

₹ १००/- वार्षिक



दिव्य जीवन



नव वर्ष आपके सम्मुख एक नवीन पुस्तिका की भाँति है। इस पुस्तिका के एक नूतन पृष्ठ पर प्रेम एवं एकत्र के सन्देश को अंकित करिए। इस पृष्ठ पर स्वर्णिम अक्षरों में लिखिए, “केवल प्रेम द्वारा ही घृणा पर विजय प्राप्त की जा सकती है तथा मानव की सेवा ईश्वर की आराधना है।” अपने समक्ष भगवान् बुद्ध के उच्च प्रेम, पैगम्बर मोहम्मद के भ्रातृत्व तथा प्रभु यीशु के करुणा एवं क्षमा के आदर्श को सदैव रखिए। अपने प्रत्येक शब्द एवं कर्म में इन चार आदर्शों को अभिव्यक्त करिए तथा इस नव वर्ष को एक दिव्य नवीन युग के अवतरण का माध्यम बनाइए।

—स्वामी शिवानन्द

जनवरी २०२०

विश्व-प्रार्थना

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

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

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

—स्वामी शिवानन्द

दयालु बनिए

सभी छोटे तथा बड़े धर्मग्रन्थों का सार उसी प्रकार निकाल लीजिए, जिस प्रकार मधुमक्खी फूलों में से मधु को निकाल लेती है। सभी प्रकार की बुरी आशाओं तथा कामनाओं का परित्याग कर परमेश्वर की शरण में जाइए।

सभी वस्तुओं में ईश्वर की व्यापकता का अनुभव कीजिए। अपने से छोटों के प्रति दयालु तथा कारुणिक बनिए, अपनी बराबरी वालों के प्रति मैत्री की भावना रखिए तथा अपने से बड़े लोगों के प्रति आदर का भाव रखिए।

वैराग्य-धन का अर्जन कीजिए। आत्मानन्द के द्वारा अपने मन को शीतल बनाइए। वासना-क्षय तथा तत्त्वज्ञान से प्राप्त मन की शान्ति के अमृत में आनन्दित रहिए।

—स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXX

जनवरी २०२०

No. १०

उपनिषद्-सुधा बिठ्ठु

यदा सर्वे प्रभिद्यन्ते हृदयस्येह ग्रन्थयः ।
अथ मत्योऽमृतो भवत्येतावद्यनुशासनम् ॥

(कठोपनिषद् : २/३/१५)

जिस समय इस जीवन में ही इसके (साधक के) हृदय की सम्पूर्ण ग्रन्थियों का छेदन हो जाता है, उस समय वह मर्त्य (मरणधर्मा) अमर हो जाता है। सम्पूर्ण वेदान्त का इतना ही अनुशासन अर्थात् आदेश है।

(पूर्व-अंक से आगे)

महागुरुवर्णमातृकास्तोत्रम्

MAHAGURU-VARNA-MATRIKASTOTRAM

(ज्ञानभास्कर महामहोपाध्याय श्री एस. गोपाल शास्त्री)

इच्छामात्रसुकल्पितस्य जगतः स्थित्यन्तकर्तुः प्रभो—

रिन्धानद्युतिपादपद्मभजनादिष्टं लभध्वं जनाः ।

तुच्छं वैषयिकं सुखं त्यजत रे ! स्वच्छा मतिर्वो भवे—

दित्थं लोकहितं सदोपदिशते भूयो नमस्ते गुरो ! ॥३॥

३. ‘हे मानव ! जिन सर्वशक्तिमान् प्रभु के संकल्प मात्र से इस जगत् का सृजन, पालन एवं नाश होता है, उनके उज्ज्वल कान्तियुक्त पावन चरणकमलों की भावपूर्वक आराधना द्वारा अपने समस्त मनोरथ पूर्ण करें। तुच्छ वैषयिक-ऐन्ड्रिक सुखों का त्याग करें तथा अपने मन-बुद्धि को शुद्ध एवं पवित्र बनायें’— इस प्रकार समस्त लोक के परम कल्याण हेतु अपने उपदेशामृत की सदैव वृष्टि करने वाले दिव्य गुरु को बारम्बार श्रद्धापूर्वक प्रणाम है।

ईहामोहमदादिकं दुरितदं दूरीकुरुध्वं जनाः

ईशेच्छावशगं जडं जगदिदं शक्त्या विहीनं स्वतःः।

ईषच्चिन्तयतेश्वरस्य चरणं सर्वार्थचिन्तामणिम्

एवं सद्गुरुशासनं दधति ये चित्ते हि धन्या अमी ॥४॥

४. वे शिष्य परम सौभाग्यशाली हैं जो अपने हृदय में श्री गुरुदेव के इन सदुपदेशों को धारण करते हैं — ‘वासना, मोह, मद आदि दुर्गुणों का नाश करें’, ‘यह शक्तिविहीन जगत् अपने अस्तित्व हेतु जिन सर्वेश्वर के संकल्प पर आश्रित है, उनके चिन्तामणि समान सर्वमनोरथपूर्णकारी चरणकमलों का प्रतिदिन कुछ क्षणों के लिए ध्यान करें।’

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

NEW YEAR MESSAGE¹

Ananda Kutir, Rishikesh



**Beloved friends,
Let every happiness be
thine this New Year.**

**Behind this noise,
tumult and boisterous
uproar of this sensual
world, there dwells the
silent Witness, the unseen
Governor of this vast
universe of names and
forms, the living Silence or
the awakened Silence, the
substratum or basis or
source for everything.**

**Silence is golden.
Silence is the language of
the heart. Silence is your
sweet original home.
Silence is your immortal
abode. Silence, Peace,
Atman, Brahman,
Chaitanya are synonymous
terms. Go back to your
original home and enjoy
this magnanimous Silence.**

Srutis emphatically declare “Shanto Ayam Atma”—This Atma is Silence. ‘Shantam Shivam Adwaitam sa Atma’—This Atma is an embodiment of peace, auspiciousness, one without a second. The mind will find its eternal peace only if it rests in this ocean of Silence. Become silent. Do not talk unnecessarily.

By the command of this Imperishable Silence, O Ram, minutes, hours, days and nights, half-months, months, seasons, years—all stand apart. Seconds roll on. Minutes and hours roll on. Days, months, years and centuries roll on, but the Timeless Silence is ever permanent. Silence is beyond time, space and causation. Silence is Akala. Silence is Sat-chit-ananda. Silence is thy real nature.

Turn a new leaf in the pages of your life this New Year. Overcome all weaknesses. Make a firm resolve to attain Self-realisation in this year and become a dynamic Yogi or a Liberated Sage or Jivanmukta. Keep daily Spiritual Diary and Mantra-notebook and march boldly in the spiritual path.

May that Silence guide you. May that Silence be your centre, ideal and goal. May you rest in that Ocean of Silence.

Om Shanti!

Thy Own Self,

Swami Sivarama



नव वर्ष का सन्देश^१

आनन्द कुटीर, क्रषिकेश

प्रिय मित्रों,

इस नववर्ष में आपको प्रत्येक सुख प्राप्त हो।

ऐन्द्रिक जगत् के अत्यधिक कोलाहल एवं शोर-गुल के पीछे वह परम प्रशान्त साक्षी विराजमान है, जो नाम-रूपात्मक इस विशाल सृष्टि का अदृश्य नियन्ता है तथा जो समस्त जगत् का अधिष्ठान अथवा मूल स्रोत है।

मौन अथवा प्रशान्ति स्वर्णिम है। यह हृदय की भाषा है। यही आपका प्रिय वास्तविक गृह अथवा धाम है। यह आपका शाश्वत धाम है। मौन, शान्ति, आत्मन्, ब्रह्मन्, चैतन्य—ये सभी समानार्थी शब्द हैं। अपने वास्तविक गृह में प्रवेश करिए तथा इस प्रशान्ति का आस्वादन करिए।

श्रुति-शास्त्र यह प्रबल घोषणा करते हैं—‘शान्तोऽयम् आत्मा’, यह आत्मा परम प्रशान्ति स्वरूप है। ‘शान्तं शिवं अद्वैतं स आत्मा’—यह आत्मा शान्ति एवं शुभता स्वरूप है तथा अद्वितीय है। मन केवल तभी शाश्वत शान्ति प्राप्त करेगा जब यह इस शान्ति के सागर में विश्राम करेगा। शान्त हो जाइए। व्यर्थ वार्तालाप मत करिए।

हे राम! इस अविनाशी शान्ति स्वरूप परब्रह्म के आदेश से ही मिनट, घण्टे, दिन, पक्ष, माह, ऋतुएँ एवं वर्ष पृथक् होते हैं। सैकण्ड, मिनट, घण्टे, दिन, माह, वर्ष एवं शताब्दियाँ गुजरते जाते हैं परन्तु यह कालातीत तत्त्व शाश्वत है। यह प्रशान्ति स्वरूप आत्मतत्त्व समय, काल एवं कारण से परे है। यह सच्चिदानन्द है। यह प्रशान्ति ही आपका वास्तविक स्वरूप है।

इस नववर्ष में एक नवीन जीवन प्रारम्भ करिए। अपने दोषों-दुर्बलताओं पर विजय प्राप्त करिए। इसी वर्ष आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करके एक जीवन्मुक्त योगी अथवा महापुरुष बनने का दृढ़ संकल्प करिए। दैनिक आध्यात्मिक डायरी का पालन करिए; मन्त्र पुस्तिका में प्रतिदिन मन्त्र लिखिए तथा आध्यात्मिक पथ पर साहसपूर्वक आगे बढ़ते रहिए।

प्रशान्ति स्वरूप वह परम तत्त्व आपका मार्गदर्शन करे। वही आपके जीवन का केन्द्र, आदर्श एवं लक्ष्य हो। आप सभी प्रशान्ति के उस महासागर में विश्रान्ति पायें।

उँ मं शान्ति!

आपका निज स्वरूप
स्वामी शिवानन्द

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

वैश्विक चैतन्य में संस्थित होने का मार्ग^१

(सदगुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

‘ईशावास्यमिदं सर्वं यत् किञ्च जगत्यां जगत्’

— यह सम्पूर्ण जगत् ईश्वर तत्त्व से परिव्याप्त है।

उन सर्वव्यापक प्रभु, परमोच्च सत्य, शुद्ध आनन्द एवं प्रशान्ति के शाश्वत स्रोत को श्रद्धापूर्वक प्रणिपात।

प्रिय अमर आत्मन्! सत्यनिष्ठ बनिए। अपने प्रति ईमानदार रहिए। आपके विचारों, शब्दों एवं कार्यों में एकता हो। अपने व्यक्तित्व को दृढ़ बनाने का यही मार्ग है। दुर्बल व्यक्तित्व होने पर आप शान्ति एवं आनन्दपूर्वक जीवन कैसे व्यतीत कर सकते हैं?

आपने शास्त्रों में अध्ययन किया है, सन्त-महापुरुषों के पावन वचनों को सुना है तथा आपका अपना अनुभव भी यही कहता है—इस जगत् के वस्तु-पदार्थों में सुख नहीं है। गम्भीर बनिए। इन वस्तु-पदार्थों को प्राप्त करने की अर्थहीन लालसा का त्याग करिए। वस्तु-पदार्थ आपको अल्प सुख दे सकते हैं, ऐसी कल्पना करके स्वयं को धोखा मत दीजिए।

सुषुप्ति अर्थात् गहरी निद्रा के अनुभव ने आपको क्या सिखाया है? क्या आपने सुषुप्ति के अद्भुत सत्य पर विचार करने हेतु अपनी दैनिक गतिविधियों की निरर्थक दौड़ से एक क्षण की भी विश्रान्ति ली है? सुषुप्ति अवस्था में इस जगत् से स्वयं को पृथक् करके आप अपने अस्तित्व के अन्तर्गत केन्द्र में चले जाते हैं। आप वहाँ शान्ति एवं आनन्द का अनुभव करते हैं। निद्रा मनुष्य को नवीन ऊर्जा एवं स्फूर्ति से सम्पन्न करने हेतु प्रकृति-प्रदत्त सर्वोत्तम उपहार है। परन्तु इसमें छिपे आध्यात्मिक सन्देश

की अवहेलना मत करिए। यह अनुभव आपको सिखाता है—आनन्द आपके भीतर है, शान्ति आपके भीतर है। क्या आपने जाग्रतावस्था में इस शान्ति एवं आनन्द का अनुभव करने का प्रयास किया है?

इस अनुभव को कैसे प्राप्त करें? स्वयं के प्रति सच्चे रहिए। अपने विश्वास एवं मान्यताओं के प्रति ईमानदार रहिए। गम्भीर बनिए। जीवन में वस्तुतः इसकी ही आवश्यकता है। आप बहुत अधिक जानते हैं। आप नैतिकता के विषय से भी परिचित हैं। आपने इस जगत् के स्वरूप, अपने वास्तविक स्वरूप, अमर आत्मतत्त्व एवं मोक्ष के विषय में बहुत अध्ययन किया है। परन्तु आप सत्यनिष्ठ नहीं हैं; आप सच्चे एवं ईमानदार नहीं हैं। इसलिए आप दुःख-कष्ट भोगते हैं, आप जन्म-मरण के चक्र में फँस जाते हैं। आप दुःख, पीड़ा, असफलता एवं अपमान प्राप्त करते हैं।

ये सब आपका वास्तविक स्वरूप नहीं हैं। आप तत्त्वतः सच्चिदानन्द हैं। आप अमर हैं। आप ज्ञान एवं आनन्द के स्वरूप हैं। सच्चे—ईमानदार बनिए तथा अपनी इन विशिष्टताओं को दैनिक जीवन में अभिव्यक्त करिए। अभी तथा यहीं उस शाश्वत आनन्द का अनुभव करिए।

अभ्यास करिए। अभ्यास करिए। आप जानते हैं कि आध्यात्मिकता एवं योग के विषय में बड़ी-बड़ी बातें कहना तथा मौखिक वेदान्ती होना पाखण्ड एवं कपट है। थोड़ा ठोस अभ्यास करिए। अभी करिए। विलम्ब मत करिए। अभी ध्यान करिए। आप तत्क्षण अपने भीतर सदा-सर्वदा विद्यमान शान्ति एवं आनन्द का अनुभव करेंगे।

सबसे प्रेम करिए, सबकी सेवा करिए; आप अभी एवं यहीं अस्तित्वगत वैश्विक एकता का अनुभव करेंगे। दान करिए; दीजिए, बाँटिए। आपका हृदय विशालता को प्राप्त होगा तथा आप अभी एवं यहीं ‘भूमा’ का, उस अनन्त तत्त्व का अनुभव करेंगे। सत्यनिष्ठ बनिए; ईमानदार बनिए; सौम्य एवं उदार बनिए। ऐसा अनुभव करिए कि आप समस्त प्राणियों के साथ एक हो गये हैं। दिन में अनेक बार इस सूत्र को मानसिक रूप से दोहराइए—‘मैं सबका आत्मा हूँ; मैं सब कुछ हूँ; मैं सर्वस्व हूँ।’ सृष्टि के प्रत्येक प्राणी के साथ तादात्य स्थापित करिए। प्रत्येक प्राणी से प्रेम करिए, उसका सम्मान करिए।

यदि आप सबके साथ एकत्व अनुभव करते हैं, तो क्या आप किसी को धोखा देंगे; क्या किसी को हानि पहुँचायेंगे; क्या किसी के प्रति अभद्र-अशिष्ट व्यवहार करेंगे; क्या मन में किसी के प्रति दुर्विचार रखेंगे? नहीं, कभी नहीं। सच्चे-निष्कपट बनिए। इसी में आपकी मुक्ति है। जो आप जानते हैं, उसे आचरण में उतारिए। इससे आपकी सच्चाई, आपकी गम्भीरता सिद्ध होगी तथा आप

स्वयं को वैश्विक चेतना में दृढ़तापूर्वक संस्थित करने में समर्थ होंगे। आप सदैव शान्त एवं आनन्दित रहेंगे तथा सर्वत्र शान्ति एवं आनन्द का प्रसार करेंगे। आप एक ऐसे प्रबुद्ध महापुरुष बन जायेंगे जिसकी ओर समस्त जगत् शान्ति एवं मार्गदर्शन प्राप्त करने हेतु उन्मुख होगा।

परम पिता परमात्मा की दिव्य सन्तान! क्या आप अपने शाश्वत कल्याण के लिए ऐसा नहीं करेंगे? क्या आप दृढ़ आन्तरिक अनुशासन द्वारा भगवद्‌साक्षात्कार प्राप्त करके एक योगी, एक सन्त अथवा एक भागवत-पुरुष की भाँति देवीयमान नहीं होंगे? यह आपका सर्वप्रमुख कर्तव्य है। इस उद्देश्य से ही भगवान् ने आपको यह अमूल्य मानव जन्म प्रदान किया है। आप सभी जीवन के इस महान् लक्ष्य को इसी जन्म में नहीं अपितु इसी क्षण प्राप्त करें। भगवान् आपकी बुद्धि को ज्ञानालोक से प्रकाशित करें। वे करुणामय आप सबको सुस्वास्थ्य, दीर्घायु, शान्ति, समृद्धि एवं कैवल्य मोक्ष से आशीर्वादित करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

इस दृश्य जगत् के पीछे, इस भौतिक संसार के पीछे, इन नाम-रूपों के पीछे, भावनाओं, विचारों, आवेगों तथा भावुकताओं के पीछे वह मूक साक्षी निवास करता है जो आपका अमर मित्र तथा वास्तविक हितैषी है—वह पुरुष अथवा जगद्गुरु, अदृश्य शासक, अज्ञात योगी, चैतन्य की अखण्ड शक्ति अथवा गुप्त ज्ञानी है। वही एकमेव शाश्वत सत्ता तथा जीवन्त सत्य है। वही ब्रह्म है। वही आत्मा है। इस परिवर्तनशील दृश्य के पीछे स्थित सत्य का साक्षात्कार करना ही मानव-जीवन का लक्ष्य है। आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करना ही मानवीय आकांक्षा का चरम श्रेय है। आत्म-साक्षात्कार ही आपको पूर्ण मुक्ति तथा आत्म-निर्भर बना सकता है। अपने शरीर, मन तथा इन्द्रियों पर विश्वास न कीजिए। आन्तरिक आध्यात्मिक जीवन बिताइए। अडिग भक्ति तथा अनुशासन द्वारा आत्मज्ञान प्राप्त कर लीजिए। अमरत्व के अमृत का पान कीजिए, संसार की ज्वाला को शान्त कीजिए तथा कष्टों, विपत्तियों एवं शोकों का शमन कीजिए।

—स्वामी शिवानन्द

आपके लिए नव वर्ष का अर्थ क्या है ?^१

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

श्रद्धेय अमर आत्मन् !

मैंने आप सबको 'श्रद्धेय अमर आत्मन्' कह कर सम्बोधित किया है। इस सम्बोधन में ही नव वर्ष का सन्देश निहित है। जब श्री गुरुदेव पत्र लिखते हैं तो वे 'मेरे प्रिय जॉन' अथवा 'मेरे प्रिय गोविन्द' से पत्र का प्रारम्भ नहीं करते हैं; अपितु वे पत्र का प्रारम्भ 'श्रद्धेय अमर आत्मन्' अथवा 'महिमामय अमर आत्मन्' शब्दों से करते हैं। सम्बोधन का यह तरीका ही मानवता के लिए उनका सन्देश है। अपने वास्तविक स्वरूप के प्रति जाग्रत रहिए। इस भ्रम में मत रहिए कि आप यह पंचभौतिक शरीर तथा नित्य अस्थिर-चंचल मन हैं। आप आनन्दमय अमर आत्मा हैं। सम्बोधन के इस प्रकार में ही समस्त उपदेशों का सार निहित है। अखिल ब्रह्माण्ड को जिस दिव्य प्रकाश ने शाश्वत रूप से परिव्याप्त किया हुआ है, वह आप ही हैं। कल प्रातःकाल होने पर यह मत सोचिए कि 'मैं यह शरीर हूँ' अथवा 'वह मेरा मित्र है', 'उसने मेरे साथ अच्छा किया', 'उसने मेरे साथ बुरा किया' आदि। इसके स्थान पर दिव्य एकत्व के भाव को अपनाइए। 'जो आत्मा मुझमें है, वही सबमें है। मैं परिपूर्ण शुद्धता-पवित्रता हूँ। कोई दुर्भावना मुझमें प्रकट नहीं हो सकती है क्योंकि मैं भगवद्‌तत्त्व से बना हूँ। मैं भगवान् के शाश्वत साप्राज्य का उत्तराधिकारी हूँ। मैं सप्तर्णों का सप्तराट् हूँ।' नव वर्ष में इसी नवीन भाव से आपकी चेतना ओत-प्रोत होनी चाहिए। देहाध्यास पर आधारित चेतना को पूर्णतया त्याग दीजिए। यदि अब तक आप यह मानते रहे हैं कि आप यह क्षुद्र मानव व्यक्तित्व हैं, तो आज से यह मानिए कि आप यह क्षुद्र व्यक्तित्व नहीं हैं।

आपके जीवन के आने वाले समय का सदुपयोग शास्त्रों के इस महान् सन्देश को अनुभव करने के प्रयास में होना चाहिए। शास्त्रों के सन्देश मात्र उस विशेष व्यक्ति तक सीमित नहीं हैं जिसके प्रति वे कहे जा रहे हैं, अपितु ये समस्त सन्देश सार्वभौमिक हैं अर्थात् सबके लिए हैं। महर्षि वसिष्ठ ने मात्र भगवान् राम के लिए उन्हें उपदेश नहीं दिया; इसी प्रकार सती अनसूया ने केवल भगवती सीता के लिए निर्देश नहीं दिये तथा यक्ष ने मात्र धर्मराज के लिए उन्हें उपदेश प्रदान नहीं किया। उनके उपदेश-निर्देश सबके लिए हैं।

इस प्रसंग में मुझे एक रोचक कहानी याद आती है। एक रूढिवादी पण्डित प्रतिदिन एक घण्टा भक्तों के लिए कथावाचन करते थे। एक बार कथा में सात्त्विक, राजसिक एवं तामसिक भोजन के विषय में व्याख्या करते हुए उन्होंने कहा कि बैंगन का सर्वथा त्याग कर देना चाहिए। उन पण्डित की धर्मपत्नी भी उनके प्रवचन को सुन रही थी। कथा के पश्चात्, पति-पत्नी घर लौटे। पत्नी ने पण्डित से पूछा, "आज रात्रि भोजन में क्या बनाऊँ?" पण्डित ने वही सब्जी बनाने को कहा जिसका त्याग करने के लिए उन्होंने कथा में श्रोताओं से कहा था। पत्नी ने आश्चर्यचकित हो कर पूछा, "आपने तो सबसे कहा था कि बैंगन का त्याग करना चाहिए।" पण्डित ने कहा, "अरे! तुम समझती नहीं हो। मैंने उन्हें शास्त्र में उल्लिखित बैंगन नहीं खाने का उपदेश दिया था, परन्तु तुम्हारी रसोई में रखे बैंगन के विषय में यह नहीं कहा। जाओ और बैंगन की सब्जी बनाओ।" आपकी ऐसी मानसिकता नहीं होनी चाहिए। आप शास्त्रों में अध्ययन करते हैं कि आप आत्मा

हैं। आप उस शास्त्र की सराहना करते हुए कहते हैं, “इसमें कितनी सुन्दर एवं उच्च वेदान्तिक चर्चा है।” यदि उस शास्त्र में अद्भुत-भव्य वेदान्त है, तो इसे आपके जीवन में भी चरितार्थ होना चाहिए। अन्यथा यह निरर्थक है; हाँ, पुस्तक-विक्रेता के लिए अवश्य यह पुस्तक लाभकारी है। वेदान्त को कार्यरूप में परिणत होना चाहिए। इससे व्यक्ति के जीवन में पूर्ण परिवर्तन घटित होना चाहिए। आइए, इस नव वर्ष में हम वेदान्त के ज्ञान का अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में अभ्यास करें। हमारा सम्पूर्ण जीवन योग एवं वेदान्त से परिव्याप्त हो। यही मेरा नव वर्ष सन्देश है।

मैंने हम सबके व्यवहार में एक अन्य चीज का भी अवलोकन किया है। हम सन्त-महापुरुषों के चरणों में बैठते हैं तथा उनके उपदेशों को सुनते हैं। कभी जब वे मानव स्वभाव की दुर्बलताओं यथा स्वार्थ आदि की चर्चा करते हुए कुछ हास्यप्रद प्रसंग सुनते हैं, तो उपस्थित सभी श्रोतागण इन प्रसंगों का आनन्द उठाते हैं। श्री गुरुदेव भी जब कभी अपने प्रवचन में मानवीय दोषों-दुर्बलताओं की ओर संकेत करते हैं, हम सभी यही सोचते हैं कि यह दुर्गुण तो किसी अन्य व्यक्ति में हैं; हम कभी ऐसा विचार नहीं करते हैं कि इन दुर्गुणों-दोषों में से कुछ दुर्गुण हममें भी हैं। हम कभी ऐसा अनुभव नहीं करते हैं कि हममें यह विशिष्ट दुर्गुण है तथा हमें स्वयं को सुधारने का प्रयत्न करना चाहिए। हम यह सोच कर प्रवचन का आनन्द उठाते हैं कि ये सभी दोष-दुर्बलताएँ तो अन्य व्यक्तियों में हैं। आपका दृष्टिकोण इसके विपरीत होना चाहिए। जब ऐसी मानवीय दुर्बलताओं-दोषों की चर्चा की जाती है, तो आपको सदैव यह जानने का प्रयास करना चाहिए कि इनमें से कौन सा दोष-दुर्गुण आपमें है तथा शीघ्र उसे दूर करने का प्रयास करना चाहिए। “मुझमें यह दोष-दुर्गुण है, मुझे इसको दूर करना चाहिए” — यदि आप ऐसा दृष्टिकोण रखते हैं तो आप आध्यात्मिक पथ पर विद्युत्-गति से प्रगति करेंगे। बार-बार तराशने एवं पॉलिश करने के बाद

एक हीरा अपनी दीसि को प्राप्त करता है। इसी प्रकार आपका जीवन होना चाहिए।

‘नव-वर्ष’—ये शब्द अपने आप में अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं। इनसे अभिप्राय है कि आपको नया, नवीन बनना चाहिए तथा आपके इस नवीनीकरण के लिए आपके पास पूरा एक वर्ष है। यह वर्ष ३६५ स्वर्णिम दिन प्रदान करता है। इनका पूर्ण सदुपयोग कीजिए। स्वयं को नया बनाने के लिए आपके पास ३६५ दिन हैं। नया बनने, नवीन बनने से क्या अभिप्राय है? इसका अर्थ यह नहीं है कि नव वर्ष के दिन आपको अच्छे-नये वस्त्र पहनने हैं। यह भौतिक अथवा शारीरिक स्तर पर नवीनीकरण नहीं है। यह आपकी चेतना का, आपके विचार एवं भावशैली का पूर्ण नवीनीकरण है। किसी व्यक्ति के भाव एवं विचारशैली को नवीन कैसे बनाया जा सकता है? इसके लिए एक नया दृष्टिकोण अपनाइए। ‘उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्’—उदारहृदयी मनुष्यों के लिए समस्त विश्व ही उनका परिवार है। ऐसा विशालहृदयी मनुष्य किसी को दुःखी देख कर स्वयं दुःखी अनुभव करता है। परन्तु क्षुद्रहृदयी मनुष्य कहता है, “यह मेरा है, यह उसका है।” अतः उदारहृदयी बनिए तथा प्रत्येक प्राणी के प्रति प्रेम एवं सम्मान का भाव रखिए। सम्पूर्ण धरा के प्राणियों को अपने परिवार-जन समझिए। इससे भी अधिक नवीन दृष्टिकोण अपनाइए। एक साधक सम्पूर्ण जगत् को भगवद्-स्वरूप ही समझे।

प्रत्येक प्राणी, प्रत्येक वस्तु-पदार्थ को भगवान् का साक्षात् रूप मानिए। सर्वत्र दिव्यत्व, भगवद्गत्त्व के दर्शन करिए। यह आपका नया दृष्टिकोण होना चाहिए। सबको यह नवीन प्रकाश, नूतन दृष्टि प्राप्त होनी चाहिए। विश्व को भगवान् का विराट् स्वरूप मान कर इसकी सेवा-आराधना करिए। अर्जुन ने भी विश्वरूप दर्शन में सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड के रूप में भगवान् के दर्शन किये थे।

हमारे विचार भी नवीन बनें। हममें राग-द्वेष न रहे। ‘‘वह कैसा भी व्यवहार करें, मैं भूल जाऊँगा’’—ऐसा दृष्टिकोण रखिए। अपने प्रति की गयी समस्त बुराई को भूल जाइए। दूसरों में दोष मत ढूँढ़िए। पर-दोष-दर्शन का स्वभाव स्वयं में सभी दोषों को एकत्रित करने का सुनिश्चित मार्ग है। आप जितना अधिक दूसरों के दोषों को देखते हैं, उतना ही अधिक आपका मन उन दोषों का चिन्तन करता है और फलस्वरूप आप उन दोषों से युक्त हो जाते हैं। यदि आप अपने मन में किसी नकारात्मक विचार को बहुत अधिक समय तक रखते हैं, तो यह आपके स्वभाव का अंग बन जाता है। दूसरों में दोष ढूँढ़ने के स्थान पर भगवान् से यह प्रार्थना करिए, ‘‘हे प्रभु! मेरा स्वभाव पर-दोष-दर्शन का न बने।’’ यदि कोई व्यक्ति आपसे कुछ नकारात्मक कहता है, तो आप तुरन्त विक्षुब्ध हो जाते हैं। ऐसा दृढ़ निश्चय करिए, ‘‘मैं किसी भी परिस्थिति में विक्षुब्ध-अशान्त नहीं होऊँगा।’’ पूर्ण प्रशान्ति आपके जीवन का लक्षण होना चाहिए तथा यही प्रशान्ति

विक्षुब्धकारी परिस्थिति के प्रति आपकी नयी प्रतिक्रिया भी होनी चाहिए।

हमारा दृष्टिकोण नया हो, हमारे विचार एवं भाव नये हों तथा हमारी प्रतिक्रियाएँ नयी बनें। इन सब क्षेत्रों में हमें स्वयं को नया-नूतन बनाना है। हम प्रत्येक प्राणी को भगवद्-स्वरूप समझें। हम अपने भीतर किसी प्रकार की बुराई को प्रवेश न होने दें। हम बुरा नहीं सुनें, बुरा नहीं बोलें तथा बुरे का चिन्तन न करें। हम केवल अच्छा देखें, अच्छा सुनें, अच्छे का चिन्तन करें तथा अच्छे कार्य करें। हमारे हृदय में भी केवल अच्छे भाव, शुभ भाव ही हों। इस प्रकार हम समस्त प्रकार की बुराई से समस्त प्रकार की अच्छाई की ओर चलें। हमारे आने वाले कल का अर्थ अच्छाई पर आधारित नया जीवन हो। हम दिव्यत्व-ईश्वरत्व की ओर उत्तरोत्तर प्रगति करें। हमारे लिए नव वर्ष का यही अर्थ हो !

हरि ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

नव-वर्ष के इस शुभ दिवस पर अपनी पुरानी सांसारिक वासनाओं अथवा प्रवृत्तियों और कुसंस्कारों अथवा वृत्तियों को विनष्ट करने तथा इन्द्रियों एवं मन का दमन करने के लिए प्रबल संकल्प कर लीजिए।

समय के मूल्य को जानिए। समय बहुत ही मूल्यवान् है। प्रत्येक क्षण का सदुपयोग कीजिए। अपने आदर्श तथा लक्ष्य की प्राप्ति के लिए ही जीवन के प्रत्येक क्षण का सदुपयोग होना चाहिए। आज के कार्य को कल के लिए न छोड़िए; वह ‘कल’ कभी नहीं आयेगा। अभी अथवा कभी नहीं। बेकार गपशप बन्द कीजिए। अभिमान, आलस्य तथा तमस् को नष्ट कीजिए। अतीत को भूल जाइए। सुन्दर एवं स्वर्णिम भविष्य आपकी प्रतीक्षा कर रहा है।

समदृष्टि ज्ञान की परख है। निष्काम्यता सद्गुण की परख है। ब्रह्मचर्य नैतिकता की परख है। एकत्व आत्म-साक्षात्कार की परख है। नम्रता भक्ति की परख है। अतः निःस्वार्थ, नम्र तथा शुद्ध बनिए। समदृष्टि का विकास कीजिए। असीम अनन्त तत्त्व के साथ एकत्व प्राप्त करिए।

—स्वामी शिवानन्द

तिरेसठ नयनार सन्त :

ऐयरपायै नयनार

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

‘ऐसा दान जो ‘मेरे पास नहीं है’ जैसे निकृष्ट कथन से पूर्णतया मुक्त हो, केवल श्रेष्ठ व्यक्तियों में ही पाया जाता है।’ यह कुरल का कथन है। ऐसे महान् आत्माओं में ऐयरपायै नयनार का स्थान सर्वोपरि आता है। दान देने का स्वभाव उनमें जन्मजात था। वे शिवभक्तों को अपने घर आमन्त्रित किया करते, अत्यन्त विश्वास एवं श्रद्धा सहित उनकी पूजा करते और जो-कुछ भी वे चाहते, वह सब निःसंकोच उन्हें दे दिया करते थे। उन्होंने यह प्रण किया हुआ था कि शिवभक्त जो भी माँगे, वे कभी भी ‘न’ नहीं कहेंगे।

ऐयरपायै कावेरिपूमपट्टिनम के निवासी थे। वे जाति के वैश्य थे। वे शिवभक्तों को भगवान् शिव के जीवन्त प्रकटीकृत रूप मानते थे।

भगवान् शिव अपने इस भक्त से अति प्रसन्न थे। वे अपने इस भक्त की वास्तविक महानता को संसार के समक्ष प्रकट करना चाहते थे। अतः वे एक दिन अपने समस्त शरीर पर भस्म रमाये हुए ब्राह्मण के वेश में नयनार के घर पहुँच गये। नयनार ने ब्राह्मण का अत्यन्त हर्षोल्लासपूर्वक स्वागत किया, क्योंकि पावन पुरुष के दर्शन मात्र ने नयनार को रोमांचित कर दिया था। ब्राह्मण ने कहा, ‘हे भद्र पुरुष, आप अपने दानी स्वभाव के लिए दूर-दूर तक प्रसिद्ध हैं। यह जान कर कि आपके द्वारा से कोई भी रिक्त-हस्त नहीं जाता, मैं आपसे एक उपहार पाने की आशा ले कर आया हूँ। किन्तु यदि आप यह वचन देंगे कि मैं जो माँगूँगा वह आप अवश्य देंगे, केवल तभी मैं प्रकट बताऊँगा कि मुझे क्या चाहिए।’ नयनार ने यह कहते हुए कि यदि वह वस्तु उनके पास होगी तो अवश्य देंगे, तत्काल अपनी स्वीकृति दे दी। और तब ब्राह्मण ने उसी क्षण कह दिया, ‘यह उपहार है, आपकी पत्नी।’

नयनार ने यह देने में किंचित् भी कठिनाई अनुभव नहीं की! वे भगवान् के इतने एकनिष्ठ भक्त थे कि उन्हें उस ब्राह्मण की विश्वसनीयता पर किंचित् भी सन्देह नहीं हुआ जो शिवभक्त प्रतीत होने पर भी ऐसी अवांछनीय माँग कर रहा था। उनकी सच्ची भक्ति का स्वरूप ऐसा असन्देही था। और न ही नयनार इस माँग के अनौचित्य के आधार पर भक्त की इच्छापूर्ति करने से संकोच करने वाले थे, क्योंकि उनकी दृष्टि में अतिथि की पूजा (अतिथि देवो भव) समस्त नैतिक नियमों से श्रेष्ठ थी।

नयनार भीतर गये और सम्पूर्ण घटना अपनी पत्नी को बतायी। सुनते ही वह तो एकदम स्तब्ध हो गयी, किन्तु शीघ्र ही उसने स्वयं को सँभाल लिया। सती-साध्वी पत्नी के लिए पति भगवान् है और जो भी वह आज्ञा दे, वही उसके लिए कानून और धर्म है। उसने तुरन्त ब्राह्मण-अतिथि की पत्नी हो कर उसके साथ जाना स्वीकार कर लिया। नयनार अपनी पत्नी के साथ बाहर आये और ब्राह्मण से उपहार स्वीकार करने का अनुरोध किया। किन्तु ब्राह्मण ने यह प्रकट करते हुए कि उसे उनकी पत्नी के सगे-सम्बन्धियों से भय है, नयनार से कहा कि वह उसके साथ जा कर नगर से बाहर तक सुरक्षित पहुँचा दें। नयनार ने यह स्वीकार कर लिया और ब्राह्मण की सुरक्षा हेतु उचित प्रबन्ध कर लेने के उपरान्त तीनों चलने को तैयार हो गये।

इसी बीच नयनार की पत्नी के सम्बन्धियों को सारी घटना की सूचना मिल गयी और वे सब क्रोध से भर गये। वे तत्काल नयनार और उसके दोनों साथियों का पीछा करते हुए उनके पास जा पहुँचे और उन्होंने ब्राह्मण को धमकाते हुए कहा कि यदि वह अपनी इस घृणित

इच्छा का तुरन्त त्याग नहीं करता तो वे उसकी इसी क्षण हत्या कर देंगे। ब्राह्मण ने ऐसा नाटक किया मानो वह अत्यधिक भयभीत हो, किन्तु नयनार की पत्नी ने उसे विश्वास दिलाया कि उसका पति उन सबको पराजित करने में सक्षम है। नयनार उन सबके साथ युद्ध करने के लिए तत्पर हो गये। सम्बन्धियों ने नयनार को इस सम्पूर्ण घटना के अनौचित्य के विषय में समझाने का भरसक प्रयत्न किया; किन्तु जब उन्होंने देखा कि वे ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो इस लज्जाजनक स्थिति को स्वीकार करने की अपेक्षा नयनार के हाथों से मृत्यु को गले लगाना उन्हें श्रेयस्कर लगा। नयनार ने तत्काल उनके ऊपर आक्रमण करते हुए सभी के शिर काट डाले। वे सभी मृत्यु को प्राप्त हो गये। किन्तु नयनार, इस विचार से कि भगवान् शिव की अनुकम्पा से वे भगवान् के भक्त की पूजा करने के अपने वचनों का पालन करने में सफल हो गये हैं, अति प्रसन्नचित्त ब्राह्मण एवं पत्नी सहित आगे चल पड़े। जब वे तीनों तिरुचैकाढ़ के मन्दिर पहुँचे तो ब्राह्मण ने नयनार से दोनों को छोड़ कर लौट जाने के लिए कहा। नयनार ने ब्राह्मण के चरणों में प्रणाम किया और अपने घर लौटने को उद्यत हुए।

अभी वे कुछ दूरी तक ही गये होंगे कि उन्हें ब्राह्मण ने पुनः उच्च स्वर में पुकारा। यह सोचते हुए कि

सम्भवतया फिर से किसी ने उन दोनों पर आक्रमण न कर दिया हो, नयनार शीघ्रता से वापस लौटे; किन्तु यह देख कर वे आश्चर्यचित रह गये कि ब्राह्मण तो अदृश्य हो चुका था और उनकी पत्नी अकेली खड़ी हुई थी। नयनार ने चारों ओर खोजा, किन्तु जब कहीं भी उसका पदचिह्न तक न दिखायी दिया तो वे चिन्तित हो उठे। और देखिए! आश्चर्य! भगवान् शिव और माँ पार्वती आकाश में प्रकट हो गये और नयनार एवं उनकी धर्मपत्नी को आशीर्वाद दिया, “ओ उच्च आत्माओ! अपने भक्तों के प्रति तुम्हारी गहन भक्ति-भावना से मैं अत्यधिक प्रसन्न हूँ। तुम दोनों शीघ्र ही मेरे निज धाम में पहुँच जाओगे।”

इतना कहते हुए भगवान् अदृश्य हो गये। नयनार अपनी पत्नी सहित शिवधाम पहुँच गये और वहाँ आनन्दपूर्वक निवास किया। नयनार के सम्बन्धी, जो उनके हाथों मृत्यु को प्राप्त हो गये थे, वे भी सभी भगवान् के चरणकमलों में पहुँच गये।

इस प्रकार, भगवान् ने ऐसी पराभक्ति का स्वरूप व्यक्त दर्शाया है जिसमें प्रश्न के लिए कोई स्थान नहीं होता। और भगवान् ने यह भी स्पष्ट कर दिया कि ऐसी प्रश्न अथवा संशयविहीन भक्ति के परिणामस्वरूप धर्म का उल्लंघन नहीं होता। भगवान् और उनके भक्तों की जय हो!

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

समय व्यतीत होता जाता है। नये पुराने हो जाते हैं तथा पुराने पुनः नये बन जाते हैं। आज यह नव-वर्ष का बहुत ही शुभ दिवस है। ईश्वर ने आपको इस वर्ष यह एक और अवसर दिया है, जिससे आप अपनी मुक्ति के लिए प्रयत्नशील बन सकें। आज मनुष्य का जीवन है, कल वह नहीं रहता; अतः इस स्वर्णिम अवसर से लाभ उठा कर उग्र प्रयास कीजिए तथा जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कीजिए। इस नव-वर्ष के प्रत्येक क्षण का सर्वोत्तम उपयोग कीजिए। अपनी प्रसुम क्षमताओं को प्रस्फुटित कीजिए। जीवन को पुनः प्रारम्भ, उन्नत तथा विकसित करने और महापुरुष अथवा सक्रिय योगी बनने के लिए आपको यह एक नया अवसर मिला है।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

मन के साथ सही सम्बन्ध

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

त्याग की शक्ति

हमें त्याग की क्षमता को आवश्यक रूप से विकसित करना पड़ेगा, क्योंकि अन्ततोगत्वा केवल त्याग द्वारा ही मन की इच्छा करने की प्रकृति पर विजय पायी जा सकती है। यह इच्छा-प्रवृत्ति मूलतः निम्न मन का अंश है, और विवेक शक्ति उच्चतर मन का भाग है। मन के विवेकशील पहलू को ऐसा बनाना होगा कि वह स्पष्ट रूप से यह देख सके कि मन का इच्छागत स्वभाव अतोषणीय है और इससे निपटने का एकमात्र उपाय इससे अतीत जाना ही है। तथापि यह इच्छा-प्रवृत्ति तो आपकी मानसिकता का अत्यन्त आवश्यक अंग रही है और इसकी पूरी तरह से उपेक्षा कर देना मानो आपको स्वयं अपने एक भाग की मृत्यु हो जाने के समान प्रतीत होगा। अपने एक भाग की ये गतिविधियाँ, जिनमें दीर्घ काल से लगे रहने के कारण आपका स्वभाव बन चुकी हैं, उनकी अस्वीकृति तो आपको आत्म-बलिदान ही प्रतीत होगी। इच्छा-प्रवृत्ति का त्याग करना एक प्रकार से अर्ध भाग की मृत्यु के समान है, क्योंकि आपको अपने उस भाग से मृत्यु को प्राप्त हो जाना पड़ेगा जो कि अब तक आपकी निजी पहचान बन चुका है। त्याग का अर्थ है—आत्म-अस्वीकरण, आत्म-त्याग और इन्द्रियों का संयम, किन्तु यह कष्टप्रद है और कोई भी यह नहीं चाहता। अपने स्वभाव के अंश के प्रति मरण कौन चाहेगा?

यद्यपि त्याग के सम्बन्ध में ऐसा विचार सम्भवतया सही नहीं है, और इसे समझने के लिए एक अन्य दृष्टि भी है। आइए, हम त्याग को एक दूसरे ऐसे दृष्टिकोण से लेते हैं, जिसमें हम पायेंगे कि यह ऐसी नकारात्मक पद्धति नहीं है जहाँ हमें कुछ खोना पड़ता हो, अपितु इसके विपरीत इसे

ऐसा सकारात्मक कदम माना जा सकता है, जिसमें हम कुछ अधिक श्रेष्ठतर अथवा उच्चतर प्राप्त करने जा रहे हैं। उचित दृष्टिकोण से देखने और सही रूप में समझने से, त्याग वस्तुतः मृत्यु में से निकलते हुए जीवन को प्राप्त करने की प्रक्रिया है। जब तक आप अपने इच्छागत स्वभाव में संलिप्त हैं, तब तक तो वास्तव में आप गहन निद्रा की स्थिति में ही हैं।

आपकी शाश्वत पहचान अभी तक एक अस्थायी मृत्यु के नीचे दबी हुई है और आप उस आयाम में अपना जीवन नहीं जी रहे हैं, जहाँ आप वही हों जो कि वास्तव में आप हैं। वर्तमान स्थूल भौतिक उत्तेजनाओं का त्याग कर देना, मृत्यु नहीं है। अपितु इसके विपरीत, इन्द्रिय-भोगों में लिप्स यह जीवन मृत्यु है क्योंकि वह मनुष्य, जो केवल इन्द्रिय-धरातल पर ही सक्रिय है, उसने तो अभी जीवन जीना प्रारम्भ ही नहीं किया है। जब आप त्याग करते हैं, जीवन तो वास्तव में तब आरम्भ होता है, क्योंकि त्याग वास्तविक जीवन के ओर की जागृति है। त्याग तो एक महान् लाभ है, क्योंकि यह आपके जीवन में उस उच्चतर जागरूकता, आन्तरिक प्रसन्नता और विवेक को लाता है जो आप गत इतने वर्षों से प्राप्त नहीं कर पाये थे।

कल्पना करें कि कोई आपसे कहे कि स्वर्ण के सिक्के भरने के लिए आप अपने ताँबे के सिक्कों से भरे हुए थैले को खाली कर दें, तो कौन यह सोचेगा कि ताँबे के सिक्कों को निकाल देने में बहुत हानि हो जायेगी और ऐसा करने में संकोच करेगा? त्याग भी बिलकुल ऐसा ही है। यह आपमें से उस सब तुच्छ सामग्री को रिक्त कर देने के लिए एक महान् आद्वान है, ताकि आपके व्यक्तित्व को ऐसी

बहुमूल्य वस्तु से भरा जा सके जो वर्णनातीत है। त्याग का अर्थ है—प्रतिबिम्बों के पीछे भागना छोड़ कर स्वयं को उस ओर उन्मुख करना जो सदा के लिए अनमोल है। यह तो जीवन को सम्पन्न करना है। जैसे ही आप वास्तविक त्याग करते हैं, उसी क्षण से आप स्वयं को उन्मुक्त अनुभव करने लगते हैं और केवल उस क्षण से ही आपको स्वतन्त्रता का सच्चा आनन्द अनुभव हो पाता है।

मान लो कि कोई व्यक्ति मार्ग में डाकुओं से घिर जाये और वे उसका सब-कुछ लूट कर उसे रस्सियों से बाँध कर छोड़ जायें और वह मनुष्य कुछ समय बाद किसी-न-किसी प्रकार रस्सी को ढीला करके बन्धन खोलने एवं छूट कर भाग जाने में सफल हो जाये। तब क्या यह व्यक्ति उन रस्सियों की हानि हो जाने के लिए पश्चात्ताप करेगा, जिनसे वह बँधा हुआ था? वह तो उन्हें तत्काल दूर फेंक देगा—भले छूटे, यही सोचेगा न! इसी तरह, यदि त्याग को भलीभाँति विचारपूर्वक समझा जाये, तो यह इच्छाओं के बन्धन से छुटकारा पाना है। यदि आप अपने सुदृढ़ प्रयत्न से स्वयं को इन बन्धनों से उन्मुक्त कर लेते हैं तो कैसी अद्भुत अनुभूति होगी!

इन्द्रिय-दमन प्रथम दृष्टि में नकारात्मक प्रतीत होता है, किन्तु अधिक गहराई में जा कर देखने से इसे आप अत्यधिक वांछनीय वस्तु पायेंगे। ऐसी वस्तु जो आपके जीवन को समृद्ध कर देगी। संयम आपको स्वयं अपने नियन्त्रण में कर देगा। त्याग का यह अनुशासन एकमात्र एकाकी पग नहीं है, अपितु यह आपके निजी अनुभव के दर्शनिक अन्वेषण एवं विश्लेषण की एक प्रक्रिया है। आपको स्वयं यह जानना आवश्यक है कि ये सब इन्द्रिय-अनुभव जब कल्पना में आते हैं तब और होते हैं, जब उनके निकट पहुँचते हैं तब कुछ अन्य होते हैं, और जब वास्तव में प्राप्त कर लिये जाते हैं तब बिलकुल ही अलग प्रकार के होते हैं। किसी भी वस्तु की कल्पना, उसके वास्तविक अनुभव से अधिक आकर्षक और सुखद होती है।

त्याग के माध्यम से आपको इच्छाओं के ऊपर विजय प्राप्त करनी पड़ेगी, और यह इच्छा से अतीत चले जाना ही मन को आश्चर्यजनक शक्ति एवं मानसिक सक्षमता प्रदान करने का मार्ग है। इच्छाएँ मन की चंचलता का सर्वाधिक मूल स्रोत हैं और जैसे ही आप इच्छातीत हो जाते हैं, उसी क्षण से आपके मन को अत्यधिक शान्ति प्राप्त हो जाती है। मन को शान्ति की आवश्यकता है और यह मानसिक शान्ति, मन की प्रसन्नता एवं सक्षमता के लिए पूर्वपेक्षा है। जब मन इच्छा के वशीभूत हो व्याकुल होता है, तब यह दृढ़ता सहित विवेक में स्थिर नहीं रह सकता, और विवेक की सुदृढ़ता तो इस आन्तरिक प्रशान्ति के द्वारा ही आती है। एक बार फिर से, त्याग के द्वारा इच्छातीत होने से, त्याग सुखदायक हो जाता है।

इच्छा-शक्ति के विकास के लिए आवश्यक है कि आप अपनी शक्तियों को सुरक्षित रखें। जब इच्छा को नियन्त्रण में कर लिया जाता है तो स्वयमेव ही आपमें शक्ति एवं क्षमता की वृद्धि हो जाती है। अन्ततः इच्छा भी एक ऊर्जापूर्ण शक्ति है जो पूर्ण होने की प्रक्रिया में व्यय हो जाती है, किन्तु यदि इसे नियन्त्रण में रखा जाता है, तो यह ऊर्जापूर्ण शक्ति संग्रहित होने लगती है। तब यह बहुमूल्य सम्पत्ति बन कर आपको अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने के प्रयास में सफल होने में सक्षम बना देती है। हम अपनी विचारहीन और अनियमित जीवनशैली के कारण ही अपनी इस मानसिक शक्ति को व्यर्थ नष्ट करते रहते हैं, किन्तु यदि मिर्थक अपव्ययता को ध्यानपूर्वक देख कर रोक लिया जाये, तब भी शक्तियों में पर्याप्त वृद्धि हो जाती है। गुरुदेव उन विविध मार्गों का स्पष्ट संकेत दिया करते थे जिनमें से शक्तियों का अपव्यय होता है, और उन्होंने अपनी पुस्तक, ‘माइन्ड—इट्स मिस्ट्रीज़ एण्ड कंट्रोल’ (मन : रहस्य और निग्रह) में अत्यन्त विस्तार सहित निर्देशन दिये हैं कि शक्ति के अपव्यय को कैसे रोका जा सकता है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

योगाभ्यास में बाधाएँ

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

हमारे भीतर कुछ भी नगण्य नहीं है; सब कुछ महत्त्वपूर्ण है, जब वह सतह पर आये तथा अभिज्ञान की अपेक्षा करे। हम यह नहीं कह सकते कि भूख नगण्य है, प्यास नगण्य है, नींद नगण्य है। हम यह नहीं कह सकते कि मानव-प्रेम नगण्य है। हाँ, वे आध्यात्मिक आकांक्षा के दृष्टिकोण से नगण्य प्रतीत हो सकते हैं, परन्तु उनके दृष्टिकोण से वे नगण्य नहीं हैं। अतः, यह आवश्यक है कि चीज़ों को उनके दृष्टिकोण से आँका जाये, पूर्णतया दूसरे दृष्टिकोण से नहीं जो उन प्रवृत्तियों, तीव्र इच्छाओं तथा हमारे स्वभाव की माँग के दृष्टिकोण से असंगत हो। ये वे तथ्य नहीं हैं जिनसे लोग परिचित न हों, परन्तु सबसे अधिक न्यायसंगत मस्तिष्क भी किसी विशेष प्रकार से जगाने पर भावुक हो सकता है। एक वैज्ञानिक-मन भी कुछ परिस्थितियों द्वारा द्रवित किये जाने पर किसी भावना के आवेश में आकर रुदन कर सकता है। यह नहीं कहा जा सकता कि हम सदा शत-प्रतिशत तर्कसंगत हैं।

परन्तु, इसका तात्पर्य यह भी नहीं कि हम अपने तर्क, अपनी तर्कशक्ति का प्रयोग न करें। हमारे भावुक उत्साह के होते हुए भी वह कभी-कभी आ कर अभिज्ञान की इच्छा प्रकट करती है। अतः, इसी कठिन कार्य के लिए हमें सुनियोजित तैयारी के साथ अधिक समय निकालना होगा—अपने जटिल व्यक्तित्व में, हम कह सकते हैं, प्रत्येक कार्य तथा प्रत्येक घटक का सांख्यिकीय तुलन-पत्र तैयार करके! हम साधारण व्यक्ति नहीं हैं; हम अत्यन्त जटिल लोग हैं। हम उन अधिक-से-अधिक जटिलताओं से बने हुए हैं जितनी संसार में सम्भव है। क्योंकि हम ब्रह्माण्ड का लघु चित्र हैं, हमारे अन्दर समस्त अचम्भे, आश्चर्य तथा समस्याएँ हैं जो संसार में सम्भव हैं, तथा हम अपने अन्दर इन सत्ताओं को अनदेखा मात्र नहीं कर सकते।

मैं निरन्तर कह रहा हूँ कि अन्तः घटक बाह्य घटक जितने महत्त्वपूर्ण हैं क्योंकि जो शक्तियाँ हमारे भीतर हैं, वे बाह्य शक्तियों को हिला सकती हैं; तथा योग-पथ में इन्हीं को बाधाएँ कहा जाता है। जिन्हें हम ध्यान में बाधा कहते हैं, वे केवल बाह्य रूप में हिलाये गये अन्तः शक्तियों के समकक्ष हैं। हमें अपने अन्दर शक्तियों को पर्याप्त सीमा तक अनुभव करना चाहिए। जानने की क्षमता होनी चाहिए, तथा यह जानना चाहिए कि वे कौन सी शक्तियाँ हैं जो दबाव देने पर अथवा एक दिशा में क्रियान्वित होने के लिए बाध्य करने पर क्रियान्वित हो सकती हैं।

वर्तमान में, मन सम्प्रान्त कार्य करने का अभ्यस्त है क्योंकि हम इसे एक लम्बी रस्सी के समान खुली छूट दे देते हैं, तथा क्योंकि यह किसी ओर भी जा सकता है, किसी भी समय कुछ भी कर सकता है, हम मन के दास बन जाते हैं। परन्तु, जब हम योगाभ्यास करते हैं, हम मन के दास नहीं बनना चाहते। हम इसे वश में करना चाहते हैं; अतः, हम इच्छा-शक्ति से इस पर दबाव डालते हैं, जिसे एकाग्रता कहते हैं, तथा इसे एक विशेष दिशा में अग्रसर होने के लिए बाध्य करते हैं—उन दिशाओं में नहीं जहाँ वह जाना चाहता है, अथवा उन दिशाओं में नहीं जहाँ यह पूर्व में जाने का अभ्यस्त था। तब यह विद्रोह करेगा; हमारे दबाव पर अप्रसन्नता प्रकट करेगा। कौन सा पक्ष विजयी होगा, यह इस बात पर निर्भर करता है—हमारे द्वारा इस पर डाला गया दबाव अधिक शक्तिशाली है, अथवा इसकी अप्रसन्नता अधिक शक्तिशाली है। यदि हम मन की दुर्बलताएँ तथा इसकी शक्तियाँ जानते हुए इस पर पर्याप्त बुद्धिमत्तापूर्वक निरन्तर दबाव बनाये रखते हैं, तो हम सफल होंगे। परन्तु, कभी-कभी इसके प्रति हमारी समझ कार्य के अनुरूप नहीं होती। तब यह इतनी प्रबलता के साथ प्रतिकार

करेगा कि यह हमारे समस्त प्रयासों को अव्यवस्थित कर सकता है। यह हमारे बरतन को तोड़ कर टूथ गिरा सकता है, तथा सब-कुछ अस्त-व्यस्त कर सकता है। तब क्या होगा ? हम रोना आरम्भ कर देंगे, तथा हम अपनी भावनाओं तथा विचारों में अनियमित हो जायेंगे। हम सोयेंगे नहीं, हम खायेंगे नहीं, हम बोलेंगे नहीं, हम एक कदम आगे नहीं बढ़ा सकते, तथा न ही एक कदम पीछे हट सकते हैं।

योग-पथ पर अग्रसर एक उत्साही का भी यही भाग्य हो सकता है। अतः, अभ्यास अत्यन्त धीरे, मन में प्रत्येक कदम की स्पष्टता रखते हुए, होना चाहिए। यह श्रेयस्कर होगा कि हम शीघ्र चलने अथवा छलाँग लगाने के स्थान पर कदम अत्यन्त धीरे उठायें। कई बार, यह देखने के लिए, कि हम भली प्रकार स्थित हैं, तथा हमारा प्रथम कदम टूट है, वही कदम बार-बार उठाना श्रेयस्कर होगा, बजाए इसके कि हम अगला कदम उठायें। यदि आज हम मन को कुछ विचार-दल से समायोजित करने का उपाय कर रहे हैं, तो आगे बढ़ने के स्थान पर उस तकनीक को कुछ दिन के लिए अपनाया जा सकता है। ऐसा इसीलिए किया जाता है जिससे कि हम यह सुनिश्चित कर लें कि जो भी हुआ है, ठीक हुआ है तथा सफल हुआ है, तथा शीघ्रतापूर्वक नहीं किया गया है। हमारा वास्तविक स्वभाव तभी उजागर होता है जब हम पर दबाव डाला जाता है। अन्यथा, सब कुछ अत्यन्त सुन्दर दिखायी देता है। कोई हम पर दबाव डाले, तब हमें अपना आभास होता है। हम उसका प्रतिकार करेंगे क्योंकि किसी को दबाव पसन्द नहीं है। किसी भी प्रकार का दबाव कुछ सीमा तक अहंकार को कम करने की प्रवृत्ति होती है; तथा मन का अपना अहंकार होता है। यह स्वयं अहंकार है। अतः, आगामी कुछ दिन अथवा कुछ माह तक सावधानीपूर्वक कदम उठाने होंगे तथा एक सटीक दिनचर्या की रूपरेखा गठित करनी होगी। इस दिनचर्या का पालन दृढ़तापूर्वक करना होगा क्योंकि सतत अभ्यास द्वारा ही सफलता प्राप्त होगी। एक सही अभ्यास, जो निरन्तर नहीं किया गया है, सफलता प्रदान नहीं करेगा।

पतंजलि के अनुसार, ‘स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य सत्कार आसेवितःदृढ़भूमिः’ (योगसूत्र १.१४)। योग-सूत्रों में उद्भूत यह

अत्यन्त ज्ञानपूर्ण कथन है। अभ्यास टूटे बिना, खण्डित हुए बिना दीर्घ काल तक करना चाहिए। इसका तात्पर्य है कि इसे प्रतिदिन करना है। हमें इसे एक दिन भी छोड़ना नहीं चाहिए। यद्यपि हम रेल में यात्रा कर रहे हैं, तब भी हमें बैठना चाहिए तथा यह ध्यान रखना चाहिए कि अभ्यास खण्डित न हो। ‘सत्कार आसेवितः’—यह पतंजलि द्वारा प्रयुक्त दूसरी संज्ञा है : इसके प्रति हमारा प्रेम प्रगाढ़ होना चाहिए। हम योगाभ्यास इसीलिए नहीं कर रहे क्योंकि यह गुरु का निर्देश है, अथवा यह शास्त्रों की उद्योषणा है, अथवा बाह्य तत्वों द्वारा हमारे ऊपर कोई दबाव डाला गया है। हमें यह पसन्द है, तथा हमने इसे स्वेच्छा से अपनाया है। इसके प्रति हमारा लगाव है, यह हमें प्रिय है। हमारे लिए यह माता तथा पिता की भाँति है। यह हमारे लिए सब-कुछ है। योग ऐसा है, जो हमें माता-पिता की भाँति सुरक्षा प्रदान करेगा, तथा हमारा इस प्रकार ध्यान रखेगा, मानो हम बालक हों।

योग मात्र एक काल्पनिक विचार नहीं है। यह ब्रह्माण्ड में शक्तियों को हिलाने के समान है, जो प्रति पल हमारी सुरक्षा करेंगी। योगाभ्यास द्वारा दिव्य शक्तियाँ क्रियाशील हो उठती हैं तथा ये शक्तियाँ दुधारु गौओं की भाँति क्रियान्वित होंगी जो हमारे लिए पर्याप्त सम्पोषण प्रदान करेंगी। सम्पूर्णता तथा विस्तृत सतर्कता द्वारा योगाभ्यास में जागृत की गयी शक्तियाँ हमारा जितना ध्यान रखती हैं, हमारा उतना ध्यान कोई नहीं रख सकता। ये शक्तियाँ मात्र व्यक्ति नहीं हैं, यद्यपि इस संसार के व्यक्तियों का प्रयोग इन शक्तियों द्वारा साधन के रूप में किया जा सकता है। अन्ततः, हमें यह ज्ञात होगा कि संसार में व्यक्ति नहीं है, केवल शक्तियाँ हैं। हमारे समक्ष बैठे ये व्यक्ति भी वास्तव में व्यक्ति नहीं, वरन् शक्तियाँ हैं। हमारा त्रुटिपूर्ण विचार है कि हमारे समक्ष व्यक्ति हैं। इस संसार में व्यक्ति अथवा वस्तु जैसा कुछ भी नहीं है। सब-कुछ शक्ति का केन्द्र है, तथा इन्हीं ऊर्जाओं, इन्हीं शक्तियों के केन्द्रों को हम योगाभ्यास में बहुमुखी तकनीक द्वारा विस्तृत क्रियाशीलता में जाग्रत करने का प्रयास कर रहे हैं। यह अभ्यास श्रेष्ठ है, प्रत्येक मानव के लिए अपरिहार्य है, तथा सतर्कता इसका सांकेतिक शब्द है।

समाप्त

(भाषान्तर : मेधा सचदेव)

मानव से ईशा—मानव :

श्री स्वामी शिवानन्द जी का व्यक्तित्व

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

१९५० में एक बार गुरुदेव देहग्रादून के महादेवी कन्या पाठशाला के शिक्षकों के निवास-स्थान में चले गये। मेज़ पर पड़े हुए कुछ बंडलों को देख कर उन्होंने एक शिक्षिका से पूछा, ‘‘वह क्या हैं? क्या उत्तर-पत्र हैं? आप विद्यार्थियों के परीक्षा-पत्र भी जाँचती हैं?’’ ‘‘जी, स्वामी जी,’’ शिक्षिका ने उत्तर दिया। स्वामी जी ने आग्रहपूर्वक कहा, ‘‘दयालु रहें, अधिक अंक दें जिससे कि अधिक विद्यार्थी परीक्षा में उत्तीर्णक प्राप्त कर सकें। समस्त क्षमताएँ प्रसुप्त अवस्था में प्रत्येक स्त्री एवं पुरुष में निहित होती हैं। बुद्धिमान् से बुद्धिमान् पुरुष अथवा स्त्री भी कई बार गलती कर देते हैं, विद्वान् व्यक्ति तक को भी कभी-कभी समय पर सही शब्द विस्मृत हो जाते हैं। सभा का भय, परीक्षा का भय और रंगमंच का भय लोगों के मस्तिष्क पर छा जाता है, और वे जानते हुए भी प्रायः सही उत्तर नहीं दे पाते!’’ पुनः, गुरुदेव के हृदय की विशालता!

उदार-हृदयता यदि गुरुदेव के व्यक्तित्व की एक विशेषता थी, तो स्वावलम्बन अथवा आत्म-निर्भरता एक अन्य विशेषता थी। गुरुदेव संघर्षपूर्ण और सहनशीलतापूर्ण जीवन में विश्वास रखते थे। जो कार्य वे स्वयं कर सकते हों, उसे कभी किसी अन्य को नहीं सौंपते थे। जब वे यात्रा पर जाते, तो जैसे ही वे रेलगाड़ी से नीचे पाँव रखते, लोग उन्हें पुष्प-हार पहनाते। और स्वामी जी एक क्षण के लिए भी कुली की प्रतीक्षा किये बिना या किसी भक्त को अवसर दिये बिना, अति शीघ्रता से अपना बिस्तर या ट्रंक स्वयं उठा कर अपने शिर पर रख लेते और स्टेशन पर उत्तर जाते। वे कहा करते थे, ‘‘आत्म-निर्भर बनें। विनम्र बनें। ‘गुरुडम्’ के अहंकार से फूल मत जायें।’’

गुरुडम्? शिवानन्द जी में? नहीं, किंचित् भी नहीं। वे इसके कट्टर विरोधी थे। १९४४ की गुरुपूर्णिमा का दिन था, भक्त-जन गुरु के प्रति पारम्परिक पूजा समर्पित करने के लिए आश्रम में एकत्रित हो गये थे। स्वामी जी अनिच्छुक थे। वे किसी प्रकार वहाँ से बच निकलने में सफल हो गये और शीघ्रता से कुछ दूरी पर स्थित धर्मशाला में चले गये। भक्तों ने उन्हें वहाँ खोज लिया, किन्तु शीघ्रता से स्वामी जी निकटवर्ती रामाश्रम में चले गये। भक्तों का समूह वहाँ भी उनके पीछे-पीछे जा पहुँचा। स्वामी जी ने पुनः अपने कदम धर्मशाला की ओर घुमा दिये। अब तो लोगों ने उन्हें एक प्रकार से घेर ही लिया। और जब भक्त-जन पुष्प और फलों से पूजन कर रहे थे, स्वामी जी तब असहाय अवस्था में अपने देदीप्यमान नेत्रों में संकोचपूर्ण उलझन का भाव लिये हुए और सुदूर विशाल शून्य में अपलक दृष्टि टिकाये हुए दीवार की ओर पीठ लगा कर खड़े थे।

गुरुदेव की हीरक जयन्ती पर पुनः सौ से अधिक की संख्या में भक्त-जनों ने आश्रम में एकत्रित हो कर स्वामी जी को भेंट-पूजा समर्पित की और, ‘‘शिवानन्द महाराज की जय!’’ के उद्घोष से समस्त आश्रम का वातावरण गुंजित कर दिया। इस बार स्वामी जी ने उन्हें ढाँटते हुए कहा, ‘‘किसी भी बात में भावुक न हों, भगवान् को प्रार्थना और स्तुति करने तक में भी नहीं। अपनी भावनाओं और संवेदनाओं पर पूर्ण नियन्त्रण रखें। नाचने-कूदने और चीखने-चिल्लाने में परम आनन्द का पूर्ण प्रकटीकरण नहीं हो सकता।’’

गुरुदेव गुरुडम के अभिमान से किंचित् भी ग्रसित

नहीं थे। उन्होंने अपनी पुस्तक, ‘जॉय, ब्लिस, इम्मौरटैलीटी’ में एक महत्वपूर्ण टिप्पणी की, ‘‘मैं सदा से ही एक पिपासु विद्यार्थी हूँ। मैं शिक्षक नहीं हूँ। किन्तु भगवान् ने मुझे शिक्षक बना दिया है। विद्यार्थियों ने मुझे शिक्षक बना दिया है।’’

स्वामी जी अन्य सबको अपना गुरु मानते थे। यथासम्भव वे प्रत्येक से जितना सा भी और जिस ढंग से भी सीख सकते थे, उतना सीखने का प्रयास करते थे! वे प्रायः स्पष्ट रूप से घोषित करते थे कि उनके निजी शिष्य उनके गुरु हैं, ‘‘मैंने उनसे बहुत-कुछ सीखा है।’’ आश्रम की योग-वेदान्त की कक्षाओं के समय में स्वामी जी नव-विद्यार्थियों तक के वक्तव्य भी सुना करते थे। बहुत बार वे निद्रालु विद्यार्थी को झकझोर दिया करते, ‘‘क्या कक्षा में तुम जो सुनते हो, उसके महत्वपूर्ण बिन्दु लिखते हो?’’ सम्भवतया वह विद्यार्थी न लिखता हो, किन्तु स्वामी जी लिखा करते थे। और जब वे अपने कुटीर में लौटते तो कक्षा में लिखे हुए पर चिन्तन करते। इससे उनमें अन्य उदात्त विचार प्रस्फुटित होते थे। स्वामी जी इन समस्त विचारों को सुन्दर लेख के रूप में लिपिबद्ध करके अपनी पुस्तक अथवा पत्रिका के माध्यम से जगत् को प्रदान कर देते थे।

गुरुदेव का सबसे बड़ा गुरु था, अनुभव। प्रत्येक अनुभव, जिससे वे गुज़रते और दूसरों को गुज़रते हुए देखते, स्वामी जी उससे शिक्षा ग्रहण करते थे। उदाहरण के लिए, अपनी युवावस्था में उन्होंने देखा था कि एक पूरा-का-पूरा बाज़ार जल कर भस्म हो गया था, क्योंकि वहाँ की सभी दुकानों की छतें छप्पर की थीं। और उन्होंने इससे जो शिक्षा ली, उसे कभी नहीं भूले। वे किसी को खुले आकाश के नीचे भले ही सो जाने दें, किन्तु छप्पर की कुटिया में कभी नहीं सोने देते थे। इसी तरह गुरुदेव ने अपने परिव्राजक-काल में क्षुधा-पिपासा और अभावपूर्ण जीवन के कष्टों को अनुभव किया था। वे जानते थे कि इसका कष्ट कैसा होता है और असंख्य अनुयायियों वाली एक

विश्वव्यापी विशाल संस्था के परमाध्यक्ष हो जाने पर भी वे क्षुधित एवं असहाय मनुष्य की, यहाँ तक कि उसके बिना माँगे ही, सहायता करने के लिए सदैव दौड़ कर जाते थे।

गुरुदेव यदि प्रत्येक व्यक्ति को और प्रत्येक अनुभव को अपना गुरु मानते थे, तो अपने शिक्षा-गुरु और दीक्षा-गुरु के प्रति उनके हृदय में विशेष श्रद्धा थी। आश्रम में संगीत-कक्षा में विद्यार्थियों से उनकी प्रगति के सम्बन्ध में जानकारी लेते समय एक बार उन्होंने कहा, “आपको अपने संगीत के अध्यापक को सदैव दोनों हाथ जोड़ कर और ‘उँ नमो नारायणाय’ कहते हुए अभिवादन करना चाहिए। जो गुरु आपको विद्या प्रदान करता है, उसका आपको सदैव सम्मान करना चाहिए। केवल तभी शिक्षा फलदायी होती है।” विद्यार्थी कुछ लज्जित हो कर बोले, “जी स्वामी जी, हम ऐसा ही करते हैं, यद्यपि कभी-कभी भूल भी जाते हैं।” स्वामी जी ने कहा, “नहीं-नहीं, आपको यह कभी भी भूलना नहीं चाहिए,” और साथ ही यह भी कहा, “देखिए, मैं श्री स्वामी विश्वानन्द जी महाराज के सान्निध्य में केवल कुछ घण्टे ही रहा, तथापि मैं प्रतिदिन प्रातः उन्हें अपने स्तोत्रों में स्मरण करता हूँ। मैं श्री स्वामी विष्णुदेवानन्द जी महाराज का नाम भी साथ में लेता हूँ, क्योंकि उन्होंने मेरे लिए विरजा होम किया था। यह अत्यन्त आवश्यक है। केवल तब ही हमारे भीतर मुमुक्षुत्व की चिनगारी पूर्णतया प्रज्वलित होगी।” और फिर वे अपनी किशोरावस्था के दिनों को स्मरण करते हुए बोले, “एक बार मैंने एक परिहा से आत्मरक्षा की शिक्षा ली थी। यह प्रशिक्षण केवल कुछ दिन ही चला। वह अद्भूत था, तथापि मैं नारियल और पान के पत्ते के साथ उसको अभिवादन किया करता था। गुरु तो गुरु है, भले ही वह किसी भी जाति या धर्म का हो।”

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द ज्ञानकोष :

मोक्ष

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

मोक्ष मानव का जन्मसिद्ध अधिकार है। मोक्ष सत्-चित्-आनन्द है। मोक्ष अपरत्व है। मोक्ष ज्ञान, शान्ति और आनन्द है। चेतन रूप से या अचेतन रूप से, जानते हुए या अनजाने में आप सब मोक्ष-प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील हैं। स्वतन्त्रता-प्राप्ति हेतु कई देश रणभूमि में युद्धरत हैं, एक डाकू निर्धनता से मुक्ति (छुटकारा) पाने के लिए डाका डालता है, भले ही उसकी यह करतूत छल-कपट-पूर्ण हो। आपका प्रत्येक पग मोक्ष अथवा सत्-चित्-आनन्द की ओर अग्रसर है, गतिशील है।

प्रत्येक व्यक्ति स्वतन्त्रता-स्वाधीनता चाहता है। काफी-हाउस का एक बावरची-रसोइया अर्थात् छोटा सा कर्मचारी भी धन एकत्रित कर बर्टन खरीद कर छोटा सा काफी-हाउस खोल लेता है। वह स्वाधीन होना चाहता है। किसी के अधीन रह कर वह काम नहीं करना चाहता। कपड़े की दुकान का एक वैतनिक कर्मचारी धन-संचय कर अपनी एक स्वतन्त्र दुकान खोल लेता है। एक प्राध्यापक भी स्वाधीनता-प्राप्त्यर्थ प्रधानाचार्य बनना चाहता है। एक शिष्य स्वतन्त्रता हेतु अपना आश्रम बना कर गुरु-पद ग्रहण कर लेता है। प्रत्येक व्यक्ति में पराधीनता की अपेक्षा स्वाधीन रहने की एक सहज प्रवृत्ति है।

प्रत्येक व्यक्ति स्वतन्त्रता-प्रिय है। वह स्वतन्त्र रहना चाहता है। वह शासन करना चाहता है। प्रत्येक व्यक्ति चाहता है कि अन्य जन उसकी इच्छानुसार चलें। अपने लिए उसको किसी मार्ग-दर्शन की आवश्यकता नहीं। प्रत्येक व्यक्ति की यह आन्तरिक इच्छा है कि वह सब पर अधिकार करे, जितना वह कर सकता है। कोई भी नहीं चाहता कि उसका कोई प्रतिद्वन्द्वी हो।

इसका वास्तविक कारण यह है कि आपके अन्तर में एक स्वयंज्योतित अमर आत्मा है, जो अद्वितीय है, जिसका कोई प्रतिद्वन्द्वी नहीं है, जो अन्तर्नियन्ता है, जो समस्त ब्रह्माण्ड

का मूलाधार है। वास्तव में आप आत्मा हैं। यही कारण है कि आपमें ऐसा विचार और भावना उद्दित होती है।

प्रत्येक व्यक्ति की सर्वोपरि अभिलाषा मोक्ष-प्राप्ति की है। मोक्ष मनुष्य का जन्मसिद्ध अधिकार है। मोक्ष ही ब्रह्म का अथवा अमर आत्मा का वास्तविक स्वरूप है। ब्रह्म नित्य-मुक्त है। ईश्वर की सृष्टि के निम्न स्तर के प्राणी में भी स्वतन्त्रता की कामना रहती है। मोक्ष आत्मा का धर्म है। इस भावना का जन्म आपके जन्म के साथ ही होता है। कोई शक्ति, कोई मानवीय उपाय इस इच्छा को दबा नहीं सकता। मुक्ति अथवा मोक्ष की ज्वाला सदैव प्रज्वलित रहती है। मोक्ष ही मानव का अन्तिम परम लक्ष्य है। मन और प्रकृति की दासता से मुक्ति ही मोक्ष है।

यथार्थ वास्तविक स्वतन्त्रता—भ्रान्तिपूर्ण स्वतन्त्रता

स्वच्छन्द जीवन में पूर्ण मुक्ति नहीं। कहीं भी किसी के हाथ से ले कर खा लेना, कहीं भी सो जाना, किसी भी प्रकार की बातें कर लेना मुक्ति नहीं है, ऐसा जीवन तो शरीर, इन्द्रियाँ, मन, भोजन, फैशन व शारीरिक सुखों की दासता मात्र है।

बातचीत में स्वतन्त्रता स्वतन्त्रता नहीं, विचार-स्वतन्त्र स्वतन्त्रता नहीं है। निरुद्देश्य धूमना स्वतन्त्रता नहीं है। स्वेच्छाचारिता स्वतन्त्रता नहीं। नग्रावस्था में रहना स्वतन्त्रता नहीं है। राजा हो जाना स्वतन्त्रता नहीं है। स्वराज्य-प्राप्ति स्वतन्त्रता नहीं है। भौतिक वस्तुओं का प्राचुर्य स्वतन्त्रता नहीं है। सुखमय जीवन स्वतन्त्रता नहीं है। प्रचुर धन-सम्पत्ति से सुसम्पन्न होना स्वतन्त्रता नहीं है। अन्य देशों पर विजय-प्राप्ति स्वतन्त्रता नहीं है। उत्तरदायित्व से भागना स्वतन्त्रता नहीं है। संसार से पलायन करना अथवा संसार का परित्याग करना स्वतन्त्रता नहीं है। यह भ्रान्तिमूलक अवास्तविक स्वतन्त्रता है।

भौतिक स्वतन्त्रता आपको पूर्ण सुख-प्रसन्नता नहीं दे सकती, न ही पूर्णता प्राप्त कराती है। उदर-पूर्ति करना मात्र

सच्चा सुख नहीं है। नित्यानन्द की प्राप्ति जगत् की इन क्षुद्र वस्तुओं से नहीं हो सकती।

वास्तविक स्वतन्त्रता (मोक्ष)

सच्चा स्वराज्य राजनैतिक और आर्थिक स्वतन्त्रता मात्र नहीं है, यद्यपि जन-कल्याण हेतु राजनैतिक और आर्थिक स्वराज्य आवश्यक है। सच्चा स्वराज्य स्वयं पर स्वामित्व (आधिपत्य) पाना है। यही आत्म-स्वराज्य है। यह अमरत्व है। यह पूर्णत्व है। इसकी प्राप्ति शनैः-शनैः कठोर परिश्रम-पुरुषार्थ से हो पाती है।

काल की परिधि से निकल कर शाश्वतता में प्रवेश करो, यही मोक्ष है। मन को स्थिर-शान्त करो, इसी में नित्य आनन्द और मोक्ष है।

आवागमन के चक्र से मुक्त होना वास्तविक मोक्ष है। मन और शरीर के जाल से छुटकारा ही सच्चा स्वराज्य है। कर्म-बन्धन से मुक्त होना ही सच्ची स्वतन्त्रता है। देहाध्यास के त्याग में ही सच्ची स्वतन्त्रता है। अहंकार एवं कामनाओं के त्याग में ही वास्तविक मुक्ति है। राग-द्रेष के विचारों से मुक्त होना ही सच्ची स्वतन्त्रता है। काम-क्रोध-लोभ को वशीभूत करने में ही वास्तविक स्वतन्त्रता है। परमात्मा से तादात्म्य स्थापित करना ही मोक्ष है। परम सत्ता अर्थात् ब्रह्म में लीन होना ही वास्तविक स्वातन्त्र्य-मोक्ष है।

अनासक्ति ही मुक्ति है। निष्कामता ही मुक्ति है। मनोनाश ही मुक्ति है। इच्छाओं-वासनाओं का मूलोच्छेदन ही पूर्णत्व में, परमानन्द की सर्वोच्च स्थिति में अर्थात् मोक्ष में पहुँचाता है।

बन्धन का कारण

स्वयं तो आपने अपने-आपको इच्छाओं, आसक्तियों, अहंकार और वासनाओं के बन्धन में बद्ध कर लिया है और फिर रखते हैं आप मोक्ष की लालसा।

माया के पास आसक्ति का एक सशक्त शस्त्र है, जिससे वह जीवों को सांसारिक जन्म-मरण के चक्र अर्थात् आवागमन में बाँधती है। यदि आपकी किसी में भी आसक्ति न हो तो आपका इस संसार में जन्म ही न हो। सर्वप्रथम देह-शरीर से आसक्ति होती है, फिर अन्य आसक्तियाँ उपजती हैं। यही देहासक्ति, देहाध्यास शारीरिक सम्बन्धियों जैसे पत्नी,

पुत्र, माता, पिता, बहन एवं गृह आदि से आत्मीयता का रूप ले लेता है, परिणामतः चिन्ताएँ सौ गुना बढ़ जाती हैं। इन सबकी आपको देखभाल करनी पड़ती है। आपको अपने पुत्र के खिलौनों की भी देखभाल करनी पड़ती है, क्योंकि वे आपके पुत्र से सम्बन्धित हैं। इन सब चिन्ताओं का तो कोई अन्त नहीं है। मानव स्वयं ही चिन्ताएँ उत्पन्न करता है। इसमें किसी का दोष नहीं है। जिस प्रकार रेशम का कीड़ा और मकड़ी अपने मुख के लार से अपने नाश हेतु जाल बनाते हैं, उसी प्रकार मानव भी अज्ञानवश अपने-आप उत्पन्न की हुई चिन्ताओं से ही अपना विनाश कर लेता है।

मन की लीला

मन ही मानव के बन्धन और मोक्ष का कारण है। मन के दो रूप हैं—एक विवेक-युक्त, दूसरा कल्पना-युक्त। विवेक-तत्त्व से मन बन्धन-मुक्त हो मोक्ष की प्राप्ति करता है। कल्पना-तत्त्व से वह सांसारिक बन्धन में बँध जाता है।

मन ही मानव को संसार-बन्धन में बाँधता है। जहाँ मन नहीं, वहाँ सांसारिक बन्धन नहीं। अज्ञान व अविवेक से मन यह कल्पना कर लेता है कि आत्मा इस शरीर में बन्दी है और आत्मा को बन्धन-बद्ध मान लेता है। यह अपने को जीवात्मा से अभिन्न मान लेता है, स्वयं 'मैं' बन जाता है और फिर सोचता है—‘मैं बन्धन में हूँ।’ अहंकारी मन ही बन्धन का मूल कारण है और निरहंकारी मन मोक्ष का मूल है।

निरहंकारिता ही मुक्ति है। अहंकार ही जन्म-मरण (आवागमन) का बन्धन है। किसी भी इन्द्रिय से या पदार्थ से आसक्ति ही बन्धन है। जब मन किसी इन्द्रिय या पदार्थ से आसक्त नहीं होता तो यही मुक्ति है। जब मन कामना करता है, दुःखी होता है, नकारता है, स्वीकारता है, क्रोध करता है, प्रसन्न होता है, तो यही बन्धन है। जब मन किसी वस्तु की कामना नहीं करता, नकारता नहीं, स्वीकारता नहीं, न ही क्रोधित होता है, न ही प्रसन्न होता है, तो यही मुक्ति है। कामवासनाएँ और अहंकार उत्पन्न करने वाली वृत्तियों के बन्धन से मुक्त होना ही मोक्ष है।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)



ब्रह्म जगत्

ज्योति-सन्तानो ! नमस्कार ! ॐ नमो नारायणाय !

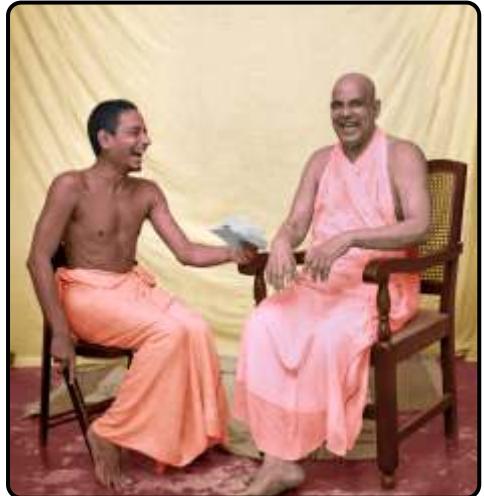
प्रिय अमृत पुत्रो !

आप मातृभूमि की भावी आशा हैं। आप भविष्य के नागरिक हैं। आपको अपने चरित्र के विकास हेतु अत्यधिक प्रयास करना चाहिए। आपका सम्पूर्ण जीवन एवं जीवन में सफलता उज्ज्वल चरित्र पर ही निर्भर करती है।

स्वास्थ्य आपकी महानतम पूँजी एवं सम्पदा है। यदि आप सुस्वास्थ्य सम्पन्न नहीं हैं, तो आप जीवन के किसी क्षेत्र में सफलता प्राप्त नहीं कर सकते हैं। अच्छा स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्राप्त करने के उपाय हैं—नियमित व्यायाम करना, भोजन एवं अन्य सभी क्रियाओं में संयम बरतना, सुबह जल्दी उठना एवं रात्रि को जल्दी सोना, सादा एवं पौष्टिक भोजन लेना, खुली शुद्ध हवा एवं सूर्यस्नान का लाभ लेना तथा स्वयं को अनावश्यक चिन्ताओं से मुक्त रखना।

भगवान् की कृपा से आप अच्छे स्वास्थ्य, बल एवं ओज से सम्पन्न हों। आप सभी मानवता की सेवा में आनन्दित रहने वाले महान् कर्मयोगी एवं प्रबुद्ध महापुरुष बनें।

—स्वामी शिवानन्द



सद्गुणों का विकास

प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में सफलता प्राप्ति हेतु कुछ मुख्य सद्गुणों का अवश्यमेव विकास करना चाहिए। सद्गुण बल एवं शक्ति है तथा शान्ति की कुंजी है। एक सद्गुणी व्यक्ति सदैव प्रसन्न, शान्त एवं समृद्धिशाली होता है। ‘अठारह सद्गुणों का गीत’ उन गुणों को उल्लिखित करता है जिनका प्रत्येक व्यक्ति को विकास करना चाहिए। किसी एक सद्गुण को लीजिए तथा उसका पूर्णता की उच्च सीमा तक विकास करिए।

अठारह सद्गुणों का गीत

प्रशान्तता, नियमितता, गर्वहीनता

निष्कपटता, सरलता, सत्यता

समता, दृढ़ता, अविक्षुब्धता

समायोजनशीलता, विनम्रता, अध्यवसायिता

न्यायनिष्ठा, उदारचित्तता, विशालहृदयता

दानशीलता, उदारता, पवित्रता

नित्य अभ्यास करिए इन अठारह सद्गुणों का,

आप शीघ्र ही करेंगे प्राप्त अमरता।

ब्रह्म ही एकमात्र है वास्तविक सत्ता,

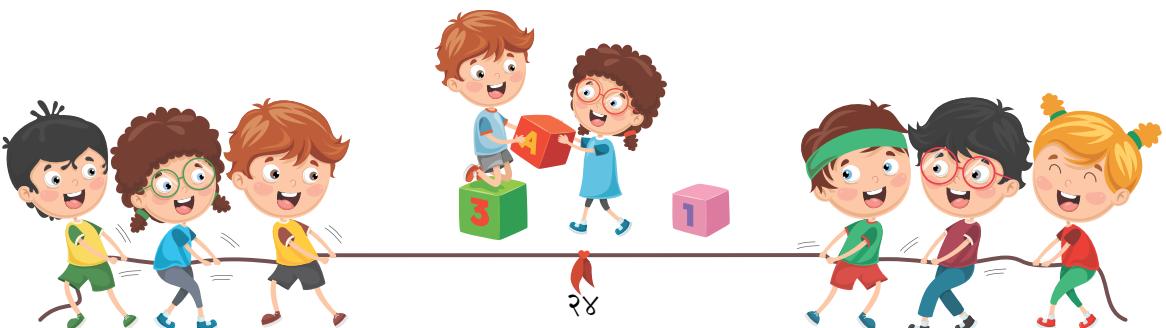
श्रीमान् अमुक-अमुक है मिथ्या सत्ता।

आप निवास करेंगे शाश्वतता एवं अनन्तता में,

आप दर्शन करेंगे विविधता में एकता के।

आप नहीं प्राप्त कर सकते हैं यह ज्ञान विश्वविद्यालय में,

परन्तु प्राप्त कर सकते हैं इसे योग-वेदान्त अरण्य विश्वविद्यालय में।



दुर्गुणों का नाश



लोभ-लोलुपता का गीत

यह 'लोभ-लोलुपता का गीत' आपके समक्ष उन दुर्गुणों को रखता है जिनसे आपको स्वयं की रक्षा करनी है। यह गीत इन दुर्गुणों पर विजय प्राप्ति का मार्ग भी दिखाता है।

लोलुपता, कामुकता, मूर्खता
धृष्टा, अस्पष्टा, अस्थिरता
मिथ्याभिमानिता, विचित्रता, विक्षुब्धता
ये हैं विघ्न समाधि प्राप्ति के
ये हैं अशुद्धियाँ मन की।
लोलुपता है लालच अथवा लोभ
कामुकता है काम अथवा वासना
मूर्खता है मोह अथवा आसक्ति
धृष्टा है दर्प अथवा ढीठता
अस्पष्टा है मन की भ्रान्त अवस्था
अस्थिरता है मन की विक्षेपकारिता-चंचलता
मिथ्याभिमानिता है एक प्रकार गर्व का
विचित्रता है सनकपूर्णता
विक्षुब्धता है क्रोध उसके समस्त रूपों में।
नाश करें इन अशुद्धियों का, इनके विपरीत सदगुणों द्वारा,
उदारता के अभ्यास से लोलुपता
पवित्रता के अभ्यास से कामुकता
त्राटक एवं प्राणायाम, तथा
उपासना एवं जप से अस्थिरता
विनम्रता के अभ्यास से मिथ्याभिमानिता
सदाचार के अभ्यास से विचित्रता
धैर्य व सहनशीलता के अभ्यास से विक्षुब्धता।
आप शीघ्र प्रवेश पायेंगे समाधि में
तथा प्राप्त करेंगे कैवल्य-मोक्ष।

—स्वामी शिवानन्द



स्वास्थ्य और बल

स्वास्थ्य शास्त्र का नियम न भूलो। स्वास्थ्य की रक्षा विधि से कर लो।

रोग-निवृत्ति से संयम हितकर। तन में रोग न करने दो घर॥

रोग है परम शत्रु स्वास्थ्य का। स्वास्थ्य है साधन ईश प्राप्ति का।

सबल स्वस्थ निज तन को रख लो।

इक उपवास माह में रख लो। दूध और फल पर चाहे रह लो॥

जो कुछ खाओ, खूब चबाओ। मादक वस्तु के पास न जाओ।

भोजन तुला हुआ नियमित हो।

भोजन अति सात्त्विक परिमित हो॥

रात्रि शयन में देर न करना। पहर रात रहते उठ जाना।

मलावरोध होने नहीं देना। नियम प्रकृति का पालन करना।

प्रातः स्नान शीतल जल से करना।

पहर रात गये पेट न भरना॥

प्रातः काल धूप का सेवन।

खुली वायु में कीजे धावन।

खूब टहलना, कसरत करना।

आसन प्राणायाम भी करना॥

लक्षण रोग निदान समझ लो।

अपना वैद्य स्वयं ही बन लो।

अपने तन का रोग समझ लो।

दूर हटा कर सुख से रह लो।

सेवा दीन-हीन रोगी की। अमिय भूरि है चित्तशुद्धि की॥

जीवन शुद्ध सरल सात्त्विक हो।

किन्तु विचार उन्नत परमार्थिक हो।

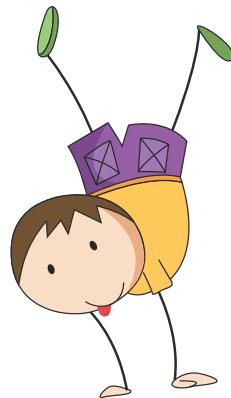
ब्रह्मचर्य व्रत पालन करना।

हरि सुमिरन जप ध्यान भी करना।

नियमित जो तुम इसे करोगे।

शाश्वत सुख अमरत्व लहोगे।

—स्वामी शिवानन्द



महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ की ७६ वीं वर्षगाँठ का समारोह



मुख्यालय आश्रम में महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ की ७६ वीं वर्षगाँठ का शुभ दिवस ३ दिसम्बर २०१९ को आध्यात्मिक उल्लासपूर्वक मनाया गया। आश्रम के अन्तेवासी, भक्त एवं अतिथिवृन्द ने २७ नवम्बर से २ दिसम्बर २०१९ तक प्रतिदिन तीन घण्टे महामन्त्र के सामूहिक गायन द्वारा इस पावन यज्ञ में अपनी श्रद्धापूरित आहुति अर्पित की। ३ दिसम्बर





के मंगलमय दिवस का प्रारम्भ पावन समाधि मन्दिर में ब्राह्मणमुहूर्त प्रार्थना एवं ध्यान तथा आश्रम यज्ञशाला में विश्व-शान्ति एवं मानव-कल्याण हेतु हवन के साथ हुआ।

अपराह्न २.३० बजे, एक सुसज्जित पालकी में भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण एवं सद्गुरुदेव के सुन्दर चित्र लिये हुए तथा महामन्त्र का भावपूर्वक गायन करते हुए शोभा यात्रा निकाली गयी। कार्यक्रम का समापन भगवान् श्री राम एवं भगवान् श्री कृष्ण की अष्टोत्तरशतनामावली सहित अर्चना, आरती एवं पावन प्रसाद के वितरण के साथ हुआ।

भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण एवं सद्गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों।

मुख्यालय आश्रम में श्री गीता जयन्ती उत्सव



गीतायाः पुस्तकं यत्र यत्र पाठः प्रवर्तते।
तत्र सर्वाणि तीर्थानि प्रयागादीनि तत्र वै ॥

जिस स्थान पर श्रीमद्भगवद्गीता की पावन पुस्तक रखी जाती है तथा जहाँ इसका भक्तिभावपूर्वक पाठ किया जाता है, वहाँ प्रयाग आदि समस्त तीर्थ वास करते हैं अर्थात् वह स्थान पावनतम तीर्थक्षेत्र बन जाता है।

मुख्यालय आश्रम में ८ दिसम्बर २०१९ को श्री गीता जयन्ती का पवित्र दिवस अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक मनाया गया। पावन समाधि मन्दिर में प्रातःकालीन प्रार्थना-ध्यान सत्र तथा आश्रम यज्ञशाला में ‘गीता हवन’ के साथ कार्यक्रम का आरम्भ हुआ। इसके पश्चात्, समाधि हॉल में श्री गुरुदेव के दिव्य सानिध्य में प्रातःकाल ९ से ११.३० बजे तक आयोजित ज्ञान यज्ञ में आश्रम के समस्त संन्यासी, ब्रह्मचारी एवं अतिथि वृन्द ने इस पावन सद्ग्रन्थ के अठारह अध्यायों का स्वर वाचन किया। तत्पश्चात्, अष्टोत्तरशतनामावली के साथ जगद्गुरु भगवान्



श्री कृष्ण की पुष्पार्चना सम्पन्न हुई। आरती एवं प्रसाद वितरण के साथ यज्ञ समाप्त हुआ।

रात्रि सत्संग में, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने अपने आशीर्वाद सन्देश में श्री गुरुदेव रचित ‘विश्व-प्रार्थना’ की इस पंक्ति ‘हम सब नाम-रूपों में आपका दर्शन करें’ तथा श्रीमद्भगवद्गीता के ग्यारहवें अध्याय के अन्तिम दो श्लोकों के आधार पर भगवान् के प्रति ‘अनन्य भक्ति’ की अवधारणा को अत्यन्त सुन्दर रूप में स्पष्ट किया। इस शुभ अवसर पर श्री गुरुदेव की दो पुस्तकों का विमोचन भी किया गया। आरती एवं प्रसाद-वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।



भगवान् श्री कृष्ण एवं सद्गुरुदेव के विपुल आशीर्वाद सब पर हों।

मुख्यालय आश्रम में श्री दत्तात्रेय जयन्ती उत्सव



मुख्यालय आश्रम में मार्गशीर्ष माह की पूर्णिमा अर्थात् ११ दिसम्बर २०१९ को भगवान् श्री दत्तात्रेय के धरा पर अवतरण का पावन दिवस अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक मनाया गया। दत्तात्रेय पहाड़ी पर प्रातः ९ से ११ बजे तक आयोजित सत्संग में भगवान् श्री दत्तात्रेय के सुन्दर विग्रह की वैदिक मन्त्रोच्चार के साथ अभिषेक-अर्चना सहित भव्य पूजा सम्पन्न हुई जिसमें आश्रम के अन्तेवासी, भक्त एवं





अतिथिवृन्द श्रद्धापूर्वक सम्मिलित हुए। ब्रह्मचारी एवं संन्यासी वृन्द ने भजन-कीर्तन गायन द्वारा अवधूत गुरु के पावन चरण-कमलों में पुष्पांजलि अर्पित की। आरती के पश्चात्, सबने पवित्र प्रसाद ग्रहण किया।

रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने भगवान् श्री दत्तात्रेय के अवतरण एवं उनके दिव्योपदेशों पर व्याख्यान किया। इस मंगलमय दिवस पर दो पुस्तकों का विमोचन भी सम्पन्न हुआ।

भगवान् श्री दत्तात्रेय एवं सद्गुरुदेव की असीम कृपा सब पर रहे।



क्रिसमस पूर्व—सन्ध्या समारोह तथा क्रिसमस—नववर्ष आध्यात्मिक साधना शिविर



मुख्यालय आश्रम में प्रभु यीशु के धरा पर अवतरण का पावन दिवस २४ दिसम्बर २०१९ को आध्यात्मिक हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया। इस पवित्र क्रिसमस पर्व के उपलक्ष्य में स्वामी शिवानन्द ऑडिटोरियम सत्संग हॉल में एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया। भक्तों एवं अतिथियों के स्वागतार्थ तथा उन्हें समारोह स्थल तक

पहुँचने का मार्ग दिखाने हेतु श्री विश्वनाथ मन्दिर के बाहर के प्रांगण से ऑडिटोरियम द्वारा तक का मार्ग विद्युत्-बल्बों से प्रकाशित किया गया था। इस आनन्दपूर्ण उत्सव का प्रारम्भ सायं ७.३० बजे जय गणेश कीर्तन से तथा समापन १०.३० बजे प्रसाद वितरण के साथ हुआ। आश्रम के अन्तेवासी एवं अतिथिवृन्द अत्यन्त भावपूर्वक समारोह में सम्मिलित हुए।

सत्संग हॉल के मध्य एक मन्दिर में जन्म दृश्य (Nativity Scene) प्रदर्शित किया गया था तथा मनोहरी रूप में सज्जित क्रिसमस वृक्ष भी रखा गया था। हॉल का एक कोना मदर मेरी की सुन्दर प्रतिमा से सुशोभित था।

कार्यक्रम में सर्वप्रथम अँगरेजी, हिन्दी एवं मलयालम भाषा में भजन एवं कीर्तन प्रस्तुत किये गये। इसके पश्चात् ‘दामोदर अष्टक’ के सस्वर वाचन ने श्रोताओं को आनन्दित किया। इस वर्ष के क्रिसमस शिविर का विषय ‘भगवान् प्रेमस्वरूप हैं’ रखा गया था; तदनुसार परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की पुस्तक ‘मननीय सत्य’ (Ponder These Truths) में से दो आलेखों ‘भगवान् प्रेमस्वरूप हैं’ तथा ‘आप भगवान् की दृष्टि में अद्वितीय हैं’ का भावपूर्ण वाचन किया गया। इसके पश्चात्, एक भक्त के भगवान् के प्रति अविचल प्रेम को व्यक्त करता हुआ सुन्दर गीत गया गया जिससे समस्त श्रोताओं के हृदय भावाभिभूत हुए।

तदुपरान्त, बाइबल पाठ एवं पावन गीत प्रारम्भ हुए; गॉस्पल ऑफ जॉन की प्रस्तावना के प्रथम पद “प्रारम्भ में मात्र शब्द ही था” के बाद हेलेलुइया गीत गया गया। ‘मेरीज विजन’ पाठ के पश्चात् रोमेनियन भाषा में एक सुन्दर गीत की प्रस्तुति हुई। ‘बर्थ ऑफ जीसस’ पाठ के बाद सुप्रसिद्ध क्रिसमस गीत ‘अवे इन



मेन्जर' गया गया। सत्संग का समापन ध्यान, प्रार्थना, प्रभु यीशु की अष्टोत्तरशतनामावली सहित अर्चना, आरती एवं पवित्र प्रसाद के वितरण के साथ हुआ। २५ दिसम्बर के रात्रि सत्संग में ब्राजील के श्री लिओ नार्डों द्वारा अद्भुत एवं मधुर वाद्य संगीत प्रस्तुति ने समस्त उपस्थित जनों के हृदयों को अवर्णनीय शान्ति से पूरित किया।

२६ दिसम्बर २०१९ से १ जनवरी २०२० तक, विदेश से आये भक्तों के लिए वार्षिक आध्यात्मिक साधना शिविर का आयोजन किया गया।

इस शिविर के प्रेरक सत्रों में १७ देशों के भक्त तथा अन्य अतिथि सम्मिलित हुए। पूर्ववर्षों की भाँति, इस वर्ष भी शिविर का एक निश्चित विषय रखा गया। वह था—‘भगवान् प्रेमस्वरूप हैं’। आश्रम के वरिष्ठ स्वामीजिओं तथा अन्य वक्ताओं ने उपरोक्त विषय के निहितार्थ का विभिन्न



दृष्टिकोणों से विवेचन करते हुए अपने ज्ञान एवं अन्तःदृष्टि की अभिव्यक्ति की।

श्री गुरुदेव के पावन समाधि मन्दिर में आयोजित रात्रि सत्संग में नियमित वक्ताओं तथा अन्य वक्ताओं ने शिविर के विषय पर ही विशद चर्चा की। शिविर के प्रतिभागी सायंकाल में वरिष्ठ स्वामीजिओं द्वारा निर्देशित ध्यान सत्रों में तथा प्रातःकाल पावन समाधि मन्दिर में आयोजित ध्यान सत्रों में भावपूर्वक सम्मिलित हुए तथा स्वयं को अत्यधिक लाभान्वित अनुभव किये।

भगवान् जीसस एवं श्री गुरुदेव के अनुग्रह सब पर हों।

श्री विश्वनाथ मन्दिर का प्रतिष्ठा महोत्सव



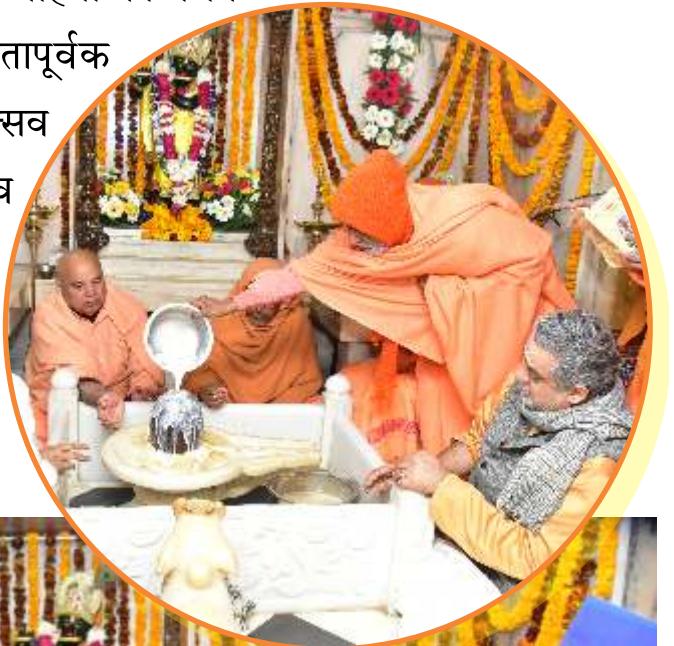
मुख्यालय आश्रम में ३१ दिसम्बर २०१९ को श्री विश्वनाथ मन्दिर की स्थापना की ७६ वीं वर्षगाँठ का पावन दिवस अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक मनाया गया।

उत्सव का आरम्भ श्री विश्वनाथ मन्दिर में २७ से २९ दिसम्बर २०१९ तक प्रतिदिन दो घण्टे पावन पंचाक्षरी मन्त्र के कीर्तन के साथ हुआ। ३० दिसम्बर को प्रातःकाल ७ बजे से सायं ६ बजे तक आयोजित अखण्ड संकीर्तन में आश्रम के अन्तेवासी, भक्त एवं अतिथिवृन्द ने संगीत वाद्यों के साथ विविध मधुर धुनों में इस पवित्र मन्त्र का भावपूर्वक गायन किया।

३१ दिसम्बर के शुभ दिन का प्रारम्भ प्रभातफेरी एवं विश्व-कल्याण हेतु हवन के साथ हुआ। पूर्वाह्न में आयोजित विशेष सत्संग में श्री विश्वनाथ मन्दिर के सुसज्जित

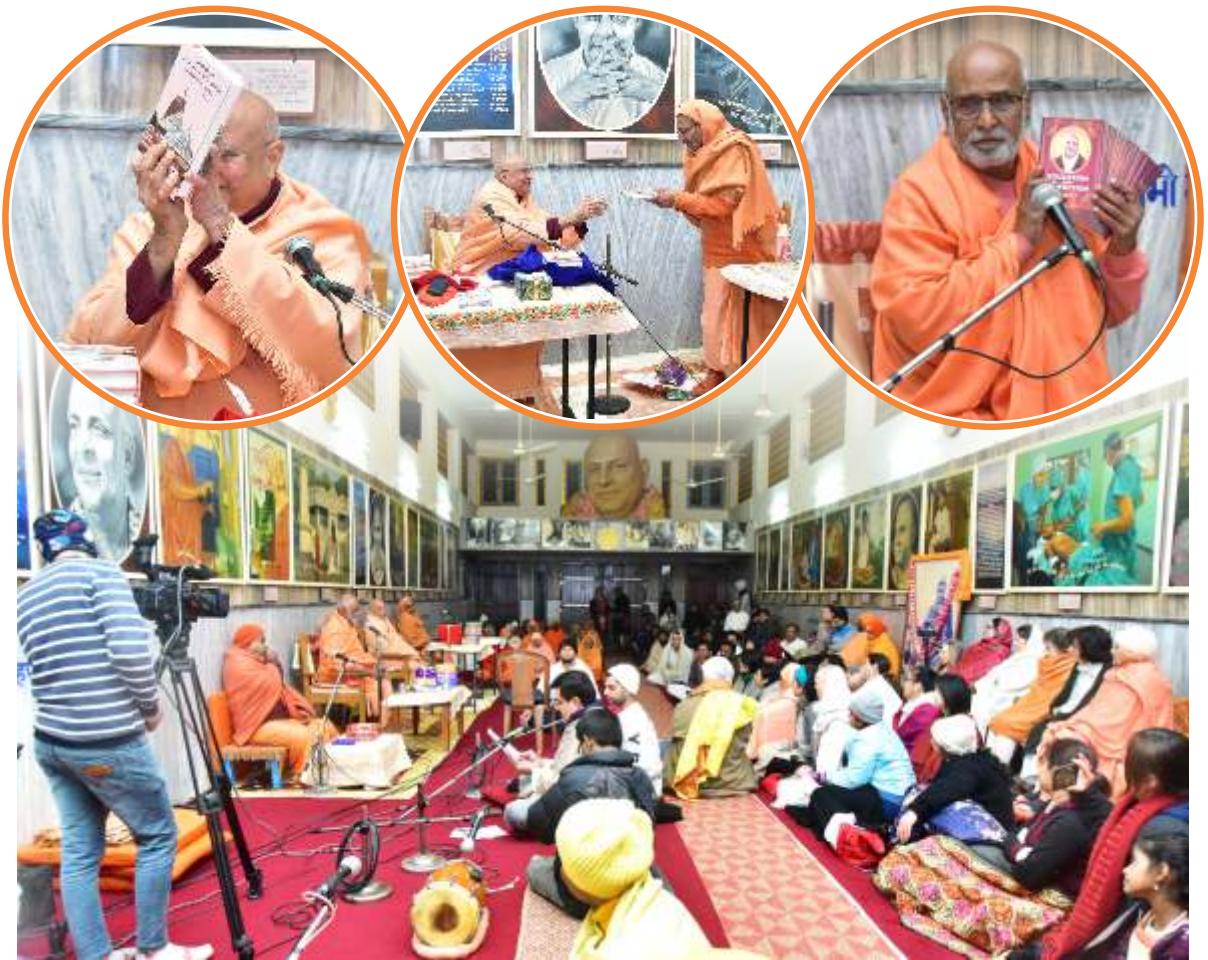
गर्भगृह में स्थापित भगवान् श्री विश्वनाथ की वैदिक मन्त्रोच्चार के साथ अभिषेक-अर्चना सहित भव्य पूजा सम्पन्न हुई। आश्रम के समस्त अन्तेवासी, अतिथि एवं भक्त जन पूजा में तथा भगवान् श्री विश्वनाथ की महिमा का वर्णन करते भजन-कीर्तन में अत्यन्त प्रसन्नतापूर्वक सम्मिलित हुए। सभी ने इस पावन महोत्सव में भाग ले कर स्वयं को धन्य अनुभव किया।

भगवान् श्री विश्वनाथ एवं सद्गुरुदेव के दिव्य अनुग्रह सब पर हों।



मुख्यालय आश्रम में नववर्ष समारोह

मुख्यालय आश्रम में पूर्व वर्षों की भाँति ३१ दिसम्बर २०१९ को नववर्ष की पूर्व सन्ध्या आध्यात्मिक हर्षोल्लासपूर्वक मनायी गयी। कार्यक्रम का आरम्भ सायंकाल ७.३० बजे जय गणेश प्रार्थना, स्तोत्र पाठ तथा आश्रम के संन्यासी एवं भक्तवृन्द द्वारा भजन-कीर्तन गान से हुआ। इसके पश्चात्, आन्ध्र प्रदेश की कुमारी हिमर्षिणी एवं कुमारी अद्वैता ने भरतनाट्यम नृत्य की मनोहर प्रस्तुति द्वारा



समस्त उपस्थित जनों के हृदयों को आह्लादित किया। भारत एवं विश्व के अनेक भागों से आये अतिथियों एवं भक्तों ने भी भक्ति संगीत द्वारा श्री गुरुदेव के पावन चरणकमलों में अपनी भावांजलि अर्पित की। तदुपरान्त, क्रिसमस रिट्रीट के प्रतिभागियों द्वारा प्रस्तुत एक साधक की आध्यात्मिक यात्रा को चित्रांकित करती लघु नाटिका से सभी अत्यधिक प्रेरित एवं प्रभावित हुए।



डीवीडी शो के माध्यम से सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज, परम श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज एवं परम श्रद्धेय श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के दर्शन तथा उनके प्रेरणाप्रद नववर्ष सन्देशों का श्रवण प्रत्येक के लिए अत्यन्त सौभाग्य का विषय था। इसके पश्चात्, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज एवं परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिपानन्द जी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देशों द्वारा सभा को आशीर्वादित किया। इस अवसर पर तेरह पुस्तक-पुस्तिकाओं का विमोचन भी किया गया। मध्यरात्रि १२ बजे तक प्रार्थना एवं ध्यान के साथ सबने नववर्ष २०२० में प्रवेश किया। समारोह आरती एवं प्रसाद वितरण के साथ समाप्त हुआ।



परमपिता परमात्मा, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज, परम श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज एवं परम श्रद्धेय श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के विपुल आशीर्वाद सब पर हों।

वर्ष २०१९-२० में शैक्षिक सहायता

पूर्व वर्षों की भाँति, वर्ष २०१९-२० में मुख्यालय आश्रम द्वारा ऋषिकेश एवं समीपवर्ती गाँवों के आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के विद्यार्थियों को शैक्षिक सहायता प्रदान की गयी। दो करोड़ चौहत्तर लाख सत्ताईस हजार पाँच सौ रुपये (२,७४,२७,५००/-) के शैक्षिक अनुदान से ५२४ कस्बों एवं गाँवों के ७०९ विद्यालयों एवं महाविद्यालयों में अध्ययन कर रहे ४२४९ छात्र तथा ६०३१ छात्राएँ लाभान्वित हुए। कुल १०२८० लाभान्वित हुए विद्यार्थियों में से २३०१ प्राथमिक स्तर, २८७५ उच्च प्राथमिक स्तर, ४५०७ सैकण्डरी एवं सीनियर सैकण्डरी स्तर, ५४२ स्नातक स्तर तथा ५५ स्नातकोत्तर स्तर के विद्यार्थी थे।

पर्वतीय क्षेत्र के गाँवों में रहने वाले लाभान्वित हुए विद्यार्थियों के अभिभावक जन किसान हैं तथा उनमें से अधिकांशतः बी पी एल श्रेणी के हैं। कस्बों में रहने वाले विद्यार्थियों के अभिभावक जन लघु-स्तरीय विक्रेता, फेरी वाले, श्रमिक, गृहसेवक-सेविकाएँ तथा विधवा स्त्रियाँ हैं। इन विद्यार्थियों को विद्यालय जाने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु तथा शिक्षा-सामग्री खरीदने में समर्थ बनाने हेतु मुख्यालय आश्रम प्रतिवर्ष शैक्षिक अनुदान की पावन सेवा अर्पित करता है।

परम पिता परमात्मा एवं सद्गुरुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के विपुल आशीर्वाद सब पर हों।

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

प्रथम बार उसे होम के कर्मचारी द्वारा देखा गया; इस कर्मचारी द्वारा आमन्त्रित किये जाने पर उसने होम के भीतर प्रवेश किया। चूंकि वह समय भोजन का था; उसने भोजन किया तथा सो गया। अगली सुबह वह जल्दी ही होम से चला गया। उसे यहाँ कोई नहीं मारेगा—इस बात के प्रति आश्वस्त हो जाने पर अगली बार वह स्वयं होम के द्वार पर आया तथा भोजन की याचना की। वह निरन्तर ये शब्द दोहराता रहता है—“वे कहते हैं कि मैं पागल हूँ, पर मैं पागल नहीं हूँ। मैं भूखा हूँ। मैं पागल नहीं, भयभीत हूँ। मुझे स्वयं से बातें करते देख कर वे कहते हैं कि मैं पागल हूँ और मुझे मार कर भगा देते हैं। मैं पागल नहीं हूँ; मैं अकेला हूँ तो मैं अन्य किससे बात करूँ?” वह लगभग ३० वर्ष का प्रतीत होता है; बिना कोट, जूते एवं कम्बल के मात्र शर्ट-पेट पहने हुए भयभीत एवं तिरस्कृत हुआ वह सङ्क पर दौड़ता रहता है। वह अपना भोजन इतनी शीघ्रता से करता है कि मानो कोई कहीं से आ कर उसका भोजन छीन लेगा। उसके द्वारा निरन्तर दोहराये जाने वाले शब्दों को परिवर्तित होने में कुछ समय लगेगा। यहाँ होम में अधिकांश समय वह अकेला ही रहता है क्योंकि आस-पास अधिक लोग होने से उसकी व्यग्रता एवं बैचैनी बढ़ जाती है। इस बात में समय लगेगा जब वह स्वयं यह विश्वास करना प्रारम्भ कर देगा कि

वह पागल नहीं है, अपितु अपने अन्य बन्धुओं की भाँति उसे भी भोजन, वस्त्र, आश्रय, दवाई एवं एक मनुष्य के रूप में प्रेमपूर्वक स्वीकार किये जाने की आवश्यकता है। यह सुनिश्चित है कि श्री गुरुदेव ही उसे अपनी शरण में यहाँ लाये हैं। हम श्री गुरुदेव के पावन चरणकमलों में प्रार्थना करते हैं कि उसके मन एवं हृदय को विश्रान्ति प्राप्त हो।

अनेक वर्षों से होम में रहने वाले एक युवक को सङ्क के किनारे से लाया गया था। उस समय वह बात करने में एवं चलने में असमर्थ था। उसके हाथ-पैरों पर उसका नियन्त्रण नहीं था, वे अपने आप हिलते रहते थे। संकेतों द्वारा उसने धीरे-धीरे अपनी बात समझाना प्रारम्भ किया तथा दूसरे अन्तेवासियों की यथासम्भव सहायता करने में रुचि लेने लगा। वह अपने दृष्टिविहीन बन्धुओं को उनके स्थान तक पहुँचाने की सेवा भी करता है। अपनी दयनीय दशा के बावजूद, वह अन्य व्यक्तियों के कष्टों एवं कठिनाइयों को समझता है। इस सप्ताह उसका मुख खुशी से चमक उठा क्योंकि उसने बिना किसी की सहायता के स्वयं ही टॉयलेट फ्लश का प्रयोग करना सीख लिया था।

ये छोटी-छोटी बातें वस्तुतः अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं; एक नया छोटा कदम ईश्वरीय कृपा की अनुभूति है, आशा की किरण है। ॐ श्री सदगुरुदेवाय नमः।

“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 तुम्हें ही निवास करें।”

—परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अंगुल (ओडिशा) द्वारा चौथे साधना शिविर एवं आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन



सदगुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के ‘दिव्य जीवन सन्देश’ के व्यापक प्रचार-प्रसार हेतु दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अंगुल (ओडिशा) द्वारा शिवानन्द सेवाग्राम, गहम में दिनांक २८ नवम्बर से १ दिसम्बर २०१९ तक चौथे साधना शिविर एवं

आध्यात्मिक सम्मेलन का सफलतापूर्वक आयोजन किया गया।

परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने सम्मेलन की अध्यक्षता की तथा इसके विभिन्न सत्रों में अपने प्रवचनों द्वारा भक्तों को आशीर्वादित भी किया। डी एल एस मुख्यालय आश्रम के ट्रस्टी श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी महाराज तथा क्रिया योग इन्टरनेशनल के परमाध्यक्ष श्री परमहंस प्रज्ञानानन्द जी महाराज भी इस कार्यक्रम में सम्मिलित हुए तथा उपस्थित भक्त एवं प्रतिभागी वृन्द को सम्बोधित किये। श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी महाराज, श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज, श्री स्वामी स्वरूपानन्द जी महाराज, पूज्य बाबाजी श्री ब्रजबन्धुदास जी महाराज, श्री बीरेन्द्र कुमार पण्डा जी, ब्रह्मचारी श्री विश्वभर जी, ब्रह्मचारी श्री शिवप्रसाद जी, श्री के श्रीधर दाश जी, आचार्या अन्नपूर्णा देवी जी तथा श्री राधामोहन सिंह जी ने भी साधना के विभिन्न पक्षों पर अपने व्याख्यानों द्वारा साधकों का मार्गदर्शन किया। श्री स्वामी कृष्णदासानन्द जी महाराज ने मास्टर ऑफ सेरेमनीज के रूप में समस्त कार्यक्रम का



कुशलतापूर्वक संचालन किया। ओडिशा के विभिन्न भागों से ७८० रजिस्टर्ड प्रतिभागी तथा बड़ी संख्या में भक्तजन कार्यक्रम में सम्मिलित हुए।

१ दिसम्बर को रक्तदान शिविर एवं निःशुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर आयोजित किये गये। परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने इन शिविरों का उद्घाटन किया तथा सेवग्राम में साधक ब्लॉक II के निर्माण हेतु भूमि पूजा भी सम्पन्न की।



सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं सद्गुरुदेव के दिव्य अनुग्रह सब पर हों।

दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अंगुल (ओडिशा) द्वारा 'जिला स्तरीय श्रीमद्भगवद्गीता लेखन एवं वाचन प्रतियोगिता' का आयोजन



युवा पीढ़ी में भारत की अद्वितीय आध्यात्मिक विरासत के प्रति जाग्रति उत्पन्न करने तथा उनमें नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों का विकास करने हेतु दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अंगुल (ओडिशा) द्वारा

अंगुल में वहाँ के जिला शिक्षा अधिकारी की सहर्ष अनुमति से हाइ स्कूल विद्यार्थियों के लिए 'जिला स्तरीय श्रीमद्भगवद्गीता लेखन एवं वाचन प्रतियोगिता' का आयोजन किया गया।

यह प्रतियोगिता दो चरणों में आयोजित की गयी; १६ प्राथमिक स्तरीय तथा ३ अन्तिम स्तरीय परीक्षाओं में १३८ विद्यालयों के लगभग ३००० विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। समस्त प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र दिये गये तथा प्रथम १० स्थानों पर रहे प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र के साथ, नगद पुरस्कार एवं अन्य आकर्षक उपहार दिये गये।

सर्वशक्तिमान् प्रभु एवं श्री गुरुदेव सब पर अपने
दिव्य अनुग्रह की वृष्टि करें।



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

सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पश्चिमी बंगाल द्वारा साधना शिविर का आयोजन

डिवाइन लाइफ सोसायटी, पश्चिमी बंगाल का वार्षिक साधना शिविर १२ फरवरी २०२० (सायंकाल छः बजे) से १६ फरवरी २०२० (पूर्वाह्न) तक हावड़ा-तारकेश्वर रेलवे लाइन (कोलकाता से ५४ किमी) पर स्थित हमीरगाछी, रेलवे-स्टेशन मालिया के श्री काशी विश्वनाथ सेवा ट्रस्ट कॉम्प्लेक्स में आयोजित किया जायेगा।

पश्चिम बंगाल के प्रतिभागियों के लिए प्रतिभागिता शुल्क ४५०/- प्रति व्यक्ति है तथा अन्य राज्यों के प्रतिभागियों के लिए ३५०/- प्रति व्यक्ति है। इस शुल्क में भोजन एवं आवास व्यवस्था व्यय सम्मिलित है।

नामांकन की अन्तिम तिथि ३१ जनवरी २०२० है।

नामांकन एवं अन्य जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करें—

१.	श्री नितुल पारेख	० ९८३०० ४०७३०
२.	श्री प्रफुल्ल कुमार महापात्रा	० ९४३८३ ०३६२४
३.	श्री विजय कुमार स्वाँई,	० ९३३९३ ९२८४५

४ C मेहर अली मोन्डल स्ट्रीट,

मोमिनपुर, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-७०००२७

समस्त भक्तों से शिविर में भाग लेने हेतु हार्दिक अनुरोध है।

—द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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 : ०९३५-२४३३५४९ (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।

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

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

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

अम्बाला (हरियाणा): प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को जप, भजन-कीर्तन और श्री हनुमान चालीसा पाठ इत्यादि सहित नियमित सत्संग चलते रहे। रोगियों की प्रतिदिन निःशुल्क होमियोपैथी चिकित्सा सेवा तथा जल सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

अंगुल (ओडिशा): दैनिक पूजा एवं प्रत्येक रविवार को पादुका पूजा सहित सासाहिक सत्संग के अतिरिक्त, शाखा द्वारा १० एवं २८ नवम्बर को भक्तों के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये जिनमें पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, श्री हनुमान चालीसा एवं श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ किया गया।

आंकोली (ओडिशा): प्रत्येक रविवार को सासाहिक सत्संग, गुरुवार को चल सत्संग तथा संक्रान्ति को श्री हनुमान चालीसा पाठ पूर्ववत् चलते रहे। शाखा द्वारा श्री रामचरितमानस पारायण एवं प्रवचन भी आयोजित किये गये।

बंगलूरु (कर्नाटक): प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा, स्वाध्याय, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री गुरु गीता पाठ सहित सत्संग यथावत् चलता रहा। १७ नवम्बर को महामृत्युञ्जय मन्त्र का अखण्ड जप किया गया तथा २४ नवम्बर को भजन-कीर्तन सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा):

शाखा के दैनिक स्वाध्याय, प्राणायाम और ध्यान, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार को सासाहिक 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। १४ से २१ नवम्बर तक ‘उपदेश सार’ पर प्रवचन आयोजित किये गये।

बेल्हारि (कर्नाटक):

दैनिक पूजा तथा प्रत्येक रविवार को विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना, मंगल आरती सहित पादुका पूजा पूर्ववत् चलती रही। २० अक्टूबर को श्री स्वामी शिवानन्द सत्संग भवन का उद्घाटन समारोह पादुका पूजा एवं गणपति हवन सहित सम्पन्न हुआ।

चाँदपुर (ओडिशा):

दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को पादुका पूजा और शनिवार को सासाहिक 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। ४ से १२

नवम्बर तक श्री रामचरितमानस पारायण किया गया। आर्थिक सहायता एवं औषधियाँ उपलब्ध करायी १७ नवम्बर को विश्व-शान्ति हेतु श्री सुन्दरकाण्ड पाठ गयी।

एवं श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, श्रीमद्भगवत् से स्वाध्याय, प्रत्येक गुरुवार को सासाहिक सत्संग, माह की ८ और २४ को पादुका पूजा एवं अर्चना नियमित रूप से चलते रहे। १२ एवं १८ अक्टूबर को भक्तों के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये। २६ अक्टूबर को श्री सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। १४ अक्टूबर से १२ नवम्बर तक

श्री रामचरितमानस पारायण किया गया।

चण्डीगढ़: दैनिक योग कक्षा तथा प्रत्येक रविवार को नारायण सेवा सहित सासाहिक सत्संग के अतिरिक्त, माह की ८ तारीख को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया। निःशुल्क चिकित्सा सेवा तथा मासिक पत्रिका के प्रकाशन की सेवा पूर्ववत् चलती रहीं। इसके अतिरिक्त, एक किंडनी रोगी को उपचार हेतु वित्तीय सहायता दी गयी। २४ को चिदानन्द दिवस अखण्ड महामन्त्र कीर्तन एवं नारायण सेवा सहित मनाया गया तथा २७ को श्री लक्ष्मी पूजा की गयी।

गाँधीनगर (गुजरात): अक्टूबर माह में दैनिक योग कक्षा तथा प्रत्येक रविवार को सासाहिक सत्संग यथावत् चलते रहे। निर्धन रोगियों को

सेवा तथा गुरुवार एवं रविवार को सासाहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ८ से १२ अक्टूबर तक ‘महाभारत’ तथा ‘उपदेश सार’ पर प्रवचन आयोजित किये गये। शाखा की स्वर्ण जयन्ती के उपलक्ष्य में १६ से २० नवम्बर तक ‘श्रीमद्भगवद्गीता’ तथा ‘धन्याष्टकम्’ पर व्याख्यानों का आयोजन 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। १२ अक्टूबर को विशेष सत्संग आयोजित किया गया तथा कार्तिक माह में प्रतिदिन रुद्राभिषेक किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): प्रतिदिन महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप नियमित रूप से चलता रहा। परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में २ नवम्बर को श्री सुन्दरकाण्ड पाठ, ३ नवम्बर को नारायण सेवा तथा ७ नवम्बर को पादुका पूजा का आयोजन किया गया।

शाखा द्वारा मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी के निर्देशन में १० नवम्बर को वृद्धाश्रम में भजन-कीर्तन तथा ११ नवम्बर को योग सत्र का आयोजन किया गया। १५ एवं १६ नवम्बर को श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी के भजन एवं प्रवचन आयोजित किये गये। २४ नवम्बर को मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

केन्द्रपाड़ा (ओडिशा): शाखा द्वारा पादुका पूजा सहित दैनिक सत्संग के अतिरिक्त, १७ एवं २४ नवम्बर को चल सत्संग तथा २९ नवम्बर को श्री रामचरितमानस पारायण किया गया। कार्तिक माह के उपलक्ष्य में ८ से १२ नवम्बर तक विशेष पूजा का कार्यक्रम रखा गया।

खातिगुड़ा (ओडिशा): शाखा द्वारा दिन में दो बार पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ यथावत् चलते रहे। ७ नवम्बर को जप, पादुका पूजा एवं स्वाध्याय सहित साधना दिवस आयोजित किया गया। कार्तिक माह के उपलक्ष्य में प्रार्थना, प्रभातफेरी, महामन्त्र कीर्तन एवं पादुका पूजा का आयोजन किया गया।

खुर्दा रोड-जटनी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षा एवं सायंकालीन सत्संग के अतिरिक्त, २ अक्तूबर को गाँधी जयन्ती मनायी गयी। २६ अक्तूबर को भजन-कीर्तन एवं श्री हनुमान

चालीसा पाठ सहित विशेष सत्संग तथा ३१ अक्तूबर को 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 तथा माह की ८ एवं २४ तारीख को चल सत्संग नियमित रूप से चलते रहे।

कोनिसी (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को श्रीमद्भागवत से स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग एवं गुरुवार को पादुका पूजा के अतिरिक्त, श्री रामचरितमानस पारायण किया गया। १४ नवम्बर को बाल-दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में भाषण प्रतियोगिता में विजयी रहे विद्यार्थियों को पुरस्कार वितरित किये गये।

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 तथा माह के तीसरे रविवार को नारायण सेवा पूर्ववत् चलते रहे। कार्तिक माह के उपलक्ष्य में १ से १२ नवम्बर तक श्री रामचरितमानस पारायण एवं प्रवचन आयोजित किये गये।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी के सानिध्य में ९ नवम्बर को बालदीप विद्यालय में कार्यक्रम आयोजित किया गया, १० नवम्बर को एक भक्त के आवास पर पादुका पूजा सम्पन्न की गयी तथा ११ नवम्बर को अन्ध विद्यालय में सत्संग आयोजित किया गया। २४ नवम्बर को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, मन्त्र जप और स्वाध्याय सहित सत्संग का आयोजन हुआ तथा २५ नवम्बर को बालदीप विद्यालय में योग सत्र का आयोजन किया गया।

नयागढ़ (ओडिशा): प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त, शाखा द्वारा ४ से १२ नवम्बर तक श्री रामचरितमानस पारायण एवं श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचन आयोजित किये गये। १७ नवम्बर को पादुका पूजा, श्री हनुमान चालीसा पाठ तथा श्री सुन्दरकाण्ड पारायण 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 महामन्त्र कीर्तन सहित सत्संग आयोजित किये गये। परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में १९ नवम्बर को नारायण सेवा का आयोजन हुआ तथा राधा-माधव विद्यालय के

बालकों में दूध, फल एवं बिस्कुट वितरित किये गये। शाखा द्वारा मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी के निर्देशन में विभिन्न स्थानों पर सत्संग एवं नारायण सेवा कार्यक्रम आयोजित किये गये।

रायपुर (छत्तीसगढ़): प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग तथा एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ नियमित रूप से चलते रहे।

राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवार को पादुका पूजा, अभिषेक-अर्चना एवं श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित चल सत्संग नियमित चलते रहे। निर्धन रोगियों का एक्यूप्रेशर विधि द्वारा निःशुल्क उपचार किया गया तथा उन्हें निःशुल्क औषधियाँ दी गयीं। ११ एवं १७ नवम्बर को विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

स्टील टाउनशिप शाखा, राउरकेला (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। २० अक्टूबर को साधना विषय पर प्रवचन सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशी को

श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण, श्री हनुमान चालीसा पाठ तथा ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। ३ नवम्बर को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। ६ से १२ नवम्बर तक श्रीमद्भगवत् पारायण एवं प्रवचन आयोजित किये गये जिनका समापन नारायण सेवा के साथ हुआ।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवार एवं गुरुवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग, बुधवार एवं रविवार को मातृ सत्संग, एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण तथा संक्रान्ति को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण इत्यादि के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। शाखा की स्वर्ण जयन्ती के उपलक्ष्य में १५ से १८ अक्तूबर तक योग सत्र, भजन एवं प्रवचन आयोजित किये गये तथा एक स्मारिका का विमोचन भी किया गया।

विशाखपत्तनम् ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक योग कक्षा, प्रत्येक सोमवार को श्री विश्वनाथ मन्दिर में भगवन्नाम संकीर्तन तथा समीपवर्ती गाँवों में सामाहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ६ अक्तूबर को भजन, प्रवचन एवं नारायण सेवा सहित मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

फरीदपुर शाखा, बरेली (उत्तर प्रदेश):

अक्तूबर-नवम्बर माह में शाखा द्वारा प्रत्येक बुधवार को सत्संग नियमित रूप से चलता रहा। परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी के उपलक्ष्य में आयोजित १०८ श्री रामचरितमानस पाठ कार्यक्रम भी सुचारू रूप से चलता रहा।

रायगढ़ (छत्तीसगढ़): अक्तूबर माह में प्रत्येक सोमवार को सामाहिक सत्संग एवं संकीर्तन का आयोजन किया गया। इनमें श्री रामचरितमानस एवं श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचन भी दिये गये।

राजापार्क, जयपुर (राजस्थान): शाखा द्वारा अक्तूबर माह में दैनिक पूजा, पारायण, हवन, सत्संग इत्यादि की आध्यात्मिक गतिविधियाँ तथा ज्ञान-प्रसार, स्वास्थ्य, अन्नदान एवं जल सेवा कार्यक्रम सभी पूर्ववत् नियमित रूप से चलते रहे। विशेष कार्यक्रमों में—७ अक्तूबर को श्री रामचरितमानस का सामूहिक पाठ तथा उसके पश्चात् कन्या पूजा एवं प्रसाद वितरण हुआ। १३ अक्तूबर को शरद पूर्णिमा के उपलक्ष्य में विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। १४ अक्तूबर को पं. राधामोहन द्वारा कार्तिक मास की कथा सम्पन्न हुई। २७ अक्तूबर को दीपावली पर्व तथा २८ अक्तूबर को अन्नकूट महोत्सव मनाया गया। १७ अक्तूबर को श्री रामायण का अखण्ड पाठ प्रारम्भ किया गया जिसकी पूर्णाहुति ११ नवम्बर को हुई।

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 महत्त्व.	३०/-
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	११५/-
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/-

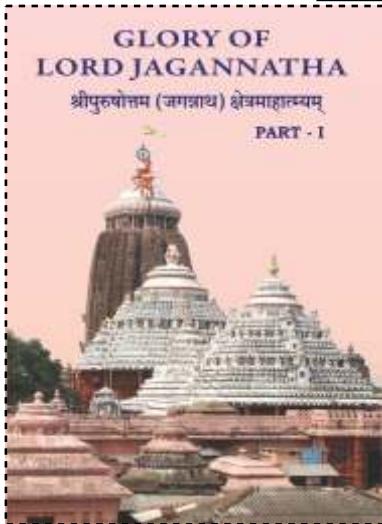
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

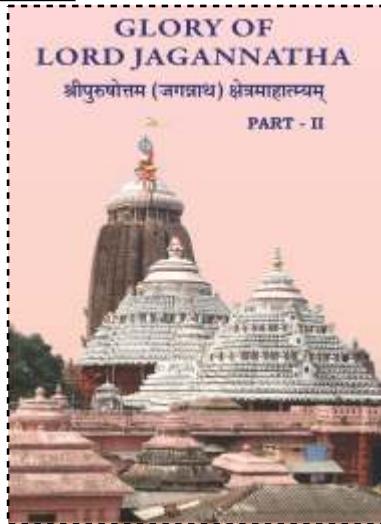
फोन : ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail : bookstore@sivanandaonline.org

For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

NEW RELEASE!



Part - I Pages: 456 Price: ₹ 415/-



Part - II Pages: 448 Price: ₹ 410/-

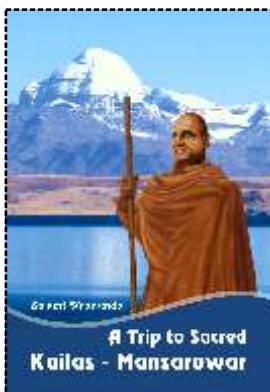
Glory of Lord Jagannatha (Part I and II)

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/-



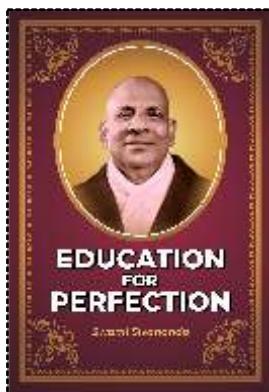
First Edition - 1932
Second Edition - 2020

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/-



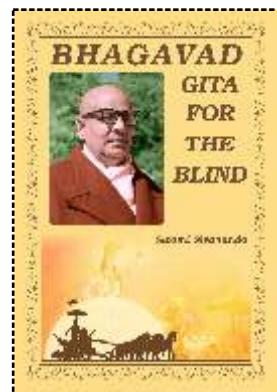
First Edition - 1954
Second Edition - 2020

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/-

बीस महत्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

(परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१. ब्राह्ममुहूर्त—जागरण—नित्यप्रति प्रातः चार बजे उठिए। यह ब्राह्ममुहूर्त ईश्वर के ध्यान के लिए बहुत अनुकूल है।
२. आसन—पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन पर जप तथा ध्यान के लिए आधे घण्टे के लिए पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठ जाइए। ध्यान के समय को शनैः-शनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य के लिए शीर्षासन अथवा सर्वांगासन कीजिए। हल्के शारीरिक व्यायाम (जैसे टहलना आदि) नियमित रूप से कीजिए। बीस बार प्राणायाम कीजिए।
३. जप—अपनी रुचि या प्रकृति के अनुसार किसी भी मन्त्र (जैसे 'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमः शिवाय', 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय', 'ॐ श्री शश्वतभवाय नमः', 'सीताराम', 'श्री राम', 'हरि ॐ' या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतिदिन जप कीजिए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच)।
४. आहार-संयम—शुद्ध सात्त्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना चट्टनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही निर्वाह करने की क्षमता आपमें होनी चाहिए। दाल के लिए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूध के लिए और अधिक चीनी न माँगिए।
५. ध्यान-कक्ष—ध्यान-कक्ष अलग होना चाहिए। उसे तालेकुंजी से बन्द रखिए।
६. दान—प्रतिमाह अथवा प्रतिदिन यथाशक्ति नियमित रूप से दान दीजिए। अथवा एक रुपये में दस पैसे के हिसाब से दान दीजिए।
७. स्वाध्याय—गीता, रामायण, भागवत, विष्णुसहस्रनाम, आदित्यहृदय, उपनिषद्, योगवासिष्ठ, बाइबिल, जेन्द्रअवस्ता, कुरान आदि का आधा घण्टे तक नित्य स्वाध्याय कीजिए तथा शुद्ध विचार रखिए।
८. ब्रह्मचर्य—बहुत ही सावधानीपूर्वक वीर्य की रक्षा कीजिए। वीर्य विभूति है। वीर्य ही सम्पूर्ण शक्ति है। वीर्य ही सम्पत्ति है। वीर्य जीवन, विचार तथा बुद्धि का सार है।
९. स्तोत्र-पाठ—प्रार्थना के कुछ श्लोकों अथवा स्तोत्रों को याद कर लीजिए। जप अथवा ध्यान आस्था करने से पहले उनका पाठ कीजिए। इससे मन शीघ्र ही समुन्नत हो जायेगा।
१०. सत्संग—निरन्तर सत्संग कीजिए। कुसंगति, धूम्रपान, मांस, शराब आदि का पूर्णतः त्याग कीजिए। बुरी आदतों में न फँसिए।
११. व्रत—एकादशी को उपवास कीजिए या केवल दूध तथा फल पर निर्वाह कीजिए।
१२. जप-माला—जप-माला को अपने गले में पहनिए अथवा जेब में रखिए। रात्रि में इसे तकिये के नीचे रखिए।
१३. मौन-व्रत—नित्यप्रति कुछ घण्टों के लिए मौन-व्रत कीजिए।
१४. वाणी-संयम—प्रत्येक परिस्थिति में सत्य बोलिए। थोड़ा बोलिए। मधुर बोलिए।
१५. अपरिग्रह—अपनी आवश्यकताओं को कम कीजिए। यदि आपके पास चार कमीजें हैं, तो इनकी संख्या तीन या दो कर दीजिए। सुखी तथा सन्तुष्ट जीवन बिताइए। अनावश्यक चिन्ताएँ त्यागिए। सादा जीवन व्यतीत कीजिए तथा उच्च विचार रखिए।
१६. हिंसा-परिहार—कभी भी किसी को चोट न पहुँचाइए (अहिंसा परमो धर्मः)। क्रोध को प्रेम, क्षमा तथा दया से नियन्त्रित कीजिए।
१७. आत्म-निर्भरता—सेवकों पर निर्भर न रहिए। आत्म-निर्भरता सर्वोत्तम गुण है।
१८. आध्यात्मिक डायरी—सोने से पहले दिन-भर की अपनी गलतियों पर विचार कीजिए। आत्म-विश्लेषण कीजिए। दैनिक आध्यात्मिक डायरी तथा आत्म-सुधार रजिस्टर रखिए। भूतकाल की गलतियों का चिन्तन न कीजिए।
१९. कर्तव्य-पालन—याद रखिए, मृत्यु हर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रही है। अपने कर्तव्यों का पालन करने में न छूकिए। सदाचारी बनिए।
२०. ईश-चिन्तन—प्रातः उठते ही तथा सोने से पहले ईश्वर का चिन्तन कीजिए। ईश्वर को पूर्ण आत्मार्पण कीजिए।

यह समस्त आध्यात्मिक साधनाओं का सार है। इससे आप मोक्ष प्राप्त करेंगे। इन नियमों का दृढ़तापूर्वक पालन करना चाहिए।
अपने मन को ढील न दीजिए।

जनवरी 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

जब तक आप स्वयं परिशुद्ध नहीं होंगे, तब तक जीवन्मुक्त की सच्ची महत्ता का अनुमान आप नहीं कर सकते। वे जब सामने आयेंगे, तब आपको एक साधारण मनुष्य ही लगेंगे और आपको कोई लाभ नहीं मिलेगा। आप अपनी ही दोष-दृष्टि के कारण उनके अन्दर भी दोषों को ही खोजने का प्रयत्न करेंगे। भले ही साक्षात् श्री कृष्ण या श्री शंकर ही आपके साथ रहें; किन्तु जब तक आप उनको ग्रहण करने योग्य नहीं बनते और उनकी आध्यात्मिक शिक्षा को ग्रहण करने के लिए उद्यत नहीं होते, तब तक वे भी आपका कुछ उपकार नहीं कर सकते।

यह बिलकुल ठीक है कि गुरु की कृपा, उनका स्पर्श, उनकी दृष्टि अथवा उनका एक संकल्प मात्र भी अद्भुत चमत्कार कर सकता है; पर इसका यह अभिप्राय नहीं कि शिष्य निष्क्रिय बैठा रहे। गुरु मार्ग दिखाते तथा बाधाओं और अड़चनों को दूर करते हैं। शिष्य को योग-साधना के सोपान पर अपने पैरों से चलना होगा। गीता कहती है : ‘उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्—मनुष्य को चाहिए कि अपने द्वारा (संसार-सागर से) अपना उद्धार करे और अपने आत्मा को अधोगति में न पहुँचाये’ (गीता : ६/५)।

—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