (b) of the Press and Registration of Books Act:

1. Name of the Publication:. . . . . Divya Jeevan
2. Place of Publication:. . . . . Yoga Vedanta Forest Academy Press
Shivanandanagar, Uttarakhand
3. Publisher's Name: . . . . Swami Vimalananda
4. Periodicity of Publication: . . . . Monthly
5. Editor's Name:. . . . . Swami Nirliptananda
6. Nationality:. . . . . Indian
7. Address: . . . . The Divine Life Society,
P.O. Shivanandanagar—249 192
Distt. Tehri-Garhwal, Uttarakhand
8. Language: . . . . Hindi
9. Owners: . . . . The Divine Life Trust Society,
Registered under the Societies' Registration Act of the Government

I, Swami Vimalananda, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Swami Vimalananda
PUBLISHER

1st March, 2018

विवेक-दण्ड उठाइए

अपने मन की सारी किरणों को समेट लीजिए। मन को ईश्वर की ओर मोड़िए। ईश्वरीय ज्ञान की प्राप्ति के लिए पूरे हृदय के साथ संलग्न बनिए। कठिन प्रयत्न कीजिए। आप सफल बनेंगे।

सब प्रकार के भय, चिन्ता, शोक तथा उद्वेगों का परित्याग कीजिए। मौन के सागर में विश्राम कीजिए। विवेक के दण्ड तथा वैराग्य के खड्ग द्वारा सभी प्रकार के भयों को नष्ट कर डालिए।

सहायता तथा पथ-प्रदर्शन के लिए सर्वशक्तिमान् प्रभु से प्रार्थना कीजिए। उसकी कृपा के लिए तड़पिए। उसमें अपना विश्वास जमाइए। कठिनाइयों के द्वारा चलायमान न बनिए। कठिनाइयाँ आपकी इच्छा-शक्ति तथा तितिक्षा को और दृढ़ बनाती हैं। ये आपके मन को ईश्वर की ओर प्रेरित करती हैं। वह (ईश्वर) सारे कार्यों में आपका पथ-प्रदर्शन करेगा।

—स्वामी शिवानन्द

Registrar of Newspapers for India
No. 71610/99

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

मार्च २०१८

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

मोक्ष

जीव शरीर तथा अन्यान्य वस्तुओं का अपने ऊपर आरोप कर लेता है और उनके साथ अपनी एकरूपता मान कर चलने लगता है। यह एकरूपता ही बन्धन निर्माण करती है। इन असत् वस्तुओं के साथ की एकरूपता से मुक्त होने का नाम ही मोक्ष है। इस एकरूपता का कारण है अविद्या या अज्ञान। इस एकरूपता को दूर करने वाली वस्तु विद्या है। आत्मज्ञान की प्राप्ति से यह अविद्या और इसके प्रभाव दूर होते हैं। मोक्ष का स्वरूप ही परमानन्द की प्राप्ति और सभी प्रकार के दु:खों से आत्यन्तिक निवृत्ति है।

वस्तुत: ब्रह्मज्ञान यही है कि ब्रह्म और अपनी आत्मा—दोनों एक हैं। जीव और ब्रह्म के बीच जो अन्तर दीखता है, उसका कारण उपाधि है। यद्यपि जीव तत्त्वत: ब्रह्म ही है, तो भी अन्त:करण से सम्बन्धित उपाधियों के साथ अपना सम्बन्ध वह जोड़ लेता है; इसलिए सांसारिक दु:खों तथा कष्टों का शिकार बन जाता है। वास्तव में उन दोनों के बीच कोई अन्तर नहीं है। इसलिए यह समझ लेना चाहिए कि आत्मा ही ब्रह्म है। अत: जिन्होंने वास्तविक सत्य को पहचान लिया है, वे जानते हैं कि ब्रह्म और जीव एक ही हैं। उपनिषदों में कुछ महावाक्य हैं, उनमें भी यही बात कही गयी है। वे वाक्य हैं—'अहं ब्रह्मास्मि' (मैं ब्रह्म हूँ), 'अयमात्मा ब्रह्म' (यह आत्मा ही ब्रह्म है)। वे अपने शिष्यों को यही बात इन शब्दों में समझाते हैं कि 'तत् त्वम् असि' (तू वह है)। इसलिए यह समझना चाहिए कि ब्रह्म और जीव एक हैं।

ब्रह्म को जानने वाला स्वयं ब्रह्म बन जाता है। जीवित अवस्था में ही जो ब्रह्मरूप हो गया है, वह जन्म-मरण के चक्र से मुक्त हो जाता है। मोक्ष का एकमात्र साधन ब्रह्मज्ञान ही है।

—स्वामी शिवानन्द

सेवा में

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