

₹ १००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



बुद्धिमान् बनना सीखो। विवेक करना जानो। कामना और विचार को नियन्त्रित करना सीखो। सावधानी के साथ अपने विचारों की निगरानी करो। मन के कारखाने में एक भी बुरी कामना या बुरा विचार आने न दो। अंकुरित होते ही उसे नष्ट कर दो। सदा पवित्र और उन्नत विचारों को प्रश्रय दो। प्रत्येक अपवित्र विचार और अपवित्र कामना को छोड़ दो। आत्मज्ञान के प्रति उत्साह बनाये रखो। यह एक इच्छा शेष सभी अपवित्र और सांसारिक कामनाओं को मिटा सकती है। कर्म-सिद्धान्त को ठीक तरह से समझ लो। अविद्या की तीनों ग्रन्थियों को काट कर सच्चिदानन्द-रूपी आत्मा का अनुभव करो। तब कर्म-सिद्धान्त से परे हो जाओगे। तब तुम जीवनमुक्त बन जाओगे।

स्वामी शिवानन्द

अप्रैल २०२४

आध्यात्मिक पंचांग २०२४-२०२५

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्दनगर-२४९ १९२,

जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, हिमालय, भारत

		२०२४		५	शुक्र	अमावास्या
		अप्रैल		१७	बुध	हरिशयनी एकादशी
९	मङ्गल	युगादि; चान्द्र नव-वर्ष दिवस; वसन्त नवरात्रि प्रारम्भ		१८	बृहस्पति	प्रदोष पूजा
१३	शनि	मेष संक्रान्ति (११.१७ अपराह्न)		२०/२१	शनि/रवि	पूर्णिमा
१७	बुध	श्री रामनवमी		२१	रवि	श्री गुरु पूर्णिमा; श्री व्यास पूजा; श्री गुरु पूजा
१९	शुक्र	एकादशी		२९	सोम	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का इक्सठवाँ पुण्य-तिथि आराधना दिवस
२१	रवि	प्रदोष पूजा; श्री महावीर जयन्ती		३१	बुध	एकादशी
२३	मङ्गल	पूर्णिमा; श्री हनुमान् जयन्ती				
		मई				अगस्त
४	शनि	एकादशी; श्री वल्लभाचार्य जयन्ती		१	बृहस्पति	प्रदोष पूजा
५	रवि	प्रदोष पूजा		४	रवि	अमावास्या
७/८	मङ्गल/बुध	अमावास्या		९	शुक्र	नाग पंचमी
१०	शुक्र	अक्षय तृतीया; श्री परशुराम जयन्ती		११	रवि	श्री तुलसीदास जयन्ती
१२	रवि	श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती		१५	बृहस्पति	स्वतन्त्रता दिवस
१३	सोम	श्री रामानुजाचार्य जयन्ती		१५	बृहस्पति	एकादशी
१४	मङ्गल	श्री गङ्गा सप्तमी		१७	शनि	प्रदोष पूजा
१९	रवि	एकादशी		१९	सोम	पूर्णिमा; रक्षाबन्धन
२०	सोम	प्रदोष पूजा		२६	सोम	श्री कृष्ण जयन्ती
२१	मङ्गल	श्री नृसिंह जयन्ती		२९	बृहस्पति	एकादशी
२३	बृहस्पति	पूर्णिमा; श्री बुद्ध जयन्ती		३१	शनि	परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का सोलहवाँ पुण्य-तिथि आराधना दिवस; प्रदोष पूजा
		जून				सितम्बर
१	शनि	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की संन्यास-दीक्षा जयन्ती		२	सोम	सोमवती अमावास्या
२	रवि	एकादशी		३	मङ्गल	अमावास्या
४	मङ्गल	प्रदोष पूजा		७	शनि	श्री गणेश चतुर्थी
६	बृहस्पति	अमावास्या		८	रवि	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की १३७ वीं जन्म-जयन्ती
१६	रवि	श्री गंगा दशहरा		८	रवि	ऋषि पंचमी
१७	सोम	एकादशी (निर्जला)		१४	शनि	एकादशी
१९	बुध	प्रदोष पूजा		१५	रवि	श्री वामन जयन्ती; प्रदोष पूजा
२१/२२	शुक्र/शनि	पूर्णिमा		१७	मङ्गल	श्री अनन्त चतुर्दशी
		जुलाई		१७/१८	मङ्गल/बुध	पूर्णिमा
२	मङ्गल	एकादशी		१८	बुध	महालय (पितृपक्ष) प्रारम्भ
३	बुध	प्रदोष पूजा		२८	शनि	एकादशी

(शेष आवरणपृष्ठ ३ पर)



दिव्य जीवन

Vol. XXXV

अप्रैल २०२४

No. 01

प्रश्नोपनिषद्

चतुर्थः प्रश्नः

प्राणाग्नय एवैतस्मिन्पुरे जाग्रति ।

गार्हपत्यो ह वा एषोऽपानो व्यानोऽन्वाहार्यपचनो
यद्गार्हपत्यात्प्रणीयते प्रणयनादाहवनीयः प्राणः ॥३॥

(सुषुप्ति काल में) इस शरीर रूपी पुर में प्राणाग्नि ही जागते हैं। यह अपान ही गार्हपत्य अग्नि है, व्यान अन्वाहार्यपचन अग्नि है तथा जो गार्हपत्य से ले जाया जाता है, वह प्राण ही प्रणयन (ले जाये जाने) के कारण आहवनीय अग्नि है।

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

PART-II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

जगन्मोहनाकारमानन्दकन्दं
 प्रगल्भोक्तिमाराध्यरूपं महान्तम्
 सुगम्यं सदा पुण्यभाजां जनानां
 शिवानन्दयोगीन्द्रमेवाश्रयेऽहम् ॥४३॥

मैं योगीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का शरणापन्न हूँ जिनका दिव्य स्वरूप मनमोहक है, जो सर्वत्र आनन्द का संचार करते हैं, जिनके वचन ज्ञानपूर्ण हैं तथा जो सज्जनवृन्द के लिए सर्वदा सुलभ हैं।

सर्वदा सर्वदानोत्सुकं वत्सलं
 शर्वसेवारतं शर्वरीशाननम्
 गर्वहीनाशयं श्रीशिवानन्दस-
 द्वेशिकं भावये दिव्ययोगीश्वरम् ॥४४॥

जो अत्यन्त उदार एवं स्नेहशील हैं, जो भगवान् शिव की आराधना में नित्य लीन हैं, जिनका मुख चन्द्रमा के समान कान्तिमय है तथा जिनका चित्त अहंकार से पूर्णतया मुक्त है, उन दिव्य योगीश्वर गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का मैं श्रद्धापूर्वक ध्यान करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

‘राम-नाम’ की शक्ति सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

‘राम-नाम’ एक ऐसी दिव्य निधि है जिसे सहस्रों वर्षों से लाखों-करोड़ों हिन्दू जनों ने अपने हृदय में सँजोए रखा है। यह दिव्य नाम मनुष्य के मन को पवित्र बनाने का सर्वश्रेष्ठ साधन है, यह शाश्वत शान्ति एवं आनन्द प्रदान करने वाला है तथा अमृतत्व-प्राप्ति की कुंजी है। राम-रहस्योपनिषद् के अनुसार ‘रा’ एवं ‘म’, ये दो अक्षर, दो सर्वाधिक महिमामय मन्त्रों अष्टाक्षर (ॐ नमो नारायणाय) एवं पंचाक्षर (ॐ नमः शिवाय) मन्त्रों का सार-तत्त्व हैं। जब अष्टाक्षर मन्त्र से ‘रा’ तथा पंचाक्षर मन्त्र से ‘म’ को हटा दिया जाता है, तो ये दोनों मन्त्र न केवल अपना वास्तविक अर्थ खो देते हैं, अपितु ये विपरीत अर्थ के द्योतक हो जाते हैं।

‘राम-नाम’ के जप से साधक के सम्पूर्ण अस्तित्व में एक महत्वपूर्ण परिवर्तन घटित होता है। इस दिव्य नाम के उच्चारण से दो प्रकार का प्रभाव उत्पन्न होता है। मन्त्र के दो दिव्य अक्षरों के साथ रहने से उत्पन्न मन्त्र-शक्ति तथा इनके उच्चारण से उत्पन्न शक्ति द्वारा, साधक का तन्त्रिका-तन्त्र (Nervous System) स्पन्दित होने लगता है; यह दिव्य स्पन्दन इसे समता, समरसता एवं लयबद्धता से युक्त बनाता है। जब तन्त्रिका-तन्त्र इस प्रकार की समरसता की अवस्था में होता है, तो श्वास भी लयबद्ध रूप में प्रवाहित होने लगती है और साधक का मन प्रशान्त-अवस्था में विश्राम करता है। मन की इस प्रशान्त अवस्था में ही दिव्य चेतना प्रतिबिम्बित होती है और साधक को शाश्वत परमात्म-तत्त्व के आनन्द की

अनुभूति होती है।

भगवन्नाम का जप करते हुए उनके दिव्य स्वरूप का ध्यान करने से साधक को अपने इष्ट-देव से एकत्व प्राप्त करने में सहायता मिलती है। भगवन्नाम के जप से उत्पन्न स्पन्दनों से साधक का सम्पूर्ण तन्त्रिका-तन्त्र एवं मन पूर्ण समरसता की स्थिति को प्राप्त कर लेता है क्योंकि भगवान् का दिव्य नाम केवल एक ध्वनि नहीं है; यह एक शक्ति है जो मनुष्य के मन के सभी विक्षेपकारी तत्त्वों पर विजय प्राप्त करके इसे पवित्र एवं सात्त्विक बनाती है। इस प्रकार के पवित्र-सात्त्विक अन्तःकरण द्वारा ही शाश्वत तत्त्व का अनुभव होता है।

पंचाक्षर, अष्टाक्षर एवं द्वादशाक्षर मन्त्रों के समान, ‘राम-नाम’ का जप मन की पाशविक प्रवृत्तियों के नाश में सहायक होता है। पाशविक प्रवृत्तियाँ एवं संवेग, उद्वेगकारी शक्तियाँ हैं, ‘राम-नाम’ प्रशान्तकारी शक्ति है। जब एक साधक परिपूर्ण निष्ठा एवं सच्ची भक्ति के साथ ‘राम-नाम’ का आश्रय लेता है, तो यह उसके समस्त दुःखों-कष्टों को नष्ट कर देता है। परन्तु साधक की निष्ठा दो अथवा उससे अधिक मन्त्रों में विभाजित नहीं होनी चाहिए। उसे ‘राम-नाम’ में पूर्ण श्रद्धा-विश्वास रखते हुए केवल इसका ही आश्रय लेना चाहिए। जितनी अधिक श्रद्धा एवं एकाग्रता से भगवन्नाम का जप किया जाएगा, उतनी अधिक शीघ्रता से यह मन के समस्त दुर्गुणों-बुराइयों का नाश करेगा। भगवान् राम का भक्त उनसे इस प्रकार प्रार्थना करता है—

**आपदामपहर्तारं दातारं सर्व सम्पदाम्।
लोकाभिरामं श्रीरामं भूयो भूयो नमाम्यहम्॥**

समस्त आपदाओं-विपदाओं के नाशकर्ता, सर्वसम्पत्ति प्रदाता एवं सबके हृदयों में प्रसन्नता का संचार करने वाले लोकाभिराम, भगवान् श्री राम को मेरा पुनः पुनः साष्टांग प्रणिपात।

‘राम-नाम’ दिव्य महिमामय है, यह साधक को कैवल्यपद अर्थात् मोक्ष प्रदान करता है। परन्तु इस पावन नाम का उपयोग सांसारिक उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु नहीं किया जाना चाहिए। ‘राम-नाम’ मनुष्य को मृत्यु के कष्ट से बचाता है अर्थात् उसे अमृतत्व की प्राप्ति कराता है। यह उसे मोक्ष एवं आत्म-स्वराज्य की स्थिति प्रदान करता है। आप एक मच्छर को मारने के लिए बन्दूक का प्रयोग क्यों करते हैं? ‘राम-नाम’ भवरोग का नाश कर सकता है, फिर इन तुच्छ वस्तुओं एवं समस्याओं के लिए इसका प्रयोग क्यों करें? अतः ‘राम-नाम’ का जप मोक्ष प्राप्ति हेतु करें; इस जगत् के कांच के समान चमकने वाले वस्तु-पदार्थों की प्राप्ति हेतु नहीं। ‘राम-नाम’ आपका रक्षक है जो सभी प्रकार के कष्टों-समस्याओं से आपकी सर्वदा रक्षा करता है, यह आपकी पवित्रता एवं सदाचारिता का पोषण करता है तथा काम, क्रोध, लोभ आदि आसुरी प्रवृत्तियों का नाश करता है।

भगवन्नाम का जप अत्यन्त भक्तिभाव सहित किया जाना चाहिए। अपने इष्टदेव के प्रति गहन श्रद्धा-प्रेम के साथ मन्त्र-जप करने से यह अत्यधिक प्रभावकारी होता है। परन्तु इसका अर्थ यह नहीं है कि बिना भाव के मशीनवत् मन्त्र-जप करने से कोई लाभ नहीं होता है। भगवान् का दिव्य नाम इतना शक्तिशाली है कि इसका

मशीनवत् जप करने से भी यह साधक में शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर परिवर्तन घटित करता है। ‘राम-नाम’ एक मन्त्र है, मन्त्र किन्हीं विशिष्ट अक्षरों के संयोजन से बनता है जिनके उच्चारण मात्र से एक विशेष परिणाम उत्पन्न होता है यद्यपि यह परिणाम मन्त्र-उच्चारक की चेतना में प्रत्यक्ष रूप से परिलक्षित नहीं होता है। किसी भी मन्त्र के सतत उच्चारण से साधक में शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर परिवर्तन की एक विशिष्ट प्रक्रिया सम्पन्न होती है। बिना भाव के मशीनवत् मन्त्र-जप करने से मानसिक स्तर पर परिवर्तन दिखायी नहीं देता है, परन्तु मन्त्र की ध्वनि से उत्पन्न स्पन्दन साधक के तन्त्रिका-तन्त्र को प्रभावित करते हैं अर्थात् शारीरिक स्तर पर इसका प्रभाव दृष्टिगोचर होता है। शरीर के स्तर पर होने वाला परिवर्तन अप्रत्यक्ष रूप से मन को भी प्रभावित करता है क्योंकि शरीर एवं मन, कार्य एवं कारण रूप में एक दूसरे से इस प्रकार से घनिष्ठ रूप में सम्बन्धित हैं कि कार्य में परिवर्तन कारण को प्रभावित करता है; तथा कारण में कोई भी परिवर्तन कार्य को प्रभावित करता है।

एक भक्त को मन्त्र-जप द्वारा भगवान् की परीक्षा नहीं लेनी चाहिए। उदाहरणतः, उसे भगवन्नाम का आश्रय लेकर बुरे कर्म नहीं करने चाहिए। यद्यपि भगवान् का दिव्य नाम उसके बुरे कर्मों के परिणाम को निष्प्रभावी कर सकता है, परन्तु इस प्रकार से भगवान् के पावन नाम का प्रयोग करने वाला यही सिद्ध करता है कि उसकी भगवान् के प्रति भक्ति शुद्ध-सच्ची नहीं है और अभी भी उसका मन भगवान् के प्रति अनुरक्त नहीं है, अपितु यह सांसारिक वस्तु-पदार्थों के आकर्षण में ही बँधा है।

भगवान् के दिव्य नाम के जप-कीर्तन हेतु यह

योग्यता निर्धारित की गयी है -

तृणादपि सुनीचेन तरोरपि सहिष्णुना ।

अमानिना मानदेन कीर्तनीयः सदा हरिः ॥

तृण से अधिक विनम्र, वृक्ष से अधिक सहनशील, अपने सम्मान की इच्छा से रहित तथा दूसरों को सदैव मान-सम्मान देने वाला मनुष्य ही भगवान् के दिव्य नाम का जप-कीर्तन करने हेतु योग्य है।

भगवान् उनकी सहायता करते हैं जो स्वयं अपनी सहायता करते हैं। अतः मनुष्य को भगवान् द्वारा दी गयी परिस्थिति में अपनी क्षमतानुसार यथासम्भव श्रेष्ठ प्रयास करना चाहिए, उसके पश्चात् ही उसे भगवद्-कृपा की याचना करनी चाहिए। आलस्य को आत्म-समर्पण नहीं कहा जा सकता है। भगवान् के प्रति स्वयं का समर्पण तब ही पूर्ण होता है जब भक्त की चेतना भगवद्-प्रेम से परिपूरित होती है। जब भक्त द्वारा भगवद्-साक्षात्कार हेतु किया गया प्रयास पर्याप्त सिद्ध नहीं होता है, तब भगवद्-कृपा का अवतरण होता है।

भगवान् के दिव्य नाम के जप से, ‘राम-नाम’ के जप से शारीरिक व्याधियाँ भी दूर हो जाती हैं। ‘राम-नाम’ का प्रभाव अमोघ एवं अचूक है। यदि उचित रूप में समझा जाए तो ‘राम’ शब्द ‘ॐ’ के समान ही परब्रह्म का वाचक है तथा भगवान् श्री राम स्वयं परब्रह्म ही हैं। वे सर्वव्यापक हैं तथा समस्त प्राणियों के हृदय में अन्तर्यामी रूप से वास करते हैं। उनका दिव्य नाम अत्यधिक शक्तिशाली एवं महिमामय है। संसार के वस्तु-पदार्थों के सामान्य नामों में भी उन वस्तु-पदार्थों के प्रति चेतना उत्पन्न करने की शक्ति है, तो भगवान् के दिव्य नाम में कितनी अधिक शक्ति होगी।

सन्त तुलसीदास जी कहते हैं, “भगवान् का नाम भगवान् से भी श्रेष्ठ है क्योंकि परब्रह्म के निर्गुण एवं सगुण स्वरूप का अनुभव नाम की शक्ति से ही होता है। भगवान् राम ने केवल एक स्त्री अहल्या का ही उद्धार किया, परन्तु उनके पावन नाम ने करोड़ों दुष्टों को पावन बनाया। उन्होंने अपने दो भक्तों जटायु एवं शबरी को ही मोक्ष प्रदान किया, परन्तु उनका दिव्य नाम असंख्य जनों का उद्धारक है। वह पुत्र एवं उसके माता-पिता धन्य हैं जो किसी भी रूप में प्रभु श्री राम का स्मरण करते हैं। वे चाण्डाल जाति के मनुष्य भी धन्य हैं जो अहर्निश राम-नाम का जप करते हैं। जो राम-नाम का जप नहीं करते हैं; उनके उच्च कुल में जन्म लेने का क्या लाभ है?”

‘राम-नाम’ में अमित शक्ति छिपी है। जो भगवद्-भक्ति से सम्पन्न हैं, वे ही इसकी शक्ति को जानते हैं। वर्तमान वैज्ञानिक यह घोषित करते हैं कि ध्वनि-तरंगों में इतनी अधिक शक्ति होती है कि इसके प्रयोग से रेशमी वस्त्रों को पूर्ण स्वच्छ कर सकते हैं; एक धोबी हाथ से धोकर उन वस्त्रों को उतना स्वच्छ नहीं कर पाएगा, जितना ध्वनि-तरंगों की शक्ति उन्हें स्वच्छ करती है। जिस क्षण आप ‘राम’ शब्द का उच्चारण करते हैं, उसी क्षण आपकी चेतना में उनका दिव्य स्वरूप प्रकट हो जाता है। अतः भक्तवृन्द कहते हैं कि संसार के कष्टों से पीड़ित मनुष्यों का एकमात्र आश्रय भगवन्नाम ही है।

श्री वाल्मीकि रामायण भगवान् श्री राम के जीवन-चरित की गाथा है—

वेदवेद्ये परे पुंसि जाते दशरथात्मजे।

वेदः प्राचेतसादासीत् साक्षाद्रामायणात्मना॥

जब वेदों द्वारा ज्ञेय परम पुरुष, महाराज दशरथ के

पुत्र के रूप में धरा पर अवतरित हुए, तब महर्षि वाल्मीकि के माध्यम से रामायण के रूप में वेद ही साक्षात् प्रकट हुए।

महर्षि वाल्मीकि रचित रामायण, एक आदर्श मनुष्य के रूप में भगवान् राम के महान् जीवन के चित्रण के माध्यम से, धर्म को प्रतिपादित करने वाला श्रेष्ठ महाकाव्य है। वाल्मीकि रामायण की महत्ता अवर्णनीय है। यह एक विशाल शिक्षाप्रद काव्य है जिसका उद्देश्य मानव-मात्र को धर्म एवं सदाचारिता के पथ पर चलने की प्रेरणा देना है; इसमें एक धर्मपरायण मनुष्य के जीवन-चरित का अत्यन्त सरल एवं सरस शैली में वर्णन किया गया है ताकि यह सामान्य जनों के हृदय को छू सके।

महर्षि वाल्मीकि द्वारा वर्णित भगवान् श्री राम का जीवन-चरित, भगवान् श्री राम की महानता की भव्य स्तुति है। इसलिए, रामायण एक प्रकार से भगवान् श्री राम की दिव्य महिमा का विशद स्वरूप ही है।

रामायण का स्वाध्याय अथवा श्रवण करना, भगवान् श्री राम के दिव्य सद्गुणों का चिन्तन एवं मनन ही है जो मनुष्य के हृदय को पवित्र करके उसे सात्त्विक-आध्यात्मिक बनाता है।

भगवान् श्री रामचन्द्र सबको आध्यात्मिक जाग्रति, समृद्धि एवं कैवल्य मोक्ष से आशीर्वादित करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

श्री व्यास जी कहते हैं, अहो! इस संसार में कुपथगामी मनुष्यों की यह कैसी भाग्य-विडम्बना है कि उस राम-नाम को वे नहीं लेते जिसमें संसार के जन्म-मृत्यु-रूपी चक्र से मुक्तकरने की शक्ति है। राम-नाम लेने में तनिक भी तो बल नहीं लगता, कानों को यह नाम कैसा मधुर लगता है! किन्तु कैसे दुःख की बात है कि कुपथगामी मनुष्य तब भी इस अनुपम राम-नाम को स्मरण नहीं करते। कितने खेद की बात है! जन्म-मरण के चक्र से मुक्ति पाना प्रत्येक मरणशील मनुष्य के लिए कितना कठिन है, यह सभी जानते हैं; किन्तु वही मुक्ति श्री राम-नाम के कीर्तन से सरलतापूर्वक मिल सकती है। क्या मनुष्य के लिए राम-नाम का जप करने की अपेक्षा और भी कोई कार्य अधिक महत्त्वपूर्ण हो सकता है? द्विजन्मा लोगों में श्रेष्ठ हे जैमिनि! मरते समय राम-नाम लेने से बड़े-से-बड़ा पापी भी मुक्ति पा सकता है। हे ब्राह्मण-श्रेष्ठ! राम-नाम सब पापों को दूर करता है, सब कामनाएँ पूरी करता है और अन्त में मुक्ति देता है; अतः जिनमें जरा भी विवेक-बुद्धि है, उन्हें निरन्तर राम-नाम का जप करना चाहिए। हे ब्राह्मण! मैं तुमसे सत्य ही कहता हूँ, जीवन का जो क्षण बिना राम-नाम-स्मरण किये जाता है, वह व्यर्थ है। सत्य को पहचानने वाले महात्मा चिल्ला-चिल्ला कर कह रहे हैं कि वही रसना रसना है जिसने राम-नाम-रूपी पीयूष का रसास्वादन किया है। मैं तुमसे बार-बार सत्य ही कहता हूँ कि राम-नाम के निरन्तर जपने वाले पर कभी कोई विपत्ति नहीं आती। जो करोड़ों जन्मों के संचित पाप की राशियों को नष्ट करना चाहते हों, उन्हें सर्व कल्याणकारक मधुर राम-नाम भक्तिपूर्वक निरन्तर लेना चाहिए।

स्वामी शिवानन्द

श्री रामनवमी के पावन पर्व का सन्देश परम श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

दिव्य आत्मस्वरूप!

भगवान् श्री राम एवं धरा पर उनकी अवतार लीला में उनकी दिव्य सहभागिनी, जगज्जननी सीता देवी को श्रद्धापूर्वक साष्टांग प्रणिपात। मैं यहाँ, उनकी अवतार लीला के विशिष्ट उद्देश्यों में से उन दो उद्देश्यों के विषय में बात करूँगा जो मानवता के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं। इनमें से एक उद्देश्य है— लौकिक तथा दूसरा है— आध्यात्मिक। लौकिक सन्दर्भ में, भगवान् श्री राम ने विविध मानवीय-सामाजिक सम्बन्धों में, मनुष्य के आचरण, व्यवहार एवं चरित्र हेतु एक उज्ज्वल आदर्श प्रस्तुत किया। आध्यात्मिक सन्दर्भ में देखा जाए तो सम्पूर्ण रामायण जीवात्मा के बन्धन एवं मोक्ष की गाथा है; यह इसका गूढ विषय है। इसे अन्य रामायणों में भी स्पष्ट किया गया है। इस प्रकार, भगवान् श्री राम की धरा पर अवतार-लीला, लौकिक जीवन में 'नैतिक आदर्शवाद' अपनाने हेतु तथा आध्यात्मिक जीवन में 'मोक्ष' प्राप्ति हेतु एक आह्वान है। मानव समाज के लिए रामायण एवं भगवान् श्री राम का यही अर्थ होना चाहिए। भगवान् श्री राम को अपना इष्ट-देवता मानने वाले, उनके भक्त के लिए भगवान् श्री राम की आराधना एवं भक्ति का यही अभिप्राय होना चाहिए। भगवान् राम के प्रति भक्ति का अर्थ धर्म, सदाचार, आध्यात्मिक जीवन एवं साधना के प्रति निष्ठावान होना है। इसमें भगवद्-साक्षात्कार एवं मोक्ष प्राप्ति हेतु दृढ़ प्रयास करना समाहित है। भगवान् राम के प्रति भक्ति, उनसे एकत्व प्राप्त करने के लिए सच्चे

प्रयास का भी प्रतीक है। रामराज्य की अवधारणा केवल मानव समाज के लिए महत्वपूर्ण नहीं है, अपितु यह एक व्यक्ति के लिए भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। आपके जीवन में धर्म एवं दिव्य ज्ञान रूपी दो महत्वपूर्ण तत्वों की संस्थापना, रामराज्य की संस्थापना ही है।

वस्तुतः, दशानन रावण द्वारा देवी सीताजी को लंका में बन्दिनी बना कर रखना, जीवात्मा के बन्धन का ही सूचक है जो दशेन्द्रिय (पाँच कर्मेन्द्रियाँ एवं पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ) युक्त अहंकार के पाश में बद्ध है। इसी कारण, देवी सीता (जीवात्मा) का भगवान् राम (परमात्मा) से वियोग हुआ है। इस वियोग का अन्त, गुरु ही कर सकते हैं जो बद्ध जीवात्मा एवं परमात्मा के मध्य एक कड़ी के रूप में होते हैं। रामायण की कथा में श्री हनुमान जी (गुरु), सीता जी (जीवात्मा) को भगवान् श्री राम (परमात्मा) के विषय में शुभ समाचार देते हैं और दोनों के असह्य वियोग का अन्त करने में सहायता करते हैं। परन्तु जीवात्मा के परमात्मा से एकत्व हेतु देहाध्यास (देह को 'मैं' मानना) का पूर्णरूपेण नष्ट होना आवश्यक है, अतः देवी सीता को अग्नि परीक्षा देनी पड़ती है।

अज्ञान एवं अविवेक के कारण, वस्तु-पदार्थों की बाहरी चमक-दमक (स्वर्ण मृग) से आकर्षित हो जाना ही जीवात्मा (सीता जी) के बन्धन का मूल कारण है। स्वर्ण मृग इस नाम-रूपात्मक जगत् का प्रतीक है और मारीच माया का प्रतीक है। मारीच रूपी माया ने स्वर्ण मृग रूपी इस नाम-रूपात्मक जगत् का स्वरूप धारण किया

है, जिसके आकर्षण से प्रलोभित एवं भ्रमित होने के कारण सीता रूपी जीवात्मा का परमात्मा से वियोग होता है और वह बन्धनग्रस्त होती है। लंका में भयंकर राक्षस-राक्षसियों से घिरी सीता जी का कष्टमय जीवन, भौतिक जगत् के दुःखों, व्याधियों एवं मृत्यु के भय से आक्रान्त जीवात्मा का कष्टमय जीवन ही है।

इस कष्टदायक बन्धन से मुक्त होने का एकमात्र उपाय है— परमात्मा से पुनर्मिलन की तीव्र उत्कण्ठा सहित उनका अखण्ड-सतत स्मरण। लंका की अशोक वाटिका में रहते हुए देवी सीता ने इसी साधना का अभ्यास किया था; इसके साथ-साथ उन्होंने दुराचारी रावण द्वारा दिए गए सभी प्रलोभनों का दृढ़तापूर्वक विरोध किया। उसके आकर्षक प्रलोभनों को अस्वीकार करते हुए तथा उसके क्रूर वचनों से भयभीत न होते हुए, देवी सीता एकाग्र हृदय से भगवान् श्री राम के चिन्तन-स्मरण में लीन रहती हैं और इस प्रकार वे उनकी कृपा प्राप्त करने में सफल होती हैं। भगवान् की कृपा उनके जीवन में श्री हनुमान रूपी एक व्यक्तिगत दूत (गुरु) के माध्यम से प्रकट होती है और इसके पश्चात्, गुरु ही जीवात्मा एवं परमात्मा का पुनर्मिलन कराते हैं। जहाँ भगवद्-प्राप्ति की गहन उत्कण्ठा एवं सच्ची साधना है, वहाँ भगवद्-कृपा प्रचुरतापूर्वक प्रवाहित होती है और जीवात्मा को बन्धनमुक्त करके उसे कैवल्य मोक्ष-साम्राज्य (राम पट्टाभिषेक-साम्राज्य), तथा परमात्मा का शाश्वत सान्निध्य प्रदान करती है।

भगवान् श्री राम मर्यादा पुरुषोत्तम हैं। अपने दिव्य व्यक्तित्व में मानवीय व्यवहार के विविध आदर्श समाहित करते हुए, वे अखिल मानवता के समक्ष

मानवीय सम्बन्धों में नैतिकतापूर्ण आचरण का उज्ज्वल उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। एक पुत्र के रूप में, वे अपने व्यक्तिगत लाभ, पद एवं सम्मान का त्याग करके, अपने पिता के सम्मान एवं राजसी कुल के गौरव की रक्षा करते हैं। एक बड़े भाई के रूप में, वे अपने छोटे भाईयों के समक्ष अत्यन्त प्रतिकूल परिस्थिति में सौम्य एवं उदार प्रतिक्रिया का आदर्श उदाहरण रखते हैं। उनकी पत्नी सीता उनके साथ वन जाना चाहती हैं तथा वनवास के सुख-दुःख एवं संकटों में उनकी सहभागिनी होना चाहती हैं; भगवान् श्री राम एक सच्चे जीवनसाथी के रूप में, सीता जी के अधिकार एवं निर्णय का सम्मान करते हैं और उन्हें वन साथ ले जाने के लिए सहमत हो जाते हैं क्योंकि गृहस्थाश्रम में पति-पत्नी प्रत्येक अनुभव के समान रूप से सहभागी होते हैं। समाज के एक सदस्य के रूप में, भगवान् श्री राम कुल, जाति, पद आदि के भेद के विषय में विचार नहीं करते हुए, गुह-निषाद द्वारा किए गए मित्रता के अनुरोध को तुरन्त ही स्वीकार कर लेते हैं। गुह-निषाद की सच्ची मैत्रीपूर्ण सद्भावना के सम्मान-स्वरूप राजसी गौरव (Royalty) एवं वन्य सरलता (Jungle Simplicity) प्रेमपूर्वक परस्पर सम्बन्धित हो जाते हैं। भगवान् श्री राम के हृदय में कृतज्ञता का भाव इतना अधिक है कि वे सीता जी की रक्षा करते हुए प्राणोत्सर्ग करने वाले जटायु का उसी प्रकार श्रद्धापूर्वक अन्तिम संस्कार करते हैं जिस प्रकार वे अपने पिता महाराज दशरथ का करते। वनवास में एक तपस्वी के रूप में उनका जीवन, पूर्ण आत्म-नियन्त्रण, ब्रह्मचर्य, संयम एवं कठोर तप का जीवन है और उनका यह जीवन समस्त तपस्वियों-साधकों के लिए अनुकरणीय आदर्श है।

युद्धक्षेत्र में एक योद्धा के रूप में, उनकी वीरता एवं न्यायप्रियता, समस्त योद्धाओं के लिए एक उज्ज्वल उदाहरण है। युद्ध के प्रारम्भिक दिनों में, एक बार उन्होंने रावण के साथ युद्ध करते हुए उसे पूर्णतः शस्त्रहीन कर दिया था, वे उसी समय उसका वध कर सकते थे। परन्तु उन्होंने रावण से अपने शस्त्र उठाकर लंका जाने तथा विश्राम के उपरान्त, अगले दिन नवीन शक्ति से युक्त होकर युद्ध भूमि में आने का अनुरोध किया। अन्ततः, राजधर्म की रक्षा हेतु उनके द्वारा अपने व्यक्तिगत हित का त्याग इतिहास में अपूर्व है। भगवान् श्री राम के पावन चरणारविन्द में यही प्रार्थना है कि उनके उच्च आदर्शों से प्रेरित होकर आधुनिक मानव समाज का उत्थान हो।

भगवान् के प्रिय भक्तवृन्द! श्री रामनवमी का

पावन पर्व समीप आ रहा है; इन आगामी दिनों में भगवान् श्री राम एवं उनके आदर्श जीवन की आपके लिए विशेष महत्ता पर चिन्तन-मनन करें। महान् सद्ग्रन्थ रामायण का स्वाध्याय करें। वसन्त नवरात्रि के नौ दिनों की अवधि को भगवद्-भक्ति, प्रार्थना एवं ध्यान से परिपूरित करें। राम-नाम जप का नवदिवसीय अनुष्ठान करें। इस दिव्य नाम का लिखित जप भी करें। अन्य भक्त-जनों के साथ मिलकर प्रतिदिन एक घण्टे राम-नाम का संकीर्तन करें। इस प्रकार, स्वयं को राम-भक्ति एवं राम-भजन में पूर्णतः निमग्न करें तथा परम पवित्रता एवं परम आनन्द रूपी आध्यात्मिक समृद्धि प्राप्त करें। भगवान् श्री राम की दिव्य कृपा की वृष्टि आप सब पर हो। ॐ श्री राम।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

तुलसीदास, रामदास, कबीर, मीराबाई, बिल्वमंगल (सूरदास), गौरांग महाप्रभु, गुजरात के नरसिंह मेहता आदि अनेक महात्माओं को जप और अनन्य भक्ति द्वारा ही भगवद्-दर्शन हुए थे। जैसे इनको सफलता मिली, वैसे ही हे मित्रो! आपको भी मिल सकती है। जो गाना जानते हों, वे लय के साथ मन्त्र का गान करें। मन इससे शीघ्र ही उन्नत अवस्था में पहुँच जायेगा। जैसे बंगाल के रामप्रसाद ने एकान्त में बैठ कर भगवान् के नाम का गायन किया था, वैसे ही बैठ कर आप भी गायें। गाते-गाते भाव-समाधि आ जायेगी। जस्टिस उडरफ ने मन्त्र-शास्त्र पर वर्णमाला (Garland of Letters) नामक एक बड़ी सुन्दर पुस्तक लिखी है, उसे पढ़ कर आपको मन्त्र की शक्ति का ज्ञान हो जायेगा।

इस कलि-काल में भगवद्-प्राप्ति तो बहुत अल्प काल में हो सकती है। यह भगवान् की कृपा का फल है जो आपको कड़ी तपस्या भी नहीं करनी पड़ती। प्राचीन समय की तरह इस युग में १००० वर्षों तक एक पैर पर खड़े रहने की भी आवश्यकता नहीं है। आप जप, कीर्तन तथा प्रार्थना द्वारा भगवद्-दर्शन कर सकते हैं।

स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

कालिकम्बा नयनार

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

यह सन्त जाति से वैश्य थे और चोला राज्य के पेन्नागडम में रहते थे। वे मन्दिर में सेवा कार्य करते थे। वे शिव भक्तों में भगवान् शिव के ही दर्शन करते थे और उनके निष्ठावान भक्त थे। उनकी धर्मपत्नी भी उनके इन सभी कार्यों में उनकी सहायता करती थी।

एक दिन उनका एक पुराना सेवक, भक्त के वेश में उनके घर आ गया। नयनार ने सदा की भाँति उसका स्वागत किया, पाँव धोये और पूजा की। किन्तु उनकी पत्नी ने उसे पहचान लिया कि वह तो उनका पुराना सेवक था, इसलिए वह पूजा में सम्मिलित नहीं हुई। नयनार ने इसे पत्नी में भक्ति का अभाव मानते हुए उसका हाथ काट दिया और शिव भक्त की पूजा सम्पन्न की। योग साधना को

इस रूप में सम्पन्न करते हुए उन्होंने भगवान् को पा लिया।

इस सन्त ने अत्यन्त अद्भुत ढंग से उस महान् सत्य को सिद्ध कर दिया जिस पर महर्षि नारद ने अपनी अमर रचना, भक्ति सूत्र में इतना बल दिया है: भगवद्भक्तों में जाति-पाति एवं पद का कोई भेद नहीं है। वह स्वयं में परस्पर इस प्रकार का कोई भेदभाव नहीं करते, न ही दूसरों में ऐसा भेदभाव रखते हैं। ऐसा करना भगवान् के प्रति ईश-निन्दा का अपराध है। महान् भक्त तो भगवान् के साथ एक हो जाते हैं। उनका अतीत कुछ भी रहा हो, जाति, धर्म और पद कुछ भी रहा हो, अब वह दिव्य हैं और इसलिए ऐसे भेदभाव का कोई अर्थ नहीं है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

प्राचीन काल में मनुष्यों के हृदय बड़े शुद्ध और शक्तिशाली होते थे। इस कारण सिद्धि-प्राप्ति तथा भगवद्-साक्षात्कार के लिए अक्षर-लक्ष-जप की प्रथा प्रचलित थी। इस आधुनिक समय में मनुष्यों के हृदय अपवित्र होते हैं। इस कारण उनको केवल एक लक्ष जप से दर्शन नहीं भी हो सकता है। इस समय सिनेमा, नाटक तथा अन्य प्रकार के अनेक प्रचलित खेलों से मनुष्यों के विचार अशुद्धता से परिपूर्ण हैं। अतः स्पष्ट है कि वे उन्नति प्राप्त नहीं कर सकते। साक्षात्कार प्राप्त न होने तक उनको जप-पुरश्चरण जारी रखना चाहिए। कुछ मनुष्यों के लिए उनके विचारों की प्रारम्भिक शुद्धि के लिए कई पुरश्चरणों की आवश्यकता होती है। इनके उपरान्त जो पुरश्चरण किया जाता है, उससे भगवान् का दर्शन अथवा आत्म-साक्षात्कार प्राप्त होता है।

स्वामी शिवानन्द

प्रकाश-पथ पर चलें :

जीवन एक उपहार है

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

जीवन एक उपहार है, जो प्रतिदिन उपयोग में लाने के लिए मिला है, छुपा कर दूर रख देने के लिए नहीं। यह आपके लिए है, दूसरों को देने के लिए और भला करने के लिए। जीवन एक ऐसा उपहार है जिस पर सामान्य से सामान्य व्यक्ति भी गर्व कर सकता है और उसे सर्वोत्कृष्ट बना सकता है। दिन के प्रत्येक घण्टे में इसे जियें। अपने रेशमी खोल में से बाहर आयें, बहुमूल्य हाथी दाँत की मीनार से बाहर आयें। बाहर आयें और दिन के प्रत्येक घण्टे को जियें; इसका सदुपयोग करें, अपनी क्षमतानुसार जितना कर सकते हैं उतना करें।

उज्ज्वल अमर आत्मन्! समस्त उपनिषदों के सार- श्रीमद्भगवद्गीता का समापन इस स्नेहपूर्ण उपदेश के साथ होता है, 'शोक मत करो, मा शुचः' ये उपदेश मनुष्य को दुःखों से मुक्त करने के लिए हैं, हमें वह मार्ग दर्शाने के लिए जिस पर चल कर हमें अनिवार्यतः घटित होने वाले को शान्त चित्त से स्वीकार करना सीखते हैं। अतः, दुःख पर विजय पा कर हम बुद्धिमत्तापूर्वक शोकातीत हो जाते हैं। यही रहस्य है।

आत्मा कभी मरता नहीं। मृत्यु का अस्तित्व नहीं है; जीवन शाश्वत है। यह सत्य है! मृत्यु को अवश्यम्भावी बताने के तुरन्त बाद भगवान् श्री कृष्ण इस सन्दर्भ में स्पष्ट करते हुए कहते हैं, 'अर्जुन, यह तुम्हारे लिए नहीं है। यह केवल तुम्हारा यह शरीर रूपी वस्त्र है जिसका जन्म और मृत्यु है। तुम्हारे इस शरीर के भीतर वह अजन्मा, अनन्त, शाश्वत आत्मा, तुम्हारा वास्तविक

सत्य दीप्तिमान है।'

हमारे सद्ग्रन्थ उद्घोषित करते हैं कि एक ऐसी अवस्था है जो दुःखों से और दुःखों के पथ से भी अतीत है। उनका अस्तित्व हमें शोक से मुक्त करने के लिए और उस शोकातीत अवस्था की प्राप्ति के लिए है। समस्त योग साधनाएँ वस्तुतः हमें उस लक्ष्य की ओर ही ले कर जाती हैं, और उस सर्वोच्च अवस्था की प्राप्ति हेतु ही हमें 'डिवाइन लाइफ' के रूप में यह जीवन-शैली प्रदान की गयी है। इस महान् उपहार के लिए हम गुरुदेव के श्री चरणों में अपना आभार व्यक्त करते हैं।

आध्यात्मिक जीवन का प्रारम्भ अचानक किसी भावना में बह के कर देना ठीक है, इसमें भी कुछ अपारम्परिक या अनुचित नहीं है। किन्तु यह समझ लेना कि अध्यात्म का सम्पूर्ण भवन केवल इस एक वृत्ति पर आधारित रखा जा सकता है, यह उचित नहीं, क्योंकि ऐसा भवन अपर्याप्त होगा। इजिप्ट में ऐसे पिरामिड हैं जिनका निर्माण अत्यधिक परिश्रमपूर्वक किया गया है। वर्षों पर्यन्त एक के ऊपर एक ईंट, शिला के ऊपर एक शिला रखते हुए इन्हें बनाया गया है। जिस प्रकार अनेकों बिन्दुओं की श्रृंखला से एक रेखा और अनेक क्षणों की श्रृंखला से एक मिनट बनता है, आध्यात्मिक जीवन इसी प्रकार मन और शरीर द्वारा किए जाने वाले असंख्य कार्यों द्वारा, उन सभी कार्यों को केवल मात्र उस एक ही वांछित लक्ष्य की ओर निर्देशित करने से बनता है। अतः आध्यात्मिक जीवन एक ऐसे भवन के समान है जो ऐसे

कार्यों की एक एक ईंट से बनाया जाता है।

यह इच्छित लक्ष्य ही आपके विचारों, कार्यों और वाणी की दिशा को निर्देशित करता है, और साधक को अपने लक्ष्य एवं अपनी गहन आकांक्षा के प्रति सुस्पष्ट होना चाहिए। आध्यात्मिक जीवन एक ऐसा भवन है जिसका अन्तिम आकार अन्य किसी पर नहीं अपितु आपकी आभ्यान्तरिक गहन इच्छा के अनुसार ही निर्धारित होगा। जिज्ञासु साधक की गहनतम आकांक्षा के आधार पर ही अन्तिम परिणाम सुनिश्चित होगा। सही आकांक्षा विकसित करना इस आध्यात्मिक भवन का एक महत्वपूर्ण अंग है। यह मानो इस भवन के निर्माण से पूर्व उस भवन का खाका है।

प्राचीन काल में, जो जिज्ञासु साधक किसी सिद्ध गुरु के पास जाते थे तो सामान्यतया प्रारम्भ में उन्हें वापस लौटा दिया जाता था। प्रारम्भ में जाते ही उन्हें ज्ञानोपदेश नहीं देते थे; अपितु, उन्हें खेतों में हल चलाने, गायों को चराने, वन से सूखी लकड़ियाँ लाने इत्यादि के कार्य करने के लिए कहा जाता था। यह सेवा-कार्य पूर्ण कर्तव्यपरायणता के साथ करवाने में गुरु का भाव शिष्य में विवेक, वैराग्य, षड्सम्पत और मुमुक्षुत्व रूपी साधन-चतुष्टय का विकास करना होता था। षड्सम्पत का अर्थ है— १.इच्छाओं के त्याग से मन की प्रशान्त अवस्था(शम), २.इन्द्रिय-निग्रह(दम), ३.सहनशीलता(तितिक्षा), ४.इन्द्रियों के स्वभाव को परिवर्तित करना(उपरति), ५.विश्वास(श्रद्धा) और ६.अपने लक्ष्य के प्रति दृढ़ता एवं समर्पण(समाधान)।

इन्द्रियों को सांसारिक इन्द्रिय विषय-भोगों की

ओर के आकर्षण से विमुख होने हेतु प्रशिक्षित करना आवश्यक है, और उन्हें निश्चित रूप से अन्तर्मुखी हो कर आत्मानुसरण करना अनिवार्य है। तब ही मन की अशान्ति के स्थान पर साम्यावस्था होगी। सद्ग्रन्थों के शब्दों और सद्गुरु के वचनों पर दृढ़ विश्वास एवं श्रद्धा रखना नितान्त आवश्यक है। अपने आदर्श के प्रति पूर्णतया समर्पण होना चाहिए। मोक्ष प्राप्त करने की गहन, सुदृढ़ और सतत आकांक्षा होनी चाहिए।

जब तक यह साधन-चतुष्टय अर्जित एवं विकसित नहीं हो जाते थे, तब तक अन्य साधन-सम्पन्न शिष्यों के साथ बैठ कर गुरु की शिक्षाओं को श्रवण करने की आज्ञा नहीं मिलती थी। शिष्य को इन साधनों को पहले अर्जित करना होता था और तब तक वह इसके साथ-साथ गुरु सेवा करता था। यह एक परम्परा है, और निस्संदेह यह अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध होती थी तथा इसके परिणाम सर्वोत्कृष्ट होते थे। परिणाम सुनिश्चित था और इससे महान् जिज्ञासुओं, योगियों और सिद्धों का सृजन हुआ, क्योंकि वे पूर्णतया तैयार हो जाने के उपरान्त ज्ञान के स्रोत तक पहुँचे थे। वे पूर्ण धैर्य, स्पष्ट दृष्टिकोण, पूर्ण निष्ठा, अत्यधिक विनम्रता और अपनी क्षमताओं के सम्बन्ध में अति सन्तुलित मूल्यांकन से सम्पन्न थे। ऐसी धैर्यशीलता, निष्ठा और विनम्रता, सभी अनुचित कार्यों से दूर रहने और अन्वेषण को वास्तविक एवं विशुद्ध बनाए रखने में सहायक होगी। यह आध्यात्मिक जीवन के भवन के लिए सुदृढ़ आधार होगी।

आपके भीतर वह शक्ति है जो आपके व्यक्तित्व का सार है। यही वह शक्ति है जिसके कारण हमारे प्राचीन

ऋषि-मुनियों ने उद्घोषित किया है कि मनुष्य के लिए कुछ भी असम्भव नहीं है। किन्तु यदि हम कभी प्रयत्न ही नहीं करते और यह मान लेते हैं कि अमुक कार्य असम्भव है, तो यह हमारा भ्रम है। यह एक ऐसा स्वनिर्मित पाश है जिसमें हम बँधे हुए हैं। किन्तु सत्य तो यह है कि कुछ भी असम्भव नहीं है, केवल यदि हम स्वयं पर विश्वास रखें, प्रयास करें और प्रयत्न करते रहें।

अन्तिम श्वास तक प्रयत्न करते रहें। जीवन की महिमा मानव की यह प्रयत्न करते रहने की क्षमता में ही है। जो व्यक्ति अन्तिम श्वास तक प्रयास करता रह सकता है, वह एक सफल व्यक्ति है। ऐसे व्यक्ति के लिए कुछ भी असम्भव नहीं है, और आप में ऐसा व्यक्ति होने की शक्ति-क्षमता है क्योंकि शक्ति तो स्वयं आपका ही एक भाग है। इसे जानना होगा। इस प्रत्यक्ष सत्य का अभ्यास करने में भगवान् आपको सफलता प्रदान करें।

जीवन एक उपहार है। भगवान् के इस उपहार का मूल्य समझने के लिए यह जानना आवश्यक है कि इस जीवन में क्या-क्या है। भगवान् के इस उपहार का मूल्य समझने को अस्वीकार करना बहुत बड़ी भूल है। किसी उत्कृष्ट अनमोल वस्तु के महत्त्व को न जानना, उसका निरादर करना है, किन्तु उसे व्यर्थ गँवा देना तो उन भगवान् को चोट पहुँचाने से भी बढ़ कर है, जो आपके पिता, माता, सखा, धन-सम्पदा और विद्या हैं तथा आपके सर्वस्व हैं। भारत के महान् सन्त-मनीषी जिन्होंने अनुभूति प्राप्त की है, उनके कथन और इस महान् धरा के सद्ग्रन्थ, सभी परमात्मा के मातृत्व, पितृत्व एवं सदा ही

प्रेमपूर्ण साथी होने की पुष्टि से भरपूर हैं। 'आप मेरे जीवन-सखा हैं। आप मेरे साथ हैं, तो मेरे पास सब कुछ है। मुझे कुछ भी अभाव नहीं है और मेरी अन्य कोई इच्छा भी नहीं है। यदि आप मेरे पास नहीं हैं, तो मेरे पास कुछ भी नहीं है।'

इस प्रकार से भारतीय सन्तों ने उस परमात्मा के सम्बन्ध में अपना अनुभव व्यक्त किया है जो हमारे निकटतम से भी अधिक निकट हैं। उपनिषदों का कथन है कि, वे आपके नेत्रों के नेत्र हैं, वे आपके कानों के कर्ण हैं, आपके श्वासों के श्वास हैं, आपके जीवन के जीवन हैं। 'वह आपका अपना निज-स्वरूप, अन्तरात्मा है;' हमारे भले के लिए, हमारे सुधार के लिए ही उन्होंने यह उद्घोषणा की है। इस देश के सब ओर के लाखों-सहस्रों भक्त-जन बारम्बार यह अभिव्यक्त करते रहे हैं कि 'आप हमारे पिता हैं आप ही हमारी माता हैं' 'त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव, त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव, त्वमेव सर्वं मम देव देव।'

जीवन एक उपहार है, जो प्रतिदिन उपयोग में लाने के लिए मिला है, छुपा कर दूर रख देने के लिए नहीं। यह आपके लिए है, दूसरों को देने के लिए और उनका भला करने के लिए। जीवन एक ऐसा उपहार है जिस पर सामान्य से सामान्य व्यक्ति भी गर्व कर सकता है और उसे सर्वोत्कृष्ट बना सकता है। दिन के प्रत्येक घण्टे में इसे जियें। अपने रेशमी खोल में से बाहर आयें, बहुमूल्य हाथी दाँत की मीनार से बाहर आयें। बाहर आयें और दिन के प्रत्येक घण्टे को जियें; इसका सदुपयोग करें, अपनी

क्षमतानुसार जितना कर सकते हैं उतना करें।

जीवन का सर्वोत्कृष्ट उपयोग करने के लिए, आपको क्या करना चाहिए? गुरुदेव ने हमें तीन अद्भुत पंक्तियाँ दी हैं: 'दिन का प्रारम्भ भगवान् के साथ करें', अर्थात् उनके समक्ष प्रार्थना करने के लिए झुकें, भगवद्धाम की ओर अपने हृदय को ले जायें और उनसे उनका प्रेम पाने की कामना करें। भगवान् से सम्बन्धित पुस्तक खोलें और उसका कुछ भाग पढ़ें जिससे आप अन्य समस्त विचारों से रिक्त हो सकें और उनके मधुर स्नेह से आपूरित हो सकें। 'पूरे दिन को भगवान् से भर दें': दिन भर भगवान् की उपस्थिति से जुड़े रहें। आपका कुछ भी कार्य हो, कहीं भी हों, वह आपके निकट हैं। मन ही मन उनसे वार्तालाप करते रहें, प्रत्येक अच्छाई के प्रति जागरूक रहें और प्राप्त हुए सौभाग्य के लिए धन्यवाद की भावना मन ही मन अभिव्यक्त करें। 'दिन का समापन भगवान् के साथ करें': जिन्होंने आपको निद्रा के रूप में अपना सेवक प्रदान किया है और जो दिन के समाप्त हो जाने के बाद भी आपकी रक्षा करेंगे, रात्रि के समय उन भगवान् के सान्निध्य में लेट जायें।

संक्षेप में, सफल जीवन की सम्पूर्ण कला और विज्ञान यह है कि भगवान् के साथ सदा-सर्वदा एक विकासशील जीवन्त सम्बन्ध बनाये रखें। आप जहाँ कहीं भी हों, वही आपके वास्तविक केन्द्र हैं जहाँ आप सदा निवास करते हैं। तो फिर हम भगवान् के साथ के अपने इस सतत सामीप्य के इस महान् सत्य की जागरूकता में कैसे विकसित हों? भले ही इसे घिसी पिटी रूढ़ोक्ति

समझें, तथापि बिल्कुल सरल-स्पष्ट शब्दों में इसका उत्तर है— प्रार्थना और कार्य। केवल प्रार्थना पर्याप्त नहीं है। प्रार्थना को वास्तविक यथार्थ बनाने के लिए आपको इसके लिए कार्य भी करना होगा। एक अन्य दूसरी रूढ़ोक्ति है: 'रोम एक ही दिन में नहीं बन गया था।' अर्थात् प्रत्येक कार्य में समय लगता है। तीसरी रूढ़ोक्ति है: 'बिना परिश्रम लाभ नहीं'— इसका अर्थ बिल्कुल सरल और स्पष्ट किन्तु गहन सत्य है। दुर्लभ फूल और गुलाब यों ही सड़क के किनारे नहीं उगते। उन्हें बोना पड़ता है और वर्ष पर्यन्त काम करना पड़ता है। माली बारह मास तक कार्यरत रहता है, परिश्रम करता रहता है, तब अन्ततः अति सुन्दर पुष्प खिलते हैं।

आप सब सौभाग्यशाली हैं कि आपको परम आराध्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज ने स्वर्ण-थाल में भगवान् का उपहार प्रदान किया है और आपको उनके उदात्त उपदेशों के माध्यम से उनके जीवन्त सम्पर्क में रहने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। आप सब जो इस समय यहाँ इस हॉल में उपस्थित हैं और वे भी जो बाद में इसे सुनें या पढ़ेंगे, सभी को मैं केवल इतना कहना चाहता हूँ कि भगवान् ने जितना वे कर सकते थे, वह सब आपके लिए कर दिया है। कम से कम मैं स्वयं अपने लिए यह समझता हूँ कि यह जो व्यक्ति इस समय आपके सामने बैठा बोल रहा है, इसके लिए भगवान् जितना कर सकते थे उतना वे पहले ही कर चुके हैं। यह मेरा विनम्र किन्तु अत्यधिक दृढ़ अडिग विश्वास है। हरिः ऊँ।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

धार्मिक उत्सवों का आध्यात्मिक अभिप्राय :

ज्ञान — स्वतन्त्रता के साधन के रूप में

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्व-अंक से आगे)

‘दिव्य जीवन संघ’ या ‘योग वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी’ कुछ भी नहीं है, यदि यह मानव आत्मा या जीवात्मा के ज्ञानोदय के लिए सुविधाएँ प्रदान करने वाला केन्द्र न हो। जब इसका सम्बन्ध मानव आत्मा से है तो स्वभावतः इसका सम्बन्ध पुरुष और स्त्री, पूर्व और पश्चिम, उत्तर और दक्षिण इत्यादि से नहीं है, अपितु इसका सम्बन्ध तो केवल आकांक्षा के भाव, दृष्टिकोण की यथार्थता और वास्तविकता के स्वरूप के प्रति संवेदना से है। इनका अभ्यास करना या इन्हें हमारे अपने दैनिक जीवन के अनुभवों में लाना तो एक ओर, ये सब तो समझने में भी कठिन बातें हैं। जैसा कि मैंने उल्लेख किया, वास्तविकता की संकल्पना, ज्ञान के प्रयासों का चरम बिन्दु है, जो कि पुनः मुक्ति को प्राप्त करने की प्रक्रिया ही है।

एक ही वास्तविकता के विभिन्न स्तर हैं जिनको, जैसे जैसे हम आगे और आगे बढ़ेंगे और अपने जीवन के अनुभवों का परीक्षण करेंगे, हम स्वयं ही पहचान लेंगे। जब हम सो रहे थे, यह एक प्रकार की वास्तविकता थी; और जब हम स्वप्न ले रहे थे, यह एक अन्य प्रकार की वास्तविकता थी। अब, जब हम जाग गए हैं, यह भी एक अन्य, भिन्न प्रकार की वास्तविकता है; तो इन सब में से हम किसे वास्तविकता मानेंगे? ऐसी कोई भी वस्तु जिसके साथ हम सम्पर्क में आते हैं या ऐसी कोई भी वस्तु जो कि हमारी चेतना में, हमारे अनुभव के अंश के रूप में लीन हो जाती है, ‘वास्तविकता’ के नाम से जानी जाती है। तो एक गुरु की बुद्धिमत्ता और एक शिष्य की चतुराई, वास्तविकता के विभिन्न स्तरों को स्वीकार करने में है,

जिसका अर्थ यह है कि हमें एक अवस्था से दूसरी अवस्था की ओर बढ़ना है। हमें कभी भी यह नहीं विचारना चाहिए कि हम अपने वास्तविक स्तर से ऊँचे स्तर पर हैं। अभिमान यहाँ किसी काम का नहीं है और किसी प्रकार की आत्म-निश्चिन्तता को नियम विरुद्ध घोषित करना होगा।

हम मानो ईश्वर के समक्ष हैं, किसी मनुष्य के समक्ष नहीं। हम मनुष्य को धोखा दे सकते हैं परन्तु हम भगवान् को धोखा नहीं दे सकते। हम स्वयं अपने आपको भी धोखा नहीं दे सकते हैं। तो जो हम वास्तव में हैं, उसके अतिरिक्त अपने आपको कुछ और मानने का कोई लाभ नहीं है। हमारी शिक्षा चाहे जो भी हो, वह ईश्वर की दृष्टि में टिकती नहीं है। हम यह भली-भाँति जानते हैं कि जीवन की परीक्षाओं में भी यह टिक नहीं पाएगी, जो कि हमारी शिक्षा के प्रभाव को परखने का एक रास्ता भी है। जब हम घोर क्लेश में होते हैं, बड़े संकट में होते हैं, हमारी वर्तमान शिक्षा, हमारा वर्तमान ज्ञान हमारी सहायता नहीं करने वाला है, ऐसा कहने का अर्थ है कि हमने अंततः, जीवन में कुछ भी नहीं सीखा है। यह पूर्णतया आत्म-प्रवंचना ही है क्योंकि हम इस धारणा के प्रभाव में रहे हैं कि हमारे ज्ञान की सामग्री में धीरे-धीरे वृद्धि हुई है।

वस्तुओं के प्रति इस प्रकार के दृष्टिकोण में स्वतन्त्र रहना कठिन है क्योंकि हम दुर्भाग्यवश सम्मोहित कर दिए गए हैं या मानो समाज और समुदाय जिसमें हम रहते हैं, उसके द्वारा सोचने के कुछ पारम्परिक तरीकों से, बचपन से ही हमारी बुद्धि भ्रष्ट कर दी गई है। हम ब्राह्मण हैं, हम क्षत्रिय हैं, हम कुलीन हैं, हम राजकुमार हैं, हम

राजोचित परिवारों से हैं, मेरे पिता विद्यालय-निरीक्षक थे— ऐसे और इससे मिलते-जुलते विचार हमारे सोचने की विचार धारा में प्रस्तावित किए जाते हैं। उस पर, कुछ ऐसा भी है जो कि सीखने के प्रत्येक प्रयास को दूषित कर देता है और वह है, सीखने के 'परिणाम' की इच्छा करना या उसको ढूँढना, प्रत्येक छात्र जब विद्यालय या महाविद्यालय में प्रवेश करता है तो स्वयं से यह प्रश्न करता है, मेरे इस ज्ञान से मुझे क्या प्राप्त होगा? इससे वह जो कुछ भी सीखता है या जो भी ज्ञान वह अर्जित करता है, उससे किसी भौतिक उत्पाद की आशा करता है। हमें सदैव मानव समाज और भौतिक लाभ के सम्बन्ध में सोचने की आदत है और उससे भी कहीं अधिक— अपने अहं की सन्तुष्टि के सम्बन्ध में। इससे सराहना, वाह वाही और मान्यता मिलनी चाहिए। 'मान्यता' से हमारा क्या अभिप्राय है? इससे अभिप्राय लोगों से मिलने वाली मान्यता से है। हम गधों या खच्चरों से मान्यता की आशा नहीं करते हैं। अच्छा, हम यह अनुमान कर सकते हैं कि हम उसी प्रजाति से मान्यता चाहते हैं, जिसके कि हम सदस्य हैं। यह है हमारी बुद्धिमत्ता! इसलिए, यह वस्तुओं के प्रति, हमारे दृष्टिकोण में एक मूलभूत दोष है। हम अभी भी मनुष्य हैं और हम इच्छा करते हैं कि मनुष्यों के द्वारा ही हमारी सराहना की जाए। हमें इस बात की कोई चिन्ता नहीं है कि स्वर्ग में देवता हमारे विषय में क्या सोच रहे हैं या यहाँ पर एक कुत्ता हमारे विषय में क्या सोच रहा है। मनुष्य हमारे विषय में क्या सोचता है, यही सबसे महत्वपूर्ण बात है। यह ऐसा ही है जैसे एक मेंढक केवल मंडूक जगत के विषय में ही सोच सकता है। इन परिस्थितियों में हम यम या मृत्यु के पंजे से बच नहीं पाएँगे, जिसका अर्थ है कि परिवर्तन, विनाश और

पुनर्जन्म से तब तक कोई छुटकारा नहीं है जब तक हम अपने सोचने की शैली में परिवर्तन नहीं लाएँगे।

हमारे मन की सम्मोहन-विमुक्ति ही हमारा पहला कर्तव्य है। यह विश्वास करना कठिन है कि कोई सरलता से इस प्रकार की सम्मोहन-विमुक्ति के इस प्रयास में सफल हो पाएगा। हम इस प्रकार की अवधारणाओं को कैसे भूल सकते हैं कि : मैं रामकृष्ण मिशन का सदस्य हूँ, मैं दिव्य जीवन संघ का सदस्य हूँ, मैं शंकराचार्य सम्प्रदाय का हूँ, मैं रामानुज सम्प्रदाय का हूँ? यहाँ तक कि महान् विचारक भी सोचने की इन संकीर्ण शैलियों से स्वयं को मुक्त करने में असमर्थ पाते हैं; और यह भगवान् को प्रभावित नहीं कर पाएँगे। यदि मानव जाति हमारा समर्थन कर दे तो फिर हमें इसकी कोई चिन्ता नहीं कि भगवान् हमारे विषय में क्या सोचते हैं! अब यह दृष्टिकोण कि हम केवल मनुष्यों के मध्य ही प्रसन्न रहेंगे, फिर चाहे भगवान् या प्रकृति हमारे विषय में कुछ भी सोच रहे हों, यह बहुत ही उपहास-जनक अनुकरण है। इसीलिए, प्रकृति का कोप हम पर मृत्यु के रूप में आ रहा है, फिर चाहे मानवता हमारे विषय में कुछ भी सोच रही हो। ऐसा हो सकता है कि हमें पालकियों में ले जाया गया हो, संसार के महान् व्यक्तियों के द्वारा सिंहासनों पर आसीन किया गया हो। परन्तु मृत्यु हमें छोड़ने वाली नहीं है। मृत्यु यदि प्रकृति का रोष नहीं तो और क्या है, जो कि हम पर, प्रकृति के नियमों का अनादर करने के कारण आ पड़ा है? और प्रकृति के नियम और कुछ नहीं, केवल भगवान् की उंगलियाँ हैं जो कि संसार में कार्य कर रही हैं। इन रहस्यों से हमारा परिचय उन लोगों के द्वारा कराना होगा, जो इस मार्ग पर पहले चल चुके हैं, जिन्होंने इस मार्ग की कठिनाइयाँ देखीं हैं और वे बाधाएँ भी, जो कि हम पर आ

सकती हैं। और तब, हमें उस मार्ग पर चलने के लिए अपनी कमर कस लेनी चाहिए जिस पर जब हम वास्तव में प्रवेश करने का प्रयास करेंगे तो हम पाएँगे कि यह एक उलझनकारी परिस्थिति है।

यदि यह आदर्श सबके मन में घर कर सके, यदि यह अकादमी इस उन्नत दृष्टिकोण की, जो कि बहु-आयामी और बहु-पक्षीय है, की एक विनम्र वाटिका बन सकती है, जिसमें सत्य की ओर बढ़ने के किसी पक्ष का वर्जन न हो, जो हर प्रकार के संकुचित दृष्टिकोण से मुक्त हो, तो वह अवश्य ही संस्थापक की वास्तविक सन्तुष्टि होगी। इस प्रकार यह आत्मा के पथ के शिक्षक और शिष्य, दोनों के लिए अनिवार्य हो जाता है कि वह अपने आपको उसके वातावरण में रखें जिसे वे खोज रहे हैं। यह पुनः स्मरण रखने योग्य एक बहुत ही महत्वपूर्ण बिन्दु है। हम सदैव ही उस आदर्श की उपस्थिति में हैं, जिसकी हम खोज कर रहे हैं और अपने मन में जिसका चिन्तन कर रहे हैं। क्योंकि भगवान् ही वह आदर्श हैं, हम उनकी ही उपस्थिति में हैं। आप स्वयं कल्पना कर सकते हैं कि वह जो हमारा आदर्श है, उस अस्तित्व की उपस्थिति में, हमें किस प्रकार का मानसिक दृष्टिकोण विकसित करना और ध्यान में रखना होगा। वह आदर्श कोई भविष्य में नहीं है। हम सदैव कहते हैं कि भगवान् शाश्वत हैं, सनातन हैं; स्वाभाविक है कि भगवान् समय में नहीं हैं। अतः, एक वस्तु जो कि समय में नहीं है, उसे भविष्य में होने वाली वस्तु नहीं माना जा सकता, क्योंकि भविष्य समय का ही एक भाग है। इस प्रकार यह एक निरन्तर वर्तमान है। यह तो बस है। जिसे हम ढूँढ रहे हैं, हम ठीक उसकी नाक के नीचे हैं। भूल से, हम इस धारणा में हैं कि यह दूर भविष्य में है, ऐसा कहने का अर्थ है कि यह अन्तराल में भी कहीं बहुत

दूर है। तो हम कितनी शैलियों से अपने-आपको धोखा दे रहे हैं! प्रकृति की शक्तियाँ अतिसतर्क, सक्रिय, मेधावी और बुद्धिमान हैं। वे सो नहीं रही हैं, न ही वे अपनी आँखें बन्द कर रही हैं और न ही वे नेत्रहीन हैं। जैसा कि मैंने पहले भी आपसे उल्लेख किया है, ये और कुछ नहीं केवल वे शैलियाँ हैं जिनमें भगवान् की उंगलियाँ संसार में कार्य करती हैं। इस तथ्य के प्रति स्वयं का जाग्रत होना ही सम्भवतः आध्यात्मिक जीवन के पथ में प्रवेश है। आध्यात्मिक जीवन का अर्थ, आवश्यक रूप से आश्रम में रहना नहीं है। इसका अर्थ चर्च या गिरजाघर जाना भी नहीं है और न ही इसका अर्थ मठ में जा कर रहना है। यह किसी प्रकार की संस्थागत कठोरता नहीं है, जिसे हम अपने व्यक्तिगत जीवन में प्रस्तावित करते हैं। तो भी, इस प्रकार की कठोरता एक अनिवार्यता बन जाती है, ठीक वैसे ही जैसे कि एक रोगग्रस्त व्यक्ति के लिए औषधि अनिवार्य हो जाती है। लेकिन इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि एक व्यक्ति को सम्पूर्ण जीवन औषधि लेते रहना चाहिए चाहे वह पूर्णतया स्वस्थ हो। इसी प्रकार, इसका अर्थ यह नहीं है कि संस्थानों की आवश्यकता प्रत्येक समय में है। वे वैसे ही आवश्यक हैं जैसे कि विद्यालय और महाविद्यालय आवश्यक हैं। आप भली-भाँति जानते हैं कि आप जीवन-भर विद्यालय या महाविद्यालय में नहीं रहेंगे। ऐसा सोचना भी असंगत है, विवेक-शून्य है।

अतः इस सम्पूर्ण दृष्टिकोण का निर्णायक शब्द स्वतन्त्रता है। जैसी कि इस आश्रम में है, ऐसी अकादमी में संस्थागत प्रशिक्षण और अनुशासन, व्यक्तिगत स्वतन्त्रता के अन्तिम लक्ष्य की प्राप्ति की ओर, एक प्रारम्भिक कदम है, जिसे, अर्थात् व्यक्तिगत स्वतन्त्रता को, सार्वभौमिक स्वतन्त्रता से पृथक नहीं किया जा सकता है। आप सदैव

आध्यात्मिकता के शिक्षक नहीं रहेंगे और न ही आप सदैव अकादमी के शिष्य रहेंगे। अन्ततः आप भगवान् के बच्चे होने जा रहे हैं। हम उस आदर्श को भूल नहीं सकते जो कि गुरुदेव के मन में था। जिनको, उनके पास दीर्घकाल तक रहने का शुभ अवसर प्राप्त हुआ और उनके सोचने की शैली की गहन जानकारी थी, वही यह समझ सकते हैं कि उनके सामने क्या आदर्श था। यह आदर्श, नाम और प्रसिद्धि नहीं थी, जिसने उन्हें संस्था की स्थापना के लिए प्रेरित किया। उन्हें इस प्रकार की कोई आवश्यकता नहीं थी। किसी अन्य के द्वारा महान् कहलाए जाने से किसी को क्या लाभ होगा? निस्संदेह, यह कारण धनप्राप्ति भी नहीं था। यह तो कुछ और ही था जो कि देखने वालों के ध्यान से बच जाता है क्योंकि वे सब संस्था की संरचना तथा व्यक्ति के व्यक्तित्व मात्र को देखते हैं। वे किसी व्यक्ति की मनोवृत्ति या मन को नहीं देख सकते और वस्तुओं के भाव को भी नहीं देख सकते क्योंकि ये सदैव उनकी पकड़ से बच निकलते हैं। हमारी दैनिक विचारधारा में इसीलिए सावधानी बरतना नितान्त आवश्यक है कि जिस उद्देश्य के लिए हमने अपना उद्योग आरम्भ किया, वह बाद में सामाजिक वातावरण के कोलाहल अथवा व्यक्तिगत प्रवृत्ति की माँग तक के कारण, हमारे ध्यान से ओझल न हो जाए, निकल न जाए। इस महान् उद्देश्य की ओर हमें धीरे-धीरे, क्रम से, विकास के लम्बे मार्ग पर बिना कोई भी सीढ़ी चूके, अग्रसर होना है। यहाँ, इस मार्ग पर, कोई दोहरी पदोन्नति नहीं है। यह एक पग से दूसरे पग की ओर अनिवार्य प्रगति है; एक समय में एक ही पग, एक साथ दो पग नहीं। ऐसा इसलिए कहते हैं क्योंकि इस संसार में कोई भी वस्तु अनावश्यक नहीं है। एक अनावश्यक कदम को छोड़कर आगे बढ़ा जा

सकता है, परन्तु ऐसे कदम का कोई अस्तित्व ही नहीं है। इस ब्रह्माण्ड का प्रत्येक अणु, पूरे ब्रह्माण्ड के विकास के लिए आवश्यक है। अतः, हमें प्रत्येक स्तर को पार करना होगा। शास्त्र हमें बताते हैं कि हम चौरासी लाख योनियों से निकलकर आए हैं। विज्ञान भी हमें बताता है कि हम अचेतन पदार्थ, वनस्पति जगत्, जीव जगत् और मनुष्य जीवन आदि को पार करके आए हैं। यह सब एक ही बात को कहने की भिन्न-भिन्न शैलियाँ हैं और वह यह है कि हम केवल क्रम से ही प्रगति कर सकते हैं, चरण-दर-चरण; उदाहरण के लिए एक पत्थर से मनुष्य हो जाना सम्भव नहीं है, ऐसी कोई अकस्मात् वृद्धि सम्भव नहीं है। यह सदैव से ही एक क्रमानुगत और व्यवस्थित आरोहण रहा है। इसी प्रकार मानव जाति से ईश्वर तक कोई अकस्मात् छलांग नहीं होने वाली है, जब तक कि आरोहण के विभिन्न स्तरों, जिनसे हमें पार जाना है, के माध्यम से हमारे व्यक्तित्व में एक आन्तरिक शुद्धि न हो जाए। इसके लिए इस ज्ञान की आवश्यकता है कि यह आगे के स्तर क्या हैं। यही ज्ञान का वह प्रारूप है, जिसका हमें इस प्रकार की अकादमी में अधिग्रहण करना है।

अतः, हमें पढ़ाने के लिए अनुभवी लोगों की आवश्यकता है। हमें प्राध्यापक नहीं चाहिए। वे कुछ पढ़ाएँ नहीं क्योंकि वे तो केवल पुस्तकों के कीड़े हैं। अकादमी में शिक्षकों को, जो भी पढ़ाने जा रहे हैं, उसकी प्रकृति के विषय में गहन जानकारी होनी चाहिए और स्वाभाविक रूप से यह एक कठिन कार्य है। हम यह भली-भाँति जानते हैं। यदि सब कुछ इतना सरल होता तो प्रत्येक व्यक्ति स्वतन्त्रता को प्राप्त कर लेता। सबके लिए मुक्ति होती और संसार में ही स्वर्ग होता, जिसकी लोग व्यर्थ ही अपेक्षा कर रहे हैं। यहाँ पर राम-राज्य होता। यह

वस्तुओं के स्वरूप के कारण इतना सरल भी नहीं होने वाला है। यह एक कठिन कार्य है और वास्तव में प्रत्येक दृष्टि से अति कठिन है, बाह्य रूप से भी तथा आन्तरिक रूप से भी, क्योंकि ईश्वर के नियमों की आवश्यकताओं के सन्दर्भ में होने का कार्य, किसी सामान्य साधारण व्यक्ति को नहीं दिया जाता। इसी कारण से ही, लोगों को आध्यात्मिक जीवन में उतनी सरलता से सफलता प्राप्त नहीं होती जितनी कि वे उत्साह के प्रारम्भिक चरणों में कल्पना करते हैं। संसार में केवल ईश्वर के नियम ही कार्य करते हैं और अन्य कुछ भी कार्य नहीं करता। इन नियमों के स्वरूप के साथ परिचय होना एक प्राथमिक अनिवार्यता है। परन्तु हम तो केवल सामाजिक नियमों, राजनैतिक नियमों, व्यक्तिगत नियमों और सामुदायिक नियमों से ही परिचित हैं, नियम, अधिनियम जो कि हमारे अपने ही बनाए हुए हैं, जिन सब की कुछ विशेष प्रासंगिकता नहीं है, हो भी नहीं सकती। परन्तु, वे तब प्रासंगिक हो जाते हैं जब उन्हें उस उच्च उद्देश्य के साथ मिलाया जाता है, जिसके साँचे में उन्हें ढाला जाना है। मानवीय नियम, अधिनियम और अनुशासन, उन उच्चतर आदर्शों के प्रतिबिम्ब होने चाहिए, जिनकी हम आकांक्षा कर रहे हैं। इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि भगवान् और संसार के बीच कोई खाई है। संसार से ईश्वर की ओर एक क्रमिक आरोहण है। यह क्रमागत उन्नति की प्रक्रिया है। अतः, इस प्रकार की अकादमियों में, अध्ययन पूर्णतया नवीन होगा। मेरे मन में जो परिकल्पना है, उसके दृष्टिकोण से मुझे बहुत सन्देह है कि यह अकादमी इतनी सरलता से इस प्रकार कार्य कर सकती है। इसे एक प्रबल नींव, कठिन प्रयास और इस प्रकार के विचारकों के समूह की आवश्यकता है, और इसे इस सम्पूर्ण प्रसंग में वास्तविक

तथा निष्ठावान रुचि की भी आवश्यकता है। यह कोई असावधानी का विषय नहीं है।

इन सबका ध्यान रखते हुए, इसे हम में से प्रत्येक के द्वारा गम्भीर चिन्तन की आवश्यकता है। हम मात्र पुस्तकों का ही अध्ययन नहीं करने वाले हैं। हम स्वयं को जीवन जीने की कला में आलोकित करने वाले हैं जो कि ईश्वरीय-जीवन, जिसकी हम आकांक्षा कर रहे हैं, उसके लिए एक उपक्रम है, यही वह लक्ष्य है जिसके लिए लोग यहाँ आ रहे हैं। बहुत से निष्ठावान छात्र विदेशों से साधक के रूप में आते हैं। वे दिव्य जीवन के स्वरूप में प्रबोधन की खोज करते हैं। स्वाभाविक रूप से अकादमी के अन्तिम लक्ष्य के प्रस्ताव के सभी पक्षों पर एक साथ चिन्तन करना कठिन है। आइए, हम श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के शब्दों को स्मरण करें जिन्होंने कहा था मैंने बीज डाल दिया है; अब इसे अपना आकार लेने दें। यह एक लता-तन्तु के रूप में अंकुरित होगा, एक पौधे के रूप में विकसित होगा और एक वृक्ष बन जाएगा। इसमें पचास वर्ष भी लग सकते हैं या तीन जन्म भी लग सकते हैं। इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। एक माली यह नहीं सोचता कि वह स्वयं उस पौधे पर उगने वाले आम खाएगा, जिन पौधों को वह मिट्टी में लगा रहा है। वह जानता है कि वह सम्भवतः इतने वर्षों तक जीवित नहीं रह पाएगा। इसी प्रकार इसका यह अर्थ नहीं है कि व्यक्ति रूप में यहाँ बैठे हम सब, इस प्रयास का फल भोगेंगे। यह स्वयं भगवान् के आदर्श के हेतु, एक लौकिक प्रयास है और जहाँ पृष्ठभूमि में सत्यता है, ईश्वर के आशीर्वाद से सफलता अवश्य प्राप्त होगी, यह मेरा विनम्र विश्वास है।

(समाप्त)

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

शिव (गुरुदेव शिवानन्द) के प्रवचन - देहरादून में :

जीवन का लक्ष्य और इसकी प्राप्ति देहरादून की आश्चर्यजनक यात्रा परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज (गतांक से आगे)

देहरादून की आश्चर्यजनक यात्रा

(श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की ७ और ८ मार्च, १९५४ को प्राप्त हुई देहरादून और मसूरी यात्रा की रिपोर्ट)

आश्चर्यों का दिवस आ गया। जैसे ही श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज पावन गंगा तट पर स्थित अपने कुटीर से बाहर निकले और मेजर-जनरल श्री ए.एन. शर्मा एवं श्रीमती लीलावती शर्मा ने उन्हें प्रणाम किया, तभी सूर्य भी मानो सन्त की अपने शिष्यों द्वारा रची गयी योजना की आनन्दपूर्ण प्रतिक्रिया को निहारने के लिए हिमालय के शिखरों की ओट से झाँकने लगा।

यह सूचित किया गया था कि शिव (गुरुदेव शिवानन्द) का जन्म दिवस, उनके जन्म की मासिक तिथि ७ और ८ मार्च को मनाया जायेगा। तब हल्के से आश्चर्य का सभी को आभास हुआ, जब शिव ने देखा कि जनरल की जिस मोटर गाड़ी ने उन्हें ऋषिकेश की कुष्ठ-बस्ती दिखाने के लिए लेकर जाना था, उसे रंग-बिरंगे फूलों से अति सुन्दर सजाया गया था और शिवानन्द संकीर्तन मंडली भी भगवन्नाम संकीर्तन करते हुए गाड़ी के आगे-आगे चलने के लिए तैयार खड़ी हुई थी।

बाल-सुलभ सरलता के साथ शिव ने शीघ्रता से जनरल की फैल्ट-हैट उनके हाथ से ली और अपने शिर पर रख ली: वे बिल्कुल एक अंग्रेज जैसे लग रहे थे! 'एक जैसी टोपी ही हम दोनों के ठीक नाप आती है; एक ही

आत्मा का हम दोनों में निवास है!' शिव ने कहा।

शिवानन्दनगर के बाह्य क्षेत्र में पहुँचने तक जब संकीर्तन मंडली आँखों से ओझल हो गयी तो गाड़ी की गति तीव्र कर दी गयी। मेजर-जनरल ए.एन.शर्मा, श्रीमती शर्मा और डॉक्टर के.सी. रॉय के साथ शिव कुष्ठ बस्ती पहुँचे। कुष्ठ बस्ती के चिकित्सा अधिकारी ने उनका स्वागत किया और बस्ती में उनकी अगुआई की। कुष्ठ रोगियों की आवासीय सुविधाओं और सुधार हेतु किए गए कार्यों को शिव ने अत्यन्त रुचि लेते हुए ध्यानपूर्वक देखा। अत्यन्त उत्सुकता एवं उत्साह सहित उनकी आवश्यकताओं को सुना और उन्हें शीघ्र पूर्ण करने का वचन दिया। बस्ती के सभी निवासियों ने स्वयं सन्त शिव के हाथों से पावन प्रसाद प्राप्त किया।

शिव ने श्रीमती शर्मा से प्रश्न किया, 'क्या आपने डिवाइन लाइफ सोसायटी का ऋषिकेश में स्थित विश्वनाथ बाग देखा है?' उन्होंने नकारात्मक उत्तर देते हुए देखने की इच्छा प्रकट की। गाड़ी बाग की ओर घुमा दी गयी। श्री तिरुवेंगदम् ने शिव और उनकी मंडली का द्वार पर स्वागत किया और उन्हें अल्पाहार करवाया। बाग का निरीक्षण करने के उपरान्त शिव ने उस वयोवृद्ध साधु को देखने जाने की इच्छा व्यक्त की जो कई महीनों से गम्भीर रोग से संघर्ष कर रहा था। यह किसी को भी ज्ञात नहीं था कि वह कहाँ रहता है। फिर भी शिव निर्भीक आगे चलते रहे: 'हम खोज लेंगे। आइए पड़ोसियों से पूछते हैं।'

अन्ततः किसी ने साधु की कुटिया का मार्ग बताया, किन्तु साथ ही यह भी सूचना दी कि अभी कुछ दिन पहले ही उसका देहान्त हो गया। शिव ने कहा, 'ठीक है, चलिए कम से कम उसके कुटीर तक चलें, यह भी साधु से मिल लेने जैसा ही है।' हम गए, कुटीर के बाहर खड़े हो कर शिव ने दिवंगत आत्मा की शान्ति हेतु महामन्त्र और महामृत्युञ्जय मन्त्र गान किया। सन्त की करुणा की थाह कौन जान सकता है!

'आइए शिवालय चलते हैं,' शिव ने कहा और आगे बढ़ चले। द्वार पर श्री स्वामी नित्यानन्दजी ने स्वागत किया और एक पूर्ण विकसित बहुत बड़ा गुलाब का फूल भेंट किया। यह अत्यन्त अर्थ-गर्भित स्वागत था। क्योंकि स्वामी नित्यानन्दजी जानते थे कि शिव का हृदय भी असाधारण रूप से विशाल है और उसने आत्म-साक्षात्कार की, वेदान्तीय एकत्व की सुगन्ध से तथा वैश्व प्रेम के सौन्दर्य से समस्त संसार को अभिभूत कर दिया है। शिव ने उपहार की सराहना की। क्षण भर के लिए शिवालय के संस्थापक श्री स्वामी पूर्णानन्दजी की पावन आत्मा को शिव के ओष्ठों से सर्वोच्च अभिव्यक्ति प्राप्त हुई, जब संस्थापक के उत्साह सहित उन्होंने मेजर जनरल आर.के. शर्मा जी से विस्तार पूर्वक मन्दिर के वास्तु सम्बन्धी योग से जुड़े महत्त्व का वर्णन किया। मन्दिर के भीतर शिव ने संकीर्तन और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप किया और वहाँ के महात्माजी को अभिवादन करके विदाई ली।

'अब जबकि हम आये ही हैं तो कुछ और स्थानों पर जा आते हैं। मुझे बताया गया है कि नगर निगम के सचिव श्री गर्गजी अस्वस्थ हैं, चलिए उनसे मिलने

चलते हैं।' शिव ने कहा। परमानन्दजी ने वचन दिया कि यह कार्यक्रम वे शीघ्र ही आगामी कुछ दिनों में सुनिश्चित कर देंगे और शिव से अभी गाड़ी में बैठने का अनुरोध किया। यह सुन कर शिव गाड़ी में बैठ गए।

जब गाड़ी देहरादून की सड़क पर पहुँची, परमानन्दजी शिव को 'सैंटेनरी ट्रेन' जो अब देहरादून आ चुकी थी और जो भारी भीड़ को आकर्षित कर रही थी, उसका वर्णन करने में व्यस्त हो गए। जब तक कार में से किसी का ध्यान उस ओर जाता, कार लगभग एक मील आगे तक देहरादून की सड़क पर जा चुकी थी। शिव ने प्रश्न किया, 'कार इस सड़क पर क्यों जा रही है?' उत्तर जनरल शर्माजी ने दिया, 'स्वामीजी, थोड़े परिवर्तन के लिए, चलिए देहरादून चलते हैं।' 'हम मसूरी भी चल सकते हैं' श्रीमती शर्मा ने भी साथ देते हुए कहा। 'बिल्कुल, चलिए मसूरी चलते हैं, यह तो अति उत्तम विचार है!' शिव बोले और उन्होंने अपनी उस तत्परता से हम सभी को आश्चर्य चकित कर दिया, जिससे वे सदा ही दूसरों की योजनाओं को अपनी योजनाएँ बना लेते हैं और उनको अत्यन्त सफलतापूर्वक फलित कर देते हैं। 'हमें महादेवी कन्या पाठशाला और वन अनुसंधान संस्थान भी चलना चाहिए।'

आप यह सब जानते थे?

देहरादून में गीता मन्दिर के बाहर भारी भीड़ द्वारा सड़क रोक ली गयी, गाड़ी का द्वार खुलवा दिया गया और महादेवी कन्या पाठशाला की मुख्य अध्यापिका श्रीमती पुष्पा आनन्द ने शिव को फूलमाला पहनायी, फिर डॉक्टर ईश्वर सिंहजी ने, फिर श्री सोहन लालजी ने और बहुत से अन्य लोगों ने शिव को फूल मालाएँ पहनायीं।

‘ओ जी, आपको कैसे ज्ञात हुआ कि मैं आ रहा हूँ?’ ‘हम जानते थे, स्वामीजी!’ उन्होंने उत्तर दिया और शिव कार से बाहर आ गए। तभी भीड़ के उच्च स्वर में किए गए जय घोष, ‘श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की जय!’ से समस्त वातावरण गूँज उठा।

शिव के स्वागतार्थ गीता मन्दिर के निकट बनाए गए पण्डाल में उन्हें ले जाया गया। वहाँ विशाल जन-समूह उनकी प्रतीक्षा कर रहा था। देहरादून के सभी भक्त-जन वहाँ एकत्रित थे। श्री राय बहादुर राम रत्न जी वहीं थे, अमृतधारा वाले पंडित ठाकुर दत्त भी उपस्थित थे। ये सभी प्रातः से ही शिव की प्रतीक्षा कर रहे थे।

शिव ने मंच संचालित किया, ‘क्या यहाँ कोई सभा चल रही थी, या फिर विशेष रूप से आयोजित की गयी है?’ उन्होंने पूछा। ‘यह स्वामीजी महाराज के देहरादून आगमन के सम्मान में विशेष रूप से आयोजित की गयी है।’ ‘ओ, कितने आश्चर्य की बात है, मुझे किसी ने भी नहीं बताया!’ यद्यपि इतना सब प्रबन्ध एक सप्ताह पहले ही कर लिया गया था। परमानन्दजी और रघुनाथानन्दजी इस कार्यक्रम को सुनिश्चित करने के लिए दो बार देहरादून

आ चुके थे, निमन्त्रण पत्र और कार्यक्रम की योजना की छपाई आश्रम के ‘फ़रैस्ट यूनिवर्सिटी प्रैस’ में की गयी थी। पूरे के पूरे आश्रम को ज्ञात था, तथापि स्वामी परमानन्दजी को समस्त आश्रमवासियों का ऐसा हार्दिक सहयोग मिला कि वे देहरादून की इस यात्रा को शिव के समक्ष एक आश्चर्यजनक प्रस्तुति के रूप में भेंट करने की अपनी इच्छा को इतनी सफलतापूर्वक पूर्ण कर पाए।

इस सम्पूर्ण कार्यक्रम में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है, इन सारी गुप्त गतिविधियों के लिए सन्त की अपने शिष्यों के प्रति शान्त एवं प्रसन्नतापूर्ण प्रतिक्रिया। जहाँ एक सामान्य गुरु क्रोध से भर जाता, वहाँ गुरुदेव हृदय की गहराइयों से भरपूर आनन्द लेते हैं। जहाँ कोई भी मनुष्य झुंझला उठता है, वहाँ उनकी ‘दिव्यता’ पूर्ण सराहना और उत्साहित कर देती है। यहाँ तक कि जब एक सही व्यक्ति भी भौचक्का रह जाता है, तब भी सन्त शान्त रहता है और तत्काल अवसर के अनुकूल ढलते हुए उसे सर्वोत्कृष्ट सुअवसर बना देता है!

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

श्री तुलसीदास जी कहते हैं, “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।”

उस राम-नाम की जय हो जिससे इतना भला होता है। जिसके निरन्तर जपने से शान्ति, अनन्त सुख और अमृत का भक्तों को आस्वादन मिलता है, वह राम-नाम धन्य है।

स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द ज्ञानकोष :

प्राणायाम

परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

प्राणायाम का अभ्यास

अपने पूजागृह में अपने इष्टदेव की मूर्ति के सामने पद्मासन या सिद्धासन पर बैठिए। अपनी नासिका के दायें छिद्र को दायें अंगुष्ठ से बन्द करिए। बायें छिद्र से श्वास को धीरे-धीरे अन्दर लीजिए। बायें छिद्र को दायीं कनिष्ठिका तथा साथ वाली उँगली से बन्द करिए। श्वास को जितनी देर आसानी से रोक सकें, रोके रखिए। अंगुष्ठ हटा कर दायें छिद्र से श्वास धीरे-धीरे बाहर निकालिए। यह आधी क्रिया हुई। अब दायें छिद्र से श्वास अन्दर लीजिए। पूर्ववत् श्वास रोके रखिए। फिर धीरे-धीरे बायें छिद्र से बाहर निकालिए। इन छह अंगों वाली क्रिया से एक प्राणायाम पूरा होता है। ऐसे बीस-बीस बार प्रातः-सायं करिए। संख्या धीरे-धीरे बढ़ाते जाइए।

भावना यह रहे कि दया, प्रेम, क्षमा, शान्ति तथा प्रसन्नता आदि सब दैवी गुण श्वास के साथ-साथ आपके अन्दर प्रवेश कर रहे हैं और आसुरी अवगुण—काम, क्रोध, लोभ आदि सब श्वास के साथ-साथ आपको छोड़ कर बाहर जा रहे हैं। पूरक, कुम्भक और रेचक करते समय 'ॐ' या गायत्री मन्त्र का मानसिक जप अवश्य करें।

इस बात का ध्यान रखें कि प्राणायाम करने में पूरक, कुम्भक और रेचक करते समय किसी भी प्रकार का श्वास का अवरोध या असुविधा न हो। न ही दो प्राणायामों के बीच में साधारणतया श्वास लेने की आवश्यकता अनुभव करें। पूरक, रेचक और कुम्भक का

उचित अनुपात रहे। इस बात का विशेष ध्यान रखें, तभी सब सफल तथा सरल हो जायेगा।

रेचक में अनावश्यक अधिक समय नहीं लगाना चाहिए। यदि इसमें वृद्धि हो गयी तो इसके पश्चात् पूरक में शीघ्रता से किया जाएगा। इसका परिणाम यह होगा कि सन्तुलन में अन्तर आ जायेगा। इस प्रकार पूरक-कुम्भक-रेचक में सन्तुलन ऐसा रखें कि आपके केवल एक प्राणायाम में कोई कठिनाई न हो, अपितु पूरे अभ्यास में भी असुविधा का भास न हो। अभ्यास से ही पूर्णता आती है। दृढ़ रहिए। एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि आपका फेफड़ों पर पूरा अधिकार रहना चाहिए ताकि पूरक के अन्त में रेचक सरलता से हो पाये और इसका पूरक से अनुपात ठीक रहे। पूरक-कुम्भक-रेचक में यह अनुपात १:४:२ का वांछनीय है।

प्राणायाम के और भी कई प्रकार के भेद हैं। सूर्यभेद और उज्जायी प्राणायाम उष्णता उत्पन्न करते हैं और शीतकारी तथा शीतली प्राणायाम ठण्डक। भस्त्रिका से स्थिति प्राकृतिक रहती है। सूर्यभेद से वायु की अधिकता का दोष दूर हो जाता है, उज्जायी से कफ दोष का नाश होता है। शीतकारी और शीतली पित्तनाशक हैं, जब कि भस्त्रिका से तीनों दोषों का निवारण हो जाता है।

सूर्यभेद तथा उज्जायी का अभ्यास शीतकाल में करना चाहिए। शीतकारी तथा शीतली का ग्रीष्म ऋतु में अभ्यास करना चाहिए। भस्त्रिका सभी ऋतुओं में कर

सकते हैं। जिनके शरीर में शीतकाल में भी उष्णता रहती हो, वे शीतली तथा शीतकारी प्राणायाम शीतकाल में कर सकते हैं।

प्राणायाम का आशय

हिन्दू धर्म में प्राणायाम का महत्त्वपूर्ण स्थान है। प्राण का सम्बन्ध मन से है और मन के द्वारा संकल्पशक्ति से जीवात्मा का सम्बन्ध रहता है और जीवात्मा से विश्वात्मा का। यदि आप प्राणवायु की तरंगों पर नियन्त्रण कर पायेंगे तो आप विश्व-प्राण पर अधिकार पाने का रहस्य जान जायेंगे।

यदि आपने प्राण को वश में कर लिया तो आप विश्व की भौतिक तथा सूक्ष्म शक्तियों पर अपना अधिकार जमा सकते हैं। योगी इस प्रकार एक सर्वव्यापक शक्ति को ही वश में कर लेते हैं, जो इन सब विद्युत्शक्ति, चुम्बकीयशक्ति, गुरुत्वशक्ति या विचारशक्ति का स्रोत है।

जो योगी इस रहस्य-ज्ञान में निपुण हो जाता है उसे किसी का भी भय नहीं रहता, क्योंकि उसका जगत् की सब शक्तियों पर पूरा अधिकार हो जाता है। जिसे आप व्यक्ति के प्रभाव की संज्ञा देते हैं, वह यही प्राणशक्ति के उपयोग का दूसरा नाम है। कई मनुष्य इस जीवन में अधिक सफल रहते हैं। वे प्रभावशाली होते हैं और सबको अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं। यह सब प्राणशक्ति का प्रभाव है। ये लोग अनजाने में प्रतिदिन अपना वही प्रभाव औरों पर डालते हैं जो एक योगी जानबूझ कर अपनी संकल्पशक्ति से प्रभाव डालता है।

प्राणायाम के अभ्यास से लाभ

प्राणायाम का सम्बन्ध श्वास से रहते हुए भी यह सारे शरीर और आन्तरिक अंगों को व्यायाम का अवसर देता है। यह सब प्रकार के रोगों का नाश करके स्वास्थ्य प्रदान करता है, पाचनशक्ति बढ़ाता है, तेज की वृद्धि करता है, काम-वासना को नष्ट करता है और कुण्डलिनी शक्ति को जगाता है।

प्राणायाम का अभ्यास करने वाले का शरीर हल्का, निरोग तथा सुन्दर होता है। उसकी कण्ठध्वनि बड़ी मधुर होती है। उसके शरीर से सुगन्ध आती रहती है। उसे क्षुधा ठीक लगती है। वह सुन्दर होता है। सदा प्रसन्नचित्त रहता है। वह सदैव उत्साहपूर्ण, शक्तिमान्, साहसी, पूर्ण स्वस्थ तथा बलवान् रहता है। उसके मन की एकाग्रशक्ति अच्छी रहती है।

प्राणायाम द्वारा रोगमुक्ति

प्राणायाम का अभ्यास करने वाले अपने प्राण-संचार से रोगों को दूर कर देते हैं। वे कुम्भक द्वारा अपनी प्राणशक्ति थोड़े समय में ही पुनः प्राप्त कर लेते हैं।

यदि किसी को गठिया रोग हो तो अपने हाथों से उसकी टाँगों की मालिश करें। मालिश करते समय कुम्भक करते रहें और यह भावना रहे कि आपके हाथों से रोगी के शरीर में प्राणशक्ति का संचार हो रहा है। हिरण्यगर्भ से अपना सम्बन्ध स्थापित कर यह मान लें कि विश्वशक्ति आपके हाथों द्वारा रोगी में प्रवेश कर रही है। रोगी शीघ्र ही उष्णता, कष्ट से मुक्ति तथा शक्ति का अनुभव करने लगेगा।

एक-दो बार आप स्वयं भी इस प्रयोग को आजमाइए। आपका निश्चय और भी दृढ़ हो जायेगा।

सिरदर्द, आँतों का दर्द या किसी और रोग का निवारण भी आप मालिश तथा अपने चुम्बकीय स्पर्श द्वारा कर सकते हैं। जब गुर्दे, तिल्ली, आमाशय, या शरीर के किसी और अंग की भी मालिश करें, आप अपने शरीर के सूक्ष्म अंगों को भी इस प्रकार आज्ञा दे सकते हैं—‘हे जीवन कोशिकाओ! मैं तुम्हें आज्ञा देता हूँ कि तुम अपने-अपने कार्य को भली प्रकार निभाओ।’ ऐसा दृढ़तापूर्वक कहने से वे आपकी आज्ञा का पालन करेंगे। उनकी भी सूक्ष्म बुद्धि होती है। दूसरों में प्राण-संचार करते समय मन्त्रपाठ आवश्यक है। ऐसे कई प्रयोग करिए। आपको इनसे दक्षता प्राप्त होगी।

प्राण-संचार के इन उपचारों में श्रद्धा, संकल्प, मनोयोग तथा रुचि का महत्वपूर्ण योगदान रहता है। जब आप अभ्यास और एकाग्रता में उन्नति कर लेते हैं, आप अपने स्पर्श मात्र से ही स्वास्थ्य प्रदान कर सकते हैं। और अधिक उत्थान की स्थिति में आप संकल्प मात्र से ही आरोग्य दे सकेंगे।

दूरस्थ मित्र को भी आप यहीं बैठे प्राण-संचार द्वारा निरोग कर सकते हैं। इसे अँग्रेजी भाषा में ‘ऐबसेन्ट ट्रीटमेन्ट’—‘अनुपस्थिति में उपचार’ की संज्ञा देते हैं। बेतार सूक्ष्म तरंगों के समान प्राण अदृश्य रूप में आकाश में संचरण करते हैं तथा विद्युत् के समान आलोकित होते हैं। उपचार द्वारा बाहर भेजे गये विचारों का प्रभाव प्राणों पर रहता है। आप अपनी शक्ति की पूर्ति कुम्भक द्वारा कर

सकते हैं। निस्सन्देह इसमें दीर्घकालीन, नियमित तथा दृढ़ अभ्यास की आवश्यकता है।

यह तो सोचिए ही नहीं कि दूसरों के उपचार से आपकी प्राणशक्ति की हानि होगी। जितनी आपकी क्षति होगी, उतनी ही (सृष्टि) विश्व के नियमानुसार पूर्ति हो जायेगी। यह एक प्राकृतिक नियम है। कृपणता का त्याग करें।

प्राणायाम अभ्यास सम्बन्धी मिथ्या धारणाएँ

आप गुरु की सहायता बिना साधारण प्राणायाम का अभ्यास तो कर सकते हैं, किन्तु कुम्भक क्रिया को अधिक समय तक करने के लिए गुरु का मार्गदर्शन अत्यन्त आवश्यक है।

आप अपने सामान्य विवेक का प्रयोग करते हुए सावधान रह कर प्राणायाम तथा आसनादि का अभ्यास बिना किसी हानि के कर सकते हैं, इसलिए लोगों का भय मिथ्या है।

असावधानी तो सर्वत्र हानिकारक है। यदि सीढ़ियों से उतरते हुए असावधान रहेंगे तो गिरने का भय बना रहेगा और हड्डियाँ टूट जायेंगी। यही असावधानी नगर की भीड़ में कार के नीचे ले जा कर विध्वंस कर सकती है। असावधान रहते रेलवे स्टेशन पर टिकट खरीदने के समय पर्स खो बैठेंगे। औषधि मिलाने में भी सावधानी न बरती गयी और रोगी को गलत दवाई या अधिक मात्रा में दी गयी तो उसके प्राणों पर बन आयेगी।

प्राणायाम-अभ्यासी को अपने भोजन का भी विशेष ध्यान रखना होगा। आपका भोजन हल्का, शीघ्र

पच जाने वाला तथा पुष्टिकारक होना चाहिए। जीवन में ब्रह्मचर्य अपनाना होगा।

कुम्भक के अभ्यास में अपनी क्षमता के अन्दर रहना होगा। पहले एक दो मास तो केवल पूरक-रेचक का ही अभ्यास करें। पूरक धीरे-धीरे करें। यदि आपने इन नियमों का ध्यान रखा तो प्राणायाम में कोई भय नहीं रहता।

कतिपय निर्देश

प्राणायाम की सफलता के लिए उपयुक्त आसन अनिवार्य है। ऐसा भी नहीं है कि किसी आसन पर पूरा-पूरा अधिकार हो जाने से पहले प्राणायाम का अभ्यास आरम्भ नहीं कर सकते हैं। आसन के अभ्यास के साथ-साथ प्राणायाम भी चलता रहे। कुछ समय उपरान्त आपको दोनों में सफलता एक-साथ ही प्राप्त हो जायेगी।

प्राणायाम के अभ्यास-कक्ष में नमी नहीं होनी चाहिए। हवादार कक्ष ही उपयुक्त है। इसे सूखा रहना चाहिए और इसमें वायु का आवागमन भी उचित ढंग से होना चाहिए। किसी नदीतट या किसी झील के किनारे पर भी आप प्राणायाम कर सकते हैं अथवा किसी उद्यान के कोने में या खुले आसमान में जहाँ सर्दी अथवा तेज वायु का झोंका न आता हो अथवा किसी भी पहाड़ी की तलहटी में या इसकी चोटी पर भी प्राणायाम कर सकते हैं।

ग्रीष्म ऋतु में केवल प्रातःकाल की ठण्डक में ही प्राणायाम हो सकता है। हो सके तो झील, नदी या समुद्रतट पर बैठ कर प्राणायाम कर सकते हैं। यदि गर्म हवा चलने लग जाये तो प्राणायाम रोक दीजिए। ग्रीष्म ऋतु में शीतली प्राणायाम का अभ्यास हो सकता है।

पूरक तथा रेचक धीरे-धीरे करिए। जरा भी आवाज न हो। भस्त्रिका, कपालभाति, शीतली तथा शीतकारी प्राणायाम करते समय मन्द-मन्द शब्द हो सकता है।

प्राणायाम करते समय किसी स्तर पर किसी प्रकार का तनाव नहीं पड़ना चाहिए, अपितु प्राणायाम करते समय आनन्दानुभूति होनी चाहिए। अनावश्यक तनाव बिलकुल भी न हो।

ऐसा भी नहीं हो कि जब तक थकावट महसूस न करें, आप प्राणायाम ही करते रहें। यौगिक क्रियाओं के तुरन्त बाद स्नान भी नहीं करना चाहिए। आधे घण्टे तक विश्राम आवश्यक है।

प्राणायाम अभ्यास के समय इष्टमन्त्र का जप चलते रहना चाहिए। तब यह शुद्ध 'योग' ही होगा।

साधारण संसारी मनुष्यों में श्वास की गति अनियमित रहती है। प्राणायाम के समुचित अभ्यास से श्वासक्रिया व्यवस्थित हो जाती है।

ज्ञानदेव, त्रैलंग स्वामी, रामलिंग स्वामी तथा अन्य योगियों ने प्राणशक्ति का भिन्न-भिन्न प्रकार से सुन्दर उपयोग किया था। आप भी ऐसा कर सकते हैं यदि प्राणायाम का अभ्यास सुचारु रूप से हो तो।

आप श्वास द्वारा प्राणशक्ति को ही अन्दर ले जा रहे हैं, न कि वातावरण की वायु को। अतः श्वास में निहित गुप्त-शक्ति का महत्व पहचानिए। योगी बन कर अपने चारों ओर प्रफुल्लता, प्रकाश तथा शक्ति की किरणें विकीर्ण करिए।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)



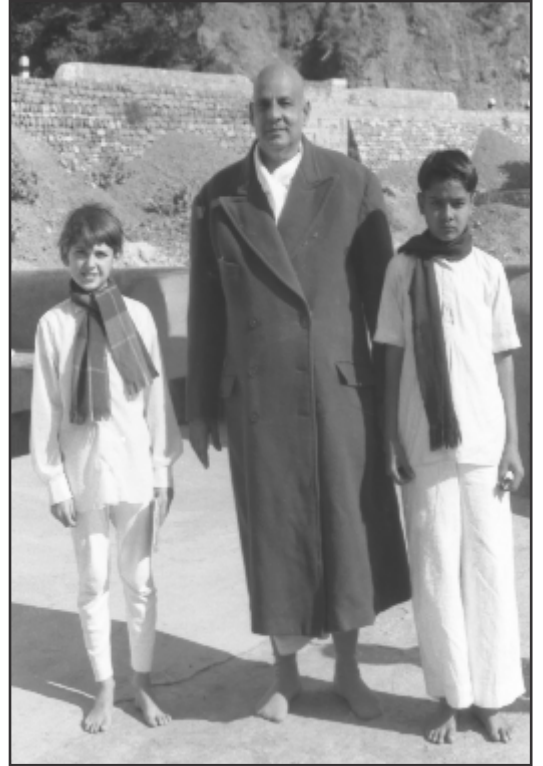
परमपिता परमात्मा के सौभाग्यशाली बालको !

विद्यार्थी जीवन, जीवन का सर्वश्रेष्ठ भाग है। इसमें परिवार का उत्तरदायित्व नहीं होता। विद्यार्थी चिन्ताओं से मुक्त होता है। आपके माता-पिता आपकी देख-रेख करते हैं। विद्यालय एक ऐसा स्थान है जहाँ आपके उत्तम चरित्र का निर्माण और सदाचरण का विकास किया जाता है।

आपकी माता आपकी प्रथम और सर्वश्रेष्ठ शिक्षक है। वह आपके चरित्र को संवार सकती है। अध्यापक एक मास में जितनी शिक्षा देते हैं, बालक की माता उससे बहुत अल्प समय में उतना सिखा सकती है। अपने दैनिक कार्यों की योजना बनायें। उनकी समय-सारणी तैयार करें। उसका हर परिस्थिति में दृढ़ता से

पालन करें। प्रातः (५ से ७ तक) का समय अपने पाठ का स्मरण करने के लिए सर्वोत्तम समय है। परीक्षा के दिनों में तैयारी के लिए देर रात तक जागते न रहें। इससे आपका स्वास्थ्य बिगड़ जायेगा।

नित्य खेल-कूद में भाग लें। इससे आप स्वस्थ और ऊर्जावान रहेंगे।



स्वामी शिवानन्द

रामायण

प्राचीन काल में भारतवर्ष में अत्यन्त शक्तिशाली सम्राट् शासन करते थे। राजा दशरथ उन्हीं में से एक थे। उनके तीन रानियाँ थीं— कौशल्या, कैकेयी और सुमित्रा। बहुत समय तक उनके कोई पुत्र न हुआ, उन्होंने एक पुत्रेष्टि महायज्ञ किया और फिर चार पुत्रों का जन्म हुआ। रानी कौशल्या के श्री राम, कैकेयी के श्री भरत और सुमित्रा के श्री लक्ष्मण और श्री शत्रुघ्न उत्पन्न हुए। चारों पुत्र अत्यन्त पराक्रमी और सद्गुणों से सम्पन्न थे।

श्री राम ने युवावस्था में ही अनेक राक्षसों का वध किया। उन्होंने महान् शिव-धनुष को भंग किया और जनक-नन्दिनी सीताजी से विवाह किया। माता कैकेयी की इच्छा थी कि उसका पुत्र भरत अयोध्या का राजा बने, अतः उसने श्री राम को वनवास दिलवा दिया। लक्ष्मण की श्री राम के प्रति गहन श्रद्धा थी। श्री राम, लक्ष्मण और सीताजी वन में चले गए और बहुत वर्षों तक वनों में निवास किया।

वनों में वास करने वाले महान् सन्तों ने अत्यन्त प्रसन्नतापूर्वक उनका स्वागत-सत्कार और पूजन किया। एक दिन जब श्री राम और लक्ष्मण एक स्वर्ण-मृग का आखेट करने के लिए गए हुए थे तो उनकी अनुपस्थिति में रावण नामक एक अत्यन्त शक्तिशाली राक्षस ने सीताजी का हरण कर लिया।

हनुमानजी वानरों में सर्वाधिक बुद्धिमान थे। वह अत्यन्त बलवान और वीर थे। उन्होंने सीता माता को खोजने में श्री राम की सहायता की।

रावण को अपनी शक्ति का बहुत घमण्ड था। वह अत्यन्त दुष्ट और क्रूर था। उसने अपने भाइयों, कुम्भकर्ण और विभीषण के परामर्श को भी नहीं माना। विभीषण श्री राम का निष्ठावान् भक्त था। उसने अपने भाई रावण से बहुत बार सीताजी को श्री राम को लौटा देने के लिए अनुरोध किया किन्तु रावण ने उसके आग्रह को ठुकरा दिया। श्री राम और रावण के मध्य भयंकर युद्ध हुआ और अन्ततः श्री राम ने इस युद्ध में रावण का वध कर दिया। सीताजी श्री राम के पास लौट आयीं और वे वापस अयोध्या आ गए। श्री राम ने न्याय, बुद्धिमत्ता एवं प्रेमपूर्वक कुशलता से अयोध्या पर राज्य किया।

श्री राम भगवान् विष्णु के अवतार हैं। श्री राम की कथा को रामायण कहते हैं। रामायण के लेखक महर्षि वाल्मीकि हैं। समस्त हिन्दू बालक, युवा, प्रौढ़ और वृद्ध सुख-शान्ति और समृद्धि के लिए रामायण का पठन-पाठन करते हैं।

प्रतिदिन रामायण का पाठ करें। भगवान् श्री राम की भरपूर कृपा आप पर होगी!

रघुपति राघव राजा राम,
पतित पावन सीता राम।

स्वामी शिवानन्द

कल्लू की भक्ति देखिए

कल्लू सेठ राम दास का एक सेवक था।
वह सदैव अपने मालिक के नाम से शपथ लेता था,
वह कहा करता था, 'मुझे मेरे मालिक सेठ रामदास की शपथ है, मैंने सत्य कहा है।'

सेठ ने एक दिन कहा, 'ओ कल्लू, तुम सदैव मेरे नाम की शपथ क्यों लेते हो?
आगे से अपने पिता के नाम की शपथ लिया करो'।

कल्लू ने उत्तर दिया, 'पूजनीय स्वामी,
आप मेरे सर्वस्व हैं।
आप ही मुझे वेतन, भोजन, वस्त्र इत्यादि सब कुछ देते हैं।
मैं हर तरह से आप पर आश्रित हूँ,
वास्तव में आप ही मेरे पिता, मेरे रक्षक हैं,
अतः, मैं आपके नाम से शपथ लेता हूँ,
कल्लू का उत्तर सुन कर सेठ अत्यन्त प्रसन्न हुआ।

छोटे छोटे सांसारिक कार्यों में ही एक मनुष्य तक
अपने प्रति सेवक के समर्पण से इतना प्रसन्न हो जाता है,
फिर यदि आप भगवान् के प्रति पूर्णतया आत्म-समर्पण कर दें,
तो दिव्य कृपा के विषय में तो क्या कहना?
भगवान् के प्रति समर्पित हो जायें, उनका भजन करें,
आपको मोक्ष और परम आनन्द की प्राप्ति होगी।

स्वामी शिवानन्द

मुख्यालय आश्रम में श्री महाशिवरात्रि महोत्सव



मनस्ते पादाब्जे निवसतु वचः स्तोत्रफणितौ
करौ चाभ्यर्चायां श्रुतिरपि कथाकर्णनविधौ ।
तव ध्याने बुद्धिर्नयनयुगलं मूर्तिविभवे
परग्रन्थान् कैर्वा परमशिव जाने परमतः ॥

हे भगवान् शिव! मेरा मन सदैव आपके चरण-कमलों में केन्द्रित रहे! मेरी वाणी सदा आपकी स्तुति में संलग्न रहे! मेरे कर सदैव आपकी पूजा में समर्पित रहें! मेरे श्रोत्र सदा आपकी दिव्य कथाओं का श्रवण करते रहें! मेरी बुद्धि सदा आपके ध्यान में लगी रहे और मेरे नेत्र आपके दिव्य दर्शन करते रहें! इससे अधिक मुझे विविध सद्ग्रन्थों से और क्या जानने की आवश्यकता है?

मुख्यालय आश्रम में महाशिवरात्रि का पावन उत्सव ८ मार्च, २०२४ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति एवं हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया। महोत्सव के शुभारम्भ के रूप में, ३ से ७ मार्च तक नित्य दो घण्टे के लिए



श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रांगण में आश्रम के संन्यासियों, ब्रह्मचारियों, भक्तों एवं अतिथियों द्वारा पञ्चाक्षरी मन्त्र 'ॐ नमः शिवाय' का सामूहिक कीर्तन किया गया।

तमिलनाडु की कारिकुडी डीएलएस शाखा के भक्तों ने ५ और ६ मार्च को भगवान् श्री विश्वनाथ के पावन चरण-कमलों में तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के संन्यास दीक्षा शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में उनके चरण-कमलों में श्रद्धापूर्ण स्वरांजलि के रूप में महान् सन्त मणिकवाचकम द्वारा



तमिल भाषा में भगवान् शिव की स्तुति स्वरूप रचित अति सुन्दर रचना 'तिरुवाचकम्' का गान किया।

महाशिवरात्रि के पावन दिवस पर कार्यक्रम का शुभारम्भ प्रातः ५ बजे प्रार्थना, ध्यान, प्रभात फेरी

और हवन से किया गया तथा उसके उपरान्त प्रातः ७ बजे से सायं ६ बजे तक 'ॐ नमः शिवाय' का सामूहिक अखण्ड कीर्तन किया गया। रात्रि ८ बजे श्री विश्वनाथ मन्दिर के अत्यन्त सुसज्जित गर्भगृह में विधिवत् महापूजा प्रारम्भ की गयी। रात्रि के चारों प्रहरों में चार महापूजाएँ नमकम् और चमकम् के सस्वर



पारायण तथा सुमधुर भजन-कीर्तन सहित समर्पित की गयीं। प्रातः ४ बजे मंगला आरती और अन्नपूर्णा भोजनालय में पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ। आश्रम के अन्ते-वासियों तथा देश-विदेश के विभिन्न भागों से बड़ी संख्या में आये हुए भक्त-अतिथियों ने

अत्यन्त हर्षोल्लासपूर्वक समस्त कार्यक्रम में व्यक्तिगत रूप से सम्मिलित हो कर स्वयं को सुधन्य अनुभव किया।

परम दयालु भगवान् शिव और सद्गुरुदेव की भरपूर कृपा-वृष्टि सभी पर हो।

परम पूज्य सद्गुरुदेव की संन्यास दीक्षा शताब्दी का महोत्सव



परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की संन्यास दीक्षा शताब्दी महोत्सव के एक



अंग के रूप में, मुख्यालय आश्रम में १८ से २४ मार्च, २०२४ तक ऋग्वेद पारायण तथा श्री वाल्मीकि रामायण का पारायण आयोजित किया गया।

तिरुवनन्तपुरम्, केरल के श्री वी.कृष्णनजी ने सद्गुरुदेव के पावन चरण-कमलों में श्रद्धापूर्ण समर्पण के रूप में ऋग्वेद का पारायण श्री विश्वनाथ मन्दिर परिसर में किया। अपने अन्य सहयोगी-भक्तों के साथ उन्होंने श्री वाल्मीकि रामायण का भी मूल पारायण



किया। श्री वी. कृष्णनजी तथा अन्य भक्तों को परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने सम्मानित किया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की भरपूर कृपा सब पर हो।



९९वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का उद्घाटन समारोह

९९वाँ पावन ज्ञान-यज्ञ अर्थात् योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकेडमी के ९९वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का उद्घाटन १ मार्च, २०२४ को वाईवीएफए हॉल में किया गया। भारत के विभिन्न भागों से कुल ३८ जिज्ञासु साधक सद्गुरुदेव के पावन धाम में दिव्य ज्ञान पा कर सुधन्य होने हेतु इस कोर्स में सम्मिलित होने के लिए आये।

कार्यक्रम का शुभारम्भ माँ दुर्गा तथा दत्तात्रेय भगवान् के पावन मन्दिरों में पूजा के साथ किया गया। प्रारम्भिक प्रार्थनाओं और श्री स्वामी शिवभक्तानन्दजी महाराज द्वारा स्वागत भाषण के उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने पावन दीप-प्रज्वलन के साथ कोर्स का उद्घाटन किया। तदुपरान्त ब्रह्मचारी श्री गोपीजी ने विद्यार्थियों को श्री स्वामीजीओं से तथा श्रोताओं से परिचित करवाया।

अपने उद्घाटन प्रवचन में, स्वामीजी महाराज ने छात्रों को सद्गुरुदेव के प्रेरणाप्रद जीवन और उनकी समस्त सद्ग्रन्थों के प्रति श्रद्धापूर्ण भावना से परिचित करवाया। गुरुदेव की शिक्षाओं में 'भले बनो, भला करो', के महत्त्वपूर्ण सूक्ति-वाक्य पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने उसे समस्त सद्ग्रन्थों का सार कहा और यह भी कहा कि हम सभी को गुरुदेव की दिव्य शिक्षाओं का अनुसरण करना चाहिए। माँ सरस्वती की पूजा और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की भरपूर कृपा सभी पर हो।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास-दीक्षा शताब्दी महोत्सव

दिव्य आत्मन् ,

ॐ नमो नारायणाय।

ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय।

सस्नेह प्रणाम।

१ जून २०२४ का पावन दिवस एक ऐसी महान् घटना का शताब्दी दिवस है जो सम्पूर्ण मानवता के लिए और विशेषतया 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' के समस्त सदस्यवृन्द के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण है। आज से १०० वर्ष पूर्व अर्थात् १९२४ में, १ जून के शुभ दिवस को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज सांसारिक जीवन का त्याग करके संन्यास की पवित्र परम्परा में दीक्षित हुए थे। यदि डॉक्टर कुप्पुस्वामी संन्यास-दीक्षा ग्रहण कर स्वामी शिवानन्द न बने होते, तो द डिवाइन लाइफ सोसायटी एवं शिवानन्द आश्रम का उद्भव नहीं हुआ होता। वस्तुतः श्री गुरुदेव का संन्यास एक वैश्विक वरदान सिद्ध हुआ है क्योंकि इसने आधुनिक विश्व को एक ऐसा महान् आध्यात्मिक पथप्रदर्शक प्रदान किया है जिनके दिव्य सदुपदेशों ने अखिल विश्व के असंख्य साधकों-मुमुक्षुओं को प्रेरित किया है तथा उन्हें शाश्वत शान्ति एवं आनन्द का मार्ग दिखलाया है।

हमारे परम आराधनीय गुरुदेव के पावन चरणकमलों में हार्दिक कृतज्ञता अर्पित करने हेतु तथा इस शुभ अवसर का सदुपयोग उनके प्रेरणाप्रद जीवन एवं दिव्योपदेशों पर गहन चिन्तन-मनन करने हेतु, मुख्यालय आश्रम २२ फरवरी २०२४ से विविध कार्यक्रम आयोजित कर रहा है जिनकी पूर्णाहुति १ जून २०२४ को होगी।

श्री गुरुदेव के संन्यास-दीक्षा-शताब्दी महोत्सव के एक कार्यक्रम के रूप में, आश्रम के अन्तेवासियों द्वारा २२ फरवरी से ३१ मई २०२४ तक भजन हॉल में शतदिवसीय सामूहिक महामन्त्र संकीर्तन किया जा रहा है। इस पावन अवसर के उपलक्ष्य में, आश्रम अन्य विभिन्न कार्यक्रम यथा वेद पारायण, रामायण कथा एवं पाठ, श्री विष्णुसहस्रनाम लक्षार्चना, ऑल इण्डिया डी एल एस ब्रान्च मीट, त्रिदिवसीय आध्यात्मिक सम्मेलन एवं

सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित करने जा रहा है।

श्री गुरुदेव के समस्त भक्त एवं अनुयायी जन आगामी १०० दिनों का सदुपयोग गहन साधना हेतु करें; यही हमारे परम प्रिय एवं परम श्रद्धेय गुरुदेव के प्रति हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

ॐ, प्रेम एवं अभिनन्दन सहित

आपका एवं श्री गुरुदेव की सेवा में,



स्वामी योगस्वरूपानन्द

परमाध्यक्ष

प्रत्येक धर्म में संन्यासियों का एक समुदाय रहता है जो एकान्त एवं ध्यान का जीवन व्यतीत करता है। बौद्ध धर्म में 'भिक्षु', मुसलमानों में 'फकीर', सूफियों में 'सूफी फकीर' तथा ईसाइयों में 'पादरी' हैं। धर्म की महिमा ही नष्ट हो जाये यदि ऐसे संन्यासी न रहें, जो वीतराग हो कर संसार की सेवा में अपना जीवन व्यतीत करते हों। यही लोग विश्व के धर्मों को स्थिर रखते हैं। वे गृहस्थों को उनके दुःख एवं कष्टों में सान्त्वना देते हैं। वे शान्ति तथा ज्ञान के सन्देश-वाहक हैं। वे रोगियों को रोग-मुक्त करते, निराश्रितों को आश्रय देते, असहायों को सहायता देते, निराशों में आशा लाते, असफलों को प्रसन्न बनाते, दुर्बलों में बल तथा अज्ञानियों में ज्ञान लाते हैं। एक ही सच्चा संन्यासी सारे जगत् की विचारधारा को बदल कर उन्नत बना सकता है।

वास्तविक संन्यासी इस विश्व की महान् शक्ति है। संन्यासियों ने प्राचीन काल में महान् कार्य कर दिखाया है। वर्तमान में भी वे आश्चर्यजनक कार्य कर रहे हैं। एक सच्चा संन्यासी सारे जगत् के भाग्य को बदल सकता है। जब मैं किसी साधक को वास्तविक भक्ति, मुमुक्षुत्व, संन्यास-मार्ग की ओर प्रवृत्ति तथा संसार-जाल से मुक्त होने के लिए प्रयत्नशील देखता हूँ, तब मैं हर्ष से नाच उठता हूँ। प्रार्थना तथा विचार-प्रवाहों के द्वारा मैं ऐसे साधकों के बिलकुल निकट-सम्पर्क में रहता हूँ तथा उन्हें बहुत सहायता देता हूँ। वे सभी मेरी ओर आकृष्ट हो कर स्वर्णिम भविष्य की आशा ले कर संसार का परित्याग कर देते हैं। मैं बड़ी प्रसन्नता से उनका स्वागत करता हूँ तथा उन्हें योग-मार्ग में विविध प्रकार से प्रशिक्षण देता हूँ और जब तक कि वे अपने मार्ग में दृढ़ नहीं हो जाते, तब तक उनके प्रति बहुत सावधानी रखता हूँ।

स्वामी शिवानन्द

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के संन्यास-दीक्षा शताब्दी महोत्सव के कार्यक्रम की रूपरेखा

शतदिवसीय महामन्त्र कीर्तन	२२ फरवरी से ३१ मई २०२४ आश्रम के अन्तेवासियों द्वारा प्रतिदिन एक घण्टा
ऋग्वेद पारायण	१८ से २४ मार्च २०२४ श्री वी. कृष्णन नम्बूदरी, तिरुवनन्तपुरम्
वाल्मीकि रामायण मूल पारायण	१८ से २४ मार्च २०२४ श्री वी. कृष्णन नम्बूदरी, तिरुवनन्तपुरम्
वाल्मीकि रामायण पाठ	२० मार्च से ८ अप्रैल २०२४ आश्रम-अन्तेवासी वृन्द
महान्यास एवं एकादश रुद्राभिषेक	९ अप्रैल २०२४ श्री अरुण हरिहरन एवं पार्टी
श्री रामचरितमानस पारायण एवं प्रवचन	२९ अप्रैल से ७ मई २०२४ श्रीमति कमल पाणिग्रही, डी.एल.एस महिला शाखा, सुनावेडा (ओडिशा)
श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण (१००० बार)	२३ से २६ मई २०२४ श्री साई बाबू एवं पार्टी, करवाड़ी (आन्ध्र प्रदेश)
ऑल इण्डिया डिवाइन लाइफ सोसायटी ब्रान्च मीटिंग	२७ एवं २८ मई २०२४
आध्यात्मिक सम्मेलन	२९ से ३१ मई २०२४
भव्य पूजा एवं उत्सव	१ जून २०२४

श्री गुरुदेव के संन्यास-दीक्षा शताब्दी महोत्सव के उपलक्ष्य में श्री विष्णुसहस्रनाम लक्षार्चना, नौका-संकीर्तन एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम भी यथानुकूल दिनों में आयोजित किए जायेंगे।

सूचना

ऑल इण्डिया डिवाइन लाइफ सोसायटी ब्रान्च मीटिंग

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, मुख्यालय आश्रम, शिवानन्दनगर, ऋषिकेश (उत्तराखण्ड) में दिनांक २७ एवं २८ मई २०२४ को डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त शाखाओं के प्रतिनिधियों की मीटिंग आयोजित की जा रही है। इस सम्बन्ध में सभी शाखाओं को विस्तृत पत्र प्रेषित किये जा चुके हैं। इस मीटिंग का उद्देश्य शाखाओं की कार्यप्रणाली में सुधार करना है, अतः प्रत्येक शाखा के अध्यक्ष एवं सचिव से अनुरोध है कि वे स्वयं अथवा उनकी शाखा के दो प्रतिनिधि इस मीटिंग में अवश्य सम्मिलित हों।

—डिवाइन लाइफ सोसायटी

दिव्य जीवन की शाखा आधुनिक युग के मनुष्य के लिए महान् वरदान है। यह ईश्वरीय आशीर्वाद है। यह सक्रिय योग का एक क्षेत्र है, व्यावहारिक वेदान्त का क्षेत्र है। दिव्य जीवन का प्रसार ही मानव-जाति की आशा है। दिव्य जीवन के द्वारा मनुष्य अविद्या, दुःख तथा क्लेश से मुक्त हो कर, शोक का अतिक्रमण कर इसी जीवन में अभी और यहीं शान्ति एवं सुख को प्राप्त कर लेगा। दिव्य जीवन मानव-जाति को शान्ति एवं बन्धुत्व की प्राप्ति कराता है। यह मनुष्य को शुद्ध बनाता, उसके स्वभाव को सुसंस्कृत बनाता तथा उसके गुप्त दिव्य रूप को प्रस्फुटित करता है। यह दिव्य जीवन भारत की ओर से अखिल विश्व के लिए अपूर्व उपहार है।

स्वामी शिवानन्द

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

प्रशासनिक कारणों तथा वर्तमान अकाउंटिंग व्यवस्था (Accounting System) को थोड़ा सरल बनाने के उद्देश्य से, १० मार्च २०२१ को आयोजित 'बोर्ड ऑफ मैनेजमेण्ट' मीटिंग एवं ११ मार्च २०२१ को आयोजित 'बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज' मीटिंग में यह निर्णय लिया गया है कि द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए भेजे जाने वाले डोनेशन दिनांक १ अप्रैल २०२१ से केवल निम्नलिखित अकाउण्ट्स हेड्स हेतु ही स्वीकार किये जायेंगे—

जनरल डोनेशन

- (१) आश्रम जनरल डोनेशन
- (२) अन्नक्षेत्र
- (३) मेडिकल रिलीफ

कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

अतः भक्तवृन्द से अनुरोध है कि वे केवल उपर्युक्त अकाउण्ट्स हेड्स हेतु ही डोनेशन भेजें।

आश्रम के भक्त एवं हितैषी जनों को यह भी सूचित किया जाता है कि

- 'आश्रम जनरल डोनेशन' में प्राप्त धनराशि का उपयोग द डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियों हेतु किया जायेगा यथा शिवानन्द होम द्वारा गृहविहीन-निराश्रितों की देखभाल, लेप्रसी रिलीफ वर्क द्वारा कुष्ठरोगियों की सेवा, निर्धन छात्रों को शैक्षिक सहायता, योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी का संचालन, निःशुल्क वितरणार्थ आध्यात्मिक पुस्तकों का मुद्रण, आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार, आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना, आश्रम एवं गौशाला का रख-रखाव तथा आश्रम की नियमित धार्मिक-आध्यात्मिक गतिविधियों का संचालन। इस धनराशि का उपयोग सोसायटी द्वारा समय-समय पर आयोजित अन्य विभिन्न धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु भी किया जायेगा।
- 'मेडिकल रिलीफ' के अन्तर्गत प्राप्त डोनेशन का उपयोग शिवानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल में जरूरतमन्द रोगियों के उपचार हेतु तथा सोसायटी द्वारा संचालित अन्य चिकित्सा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु किया जायेगा।
- इसी प्रकार 'शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड' से प्राप्त ब्याज की राशि का सदुपयोग सोसायटी की समस्त गतिविधियों (धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी) हेतु किया जायेगा।
- इस सम्बन्ध में यह तथ्य ध्यान देने योग्य है कि सोसायटी अपनी किसी गतिविधि को समाप्त नहीं कर रही है। सोसायटी की सभी आश्रम-सम्बन्धी एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहेंगी; यद्यपि डोनेशन स्वीकार करने हेतु अकाउण्ट्स हेड्स की संख्या कम कर दी गयी है।

- द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए डोनेशन 'ऑनलाइन डोनेशन सुविधा' द्वारा वेब एड्रेस <https://donations.sivanandaonline.org> के माध्यम से अथवा हमारी वेबसाइट www.sivanandaonline.org में दिये गये 'ऑनलाइन डोनेशन' लिंक के माध्यम से भेजा जा सकता है।
- डोनेशन ऋषिकेश में देय बैंकड्राफ्ट अथवा चेक अथवा इलेक्ट्रॉनिक मनीआर्डर (E.M.O.) द्वारा "The Divine Life Society", Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम भी भेजा जा सकता है। कृपया ड्राफ्ट अथवा चेक अथवा ई. एम. ओ. के साथ एक पत्र में डोनेशन का उद्देश्य, अपना डाक पता, फोन नम्बर, ई मेल आई डी तथा पैन नम्बर लिख कर भेजें।
- भक्तवृन्द को यह भी सूचित किया जाता है कि आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना करवाने हेतु कोई धनराशि नहीं ली जायेगी। जो व्यक्ति अपने अथवा अपने परिवार के किसी सदस्य के नाम पर पूजा करवाना चाहते हैं, वे इस सम्बन्ध में आश्रम के महासचिव अथवा परमाध्यक्ष को आवश्यक विवरण के साथ एक अनुरोध-पत्र ई मेल अथवा डाक द्वारा भेज सकते हैं जिससे कि उनके नाम पर पूजा सम्पन्न हो सके।
- सोसायटी को भेजे जाने वाले सदस्यता शुल्क, प्रवेश शुल्क, आजीवन सदस्यता शुल्क, पैट्रनशिप शुल्क, शाखा-सम्बद्धता शुल्क एवं एस पी एल को भेजी जाने वाली अग्रिम धनराशि से सम्बन्धित प्रावधानों एवं निर्देशों में कोई परिवर्तन नहीं किया गया है।

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

१. नवीन सदस्यता-शुल्क*	₹ १५०/-
प्रवेश-शुल्क	₹ ५०/-
सदस्यता-शुल्क	₹ १००/-
२. सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक)	₹ १००/-
३. नयी शाखा खोलने का शुल्क**	₹ १०००/-
प्रवेश-शुल्क	₹ ५००/-
सम्बद्धता-शुल्क	₹ ५००/-
४. शाखा-सम्बद्धता नवीकरण शुल्क (वार्षिक)	₹ 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 ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा भेजें।	

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

काकचिंग (मणिपुर): शाखा द्वारा रुद्री पाठ और शिवमहिम्न स्तोत्र सहित दैनिक पूजा, सोमवारों को शिवाभिषेक, गुरुवारों को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। रविवार को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया। ८ को मासिक सत्संग एवं शिवाभिषेक आयोजित किया गया। इसके अतिरिक्त चिदानन्द अतिथि भवन के तृतीय वार्षिकोत्सव पर विशेष सत्संग और अभिषेक १८ मार्च को आयोजित किया गया।

कबिसूर्यानगर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, नारायण सेवा तथा रविवारों और गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग किए जाते रहे। इसके अतिरिक्त १ जनवरी को नव वर्ष, १४ को मकर संक्रान्ति एवं साधना दिवस पादुका पूजा और भजन-कीर्तन सहित मनाये गए। ११ से १७ जनवरी तक गुरु गीता पर प्रवचन आयोजित किए गए। २८ को पादुका पूजा, प्रवचन और भजन-कीर्तन सहित शाखा का उद्घाटन दिवस मनाया गया।

कटक (ओडिशा): शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा निर्धन

रोगियों की सेवा, दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को चल-सत्संग, एकादशियों को गीता पारायण के कार्यक्रम चलते रहे। ७ जनवरी को पादुका पूजा और प्रवचन सहित साधना दिवस, १५ को शाखा स्थापना दिवस, २२ को श्री राम मन्दिर प्रतिष्ठा महोत्सव पर विशेष पूजा, श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण, हनुमान चालीसा, दीपोत्सव, भजन और कीर्तन का आयोजन किया गया।

गुरुग्राम (हरियाणा): डीएलएस मुख्यालय के श्री स्वामी देवभक्तानन्दजी महाराज के निर्देशन में शाखा द्वारा ५ से ७ फरवरी तक विशेष सत्संगों का आयोजन किया गया, जिनमें सुन्दरकाण्ड पारायण, प्रवचन, पादुका पूजा और संकीर्तन इत्यादि के कार्यक्रम आयोजित किए गए।

चाँदपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवारों को, सुन्दरकाण्ड पारायण संक्रान्ति दिनों को और प्रत्येक ८ और २४ को चल सत्संग नियमित रूप से किए जाते रहे। हनुमान चालीसा का पारायण ७, १० और १३

फरवरी को किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा भजन-कीर्तन, भगवद्गीता पाठ और रामायण पर प्रवचनों सहित गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ एवं २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। जनवरी में चार चल-सत्संग भिन्न भिन्न स्थानों पर हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ के साथ किए गए। ४ को प्रार्थना और जप सहित साधना शिविर आयोजित किया गया। २२ को अयोध्या के श्री राम मन्दिर में प्राण प्रतिष्ठा के पावन दिवस पर शाखा में विशेष पूजा, दीप प्रज्वलन और भजन-गान का आयोजन किया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। १ जनवरी को विशेष सत्संग तथा १० जनवरी को अन्त्योदय बस्ती के बालकों के लिए चित्रकला प्रतियोगिता आयोजित की गयी।

जयपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवारों को पादुका पूजा की जाती रही। ८ जनवरी को हवन, १६ से २२ तक श्रीरामचरितमानस पारायण तथा २४ को विशेष सत्संग

किया गया।

जगदलपुर शाखा (छत्तीसगढ़): शाखा के दैनिक कार्यक्रम यथा, प्रातः प्रार्थना, ध्यान, रामायण पाठ, हनुमान चालीसा, शान्ति पाठ इत्यादि, सायंकाल में १ घण्टा पञ्चाक्षरी मन्त्र जप, शिव चालीसा पाठ, रात्रि कालीन सत्संग तथा प्रत्येक दिनानुसार सर्वदेव पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। विशेष कार्यक्रमों में १६ जनवरी को ब्रह्मलीन पूज्य स्वामी सदाप्रेमानन्दजी की ३२वीं पुण्यतिथि पर पादुका पूजा और भजन-कीर्तन, २२ को श्रीराम मन्दिर प्रतिष्ठा महोत्सव पर पूजा, १०८ बार हनुमानचालीसा पाठ तथा भण्डारा किया गया, २६ जनवरी को शिवानन्द विद्यालय में ध्वजारोहण किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातः कालीन प्रार्थना गीता पाठ सहित, सोमवारों को शिव अभिषेक, हनुमानचालीसा और विष्णुसहस्रनाम पारायण, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवारों को हनुमानचालीसा और सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग किए जाते रहे। इसके अतिरिक्त ३ फरवरी को महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

पंचकुला (हरियाणा): ८ फरवरी को 'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी और २४ को गोशाला में गायों को हरा चारा खिलाया गया। १८ फरवरी को एक भक्त के आवास पर गीता पाठ, भजन-कीर्तन और विश्व कल्याण हेतु प्रार्थना सहित सत्संग आयोजित किया गया।

पुरी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, गुरुवारों और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को विशेष सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ तथा संक्रान्ति को हनुमान चालीसा पाठ के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। पूर्णिमा और अमावस्या को महामन्त्र संकीर्तन किया गया। १५ से २१ जनवरी तक श्रीरामचरितमानस पारायण किया गया। २२ को श्री राममन्दिर प्रतिष्ठा दिवस पर शाखा द्वारा अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, स्वाध्याय, सोमवारों को रुद्राभिषेक, योग एवं प्राणायाम की कक्षाएँ, गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवारों को गीता पर विचार-विनिमय के साथ सत्संग किए जाते रहे। इसके साथ साथ

रोगियों की होमियोपैथी द्वारा धर्मार्थ चिकित्सा की जाती रही। १४ फरवरी को शाखा के विश्वनाथ मन्दिर का प्रतिष्ठा दिवस, रुद्राभिषेक, पादुका पूजा, भजन और कीर्तन सहित मनाया गया।

बीकानेर (राजस्थान): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, शनिवारों को सुन्दरकाण्ड, हनुमानचालीसा और महामन्त्र संकीर्तन सहित सत्संग चलते रहे, अमावस्या को हवन तथा जरूरतमन्दों को वस्त्र एवं अन्न वितरण के कार्यक्रम भी चलते रहे। इसके अतिरिक्त २९ जनवरी से ३ फरवरी तक श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्दजी महाराज द्वारा 'भजगोविन्दम्' पर प्रवचन, १० से १८ फरवरी तक रामायण कथा, और २२ से २८ तक श्रीमद्भागवत सप्ताह का आयोजन एवं समापन पर हवन किया गया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवार को चल-सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। २२ फरवरी को हनुमानचालीसा पाठ किया गया। २६ को एक भक्त के आवास पर पादुका पूजा, सुन्दरकाण्ड पाठ और नारायण सेवा सहित विशेष सत्संग किया गया।

भीमकांड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किए जाते रहे। २८ फरवरी को श्री निरंजन प्रधान की दिवंगत आत्मा की शान्ति हेतु विशेष प्रार्थना की गयी।

भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और नारायण सेवा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा की जाती रही। ५ फरवरी को श्री स्वामी आत्मानन्दजी महाराज का आराधना दिवस मनाया गया। ९ से ११ तक नगर संकीर्तन, महामन्त्र जप सहित अष्टप्रहरी का आयोजन किया गया। १६, १८ और २४ को चल-सत्संग तथा २२ को विशेष सत्संग किया गया। मास की २४ को 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र का जप किया गया।

मालकानगिरी (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पारायण के कार्यक्रम चलते रहे। १, ३ और २४ फरवरी को भक्तों के आवास पर महामन्त्र कीर्तन आयोजित किया गया। १८ से २४ जनवरी तक श्रीमद्भगवद्गीता पर विशेष प्रवचन आयोजित किए गए।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): शाखा

की आध्यात्मिक, स्वास्थ्य सम्बन्धी और जल सेवा इत्यादि की समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं, स्वामी शिवानन्द होमियोपैथी चिकित्सालय के माध्यम से रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी। इसके अतिरिक्त ३० निर्धन विधवाओं और ८० विद्यार्थियों को वित्तीय सहायता भी दी जाती रही। विशेष कार्यक्रमों में: १४ फरवरी को बसंत पंचमी मनायी गयी।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, अर्चना और विष्णुसहस्रनाम सहित गुरुवारों और रविवारों को सत्संग इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। निःशुल्क ऐक्युप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ जरूरतमन्द लोगों को पूर्ववत् दी जाती रहीं। १४ फरवरी को विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २४ को प्रभातफेरी आयोजित की गयी।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा ४ फरवरी को लेखराज होम में विशेष सत्संग किया गया। मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी महाराज के निर्देशन में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप और गीता स्वाध्याय इत्यादि सहित २३ को विशेष सत्संग किया गया। समस्त प्राणियों के कल्याण हेतु महामृत्युन्जय मन्त्र

जप भी किया गया।

विषयों पर प्रवचन तथा सायंकालीन सत्रों में सांस्कृतिक

वारंगल (तेलंगाना): २६ से २८ जनवरी तक

कार्यक्रम आयोजित किए गए।

यादाद्री में ४८ वाँ आध्यात्मिक सम्मेलन आयोजित

साउथ बलांडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक

किया गया। डीएलएस मुख्यालय के उपाध्यक्ष परम पूज्य

पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ और २४

श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने दीप प्रज्वलन

को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ

सहित सम्मेलन का उद्घाटन तथा तीन दिन अपने अनुग्रह

चलती रहीं। गीता पाठ, विष्णुसहस्रनाम पाठ और

प्रवचनों सहित सम्मेलन की अध्यक्षता की। कार्यक्रम में

हनुमानचालीसा एकादशियों को किया जाता रहा। २८

नगर संकीर्तन, योगासन कक्षा, विष्णुसहस्रनाम

फरवरी को विश्व शान्ति और मानव कल्याण हेतु

पारायण, गीता पाठ, सन्तों एवं विद्वानों के आध्यात्मिक

अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

मन की वृत्तियों को स्थिर बनाने का प्रयास ही अभ्यास है। मन की सारी वृत्तियों का दमन कर निर्वात स्थान में रखे प्रदीप की लौ की भाँति मन को स्थिर करने का प्रयास ही अभ्यास है। मन को उसके उद्गम-स्थान हृदय-गुहा में ले जा कर आत्मा में विलीन कर देने का नाम अभ्यास है। मन को अन्तर्मुखी बना कर उसकी सारी बहिर्मुखी प्रवृत्तियों को विनष्ट करने का नाम अभ्यास है। यह अभ्यास चिरकाल तक भक्तिपूर्वक निर्विघ्न रूप से करना चाहिए।

अभ्यास के द्वारा आपको अपनी बहिर्मुखी विषय-वृत्तियों को बदलना होगा। मन की वृत्तियों के बिना आप विषय-वस्तुओं का उपभोग नहीं कर सकते। संस्कार के साथ-साथ वृत्तियों का दमन कर लेने पर मनोनाश हो जायेगा।

दीर्घ काल तक निर्विघ्न साधना करने के बाद अभ्यास स्थिर तथा स्थायी हो जाता है। पूर्ण मनोनिग्रह के लिए स्थिर अभ्यास अनिवार्य है। इससे असम्प्रज्ञात समाधि की प्राप्ति होती है जिससे संस्कार के बीज परिदग्ध हो जाते हैं। अतः दीर्घ काल तक सतत तथा उग्र अभ्यास की आवश्यकता है। तभी भटकता हुआ मन आपके वश में आ पायेगा। तब जहाँ-कहीं आप इसे लगायेंगे, यह सदा स्थिर रहेगा। अभ्यास के बिना कुछ भी सम्भव नहीं है। पूर्ण श्रद्धा तथा भक्ति के साथ अभ्यास करना चाहिए। यदि श्रद्धा तथा नियमितता नहीं है तो सफलता असम्भव है। जब तक आपको पूर्णता की प्राप्ति न हो, अभ्यास को जारी रखें।

स्वामी शिवानन्द

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	U.P.
कर्म और रोग	२५/-
कर्मयोग-साधना.	२२५/-
गीता-प्रबोधिनी	५५/-
गुरु-तत्त्व	५५/-
घरेलू चिकित्सा	U.P.
जपयोग	₹ १२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य	₹ १८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा.	₹ ४०/-
दिव्योपदेश	₹ ४०/-
देवी माहात्म्य	₹ ११५/-
धनवान् कैसे बनें	₹ ५०/-
धारणा और ध्यान	₹ २१०/-
ध्यानयोग	₹ १३०/-
प्राणायाम-साधना.	₹ ७५/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश.	₹ १००/-
ब्रह्मचर्य-साधना.	₹ ११०/-
भगवान् शिव और उनकी आराधना.	₹ १५०/-
भगवान् श्रीकृष्ण.	₹ १३०/-
मन : रहस्य और निग्रह	₹ २०५/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म.	₹ १३५/-
मानसिक शक्ति.	₹ १३०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व.	₹ ३०/-
मैं इसका उत्तर दूँ?	₹ १३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	₹ ४२५/-
योगाभ्यास का मूलाधार	U.P.
योगवासिष्ठ की कथाएँ	₹ ९०/-
योगासन.	₹ ११५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता.	₹ ६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा	₹ १२०/-

सत्संग भजन माला	₹ १६०/-
सत्संग और स्वाध्याय	₹ ६०/-
सद्गुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का	
नाश किस प्रकार करें	₹ १९५/-
सन्त-चरित्र	₹ २३५/-
सौ वर्ष कैसे जियें	₹ ९५/-
साधना	₹ ४७५/-
स्वरयोग.	₹ ८०/-
हठयोग	₹ १००/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन	₹ १६०/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

अध्यात्म-प्रसून	₹ ३५/-
आलोक-पुंज	₹ १०५/-
ज्योति-पथ की ओर	₹ १२५/-
त्याग : शरणागति.	₹ २५/-
भगवान् का मातृरूप	₹ ७०/-
मोक्ष सम्भव है	₹ ३५/-
योग-सन्दर्शिका	₹ ५५/-
शाश्वत सन्देश	₹ ५५/-
शोकातीत पथ	₹ १४०/-
साधना सार.	₹ ३५/-

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत

नित्य वन्दना	₹ ४५/-
------------------------	--------

अन्य लेखक कृत

एकादशोपनिषद: (मूल मन्त्राः)	₹ १४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन	₹ ५०/-
* चिदानन्दम्	₹ २००/-
जीवन-स्रोत	₹ १५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम्	₹ १५/-
शिव स्तोत्र माला	₹ ३५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्).	₹ १००/-
* सर्वस्नेही हृदय	₹ १००/-
दिव्य योग	₹ ९०/-

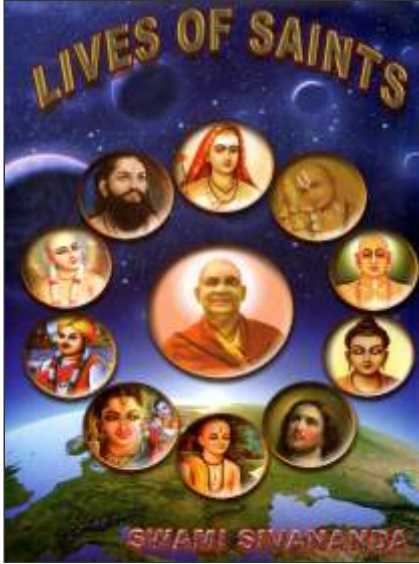
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

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

For online orders and catalogue : dlsbooks.org

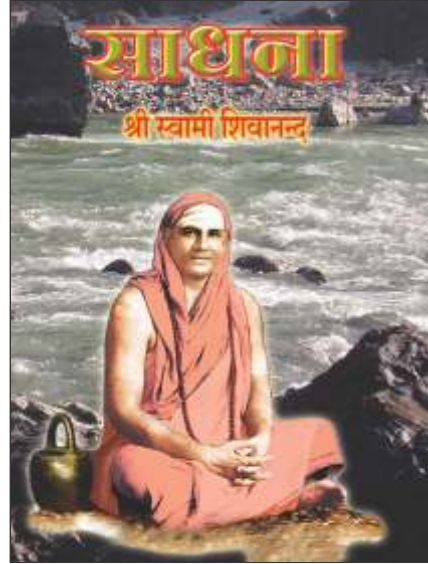
NEW EDITION



LIVES OF SAINTS

Pages: 512

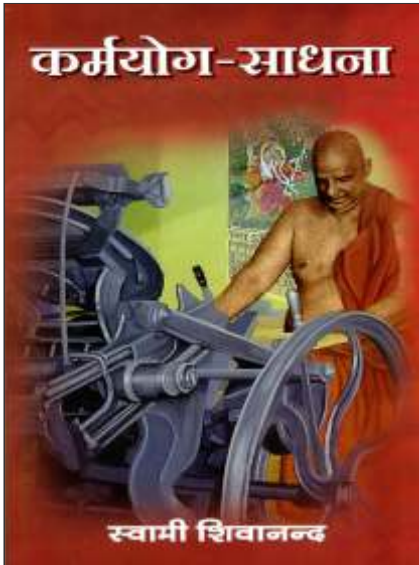
Price: 425/-



साधना

Pages: 632

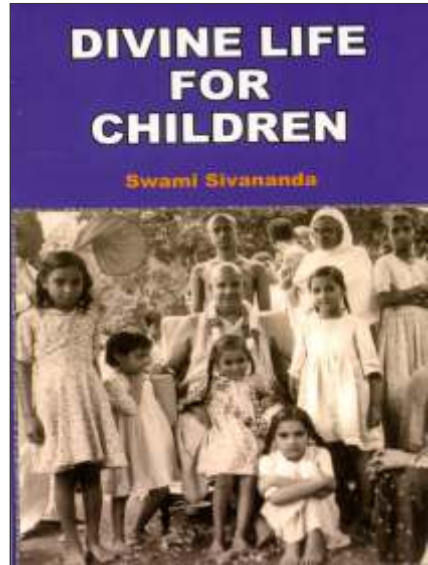
Price: 475/-



कर्मयोग-साधना

Pages: 224

Price: 225/-



DIVINE LIFE FOR CHILDREN

Pages: 192

Price: 120/-

(आवरणपृष्ठ २ का शेष)

३०	सोम	प्रदोष पूजा	१४	शनि	श्री दत्तात्रेय जयन्ती
			१४/१५	शनि/रवि	पूर्णिमा
		अक्तूबर	२५	बुध	क्रिसमस दिवस
२	बुध	गान्धी जयन्ती, अमावास्या;	२६	बृहस्पति	एकादशी
		महालय (पितृपक्ष) समाप्ति	२८	शनि	प्रदोष पूजा
३	बृहस्पति	श्री नवरात्रि पूजा प्रारम्भ	३०	सोम	सोमवती अमावास्या
१०	बृहस्पति	सरस्वती आवाहन	३१	मङ्गल	श्री विश्वनाथ मन्दिर, शिवानन्द आश्रम के प्रतिष्ठा महोत्सव की इक्यासवीं वर्षगाँठ
११	शुक्र	श्री दुर्गा अष्टमी; श्री महानवमी;			
		श्री नवरात्रि पूजा समापन			२०२५
१२	शनि	विजयादशमी			जनवरी
१३	रवि	एकादशी			
१५	मङ्गल	प्रदोष पूजा	१०	शुक्र	एकादशी
१६	बृहस्पति	पूर्णिमा; महर्षि वाल्मीकि जयन्ती	११	शनि	प्रदोष पूजा
२४	बृहस्पति	श्री राधा जयन्ती	१३	सोम	पूर्णिमा
२८	सोम	एकादशी	१४	मङ्गल	मकर संक्रान्ति (उत्तरायण पुण्यकाल अपराह्न ०३.२६)
२९	मङ्गल	प्रदोष पूजा	२५	शनि	एकादशी
३०	बुध	नरक चतुर्दशी	२६	रवि	गणतन्त्र दिवस
३१	बृहस्पति	दीपावली; श्री लक्ष्मी पूजा	२७	सोम	प्रदोष पूजा
		नवम्बर	२९	बुध	मौनी अमावास्या
१	शुक्र	अमावास्या			फरवरी
२	शनि	गोवर्धन पूजा; श्री गौ पूजा; श्री बलि पूजा			
७	बृहस्पति	स्कन्द षष्ठी	३	सोम	वसन्त पंचमी
९	शनि	गोपाष्टमी; परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का तेईसवाँ पुण्य-तिथि आराधना दिवस	४	मङ्गल	रथ सप्तमी
			५	बुध	भीष्म अष्टमी
१२	मङ्गल	एकादशी	८	शनि	एकादशी
१३	बुध	प्रदोष पूजा	१०	सोम	प्रदोष पूजा
१४	बृहस्पति	वैकुण्ठ चतुर्दशी	१२	बुध	पूर्णिमा
१५	शुक्र	कार्तिक पूर्णिमा; श्री गुरु नानक जयन्ती	२४	सोम	एकादशी
२६	मङ्गल	एकादशी	२६	बुध	श्री महाशिवरात्रि
२८	बृहस्पति	प्रदोष पूजा	२७/२८	बृहस्पति/शुक्र	अमावास्या
३०	शनि	अमावास्या			मार्च
			१०	सोम	एकादशी
			११	मङ्गल	प्रदोष पूजा
		दिसम्बर	१३/१४	बृहस्पति/शुक्र	पूर्णिमा
१	रवि	अमावास्या	१४	शुक्र	श्री चैतन्य महाप्रभु जयन्ती
३	मङ्गल	शिवानन्द आश्रम में चल रहे अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ की इक्यासवीं वर्षगाँठ	१५	शनि	होली
११	बुध	श्री गीता जयन्ती; एकादशी	२५	मङ्गल	एकादशी
१३	शुक्र	प्रदोष पूजा	२७	बृहस्पति	प्रदोष पूजा
			२९	शनि	अमावास्या

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

अप्रैल २०२४

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/24-26, Valid upto: 31-12-2026
DATE OF PUBLICATION: 20th OF EVERY MONTH
DATE OF POSTING: 20th OF EVERY MONTH
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

सर्वशक्तिमान् परमेश्वर कभी-कभी अपने पार्षदों को इस संसार में दूर-दूर तक भक्ति का प्रसार करने तथा आध्यात्मिक मार्ग की प्रेरणा देने के लिए भेजते हैं। गौरांग महाप्रभु, कबीरदास, रामदास, गोस्वामी तुलसीदास आदि सारे उनके प्रिय और सच्चे पार्षद थे। भगवान् कितने दयालु और प्रेमी हैं ! हे अविश्वासी भौतिकवादियों और नास्तिकों, आपके आँख और कान कब खुलेंगे ? जागो ! पल-भर का भी विलम्ब मत करो ! काल आपको निगलने के लिए मुँह खोले खड़ा है। भगवान् के सामने दोनों हाथ जोड़ कर जाओ, पूर्ण समर्पण की भावना के साथ उनकी शरण लो और कहो—“हे भगवान्, दया करो।”

स्वामी शिवानन्द

सेवा में

‘द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी’ की ओर से स्वामी अद्वैतानन्द द्वारा ‘योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२’ से मुद्रित तथा ‘द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२’ से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०
E-mail: generalsecretary@sivanandaonline.org ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org
सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द