₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन

ये वृक्ष, अग्नि, पृथ्वी, जल, आकाश, सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र, पशु, पक्षी, पर्वत, सागर, नदी, मानव आदि सारे भगवान् के ही शरीर हैं। उनमें किसी प्रकार का भेद किये बिना उन सबको प्रणाम करना चाहिए। उन्हें साक्षात् भगवान् ही समझना चाहिए। तभी आपमें समदृष्टि और विश्व-प्रेम का निर्माण हो सकेगा।

—स्वामी शिवानन्द

मई 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

मूल से शक्ति प्राप्त कीजिए

ईश्वरत्व की प्राप्ति के लिए ध्यान ही प्रशस्त राजपथ है। इसके बिना कुछ भी आध्यात्मिक उन्नति सम्भव नहीं है; अतः ध्यान कीजिए। इसके द्वारा आप भाव-समाधि की स्थिति को प्राप्त कर प्रेम-मधु तथा अमृतत्व का पान करेंगे।

अतः अपने मन को विषय-पदार्थों से समेट लीजिए। उसे ईश्वर के चरण-कमलों में स्थापित कीजिए। अन्तरात्मा में विलीन हो जाइए। मूक ध्यान का अभ्यास कीजिए। आनन्द के दिव्य सागर में स्वतन्त्रतापूर्वक तैरिए। दिव्यानन्द में तैरिए। मूल से शक्ति प्राप्त कीजिए। ईश्वरीय चैतन्य-रूपी निर्झर के उद्गम-स्थल की ओर सीधे चलते जाइए तथा अमृत-रस का पान कीजिए।

—स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXIX	**मई २०१८**	**No. 2**

उपनिषद्–सुधा बिन्दु

वायुर्यथैको भुवनं प्रविष्टो रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव।
एकस्तथा सर्वभूतान्तरात्मा रूपं रूपं प्रतिरूपो बहिश्च।।

(कठोपनिषद् : २/२/१०)

जिस प्रकार सम्पूर्ण भुवन में प्रविष्ट हुआ एक ही वायु प्रत्येक रूप के अनुरूप हो रहा है, उसी प्रकार सम्पूर्ण भूतों का एक ही अन्तरात्मा उनके रूप के अनुरूप हो रहा है तथा उनसे बाहर भी है।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलि:

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

अमलमतिमशेषान् मानुषान् भक्तियोग–
क्रममतिसरलोक्त्या नित्यमुद्बोधयन्तम् ।
शमधनमनपेतप्रश्रयं धर्मरक्षा
श्रमकरमकलंकं श्रीशिवानन्दमीडे।।९५।।

९५. मैं श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की वन्दना करता हूँ जो निर्मल मति साधकों को अपने सरल उपदेशों द्वारा भक्तियोग में दीक्षित करते हैं, जो शम एवं विनय की सम्पदा से सम्पन्न हैं तथा निःस्वार्थ रूप से धर्मरक्षा के कार्य में सतत संलग्न हैं।

सकलजनशुभार्थं दिव्यगीतार्थसारं
सरलललितरीत्या नित्यमाभाषमाणम् ।
सविधगतजनानां पापमुन्मूलयन्तम्
सवितृतुलितदीप्तिं श्रीशिवानन्दमीडे।।९६।।

९६. जो लोककल्याणार्थ अपनी सरस–सरल वाणी में दिव्य ग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीता के सार पर नित्य उद्बोधन देते हैं, शरणापन्न जनों के पापों का समूल नाश करते हैं तथा जो सूर्य सदृश दीप्तिमन्त हैं, उन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की मैं आराधना करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

सबसे महत्त्वपूर्ण साधना

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

मनुष्य तीन संघटकों का मिश्रण है—मानवीय तत्त्व, पाशविक वृत्ति तथा दिव्य किरण अर्थात् भगवद्-अंश। उसे सीमित बुद्धि, नश्वर शरीर, थोड़ा सा ज्ञान और थोड़ी सी शक्ति प्रदान की गयी है। यह उसे अन्य प्राणियों से भिन्न बना देते हैं। काम, क्रोध, घृणा उसकी पाशविक वृत्ति से सम्बन्धित हैं। उसकी बुद्धि का आधार परम तत्त्व का प्रतिबिम्ब है। इस प्रकार वह भगवान् का प्रतिबिम्ब है। जब पाशविक वृत्ति नष्ट हो जाती है, जब अज्ञान समाप्त हो जाता है, जब वह अपमान और आघात को सहन कर लेने की क्षमता अर्जित कर लेता है, तब वह परमात्मा के साथ अभिन्न हो जाता है।

सच्चा मुमुक्षु वह है जो आत्म-त्याग का अभ्यास करता है। वह सदा यह विचार बनाये रखने का प्रयास करता है कि यह शरीर उसका नहीं है। यदि कोई उसे चोट पहुँचाए, उसका हाथ या गर्दन तक भी काट दे, उसे मौन रहना चाहिए। उसे प्रहार करने वाले को एक शब्द तक भी नहीं कहना चाहिए, क्योंकि शरीर उसका नहीं है। वह अपनी साधना प्रारम्भ करता हुआ चिन्तन करता है, 'मैं शरीर नहीं हूँ, मन नहीं हूँ, मैं चिदानन्द स्वरूप हूँ, शिवोऽहम्।'

मात्र एक कटु शब्द से मनुष्य अपना सन्तुलन खो देता है। जरा सा अपमान उसे व्याकुल कर देता है, लम्बे समय तक वह इसी सम्बन्ध में सोच कर शोकातुर रहता है। इतनी प्रशंसित बुद्धि, समाज में उच्च पद, डिग्री-डिप्लोमा एवं विभिन्न उपाधियों के होते हुए भी वह कितना निर्बल हो जाता है?

अपमान को सहन करें। आघात को सह लें। यह समस्त साधनाओं का सार है। यही सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण साधना है। यदि आप इस एक साधना में सफल हो गये तो अत्यन्त सुगमता से शाश्वत आनन्द के असीम साम्राज्य में प्रवेश पा सकते हैं। निर्विकल्प समाधि तो स्वयमेव आ जायेगी। यही सर्वाधिक कठिन साधना है, किन्तु जिनमें ज्वलन्त वैराग्य एवं मोक्ष की तीव्र आकांक्षा है, उनके लिए यह सरल है। आपको पत्थर की शिला के समान बन जाना होगा। केवल तब ही आप इस साधना में स्थित हो सकेंगे। अपशब्द, उपहास, व्यंग्य, अपमान अथवा उत्पीड़न, कुछ भी आपको प्रभावित नहीं कर सकेंगे।

भगवान् यीशु के निर्देश स्मरण करें, ''यदि कोई आपके एक गाल पर चाँटा मारता है तो उसके समक्ष अपना दूसरा गाल भी कर दो। यदि कोई आपका कोट छीन ले, तो उसे अपनी टोपी भी दे दो।'' कितनी उदात्त शिक्षा है यह! यदि आप इसका अनुसरण करते हैं, तो आपमें असीम आध्यात्मिक शक्ति एवं सहनशक्ति आ जायेगी। यह आपको दिव्य बना देगी। इससे दोषी का स्वभाव भी तत्काल परिवर्तित हो जायेगा।

श्रीमद्भागवत के एकादश स्कन्ध में वर्णित अवन्ति ब्राह्मण के जीवन का अध्ययन करें । आपको प्रेरणा एवं शक्ति प्राप्त होगी। लोगों ने इस ब्राह्मण पर थूका, अपशिष्ट पदार्थ फेंके परन्तु वे अप्रभावित रहे। एक मुसलमान ने १०८ बार सन्त एकनाथ पर थूका किन्तु सन्त एकनाथ किंचित् भी क्षुब्ध नहीं हुए।

सभी सन्त-महापुरुष इस प्रकार की तितिक्षा शक्ति से सम्पन्न थे। जनसमुदाय ने पैगम्बर मोहम्मद पर पत्थर फेंके, उनके सिर पर अपवित्र वस्तुएँ फेंकीं, परन्तु वे शान्त-प्रशान्त रहे। यहूदियों ने भगवान् जीसस के शरीर को काँटों से वेध दिया। उनके साथ अनेक प्रकार का दुर्व्यवहार किया गया। उन्होंने यह सब शान्तिपूर्वक सहन किया तथा अपने उत्पीड़कों को आशीर्वाद भी दिया। उन्हें जब सूली पर लटकाया गया, तब भी उन्होंने कहा, ''हे प्रभु! इन सबको क्षमा करिए। ये नहीं जानते हैं कि ये क्या कर रहे हैं?'' भगवान् जीसस के 'पर्वत पर दिये उपदेश' (Sermon on the Mount) का बार-बार स्वाध्याय करें।

भगवान् द्वारा सभी साधकों की परीक्षा ली जायेगी; प्रत्येक के जीवन में ऐसा समय आयेगा जब उसे कष्ट, विपत्ति एवं उत्पीड़न सहन करना होगा। ये कष्ट उन्हें शक्तिशाली बनायेंगे। साधकों को इस प्रकार के समस्त कष्ट एवं उत्पीड़न को सहन करने हेतु सदैव तैयार रहना चाहिए।

आपको अत्यधिक धैर्य तथा सहनशक्ति का विकास करना होगा। आपको अपने अहंकार, मद, देहाभिमान को नष्ट करना होगा। तभी आप अपमान एवं आघात सहन कर सकते हैं।

सर्वप्रथम शारीरिक प्रतिक्रिया एवं भावनाओं को नियन्त्रित करने का प्रयास करें। अशिष्ट शब्दों का प्रयोग न करें। प्रतिशोध न लें। प्रतिशोध की भावना को नष्ट करें। वाणी, विचार एवं कर्म के आवेगों पर नियन्त्रण रखें। धीरे-धीरे आप आत्म-नियन्त्रण में सफल होंगे।

नियमित जप, ध्यान, कीर्तन, प्रार्थना, विचार, एकान्त, सत्संग, नि:स्वार्थ सेवा, मौन, आसन एवं प्राणायाम आपकी संकल्प शक्ति विकसित करने में सहायक सिद्ध होंगे तथा अपमान एवं आघात सहन करने हेतु अत्यधिक बल प्रदान करेंगे।

अधिक नमक, मिर्च एवं इमली का प्रयोग आपको अधीर एवं आवेगपूर्ण बनाता है और क्रोध का आवेश लाता है। अत: इन तीनों वस्तुओं का पूर्णत: त्याग करें अथवा अत्यन्त अल्प मात्रा में लें।

अल्पभाषी बनें। सदा मधुर बोलें। कटु अथवा अशिष्ट शब्द नहीं बोलें। वाकेन्द्रिय (जिह्वा) पर नियन्त्रण रखें; किसी के द्वारा अपशब्द कहे जाने पर मौन रहें।

विचार करें। अपशब्द कुछ नहीं हैं; यह मात्र शब्दजाल है। जो आपसे अपशब्द कहता है, वह अपनी ऊर्जा का अपव्यय करता है तथा अपनी जिह्वा एवं चरित्र को दूषित करता है।

मन वस्तु-परिस्थितियों को बढ़ा-चढ़ा कर प्रस्तुत करता है। कल्पना आपको कष्ट देती है; आप कल्पना करते हैं कि श्रीमान् एक्स आपको हानि पहुँचाने का प्रयास कर रहे हैं। वस्तुत: श्रीमान् एक्स निर्दोष हैं। वे आपके मित्र एवं शुभचिन्तक हैं। मन अपनी बढ़ा-चढ़ा कर वर्णन करने की प्रवृत्ति एवं मिथ्या कल्पना के माध्यम से विध्वंस को आमन्त्रण देता है।

सास मिथ्या कल्पना करती है कि उसकी पुत्रवधू उसके साथ दुर्व्यवहार कर रही है। पुत्रवधू भी मिथ्या कल्पना करती है कि उसकी सास उसके साथ बुरा व्यवहार कर रही है। इसलिए प्रत्येक घर में प्रतिदिन कलह एवं झगड़े हो रहे हैं। प्रबन्धक यह मिथ्या कल्पना करता है कि कम्पनी का मालिक उसके साथ दुर्व्यवहार कर रहा है। लिपिक कल्पना करता है कि कार्यालय अधीक्षक उसके साथ उचित व्यवहार नहीं कर रहा है, अत: वह अपने उस वरिष्ठ अधिकारी के प्रति दुर्भावना रखता है। यह सब माया का खेल है; मन की चाल है। सावधान रहें, मन की चालें समझें एवं बुद्धिमान् बनें। विवेक करना सीखें। नि:स्वार्थ सेवा करना सीखें।

दल नहीं बनायें; दलों में सम्मिलित न हों। तटस्थ रहें। अकेले रहें। सन्तों-महापुरुषों का संग करें तथा प्रार्थना, जप एवं ध्यान के माध्यम से अन्तःस्थ प्रभु के सान्निध्य में रहें।

जो व्यक्ति आपको श्राप देता है, उसे आशीर्वाद दें। जो व्यक्ति आपको हानि पहुँचाने तथा उत्पीड़ित करने का प्रयास करता है, उसके लिए प्रार्थना करें। जो व्यक्ति आपके लिए बुरा बोलता है, उसकी सेवा करें। जो आपको आघात पहुँचाना चाहता है, उससे प्रेम करें। सबको हृदय से लगायें। सबकी सेवा करें। सबसे प्रेम करें। आत्मभाव, नारायणभाव का विकास करें। राग एवं द्वेष की प्रवृत्तियाँ स्वत: ही नष्ट हो जायेंगी।

मान-सम्मान का त्याग करें। इन्हें विष्ठा एवं विष तुल्य समझें। अनादर, अपमान को आभूषण समझें। उच्च आसन तथा दयापूर्ण शब्दों की अपेक्षा न करें। सुन्दर गद्देदार आसन पर न बैठें। जमीन पर बैठें। गौरांग महाप्रभु उस स्थान पर बैठे थे जहाँ सबके जूते रखे हुए थे। विनम्र बनें तथा उन कार्यों को करें जो सांसारिक मनुष्यों की दृष्टि में तुच्छ हैं परन्तु ज्ञानी एवं विवेकशील मनुष्यों की दृष्टि में भगवद्-अर्चना हैं, यौगिक कार्य हैं। अन्तिम भोज के समय भगवान् जीसस ने अपने शिष्यों के जूतों के फीते बाँधे एवं उनके पैर धोये। त्रिलोकाधिपति भगवान् श्रीकृष्ण ने युधिष्ठिर द्वारा आयोजित राजसूय यज्ञ में अतिथियों एवं ब्राह्मणों के पैर धोये। इन दो प्रसंगों का सदैव स्मरण करें। इससे आप विनम्र बनेंगे।

प्रतिदिन अपने मन एवं भावनाओं का निरीक्षण करें। सजग रहें। धैर्य का धीरे-धीरे विकास करें। प्रगतिशील हों, विकास करें, आत्मविस्तार करें। अवन्ति ब्राह्मण, सन्त एकनाथ, भगवान् जीसस की भाँति दृढ़ बनें तथा शान्तिपूर्वक विश्राम करें।

सर्वशक्तिमान् प्रभु आपको अपमान एवं आघात सहन करने हेतु आन्तरिक आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करें। आप जीवन्मुक्त बनें।

अनुवाद :

स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी

स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी

जगत् आपका शरीर है

कर्मों के संस्कार बनते हैं। बारम्बार एक ही कर्म करने से प्रवृत्ति होती है। प्रवृत्तियों के द्वारा आदत तथा मनुष्य का चरित्र बनता है। मनुष्य की प्रवृत्तियों का कुल योग ही उसका चरित्र है। चरित्र से संकल्प की उत्पत्ति होती है। अतः यदि चरित्र शुद्ध तथा सबल है, तो संकल्प भी सबल तथा शुद्ध होगा।

अतः शीघ्र ही अच्छी आदतों के बीज बोइए। यह शनैः-शनैः बढ़ेगा। यह शरीर तथा मन में अपना स्थान ग्रहण करने का प्रयास करेगा। यह तब तक प्रयत्नशील रहेगा, जब तक कि पूर्ण सफलता प्राप्त न हो जाये। सारी पुरानी आदतें तब विनष्ट हो जायेंगी। भान कीजिए कि सारा संसार आपका घर अथवा आपका शरीर है। भान कीजिए कि ईश्वर इस जगत् के सारे प्राणियों के अन्दर निवास करता है—''**ईशावास्यमिदं सर्वम्।**'' आप परब्रह्म को प्राप्त करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

ध्यान का स्वरूप एवं जीवन में उसका स्थान

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

दिव्य अमर आत्मन्! उज्ज्वल अमृतपुत्र! भगवदोन्मुखी पथ के प्रिय पथिक! हम सब कितने सौभाग्यशाली हैं कि प्रात:काल की इस पवित्र वेला में भगवन्नाम एवं ध्यान की पावन सरिता में स्नान करने हेतु एकत्रित हुए हैं। यह अवधि परम पिता परमात्मा का उपहार है। यह उन प्रभु की स्नेह-भेंट है जो हम सबका स्रोत हैं, जिनमें हम सब शाश्वत रूप से निवास करते हैं तथा जिनमें हम सब एक हैं। हम सबको इस उपहार को प्रेम एवं श्रद्धापूर्वक स्वीकार करना चाहिए तथा अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक इसका सदुपयोग करना चाहिए। भगवान् की सतत करुणा एवं कृपा के प्रति कृतज्ञता के प्रतीकस्वरूप हमें स्वयं को उनके इस अनुग्रह के योग्य बनाने हेतु सदैव प्रयास करना चाहिए; जितना अधिक हमारा प्रयास होगा, उतना अधिक हम उनके समीप पहुँचेंगे। हमें इस प्रकार का जीवन व्यतीत करना चाहिए कि हममें से किसी एक को देख कर वे अन्तर्वासी प्रभु (जो हमारे अन्तरतम की इच्छाओं-आकांक्षाओं को जानते हैं) स्वयं से कहें, '' यह बालक इस नश्वर जगत् के खेल-खिलौनों से ऊब गया है, यह अस्थायी, क्षणभंगुर, निरर्थक वस्तु-पदार्थों से उकता चुका है, मेरी इस नामरूपात्मक लीला से तथा जीवन रूपी नाटक से श्रान्त हो चुका है और अब यह मेरी ओर आना चाहता है, अत: मुझे विलम्ब नहीं करना चाहिए।'' जिसे वास्तव में भगवान् की आवश्यकता है, जो केवल भगवान् की ही आकांक्षा करता है तथा अपने लक्ष्य के प्रति गम्भीर है, ऐसे साधक के जीवन में भगवान् उसके आध्यात्मिक विकास एवं परम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु आवश्यक वस्तु-परिस्थिति की व्यवस्था करते हैं।

अत: भगवद्-प्राप्ति की तीव्र आकांक्षा करना हमारी भूमिका है। जीवात्मा यही प्रथम कदम उठाता है, और यदि यह आकांक्षा सच्ची एवं गम्भीर है तो उसकी पूर्ति भगवान् का दायित्व बन जाता है। इसलिए महान् उपदेशक जीसस ने कहा, ''याचना करें, इसकी पूर्ति होगी।'' आकांक्षा अथवा याचना करना प्रत्येक जीवात्मा का कार्य है तथा उसकी प्रेमपूर्ण पूर्ति निश्चय ही परमपिता परमात्मा का कार्य है। जिस प्रकार रात्रि के अन्धकार के पश्चात् देदीप्यमान सूर्य एवं सुन्दर प्रभात का आगमन सुनिश्चित है, उसी प्रकार एक सच्चे साधक की भगवद्-प्राप्ति की तीव्र एवं गम्भीर आकांक्षा की पूर्ति भी सुनिश्चित है। आराधना, प्रार्थना एवं ध्यान के ऐसे अवसर न केवल हमारे जीवन में भगवद्-अनुग्रह की विद्यमानता के प्रमाण हैं अपितु ये भगवद्-प्राप्ति की हमारी सच्ची उत्कण्ठा के भी प्रमाण हैं। प्रत्येक बार जब हम सांसारिक वस्तुओं एवं कार्यों से विमुख हो कर प्रशान्तमना उन सच्चिदानन्द प्रभु की आराधना हेतु एकान्त में बैठते हैं, तो उनके पास हमारी यह पुकार पहुँचती है, ''हे प्रभु! मुझे आपकी आवश्यकता है। मुझ पर अनुग्रह करें। अपने दिव्य स्वरूप को प्रकट करें। नश्वर जगत् से विमुख हुआ मैं शाश्वत की आकांक्षा करता हूँ।'' यह ध्यान-आराधना जीवात्मा की गम्भीर एवं सच्ची अभीप्सा का वास्तविक प्रतीक बन जाते हैं।

इसलिए भगवद्-ध्यान आपके अस्तित्व के अन्तरतम भाग की क्रिया है। यह वास्तव में मानव-जन्म के परम सौभाग्य एवं सर्वोच्च अधिकार का श्रेष्ठतम क्रियान्वयन है। इस धरा पर भगवद्-आराधना एवं ध्यान से श्रेष्ठ कोई अन्य कार्य नहीं है। इसलिए हमें प्रात:कालीन पवित्र वेला में भगवद्-सान्निध्य में बैठने एवं गहन मौन में प्रवेश कर उनकी दिव्य विद्यमानता अनुभव करने के इस सौभाग्य हेतु भगवान् के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए। सांसारिकता के कलुष से परिशुद्ध हो, स्वयं को दिव्यता से परिपूरित करने के इस विशेष सौभाग्य हेतु उनका आभार व्यक्त करना चाहिए। ध्यान का इस प्रकार अभ्यास उस प्रक्रिया का ही एक भाग है जैसा हमारे सम्पूर्ण जीवन को होना चाहिए। हमारा जीवन मन को शान्त करने, अनात्म एवं विनाशशील तत्त्वों से विमुख होने तथा आत्म-तत्त्व, शाश्वत भगवद्-तत्त्व की ओर अभिमुख होने की सतत प्रक्रिया होना चाहिए। हमारा सम्पूर्ण जीवन अनित्य को त्याग नित्य की ओर चलने का, अंधकार से विमुख हो प्रकाश की ओर चलने का तथा नश्वरता के स्तर से ऊपर उठ कर आत्मा के अमरत्व को अनुभव करने का एक सतत प्रयास होना चाहिए। इसी प्रक्रिया को जब एक विशेष समय में सुनियोजित एवं व्यवस्थित रूप से किया जाता है, तो यह ध्यान कहलाती है। ध्यान आत्मा में गहनतापूर्वक निवास करना है तथा हमारा सम्पूर्ण जीवन एवं इसकी गतिविधियाँ ध्यान के इस भाव, आध्यात्मिकता के इस भाव का ही विस्तृत प्रवाह है। इन दो प्रक्रियाओं को पृथक् करने वाली कोई बाधा नहीं होनी चाहिए। ध्यान द्वारा हमारा जीवन ऊर्जा से परिपूर्ण होना चाहिए। ध्यान हमारे सम्पूर्ण जीवन, समस्त विचारों, भावनाओं, आकांक्षाओं एवं सांसारिक कार्य-व्यवहार के अध्यात्मीकरण की शक्ति बनना चाहिए। विश्व एवं समस्त जीवन के प्रति हमारे दृष्टिकोण पर ध्यान का प्रभाव परिलक्षित होना चाहिए। जीवन एवं ध्यान दो सतत प्रक्रियाएँ हैं। ये दो पृथक् प्रक्रियाएँ नहीं हैं।

ध्यान जीवन का ऐसा कार्य नहीं है जिसका जीवन पर कोई प्रभाव न हो, जो जीवन से बिलकुल भिन्न प्रकृति का हो तथा जीवन के सहज प्रवाह के विपरीत जाता हो। ध्यान आपके निम्न व्यक्तित्व, मन की इच्छाओं एवं इन्द्रियों की विषयोन्मुखी प्रकृति की विपरीत दिशा में अवश्य जा सकता है। ये बहिर्मुखी गतिविधियाँ मन की अन्तर्जात प्रवृत्तियाँ हैं; ध्यान की प्रक्रिया इनके विपरीत होती है। परन्तु ये बहिर्मुखी गतिविधियाँ आपका वास्तविक स्वरूप नहीं हैं, इन्द्रियाँ आपका वास्तविक स्वरूप नहीं हैं, मन एवं इच्छाएँ आपका वास्तविक स्वरूप नहीं हैं। आपका वास्तविक व्यक्तित्व सागर की ओर सतत प्रवाहमान एक नदी की भाँति है। अतः ध्यान और आपके जीवन में पृथकता नहीं होनी चाहिए। यदि इस बात को मन में नहीं रखा जाता है, तब आप पायेंगे कि ध्यान एवं आपके दिन-प्रतिदिन के जीवन में एक विरोध उत्पन्न हो जाता है तथा ध्यान आपके दैनिक जीवन की प्रवृत्तियों के साथ एक संघर्ष का रूप ले लेता है। यह एक कठिन प्रक्रिया हो जाती है क्योंकि मन का एक भाग दूसरे भाग के प्रति संघर्षरत होता है जिससे ऊर्जा एवं शक्ति का क्षय होता है। ऐसे साधक का व्यक्तित्व अन्तर्द्वन्द्वपूर्ण होता है। यद्यपि आप ध्यान करते हैं, परन्तु आपके मुख पर ध्यान से प्राप्त समरसता, प्रशान्ति एवं आनन्द परिलक्षित नहीं होता है, आपके नेत्रों में शान्ति नहीं झलकती है। किन्तु जहाँ इस आन्तरिक रहस्य को भली-भाँति समझा गया है तथा ध्यान एवं जीवन पूर्ण समरसता सहित साथ-साथ चलते हैं; ऐसे साधक के नेत्रों से ध्यान की प्रशान्ति प्रवाहित होती है, उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व से ध्यान का आनन्द प्रसारित होता है। वास्तव में, आपके दिन-प्रतिदिन के जीवन में ध्यान का ऐसा महत्त्वपूर्ण स्थान है, ऐसी महत्त्वपूर्ण भूमिका है।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

पूर्व-अंक से आगे :

मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

२११

जब मृत्यु पूर्व-निश्चित है और वस्त्र परिवर्तन कर लेने के लिए एक विराम-काल के अतिरिक्त और कुछ नहीं है तो फिर आत्महत्या करना और किसी कारण से अन्य प्राणियों की हत्या करना भी पाप क्यों है?

आत्महत्या और दूसरों की हत्या करना—दोनों ही पाप माने जाते हैं, क्योंकि वह जीव-विकास-क्रम को अवरुद्ध करते हैं। इससे भी बढ़ कर यह कि वर्तमान देह को बलात् समाप्त कर देने से व्यक्ति के कष्टों की समाप्ति नहीं हो जाती। गत जन्मों में किये गये कर्मों के परिणामस्वरूप इस जन्म में मिलने वाले सुखों अथवा दुःखों को पूर्णतया भोग लेने से ही उन कर्मफलों से छुटकारा मिलता है।

इसके विपरीत, आत्महत्या करने वाला व्यक्ति स्वयं अपने लिए और भी अधिक कष्टों को आमन्त्रित कर लेता है, क्योंकि शेष कर्मों का फल भोगने के लिए पुनः नया शरीर मिलने में समय लगेगा और इस अन्तरिम-काल में उसको प्रेत हो कर रहना पड़ सकता है। और निश्चित रूप से यह कहने की तो आवश्यकता ही नहीं है कि अन्य किसी भी मनुष्य की हत्या करना तो न्यायिक दृष्टि से अपराध है ही, आध्यात्मिक उन्नति की दृष्टि से भी अत्यन्त घृणित पाप है। हाँ, युद्धभूमि जैसी परिस्थिति में ऐसा नहीं है।

२१२

हमारे पूर्वजों की अपेक्षा आधुनिक काल के मानव की आयु इतनी अल्प क्यों है?

हमारे पूर्वज एक नियमित एवं अनुशासित जीवन जीते थे। आधुनिक मानव की भाँति वे इन्द्रियों के दास नहीं थे। वे जप, प्राणायाम, त्रिकाल-सन्ध्या-वन्दन तथा गीता, भागवत और रामायण जैसे धार्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय किया करते थे। वे दान, निष्काम सेवा तथा श्री रामनवमी, श्री कृष्णजन्माष्टमी और दत्तात्रेय जयन्ती जैसे दिनों में उपवास करते थे। वे आध्यात्मिक सम्मेलनों का आयोजन करते थे तथा अपने लिए नहीं अपितु विश्व-शान्ति के लिए प्रार्थनाएँ किया करते थे। वे प्रतिदिन एक-साथ १० से २० मील तक की सैर करने जैसा व्यायाम करते थे। यम और नियमों का वे अत्यन्त कठोरता से पालन करते थे। वे भीड़-भरे नगरों में न रह कर गाँवों में रहते थे। वे छोटे-छोटे कामों के लिए भी किसी पर आश्रित नहीं रहते थे और अपना प्रत्येक कार्य स्वयं करते थे। उन्हें काया-सिद्धि और वाक्-सिद्धि दोनों ही प्राप्त थीं। जब आधुनिक पीढ़ी के लोग प्राचीन जीवन-पद्धति का मूल्य समझेंगे, तब निश्चित रूप से देवों की प्रसन्नता-प्राप्ति से समस्त इच्छाओं की पूर्ति कर सकेगी।

२१३

आपके विचारानुसार एक आध्यात्मिक रुचि-सम्पन्न गृहस्थ के कितनी सन्तान होनी चाहिए?

प्रत्येक गृहस्थ, भले ही आध्यात्मिक विचारों का हो अथवा सांसारिक विचारों वाला हो, वंश को चलता रखने के लिए पुत्र की कामना रखता है और वह देवी माँ प्रकृति,

जिनसे समस्त संसार की उत्पत्ति होती है, देवी माँ प्रकृति जो सृष्टि की रचयिता एवं आधार हैं, उनके अकथनीय प्रकाश की अभिव्यक्ति हेतु वह एक पुत्री की कामना भी रखता है। कोई भी गृहस्थ केवल पुत्र अथवा केवल पुत्री ही होने से सन्तुष्ट नहीं होता। पुरुष और प्रकृति के प्रतिनिधि वे दोनों ही अपनी अपनी निजी अभिव्यक्ति के रूप में दोनों सन्तानों की इच्छा रखते हैं। पुत्र और पुत्री के अतिरिक्त एक और सन्तान, मृत्यु इत्यादि जैसी दुर्घटनाओं की सम्भावनाओं को देखते हुए एक सन्तान और की जा सकती है। आध्यात्मिक रुचि सम्पन्न गृहस्थ तीन सन्तानों के जन्म होने तक वैवाहिक जीवन जी सकता है। इसके उपरान्त शीघ्र उन्नति के लिए एवं साक्षात्कार प्राप्ति के लिए वह निवृत्ति-मार्ग अपना सकता है। तुकाराम, रामतीर्थ और पोथना जैसे सन्तों के जीवन-चरित्र पढ़ें। तब आपको 'संसार में रह कर और संसार के माध्यम से साक्षात्कार' कथन में निहित सत्य का बोध होगा। कामासक्ति के आधिक्य अथवा अति सांसारिकतापूर्ण जीवन की आध्यात्मिक क्षेत्र में पहुँच नहीं हो सकती। इस प्रसंग में यह स्मरण रखना भी आवश्यक है कि साक्षात्कार अथवा मोक्ष के लिए सन्तानोत्पत्ति अनिवार्य नहीं है कि जिनके सन्तान नहीं है, वे मोक्ष के अधिकारी नहीं हैं और साथ ही यह भी कि जो वंश-वृक्ष की वृद्धि न करके संन्यास ग्रहण करेंगे, वह देवताओं के प्रकोप से मुक्त रहेंगे।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

गुरु की उपदेश-विधि

गुरु वैयक्तिक उदाहरण द्वारा शिक्षा देता है। गुरु का दैनन्दिन आचरण सतर्क शिष्य के लिए एक जीवन्त आदर्श है। सच्चे शिष्य के लिए गुरु का जीवन एक जीवन्त धर्मोपदेश है। शिष्य अपने गुरु के निरन्तर सम्पर्क द्वारा उसके सद्गुणों को आत्मसात् करता है। वह शनैः-शनैः नव-आकार लेता है। छान्दोग्योपनिषद् को पढ़िए। उसमें आप पायेंगे कि इन्द्र प्रजापति के पास एक सौ एक वर्ष तक रहे और उनकी अनन्य भाव से सेवा की।

अपने शिष्यों की आध्यात्मिक आवश्यकताओं को केवल गुरु ही जानता है। वह शिष्य की प्रकृति तथा विकास के अनुसार उपदेश देता है। इस उपदेश को गुप्त रखना चाहिए। शिष्यों में उसकी परिचर्चा गुरु की आलोचना तथा साधना में शिथिलता की ओर ले जाती है। आध्यात्मिक प्रगति नहीं हो पाती है। गुरु के उपदेश का अक्षरशः पालन कीजिए। स्मरण रखिए कि वह केवल आपके लिए है। अन्य शिष्यों ने भी गुरूपदेश ग्रहण किया हुआ है। उन्हें उसका पालन करने दीजिए। आपने जो उपदेश प्राप्त किया है, उसे दूसरों पर न थोपिए।

शिष्य अपनी निष्ठा की मात्रा के अनुपात में ही अपने गुरु से आत्मसात् अथवा प्राप्त करता है। जब गुरु आध्यात्मिक उपदेश देने के लिए शिष्य के पास आता है, उस समय शिष्य यदि ध्यान नहीं देता, वह यदि अभिमानी और लापरवाह है, यदि वह अपने हृदय-द्वार में अर्गला लगा देता है, तो वह लाभान्वित नहीं होता।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

जीवन जीने का विज्ञान-२

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

भगवान् की ओर ऊर्ध्वगमन

भगवान् की ओर ऊर्ध्वगमन की यह प्रक्रिया, आप जहाँ पर और जैसे हैं, वहाँ से ही प्रारम्भ करनी होगी। इसको अपने वर्तमान जीवन से अलग रख कर नहीं किया जा सकता। इस ऊर्ध्वगामी प्रक्रिया को एकाकी ही चलता नहीं रख सकते, क्योंकि तब यह अत्यन्त प्रभावहीन रह जायेगी। यदि आप इसे अपने जीवन से पूरी तरह अलग रखने का प्रयास करेंगे तो आपके समय का अधिकांश भाग केवल आपके बाह्य जीवन के नीरस पहलू में ही खर्च हो जायेगा, जैसे कि जीविकोर्पाजन करने में अथवा अपनी अन्य आन्तरिक इच्छाओं को पूर्ण करने आदि में। कुछ सीमा तक तो इस बाह्य स्तर पर भी सक्रिय रहना पड़ता ही है, किन्तु प्रायः यह बाह्य प्रक्रियाएँ ही आपका अधिकांश समय खा जाती हैं।

यदि आप भगवद्-प्राप्ति की प्रक्रिया को अपने बाह्य जीवन से अलग किये जाने वाला कार्य मानेंगे तो भगवान् की खोज के लिए अपना बहुत ही कम समय दे पायेंगे। किन्तु आपका यह चयन अनुचित होगा, क्योंकि यह महान् कार्य जो कि वास्तव में जीवन का मुख्य कार्य है, यह निश्चित रूप से आपके जीवन का प्रमुख कर्तव्य होना चाहिए। यदि भगवान् की ओर ऊर्ध्वगमन की यह प्रक्रिया आपके जीवन में है तब तो समझें कि आपका जीवन उचित ढंग से जिया गया है और आप वास्तव में सजीव हैं। वस्तुतः जीवन का सार-तत्त्व यही है जो जीवन को सच्चा-जीवन बनाता है। अन्यथा यदि यह दिव्य प्रणाली अनुपस्थित है, तब तो समझें कि आप अपना जीवन पेड़-पौधों या कीट-पतंगों के समान ही व्यतीत करते जा रहे हैं।

इसलिए जीवन के अधिकांश भाग को किसी अन्य कार्य में लगाये रख कर आप भगवान् की ओर अग्रसर होने के कार्य को जीवन का अल्पांश नहीं दे सकते। जीवन रूपी इस सुअवसर की उपेक्षा करने का कोई कारण नहीं है, क्योंकि जीवन का सार-तत्त्व तो वस्तुतः यही है। इस सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण एवं प्रमुख कार्य की पूर्ति के लिए आपको अपनी समस्त शक्तियों को, सम्पूर्ण ध्यान को और इच्छा-शक्ति को इस ओर केन्द्रित करना होगा। यह एक कला है जो आपको सीखनी चाहिए : इस महान् लक्ष्य, जो कि मानव-जीवन को वास्तव में एक सफल जीवन बनाता है, की ओर अग्रसर होने में किञ्चित् भी बाधा न आने देते हुए बाह्य जीवन में पूर्णतया संलग्न रह सकना।

यह आप कैसे कर सकते हैं? इसमें क्या सीखना महत्त्वपूर्ण है? जीवन जैसे जीना चाहिए वैसे ही जीने का विज्ञान, और भीतरी एवं बाह्य—जिन्हें लौकिक एवं आध्यात्मिक कहा जाता है—दोनों स्तरों पर सक्रिय रहने की कला को सीखना होगा। मैं इसे 'योग और जीवन' अथवा 'योगमय जीवन' कहता हूँ। यह योग के मुख्य सिद्धान्त एवं अभ्यास हैं जिन्हें हम जीवन से भिन्न नहीं

मान सकते। योग को सम्पूर्ण जीवन में एवं समस्त जीवन के माध्यम से जीना है, न कि जीवन के थोड़े से अंश अथवा भाग के रूप में; अपितु यह तो जीवन को जीना ही है।

यह मैं आपको एक समस्या के रूप में नहीं, अपितु एक ऐसे कार्य के सम्बन्ध में बता रहा हूँ जिसे कैसे करना है, यह जानना अत्यन्त आवश्यक है। यदि आप इसकी उपेक्षा करते हैं, अथवा इसके विषय में समझ ही नहीं पाते अथवा इसे जानने की इच्छा ही नहीं रखते तो जीवन एक समस्या बन जाता है। आप अपने जीवन को समस्या बना सकते हैं, किन्तु वस्तुतः यह जीवन समस्या नहीं है। यह तो आपके सम्मुख प्रस्तुत हो कर कहता है, 'पहले मुझे ठीक से जान लो फिर जियो।' किन्तु हम तो अन्य अनेकों विषयों के सम्बन्ध में जानने में बहुत अधिक व्यस्त हैं। बहुत से योग-प्रशिक्षक भी आपको बता देंगे कि अधिकांश लोग सही ढंग से साँस लेना तक भी नहीं जानते, यद्यपि यह जीवन में सर्वाधिक अनिवार्य है।

इस महान् लक्ष्य को जानते हुए और यह जानते हुए कि इसकी प्राप्ति हेतु इसी जीवन में प्रयत्न करना होगा, आप कहाँ से प्रारम्भ करेंगे? आपको उस पहलू से आरम्भ करना होगा जो आपके लिए पूर्णतया निश्चित है और इससे भलीभाँति परिचित हैं। सो अपने जीवन के कौन से पहलू से आप भलीभाँति परिचित हैं? थोड़ी देर के लिए जरा विचार करें। प्रत्येक व्यक्ति अपने-आपके सम्बन्ध में कुछ-न-कुछ जानता है, किन्तु जो हम समझते हैं कि हम अपने सम्बन्ध में जानते हैं, वह वास्तव में बहुत ही अल्प है। हमारे लिए यह कुछ अधिक प्रशंसाजनक प्रतीत नहीं होगा कि कई बार तो अन्य लोग हमारे विषय में हमसे अधिक जानते हैं।

उदाहरण के लिए, कोई महिला सोचती है कि वह स्वयं अपने विषय में बहुत अधिक जानती है, किन्तु आप उसके परिवार के प्रत्येक व्यक्ति से अलग-अलग और गुप्त रूप से पूछें, 'वह वास्तव में कैसी है?' तो सबका अपना अलग-अलग विचार होगा। पति, बच्चे, नाती-पोते, डाकिया और माली—सबके अपने-अपने अलग विचार होंगे। इसी प्रकार हमारे जीवन में आने वाले हर व्यक्ति के अपने अलग विचार हमारे सम्बन्ध में हो सकते हैं और उन्होंने जो तालिका हमारे बारे में बना रखी होगी, वह हमसे अधिक सही हो सकती है! दूसरी ओर हम जो स्वयं अपने विषय में जानते हैं, वह प्रायः उस पर आधारित होता है जो हमने अपने लिए कल्पना बना रखी होती है। जब हम यह सोचते हैं कि दूसरे लोग भी हमारे सम्बन्ध में वही सोचते हैं जैसा कि हम स्वयं, तब हम वास्तविकता से बहुत दूर होते हैं।

फिर भी, अपने सम्बन्ध में अधूरे ज्ञान की स्थिति में भी आप कुछ सीमा तक तो अपने विषय में जानते हैं ही। जिन बातों का आपको हर समय स्पष्टतया सामना करना पड़ता है, वह लोगों के प्रति आपकी प्रतिक्रियाएँ और आपका पके हुए स्वभावानुसार आपके कार्य-कलाप। जिस ढंग से आप अपने जीवन को लेते हैं, ऐसा जीवन जीने के लिए जिस प्रकार आप स्वयं को इस कार्य में लगाते हैं, जिस प्रकार आप अपना सम्बन्ध अन्य लोगों के साथ बनाते हैं—यह है आपका जीवन, जो आपके सामने है। आप स्वयं को तत्काल दानशील हो जाने वाला अथवा थोड़ा सा संकुचित हृदय वाला मान सकते हैं, सहनशील एवं मधुर स्वभाव वाला अथवा धैर्यहीन एवं शुष्क प्रकृति वाला मान सकते हैं, अत्यन्त विशाल-हृदयी एवं उदारचेता अथवा दोषदृष्टिपूर्ण मान सकते हैं। प्रतिदिन परिस्थितियाँ उत्पन्न होती रहती हैं और

आप उनके अनुसार शब्दों के रूप में, भावभंगिमाओं के अथवा प्रतिक्रिया के रूप में स्वयं को प्रकट कर देते हैं—संक्षेप में कहें तो, अलग-अलग तरह का व्यवहार प्रदर्शित करते हैं। परिणामतः आप स्वयं को अपने प्रतिदिन की क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं के माध्यम से देख सकते हैं।

किन्तु फिर भी, आपमें से निरन्तर प्रकट होते रहने वाली इन अभिव्यक्तियों का स्रोत क्या है? अन्ततः भौतिक का आधार मानसिक है। आप जो-कुछ कहते या करते हैं, उसका कारण आपके सम्पर्क में आने वाली वस्तुओं, व्यक्तियों और परिस्थितियों के सम्बन्ध में आपमें उत्पन्न होने वाले विचार अथवा भावनाएँ होती हैं। यह सकारात्मक, नकारात्मक, तटस्थ अथवा मिश्रित जैसी भी हों—सब मिल कर आपके दुरूह व्यक्तित्व को बनाती हैं। यह अलग-अलग तरह की अभिव्यक्तियों का कारण, आपके भीतर से उत्पन्न होने वाला, हर समय परिवर्तित होते रहने वाला चिन्तन है। यह अन्तर्मन एक ऐसे कारखाने की भाँति है जो हर क्षण कार्यों का निर्माण करता रहता है। मनुष्य का बाहर दिखायी देने वाला समूचा व्यक्तित्व उसके अन्तर्मन में पहले से ही विद्यमान, उसके मानसिक व्यक्तित्व के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है। आप न तो इसे छिपा सकते हैं, न ही दबा सकते हैं।

जिस प्रकार शारीरिक का आधार मानसिक है, उसी प्रकार मानसिक का आधार आपके व्यक्तित्व का एक अन्य आयाम है। मैं रहस्यवाद की ओर नहीं जा रहा हूँ, क्योंकि अभी तो हम आन्तरिक व्यक्तित्व के आयाम में ही हैं, किन्तु फिर भी आपके व्यक्तित्व का एक और उच्चतर आयाम भी है। यह विभिन्न भावुकताएँ, मनःस्थितियाँ और संवेग भी अपनी प्रकृति-विशेष के होते हैं। किसी एक मनुष्य में किसी एक तरह के और अन्य में किसी दूसरी प्रकार के यह क्यों होते हैं? विभिन्न लोगों में यह विविधता लाने वाला क्या है? यदि आप इन प्रश्नों पर चिन्तन करेंगे तो यह आपको और भी अधिक गहन प्रश्न की ओर ले जायेगा।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

साधन-चतुष्टय से युक्त बनिए

सत्य अथवा ब्रह्म की चट्टान पर अविचल स्थिर रहिए। स्वयंप्रकाश, अमर आत्मा तथा सत्य को कस कर पकड़े रहिए। साधन-चतुष्टय से युक्त बनिए।

नित्य-प्रति यथासम्भव अधिक-से-अधिक सदाचारपूर्ण कार्य कीजिए। श्री राम, हरि ॐ अथवा अपने इष्ट-मन्त्र का शान्तिपूर्वक अथवा साँस के साथ मानसिक जप कीजिए। पुण्य कर्मों का करना ही आध्यात्मिक जीवन का श्रीगणेश है।

सरल, स्वाभाविक जीवन तथा उच्च उदात्त विचार रखिए। नैतिक गुण तथा इन्द्रिय और मन के दमन का विकास कीजिए। ध्यान का अभ्यास कीजिए और आत्म-साक्षात्कार कर सदा के लिए मुक्त हो जाइए।

—स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

एकान्त की महत्ता–३

(परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

जब हमें सांसारिक वस्तुओं से अरुचि हो जाती है, तो कुछ समय के लिए हम एकान्त में रहना चाहते हैं। प्राय: अनेक कारणवश ऐसा प्रतीत होता है जैसे हमारा मन पदार्थों से ऊब गया है। उस समय हमारी किसी से वार्तालाप करने की इच्छा नहीं होती। हमारा वास्तविक स्वभाव तब प्रकट होता है जब हम किसी दुर्घटना के बारे में सुनते हैं अथवा हमारे किसी परिजन की किसी दुर्घटना में मृत्यु हो गयी है, अथवा हमारी सारी सम्पत्ति प्रनष्ट हो गयी है, तथा हमारी पहुँच से बाहर कुछ शक्तियों ने वह सब छीन लिया है जिसे हम अपना मानते थे। उस अवस्था में हम किसी से बात नहीं करना चाहते। हमारा मन करता है कि हम अपने–आपको कक्ष में बन्द कर लें तथा क्रन्दन करें। अन्तत:, कक्ष में बन्द हो कर रोना हमारा मूलभूत स्वभाव है। हमारे साथ एक दिन यही होने वाला है। जन्म के समय हम रोये थे तथा मृत्यु के समय भी हम रोयेंगे। बीच में हम मुस्करा कर यह दर्शाते हैं, जैसे कि सब–कुछ अत्यन्त मनमोहक एवं सुखद है।

अत: जिस अकेलेपन की मैं चर्चा कर रहा हूँ, वह एक अत्यन्त विशेष बात है तथा उस पर विचार करना और उसे समझना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण विषय है। जैसा कि मैंने कुछ दिन पूर्व कहा था, योग–प्रणाली में अपने–आपको आसक्तियों से धीरे–धीरे दूर करने का प्रयास किया जाता है—आरम्भ में बाहरी वस्तुओं से तथा बाद में अन्तर्मुखी होना है। अत: भगवद्गीता में कहा गया है—''**विविक्तसेवी लघ्वाशी यतवाक्कायमानस:**'' (गीता : १८.५२)—''एकान्तवास करता हुआ, अल्पाहार लेता हुआ, मन, वाणी और शरीर को वश में करे।'' एकान्तवास ही योग में प्रथम चरण है तथा बाद में अन्य सब–कुछ है। आसनस्थ हो कर प्राणायाम तथा ध्यान लगाना बाद के चरण हैं। प्रथमत: हमें अपने–आपको एकान्त की स्थिति में लाना है।

आरम्भ में, इसे प्रतिदिन कम–से–कम एक घण्टा किसी से बात किये बिना किया जा सकता है। क्या आप दिन में कम–से–कम एक घण्टे तक एकान्त में रह सकते हैं? आपसे इतनी आशा तो अपेक्षित है। निश्चय कर लीजिए, प्रण ले लीजिए, ''दिन में एक घण्टा मैं लोगों से बात नहीं करूँगा।'' यदि आपका मन लोगों से बात करने के लिए लालायित हो रहा है तो कम–से–कम अपना दरवाजा बन्द कर दीजिए जिससे कि कोई अन्दर न आये तथा वार्तालाप का अवसर ही न प्राप्त हो। दिन में एक घण्टा आप अपना दरवाजा नहीं खोलेंगे। उस समय आप अपने कक्ष में होंगे तथा कोई भी अन्दर प्रवेश नहीं करेगा। आपको आश्चर्य हो रहा होगा, ''मैं उस एक घण्टे में क्या करूँगा?'' वह कुछ भी हो सकता है। हो सकता है, आरम्भ में आप कुछ न कर पायें। ऐसा होने दीजिए। आप बिना कुछ किये घड़ी को देखते हुए एक घण्टा समाप्त होने की प्रतीक्षा करेंगे। यदि आपके साथ ऐसा होता है, कोई बात नहीं। फिर भी एक घण्टे तक दरवाजा मत खोलिए।

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

मानव से ईश-मानव :

शिष्यों का प्रशिक्षण–१७

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

एक अन्य ने पत्र द्वारा जानना चाहा कि प्रार्थना कैसे की जाये। उसने स्वामी जी से प्रश्न किया : ''प्रार्थना क्या होती है और यह कैसे की जानी चाहिए कि भगवान् प्रसन्न हो जायें? काला धन कमाने वाला अपने काम के प्रायश्चित्त के लिए भगवान् से क्षमा-प्रार्थना करता है और दूसरों को छलने के लिए और अधिक शक्ति एवं साहस अर्जित करने के लिए प्रार्थना करता है।''

स्वामी जी ने उत्तर दिया : ''जो व्यक्ति सचमुच भगवान् को प्रार्थना करना चाहता है, वह जानता है कि प्रार्थना और सदाचार परस्पर पर्यायवाची हैं। काला धन्धा करने वाले की प्रार्थना कोई प्रार्थना नहीं है, अपितु यह तो दण्ड से बचने के लिए उसकी व्याकुलता है। यदि उसकी प्रार्थना सच्ची है तब गीता में दिये गये अपने वचन के अनुसार भगवान् उसे सद्बुद्धि प्रदान कर देंगे, ऐसी सद्बुद्धि जो कालान्तर में उसे भगवान् के चरणों में पहुँचने की योग्यता प्रदान कर देगी, ऐसी सद्बुद्धि जिससे उसे तत्काल बोध हो जायेगा कि परमात्मा सर्वव्यापक हैं और जिन्हें वह छलना चाहता है, उनमें भी वही निवास करते हैं।

''प्रार्थना की गहराई के अनुपात में परिवर्तन भी उतनी ही शीघ्रता अथवा विलम्ब से आयेगा ही। कुसंस्कारों (चोर-बाज़ारी के संस्कार) की शक्ति इतनी अधिक भी हो सकती है कि प्रार्थना के कुछ समय के बाद ही वह व्यक्ति पुनः उसी जघन्य कार्य में प्रवृत्त हो जाये, किन्तु हर बार उसे अपने भीतर इसका विरोध करने वाली शक्ति दिखायी देगी जो अधिकाधिक सशक्त होती जायेगी। यह एक अच्छा लक्षण है और यदि वह प्रार्थना करता रहेगा, तो शीघ्र ही सदाचारी बन जायेगा।

''इसके विपरीत वह मनुष्य, जो भीतर से यह मानता है कि काला धन कमाना सही काम है और वह या तो लोगों का ध्यान उस ओर से हटाने के लिए प्रार्थना करता है या फिर भगवान् को घूस देने के लिए करता है, वह तो स्वयं को ही धोखा देता है। किन्तु प्रार्थना करना तो इसके लिए भी निःसन्देह अच्छा ही है, क्योंकि वह उससे तो अच्छा है जो प्रार्थना भी नहीं करता। इसकी प्रार्थना भी समय आने पर अपने अनुसार उसका भला ही करेगी। किन्तु समय आने पर उसके एकत्रित हुए पर्वताकार दुष्कृत्य, बिलकुल उतने ही अनुपात में उसकी ओर पलट कर आयेंगे। बहुत ही कम लोगों में ऐसी दृष्टि है जो निर्धनता, कष्टों और असाध्य रोगों के गर्त में डूबे हुए ऐसे मनुष्य को देख सकते हैं जो कभी किसी समय (सम्भव है गत जन्म में) करोड़पति रहा हो और जिसके लोभ ने उसे कर्म-फल के सिद्धान्त के अकाट्य नियमों के प्रति अन्धा कर दिया हो.....''

गुरुदेव के मौखिक अथवा लिखित निर्देशों से तथा उनकी कृपा से प्रेरित हो कर लोगों ने आध्यात्मिक उन्नति की। वे विकास को प्राप्त हुए। उनके जीवन का स्वरूप परिवर्तित हो गया।

व्यक्तिगत रूप से धन्यवाद व्यक्त करने के लिए एक साधक ने स्वामी जी को लिखा : ''कुल मिला कर, मैं यह जानता हूँ कि बहुत हद तक यह आपके कृपापूर्ण प्रभाव के कारण से ही है कि मुझे यह जीवन कभी भी समस्या प्रतीत

नहीं होता, अपितु सदैव एक सुअवसर, एक उत्साहपूर्ण सुखद सुअवसर प्रतीत होता है, और जब जीवन को एक अर्थ मिल जाता है, एक उद्देश्य मिल जाता है तब उसके पास मृत्यु के लिए चिन्ता करने का समय ही नहीं रहता, न ही उसे सुख कहलाने वाले उन वस्तु–पदार्थों के पीछे भागने की आवश्यकता रहती है जो 'वास्तविक तत्त्व' के अभाव की तुच्छ सान्त्वना मात्र हैं।''

जो कि पूर्णतया सत्य भी है। जो लोग प्रातः से रात्रि पर्यन्त निरर्थक इधर–उधर भटकते रहते हैं, उन्हें स्वामी जी बलपूर्वक कहा करते थे कि जीवन का एक अर्थ और उद्देश्य होता है, एक लक्ष्य होता है, और वह लक्ष्य वांछनीय है। उन्होंने बारम्बार बलपूर्वक कहा कि हमें इस धरा पर यह जीवन निज स्वरूप की अभिव्यक्ति हेतु दिया गया है, सुख–भोगों में लिप्त होने के लिए नहीं। जिन्होंने स्वामी जी के कथन को समझा—और ऐसे अनेकों थे—उन्होंने स्वयं को उन्नत करने के लिए संघर्ष किया और अपने निजी जीवन की गुणवत्ता एवं स्वरूप में उत्कृष्टता लाने का प्रयास किया।

अस्ट्रिया के वियाना से डा. जुलिएन न्यूबौर ने कहा : ''उन्हें धन्यवाद! मेरे जीवन का स्तर उन्नत हो गया, लौकिक बन्धन, क्रोध और दुःख फीके पड़ चुके हैं। मैं इन पावन शब्दों—'आपकी इच्छा ही पूर्ण हो'—के प्रति अधिकाधिक जागरूक हो गया हूँ।''

आस्ट्रेलिया के गोलबर्न से ज्यूडिथ मेक्लीन ने लिखा : ''जब से मैंने प्रथम बार स्वामी शिवानन्द जी से पत्र–व्यवहार किया, तब से मेरा जीवन परिपूर्ण और अधिक स्पष्ट हो गयी है। अब मुझे अनुभव होने लगा है कि मेरे विचार अधिक धार्मिक और मेरी रुचियाँ अधिक विस्तृत हो गयी हैं, जिन बातों को मैंने पहले कभी महत्त्व नहीं दिया था उनमें अब मैं रुचि लेने लगी हूँ। मैं अब भगवान् और वैश्व–प्रेम के सम्बन्ध में अधिक सोचने लगी हूँ। मेरे विचार अधिक नियन्त्रित हो गये हैं और कुछ भी बोलने से पहले अब सोचने लगी हूँ। उपचारिका का कार्य पुनः करने का साहस अब मुझमें आ गया है। इसे भली प्रकार से समझने और करने का साहस जुटाने में मुझे पर्याप्त समय लगा है।''

लोग केवल आध्यात्मिक क्षेत्र में ही लाभान्वित नहीं हुए अपितु अन्य अनेक प्रकार से भी उन्हें लाभ पहुँचा। स्कौटलैंड के एडिनबर्ग से एलिज़ाबेथ क्लेटर ने लिखा : ''मेरा अनुभव है कि स्वामी शिवानन्द जी की शिक्षाओं का अनुसरण करने से मुझे शारीरिक और आध्यात्मिक, दोनों क्षेत्रों में ही लाभ हुआ है। जोड़ों का दर्द, जिससे मैं अत्यधिक कष्ट में थी, समाप्त हो गया है। मैं अधिक शान्त, प्रसन्न और जीवन के साथ सही रूप में चल सकने में सक्षम अनुभव करने लगी हूँ।''

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

स्थिरता में सत्य विभासित होने दें

स्थिर बनिए और सत्य का साक्षात्कार कीजिए। सावधान रहिए तथा वासनाओं और वृत्तियों का उन्मूलन कीजिए। जितना ही अधिक वासना, अभिमान तथा देहाध्यास क्षीण होगा, उतना ही अधिकाधिक परमानन्द प्राप्त होगा।

दिव्य जीवन यापन, गरीबों तथा दुःखियों की सेवा, सदा सभी समयों में, सभी चेहरों में ईश्वरीय उपस्थिति का भान तथा जो कोई भी आपके सामने आता है, उसमें सुख तथा शान्ति का संचार करते हुए कैवल्य अथवा नित्य शान्ति को प्राप्त करें।

—स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

देवी–१

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

देवी भगवती अथवा माहेश्वरी या पराशक्ति परमेश्वर-परमात्मा की परम शक्ति ही है। भगवान् विष्णु तथा महादेव ने अनेक असुरों का वध इसी परम शक्ति के बलबूते पर किया। देवी ही ब्रह्मा, विष्णु तथा रुद्र को स्रष्टा, पालक तथा संहारक रूप एवं शक्ति प्रदान करती है।

देवी ही संसार की रचयिता है, ब्रह्माण्ड की जननी है। वह जगद्धात्री है। वह जगन्माता है। दुर्गा, काली, भगवती, भवानी, अम्बा, अम्बिका, जगदम्बा, कामेश्वरी, गंगा, उमा, चण्डी, चामुण्डा, ललिता, गौरी, तारा, कुण्डलिनी, राजेश्वरी, त्रिपुरसुन्दरी आदि उसी पराशक्ति के स्वरूप हैं। विजयादशमी की शारदीय नवरात्रि में पराशक्ति की पूजा दुर्गा, लक्ष्मी तथा सरस्वती के रूप में होती है।

देवी सबकी माता है। पुण्यात्मा हो या दुष्ट, धनी हो या निर्धन, सन्त हो या पापी—सभी उसकी सन्तान हैं।

यही देवी अथवा पराशक्ति प्रकृति की माता-जननी है। वह स्वयं प्रकृति ही है। सारा जगत् उसी का शरीर है। पर्वत उसकी अस्थियाँ हैं। सरिताएँ उसकी नाड़ियाँ हैं। सागर उसका मूत्राशय है। सूर्य तथा चन्द्र उसके नेत्र हैं। वायु उसका श्वास है। अग्नि उसका मुख है। विश्व-लीला की सूत्रधार एवं संचालिका वही है।

शक्ति के प्रकट रूप

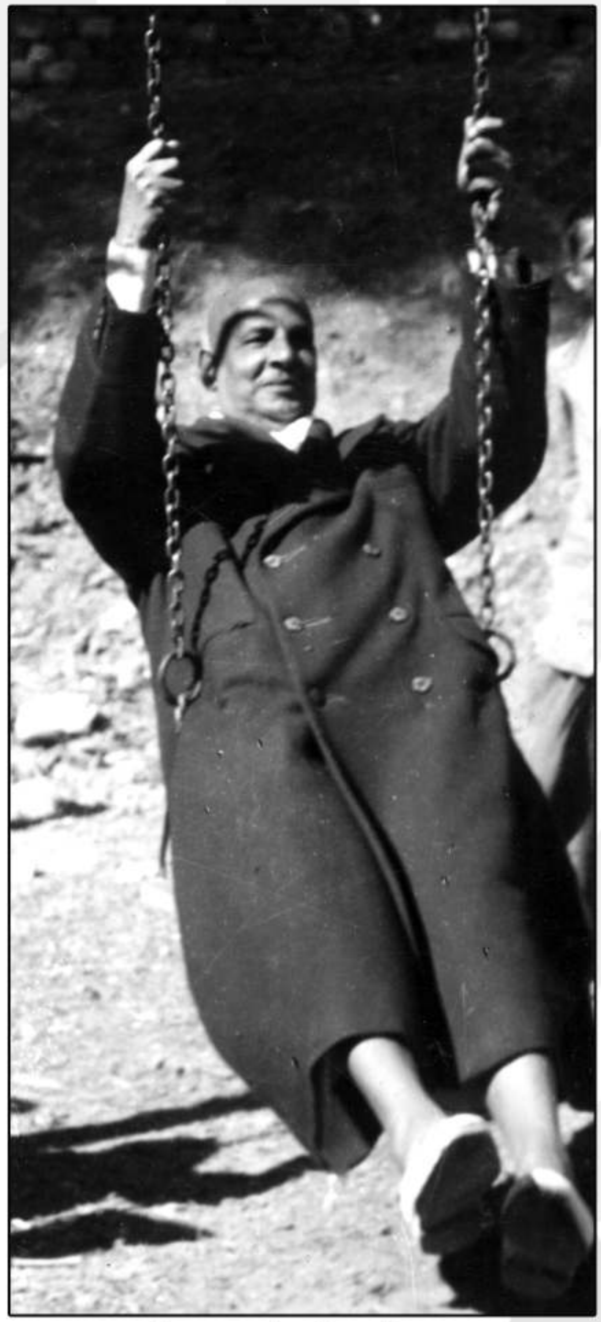
शक्ति का प्रतीक स्त्री है, दूसरे शब्दों में प्रतीक रूप में शक्ति स्त्री है; किन्तु वास्तव में न वह स्त्री है, न पुरुष है। वह तो शक्ति है जो भिन्न-भिन्न रूपों में प्रकट होती है। शक्ति अपने-आपको विभिन्न रूपों में प्रकटित करती है।

पंच-तत्त्व तथा उनका संघटन शक्ति के बाह्य प्रकट रूप हैं। बुद्धि, विवेक, आत्मशक्ति, ज्ञानशक्ति, इच्छाशक्ति उसके आन्तरिक रूप हैं। मानवता उसी का प्रत्यक्ष दृश्य रूप है, उसकी अभिव्यक्ति है।

मूलाधार चक्र में कुण्डलिनी शक्ति सुप्तावस्था में रहती है। यह सर्पाकार कुण्डलित शक्ति कुण्डलिनी शक्ति कहलाती है। यही शक्ति जगत्-जीवन की मूलाधार है, मूल केन्द्र है। यह सृष्टि की आधार आदि शक्ति है। यह सुषुम्ना तथा अन्य नाड़ियों द्वारा शरीर को प्राण-शक्ति प्रदान करती है। यह शरीर को रक्त-संचार द्वारा रस से पोषित करती है। समूचे विश्व को शक्ति प्रदान करती है। सूर्य की ऊर्जा, पुष्पों की सुगन्धि, प्राकृतिक दृश्यों का सौन्दर्य, गायत्री अर्थात् वेदमाता गायत्री, सप्तरंगी इन्द्रधनुष की छटा, मानव का विवेक, मन की शक्ति, होमियोपैथिक गोलियों की शक्ति, मकरध्वज की औषधीय शक्ति, विद्वानों की विद्वत्ता, सन्तों की विचारशक्ति व संकल्पशक्ति, भक्तों की श्रद्धा-भक्ति, योगियों की संयम-साधना तथा समाधि, इसी शक्ति के विभिन्न रूप हैं। विद्या, विवेक, शान्ति, काम, क्रोध, विवेक, लोभ, अहंता आदि सभी रूप इसी शक्ति की ही अभिव्यक्तियाँ हैं। इसके प्रकटीकरण रूप असंख्य-अनन्त हैं।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

* * *



सखुबाई

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

सखुबाई पण्ढरपुर के भगवान् कृष्ण की परम भक्त थी। वह महाराष्ट्र में कृष्णा नदी के तट पर कराड नामक एक गाँव में अपने पति और सास-ससुर के साथ रहती थी। वह अपने पारिवारिक कर्तव्यों का पालन अत्यन्त कुशलतापूर्वक करती थी; किन्तु कठोर परिश्रम करने पर भी उसको अपनी सास के हाथों प्रताड़ित होना पड़ता था। वह धैर्यपूर्वक सब-कुछ सहन करती जाती थी। वह मन-ही-मन कहा करती थी, 'मैं भगवान् के प्रति अत्यन्त कृतज्ञ हूँ, क्योंकि यदि मैं किसी हितकर परिवार की वधू होती तो मैं उनका स्मरण नहीं कर पाती।'

पण्ढरपुर एक पवित्र तीर्थ-स्थान है। आषाढ़ मास के शुक्लपक्ष की एकादशी को वहाँ एक वृहद् मेले का आयोजन हुआ करता है। भगवान् विट्ठल के दर्शन के लिए विभिन्न स्थानों से लोग वहाँ एकत्र होते हैं। सखुबाई ने भक्तों के एक दल को देखा। इस दल के साथ पण्ढरपुर जाने की उसकी इच्छा प्रबल हो उठी, किन्तु परिवार के लोग उसे इसकी अनुमति नहीं दे सकते थे। फिर भी वह तीर्थयात्रियों के उस दल में सम्मिलित हो गयी।

पड़ोस की एक महिला ने सखुबाई को उस दल में सम्मिलित होते देख कर उसकी सास को सूचना दे दी। उसकी सास ने अपने पुत्र को उसे लौटा लाने का आदेश दिया। पुत्र उसके बालों को पकड़ कर उसे घसीटते हुए घर ले आया और एक खम्भे में बाँध दिया।

सखुबाई ने भगवान् से प्रार्थना की, 'हे पण्ढरपुर के विट्ठल, मैंने स्वयं को तुम्हारे चरण-कमलों में आबद्ध करना चाहा था किन्तु यहाँ मुझे एक रस्सी से बाँध दिया गया है। मेरा शरीर बन्धन में है; किन्तु मेरा मन स्वतन्त्र है जो तुम्हारे चरण-कमलों पर दृढ़ रूप से स्थिर है। मुझे मृत्यु या शारीरिक यन्त्रणा से कोई भय नहीं है। मैं किसी भी मूल्य पर तुम्हारा दर्शन करना चाहती हूँ। मेरे माता-पिता, मेरे गुरु तथा मेरे रक्षक तुम्हीं हो। हे कृपानिधान, क्या तुम मेरी इस विनम्र प्रार्थना को स्वीकार नहीं करोगे?'

सखुबाई की पुकार ने भगवान् कृष्ण को मर्माहत कर दिया और वे विचलित हो उठे। उन्होंने एक नारी का रूप ग्रहण किया और सखुबाई के समक्ष जा कर कहा, 'बहन, मैं तुम्हारी सखी हूँ। तुम्हारे स्थान पर मैं स्वयं को इस खम्भे से बाँध लेती हूँ। अब तुम पण्ढरपुर जा सकती हो।' उसने सखुबाई को बन्धन-मुक्त कर स्वयं अपने-आपको खम्भे से बाँध लिया और भगवान् की कृपा से सखुबाई ने स्वयं को एक क्षण में ही पण्ढरपुर में पाया। उसके आनन्द की सीमा न रही। उसने मन-ही-मन कहा, 'भगवान् की कृपा से मैं कृतकृत्य हो गयी। मैं मात्र उस रज्जु-बन्धन से मुक्त न हो कर जीवन के बन्धन से भी मुक्त हुई हूँ। आज मैं कितनी प्रसन्न हूँ।'

भगवान् सखुबाई का रूप ग्रहण कर अपने भक्त के दास हो गये। त्रिलोक के जिन स्वामी के नाम-स्मरण से माया के बन्धन विच्छिन्न हो जाते हैं, वे उस एक भक्त पर अपने अनुग्रह के कारण एक स्तम्भ से स्वयं आबद्ध हो गये। कितने दयालु हैं!

पन्द्रह दिन बीत गये। इस बीच नयी सखुबाई को भोजन का एक ग्रास तक नहीं दिया गया। अब पति को उस पर दया आ गयी और अपने निर्मम कृत्यों पर उसे पश्चात्ताप भी हुआ। उसने उसे बन्धन-मुक्त कर उससे कहा, 'प्रिय सखु, मैंने तुम्हारे प्रति क्रूरतापूर्वक व्यवहार किया है। मेरे माता-पिता के कारण भी तुम्हें बहुत कष्ट भोगने पड़े है। अब तुम मुझे क्षमा करने की कृपा करो और स्नान करने के पश्चात् भोजन कर लो।'

नयी सखुबाई (भगवान्) ने सोचा कि यदि वह वहाँ से शीघ्र अन्तर्धान हो जाते हैं, तो सखुबाई के लौटने पर ये लोग उसके प्रति और अधिक कटु व्यवहार करेंगे, अतः उन्होंने वहाँ रुक कर सखुबाई की भाँति उस परिवार की सेवा करते रहने का निश्चय कर लिया। उस (भगवान्) ने स्नान कर स्वादिष्ट भोजन बनाया और उन तीनों ने भोजन किया। सखु (भगवान्) ने अन्त में भोजन किया। उन सभी लोगों ने सखु की पाक-कला की भूरि-भूरि प्रशंसा की। यह पहला अवसर था जब सखु ने वही भोजन किया जो परिवार के अन्य लोगों ने किया था। सखु ने सास के पाँव दबाये और पारिवारिक कर्तव्य का सन्तोषजनक रूप से पालन किया। अब वह ब्राह्मण उसकी पत्नी तथा पुत्र ये सभी उससे अत्यन्त प्रसन्न थे।

वास्तविक सखु ने पण्ढरपुर पहुँच कर चन्द्रभागा नदी में स्नान किया। तत्पश्चात् उसने विट्ठल अर्थात् भगवान् कृष्ण के दर्शन किये। उसने निश्चय कर लिया कि वह पण्ढरपुर का परित्याग कभी नहीं करेगी, वह दिव्य आनन्द में मग्न हो गयी। तत्पश्चात् वह संज्ञाशून्य हो कर धरती पर गिर पड़ी और तत्क्षण उसका देहान्त हो गया। कराड के निकटस्थ किवल गाँव का एक ब्राह्मण उस दिन मन्दिर में ही था, उसने सखुबाई को पहचान कर अपने कुछ मित्रों के सहयोग से उसका दाह-संस्कार कर दिया।

इस बात से भगवान् कृष्ण की अर्धांगिनी रुक्मिणी किंकर्तव्यविमूढ़ हो गयीं। उसके स्वामी करवाड में रह कर मृत सखुबाई, जिसका दाह-संस्कार तक हो चुका था, का उत्तरदायित्व वहन कर रहे थे। उन्होंने सोचा, 'मैं अपने स्वामी को करवाड से किस प्रकार लौटा सकती हूँ?' उन्होंने अपनी योग-शक्ति से एक नूतन सखुबाई की सृष्टि कर दी।

रुक्मिणी ने नयी सखुबाई के स्वप्न में प्रकट हो कर उससे कहा, 'प्रिय सखु, तुमने पण्ढरपुर न छोड़ने की शपथ ग्रहण की थी। जिस शरीर में रह कर तुमने यह शपथ ग्रहण की थी, उसका दाह-संस्कार किया जा चुका है; किन्तु मैंने तुम्हें एक नया शरीर प्रदान कर दिया है। अब तुम अपने गाँव लौट जाओ। तुम भगवान् का आशीर्वाद प्राप्त कर चुकी हो।'

सखुबाई अपने गाँव लौट गयी। वह नदी के तट पर अपनी उस बहन से मिली। उसने उससे कहा, 'मैंने तुम्हारी सहायता से ही भगवान् के दर्शन किये हैं। मैं तुम्हारी कृतज्ञ हूँ। जो-कुछ मुझे तुमसे प्राप्त हुआ है, उसके प्रतिदान में मैं तुम्हें दे भी क्या सकती हूँ?'

भगवान् ने सखु को घड़ा देते हुए कहा कि वह उसे अपने घर पहुँचा दे। इतना कह कर वे वहाँ से चले गये। सखु पानी का घड़ा लिये अपने घर जा कर गृह-कार्य में पूर्ववत् संलग्न हो गयी। उसे यह देख कर बहुत आश्चर्य हुआ कि अब उसके प्रति उसके सास-ससुर तथा पति के व्यवहार में बहुत अन्तर आ गया है। दूसरे दिन किवल गाँव का वही ब्राह्मण सखुबाई की मृत्यु की सूचना देने करवाड आया; किन्तु वहाँ यह देख कर वह स्तब्ध रह गया कि सखुबाई अपने गृहकार्य में संलग्न है। उसने सखुबाई के ससुर से कहा, 'पण्ढरपुर में तुम्हारी पुत्रवधू का देहान्त हो गया था और मैंने कुछ मित्रों के सहयोग से उसका अन्तिम संस्कार कर दिया था। मेरे विचारानुसार आपके घर में उसका प्रेत पहुँचा है।'

सखुबाई के ससुर ने कहा, 'सखुबाई सर्वदा यहीं रही है। वह पण्ढरपुर कभी नहीं गयी। आपने किसी अन्य महिला के शरीर का दाह-संस्कार किया होगा।' किवल के ब्राह्मण ने कहा, 'आप अपनी पुत्र-वधू को बुला कर पूछिए कि वह पण्ढरपुर गयी थी कि नहीं।'

ब्राह्मण ने सखुबाई से पूछा, 'सखु, तुम निर्भीकता से सत्य बताओ कि क्या तुम पण्ढरपुर गयी थी? जो-कुछ भी हुआ है, उसे यथार्थतः बता दो।' उसने सारी घटना बता दी और अब सबको यह विश्वास हो गया कि वह महिला निश्चित रूप से पण्ढरपुर के भगवान् श्री पाण्डुरंग स्वयं ही थे। भगवान् के सम्पर्क के कारण वे तीनों पवित्र हो गये और उनका हृदय-परिवर्तन हो गया। अब उन्होंने भक्तिपूर्वक भगवान् का पूजन-अर्चन प्रारम्भ कर दिया। उन्होंने कहा, 'भगवान्, हम लोगों को क्षमा कीजिए। हम लोगों ने आपकी भक्त सखुबाई के प्रति नृशंस व्यवहार किया है। आपके प्रति भी हम लोगों से दुर्व्यवहार ही हुआ है। हे कृपा-निधान, आप हम सबको क्षमा कीजिए। हम सब आपके चरण-कमलों की वन्दना करते हैं। हम लोगों की रक्षा कीजिए।' वे सब सखुबाई की भी पूजा करने लगे।

स्वामी शिवानन्द

नीचे दिये गये वाक्यों में खाली स्थानों पर सही शब्द भरें:-

१. सखुबाई पण्ढरपुर के भगवान् कृष्ण की...........थी।
२. सखुबाई अपने...........कर्तव्यों का पालन अत्यन्त कुशलता से करती थी।
३. पण्ढरपुर एक पवित्र...........है।
४. सखुबाई ने...........के भगवान् विट्ठल से प्रार्थना की।
५. सखुबाई की...........ने भगवान् कृष्ण को मर्माहत कर दिया।
६. त्रिलोक के स्वामी अपने भक्त पर ....के कारण स्वयं आबद्ध हो गये।
७. सखुबाई...........में लीन हो गयी और संज्ञाशून्य हो कर गिर पड़ी।
८. रुक्मिणी ने...........से एक नूतन सखुबाई की सृष्टि की।

पूर्ण आत्मार्पण कीजिए

सर्वशक्तिमान् प्रभु के प्रति पूर्ण **आत्मार्पण** कीजिए। अपने **मन** को उसी पर **स्थापित** कीजिए। सभी चेहरों में उसका **दर्शन** कीजिए। उसके **नाम** का **गायन** कीजिए। उसके लिए **कर्म** कीजिए। उसके अतिरिक्त किसी भी वस्तु का चिन्तन न कीजिए।

वही आपका **पथ-प्रदर्शक** है। वही आपकी **ज्योति** है। आप चाहे सुख में हों या दुःख में, सदा उसको याद कीजिए। वह आपको **प्रोत्साहित** करेगा। जिस प्रकार उसने **प्रह्लाद** की **रक्षा** की थी, उसी प्रकार आ कर वह आपकी भी सारी कठिनाइयों को दूर कर देगा। वह आपको ज्योति, **प्रेम** और **ज्ञान प्रदान** करेगा।

स्वामी शिवानन्द

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

म	ज्ञा	ज्यो	प्र	स	प	ना	गा	द	आ	न
प्रो	प	र	क्षा	र्व	थ	आ	य	प्र	प्रो	म
गा	थ	य	क्ति	श	प्र	त्मा	र्श	दा	त्सा	क्ति
द	प्र	ह्ला	म	क्ति	द	र्प	ज्ञा	न	हि	ण
ज्यो	द	त्मा	प्रे	मा	गा	ण	स्था	पि	त	क
प्र	र्श	ना	म	न	य	पि	क्ति	प्र	ह्ला	द
ज्ञा	क	र्म	द	र्श	न	य	ज्यो	र्प	र्श	न
स	र्व	क्ति	क्षा	त	द	न	ति	ण	म	त

उत्तर :- १. परम भक्त २. पारिवारिक ३. तीर्थ-स्थान ४. पण्ढरपुर ५. पुकार ६. अनुग्रह ७. दिव्य आनन्द ८. योग-शक्ति

मुख्यालय आश्रम में श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती उत्सव

मुख्यालय आश्रम में २० अप्रैल २०१८ को श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती का पावन दिवस अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक मनाया गया।

इस शुभ अवसर पर श्री विश्वनाथ मन्दिर में प्रतिष्ठित भगवान् शंकराचार्य के सुन्दर विग्रह को विविध रंग के पुष्पों एवं मालाओं द्वारा अत्यन्त मनोहारी रूप से सज्जित किया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रात: ९ बजे आश्रम के संन्यासी एवं ब्रह्मचारी वृन्द द्वारा जय गणेश प्रार्थना तथा भजन-कीर्तन से हुआ। इसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने अपने उद्‍बोधन में सनातन वैदिक धर्म की पुनर्स्थापना में आचार्य शंकर के महत्त्वपूर्ण योगदान पर प्रकाश डाला। तत्पश्चात् आदिगुरु की अष्टोत्तरशतनामावली सहित पुष्पार्चना सम्पन्न हुई। आरती एवं प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

रात्रि सत्संग में श्री स्वामी परमप्रियानन्द जी महाराज ने आचार्य शंकर के प्रेरणाप्रद जीवन एवं कार्यों पर व्याख्यान दिया। सत्संग का समापन आरती एवं प्रसाद वितरण के साथ हुआ।

श्री आदि शंकराचार्य एवं सद्‍गुरुदेव हम सबको अपने वास्तविक दिव्य स्वरूप के साक्षात्कार से आशीर्वादित करें।

मणिपुर राज्यस्तरीय कार्यक्रम

मणिपुर राज्य के पूर्व नरेश, श्रद्धेय श्री बोध चन्द्र महाराज सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के परम भक्त थे। वे विशेष अवसरों पर ऋषिकेश मुख्यालय आश्रम आया करते थे।

श्रद्धेय महाराज एक महान् विद्वान् थे, उन्होंने श्री गुरुदेव के महिमामय जीवन पर संस्कृत भाषा में अनेक स्तुति-स्तोत्रों की रचना भी की। इस प्रकार सन् १९५० के दशक में ही श्रद्धेय श्री बोध चन्द्र महाराज एवं अन्य भक्तों द्वारा मणिपुर राज्य में डिवाइन लाइफ मिशन आरम्भ हो चुका था।

मणिपुर राज्य की तीसरी डी. एल. एस. शाखा केकचिंग खुनोउ का उद्घाटन वर्ष १९६८ में हुआ था। वर्ष २०१८ इस शाखा का स्वर्ण जयन्ती वर्ष है। केकचिंग खुनोउ शाखा के स्वर्ण जयन्ती उत्सव के उपलक्ष्य में, मणिपुर में डी. एल. एस. शाखाओं की राज्यस्तरीय समिति ने ७ से १२ अप्रैल २०१८ तक विभिन्न स्थानों पर

विविध कार्यक्रम आयोजित किये। परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी महाराज एवं मणिपुर राज्य के गणमान्य व्यक्तियों ने अपनी उपस्थिति से इन कार्यक्रमों की शोभा में वृद्धि की। श्री स्वामी श्रीधरानन्द जी, गहम, ओडिशा के श्री ए. के. दास जी एवं दिल्ली के श्री जनार्दन रेड्डी जी भी इन कार्यक्रमों में सम्मिलित हुए।

श्री एच. मित्रेश्वर सिंह द्वारा स्थापित महात्मा सेवा आश्रम मणिपुर के सबसे पुराने आश्रमों में से एक है। श्री सिंह एक कुशल योग शिक्षक हैं तथा सद्गुरुदेव एवं परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के भक्त हैं। उन्होंने अत्यन्त प्रेमपूर्वक महात्मा सेवा आश्रम कोन्थोउजम के श्री स्वामी शिवानन्द चैरिटेबल ट्रस्ट आश्रम को समर्पित कर दिया। कोन्थोउजम के इस आश्रम का उद्घाटन

श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज द्वारा ७ अप्रैल को किया गया। उद्घाटन के बाद श्री स्वामी जी महाराज एवं श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी महाराज ने भक्तों को अपने प्रवचनों से आशीर्वादित किया।

अगले दिन इम्फाल के डी. एम. कॉलेज काम्प्लेक्स में एक विशाल डी. एल. एस. सम्मेलन का आयोजन हुआ। मणिपुर राज्य के सी. ए. एफ. एवं राजस्व मन्त्री माननीय श्री करम श्याम सिंह जी कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे। श्री आर. के. राधामोहन सिंह जी ने स्वागत उद्बोधन दिया एवं श्री स्वामी गोपालकृष्णानन्द जी ने आगन्तुकों के प्रति आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम में विभिन्न आयु वर्ग के स्त्री एवं पुरुषों ने विविध योगासनों का अद्भुत प्रदर्शन किया। श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज एवं श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी महाराज ने अपने प्रेरणाप्रद सन्देशों से भक्तवृन्द को लाभान्वित किया। सम्मेलन में ५०० से अधिक भक्तों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

सायंकाल में दोनों स्वामी जी केकचिंग शाखा पधारे तथा भक्तों को सम्बोधित किये। श्री केएच. अंगंगयैमा सिंह (वर्तमान में मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी पवित्रानन्द जी) इस शाखा के संचालक थे। उन्होंने शाखा के प्रारम्भिक वर्षों में यहाँ अपनी सेवाएँ प्रदान कीं।

९ अप्रैल को श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने केकचिंग खुनोउ शाखा के 'गोल्डन जुबली सत्संग हॉल' का उद्घाटन किया। इसके पश्चात् दोनों स्वामीजिओं के प्रवचन हुए।

खेंगबोक के विजडम फाउन्डेशन स्कूल के अधिकारी वृन्द के विनम्र आमन्त्रण पर दोनों स्वामी जी १० अप्रैल को स्कूल के स्थापना दिवस

समारोह में सम्मिलित हुए एवं विद्यार्थियों को सम्बोधित भी किये। जिलापरिषद् सदस्य माननीय श्री केएच. राजमोहन सिंह समारोह के मुख्य अतिथि थे। विद्यार्थियों ने सुन्दर सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया। समारोह में बड़ी संख्या में भक्तों, विद्यार्थियों एवं उनके अभिभावकों ने भाग लिया। श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने अपने उद्‌बोधन में विद्यार्थियों को अच्छे नागरिक बनने हेतु नैतिक मूल्य अपनाने की आवश्यकता पर बल दिया। सायंकाल में दोनों स्वामीजिओं ने इम्फाल शाखा में आयोजित सत्संग में भक्तों को आशीर्वादित किया। इसके उपरान्त दोनों स्वामी जी लांगोल शान्ति आश्रम के श्री विश्वनाथ मन्दिर के दर्शनार्थ गये। उन्होंने शाखा में बने गुरु गोविन्दानन्द जी महाराज के समाधि मन्दिर में अपनी श्रद्धांजलि भी अर्पित की। श्री गुरु गोविन्दानन्द जी महाराज ने मणिपुर में डी एल एस मिशन को सशक्त बनाने में अमूल्य योगदान दिया था।

११ अप्रैल को डी एल एस खेंगबोक शाखा में एक सत्संग का आयोजन किया गया। सप्ताह पर्यन्त के इस कार्यक्रम का समापन १२ अप्रैल को सुप्रसिद्ध लोकतक झील में नाव-संकीर्तन के साथ हुआ जिसमें भक्तवृन्द ने अत्यन्त आनन्दपूर्वक भगवन्नाम संकीर्तन किया।

इन कार्यक्रमों के दौरान भक्त श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज से प्राप्त व्यक्तिगत मार्गदर्शन से अत्यन्त लाभान्वित हुए। श्री स्वामी जी महाराज मणिपुर विश्वविद्यालय भी गये तथा वहाँ के उपकुलपति के साथ विद्यार्थी कल्याण कार्यक्रमों के सम्बन्ध में विचार-विमर्श किया।

श्री राधामोहन जी, श्री स्वामी गोपालकृष्णानन्द जी, डॉ. एम. नोडियाचन्द जी, डॉ. वाइ. पंचोम सिंह जी, श्री के. ब्रजमणि शर्मा जी एवं विभिन्न डी. एल. एस. शाखाओं के भक्तों के समर्पित प्रयासों से इन कार्यक्रमों का सफलतापूर्वक आयोजन हुआ। मणिपुर में श्री गुरुदेव के दिव्य जीवन सन्देश के प्रचार-प्रसार में इन कार्यक्रमों की उल्लेखनीय भूमिका रही।

परम पिता परमात्मा एवं सद्गुरुदेव के अनुग्रह सब पर हों।

बड़ौदा के एम. एस. विश्वविद्यालय के स्वामी शिवानन्द स्टडी सेन्टर एवं डिवाइन लाइफ सोसायटी वडोदरा शाखा द्वारा विद्यार्थी-कार्यशाला का आयोजन

डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम द्वारा बड़ौदा के एम. एस. विश्वविद्यालय में स्थापित स्वामी शिवानन्द स्टडी सेन्टर एवं डिवाइन लाइफ सोसायटी वडोदरा शाखा ने संयुक्त रूप से दिनांक २१ से २३ मार्च २०१८ तक विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों में 'सम्भावित क्षमता से कार्य-सम्पादन तक' (Potential to Performance) विषय पर विद्यार्थियों के लिए तीन कार्यशालाओं (Workshops) का आयोजन किया।

चिन्मय इन्टरनेशनल स्कूल, कोयम्बटूर के रेजीडेन्ट डायरेक्टर एवं चिन्मय विजन के नेशनल मेन्टर पूज्य श्री स्वामी अनुकूलानन्द जी ने इन कार्यशालाओं का संचालन किया। श्री स्वामी जी ने विभिन्न मॉडलस, पावरपाइण्ट प्रजेन्टेशनस एवं वीडियो क्लिपस के माध्यम से विद्यार्थियों को मानवीय व्यक्तित्व के समग्र विकास तथा जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्ति हेतु व्यावहारिक निर्देश दिये।

पहली कार्यशाला का आयोजन २१ मार्च को सोशल वर्क फेकल्टी के डायमण्ड जुबली हॉल में हुआ जिसमें डीन प्रो. जगदीश सोलंकी द्वारा श्री स्वामी जी का हार्दिक अभिनन्दन किया गया। कामर्स

फेकल्टी के बी बी ए ऑडिटोरियम में २२ मार्च को आयोजित दूसरी कार्यशाला में फाइनेन्स एण्ड अकाउण्टस विभाग के अध्यक्ष प्रो. प्रज्ञेश शाह ने स्वामी जी का स्वागत किया। तीसरी कार्यशाला का आयोजन टेक्नोलोजी एण्ड इन्जीनियरिंग फेकल्टी तथा फार्मेसी फेकल्टी द्वारा संयुक्त रूप से कला भवन में किया गया। डीन डॉ. अरुण प्रताप ने स्वागत उद्‌बोधन दिया तथा विश्वविद्यालय के उपकुलपति प्रो. श्री परिमल व्यास ने कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में अपने सन्देश में विद्यार्थियों को आधुनिक शिक्षा प्राप्त करने के साथ-साथ सन्त-महापुरुषों के जीवन से नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्य ग्रहण करने हेतु प्रेरित किया।

दर्शन विभाग की अध्यक्षा एवं स्टडी सेन्टर की संयोजिका डॉ. राजश्री त्रिवेदी ने स्टडी सेन्टर तथा इसकी गतिविधियों का संक्षिप्त विवरण किया। सेन्टर के संयुक्त संयोजक तथा डी एल एस वडोदरा शाखा के ट्रस्टी डॉ. जयन्त दवे ने सभा को कार्यशाला-आयोजन के उद्देश्यों से अवगत कराया तथा गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के प्रेरक जीवन एवं कार्यों से परिचित कराया।

इसके अतिरिक्त, इन तीनों दिन सायंकाल में बड़ौदा हाइ स्कूल, ऑडिटोरियम में श्रीमद्‌भगवद्‌गीता ज्ञान यज्ञ भी आयोजित किया गया जिसमें श्री स्वामी जी ने 'भगवद्‌गीता का मुख्य सन्देश', 'दृष्टान्तकर्ता द्वारा दृष्टान्त', 'भगवान् कौन हैं' विषयों पर सरल एवं नूतन शैली में व्याख्यान दिये।

चिन्मय मिशन, वडोदरा के आचार्य श्री स्वामी देवेशानन्द जी, श्री प्रभुदास पटेल, श्री कृष्णकान्त दवे एवं अन्य भक्तों ने कार्यक्रम को सफल बनाने हेतु अपनी अथक सेवाएँ प्रदान कीं।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं सद्‌गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों।

♦ ♦ ♦

मद्रास विश्वविद्यालय में स्वामी शिवानन्द स्मारक व्याख्यान का आयोजन

वर्ष २०१० में डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम द्वारा मद्रास विश्वविद्यालय में 'स्वामी शिवानन्द स्मारक व्याख्यान' हेतु एक कोष की स्थापना की गयी थी। तब से मद्रास विश्वविद्यालय सद्‌गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पावन स्मृति में प्रख्यात विद्वानों द्वारा व्याख्यानों का प्रतिवर्ष आयोजन कर रहा है। इस वर्ष 'स्वामी शिवानन्द स्मारक व्याख्यान' का आयोजन विश्वविद्यालय के दर्शन विभाग में २२ मार्च २०१८ को किया गया।

तमिल विश्वविद्यालय, तन्जौर के उप कुलपति प्रो. जी. भास्करन ने श्री गुरुदेव की शिक्षाओं एवं दर्शन पर एक प्रेरक व्याख्यान दिया जिसमें मनोविज्ञान विभाग एवं धर्मशास्त्र विभाग के शोध-विद्यार्थी तथा व्याख्याता वृन्द सम्मिलित हुए। डिवाइन लाइफ सोसायटी, चैन्नई शाखा के डॉ. सी. वी. गोपाल ने इस कार्यक्रम का संयोजन किया।

परम पिता परमात्मा एवं सद्‌गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों।

♦ ♦ ♦

शिवानन्द होम द्वारा सेवा

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

लगभग छह वर्ष पूर्व उन्हें शिवानन्द होम में भर्ती किया गया था। उन्हें स्थानीय रेलवे स्टेशन से लाया गया था जहाँ वे अत्यन्त रुग्णावस्था में लेटे हुए थे तथा कठिनाईपूर्वक श्वास ले पा रहे थे। जाँच करने पर ज्ञात हुआ कि वे फुफ्फुसीय क्षय (Pulmonary TB) रोग से पीड़ित थे; शीघ्र ही उन्हें उचित दवाई एवं आहार देना प्रारम्भ कर दिया गया। बीच-बीच में रोग ने गम्भीर रूप लिया, ऑक्सीजन चढ़ायी गयी; डेढ़ वर्ष के उपचार के पश्चात् उन्हें स्वस्थ घोषित किया गया।

ये बाबा अपनी युवावस्था में भारतीय सेना में कार्यरत थे तथा सेवानिवृत्ति के पूर्व ही पारिवारिक झगड़े के कारण इन्होंने गृहत्याग कर दिया था। इन्होंने सेना के कठोर अनुशासन से स्वयं को कभी मुक्त नहीं किया तथा सेवानिवृत्ति के बाद भी अपनी दिनचर्या, पूजा-कीर्तन आदि के समय में अत्यधिक नियमित रहे। ७० वर्ष की आयु में इन्हें पार्किन्सन रोग हुआ जिससे इनकी भुजाओं में कम्पन होता रहता था, शरीर के अंगों में कठोरता आ गयी थी परन्तु तब भी उन्होंने प्रात:कालीन व्यायाम के अभ्यास को बनाये रखने का यथासम्भव प्रयास किया। एक बार अपने मन की बात बताते हुए उन्होंने कहा, ''मैं अपने पूरे जीवन में अत्यन्त दुष्ट प्रकृति का रहा हूँ, परन्तु गुरुदेव ने मेरा उद्धार कर दिया। मैं यह समझने में असमर्थ हूँ कि उन्होंने किस प्रकार मेरे हृदय में भगवन्नाम की ज्योति जगायी एवं मुझे पूर्णतया परिवर्तित कर दिया. . .मैं इसके योग्य नहीं था, यह केवल उनकी कृपा है।''

परन्तु जैसे-जैसे उनका रोग बढ़ने लगा, चलना अत्यधिक कठिन हो गया और तब एक क्षण ऐसा आया कि लगा उन्होंने जीवन की आशा का पूर्णतया त्याग कर दिया हो। वे स्नान, भोजन तथा अपनी अन्य आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु भी दूसरे व्यक्तियों पर निर्भर हो गये; ऐसा प्रतीत होता था कि वे एक मूक साक्षी की भाँति किसी दूसरे लोक में ही निवास कर रहे हैं। यद्यपि वे अत्यन्त दुर्बल हो गये थे, जीवन के अन्तिम दो दिन उन्होंने स्वादिष्ट भोजन का आनन्द उठाया; अपने अन्तिम सायंकालीन भोजन के २ मिनट बाद ही उन्होंने अन्तिम श्वास ली। हम सब जानते थे कि उनकी मृत्यु समीप है परन्तु इस अप्रत्याशित रूप में उनका निधन सबके लिए एक गहरा सदमा था। हमेशा की भाँति वे एक पैर पर दूसरा पैर रखे शान्त-प्रशान्त लेटे थे और उनके मुख पर एक सौम्य मुस्कान खिली थी।

उनका नाम गणेश था; शिवानन्द होम के समस्त अन्तेवासियों के जीवन में ज्ञान, प्रकाश, अच्छाई एवं आशा का संचार करके उन्होंने अपने नाम को सार्थक किया। होम के युवा एवं वृद्ध सभी उनका सम्मान करते थे। वे पूर्णत: सत्यनिष्ठ एवं दृढ़ निश्चयी थे; उनकी 'हाँ' का अर्थ हाँ एवं 'नहीं' का अर्थ नहीं था। हास-परिहास के लिए वे हर समय तैयार होते थे। होम में सब उनकी कमी का सदैव अनुभव करेंगे। 'सौम्यता' एवं 'कृतज्ञता' के रूप उनकी मौन विद्यमानता उनके इस शिवानन्द परिवार में सदा रहेगी।

श्री गुरुदेव के पावन चरण-कमलों में यही प्रार्थना है कि उनकी आत्मा शाश्वत शान्ति एवं आनन्द में विश्राम करे।

जय गुरुदेव! जय शिवानन्द। ॐ श्री सद्गुरुदेवाय नम:।

''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***

श्री गुरुपूर्णिमा, साधना–सप्ताह तथा गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि–आराधना

पावन गुरुपूर्णिमा महोत्सव द डिवाइन लाइफ सोसायटी के मुख्यालय 'शिवानन्द आश्रम, शिवानन्दनगर' में २७ जुलाई २०१८ को आयोजित किया जायेगा। गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ५५ वाँ पुण्यतिथि आराधना महोत्सव ५ अगस्त २०१८ को आयोजित किया जायेगा।

उक्त दो पावन महोत्सवों के बीच की अवधि में साधना–सप्ताह नामक एक आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन किया जायेगा। २८ जुलाई से ३ अगस्त तक लगातार सात दिनों तक चलने वाले इस सम्मेलन में प्रतिदिन कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे।

उपर्युक्त कार्यक्रमों में भाग लेने के इच्छुक भक्तों से निवेदन है कि वे अपना पूरा डाक–पता और अपने साथ आने वाले व्यक्तियों की संख्या आदि से सम्बन्धित पूर्ण विवरण हमें पत्र द्वारा ३० जून २०१८ तक पहुँचा दें।

शारीरिक दृष्टि से निर्बल अथवा किसी प्रकार की गम्भीर स्वास्थ्य समस्या से प्रभावित व्यक्तियों को इस कठिन कार्यक्रम से होने वाले परिश्रम और थकानपूर्ण परिस्थितियों से बचने के विषय में विचार कर लेना चाहिए। वे किसी अन्य समय में आश्रम में आ सकते हैं, क्योंकि श्रावण मास होने के कारण रोज आने–जाने वाले यात्रियों की भारी भीड़ भी, इन दिनों में आने–जाने में अत्यन्त कठिनाई उत्पन्न कर देती है।

यह वर्षा–ऋतु का समय होगा और इस क्षेत्र में उन दिनों भारी वर्षा की सम्भावना रहती है। अत: जो भक्त लोग इस सम्मेलन में भाग लेने के लिए आ रहे हों, उन्हें इसके अनुकूल आवश्यक सामान—जैसे छाता, टार्च और ऐसी ही अन्य वस्तुएँ साथ लानी चाहिएँ।

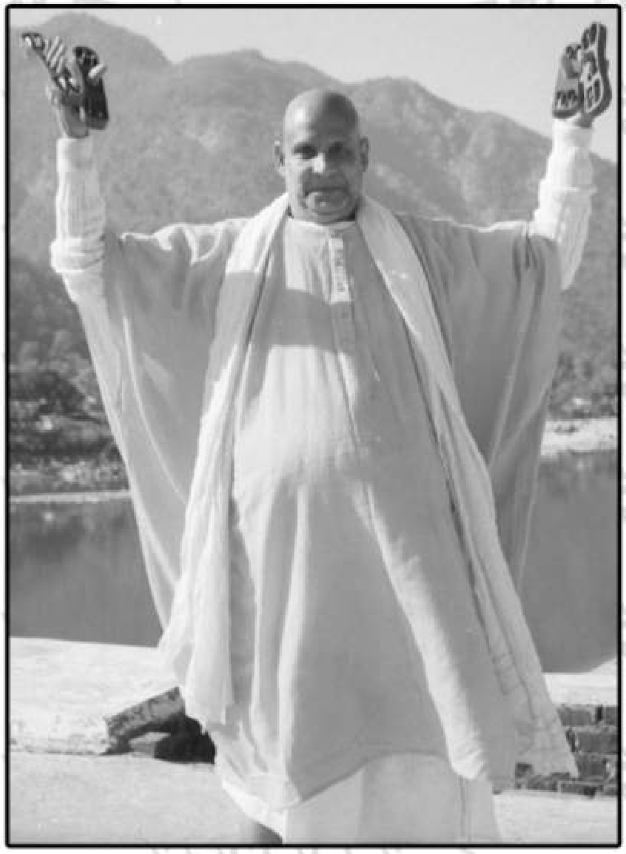
महोत्सव के समय अधिक संख्या में आने वाले भक्तों के लिए आश्रम में आवासीय स्थान की कमी पड़ जाने के कारण हमें निकट के आश्रमों में स्थान प्राप्त करना होता है। आशा है अतिथि जन इन कठिनाइयों को सहन करते हुए इस व्यवस्था को प्रेमपूर्वक अपना लेंगे। भक्त साधकों से विनम्र प्रार्थना है कि इस कार्यक्रम से एक या दो दिन पहले ही आयें तथा कार्यक्रम की समाप्ति के बाद भी एक या दो दिन से अधिक ठहरने का समय न बढ़ायें।

हम सबको गुरुदेव की कृपा प्राप्त हो!

शिवानन्दनगर *—द डिवाइन लाइफ सोसायटी*

१ मई २०१८

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) 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 **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।

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

अम्बाला (हरियाणा): २५ मार्च को शाखा स्थापना दिवस भजन-कीर्तन तथा महामन्त्र संकीर्तन सहित मनाया गया। प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को प्रार्थना एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित चलते रहे। रोगियों की नि:शुल्क होमियोपैथी चिकित्सा सेवा तथा जल-सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

बंगलूरु (कर्नाटक): प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, स्वाध्याय, महामृत्युञ्जयमंत्र जप, श्रीमद्भगवद्गीता एवं गुरु गीता पाठ सहित सत्संग यथावत् चलता रहा। १८ से २५ मार्च तक वसन्त नवरात्रि उत्सव मनाया गया। माह के तीसरे रविवार को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन तथा दूसरे एवं चौथे रविवार को भजन गायन, श्रीमद्भगवद्गीता एवं उपनिषद् पाठ हेतु प्रशिक्षण कक्षाएँ आयोजित की गयीं। २५ को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

बरबिल (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक सोमवार को चल सत्संग किये गये। शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा निर्धन रोगियों की नि:शुल्क होमियोपैथी सेवा पूर्ववत् चलती रही। २४ फरवरी को साधना दिवस आयोजित किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा के दैनिक स्वाध्याय, प्राणायाम और ध्यान, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को 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। २५ मार्च को श्री रामनवमी पादुका पूजा, रुद्राभिषेक एवं भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी।

बेल्लारि (कर्नाटक): शाखा द्वारा जनवरी-फरवरी माह में दैनिक पूजा तथा प्रत्येक रविवार को पादुका पूजा एवं अष्टोत्तर अर्चना पूर्ववत् चलते रहे। ७ जनवरी को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का आराधना दिवस मनाया गया जो विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना, आरती तथा प्रसाद वितरण सहित समाप्त हुआ।

भुवनेश्वर (ओडिशा): 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। एक भक्त के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया। १६ से २४ मार्च तक श्री रामनवमी उत्सव श्री रामचरितमानस नवाह्न पारायण तथा प्रवचन सहित मनाया गया।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा और शनिवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से 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। २ मार्च को श्री हनुमान चालीसा पाठ, ३१ को रजत जयन्ती उत्सव तथा १ अप्रैल को साधना दिवस आयोजित किया गया।

चण्डीगढ़ (यू.टी.): दैनिक योग कक्षा, प्रत्येक रविवार को सत्संग तथा नारायण सेवा, मासिक पत्रिका का प्रकाशन एवं नि:शुल्क चिकित्सा सेवा आदि शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। ५ फरवरी को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का आराधना दिवस स्वाध्याय एवं भजन-कीर्तन सहित मनाया गया। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि अभिषेक एवं 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप सहित मनायी गयी। २४ को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन 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। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि भजन-कीर्तन, अर्चना एवं महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित मनायी गयी। १८, २३ तथा २४ फरवरी को भक्तों के आवास पर विशेष सत्संग किये गये। १७ को सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

गहम, अनगुल (ओडिशा): मार्च माह में नियमित गतिविधियों के अतिरिक्त, श्री स्वामी चिदानन्द सेन्टीनरी चैरिटेबल डिस्पेंसरी द्वारा ७१२ निर्धन रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा सेवा उपलब्ध करायी गयी।

गोपीनाथपुर (ओडिशा): दैनिक सत्संग के अतिरिक्त, १ मार्च को विशेष सत्संग किया गया। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि के पर्व पर अभिषेक एवं अर्चना तथा श्री रामनवमी पर्व पर श्री रामचरितमानस का नवाह्न पारायण किया गया। ३१ मार्च को श्री हनुमान जयन्ती पूजा एवं भजन-कीर्तन सहित 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। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि रुद्राभिषेक एवं 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप सहित मनायी गयी। १८ को एक भक्त के आवास पर श्रीमद्भगवद्गीता ज्ञान यज्ञ आयोजित किया गया। कोरापुट जिले की निःशुल्क होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ३५० रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा सेवा उपलब्ध करायी गयी।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): दैनिक अन्नदान तथा गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। ६ से १० मार्च तक श्री हनुमान चालीसा एवं तत्त्व-बोध पर कक्षाएँ आयोजित की गयीं। २५ मार्च को श्री रामनवमी पादुका पूजा एवं भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा प्रतिदिन महामृत्युञ्जय मन्त्र जप एवं श्रीदुर्गासप्तशती पाठ नियमित रूप से चलता रहा। १ अप्रैल को एक भक्त के आवास पर मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

केन्द्रापड़ा (ओडिशा): पादुका पूजा, श्री हनुमान चालीसा पाठ, श्रीमद्भगवद्गीता पारायण सहित दैनिक सत्संग यथावत् चलते रहे। समीपवर्ती गाँवों में सत्संग एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। २३ मार्च को नैली के शिवानन्द सेवाश्रम में गजपति महाराजा श्री दिव्य सिंह देव द्वारा श्री स्वामी चिदानन्द स्वाध्याय केन्द्र का उद्घाटन किया गया। २५ मार्च को श्री रामनवमी मनायी गयी।

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दिन में दो बार पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ पूर्ववत् चलते रहे। ४ मार्च को पादुका पूजा एवं स्वाध्याय सहित साधना दिवस आयोजित किया गया तथा २५ मार्च को श्री रामनवमी मनायी गयी।

लाँजीपल्ली (ओडिशा): दैनिक पूजा, महामन्त्र संकीर्तन, श्रीमद्भागवत पारायण तथा प्रत्येक रविवार को नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। २३ से ३१ जनवरी तक श्री रामचरितमानस नवाह्न पारायण किया गया तथा १ फरवरी को पूर्णाहुति हुई। २५ फरवरी को साधना दिवस मनाया गया।

लाँजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा): जनवरी से मार्च माह में दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग एवं गुरुवार को पादुका पूजा तथा चल सत्संग, एकादशी को श्रीमद्भागवत और गीता पाठ, संक्रान्ति को हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ तथा तीसरे रविवार को नारायण सेवा पूर्ववत् चलते रहे। २६ जनवरी को रक्तदान शिविर आयोजित किया गया जिसमें रेडक्रास ब्लड बैंक द्वारा ४३ यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि अभिषेक एवं 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप, हवन

सहित मनायी गयी। २५ मार्च को श्री रामनवमी भजन–कीर्तन सहित मनायी गयी।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा १८ मार्च को लेखराज होम्स में प्रार्थना, भजन–कीर्तन, मन्त्र जप एवं स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): दैनिक सत्संग, योग कक्षा, साप्ताहिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार को चल सत्संग, शनिवार को हनुमान चालीसा एवं सुन्दरकाण्ड पाठ सहित मातृ सत्संग किये जाते रहे। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि मनायी गयी। ३ फरवरी को महामन्त्र कीर्तन तथा १९ फरवरी को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को नियमित रूप से सत्संग तथा प्रत्येक एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पारायण यथावत् चलते रहे।

रायपुर (छत्तीसगढ़): प्रत्येक रविवार को सत्संग एवं एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ पूर्ववत् चलते रहे। श्री रामनवमी महामन्त्र कीर्तन एवं हवन सहित मनायी गयी।

राउरकेला (ओडिशा): दैनिक ध्यान एवं योग कक्षा, प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ, अभिषेक–अर्चना सहित साप्ताहिक सत्संग, रविवार को चल सत्संग तथा प्रत्येक ८ एवं २४ को पादुका पूजा नियमित चलते रहे। प्रथम एवं अन्तिम रविवार को मातृ सत्संग आयोजित किये गये। 'शिवानन्द होमियोपैथी धर्मार्थ डिस्पेंसरी' द्वारा रोगियों का नि:शुल्क उपचार किया गया। १२, १८ एवं २९ को विशेष सत्संग किये गये। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि तथा ५ मार्च को श्री विश्वनाथ मन्दिर प्रतिष्ठा दिवस रुद्राभिषेक एवं 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप सहित मनाये गये।

सम्बलपुर (ओडिशा)ः दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, सोमवार को नारायण सेवा, शनिवार को चल सत्संग एवं सुन्दरकाण्ड पाठ, ८ और २४ को पादुका पूजा के अतिरिक्त, २५ फरवरी एवं ३ मार्च को चल सत्संग किये गये। होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा रोगियों की निःशुल्क सेवा की जाती रही। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि तथा २५ मार्च को श्री रामनवमी अभिषेक एवं भजन–कीर्तन सहित मनायी गयी।

सिरपुर कागजनगर (तेलंगाना): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को चल सत्संग, सोमवार को पूजा एवं भजन तथा प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा की गयी। १३ फरवरी महाशिवरात्रि के दिन रुद्राभिषेक एवं अखण्ड नाम संकीर्तन किया गया। २१ फरवरी को भजन, ध्यान एवं प्रवचन सहित एक विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

स्टील टाउनशिप राउरकेला (ओडिशा): जनवरी–फरवरी माह में प्रत्येक सोमवार को चल सत्संग, योग एवं संगीत की नि:शुल्क कक्षाएँ, गुरुवार को गुरु पादुका पूजा तथा शनिवार को स्वाध्याय पूर्ववत् चलते रहे। पादुका पूजा, प्रवचन, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, श्री हनुमान चालीसा एवं श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित चार साधना दिवस आयोजित किये गये। १८ से २५ मार्च तक श्री रामनवमी मनायी गयी।

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। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि पूजा एवं 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र जप सहित मनायी गयी।

सुरेन्द्रनगर (गुजरात): दैनिक योग कक्षा एवं पादुका पूजा, स्वाध्याय सहित मातृ सत्संग, प्रत्येक शनिवार और रविवार को सुन्दरकाण्ड पाठ तथा एकादशी को महामन्त्र संकीर्तन नियमित रूप से चलते रहे। प्रत्येक माह की ८ को निर्धन परिवारों को खाद्य सामग्री दी गयी। ८ से २६ जनवरी तक तथा १६ से २४ फरवरी तक श्री रामचरितमानस का पारायण किया गया। श्रीमद्भागवत एवं शिवपुराण का स्वाध्याय नियमित चलता रहा।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। १५ मार्च को विशेष सत्संग एवं २१ मार्च को चल सत्संग का आयोजन किया गया। ३१ मार्च को विश्व-शान्ति एवं विश्व-बन्धुत्व हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा १८ फरवरी को वृद्धाश्रम में भजन-कीर्तन सहित सत्संग किया गया।

वसंत विहार (नई दिल्ली): फरवरी माह में प्रत्येक रविवार को स्वाध्याय, सत्चर्चा, रामचरितमानस पाठ एवं विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थनाओं सहित सत्संग नियमित चलते रहे।

विशाखपत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): प्रतिदिन प्रातः योग कक्षाएँ तथा सन्ध्या समय विष्णुसहस्रनाम पारायण, प्रत्येक सोमवार को विशेष सत्संग एवं चिकित्सा शिविर, त्रयोदशी को सुन्दरकाण्ड पाठ एवं महामृत्युंजय हवन इत्यादि गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। १३ फरवरी को महाशिवरात्रि पर्व रुद्राभिषेक एवं प्रवचन सहित मनाया गया। मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी पूर्णबोधानन्द जी १९ फरवरी को तथा श्री स्वामी कृष्णभक्तानन्द जी २ मार्च को शाखा पधारे एवं प्रवचन दिये। ५ मार्च को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। २५ मार्च को श्री रामनवमी के उपलक्ष्य में श्री सीतारामकल्याणम् सम्पन्न हुआ।

विशाख ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक योग कक्षा, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ एवं भजन-कीर्तन यथावत् चलते रहे। शाखा द्वारा ग्रामीण विद्यार्थियों के लिए निःशुल्क कक्षाएँ आयोजित की गयीं।

महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़): जनवरी-फरवरी माह में शाखा की साधना सम्बन्धी गतिविधियाँ यथा प्रात: ५ से ७ बजे तक सर्वदेव प्रार्थना, भजन, गीता श्लोक पाठ, उसके बाद आसन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार; प्रत्येक मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान चालीसा पाठ तथा रविवार को गीता पाठ नियमित रूप से चलती रही। जनवरी में १० दिवसीय योग शिविर का आयोजन किया गया तथा १४ फरवरी को महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र का १२ घण्टे अखण्ड जप किया गया।

बीकानेर (राजस्थान): मार्च माह में शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथावत् चलती रही। श्री रामनवमी के पावन पर्व के उपलक्ष्य में १८ से २५ मार्च तक श्री रामचरितमानस नवाह्न पारायण किया गया। ३१ मार्च को श्री हनुमान जयन्ती सुन्दरकाण्ड पाठ एवं भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी।

राजा पार्क, जयपुर (राजस्थान): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, पारायण, हवन, सत्संग इत्यादि की आध्यात्मिक गतिविधियाँ; ज्ञान-प्रसार, स्वास्थ्य, अन्नदान एवं जल सेवा कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। १३ फरवरी को महाशिवरात्रि पर्व पर रुद्राभिषेक, पंचाक्षरी मंत्र के अखण्ड जप एवं हवन का आयोजन किया गया।

भिलाई नगर शाखा (छत्तीसगढ़): जनवरी माह में प्रत्येक एकादशी को गीता पाठ एवं भजन-कीर्तन, प्रत्येक शुक्रवार को विष्णुसहस्रनाम और ललितासहस्रनाम पाठ तथा भजन-कीर्तन सहित सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ७ जनवरी को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का आराधना दिवस मनाया गया तथा २१ जनवरी को भजन-कीर्तन, त्रिदेव-पूजन और प्रसाद वितरण किया गया।

माँझीगुड़ा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, आरती, भजन-कीर्तन, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। १४ फरवरी को महाशिवरात्रि पर्व पर 'ॐ नमः शिवाय' मन्त्र का २४ घण्टे अखण्ड जप, रुद्राभिषेक एवं हवन किया गया।

फरीदपुर शाखा बरेली (उत्तर प्रदेश): फरवरी माह में प्रत्येक बुधवार को सद्गुरुदेव की पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। एक किशोरी के आँख के आपरेशन तथा एक निर्धन व्यक्ति के घर के पुनर्निर्माण हेतु आर्थिक सहयोग दिया 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

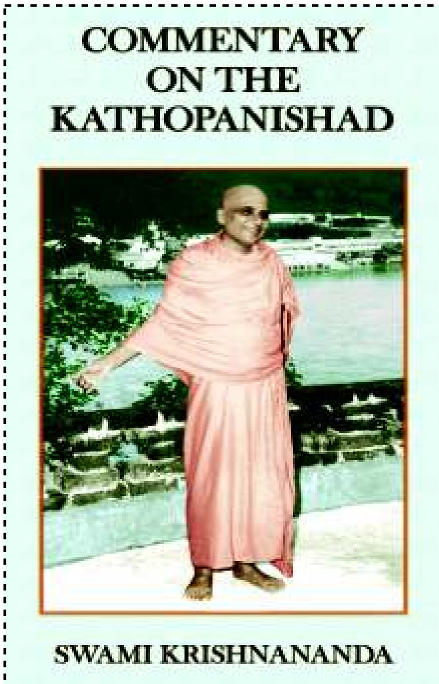
एकादशोपनिषदः (मूल मन्त्राः)	१४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन	४५/-
चिदानन्दम्	२००/-
जीवन-स्रोत	१५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम्	१५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्)	७५/-
सर्वस्नेही हृदय	१००/-

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

INFORMATION ABOUT BOOKS



NEW RELEASE!

COMMENTARY ON THE KATHOPANISHAD

Swami Krishnananda

An exhaustive and illuminating commentary on the Kathopanishad in a very simple and lucid language by Worshipful Sri Swami Krishnanandaji Maharaj.

Pages: 168 **Price: ₹ 145/-**

BOOKS NOW AVAILABLE

1.	The Bhagavadgita explained	Swami Sivananda	₹ 55/-
2.	Hindu Gods and Goddesses	Swami Sivananda	100/-
3.	The Science of Pranayama	Swami Sivananda	70/-
4.	Ten Upanishads	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/-
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

मई 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

हिन्दुत्व

हिन्दू-धर्म-ग्रन्थों में दर्शन है, कर्मकाण्ड है और कथाएँ हैं। ये तीनों विषय आवश्यक हैं। वेदों के अन्तर्गत कथाओं और काव्यों का उद्देश्य है धर्मों की सत्यता के प्रति मन में रुचि पैदा करना। प्राचीन भारतीय योगी लोगों के मन में नैतिक सिद्धान्तों या धार्मिक तत्त्वों को दृढ़ करने के लिए वैसी कथाओं और काव्यों का सदा ही प्रयोग करते थे। आपको भी गहराई में प्रवेश करके सत्य और ज्ञान-रूपी मोतियों को उन सीपियों से अलग करना होगा जिनमें कि वे सन्निहित हैं। कथाओं और काव्यों को विहंगम दृष्टि से देखने वाले व्यक्ति ही विचार-शून्य विश्लेषण एवं अविवेकपूर्ण तथा अन्यायपूर्ण आलोचना करते हैं।

आप अपना दृष्टिकोण बदल डालिए। तब प्रत्येक सांसारिक कर्म यौगिक क्रिया बन जायेगा। सेवा और समर्पण के द्वारा एक गरीब व्यक्ति भी लक्ष्य तक पहुँच सकता है। उसके लिए धन की आवश्यकता नहीं है। हिन्दू-दर्शन सर्वव्यापी है। एक हरिजन भी निष्काम भाव से अपना कर्म करते हुए मोक्ष पा सकता है। हमारे प्राचीन ऋषियों ने हर प्रकार के मनुष्यों के लिए उनकी रुचि, भावना और सामर्थ्य के अनुसार विभिन्न मार्ग बतलाये हैं।

वेदान्त और उसके सिद्धान्तों को ठीक तरह से समझ लें और दैनिक जीवन में उनका अभ्यास करें तो युद्धों, साम्प्रदायिक दंगों, छोटे-छोटे झगड़ों और धार्मिक संघर्षों से त्रस्त इस संसार में शान्ति, समाधान और सुख की स्थापना हो सकेगी।

—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