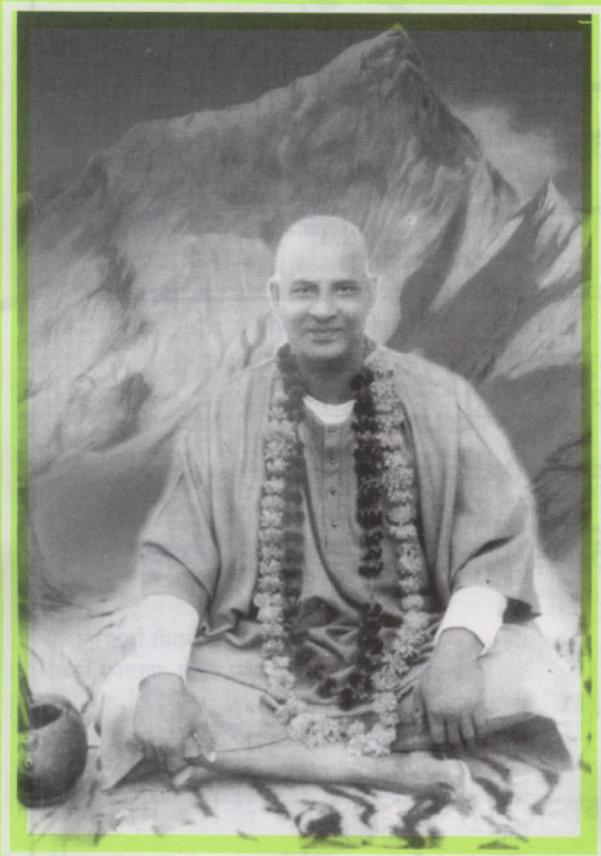


₹ १००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त करने की पहली सीढ़ी है—निष्काम कर्म अर्थात् निःस्वार्थ भाव से स्व-कर्म का पालन। निष्काम कर्म के अभ्यास से चित्त शुद्ध होता है और भेद-भाव मिटता है। तब भगवत्कृपा पाने और चित्त को स्थिर करने के लिए उपासना में लगना होगा। अन्त में वेदान्त का आश्रय ले कर अज्ञानावरण मिटाना होगा और जन्म-मरण-रूपी संसार-सागर से मुक्त हो कर कैवल्य मोक्ष की प्राप्ति करनी होगी।

—स्वामी शिवानन्द

फरवरी २०२०

आध्यात्मिक पंचांग २०२०-२०२१

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

२०२०

मार्च

५	बृहस्पति	एकादशी
७	शनि	प्रदोष पूजा
९	सोमवार	पूर्णिमा; श्री चैतन्य महाप्रभु जयन्ती
१०	मङ्गल	होली
२०	शुक्र	एकादशी
२१	शनि	प्रदोष पूजा
२३/२४	सोम/मङ्गल	अमावास्या
२४	मङ्गल	अमावास्या
२५	बुध	युगादि; चान्द्र नव-वर्ष दिवस; वसन्त नवरात्रि प्रारम्भ

अप्रैल

२	बृहस्पति	श्री रामनवमी
४	शनि	एकादशी
५	रवि	प्रदोष पूजा
६	सोम	श्री महावीर जयन्ती
७/८	मङ्गल/बुध	पूर्णिमा
८	बुध	पूर्णिमा; श्री हनुमान् जयन्ती
१३	सोम	मेष संक्रान्ति (१०.२८ अप्रैल)
१८	शनि	एकादशी; श्री बलभाराचार्य जयन्ती
२०	सोम	प्रदोष पूजा
२२/२३	बुध/बृह.	अमावास्या
२५	शनि	श्री परशुराम जयन्ती
२६	रवि	अक्षय तृतीया
२८	मङ्गल	श्री आदि शंकराचार्य जयन्ती
२९	बुध	श्री रामानुजाचार्य जयन्ती; श्री गंगा सप्तमी

मई

३	रवि	एकादशी
५	मङ्गल	प्रदोष पूजा
६	बुध	श्री नृसिंह जयन्ती; पूर्णिमा
७	बृहस्पति	पूर्णिमा; श्री बुद्ध जयन्ती
१८	सोम	एकादशी
२०	बुध	प्रदोष पूजा
२२	शुक्र	अमावास्या

जून

१	सोम	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की संन्यास-दीक्षा जयन्ती; श्री गंगा दशहरा
---	-----	---

२	मङ्गल	एकादशी (निर्जला)
३	बुध	प्रदोष पूजा
५	शुक्र	पूर्णिमा
१७	बुध	एकादशी
१८	बृहस्पति	प्रदोष पूजा
२०/२१	शनि/रवि	अमावास्या
२१	रवि	अमावास्या; सूर्यग्रहण (हरिद्वार - १०.२३ पूर्वाह्न से १.५० अपराह्न तक)

जुलाई

१	बुध	हरिश्यानी एकादशी
२	बृहस्पति	चातुर्मास्य ब्रत प्रारम्भ; प्रदोष पूजा
४/५	शनि/रवि	पूर्णिमा
५	रवि	श्री गुरु पूर्णिमा; श्री व्यास पूजा; श्री गुरु पूजा
१४	मङ्गल	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ५७ वाँ पुण्य-तिथि आराधना दिवस
१६	बृहस्पति	एकादशी
१८	शनि	प्रदोष पूजा
२०	सोम	सोमवती अमावास्या
२५	शनि	नाग पंचमी
२७	सोम	श्री तुलसीदास जयन्ती
३०	बृहस्पति	एकादशी

अगस्त

१	शनि	प्रदोष पूजा
३	सोम	पूर्णिमा; रक्षाबन्धन
११	मङ्गल	श्री कृष्ण जयन्ती
१५	शनि	एकादशी; स्वतन्त्रता दिवस
१६	रवि	प्रदोष पूजा; परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का बारहवाँ पुण्य-तिथि आराधना दिवस
१८/१९	मङ्गल/बुध	अमावास्या
२२	शनि	श्री गणेश चतुर्थी
२३	रवि	ऋषि पंचमी
२९	शनि	एकादशी; श्री वामन जयन्ती
३०	रवि	प्रदोष पूजा
३१	सोम	श्री अनन्त चतुर्दशी

सितम्बर

१/२	मङ्गल/बुध	पूर्णिमा
२	बुध	पूर्णिमा; महालय (पितृपक्ष) प्रारम्भ
८	मङ्गल	परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की १३३ वाँ जन्म-जयन्ती
१३	रवि	एकादशी



दिव्य जीवन

Vol. XXX

फरवरी २०२०

No. ११

उपनिषद्-सुधा बिठ्ठु

शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धनमभिनिःसृतैका ।
तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ग्न्या उत्क्रमणे भवन्ति ॥

(कठोपनिषद् : २/३/१६)

हृदय में एक सौ एक नाड़ियाँ हैं, उनमें से एक सुषुम्ना नाड़ी मस्तक का भेदन करके निकली हुई है। अन्तकाल में इसके माध्यम से ऊर्ध्वगमन करने वाला जीवात्मा अमरत्व प्राप्त करता है। शेष विभिन्न गतियों वाली नाड़ियाँ उत्क्रमण की हेतु होती हैं अर्थात् संसारप्राप्ति की हेतु होती हैं।

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

(ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री)

उत्थायोषसि सर्वशक्तचरणं भक्त्या स्मरन्तः शुचि-

स्वान्ता नित्यविधेयकृत्यनिरताः सत्सङ्घशुद्धाशयाः ।

उत्सार्याऽल्पसुखैषणामुपकृतिं कुर्वन्तु दीनात्मनाम्

उद्बुद्धात्मधियो भजध्वमखिलक्षेमप्रदं त्र्यम्बकम् ॥५॥

५. प्रातःकाल जल्दी उठकर सर्वशक्तिमान् प्रभु के पावन चरणकमलों के भक्तिभावपूर्वक स्मरण तथा सत्संग से हृदय को पवित्र कर अपने नित्यकर्मों को करें। क्षुद्र सुखों की इच्छा का त्याग करके दीनजनों की सेवा करें तथा प्रबुद्ध चित्त से सर्वमंगलकारी त्रिनेत्रधारी भगवान् शिव की आराधना करें।

ऊहातीतमहिमि सर्वजगतामूर्ध्वस्थधामाश्रिते

अर्जस्वत्फणिभूषणे लसदुमाविद्योतिवामाङ्गके ।

ऋक्षाधीशकलाधरे ऋषिगणध्येये च मृत्युञ्जये

भक्तिं धत्त दृढां तदा हि सुलभाः शान्त्यादयः सद्गुणाः ॥६॥

६. जिनकी महिमा अनिर्वचनीय है, जिनका लोक समस्त लोकों से ऊपर है, जो विकराल सर्पों से विभूषित हैं, जिनके वाम पाश्व में देवी पार्वती शोभायमान हैं, जो शशांकशेखर हैं, जिनका मुनिवृन्द नित्य-निरन्तर ध्यान करते हैं, उन मृत्युञ्जय महादेव के प्रति अविचल भक्ति का विकास करें। उनकी भक्ति के प्रसादस्वरूप ही शान्ति आदि सदुणों की प्राप्ति होती है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

शिवरात्रि सन्देश :

सम्पूर्ण व्यक्तित्व का समर्पण^१

(सदगुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

भगवान् शिव आशुतोष हैं अर्थात् वे करुणामय शीघ्र ही सन्तुष्ट एवं प्रसन्न हो जाते हैं। शतरुद्रीय मन्त्र एवं चमकम् मन्त्र उनका विराट्, वैश्विक देह अथवा वैश्विक सत्ता के रूप में स्तवन करते हैं। परम तत्त्व ने ही भगवान् शिव का रूप धारण किया है तथा अपने इस साकार स्वरूप के माध्यम से वे सृष्टि के समस्त प्राणियों से निकटता से सम्बन्धित हैं।

मानव इन विराट् पुरुष का अंश है, अतः उनसे घनिष्ठ रूप से सम्बन्धित है। भगवान् शिव मानव से सरलतापूर्वक परितुष्ट एवं प्रसन्न हो जाते हैं क्योंकि वे उसकी वैयक्तिक सत्ता के सार तत्त्व का समग्रीकृत रूप हैं। मानव द्वारा सहायता हेतु नहीं पुकारने पर भी वे दयामय रक्षक के रूप में प्रकट हो कर तुरन्त रक्षा करते हैं।

महाभारत के द्वोण पर्व में हमें विस्तृत विवरण प्राप्त होता है कि किस प्रकार भगवान् शिव ने पाण्डवों के कल्याणार्थ अदृश्य रूप में रह कर कौरव सेना का संहरिया। पाण्डव इस सत्य से अनभिज्ञ ही थे, उन्हें महर्षि वेदव्यास ने इस सत्य से अवगत कराया। वे सर्वशक्तिमान् प्रभु अदृश्य रूप से कार्य करते हैं। कितने करुणामय हैं वे! वे सुद्धक्षेत्र में अर्जित विजय का श्रेय तथा यश स्वयं नहीं लेना चाहते हैं। वे चाहते हैं कि पाण्डवों को ही इस विजय का सुयश प्राप्त हो; परन्तु वे स्वयं परिस्थिति के अनुसार आवश्यक कार्य अप्रकट रूप में करते रहेंगे। वे हमें शक्ति, ज्ञान एवं आनन्द प्रदान करेंगे परन्तु हममें से कोई उनकी इस कृपा के प्रति जागरूक नहीं होगा। भगवान् शिव एवं भगवान् विष्णु एक ही हैं। वस्तुतः योगेश्वर भगवान् श्री कृष्ण एवं योगीश्वर भगवान् शिव ने ही धरा को दुष्टों के भार से मुक्त किया परन्तु उनका यह कार्य आज भी एक रहस्य ही है। केवल महर्षि वेदव्यास ही इस

रहस्य को जानते थे। ज्ञानचक्षुविहीन मनुष्य उस अनन्त तत्त्व की सर्वत्र क्रियाशीलता को समझने में असमर्थ है। भगवद्-तत्त्व का बोध मानवीय शक्तियों-क्षमताओं द्वारा नहीं होता है अपितु मानव एवं अन्य समस्त प्राणियों में अन्तर्निहित आत्मतत्त्व ही स्वयं को परम तत्त्व के रूप में प्रकट करता है।

भगवान् शिव की आराधना भगवान् विष्णु की भी आराधना है। भगवान् शिव के हृदय भगवान् विष्णु हैं तथा भगवान् विष्णु के हृदय भगवान् शिव हैं। वे दोनों एक ही शाश्वत पुरुष हैं जो सृष्टि के पालन एवं परिवर्तन द्वारा इसका नियमन करते हैं। समस्त जीव इन सर्वेश्वर के ही विभिन्न अंग हैं तथा सबको परम न्याय पर आधारित इन जगदीश्वर के शासन अनुसार जीवन व्यतीत करना है।

जीवन सतत दिव्य आराधना है। यह सृष्टि के सृजनकर्ता, समस्त कारणों के कारण, समस्त वस्तु-पदार्थों के सार तत्त्व को जानने का अविरत संघर्ष है। समस्त जीवन के इस स्रोत के प्रति अपनी देह, इन्द्रियों एवं मन को समर्पित किया जाना चाहिए; केवल तभी यह जीवन सार्थक कहा जा सकता है। जीव को शिव से अर्थात् जीवात्मा को परब्रह्म तत्त्व भगवान् शिव से एकत्व प्राप्त करना चाहिए जो इस संसार रूपी वृक्ष के मूल हैं।

मनुष्य अज्ञानवश स्वयं को संसार-सागर में निमग्न कर लेता है तथा अज्ञानान्धकार से आवृत चक्षुओं के कारण इस ऐन्द्रिक जगत् के परे कुछ देख नहीं पाता है। वह सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण शाश्वत तत्त्व के विषय में चिन्तन नहीं कर पाता है। हमारे प्राचीन ऋषियों-तत्त्वद्रष्टाओं ने अपनी दूरदर्शितापूर्ण आध्यात्मिक दृष्टि के कारण मनुष्य को अतुलनीय ज्ञान-वैभव प्रदान किया है जिससे वह शाश्वत तत्त्व एवं आनन्दमय धाम की खोज में अग्रसर हो

१. ‘डिवाइन लाइफ’ पत्रिका १९५२ में प्रकाशित आलेख का अनुवाद

सके। उन क्रष्णवृन्द ने मानव की भगवद्-साक्षात्कार हेतु साधना में स्वयं को पूर्णतया संलग्न करने की असमर्थता को पूर्वतः जान लिया है। एक मानव को अपने दैनिक कर्तव्यों-उत्तरदायित्वों के निर्वहन के साथ-साथ परम दिव्य सत्य के शाश्वत आह्वान का भी प्रत्युत्तर देना है। इसी उद्देश्य से, वे करुणाशील क्रष्ण मानव को उन विशेष दिनों में स्वयं को भगवद्-आराधना हेतु पूर्णतया समर्पित करने का निर्देश देते हैं जो उसके आध्यात्मिक कल्याण हेतु खगोलीय शास्त्र के अनुसार शुभ होते हैं तथा मनोवैज्ञानिक रूप से भी अत्यधिक सहायक होते हैं। इन शुभ दिनों में ‘महाशिवरात्रि’ का पवित्र दिवस भगवान् शिव की आराधना का पावन अवसर है जिसकी महत्ता एवं महिमा का गान पुराणों में किया गया है।

इस पावन दिन पूर्ण उपवास एवं जागरण द्वारा एक भक्त, एक साधक भगवान् शिव के दिव्य चरणकमलों में अपनी देह, वाणी एवं मन को पूर्णतया समर्पित करता है। उसमें स्वयं का कुछ शेष नहीं रहता है; उसने भगवान् शिव की आराधना में अपने सम्पूर्ण व्यक्तित्व को समर्पित कर दिया है। यह दिव्य आराधना देह के लिए ‘अनुष्ठान’, वाणी के लिए ‘अनुशासन’ तथा मन के लिए ‘ध्यान’ है। इस प्रकार की साधना-आराधना द्वारा जीवात्मा स्वयं से परे जा कर शान्ति एवं आनन्द के धाम में प्रविष्ट होने हेतु प्रयत्नशील होता है।

हे वीर साधक! इस स्वर्णिम अवसर का सदुपयोग स्वयं को शुद्ध-पवित्र बनाने तथा अपने अन्तर्निहित दिव्यत्व को प्रकटित करने हेतु कीजिए। इस दिशा में आपका सच्चा एवं गम्भीर प्रयास होना चाहिए तथा साधन एवं साध्य के ज्ञान के साथ यह प्रयास किया जाना चाहिए। यह दृढ़ निश्चय करिए कि इस पवित्र दिवस को आप सांसारिक कार्यों में उलझ कर व्यर्थ नहीं गँवायेंगे। सम्पूर्ण रात्रि जागने का संकल्प करिए तथा भगवन्नाम का जप करिए। प्रार्थना एवं ध्यान करिए। यह आपकी संकल्प शक्ति को दृढ़ तथा विवेक शक्ति को प्रखर बनाने का समय है।

अब जब आप उन परमोच्च सत्ता को अपने भीतर वास करने हेतु आमन्त्रित कर रहे हैं, तो अपने निम्न स्वभाव पर विजय प्राप्त कर पवित्र बनिए। इस जीवन द्वारा उत्पन्न समस्त भेदों एवं बाधाओं को समाप्त कर दीजिए। सम्पूर्ण सृष्टि के प्रति प्रेम में, इस सृष्टि एवं इससे परे परमोच्च चैतन्य ‘भगवान्’ के प्रति प्रेम में स्वयं को विस्मृत कर दीजिए। आइए, हम श्रीमद्भागवत के इस सुन्दर श्लोक को गायें एवं इसके भावों के अनुसार जीवन बनायें—

समर्पित हो सदैव हमारी वाणी आपके गुणगान में,
हमारे कर्ण आपकी लीला-कथा श्रवण में
हमारे हाथ आपकी सेवा-आराधना में
हमारे मन आपके पावन चरण-कमलों के ध्यान में
हमारे मस्तक आपके मन्दिर के प्रति नमन में
तथा हमारे नेत्र उन सन्त-महापुरुषों के दर्शन में
जो आपसे अभिन्न, आपके देहस्वरूप ही हैं।

भगवान् के प्रति समर्पण परिपूर्ण रूप में होना चाहिए यद्यपि इसे दीर्घावधि तक बनाये रखने में आप कठिनता का अनुभव कर सकते हैं। कष्टों एवं असफलताओं के बावजूद आपको समर्पण को सुदृढ़ बनाना है। भगवान् के प्रति परिपूर्ण समर्पण का एक क्षण भी अनेक प्रतिबन्धों-सीमाओं से युक्त हृदय से दीर्घ समय तक की जाने वाली भक्ति से अधिक मूल्यवान् है। साधना में मात्रा नहीं, गुणवत्ता अधिक महत्वपूर्ण है। अपनी भावनाओं को पवित्र बनाइए, अपने संकल्पों में अविचल-दृढ़ रहिए तथा भगवद्-प्रेम में ही सन्तुष्ट रहिए; अन्य किसी वस्तु-पदार्थ की आकांक्षा मत करिए। जब आप भगवद्-दर्शन एवं भगवदीय चेतना प्राप्त कर लेते हैं, तो आप सब कुछ प्राप्त कर लेते हैं। शिवरात्रि का पावन पर्व आध्यात्मिक पथ पर आपकी ऊर्ध्वगमी यात्रा में एक महत्वपूर्ण कदम सिद्ध हो। भगवान् शिव के दिव्य अनुग्रह आप सब पर हों।

ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

शिवानन्द आश्रम पत्र संख्या-३८^१

अमर आत्मस्वरूप!

सौभाग्यशाली सत्यान्वेषी साधक!

ॐ नमो नारायणाय। स्नेहपूर्ण नमस्कार।

महाशिवरात्रि के इस पावन अवसर पर निखिल ब्रह्माण्ड के स्वामी, सर्वमंगलकारी, नीलकण्ठ, त्रिशूलधारी महादेव भगवान् शिव के दिव्य अनुग्रह आप सब पर हों। आइए, हम उन सर्वेश्वर को प्रियकर उनके पावन पंचाक्षरी मन्त्र का कुछ क्षण गान करें—

ॐ नमः शिवाय ॐ नमः शिवाय

आध्यात्मिक अज्ञान के अन्धकार का नाश करने वाले, अपने चरणाश्रितों को मोक्ष प्रदान करने वाले उन परम करुणाशील महादेव की जय हो। आप वस्तुतः अत्यन्त सौभाग्यशाली हैं क्योंकि आपने उनके दिव्य नाम का अत्यन्त श्रद्धा, भक्ति एवं प्रेमपूर्वक उच्चारण किया है।

यह पत्र आप तक पहुँचने तक महाशिवरात्रि का पावन पर्व जा चुका होगा। मैं इसी विषय में अपने कुछ विचार प्रकट करना चाहता हूँ। यह पत्र राजकोट से लिखा जा रहा है; मैं सोमनाथ मन्दिर के समीप ही हूँ जो यहाँ से मात्र १५ मील की दूरी पर है। यह द्वादश ज्योतिर्लिंगों में से एक है। यहाँ शिवरात्रि का पावन पर्व उतनी ही श्रद्धा एवं भक्तिपूर्वक मनाया जायेगा जितना कि सम्पूर्ण भारत के हजारों शिवमन्दिरों में मनाया जायेगा। सम्पूर्ण

रात्रिपर्यन्त चलने वाली भगवान् शिव की यह आराधना अगले दिन प्रातःकाल परिपूर्ण होती है। उपवास एवं जागरण इस दिव्य आराधना के दो मुख्य व्रत अथवा नियम हैं। यह आराधना कितने समुचित एवं अद्भुत रूप में आध्यात्मिक जीवन के सारतत्त्व, इसके वास्तविक आन्तरिक तत्त्व को लक्षित करती है।

आध्यात्मिक जीवन अज्ञानान्धकार से दिव्य ज्ञान के प्रकाश की ओर यात्रा है। एक सच्चा साधक आत्मा की अज्ञानान्धकारपूर्ण रात्रि से दिव्य ज्ञान के प्रभात की ओर अप्रसर होते हुए सतत भगवान् के सान्निध्य में रह कर उनकी आराधना करता है। भगवदीय अनुभव प्राप्त करने के सतत पुरुषार्थ की इस अवधि में साधक को प्रबल वैराग्य एवं आत्म-संयम का अभ्यास करना होता है तथा निस्तर जाग्रत-सचेत रहना होता है जबकि सम्पूर्ण जगत् निद्रामग्न रहता है। सतत जागरूकता ही मोक्ष का मूल्य है। उपवास का वास्तविक अभिप्राय इन्द्रिय-भोगों का त्याग है, यह मनुष्य के निम्न स्वभाव से उत्पन्न इच्छाओं-वासनाओं की तृप्ति नहीं होने देना है। समस्त इन्द्रिय-भोगों का त्याग करके, अपनी इन्द्रियों एवं इच्छाओं पर नियन्त्रण करके साधक स्वयं को सदैव आध्यात्मिक जागरूकता की स्थिति में रखता हुआ भगवद्-साक्षात्कार रूपी प्रभात की आकांक्षा करता है। वह जीवन के महान् लक्ष्य, नैतिक एवं आध्यात्मिक आदर्शों तथा उन उच्चतर सिद्धान्तों के प्रति सदैव सचेत एवं जागरूक रहता है जो जीवात्मा को असत्य से सत्य तथा मृत्यु से अमरत्व का मार्ग निर्देशित करते हैं।

१. 'डिवाइन लाइफ' पत्रिका १९६७ में प्रकाशित पत्र का अनुवाद

चहुँओर सांसारिक जीवन के अन्धकार के बावजूद, वह अपनी अविचल श्रद्धा एवं विश्वास तथा भगवान् की निरन्तर आराधना द्वारा जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। भगवान् शिव स्वयं संयम, जाग्रति एवं आराधना के इस आदर्श के मूर्तिमन्त विग्रह हैं। इच्छाओं पर पूर्ण नियन्त्रण द्वारा इन्द्रिय-जगत् के प्रति पूर्णतया उदासीन रहते हुए वे सर्वेश्वर अखण्ड आन्तरिक जाग्रति की अवस्था में आत्मस्थ परम तत्त्व की आराधना में नित्य लीन रहते हैं। समस्त इच्छाएँ भस्मीभूत होती हैं तथा उसी भस्म से इन योगीश्वर की दिव्य देह विभूषित होती है। हम ऐसे प्रभु की ही महाशिवरात्रि के दिन पूजा-आराधना करते हैं। महाशिवरात्रि के पर्व पर की जाने वाली आराधना तथा इस दिन आराधित होने वाले आराध्यदेव दोनों ही अपने स्वरूप द्वारा आध्यात्मिक साधना के सारतत्त्व को प्रकट करते हैं।

हे प्रिय साधक! अपनी इन्द्रियों पर नियन्त्रण करिए। मन पर विजय प्राप्त करिए। इच्छाओं को परिशुद्ध बनाइए। इन्द्रिय-भोगों रूपी निष्ठ प्रकृति के भोजन का त्याग करिए। महा-उपवासी बनिए, अपनी वासनाओं-इच्छाओं को निराहार रखिए अर्थात् उन्हें पूर्ण नहीं करिए। निरन्तर विवेक एवं विचार द्वारा सतत सचेत एवं जाग्रत रहिए। भगवान् की अखण्ड आराधना हेतु उद्यमशील बनिए। यदि अभी सर्वत्र अन्धकार प्रतीत होता है, तो निराश मत होइए। घने काले बादलों के मध्य उज्ज्वल रूप से चमकने वाली बिजली की भाँति तथा रात्रि के अन्धकार को नष्ट करने वाले देदीप्यमान सूर्य की भाँति आपके जीवन में दिव्य ज्ञान के प्रकाश का अवतरण होगा जो इसे सदा

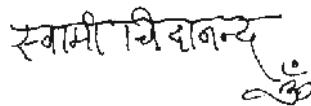
के लिए आलोकित कर देगा।

अपने वचनों अथवा ब्रतों का पालन करिए। सतत आराधना करिए। समस्त बाधाओं पर विजय प्राप्त करिए। आपकी ही विजय होगी। आपकी साधना एवं पुरुषार्थ सफल एवं परिपूर्ण हों। आप भवसागर पार करके परम धन्यता प्राप्त करें।

आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करना ही आपका एकमात्र उद्देश्य है; अन्य सब कुछ निरर्थक भ्रम है। भगवद्-साक्षात्कार के अतिरिक्त अन्य लक्ष्यों की प्राप्ति का प्रयास जीवन के मूल उद्देश्य को समझ पाने में निराशाजनक असफलता का सूचक है तथा यह अत्यन्त बहुमूल्य जीवन को व्यर्थ गँवाना है। समय भाग रहा है। अब अधिक समय व्यर्थ मत गँवाइए। गम्भीरतापूर्वक आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करिए तथा भगवद्-साक्षात्कार की ओर ले जाने वाले आन्तरिक पथ पर प्रगतिशील होइए। व्यर्थ बातों में समय मत गँवाइए। यह जगत् अल्प अवधि का मेला अथवा तमाशा है। यहाँ समस्त वस्तु-पदार्थ नाशवान् हैं। जो मनुष्य विवेकी- बुद्धिमान् है, वह सजग एवं सावधान रहता है। वह लक्ष्य को प्राप्त करके अपने जीवन को सफल बनाता है। भगवान् आप सबको अपना आशीर्वाद प्रदान करें।

सादर प्रेम एवं ॐ

आपका एवं श्री गुरुदेव के चरणों में



स्वामी चिदानन्द

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

तिरेसठ नयनार सन्त :

इलैयांकुडी मारा नयनार

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

इलैयांकुडी मारा नयनार एक किसान थे। उनका नाम मारनार था। वे जिस गाँव में रहते थे उसका नाम इलैयांकुडी था। वह भगवान् शिव और उनके भक्तों के अगाध भक्त थे। शिव-भक्तों की सेवा करने में उन्हें सर्वाधिक सुख एवं आनन्द प्राप्त होता था। इस साधना को माहेश्वर पूजा (अथवा महेश्वर के भक्तों की पूजा) के रूप में माना जाता था। यह पूजा-विधि इस प्रकार है :

विभूति, रुद्राक्ष इत्यादि बाह्य चिह्नों से विभूषित भगवान् शिव के किसी भक्त को देखते ही उसे साक्षात् भगवान् शिव मानते हुए, उसका स्वागत करना, उसको साष्टांग प्रणाम करना, उसके चरण एवं हस्त प्रक्षालन करना, उस चरणोदक (चरणामृत) का पान करना, आसन देना, पुष्प-धूप-दीप एवं नैवेद्य समर्पित करना, मधुर स्तुति-वाचन से प्रसन्न करना, सेवा-पूजा का सौभाग्य प्रदान करने के लिए उसका धन्यवाद करना और विदाई के समय कुछ दूरी तक साथ जाना—यह माहेश्वर पूजा कहलाती है। यह चेरियै (प्रमुख शैव सिद्धान्तों) में भी सम्मिलित है।

भगवान् के भक्तों को श्रद्धा सहित भोजन कराने से उनका हृदय पूर्णतया पवित्र हो कर भगवान् की कृपा प्राप्त करने के लिए तैयार हो गया था। जैसा कि तिरुवल्लुवर ने कुरल में कहा है :

“जो व्यक्ति प्रसन्नतापूर्वक अतिथियों का

स्वागत-सत्कार करता है, सौभाग्य उसके गृह में अत्यन्त प्रसन्न-हृदय से निवास करता है।”

नयनार को संसार की समस्त सम्पदा प्राप्त थी; किन्तु वे समझते थे कि यह सम्पूर्ण धन-दौलत भगवान् की है और उनके भक्तों की सेवा में लगाने के लिए है।

भगवान् शिव नयनार की भक्ति से अत्यन्त प्रसन्न थे। वे संसार को दिखाना चाहते थे कि उनका भक्त बड़ी-से-बड़ी विपदा आ जाने पर भी निर्भीक रहेगा और अपने सदगुणों में सुदृढ़ता से स्थिर रहेगा। नयनार का धन घटने लगा और फिर उन्हें छोड़ गया; किन्तु सदगुणों ने साथ नहीं छोड़ा, अपितु इसके विपरीत भगवान् और उनके भक्तों के प्रति उनकी भक्ति और भी अधिक गहन होती गयी। नयनार ने अपनी समस्त सम्पत्ति बेच डाली और फिर भगवान् के भक्तों की सेवा करने के लिए उन्हें स्वयं अपने-आप तक को भी बेच देना पड़ा।

एक दिन भारी बर्षा हो रही थी। नयनार और उनकी धर्मपत्नी क्षुधा से पीड़ित थे। कोई भी उनकी सहायता करने नहीं आया। अन्ततः उन्होंने द्वार बन्द किया और सोने ही लगे थे कि दरवाज़े पर खटखटाहट सुनायी दी। द्वार खोलने पर उन्होंने देखा कि एक शिव-भक्त शिर से पाँच तक वर्षा में भीगा हुआ सामने खड़ा है। नयनार ने तुरन्त अतिथि को भीतर बुलाया, उसके शरीर को सूखे वस्त्र से पोंछ कर सुखाया और अन्य सूखे वस्त्र पहनने को दिये। “स्वामी, थोड़ी देर आराम कर लें, तब

तक हम आपकी क्षुधापूर्ति हेतु भोजन तैयार करते हैं,”

नयनार ने उसे यह कहते हुए अपनी पत्नी से अपने दुर्भाग्य को व्यक्त किया : भगवान् के भक्त को अर्पण करने के लिए घर में कुछ भी नहीं है। किन्तु भक्तिमयी पत्नी ने परामर्श दिया कि नयनार पीछे के आँगन में जा कर अनाज के उन दानों को निकाल लायें जो उन्होंने उसी दिन प्रातः बोये थे। नयनार ने परामर्श मान लिया। भारी वर्षा के कारण तैरते हुए अनाज के दाने टोकरी में एकत्रित करना सुगम था। जैसे ही वे अनाज एकत्रित करके लाये, उनकी पत्नी ने उनको भून कर पीस दिया और पीछे के आँगन में ही उगी हुई हरी शाक से उसने

अतिथि के लिए स्वादिष्ट भोजन तैयार कर दिया।

नयनार अत्यधिक प्रसन्न हुए। और वे अतिथि को जगाने के लिए भीतर गये, किन्तु अतिथि अदृश्य हो चुके थे। उसी समय नयनार ने देखा कि आकाश में भगवान् शिव, जो स्वयं ही अतिथि के रूप में उनके घर में आये थे, माँ पार्वती के साथ उन दोनों पर आशीर्वाद की वृष्टि कर रहे हैं। भगवान् ने कहा : “हे महान् आत्माओ, मैं आपकी भक्ति से अत्यन्त प्रसन्न हूँ। आप दोनों शीघ्र ही मेरे धाम को प्राप्त करोगे और वहाँ सदा निवास करोगे।”

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

अधूरे मन से की हुई सेवा कोई सेवा नहीं है। सेवा करते समय आप अपना पूरा हृदय, मन तथा आत्मा को लगा दीजिए। कर्मयोग के अभ्यास में यह बहुत ही आवश्यक है।

कुछ लोग अपने शरीर को एक स्थान में, मन को दूसरे स्थान में तथा आत्मा को तीसरे स्थान में रखते हैं। यही कारण है कि इस मार्ग में उनकी ठोस उन्नति नहीं हो पाती।

स्वार्थपूर्ण कर्मों में पड़ कर जीवन के लक्ष्य को न भूलिए। जीवन का लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार है। क्या आप जीवन के लक्ष्य तथा उद्देश्य की प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील हैं? क्या आप जप, प्राणायाम तथा ध्यान करते हैं? क्या आपने अपने मनःचक्षु के सामने आदर्श को रखा है? जिस दिन आप आध्यात्मिक साधना का अभ्यास नहीं करते, वह दिन व्यर्थ ही बीत जाता है। मन को ईश्वर के प्रति अर्पित कीजिए तथा हाथों से काम कीजिए। आपको अपनी प्रवृत्तियों का निरीक्षण एवं परीक्षण करना होगा। कर्म मनुष्य को संसार-बन्धन में नहीं डालता, स्वार्थ-वृत्ति ही उसे बन्धन में डालती है। मन को कर्मयोग के लायक बनाइए। स्वार्थपूर्ण कर्म को योग नहीं कहा जा सकता। मन का निर्माण इस तरह हुआ है कि वह सदा छोटे-छोटे कामों में भी फल की आशा रखता है। यदि आप मुस्कराते हैं, तो इसके लिए भी आप मित्र से बदले में मुस्कराहट की अपेक्षा रखते हैं। हाथ जोड़ कर प्रणाम करते समय आप दूसरों से भी प्रणाम पाने की अपेक्षा रखते हैं। एक प्याला पानी भी अगर आप किसी को देते हैं, तो इसके लिए उससे आभार-प्रदर्शन की आशा रखते हैं। ऐसी हालत रही, तो आप निष्काम कर्मयोग का अभ्यास कैसे कर सकते हैं?

—स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :**मन के साथ सही सम्बन्ध**

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)
(पूर्व-अंक से आगे)

चिन्ता और भय पर विजय पाना

शक्ति सखलित करने वाले अनेक मार्गों में से एक है अनावश्यक चिन्ता। आधुनिक मन के बड़े-से-बड़े रोगों में से एक रोग यह भी है। मैं कह रहा हूँ, ‘अनावश्यक चिन्ता’, क्योंकि चिन्ता करने से कभी भी समस्या हल नहीं होती। चिन्ता आपकी मानसिक शक्ति की हानि करती है और समस्या का हल खोजने की आपकी क्षमता कम हो जाती है। यदि आप समस्या से एकदम यों ही सामना करके निपटने का प्रयत्न करें तो उसमें सफलता पा लेने की सम्भावना हो सकती है। किन्तु यदि आप चिन्ता करते रहते हैं और इस प्रकार स्वयं को अत्यन्त नकारात्मक स्थिति में डाल लेते हैं, तो यह आपको प्रतिकूल अवस्था में पहुँचा देती है, क्योंकि आपकी शक्ति का हास हो चुका होता है इसलिए अब आपमें समस्या को सुलझा कर इस पर विजय पाने की क्षमता कम हो जाती है। बहुत बार तो ऐसा होता है कि आप जिसकी इतनी अधिक चिन्ता कर रहे होते हैं, वैसा कभी होता ही नहीं। आप चिन्ता करते रहते हैं, अनुमान करते रहते और भयभीत होते रहते हैं, किन्तु वैसा कभी होता ही नहीं। अनावश्यक चिन्ता करने के स्वभाव को रोकना होगा, और आपको अपने मन में चिन्ता को स्थान देने से निश्चित रूप से इनकार करना होगा। ऐसी स्थिति आते ही तत्काल सकारात्मक चिन्तन में मन को

व्यस्त कर दें। इस प्रकार सतत प्रयास करते हुए आप धीरे-धीरे अपनी मानसिक शक्ति के इस सखलन-मार्ग को अवरुद्ध करने में विजयी हो सकते हैं।

अनावश्यक चिन्ता पर इस गहन चिन्तन से विजय पानी होगी कि हमारा जीवन हमारे गत जन्मों में किये गये कर्मों का परिणाम है। इस जन्म में हमें जो अनुभव प्राप्त होने हैं, वे सब पूर्व-निश्चित हैं, अतः इनके लिए चिन्ता करना असंगत है। सही भाव तो जीवन को दृढ़तापूर्वक ‘हाँ’ कहना अर्थात् स्वीकारना और जीवन के इन अनुभवों का सामना करने में तथा उसमें से और अधिक सशक्त हो कर निकलने में अपनी क्षमता के प्रति कड़ा आत्मविश्वास रखना है। चिन्ता तो हमारे जीवन को निर्देशित करने वाले विश्वनियन्ता परमात्मा के सर्वोच्च ज्ञान, उनकी अच्छाई और न्याय के प्रति मूलभूत विश्वास में कमी होने का द्योतक भी है। यदि आप परम पिता परमात्मा में विश्वास रखते हैं और यह जानते हैं कि वे आपके सदा साथ हैं और उनकी समस्त योजनाएँ केवल आपकी सर्वोच्च भलाई के लिए ही हैं, तब आपका यह विश्वास उस चिन्ता को अनावश्यक कर देगा। चिन्ता का आध्यात्मिक आशय यह है कि यद्यपि आप भगवान् में विश्वास करते हैं, तथापि आप उनकी अच्छाई में भरोसा नहीं करते। आपको उनमें यह गहन विश्वास नहीं है कि वे कभी भी ऐसा कुछ नहीं करते

जिसमें उनकी सन्तान की हानि हो। भगवान् में अपने विश्वास को विकसित करें, और उनकी सम्पूर्ण भलाई में भरोसा रखें।

जीवन जैसे भी आता है, उसी रूप में उसका सामना करने का तथा उस अनुभव से लाभ प्राप्त करने का निश्चय करके चिन्ता को दूर कर दें। भगवान् में विश्वास करके, उनकी भलाई पर भरोसा करके चिन्ता पर विजय पा लें। आइए, अब इसे व्यावहारिक दृष्टिकोण से लेते हैं। यदि आप चिन्ता करना ही चाहते हैं, तो इसके लिए एक सीमित समय निश्चित कर लें और जिन विषयों पर भी चिन्ता करना चाहते हैं, उनकी सूची तैयार कर लें। यदि ये विषय उस निर्धारित समय से अलग समय में आपके मन में झाँकने का प्रयत्न आरम्भ करें तो उन्हें कहें, ‘नहीं, अभी नहीं, यह तुम्हारा समय नहीं है,’ और संकल्प सहित उनकी ओर किञ्चित् भी ध्यान न दें। उनका अपना अलग समय है, और जब वह समय आये, तब शान्त हो कर बैठ जायें, चिन्ता वाले सभी बिन्दुओं की सूची मन के सामने ले लायें और जितनी भी चिन्ता करनी आवश्यक लगती है, उतनी कर लें। जब चिन्ता करना समाप्त हो जाये तो सूची में से उन बिन्दुओं को काट दें। चिन्ता से बर्ताव करने का ढंग यह है और क्योंकि यह सुव्यवस्थित एवं क्रमबद्ध है अतः इस प्रकार करने से यह चिन्ता आपकी शक्ति को क्षय कर देने वाली एक निरन्तर चलती रहने वाली प्रक्रिया नहीं बनती।

मानसिक शक्ति का अत्यधिक विनाशकारी एक अन्य तत्त्व भय है, जो अप्रशिक्षित मन में विघ्नसकारी कार्य करता है। ऐसे अनिश्चित भय मन को घेर लेते हैं, जो सम्भव है कि जीवन में आने ही न हों और यदि ऐसा

हो भी जाये तो भी उस समय आप उनसे निपट सकते हैं। कहा गया है कि भीरु मनुष्य अनेकों बार मरते हैं, किन्तु वीर पुरुष केवल एक ही बार मृत्यु को प्राप्त होता है। भयातुर व्यक्ति अनेकों बार भयंकर अनुभवों को झेलता है, किन्तु वास्तविक जीवन में वे सब कभी घटते ही नहीं। मनुष्य अपने मन-ही-मन में कितनी कार-दुर्घटनाओं, गम्भीर शल्य-क्रियाओं अथवा भारी धन-हानि की कल्पनाएँ करता रहता है ? भय अत्यन्त भीषण वस्तु है। यह उच्च रक्तचाप, हृदय-रोग, और अनिद्रा-रोग उत्पन्न कर सकता है, उन रोगों को बढ़ा सकता है। अत्यधिक भय से समस्त शारीरिक प्रक्रिया पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

भगवान् में सुदृढ़ भरोसा रखने से भय को जीता जा सकता है। “कुछ भी मुझे स्पर्श तक नहीं कर सकता। मैं अमर, अजन्मा, मृत्यु से रहित दिव्य आत्मा हूँ। यहाँ इस क्षुद्र ग्रह मण्डल में ऐसा क्या घट सकता है जो मेरा कुछ बिगड़ सके ? अस्त्र मुझे घायल नहीं कर सकते, अग्नि मुझे जला नहीं सकती, जल मुझे भिगो नहीं सकता, मैं अजन्मा, शाश्वत आत्मा हूँ। यह मेरा स्वभाव है।” निर्भीकता का यह महान् सिद्धान्त सत्य पर आधारित है। सत्य एक सर्वोच्च शक्ति है, अतः अपने वास्तविक निज स्वरूप पर ध्यान करें। अपने जन्म-मृत्यु रहित दिव्य स्वरूप की जागरूकता का आह्वान करें और अपने जीवन को अपनी वास्तविक पहचान पर आधारित रखने का प्रयास करते रहें। आप वास्तव में जो हैं, वही बन कर रहें और निर्भीक हो जायें।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

आसनाभ्यास अथवा आसन का आध्यात्मिक संकेतार्थ (परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

योगाभ्यास की समस्या आरम्भ से अन्त तक एकमात्र तथा केन्द्रीभूत समस्या है। जिसे हम अपने अन्वेषण का विषय कहते हैं, यह दुर्ग्राह्य समान है। सम्पूर्ण जीवन प्राप्त करने, उपार्जन करने, समीप रखने, उपभोग करने अथवा, जो हम खोज रहे हैं, उसके साथ एकीकरण का प्रयास है। यह मात्र योग की ही यथार्थ नींव नहीं है, वरन् संसार भर में कहीं भी किसी भी प्रकार के प्रयास की नींव है। हमें अपने अन्वेषण की वस्तु किस प्रकार प्राप्त होगी? योगाभ्यास में कठिनाइयाँ, अथवा संसार में किसी भी प्रकार की सफलता प्राप्त करने में आने वाली कठिनाइयाँ वस्तु को सही प्रकार से सम्पर्क में न ला पाने तथा उसके द्वारा एकीकरण स्थापित करके सन्तुष्टि पाने, जो उस एकीकरण के द्वारा ढूँढ़ता है, के तरीके तथा साधन को न जानने के कारण आती है। जहाँ तक इसे अर्जित अथवा पास रख पाने की कठिनाई का प्रश्न है, योग-अन्वेषण लौकिक जीवन में अन्य किसी भी वस्तु के अन्वेषण की भाँति है, यद्यपि अन्वेषण का स्वभाव विभिन्न परिस्थितियों में भिन्न होता है।

हम कुछ भी प्राप्त कैसे करेंगे? परिग्रह, खोज, उपभोग आदि के प्रति हमारी धारणा अत्यन्त अस्पष्ट है। हम सब वस्तुओं के प्रति अस्पष्ट धारणा ले कर पैदा हुए हैं तथा हम सब वस्तुओं के प्रति अस्पष्ट धारणा ले कर ही प्राण त्यागते हैं; अतः जीवन पर्यन्त हमारा संघर्ष तथा प्रयास सामान्यतया सभी वस्तुओं के प्रति मिथ्या धारणा पर आधारित है। एक वस्तु के प्रति मिथ्या धारणा किसी भी अन्य वस्तु के प्रति मिथ्या धारणा के समतुल्य है। यदि हमारे मानसिक चक्षु के समक्ष उपस्थित विचार के

अतिरिक्त अन्य कोई वस्तु है जिसका हम अन्वेषण कर रहे हैं, तो वह हमारे समक्ष वैसी ही समस्या उत्पन्न करेगा क्योंकि समस्या वैज्ञानिक है; यह सामाजिक अथवा शैक्षिक रूप में कोई सामान्य मानसिक समस्या नहीं है।

वस्तुओं को यथार्थ रूप में समझना अत्यन्त कठिन है क्योंकि मन सदा अपने अनुसन्धान की वस्तु को प्राप्त करने के लिए उतावला रहता है, तथा यदि हम किसी वस्तु की खोज कर रहे हैं तथा उसे शीघ्र प्राप्त करना चाहते हैं, मात्र इतना ही पर्याप्त नहीं है। उसके लिए सही रूप में साधनों का ज्ञान प्राप्त करना भी आवश्यक है। इसका तात्पर्य है कि हमारे अनुसन्धान की वस्तु को प्राप्त करना तथा प्राप्त करने का तरीका उस वस्तु से हमारे सम्बन्ध द्वारा सीधे सम्बद्ध है तथा सम्बन्ध नामक विचित्र वस्तु को समझने से अधिक कठिन कुछ भी नहीं है। परन्तु हम अज्ञानवश यह कल्पना कर सकते हैं कि सम्बन्ध पूर्णतया स्पष्ट है, यह कि इस विषय में कुछ भी कठिन नहीं है। “मैं उस व्यक्ति से सम्बद्ध हूँ। वह मेरा भाई है।” इसमें क्या कठिनाई है? सम्बन्ध एकदम स्पष्ट है। “ये मेरे पिता हैं, यह मेरी बहन है, ये मेरे देवर हैं, ये मेरे बॉस हैं, यह मेरा चपरासी है।” सम्बन्धों को जानने में हमें क्या समस्या है?

परन्तु यह एक अत्यन्त वैज्ञानिक समस्या के प्रति एक बालक द्वारा दिया गया उत्तर है, तथा जब तक अपने मन में इस प्रश्न का स्पष्ट उत्तर न प्राप्त हो, तब तक अनुसन्धान की वस्तु हमारे समीप नहीं आयेगी। यह क्षितिज के समान पीछे हटती जायेगी। हम जितना अधिक क्षितिज की ओर बढ़ते हैं, यह हमसे उतना दूर जाता है। हम इसकी ओर दौड़ने का जितना भी प्रयास करें, क्षितिज

को कभी हूँ नहीं पायेंगे। उपनिषद् का कथन है कि हमारी खोज की वस्तु उस व्यक्ति से दूर भागती है जो उसे भली-भाँति नहीं समझता। यह अत्यन्त विचित्र बात है। यदि हम उसे नहीं समझते तथा उसके प्रति त्रुटिपूर्ण विचार रखते हैं तो हमारी खोज की वस्तु हमारे समीप आने के स्थान पर हमसे दूर भागती है। तथा, दुर्भाग्यवश, उसके प्रति हमारी सोच गलत है।

किसी वस्तु अथवा पदार्थ के प्रति हमारा क्या विचार है? इस ओर कुछ समय पूर्व मैंने विचार रखने का प्रयास किया है। हमारा मानना है कि सब कुछ असम्बद्ध है। जैसा कि मैंने पहले कहा, हमारी प्रवृत्ति उभयभावी है, जिसका तात्पर्य है कि हम स्वयं में दोहरे व्यक्तित्व हैं जो एक समय पर एक बात कहते हैं तथा दूसरे समय में दूसरी बात। हम एक ही समय में एक ही वस्तु को पसन्द अथवा नापसन्द करते हैं। इसे मनोवैज्ञानिक तनाव कहा जाता है। हमें यह आश्चर्य होगा कि एक ही वस्तु को एक ही समय पर पसन्द अथवा नापसन्द किस प्रकार किया जा सकता है, परन्तु पदार्थों के प्रति हमारा यही भाव है। इसीलिए, कभी सही प्रतीत होते हैं तथा कभी सही प्रतीत नहीं होते।

मैंने कुछ समय पूर्व जो कहा था, उसे आपको स्मरण दिला दूँ, पदार्थों के प्रति हमारा दोहरा भाव हमारे व्यक्तित्व के एक विशेष आकार द्वारा उत्पन्न हुआ है। हमारे भीतर दो सत्ता के क्षेत्र समाविष्ट हैं—शाश्वत तथा अशाश्वत। ये दोनों क्षेत्र हमारे अन्दर एक ही समय में साथ-साथ कार्य कर रहे हैं तथा, मानो, दो क्षेत्रों के दो मूल्यों के मध्य एक युद्ध चल रहा है। पुनरावृत्ति—सभी ओर, मेरे अन्दर, आपके अन्दर, सभी के अन्दर सृष्टि में सर्वत्र महाभारत का युद्ध घटित हो रहा है। शाश्वत तथा अशाश्वत के मध्य युद्ध महाभारत का महायुद्ध कहलाता है। पौराणिक भाषा में इसे कभी-कभी देवताओं तथा असुरों का युद्ध कहा जाता है।

विविधता का दबाव तथा एकता का दबाव दो पक्ष हैं जो हमारे अन्दर साथ-साथ कार्य करते हैं। इन्द्रियाँ—आँखें, कान, नाक तथा अनुभूति-योग्य समस्त उपकरण पदार्थों की विविधता पर बल देते हैं क्योंकि यदि विविधता नहीं है, तो देखने, सुनने आदि जैसा कुछ भी नहीं है। क्योंकि इन्द्रियों का अपना एक अहंभाव होता है, तथा वे अपनी स्थिति दृढ़ तथा ठीक रखना चाहती हैं, वे पदार्थों की विविधता की पुष्टि करती हैं। अन्यथा, उनकी कोई प्रतिष्ठा नहीं रह जायेगी, क्योंकि विविधता के अभाव में उनका कार्य असम्भव होता है। उनका अन्त हो जायेगा। परन्तु कौन मरण को प्राप्त होना चाहेगा? जब तक सम्भव हो, तब तक सभी जीवित रहना चाहेंगे। अतः, इन्द्रियाँ येन-केन-प्रकारेण अपनी स्थिति बना कर रखती हैं।

अतः, विविधता पर बल देना इन्द्रियों की प्राथमिक क्रिया है; तथा हमारा इन्द्रियों से दाम्पत्य स्थापित है। हम ऐन्द्रिक संसार में जी रहे हैं। हम आँखों, कानों, नाक आदि के दास हैं। अतः, हम उनके मालिक नहीं हैं। आँखें जो भी कहती हैं, हम उसका विश्वास कर लेते हैं। आँखें कहती हैं, “एक दीवार है।” मैं कहता हूँ, “हाँ, दीवार है।” कितना दासवत् मन है मेरा! मात्र आँखों के कहने पर, कि दीवार है, मैं कहता हूँ, “हाँ, दीवार है।” इसका तात्पर्य है कि मैं आँखों का दास हूँ, अधिपति नहीं हूँ। मेरी उँगली किसी वस्तु को स्पर्श करती है, “अरे! यह डेस्क है।” मैं कहता हूँ, “हाँ, मैं मानता हूँ। डेस्क है।” इसका तात्पर्य है कि मैं स्पर्शेन्द्रिय का दास हूँ। मैं इस इन्द्रिय का विश्वास क्यों करूँ? क्योंकि मेरी उँगलियों से इन्द्रियबोध तथा मेरी आँखों से अभिज्ञता एक साथ कार्य करके मुझे धोखा देते हैं, मैं उनसे सहमत हो कर कहता हूँ, “बहुत अच्छा! डेस्क है।”

(क्रमशः)

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

मानव से ईशा—मानव :

श्री स्वामी शिवानन्द जी का व्यक्तित्व

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)
(पूर्व-अंक से आगे)

स्वामी शिवानन्द जी महाराज में भक्ति गहरे पैठ चुकी थी, भले ही वह उनके गुरु के लिए हो, उनके इष्टदेवता के लिए हो, सन्तों के प्रति हो अथवा पवित्र तीर्थस्थलों के लिए हो। अपने निजी कुटीर में बनायी गयी छोटी सी वेदिका पर पूजा किये बिना वे भोजन भी ग्रहण नहीं करते थे। इस समय में उन्हें पूर्णतया एकान्त चाहिए था। और केवल एक बार उनके व्यक्तिगत सेवक की अचानक गलती से भीतर के भव्य दृश्य पर दृष्टि पड़ गयी : गुरुदेव अपने इष्ट के समक्ष साण्ठांग दण्डवत् अवस्था में धरती पर लेटे हुए थे। यह यन्त्रवत् बन्दना नहीं थी। न ही यह पूजा थी। स्वामी जी के लिए उनके इष्टदेव समस्त जगत् से बढ़ कर कहीं अधिक गहन वास्तविक एवं साक्षात् उपस्थित थे।

शिवरात्रि के समय, जब गुरुदेव पूजा समर्पित करने के लिए ऊपर आश्रम के मन्दिर में आये, उनके शिष्य वेंकटेशानन्द जी ने अत्यन्त निकट से उन्हें ध्यानपूर्वक देखा। और तब उन्हें सच्ची पूजा और पारम्परिक पूजा का अन्तर ज्ञात हुआ। वेंकटेशानन्द जी ने जो देखा था, बाद में उसका सविस्तार वर्णन किया :

‘मैं देख रहा था। किसी एक भी चेहरे पर वास्तविक जीवन्त श्रद्धा दिखायी नहीं दे रही थी। कुछ लोग शिवलिंग पर बेलपत्र फेंक रहे थे, कुछेके के अर्धनिद्रालु अवस्था में पते अपने-आप ही गिर रहे थे, और कुछ पावन भक्त धार्मिक कर्तव्य समझते हुए इस पारम्परिक पूजा को कर रहे थे। उन सभी के लिए शिवलिंग एक पाषाण था जो भगवान् का प्रतीक था—किन्तु वे नहीं जानते कि प्रतीक क्यों या कैसे है! सबसे अन्त में अपने हाथों में बेलपत्र लिये हुए गुरुदेव स्वयं आये। उनका दीमिमान चेहरा विलक्षण ज्योति से चमक रहा था। उन्होंने कुछ बेलपत्र नन्दीश्वर के चरण पर, उनसे पूजा करने की आज्ञा लेते हुए, अर्पित

किये। हाथों में लिये हुए बेलपत्र अर्पित करने से पहले जब वे शिवलिंग की ओर एकटक निहार रहे थे तब कोई प्रार्थना, मन्त्र अथवा श्लोक का उच्चारण नहीं कर रहे थे, वे (उनके नेत्र) लिंगम् से बोल रहे थे। उनके लिए वे जीवन्त विद्यमान थे। जब आपका मित्र आपसे मिलता है तब उसके चेहरे पर कैसा भाव होता है? जब स्वामी जी ने अत्यन्त कोमलता से बेलपत्र भगवान् को समर्पित किये (इतनी कोमलता से कि ये मृदु पत्र प्रभु को कष्ट न पहुँचायें), तब बिलकुल वैसे ही भाव उस समय उनके चेहरे को सुशोभित कर रहे थे।

“और भी अधिक आश्चर्य अभी शेष था। पलक झापकते ही और किसी का ध्यान उधर जाये, उससे पहले ही, वे अति शीघ्रता से पीछे की ओर घूमे और वहाँ सभी जो पूजा कर रहे थे, उन सब पर बेलपत्र डाल दिये। स्वामी जी ने उनकी पूजा की, उन सबमें विद्यमान भगवान् की—विराट् स्वरूप की पूजा की। इस विराट् पूजा में महत्वपूर्ण बिन्दु यह है कि यह पूजा सबके अनदेखे की गयी, अन्यथा मात्र एक दिखावा बन कर रह जाती।”

गुरुदेव जब भी किसी पावन स्थल को स्पर्श करते अथवा किसी सन्त से मिलते, तब उनमें जो एकनिष्ठ भक्ति-भावना अभिव्यक्त होती थी, उसके दर्शन करके लोग आश्चर्यचकित रह जाते थे। उनके व्यक्तित्व का यह पहलु उस समय भी सामने आ जाता था जब बाहर से कोई भक्त-मण्डली आश्रम में आती और रासलीला या हरिकथा करती अथवा दिव्य नाम संकीर्तन किया करती थी।

सरलता, सेवा-भाव, करुणा और वैश्व प्रेम, निर्बाध उदारता, गहन भक्ति—गुरुदेव के समग्र व्यक्तित्व के अनेक तत्त्वों में से कुछ ये थे। अन्य तत्त्वों में से कुछ प्रशान्तता, निर्भीकता, विनप्रता, विवेकशीलता आदि थे। इन विविध पहलुओं में से समय-विशेष के अनुसार कभी कोई, कभी कोई

अन्य उनके व्यक्तित्व में से उभर कर सामने आता था। जब भक्त-जन स्वामी जी को पाद-पूजा समर्पित करते थे, तब उनकी दृष्टि अन्तर्मुखी होती और चेहरा प्रशान्ति में दीसिमान होता था। जब वे अपने प्रिय शिष्यों से वार्तालाप करते, तब वे स्नेहमयी माँ जैसे बोला करते थे। जब वे सार्वजनिक सभा में प्रवचन देते थे, तब उनके मुख से विवेकपूर्ण विद्वत्ता प्रवाहित होती थी और प्रायः चेतावनी देते हुए वे उँगली ऊँची उठाते हुए इन्द्रिय-विषयों के सुखों के पीछे अन्धाधुन्ध भागने के भयंकर परिणामों के प्रति श्रोताओं को सावधान किया करते थे। जब वे संन्यास-दीक्षा देते थे, उस समय वे नवदीक्षित में विस्मयकारी श्रद्धा की प्रेरणा भर देते थे। जब वे अपने अतिथियों के साथ सरलतापूर्ण विनोद से वार्तालाप करते थे तो मधुर एवं आनन्द से भरपूर विनोद उनमें से छलकता हुआ प्रतीत होता था।

गुरुदेव के व्यक्तित्व के इन विविध पक्षों के पीछे उनकी त्याग-भावना सदैव अन्तर्निहित रहती थी। एक बार जब उन्होंने अपनी शिष्या, सावित्री असोपा को स्वामी जी के एक चित्र की ओर एकटक स्तब्ध हो कर अचम्भित दृष्टि से निहारते हुए देखा तो उन्होंने स्वयं ही यह कहा था, “आप इस तरह केवल तभी बैठ सकते हैं, जब आपमें त्याग अर्थात् संन्यास की भावना हो।” त्याग-भाव स्वामी जी के व्यक्तित्व का प्रधान गुण था। यह उनका मूलतः सारतत्त्वः था। शिवानन्द एक संन्यासी थे, आरम्भ से ले कर अन्त तक वे संन्यासी ही थे।

किन्तु गुरुदेव के लिए संन्यास का अर्थ अस्त-व्यस्त एवं मैले-कुचैले वस्त्र पहनना और केश रखना नहीं था। वे पूर्णतया स्वच्छ रहते और निजी उदाहरण से दर्शाते थे कि भद्रता तो संन्यासी तक की वेशभूषा में भी रखी जानी चाहिए। स्वामी जी के लिए संन्यास का अर्थ था—अहंकार से संन्यास, मैं और मेरे का त्याग। इसका अर्थ है मोहासक्ति को त्यागना। सच्चा संन्यास तो मन के संन्यास से सम्बन्धित है।

संन्यास के प्रति इस प्रकार के दृष्टिकोण में देह को

पीड़ा देना सम्मिलित नहीं है। इसके विपरीत, स्वामी जी शरीर को सुस्वस्थ रखने के लिए सदा प्रयत्नशील रहते थे जिससे कि भगवान् की सन्तान की सेवा के लिए इसे भलीभाँति उपयोग में लाया जा सके। संस्था के प्रारम्भिक दिनों में तो स्वामी जी सायंकाल में लम्बी सैर के लिए जाया करते थे। सर्दियों के दिनों में वे आश्रम में ही बैडमिन्टन खेला करते थे। जब कार्य बहुत बढ़ गया तो उन्हें इस सबके लिए पर्याप्त समय नहीं मिलता था, अतः जब भी वे आवश्यकता समझते तो तरोताज़ा होने के लिए टैनिस की गेंद और बल्ले से दीवार पर ही कुछ देर खेल लेते थे और थोड़ी सी देर के बाद पुनः देर तक कार्य करने के लिए तैयार हो जाते थे। जब गुरुदेव थोड़ी वृद्धावस्था के निकट पहुँचने लगे तो उन्होंने अपनी शैया पर ही सरल व्यायाम करना प्रारम्भ कर दिया। और उन्होंने अपने आसन और प्राणायाम कभी भी नहीं छोड़े थे। इन सबके कारण उनका शरीर कार्य करने के लिए सदैव सक्रिय रहा।

इसी प्रकार स्वामी जी संन्यासी होते हुए भी सौन्दर्यबोधी एवं सुरुचिमर्पज्जन्ति थे। कोई जर्मन बैग हो, सुन्दर काफ़ी सैट हो, सुन्दर कोट, कोई प्यारा सा वस्त्र हो या सुस्वादु खाद्य-पदार्थ हो, स्वामी जी की उस वस्तु के लिए की गयी प्रशंसा सदा ही अद्वितीय हुआ करती थी। व्यक्ति को स्वामी जी में कभी भी संसार के प्रति दोषदृष्टिपूर्ण अस्वीकृति दृष्टिगोचर न हो कर सदैव दिव्य प्रकाश में ग्रहणशीलता ही देखने को मिलती थी। गुरुदेव के व्यक्तित्व का यह एक सर्वाधिक महत्वपूर्ण पहलु था। विषय-वस्तुओं के आकर्षण को वे अत्यन्त सरलता से नियन्त्रित भी कर सकते थे और साथ ही उतनी ही सहजता से उनमें आसक्त हुए बिना, उनको उपयोग में भी ला सकते थे।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

* गुरुदेव के बहुत से जीवनी-लेखकों में से शारदा नामक एक लेखिका ने अपनी पुस्तक, ‘विग्रेट ऑफ़ शिवानन्दा’ में इसका अत्यन्त सुन्दर वर्णन किया है। वह कहती हैं, “उनका चेहरा, त्याग का चेहरा है और उस चेहरे को समझना हिन्दुत्व को जान लेना है।”

शिवानन्द ज्ञानकोष :

मोक्ष

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)
(पूर्व-अंक से आगे)

मानसिक रोग का उन्मूलन

ऋषियों का कथन है कि मानसिक रोग के उन्मूलन के लिए मन स्वयं ही अचूक औषधि है। मन के द्वारा ही मन के रोगों को नष्ट करना है। विज्ञ-जन मैले वस्त्र को मिट्टी से ही स्वच्छ करते हैं। एक वरुण अस्त्र ही घातक अग्नि-अस्त्र के प्रतिघात के प्रभाव को निस्तेज कर सकता है। सर्पदंश का निवारण विष-हर विष-औषधि से ही होता है। जीव पर भी यही घटित होता है। विभिन्न वृत्तियों से निर्मित विषयी मन के भ्रम-जाल को विवेक की वृद्धि से एवं मन की एकाग्रता से ही नष्ट करना है जैसे एक लोहे का टुकड़ा दूसरे लोहे के टुकड़े को काटता है।

संखिया (विष) को जब शोधित करके उपयुक्त मात्रा में औषधि-रूप में दिया जाता है, तो यह वरदान है। यह अनेक रोगों का निवारक है। यह रक्त-शुद्धि करता है। किन्तु यदि सम्यक् प्रकार से शोधन न करके अधिक मात्रा में दे दिया जाये तो इसके अनेक दुष्परिणाम होते हैं। उसी प्रकार जब मन निर्विषयी और पवित्र होता है तो यह मोक्षप्रदायक होता है। जब विषयासक्त तथा अपवित्र होता है तो यह बन्धनकारक होता है।

इधर प्रकृति है, उधर शुद्ध आत्मा अथवा ब्रह्म है। इन दोनों के बीच मन सेतु रूप बन जाता है। मन के सेतु को पार करो। इसे वश में करो। आपको ब्रह्म की प्राप्ति होगी, मुक्ति-मोक्ष की प्राप्ति होगी। आप आवागमन के चक्र से, जन्म-मरण के बन्धन से मुक्त हो जाओगे। 'मैं' और 'तू' भाव से ऊपर उठ जाओगे। समस्त कष्टों का निवारण हो जायेगा।

मन को वशीभूत करने वाला ही महाराजा है। वह सब-कुछ कर सकता है, जहाँ चाहे जा सकता है। वह पूर्ण स्वतन्त्र है। उसके सुख, आनन्द, शान्ति एवं स्वतन्त्रता की तो कोई सीमा ही नहीं। क्षुद्र संसारी जीव ऐसे परम आनन्दित योगी के माहात्म्य को समझ ही नहीं पाते, क्योंकि उन्हें आसक्ति और विलासिता ने दुर्बल बना दिया है।

एक भयंकर भूल

अपने सत्य, दिव्य स्वरूप को पहचानो। संसार-चक्र से बाहर निकलो। आप सिंह हो, न कि भेड़। आप महाराजा हो, न कि रंक। आप दिव्य सन्तान हो, न कि नश्वर सांसारिक जीवन के दुर्बल बद्ध जीव।

आप अपने शरीर, भोजन, पत्नी, पुत्र, मित्र आदि के विषय में सोचते हो, किन्तु अन्तर्वासी को पाने के लिए अन्तर्मुखी नहीं होते। आप अस्थि-चर्म-निर्मित शरीर को ही सत्य मान बैठे हो और इसकी नींव पर जीवन की आकांक्षाओं और कार्य-कलापों का दुर्ग निर्मित करते हो। आप प्रतिबिम्ब को मूल तत्त्व—बिम्ब मान बैठे हो। आप अनावश्यक पदार्थों से सन्तुष्ट हो। यद्यपि आप विचार-शक्ति से सुसम्पन्न हो, तथापि आप अमर तत्त्व की खोज में इस विचार-शक्ति का सदुपयोग नहीं करना चाहते। आपने बहुमूल्य रत्न-रूपी आत्मा का त्याग कर दिया है और एक टूटे काँच के टुकड़े को पकड़ रखा है। क्या यह आपकी मूर्खता-अज्ञानता नहीं है?

आप भेड़ के बच्चे (मेमने) की भाँति क्यों मिमियाते हो? सुदृढ़ बने रहो एवं अपने ब्रह्मस्वरूप को

पहचानो और उसका साक्षात्कार करो। मैं आपको एक उद्बोधक लघु कथा से अवगत कराता हूँ। मन लगा कर पूर्ण ध्यान से समझो। सिंह का एक बच्चा था। मरते समय उसकी माँ सिंहनी (शेरनी) अपने बच्चे को भेड़ों के पास छोड़ गयी। भेड़ों ने उस बच्चे की देखरेख की। वह कुछ समयोपरान्त एक बहुत बड़ा शेर बन गया और भेड़ों की तरह ही मैं...मैं... करने लगा।

एक दिन दूसरा शेर आया और उसने भेड़ों की तरह इस सिंह (शेर) की आवाज बार-बार सुनी, वह स्तब्ध रह गया। उसने उस भेड़-सिंह से कहा, “(भाई) तुम्हारे साथ क्या घटित हुआ है? तुम्हारी यह दयनीय स्थिति क्यों है?”

भेड़-सिंह ने उत्तर दिया, “मैं भेड़ हूँ, अपने बहन-भाइयों के साथ प्रसन्न हूँ।” यह सुन कर दूसरा सिंह गरजा, “यह निर्थक बात है, मेरे साथ आओ, मैं तुम्हें दिखाता हूँ, तुम कौन हो। तुम मिथ्या भ्रम में हो।” वह उसे नदी किनारे ले गया और जल में उसकी प्रतिछाया दिखायी और कहा, “देखो अपनी प्रतिछाया को। तुम सिंह हो, मैं भी सिंह हूँ।” उसने अपनी प्रतिछाया देखी और प्रसन्नता से कहा, “मैंने कितनी भयंकर भूल की। वास्तव में मैं शेर हूँ, भेड़ बिलकुल नहीं।” वह भयंकर

गर्जना करता हुआ दूसरे शेर के साथ चला गया।

हे बद्ध संसारी जीव! आप भी भेड़ के बच्चे (मेमने) की भाँति मिमिया रहे हो। आपने अपने सत्य-दिव्य-स्वरूप को विस्मरण कर दिया है। आत्मस्वराज्य आपके लिए सहज-स्वाभाविक है। आत्मस्वराज्य (मोक्ष) ही आत्मा का विशेषण है, धर्म है। अज्ञानवश आप शरीर को आत्मा मान बैठे हैं।

आप प्रयत्नशील रहते हैं कि भौतिक शरीर, उद्योग, कार्यालय, कालेज, क्रीड़ा-क्षेत्र और कहीं किसी भी कार्य-क्षेत्र में आपका कोई प्रतिद्वन्द्वी न रहे। याद रखिए—आप शरीर नहीं अमर आत्मा हैं। एकमेव अद्वितीय आत्मा का कोई प्रतिद्वन्द्वी नहीं है। अतः आत्मा की अनुभूति करिए। आत्मानुभूति द्वारा ही आप पूर्ण प्रभुत्व-आत्मस्वराज्य प्राप्त कर सकते हैं। आत्मस्वराज्य से ही आप पूर्ण मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। केवल आत्मस्वराज्य ही आपको विश्वाधीश-परमाधीश्वर बना सकता है। अतः इस अद्भुत आत्मा की अनुभूति करिए और वास्तविक सर्वशक्तिमान् त्रिलोकाधिपति बन जाइए।

(समाप्त)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

हे अमृत-पुत्रो! यह सांसारिक जीवन अब बहुत हो चुका। इस लौकिक राग से उपरत हो जाइए। धन, शक्ति, नाम तथा यश की प्राप्ति के लिए आपने अपनी सारी आयु, समय और शक्ति लगा दी; परन्तु आपके सारे प्रयास निष्फल हो गये। आपकी सम्पत्ति आत्मा के अक्षुण्ण अथवा परम धन के सामने फूटी कौड़ी के समान ही है। इस आध्यात्मिक धन को प्राप्त कीजिए। व्यर्थ स्वार्थमय संघर्ष बन्द कीजिए। कामुक दृष्टि से इस जगत् में आपने बहुत दिनों तक भ्रमण किया है। इस कामुक दृष्टि का परित्याग कीजिए। ध्यान कीजिए। अभी अपने भीतर देखिए तथा महिमामय आत्मा के दर्शन कर मुक्त हो जाइए।

—स्वामी शिवानन्द



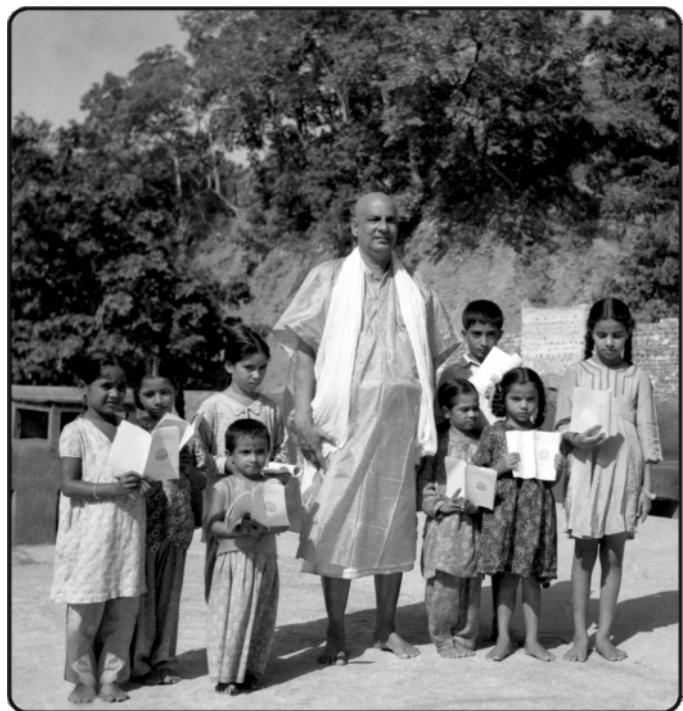
विद्यार्थी जीवन में सफलता

ज्योति-सन्तानो !

नमस्कार ! ॐ नमो नारायणाय !

प्रिय अमृत पुत्रो !

प्रत्येक व्यक्ति को प्रथमतः अपने जीवन के लक्ष्य का उचित ज्ञान होना चाहिए। उसके अनन्तर कार्य करने का एक ऐसा ढंग निकालना चाहिए, जो अपने ध्येय की सफलता के अनुकूल हो। लक्ष्य तक पहुँचने के लिए कठिन परिश्रम तो अवश्य करना ही होगा, साथ-साथ अपना आदर्श भी निश्चित होना चाहिए और जीवन में हर क्षण उसी आदर्श के अनुसार कर्म करना चाहिए। आप अपने लक्ष्य को अभी प्राप्त कर लें अथवा लड़खड़ाते हुए पग से चल कर दश वर्ष बाद प्राप्त करें; किन्तु आपका एक आदर्श और लक्ष्य अवश्य होना चाहिए, तभी आप संकल्प का विकास कर सकते हैं।



—स्वामी शिवानन्द



सद्गुणों का अर्जन

अनुकूलनशीलता (Adaptability)

अनुकूलनशीलता एक सद्गुण अथवा उदात्त गुण है जिसके द्वारा व्यक्ति स्वयं को दूसरों के अनुकूल बनाता है, उनके साथ स्वयं को समायोजित करता है, चाहे उनका स्वभाव कैसा भी हो। जीवन में सफलता के लिए यह अत्यधिक वांछनीय आदत अथवा गुण है। इसका धीरे-धीरे विकास किया जाना चाहिए। अधिकांश मनुष्य यह नहीं जानते हैं कि दूसरों के साथ स्वयं को किस प्रकार समायोजित करें। जो व्यक्ति अनुकूलनशीलता की कला अथवा विज्ञान जानता है, वह इस विश्व में भली प्रकार निर्वाह कर पाता है और जीवन की सभी परिस्थितियों में सदैव प्रसन्न रहता है।

अनुकूलनशीलता विकसित करने के लिए विनम्रता एवं आज्ञापालन आवश्यक है। दम्भी एवं अहंकारी मनुष्य के लिए समायोजित होना कठिन है। एक अनुकूलनशील मनुष्य को कुछ त्याग करने होते हैं। अनुकूलनशीलता त्याग की भावना का विकास करती है। वह स्वार्थ का नाश करती है। एक अनुकूलनशील मनुष्य को दूसरों के साथ अपनी वस्तुएँ बाँटनी होती हैं। उसे अपमान एवं कठोर शब्द सहन करने पड़ते हैं। एक अनुकूलनशील मनुष्य में एकता की अथवा जीवन के एकत्व की भावना विकसित होती है। अनुकूलनशीलता अन्तः आत्मज्ञान प्रदान करती है।

दुर्गुणों का नाश

अहंकार (Egoism)

अहंकार मनुष्य में ‘अपने होने’ का दावा करने का भाव है। अहंकार का स्थान मन है। अहंकार के वशीभूत हो कर मनुष्य दुष्कृत्य करता है। यद्यपि यह कुछ नहीं है, परन्तु सांसारिक मनुष्यों के लिए यह सब कुछ है। इसकी जड़ें गहरी होती हैं। अहंकार से ही चिन्ताओं एवं कठिनाइयों का जन्म होता है। अहंकार हमारे सद्गुणों एवं मन की शान्ति को नष्ट करता है। अहंकारमुक्त व्यक्ति सदैव प्रसन्न एवं शान्त रहता है।

भक्ति मार्ग का साधक भगवान् के प्रति आत्मार्पण अथवा आत्मनिवेदन द्वारा अपने अहंकार का नाश करता है। वह कहता है, “‘हे प्रभु! मैं आपका हूँ। सब कुछ आपका है। आपकी इच्छा पूरी हो।’” वह स्वयं को भगवान् के हाथों का उपकरण अनुभव करता है। वह अपने समस्त कार्यों एवं उनके फलों को भगवद्-चरणों में अर्पित कर देता है। एक कर्मयोगी आत्म-त्याग द्वारा अपने अहंकार का नाश करता है। अहंकार का नाश करिए तथा ब्रह्म में संस्थित होइए।



—स्वामी शिवानन्द



सूर्यनमस्कार

ॐ नमः शत्रुघ्ने ऋषिमत्त्वे

सूर्यनमस्कार अथवा सूर्य को प्रणाम करने के आसनों का अभ्यास प्रातः बड़े तड़के अथवा सायं सूर्याभिमुख हो कर किया जाता है। सूर्य स्वास्थ्य एवं दीर्घ आयुष्य के देवता माने जाते हैं। शरीर, मन एवं आत्म-चेतना का सम्पूर्णतया सामंजस्यपूर्ण विकास ही व्यक्ति को पूर्ण बनाता है। सूर्यनमस्कार इस सामंजस्यपूर्ण विकास को प्राप्त कराता है।

सूर्यनमस्कार योगासनों और प्राणायाम की मिश्रित प्रक्रिया है। विद्यार्थियों के अधिक जटिल एवं किलष्ट यौगिक आसनों और प्राणायाम के अभ्यास करने से पूर्व उनके मेरुदण्ड तथा शरीर की मांसपेशियों को कुछ लचीलापन प्राप्त करना चाहिए। यह सूर्यनमस्कार का व्यायाम उदरीय वसा को घटाता, मेरुदण्ड और शरीर के अंग-प्रत्यंग में लचीलापन लाता और श्वसन-क्षमता को बढ़ाता है।

प्रत्येक आकृति के अभ्यास के साथ मन-ही-मन भगवान् सूर्य के बारह नामों को क्रमशः एक-एक करके दोहरायें। ये बारह नाम हैं :

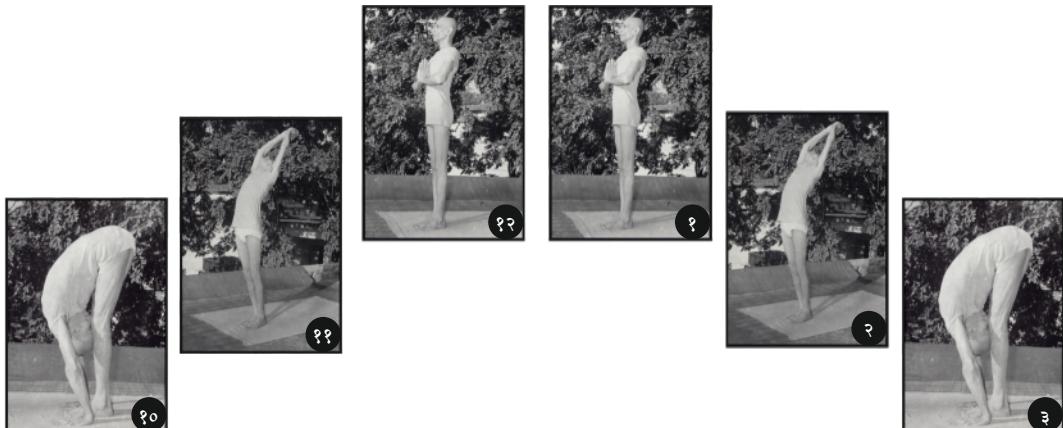
- (१) ॐ मित्राय नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो सभी के प्रति स्नेहमय है)।
- (२) ॐ रख्ये नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो परिवर्तन का कारण है)।
- (३) ॐ सूर्याय नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो क्रिया का संचालक है)।
- (४) ॐ भानवे नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो प्रकाश का विस्तारक है)।
- (५) ॐ खगाय नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो आकाशचारी है)।
- (६) ॐ पूष्णे नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो सबका पोषणकर्ता है)।
- (७) ॐ हिरण्यगर्भाय नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो सर्व वस्तु धारणकर्ता है)।
- (८) ॐ मरीचये नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो रश्मियों से युक्त है)।
- (९) ॐ आदित्याय नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो अदिति का पुत्र है)।
- (१०) ॐ सवित्रे नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो सर्वोत्पादक है)।
- (११) ॐ अर्काय नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो पूजा के योग्य है)।
- (१२) ॐ भास्कराय नमः (उस ईश्वर को नमस्कार है जो प्रकाश का कारण है)।



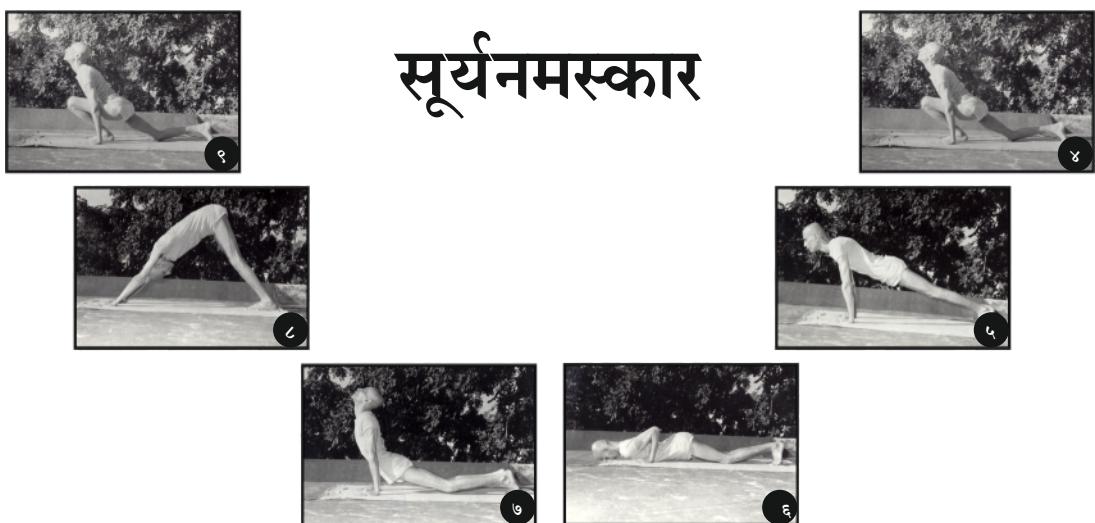
विधि



सावधानी : इन सभी आकृतियों का अभ्यास करते समय शरीर के अवयवों की गति तथा श्वसन-क्रिया बहुत ही धीमी और तालबद्ध होनी चाहिए। शरीर के किसी अवयव में आकस्मिक झटके और जिससे फुफ्फुसों पर तनाव पड़े ऐसे तेजी से लगातार गम्भीर श्वास लेने तथा छोड़ने और भीतर रोकने का पूर्णतया परिहार करना चाहिए।



सूर्यनमस्कार



आकृति संख्या १ : सूर्य की ओर मुँह करें। दोनों हाथ (प्रणाम की मुद्रा में) जोड़ें। हथेलियों को परस्पर मिला कर दोनों अङ्गूठों से मध्य वक्षःस्थल स्पर्श करते हुए, पैरों को परस्पर मिला कर सीधे खड़े हो जायें।

आकृति संख्या २ : धीरे-धीरे श्वास भीतर लें। साथ ही, हाथों को शिर के ऊपर उठायें। पीछे की ओर झुकें।

आकृति संख्या ३ : धीरे-धीरे श्वास निकालें और आगे को तब तक इतना झुकते जायें जब तक कि हथेलियाँ

पैरों की पंक्ति में समतल न रख ली जायें। बिना पैरों को मोड़े, उनको सीधा रखते हुए, अपने मस्तक से घुटने स्पर्श करें। प्रारम्भ में ऐसा करने में घुटनों में कुछ झुकाव आ सकता है; किन्तु कुछ दिनों के अभ्यास के पश्चात् पैर सीधे रखे जा सकेंगे।

आकृति संख्या ४ : धीमी एवं गहरी श्वास लेने के पश्चात्, दाहिने पैर को शरीर से अधिकतम पीछे ले जायें। हाथों और दायें पैर को भूमि पर बिना हिले दृढ़ता से रखें। शिर उठायें और सामने देखें। बायाँ घुटना दोनों हाथों के मध्य में रहना चाहिए।

आकृति संख्या ५ : श्वास रोक लें। बायाँ पैर पीछे और दाहिना पैर बायें पैर के समानान्तर करें। इस प्रकार शरीर को एक सीधी रेखा—जैसा बना लें। शरीर का सम्पूर्ण भार हाथों और पैरों की ऊँगलियों पर रहना चाहिए।

आकृति संख्या ६ : श्वास निकालें। शरीर को धीरे—धीरे इस प्रकार नीचे लायें कि केवल आठ अवयव—पैर के दो ऊँगूठे, दो घुटने, दो हाथ, वक्षःस्थल और मस्तक—भूमितल का स्पर्श करें। उदर-प्रदेश कुछ उठा हुआ रखना है।

आकृति संख्या ७ : श्वास लेने के साथ—साथ अपना शिर शनैः—शनैः ऊपर उठायें और रीढ़ को यथासम्भव पीछे की ओर मोड़ें।

आकृति संख्या ८ : श्वास निकालें, अपना शिर धीरे—धीरे नीचे लायें और शरीर को उठायें। पैरों की ऊँगलियाँ और हाथ भूमितल पर टिके हों।

आकृति संख्या ९ : श्वास अन्दर लें और बायें पैर को हाथों के समतल लायें। दक्षिण पैर और घुटने को भूमि का स्पर्श करना चाहिए। आगे दृष्टि रखें (यह आकृति संख्या ४ के समान ही है)।

आकृति संख्या १० : श्वास छोड़ें। दाहिना पैर भी आगे ले जायें और आकृति संख्या ३ पर वापस आ जायें।

आकृति संख्या ११ : श्वास लें और हाथों को शिर के ऊपर ले जायें तथा आकृति संख्या २ की तरह पीछे की ओर झुकें।

आकृति संख्या १२ : शनैः—शनैः अपने हाथों को आकृति संख्या १ की भाँति ले जायें; साथ ही, श्वास छोड़ें और ताड़ासन में विश्राम करें। यह एक सूर्यनमस्कार हुआ।

नोट : सूर्यनमस्कार की दूसरी आवृत्ति का अभ्यास करते समय बायें पैर से प्रारम्भ करें, फिर तीसरी आवृत्ति में दायें पैर से। इसी प्रकार हर आवृत्ति में प्रारम्भ करते समय दायें—बायें का क्रम बदलते रहें। प्रतिदिन १२ आवृत्तियाँ की जा सकती हैं।

बारह सूर्यनमस्कार पूरे कर लेने पर पीठ के बल भूमि पर सीधे लेट जायें और ऊँगूठे से ले कर मस्तक तक के प्रत्येक अवयव को एक—एक करके विश्राम करने दें। इसे श्वासन (शव की आकृति) कहते हैं। प्रारम्भ में तीन या चार सूर्यनमस्कार करने के पश्चात् यदि अभ्यासकर्ता थकावट अनुभव करे तो वह वहीं रुक सकता है और शनैः—शनैः (प्रतिदिन एक अथवा प्रति दो दिन में एक) संख्या बढ़ायें। सभी समय यह सावधानी रखें कि किसी तरह भी हो, शरीर के किसी भी अंग में अत्यधिक थकान न होने पाये।

शिवानन्द होम द्वारा सेवा

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

—परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

यह शीतऋतु का एक दिन था, परन्तु सूर्य पूर्ण प्रखरता से चमक रहा था। स्कूटरों एवं ऑटोरिक्षाओं का प्रवाह पंक्तिबद्ध रूप से रामझूला की ओर जा रहा था। युवाओं का एक समूह भी बातचीत करते हुए, एक दूसरे की तथा प्राकृतिक दृश्यावली की तस्वीरें खींचते हुए लक्ष्मणझूला से नीचे रामझूला की ओर जा रहा था। वहीं सङ्क के किनारे भूमि पर वह बैठा था, फिर धीरे-धीरे उसने अपने शरीर को ऊपर लक्ष्मणझूला की ओर सरकाना प्रारम्भ किया। यह वास्तव में उसके लिए एक अत्यन्त कठिन कार्य था; मानो एक दूसरे जीवन में प्रवेश हो, अथवा धारा के सामान्य प्रवाह के विपरीत ऊपर की ओर गति करना हो।

शरीर पर किया आघात दुःखदायी होता है; प्रशंसा सुखदायी होती है। इन दोनों में व्यक्ति विशेष पर ध्यान दिया जाता है, उसकी महत्ता अथवा अस्तित्व सिद्ध होता है। परन्तु किसी के प्रति पूर्ण अज्ञान एवं पूर्ण उपेक्षा की स्थिति में उसका कोई मूल्य नहीं माना जाता है, उसके अस्तित्व को ही नकार दिया जाता है। उसके आस-पास का जीवन सामान्य रूप से चलता रहता है, परन्तु वह एक कोने में उपेक्षित सा पड़ा रहता है। यही दशा उस व्यक्ति की थी जो धीरे-धीरे लक्ष्मणझूला की ओर जा रहा था। वह चिल्हाता-चीखता था; ऐसा लगता था मानो बहुत लम्बे समय से उसने किसी से कुछ बात नहीं की हो। उसका मुँह सूखा, तनावग्रस्त तथा सिकुड़ा सा था।

होम में भर्ती होने पर उसने सुस्वादु भोजन का आनन्द उठाया। इसके बाद उसे स्नान कराया गया। स्नान के बाद, वह गहरी निद्रा में सो गया। अगले अनेक दिन, वह स्वयं को र्जाई में ही रखना पसन्द करता था, मात्र भोजन अथवा बॉथरूम जाने के लिए र्जाई से बाहर निकलता था। उसके पूरे शरीर में दर्द था, अनेक भागों पर सूजन थी; वह बहुत कठिनाई से खड़ा हो पाता था। शरीर की छोटी सी क्रिया भी उसके लिए एक

बड़ी चुनौती थी। परन्तु भगवद्-कृपा से यहाँ होम में आना उसके जीवन का परिवर्तनकारी बिन्दु सिद्ध हो सकता है।

इसी प्रकार, कुछ वर्ष पहले दो युवतियाँ होम में भर्ती की गयी थीं; वे दोनों भी गहन दुःख एवं अकेलेपन से पीड़ित थीं। उन्हें अलग-अलग वर्षों में, रामझूला क्षेत्र के अलग-अलग स्थानों से लाया गया था। उनकी आयु में लगभग २० वर्ष का अन्तर है। उनमें से एक मानसिक रोग से ग्रस्त है एवं दूसरी महिला दृष्टिविहीन है तथा चिकित्सकीय उपचार द्वारा दृष्टि पुनः प्राप्त होने की भी कोई सम्भावना नहीं है। ये दोनों एक दूसरे की सच्ची मित्र हैं; जब इनमें से एक अपने मानसिक-स्वप्निल जगत् में खोयी रहती है तो दूसरी उसका नाम बार-बार पुकार कर कहती है, “आओ छत पर चलें, मुझे अपने साथ ले चलो, मुझे एक गिलास पानी दो...” तथा इस प्रकार वह उसे वर्तमान क्षण में ले आती है, उसे सचेत रखती है। इस माह ये दोनों बीमार हो गयीं तथा लगातार उल्टी करती रहीं। इन दोनों को होम के आपातकालीन कक्ष (Emergency Room) में रखा गया तथा इन्ट्रावीनस ड्रिप्स चढ़ायी गयीं। उनके दुर्बल शरीर अत्यधिक सर्दी सहन नहीं कर सके थे। श्री गुरुदेव की कृपा से ड्रिप्स द्वारा, हीटर की

गर्मी द्वारा तथा परिचारिका की कहानियों द्वारा ये दोनों महिलाएँ दस दिनों में पूर्ण स्वस्थ हो गयीं। अब मौसम अनुकूल होने पर ये दोनों छत पर जा कर पुनः एक दूसरे के साथ समय बिताने लगी हैं।

स्वयं के नाम द्वारा पुकारा जाना; भाई अथवा बहिन कह कर पुकारा जाना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह व्यक्ति को एक मनुष्य के रूप में उसकी महत्ता बताता है; परन्तु वास्तव में सर्वाधिक महत्वपूर्ण है—अपने वास्तविक नाम द्वारा पुकारा जाना तथा सर्वशक्तिमान् प्रभु के प्रिय बालक, एक दिव्य आत्मा के रूप में स्वयं की वास्तविक पहचान का स्मरण करना और अन्तरात्मा की मौन पुकार के प्रति ग्रहणशील होना। यही वास्तव में भगवद्-अनुग्रह एवं कृपा है।

जय गुरुदेव। जय शिवानन्द। जय चिदानन्द। जय शिव शंकर। हर हर महादेव।

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

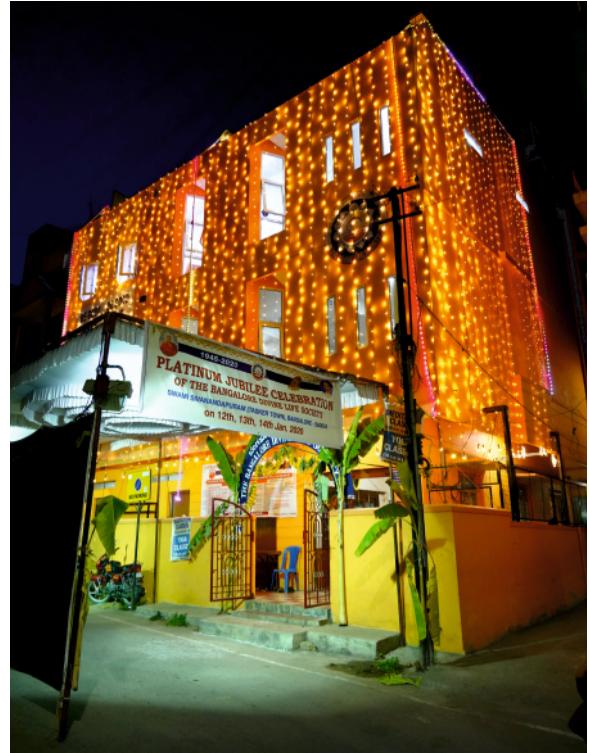
—परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

द डिवाइन लाइफ सोसायटी बंगलौर शाखा द्वारा प्लेटिनम जुबली समारोह का आयोजन

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के विपुल आशीर्वाद के साथ १४ जनवरी १९४५ को डिवाइन लाइफ सोसायटी, बंगलौर शाखा की स्थापना की गयी थी। परम पिता परमात्मा एवं श्री गुरुदेव के दिव्य अनुग्रह से शाखा ने श्री गुरुदेव के पावन मिशन के प्रति अपनी पुनीत सेवा के ७५ वर्ष पूरे कर लिये हैं।

शाखा स्थापना की प्लेटिनम जुबली के शुभ अवसर के उपलक्ष्य में, शाखा द्वारा १२ जनवरी से १४ जनवरी २०२० तक एक विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस त्रिदिवसीय कार्यक्रम का प्रत्येक दिन प्रातःकालीन प्रार्थना-ध्यान सत्र से प्रारम्भ हुआ। इसके पश्चात्, प्रभातफेरी एवं योगासन कक्षा आयोजित की गयी। प्रतिदिन पूर्वाह्न सत्र का आरम्भ शिवानन्द भजन मण्डली द्वारा प्रस्तुत भजन-कीर्तन से हुआ तथा तदुपरान्त विद्वज्जनों के व्याख्यान हुए। सांस्कृतिक कार्यक्रम सायंकालीन सत्र के आकर्षण थे।

१२ जनवरी को बंगलौर शाखा के अध्यक्ष श्री एन. शिवप्रसाद जी ने अपने स्वागत



उद्बोधन में सभा को पिछले ७५ वर्षों में आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार के क्षेत्र में शाखा के प्रयासों एवं उपलब्धियों से अवगत कराया। इसके पश्चात्, बेलि मठ बंगलौर के पूज्य श्री श्री शिवानुभव चारुमूर्ति शिवरुद्र महास्वामी जी, श्री गणेश प्रसाद जी, श्री एन. जे. बाबूराम जी, श्रीमती मीरा श्रीराम जी एवं डॉ. किरण जी ने सभा को सम्बोधित किया। सायंकालीन सत्र में कर्नाटक के सुप्रसिद्ध



संगीतज्ञों ने सन्त त्यागराज एवं सन्त पुरन्दर दास के भजनों की आत्मोन्नयनकारी प्रस्तुति दी। इसके पश्चात्, कुमारी कृपा रामचन्द्रन एवं उनकी मण्डली (श्रीमती विद्या मुरली नटनम फाउन्डेशन, कल्याण नगर, बंगलौर के सदस्य) द्वारा भरतनाट्यम् प्रस्तुत किया गया।

डी एल एस बंगलौर शाखा के सविनय आमन्त्रण पर परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज बंगलौर पधारे तथा अपनी उपस्थिति से १३ एवं १४ जनवरी को आयोजित कार्यक्रमों की शोभा बढ़ायी। १३ जनवरी के पूर्वाह्न सत्र में श्री स्वामी जी महाराज ने अपने प्रवचन से भक्तवृन्द को आशीर्वादित किया। इसके पश्चात्, डॉ. मेलुकोटे श्रीधर जी, डीन, योगा, स्प्रिचुएलिटी एण्ड ह्यूमेनिटिज बंगलौर तथा श्री स्वामी रामात्मानन्द जी महाराज, चिन्मय मिशन ने भक्तवृन्द को सम्बोधित किया। सायंकालीन सत्र

में श्री रमण महर्षि सेन्टर फॉर लर्निंग, बंगलौर द्वारा भगवान् श्री रमण महर्षि के जीवन पर आधारित एक नृत्य नाटिका 'रमण वैभव' प्रस्तुत की गयी।

१४ जनवरी को भक्तजनों को पूज्य श्री जयेन्द्र पुरी जी, महामण्डलेश्वर कैलाश मठ बंगलौर, पूज्य श्री स्वामी सुन्दरानन्द जी महाराज, अध्यक्ष, डिवाइन लाइफ सोसायटी मदुरै शाखा तथा पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज के प्रेरक प्रवचनों को सुनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। सायंकालीन सत्र में बंगलौर शाखा एवं इसके पिछले १० वर्षों के सदस्यों के फोटों को स्लाइड शो के माध्यम से दिखाया गया। इसके पश्चात्, भक्तवृन्द ने एक डीवीडी शो के माध्यम से श्री गुरुदेव के दर्शन किये।

सायंकालीन कार्यक्रम का मुख्य



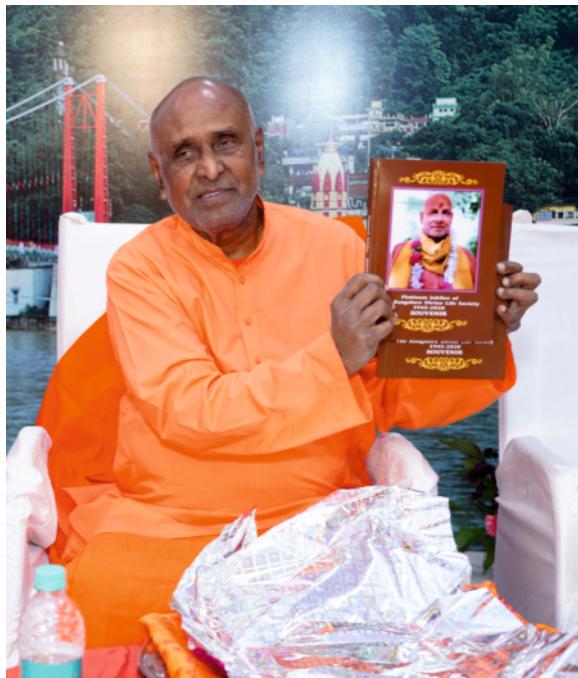




आकर्षण कर्नाटक के चीफ पोस्टमास्टर जनरल डॉ. चार्ल्स लोबो तथा बंगलौर के चीफ पोस्टमास्टर जनरल श्री एस. राजेन्द्रन द्वारा शाखा की प्लेटिनम जुबली के स्मृति-चिह्न स्वरूप एक 'स्पेशल पोस्टल कवर' का विमोचन था। दोनों

विशिष्ट अतिथियों ने अपने वक्तव्य में कर्नाटक के पोस्टल डिपार्टमेंट एवं वहाँ की डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा के मध्य विशेष सम्बन्ध की चर्चा की। इसके पश्चात्, श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने स्मृति-ग्रन्थ का विमोचन किया तथा भक्तवृन्द को अपने संक्षिप्त सन्देश से आशीर्वादित किया। श्री स्वामी जी महाराज ने शाखा द्वारा ७ दिसम्बर २०१९ को आयोजित गीता वाचन प्रतियोगिता के प्रतिभागियों को पुरस्कार भी प्रदान किये। इस सुनियोजित कार्यक्रम का समापन कुमारी गायत्री गुरुप्रसाद एवं कुमारी ऋतिका गुरुप्रसाद द्वारा भरतनाट्यम् की सुन्दर प्रस्तुति तथा महामंगलारती के साथ हुआ।

परम पिता परमात्मा एवं श्री गुरुदेव की दिव्य कृपा सब पर हो।



१८ वाँ डिवाइन लाइफ ल्यूमिनेरीज डे समारोह

द डिवाइन लाइफ सोसायटी मणिपुर स्टेट कॉर्डिनेटिंग कमेटी तथा मणिपुर की डिवाइन लाइफ सोसायटी यूथ बिंग ने संयुक्त रूप से ३१ दिसम्बर २०१९ से १ जनवरी २०२० तक प्रेमानन्द निवास, विश्वनाथ मन्दिर कार्नर, वारोक, लांगोल (इम्फाल) में १८ वें डिवाइन लाइफ ल्यूमिनेरीज डे समारोह का आयोजन किया।

मणिपुर की विभिन्न डी एल एस शाखाओं के सदस्यों ने विश्व-शान्ति एवं मानवता के कल्याण हेतु ३१ दिसम्बर २०१९ को प्रातः छः बजे से १ जनवरी २०२० प्रातः छः बजे तक महामृत्युञ्जय मन्त्र का अखण्ड जप किया। इस जप यज्ञ के पश्चात्, महामृत्युञ्जय हवन, पादुका पूजा एवं भजन-कीर्तन का आयोजन हुआ। डिवाइन लाइफ सोसायटी मणिपुर स्टेट कॉर्डिनेटिंग कमेटी के अध्यक्ष डॉ. वाइ. पंचम सिंह जी ने इस समारोह की अध्यक्षता की तथा मणिपुर स्टेट वीमेन्स डेवलपमेंट कॉरपोरेशन लिमिटेड की प्रमुख श्रीमती सत्यभामा देवी जी ने विशिष्ट अतिथि के रूप में समारोह की शोभा बढ़ायी। श्री आर. के. राधामोहन जी ने समस्त अतिथि एवं आगन्तुक वृन्द का हार्दिक अभिनन्दन किया। डी एल एस शाखाओं के गणमान्य सदस्यों ने दिव्य विभूतियों (Divine Luminaries) अर्थात् भारत के क्रषि-मुनि वृन्द तथा मणिपुर की डी एल एस शाखाओं के अग्रणी कार्यकर्ताओं एवं दिवंगत सदस्यों के प्रति भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की। इसके पश्चात् डॉ. वाइ. पंचम सिंह जी, श्रीमती सत्यभामा देवी जी, डॉ. चोंगथम नरेन्द्र सिंह जी, डॉ. एन. नीलकमल सिंह जी एवं श्री के. ब्रजमणि शर्मा जी ने सभा को सम्बोधित किया। श्री स्वामी गोपालकृष्णानन्द जी द्वारा धन्यवाद ज्ञापन, शान्ति मन्त्र पाठ तथा महाप्रसाद वितरण के साथ समारोह समाप्त हुआ।

परम पिता परमात्मा एवं श्री गुरुदेव के अनुग्रह सब पर हों।

सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, चण्डीगढ़ शाखा द्वारा आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य अनुग्रह से, डिवाइन लाइफ सोसायटी चण्डीगढ़ शाखा अपने वार्षिक दिवस तथा परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज के जन्म-शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में दिनांक २० से २२ मार्च २०२० तक शिवानन्द आश्रम, चण्डीगढ़ में पूज्य श्री स्वामी जी महाराज की स्नेहिल स्मृति स्वरूप ‘ढाई अक्षर प्रेम के’ विषय पर एक आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन करने जा रही है।

मुख्यालय आश्रम के वरिष्ठ संन्यासी तथा अन्य संस्थाओं के विद्वज्जन अपनी उपस्थिति से सम्मेलन की शोभा बढ़ायेंगे। डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त शाखाओं (भारतीय एवं विदेशी) के भक्तवृन्द से इस कार्यक्रम में भाग लेने हेतु हार्दिक अनुरोध है।

पंजीकरण एवं अन्य जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करें :

(१) श्री एफ. लाल कंसल अध्यक्ष ०९८१४० १५२३७

(२) डॉ. रमणीक शर्मा सचिव ०९८१४१ ०५१५४

शिवानन्द आश्रम,

डिवाइन लाइफ सोसायटी

२, सेक्टर २९-A

चण्डीगढ़—१६० ०३०

९ वीं छत्तीसगढ़ डी. एल. एस.

स्टेट स्प्रिंचुअल कॉन्फरेन्स, बिलासपुर

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य सन्देश के व्यापक प्रचार-प्रसार के पावन उद्देश्य से, डिवाइन लाइफ सोसायटी बिलासपुर शाखा ने सिन्धु भवन, तोरवा में ४ जनवरी से ६ जनवरी २०२० तक ९ वीं छत्तीसगढ़ डी. एल. एस. स्टेट स्प्रिंचुअल कॉन्फरेन्स का आयोजन किया।

प्रार्थना, ध्यान, प्रभातफेरी, योगासन कक्षा, प्रवचन एवं सांस्कृतिक गतिविधियाँ कॉन्फरेन्स के दैनिक कार्यक्रम के अंग थे। कॉन्फरेन्स के विभिन्न सत्रों में श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी महाराज, श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी महाराज, श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज, श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी महाराज एवं अन्य विद्वज्जनों ने आध्यात्मिक जीवन विषयक विभिन्न विषयों पर व्याख्यान दिये। इस सफलतापूर्वक आयोजित कॉन्फरेन्स में भारत की विभिन्न डी. एल. एस. शाखाओं से ३५८ रजिस्टर्ड प्रतिभागी सम्मिलित हुए।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं श्री गुरुदेव की असीम कृपा सब पर हो।

महत्वपूर्ण सूचना

योग-वेदान्त अरण्य अकादमी (द डिवाइन लाइफ सोसायटी)

शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

प्रवेश-सम्बन्धी सूचना

लगभग दो माह ०४-०५-२०२० से २८-०६-२०२० तक के ९५ वें आवासीय बेसिक योग-वेदान्त पाठ्यक्रम (कोर्स) में भाग लेने हेतु आवेदन-पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह पाठ्यक्रम द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर (ऋषिकेश) के अकादमी-परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस पाठ्यक्रम से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है:

१. इस पाठ्यक्रम में केवल भारतीय (पुरुष) नागरिक भाग ले सकते हैं। कक्षाएँ कोर्स के लिए विद्यार्थियों के रूप में पंजीकृत प्रविष्ट आवेदनकर्ताओं के लिए संचालित की जायेंगी।
२. आयु-वर्ग २० और ६५ वर्ष के बीच
३. योग्यताएँ :
 - (क) गहन आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग-वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।
 - (ख) अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी भाषा है।
 - (ग) स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।
४. पाठ्यक्रम की अवधि—योग, वेदान्त तथा सांस्कृतिक मूल्यों पर लगभग दो माह की अवधि का आवासीय पाठ्यक्रम।
५. पाठ्यक्रम का विषय-क्षेत्र तथा पाठ्यचर्या (Syllabus) :
 - (क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग-प्रणाली, नारद-भक्ति-सूत्र तथा स्वामी शिवानन्द का दर्शन।
 - (ख) व्यावहारिक—आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूहों में चर्चा, प्रश्न-उत्तर और अन्तिम परीक्षा।
 - (ग) वैकल्पिक विषय के रूप में प्रारम्भिक संस्कृत के शिक्षण का भी प्रावधान है। जो प्रतिभागी इसमें रुचि रखते हों, वे इस संस्कृत-कक्षा से भी लाभ उठा सकते हैं।
६. प्रशिक्षण, आवास तथा भोजन के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जायेगा। द डिवाइन लाइफ सोसायटी की ओर से शुद्ध शाकाहारी भोजन (जलपान तथा दो बार भोजन प्रतिदिन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूप्रपान, मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन सर्वथा वर्जित है।
७. भरे हुए आवेदन-पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास १५-०३-२०२० तक पहुँच जाने चाहिए।
८. योग-वेदान्त अरण्य अकादमी का उद्देश्य विद्यार्थियों को शैक्षिक-सैद्धान्तिक ज्ञान प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें इस योग्य भी बनाना है कि वे अपने व्यक्तित्व को पूर्ण तथा संघटित बना सकें तथा हितकारी एवं सफल जीवन व्यतीत कर सकें। अकादमी में संचालित किये जाने वाले पाठ्यक्रम का स्वरूप छात्र को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा मूलपाठ-विषयक जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

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

आवेदन-पत्र तथा विवरण-पत्रिका को वेबसाइट से भी डाउनलोड किया जा सकता है।

www.sivanandaonline.org

www.dishq.org

e-mail: yvfacademy@gmail.com

कुल-सचिव (रजिस्ट्रार)

योग-वेदान्त अरण्य अकादमी

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९१९२

जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड

फोन : ०१३५-२४३३५४१ (अकादमी)

शिवानन्दनगर

नोट— (१) चयनित विद्यार्थियों को अकेले आना चाहिए—पारिवारिक सदस्यों अथवा सम्बन्धियों के साथ नहीं।

(२) आवश्यकता पड़ने पर क्रमसंख्या ५ के अन्तर्गत उपर्युक्त पाठ्यचर्या में बिना किसी पूर्व-सूचना के किंचित् परिवर्तन किया जा सकता है।

केवल भारत में लागू

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

१. नवीन सदस्यता-शुल्क*	₹ 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।	

आश्रम को धन भेजने सम्बन्धी महत्वपूर्ण निर्देश

द डिवाइन लाइफ सोसायटी को भेजी जाने वाली धनराशि ‘ऋषिकेश’ में देय बैंक ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा “The Divine Life Society” Shivanandanagar, Uttarakhand” के नाम भेजें। ड्राफ्ट अथवा चेक के साथ एक पत्र में अपना डाक पता, फोन नम्बर, ईमेल आईडी तथा पेन नम्बर लिख कर भेजें।

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

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

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

अंगुल (ओडिशा): दैनिक पूजा एवं प्रत्येक रविवार को पादुका पूजा सहित साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, शाखा द्वारा ९ एवं २५ दिसम्बर को पादुका पूजा, श्री हनुमान चालीसा पाठ, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण सहित चल सत्संग आयोजित किये गये। २९ दिसम्बर को महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

आंकोली (ओडिशा): प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग एवं बाल सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा तथा संक्रान्ति को श्री हनुमान चालीसा पाठ पूर्ववत् चलते रहे।

बंगलूरु (कर्नाटक): प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, स्वाध्याय, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री गुरु गीता पाठ सहित सत्संग यथावत् चलता रहा। ७ दिसम्बर को श्री गीता जयन्ती मनायी गयी। १५ दिसम्बर को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया तथा २२ दिसम्बर को भजन-कीर्तन सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

बरबिल (ओडिशा): नवम्बर एवं दिसम्बर माह में शाखा द्वारा प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक सोमवार को चल सत्संग के अतिरिक्त, ८ दिसम्बर को श्री गीता

जयन्ती मनायी गयी तथा २४ को साधना दिवस का आयोजन किया गया। शिवानन्द धर्मार्थ होमियो डिस्पेंसरी द्वारा ७०० रोगियों का उपचार किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): दिसम्बर माह में शाखा के दैनिक स्वाध्याय, प्राणायाम और ध्यान, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता पारायण तथा विचारगोष्ठी के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। ‘महत् वाणी’ उड़िया पत्रिका निःशुल्क वितरणार्थ छापी गयी तथा शिवानन्द चैरिटेबल होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा निर्धन रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा उपलब्ध करायी गयी।

बलारि (कर्नाटक): दैनिक पूजा और प्रत्येक रविवार को पादुका पूजा नियमित रूप से चलते रहे। २३ नवम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस स्वाध्याय, पूजा-अर्चना, सत्संग, विश्वशान्ति हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र, प्रार्थना एवं आरती सहित मनाया गया।

भंजनगर (ओडिशा): नवम्बर एवं दिसम्बर माह में शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, रविवार

को सत्संग, एकादशी को भजन-कीर्तन, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण यथावत् चलते रहे। संक्रान्ति को श्री सुन्दरकाण्ड पाठ एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया। ८ दिसम्बर को श्री गीता जयन्ती पादुका पूजा, भगवान् श्री कृष्ण की पूजा तथा हवन सहित मनायी गयी।

भीमकंड (ओडिशा): शाखा द्वारा दिसम्बर माह में दैनिक पादुका पूजा एवं रविवार को सत्संग के अतिरिक्त, श्री गीता जयन्ती हवन एवं नारायण सेवा सहित मनायी गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा और शनिवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मासिक जयन्ती दिवस ८ एवं २४ को चल सत्संग आयोजित किये गये। ८ दिसम्बर को श्री गीता जयन्ती पादुका पूजा, श्रीमद्भगवद्गीता पारायण एवं प्रवचन सहित मनायी गयी। १६ दिसम्बर को विश्व-शान्ति हेतु श्री सुन्दरकाण्ड पाठ एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, श्रीमद्भागवत से स्वाध्याय, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, माह की ८ और २४ को

पादुका पूजा एवं अर्चना नियमित रूप से चलते रहे। १२ नवम्बर को शाखा स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में ‘श्री रामचरितमानस’ एवं ‘गुरु महिमा’ विषय पर प्रवचन आयोजित किये गये तथा निबन्ध-लेखन एवं गायन प्रतियोगिता में विजेता रहे विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया गया। १३, २२ एवं २४ नवम्बर को भक्तों के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये। ३० नवम्बर को श्री सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया।

कटक (ओडिशा): शाखा द्वारा ३ नवम्बर को पादुका पूजा एवं प्रवचन सहित साधना दिवस आयोजित किया गया। कार्तिक पूर्णिमा के उपलक्ष्य में ११ एवं १२ नवम्बर को नाम-यज्ञ सम्पन्न हुआ। २३ नवम्बर को ‘आत्म-बोध’ पर प्रवचन सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। शिवानन्द एलोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा १५० निर्धन रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा उपलब्ध करायी गयी।

दलभानपुर (ओडिशा): दैनिक योग कक्षा तथा प्रत्येक मंगलवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, श्री हनुमान चालीसा पाठ एवं भजन-कीर्तन सहित साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, १७ नवम्बर को साधना दिवस, १९ नवम्बर को चिकित्सा शिविर तथा २६ नवम्बर को चल सत्संग आयोजित किया गया।

गहम, अंगुल (ओडिशा): दिसम्बर माह में श्री स्वामी चिदानन्द सेन्टीनरी चैरिटेबल डिस्पेंसरी द्वारा ७१९ निर्धन रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा उपलब्ध करायी गयी।

जटनी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षा एवं सायंकालीन सत्संग के अतिरिक्त, ५ नवम्बर को पादुका पूजा एवं भजन-कीर्तन तथा २३ नवम्बर को श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण किया गया। ३० नवम्बर को एक भक्त के आवास पर श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक रविवार को अन्त्योदय बस्ती के निर्धन बालकों के लिए निःशुल्क चित्रकला एवं योग कक्षाएँ आयोजित की जाती रहीं। बालकों में चित्रकला हेतु पुस्तिकाएँ एवं पेन्सिलें वितरित की गयीं। १२ नवम्बर को श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण किया गया।

जयपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा तथा गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। माह की ८ को शिवानन्द दिवस पादुका पूजा एवं हवन सहित मनाया गया। ४ एवं २४ नवम्बर को श्रीमद्भगवद्गीता पारायण एवं हवन का आयोजन किया गया। १४ एवं १७

नवम्बर को श्री सुन्दरकाण्ड पाठ सहित चल सत्संग आयोजित किये गये।

कबिसूर्यनगर (ओडिशा): दैनिक नारायण सेवा तथा गुरुवार एवं रविवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ८ से १२ दिसम्बर तक ‘श्रीमद्भगवद्गीता’ तथा ‘आत्म-बोध’ पर प्रवचन आयोजित किये गये। ८ दिसम्बर को श्री गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पारायण, हवन एवं नारायण सेवा सहित मनायी गयी। १६ दिसम्बर को पादुका पूजा सहित साधना दिवस आयोजित किया गया।

काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक सोमवार को श्री सुन्दरकाण्ड पर प्रवचन, बुधवार, शुक्रवार एवं शनिवार को ध्यान, भजन, पारायण और प्रवचन सहित सत्संग तथा रविवार को विद्यार्थियों के लिए किशोर भारती एवं निर्धनों के लिए नारायण सेवा के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। कार्तिक माह में २९ अक्टूबर से २६ नवम्बर तक एक वर रुद्राभिषेक किया गया तथा २४ नवम्बर को भजन, प्रवचन, प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता तथा प्रसाद वितरण सहित कार्तिक वनसंवर्धन कार्यक्रम आयोजित किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): प्रतिदिन महामृत्युज्य मन्त्र का जप तथा श्री दुर्गा समशती पाठ नियमित रूप से चलता रहा। परम पूज्य श्री

स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के आयोजित किया गया।

उपलक्ष्य में १ दिसम्बर को नारायण सेवा, ७ दिसम्बर को श्री सुन्दरकाण्ड पाठ एवं पादुका पूजा तथा १५ दिसम्बर को श्री रामचरितमानस पारायण का आयोजन किया गया। रेलवे स्टेशन पर निर्धन व्यक्तियों को १२५ कम्बल भी वितरित किये गये। २९ दिसम्बर को मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दिन में दो बार पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक एकादशी को श्रीविष्णुसहस्रनाम पाठ यथावत् चलते रहे। १ दिसम्बर को पादुका पूजा एवं स्वाध्याय सहित साधना दिवस आयोजित किया गया।

कोदला (ओडिशा): प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, प्रत्येक गुरुवार को प्रभातफेरी, पादुका पूजा एवं नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग, प्रार्थना और स्वाध्याय सहित सायंकालीन सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ८ दिसम्बर को श्री गीता जयन्ती मनायी गयी तथा २४ दिसम्बर को चल सत्संग आयोजित किया गया।

लाँजीपल्ली (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, एक घण्टा महामन्त्र संकीर्तन तथा प्रत्येक रविवार को नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, २४ नवम्बर को साधना-दिवस

लाँजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा):

दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग एवं गुरुवार को पादुका पूजा तथा चल सत्संग, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, संक्रान्ति को श्री हनुमान चालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड पाठ पूर्ववत् चलते रहे। ७ दिसम्बर को नारायण सेवा की गयी तथा ८ दिसम्बर को श्री गीता जयन्ती के उपलक्ष्य में हवन सम्पन्न हुआ। २३ से २५ दिसम्बर तक साधना शिविर का आयोजन किया गया जिसका समापन नारायण सेवा तथा निर्धनों में वस्त्र वितरण के साथ हुआ।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा १५ दिसम्बर को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, मन्त्र जप और स्वाध्याय सहित सत्संग का आयोजन किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना सत्र एवं श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण सहित सायंकालीन सत्संग, प्रत्येक गुरुवार को चल सत्संग, शनिवार को श्री हनुमान चालीसा पाठ एवं सुन्दरकाण्ड पाठ सहित मातृ सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। ३ नवम्बर को महामन्त्र कीर्तन किया गया।

नुआगाँव (ओडिशा): दैनिक ध्यान सत्र

एवं स्वाध्याय के अतिरिक्त, शाखा द्वारा २९ अक्टूबर से ४ नवम्बर तक श्रीमद्भगवत् सप्ताह का आयोजन किया गया तथा इन सात दिनों में प्रतिदिन पादुका पूजा भी की गयी। १२ नवम्बर को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

पंचकुला (हरियाणा): योगवासिष्ठ एवं रामायण से दैनिक स्वाध्याय नियमित रूप से चलता रहा। प्रत्येक रविवार को भक्तों के आवास पर प्रार्थना, स्वाध्याय एवं विश्व-शान्ति हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित सत्संग आयोजित किये गये। ८ दिसम्बर को श्री गीता जयन्ती मनायी गयी।

पटियाला (पंजाब): शाखा द्वारा प्रार्थना, भजन एवं सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचन सहित चल सत्संग आयोजित किये गये। मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी के निर्देशन में १३ नवम्बर को विशेष भजन-कीर्तन का आयोजन किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में ७ एवं ८ दिसम्बर को श्री रामचरितमानस पारायण एवं प्रवचन का आयोजन किया गया। स्थानीय गोशाला को वित्तीय सहायता नियमित रूप से दी जाती रही।

रायपुर (छत्तीसगढ़): प्रत्येक रविवार को

साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी को श्रीविष्णुसहस्रनाम पाठ नियमित रूप से चलता रहा। ८ दिसम्बर को श्री गीता जयन्ती पादुका पूजा, श्रीमद्भगवद्गीता पारायण एवं हवन सहित मनायी गयी।

राजकोट (ગुजरात): प्रत्येक शनिवार एवं रविवार को प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, स्वाध्याय, भजन-कीर्तन, उपनिषद् गंगा वीडियो कार्यक्रम तथा ‘भजगोविन्दम्’ पर प्रवचन सहित सत्संग नियमित चलते रहे। शाखा द्वारा नेत्र, दन्त और होमियोपैथी चिकित्सा इत्यादि के निःशुल्क शिविर भी आयोजित किये गये, जिनके द्वारा निर्धन रोगियों की पर्याप्त सेवा की गयी। नेत्र चिकित्सा शिविर में ६६३ रोगियों का परीक्षण तथा १०९ रोगियों का आपरेशन किया गया। शाखा सदस्यों ने रोगियों में डिनर सेट एवं बिस्कुट भी वितरित किये। होमियोपैथी चिकित्सा द्वारा ५०० रोगियों का उपचार किया गया तथा दन्त चिकित्सा शिविर में १६७ रोगियों का उपचार किया गया। हृदय एवं कैन्सर रोगियों को आपरेशन तथा औषधियों के लिए वित्तीय सहायता दी गयी। कुष्ठ रोगियों में वस्त्र एवं सूखा राशन वितरित किया गया। निःशुल्क योग कक्षाएँ तथा सेवा के अन्य कार्यक्रम भी नियमित चलते रहे।

राऊरकेला (ओडिशा): प्रत्येक गुरुवार

तथा रविवार को पादुका पूजा, अभिषेक-अर्चना एवं श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित चलते रहे। निर्धन रोगियों का एक्यूप्रेशर विधि द्वारा निःशुल्क उपचार किया गया तथा उन्हें निःशुल्क औषधियाँ दी गयीं। २९ दिसम्बर को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

सिरपुर कागजनगर (तेलंगाना): शाखा

द्वारा प्रत्येक सोमवार को भजन एवं शिवाभिषेक तथा प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा तथा रविवार को नारायण सेवा नियमित रूप से चलते रहे। सप्ताह में ५ दिन विभिन्न स्थानों पर सत्संग आयोजित किये गये।

स्टील टाउनशिप शाखा, राऊरके ला (ओडिशा): शाखा

द्वारा चल सत्संग, प्रत्येक सोमवार को निःशुल्क योग एवं संगीत कक्षाएँ, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को स्वाध्याय तथा रविवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १७ नवम्बर को श्रीमद्भगवद्गीता वाचन प्रतियोगिता आयोजित की गयी जिसमें ३२ विद्यार्थियों ने भाग लिया। २४ नवम्बर को भजन-कीर्तन सहित शाखा का वार्षिकोत्सव मनाया गया तथा इस अवसर पर श्रीमद्भगवद्गीता वाचन प्रतियोगिता के १२ विजेताओं एवं गायनकला में निपुण ४ विद्यार्थियों को पुरस्कृत भी किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दैनिक

पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, श्रीविष्णुसहस्रनाम पारायण, श्री हनुमान चालीसा पाठ तथा माह की ८ एवं २४ तारीख को पादुका पूजा आदि शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथावत् चलती रहीं। ३१ दिसम्बर को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

सुनाबेडा (ओडिशा): प्रत्येक रविवार एवं गुरुवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन एवं स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग, बुधवार और शनिवार को मातृ सत्संग, एकादशी को श्रीविष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति को अर्चना इत्यादि कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १६ दिसम्बर को श्री सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

विशाखपत्तनम् ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक योग कक्षा, प्रत्येक सोमवार को श्री विश्वनाथ मन्दिर में भगवन्नाम संकीर्तन तथा समीपवर्ती गाँवों में साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १ दिसम्बर को श्रीमद्भगवद्गीता एवं पतञ्जलि योगसूत्र पर प्रवचन एवं नारायण सेवा सहित मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

वारंगल (तेलंगाना): शाखा द्वारा ७ दिसम्बर को श्री गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पारायण एवं प्रवचन सहित मनायी गयी।

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	१४०/-
कर्म और रोग	२५/-
कर्मयोग-साधना.	१३०/-
गीता-प्रबोधिनी	५५/-
गुरु-तत्त्व	५५/-
घरेलू चिकित्सा	१९०/-
जपयोग	१२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य	१८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा.	४०/-
दिव्योपदेश	३५/-
देवी माहात्म्य	११५/-
धनवान् कैसे बनें	५०/-
धारणा और ध्यान	१७०/-
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 महत्व	३०/-
मैं इसका उत्तर दूँ?	१३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	४२५/-
योगाभ्यास का मूलाधार	१८५/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	९०/-
योगासन.	११५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता.	६०/-

शिवानन्द-आत्मकथा	₹ १२०/-
सत्संग भजन माला	१६०/-
सत्संग और स्वाध्याय	६०/-
सदगुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का नाश किस प्रकार करें	१९५/-
सन्त-चरित्र	२३५/-
सौ वर्ष कैसे जियें	९५/-
साधना	३२०/-
स्वरयोग.	६०/-
हठयोग	१००/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन	१६०/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

अन्य लेखक कृत

एकादशोपनिषदः (मूल मन्त्राः)	१४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन.	५०/-
चिदानन्दम्	२००/-
जीवन-स्रोत	१५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम्	१५/-
शिव स्तोत्र माला	३५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्).	१००/-
सर्वस्तेही हृदय	१००/-

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

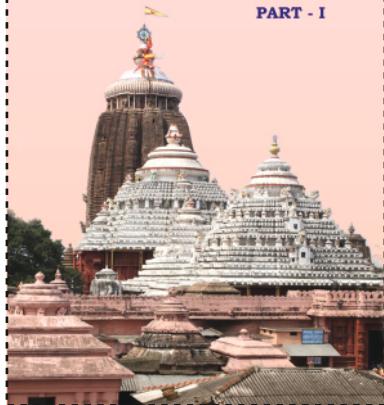
For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

NEW RELEASE!

GLORY OF LORD JAGANNATHA

श्रीपुरुषोत्तम (जगन्नाथ) क्षेत्रमाहात्म्यम्

PART - I

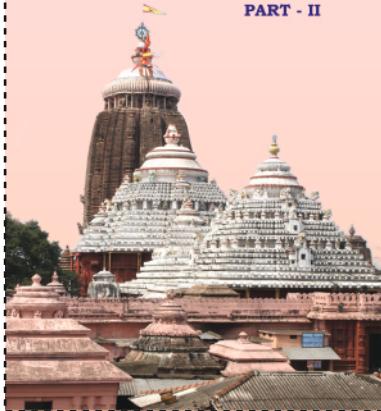


Part - I Pages: 456 Price: ₹ 415/-

GLORY OF LORD JAGANNATHA

श्रीपुरुषोत्तम (जगन्नाथ) क्षेत्रमाहात्म्यम्

PART - II



Part - II Pages: 448 Price: ₹ 410/-

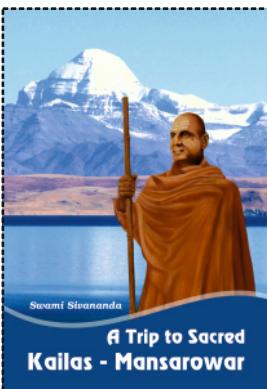
Glory of Lord Jagannatha (Part I and II)

श्रीपुरुषोत्तम (जगन्नाथ) क्षेत्रमाहात्म्यम्

A beautiful and lucid verse-to-verse English translation of 'Sri Purushottam (Jagannatha) Kshetra Mahatmyam' as given in Sri Skanda Mahapurana by H.H. Sri Swami Nirliptanandaji Maharaj, delightfully delineating the divine glories of Lord Sri Jagannatha and His sacred abode

मैं इसका उत्तर दूँ? (स्वामी शिवानन्द)

प्रथम हिन्दी संस्करण : २०२० Pages: 184 Price: 130/-

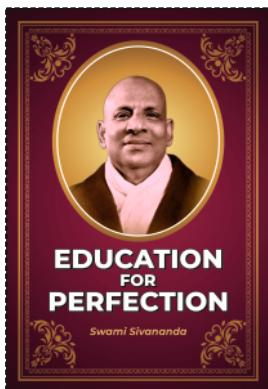


First Edition - 1932
Second Edition - 2020
**A Trip to Sacred Kailas –
Mansarovar**

An inspiring spiritual travelogue by Worshipful Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj beautifully describing his journey and experiences during Sacred Kailas – Mansarovar Yatra undertaken in 1931

Pages: 64

Price: ₹ 30/-



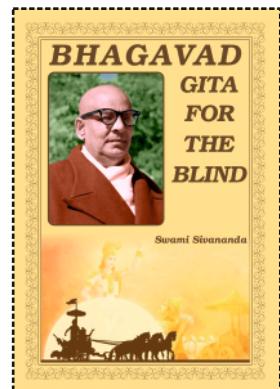
First Edition - 1954
Second Edition - 2020

Education for Perfection

A soul-elevating address of Worshipful Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj at the University of Roorkee enlightening the youth of India on true meaning of education

Pages: 40

Price: ₹ 25/-



First Edition - 1957
Second Edition - 2020

Bhagavad Gita for the Blind

The quintessence of Srimad Bhagavad Gita in the most simple and lucid language by Worshipful Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj

Pages: 48

Price: ₹ 30/-

(आवरणपृष्ठ २ का शेष)

१५	मङ्गल	प्रदोष पूजा
१७	बृहस्पति	अमावास्या; महालय (पितृपक्ष) समाप्ति
२७	रवि	एकादशी
२९	मङ्गल	प्रदोष पूजा

अक्तूबर

१	बृहस्पति	पूर्णिमा
२	शुक्र	गांधी जयन्ती
३	मङ्गल	एकादशी
४	बुध	प्रदोष पूजा
६	शुक्र	अमावास्या
७	शनि	नवरात्रि पूजा प्रारम्भ
२२	बृहस्पति	सरस्वती आवाहन
२४	शनि	श्री दुर्गा अष्टमी; श्री महा नवमी; श्री नवरात्रि पूजा समाप्ति
२५	रवि	विजयादशमी
२७	मङ्गल	एकादशी
२८	बुध	प्रदोष पूजा
३०/३१	शुक्र/शनि	पूर्णिमा
३१	शनि	पूर्णिमा; महर्षि वाल्मीकि जयन्ती

नवम्बर

८	रवि	श्री राधा जयन्ती
११	बुध	एकादशी
१२	बृहस्पति	प्रदोष पूजा
१३	शुक्र	नरक चतुर्दशी
१४	शनि	दीपावली; अमावास्या
१५	रवि	अमावास्या; गोवर्धन पूजा; श्री गो पूजा; श्री बलि पूजा
२०	शुक्र	स्कन्द षष्ठी
२२	रवि	गोपाष्टमी; परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का उनीसवाँ पुण्य-तिथि आराधना दिवस
२५	बुध	एकादशी; श्री तुलसी पूजा
२६	बृहस्पति	चातुर्मास्य व्रत समाप्ति
२७	शुक्र	प्रदोष पूजा
२८	शनि	वैकुण्ठ चतुर्दशी
२९/३०	रवि/सोम	पूर्णिमा
३०	सोम	कार्तिक पूर्णिमा; श्री गुरु नानक जयन्ती

दिसम्बर

३	बृहस्पति	शिवानन्द आश्रम में चल रहे अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ की सतहतरवाँ जयन्ती
१०	बृहस्पति	एकादशी
१२	शनि	प्रदोष पूजा

१४	सोम	सोमवती अमावास्या
२४	बृहस्पति	क्रिसमस-पूर्व-सन्ध्या
२५	शुक्र	क्रिसमस दिवस; एकादशी; श्री गीता जयन्ती
२७	रवि	प्रदोष पूजा
२९	मङ्गल	श्री दत्तात्रेय जयन्ती; पूर्णिमा
३०	बुध	पूर्णिमा
३१	बृहस्पति	श्री विश्वनाथ मन्दिर, शिवानन्द आश्रम की सतहतरवाँ प्रतिष्ठा महोत्सव जयन्ती

२०२१

जनवरी

९	शनि	एकादशी
१०	रवि	प्रदोष पूजा
१२/१३	मङ्गल/बुध	अमावास्या
१४	बृहस्पति	मकर संक्रान्ति (उत्तरायण पुण्यकाल अपराह्न २.३७)
२४	रवि	एकादशी
२६	मङ्गल	प्रदोष पूजा; गणतन्त्र दिवस
२८	बृहस्पति	पूर्णिमा

फरवरी

७	रवि	एकादशी
९	मङ्गल	प्रदोष पूजा
११	बृहस्पति	अमावास्या
१६	मङ्गल	श्री बसन्त पंचमी
२३	मङ्गल	एकादशी
२४	बुध	प्रदोष पूजा
२६/२७	शुक्र/शनि	पूर्णिमा
२७	शनि	पूर्णिमा

मार्च

९	मङ्गल	एकादशी
१०	बुध	प्रदोष पूजा
११	बृहस्पति	श्री महाशिवरात्रि
१३	शनि	अमावास्या
२४	बुध	एकादशी
२६	शुक्र	प्रदोष पूजा
२८	रवि	पूर्णिमा; श्री चैतन्य महाप्रभु जयन्ती
२९	सोम	होली

अप्रैल

७	बुध	एकादशी
९	शुक्र	प्रदोष पूजा
११/१२	रवि/सोम	अमावास्या
१२	सोम	सोमवती अमावास्या

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

फरवरी २०२०

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/18-20, Valid upto: 31-12-2020)

Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

DATE OF POSTING : 20TH OF EVERY MONTH:
P.O. SHIVANANDANAGAR—249192

गुरु और शिष्य

शिष्य को गुरु-कृपा की आवश्यकता तो है ही; परन्तु इसका यह अर्थ नहीं कि शिष्य निष्क्रिय बैठा रहे और अपेक्षा करे कि गुरु अपने चमत्कार से मुझे सीधे समाधि में पहुँचा दें। गुरु शिष्य के लिए थोड़े ही साधना कर सकते हैं। वे तो शिष्य को मार्ग दिखा सकते, संशय निवारण कर सकते, मार्ग प्रशस्त कर सकते, अङ्गचनों को दूर कर सकते, पतन के स्थानों में सचेत कर सकते और मार्ग में प्रकाश दे सकते हैं। शिष्य को आध्यात्मिक पथ पर स्वयं ही एक-एक पग रख कर चलना होता है। योग के प्रत्येक सोपान पर उसे स्वयं ही अपने पैर जमाने होते हैं।

आध्यात्मिक पथ पर अथवा योग के सोपान पर अपना प्रत्येक पग स्वयं ही रखना होगा। आपको निर्विकल्प समाधि में सीधे पहुँचाने के लिए कोई चमत्कार नहीं होने वाला है। गुरु तो केवल आपको प्रेरणा देंगे तथा आपकी शंकाओं और बाधाओं को दूर करेंगे। अन्तर्निरीक्षण कीजिए, दोषों को ढूँढ़ निकालिए और उन्हें दूर कीजिए। नियमित रूप से ध्यान कीजिए। ऐसा करने से आप शीघ्र ही लक्ष्य तक पहुँच जायेंगे।

—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