उनकी लीला है। आपकी सारी दृष्टि तत्क्षण परिवर्तित हो जायेगी। दुष्ट को देखते ही आपके हृदय में भक्ति की भावना उत्पन्न होगी।

४. सर्वत्र नारायण - दृष्टि रखिए। सर्वत्र नारायण को देखिए। उसकी स्थिति का भान कीजिए। जो-कुछ भी आप देखते, छूते तथा चखते है, वह ईश्वर के सिवा और कुछ नहीं है।

मानसिक दृष्टिकोण को बदल डालिए। दृष्टिकोण को बदलिए, तभी आप इस पृथ्वी पर स्वर्ग को प्राप्त कर सकते हैं। उपनिषदों तथा वेदान्त-सूत्रों के अध्ययन से क्या लाभ यदि मनुष्य की दृष्टि बुरी और जबान गन्दी हो।

- स्वामी शिवानन्द

योग-वेदान्त का सार

मनुष्य की दैनिक गतिविधि ही योग और वेदान्त का सार है। यदि व्यक्ति सोचता है कि किसी बड़े आदर्शवाद को अपना कर वह चाहे जो कर सकता है, कह सकता है, तो यह उसकी भूल है। जिस प्रकार प्रत्येक बूँद से सागर बनता है, इसी प्रकार व्यक्ति का हर एक कार्य उसके चरित्र के निर्माण में योग देता है। लोगों का दैनिक क्रिया-व्यापार ही दिव्य जीवन के, योग और वेदान्त के सार - तत्त्व का निर्माण करता है। यदि व्यक्ति अपने प्रत्येक विचार के प्रति सजग रह कर दैनिक जीवन में दिव्य जीवन के मोटे सिद्धान्तों का पालन करेगा, तो आध्यात्मिक जीवन के आधारभूत तत्त्व स्वतः ही आ जायेंगे।

सत्यता, दया और शुचिता मुख्य गुण हैं जो आपके जीवन के कण-कण परिव्याप्त होने चाहिए। साधक किसी भी मूल्य पर दिव्य जीवन यापन की छोटी-से-छोटी बात भी नहीं भूल सकता। उसका सम्पूर्ण जीवन, विशेषकर, प्रारम्भिक जीवन विनियन्त्रित होना चाहिए। यदि वह सोचता है कि ध्यान करने के साथ ही मनचाहा अन्य कुछ भी कर सकता है, तो वह स्वयं को धोखा दे रहा है।

दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत

- जानेवारी २०१५ चा सत्संग श्री. गोपाळराव नगरकर यांचे घरी १८ जानेवारी (रविवारी) रोजी झाला.
- 'दिव्य जीवन' या मासिक पत्रिकेचा जानेवारी अंक परिवारातील सर्व सदस्यांना वितरित करण्यात आला.

❀ **पुणे शाखेचा पत्ता** ❀

श्री. गो. आ. नगरकर
'स्वानंद' एस्. २०
सहजीवन सोसायटी
पर्वती, पुणे ४११००९
☎ ९३७०५७०२०६

श्री. नितीन देशपांडे
'ईशावास्य'
प्लॉट नं. ४९ /सायंतारा,
डी. एस. के. विश्व
धायरी, पुणे ४११०४१
☎ ०९८५०९३१४१७
०९८५०८२६९९०

पुस्त डाक

प्रति

दिव्य जीवन

(दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा)

स्वामी शिवानंद सरस्वती (ज्ञानयज्ञ म्हणून वितरित) स्वामी चिदानंद सरस्वती

वर्ष १० । अंक २

फेब्रुवारी २०१५

जप यज्ञ

आपल्या शाखेच्या वतीने 'ॐ नमो भगवते चिदानंदाय' या मंत्राचा ११ कोटी जप करण्याचा संकल्प करण्यात आला होता.

आजपर्यंत झालेल्या जपाचा आढावा घेतल्यावर असे जाणवले की आपण संकल्पाच्या खूप जवळ पोहोचलो आहोत. यामुळे जपसंख्या वाढवावी असे सर्वांच्या मनात आलेले आहे. याबाबत लवकरच विचार करून पुढील अंकात याबाबतची माहिती देण्यात येईल.

ॐ नमो भगवते चिदानंदाय !

महिन्याचा विचार

अहिंसा

मनुष्य की आत्मोन्नति तथा दिव्यत्व - प्राप्ति के लिए पहली सीढ़ी है - अपने पशुत्व का समूलोन्मूलन । पशुओं में हिंसा - क्रूरता की प्रधानता रहती है। अतः ऋषियों, सन्तों एवं ज्ञानियों द्वारा वर्णित इसका अर्थात् मनुष्य में सन्निहित हिंसा - क्रूरता-उच्छेदन का एकमेव उपचार अहिंसा ही है। मनुष्य के नृशंस, क्रूर, हिंसक - पशुस्वभाव के पूर्णरूपेण मूलोच्छेदन के लिए सर्वाधिक प्रभावशाली उपाय, साधन अहिंसा ही है।

अहिंसा के अभ्यास द्वारा प्रेम विकसित होता है। सत्य अथवा प्रेम का दूसरा नाम अहिंसा है। सार्वभौमिक प्रेम ही अहिंसा है। यह शुद्ध प्रेम है। यह दिव्य प्रेम है। जहाँ प्रेम है, वहाँ अहिंसा है। जहाँ अहिंसा है, वहाँ निःस्वार्थ सेवा तथा प्रेम है। ये सब एक-साथ (साथ-साथ) रहते हैं। ये अविच्छेद्य हैं।

अहिंसा, निःस्वार्थ सेवा तथा प्रेम का सन्देश सदा-सर्वदा सब युगों में सर्वदेशीय सन्तों द्वारा दिया जाता रहा है। महान् सिद्ध आत्माओं के दैनिक जीवन के समस्त क्रिया-कलापों में अहिंसा की ही उच्चतम - सर्वोत्तम अभिव्यक्ति प्रत्यक्ष उदाहरण रहा है।

अहिंसा, न केवल मोक्ष-प्राप्ति का साधन है, अपितु अखण्ड शान्ति में संस्थित होने तथा दिव्य-आनन्दाभिभूत होने का भी एक प्रभावी साधन है। प्राणी मात्र की हिंसा न करने, उनको पीड़ा न पहुँचाने से ही मनुष्य को दिव्य - शान्ति की प्राप्ति हो सकती है।

धर्म एक है, वह है - प्रेम का धर्म तथा शान्ति का धर्म । अतः धर्म का एकमात्र सन्देश है अहिंसा का सन्देश; तभी तो अहिंसा को 'मानव का परम धर्म' कहा गया है।

केवल भारतीय संस्कृति तथा नीति-शास्त्र में ही अहिंसा पर विशेष बल दिया गया है। प्रागैतिहासिक काल से भारतीय संस्कृति का केन्द्र-बिन्दु-प्रमुख सिद्धान्त अहिंसा ही रहा है।

अहिंसा एक महान् आध्यात्मिक शक्ति है।

अहिंसा का अर्थ

किसी की हत्या या वध न करना ही प्रायः अहिंसा कहलाता है; परन्तु किसी का वध न करना ही पूर्ण अहिंसा नहीं है। इसका पूर्ण व्यापक आशय (अर्थ) है समस्त प्राणियों को मनसा, वाचा, कर्मणा चोट, पीड़ा या कष्ट न पहुँचाना । विचार से, वाणी से, कर्म से किसी को कष्ट न देना, अनुपकार न करना ही अहिंसा है। किसी को कष्ट या पीड़ा न देना अहिंसा का यह नकारात्मक रूप है। सकारात्मक रूप में तो यह सार्वभौमिक प्रेम है। इसके द्वारा मनोवृत्ति - मानसिक दृष्टिकोण ऐसा हो जाता है कि घृणा स्वतः ही प्रेम में परिवर्तित हो जाती है। अहिंसा ही वास्तविक त्याग है, अहिंसा ही क्षमा है, अहिंसा ही शक्ति है, अहिंसा ही वास्तविक बल है।

- स्वामी शिवानंद

स्व-धर्म

धर्म संस्कृत शब्द है। अँगरेजी में इसके लिए सही पर्यायवाची शब्द नहीं है। सामान्यतया 'Duty' अथवा 'Righteousness' आदि शब्दों का प्रयोग किया जाता है। प्रत्येक क्रिया, जो श्रेय और अभ्युदय का साधन बने, धर्म कहलाती है। मनुष्य मात्र का कल्याण करने वाला कर्म धर्म है। संस्कृत की 'धृ' धातु से यह शब्द बना है जिसका अर्थ है धारण करना। जो धारण करे, वह धर्म है। धर्म से लोगों का धारण होता है। चूँकि वह सबका आधार है और एक-दुसरे से जोड़ता है; इसलिए धर्म कहलाता है। जो अस्तित्व बनाये रखता है, वह धर्म है। प्रत्येक व्यक्ति के वर्ण और आश्रम के अनुसार जो कर्तव्य बनता है, वह 'स्व-धर्म' कहलाता है और यह वर्णाश्रम उसके गुणों यानी निसर्ग से प्राप्त गुणों पर निर्भर है।

ईश्वर और धर्म अलग नहीं किये जा सकते। मनुष्य अपने वर्ण और आश्रम के अनुसार धर्म का आचरण करते हुए

विकास करता है और अन्त में जीवन के अन्तिम ध्येय - आत्म - साक्षात्कार - को प्राप्त होता है। आत्म- साक्षात्कार से असीम आनन्द, उत्कृष्ट शान्ति, अखण्ड सुख, उच्च ज्ञान, शाश्वत समाधान और अमरता प्राप्त होती है।

धर्म का लक्षण मनुष्य का आचार होता है। आचार भलाई का चिह्न है। आचार शेष सब अन्य उपदेशों से उत्कृष्ट है । आचार से धर्म की उत्पत्ति होती है। धर्म से जीवन बढ़ता है। आचार से मनुष्य इस लोक में और परलोक में भी कीर्ति, शक्ति और अधिकार पाता है। आचार ही सर्वोत्तम है। सभी तपस्याओं का मूल आचार है।

- स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिक दृष्टि प्राप्त करने के चार साधन

आसुरी प्रकृति को दैवी प्रकृति में परिणत करने के चार साधन हैं। जो इस साधना का अभ्यास करता है, वह कदापि बुरी दृष्टि नहीं रखेगा। उसे आध्यात्मिक दृष्टि की प्राप्ति होगी। उनका दृष्टिकोण परिवर्तित हो जायेगा। वह बुरे वातावरण की शिकायत नहीं करेगा। आपको इन चारों की साधना नित्य-प्रति करनी चाहिए।

१. कोई भी व्यक्ति पूर्णतः बुरा नहीं है। हर व्यक्ति में कुछ - न - कुछ सद्गुण अवश्य हैं। हर व्यक्ति में शुभ के दर्शन कीजिए। शुभ दृष्टि का विकास कीजिए। दोषान्वेषक दृष्टि के लिए यह बहुत ही प्रभावशाली उपचार है।

२. पहले दर्जे का दुष्ट व्यक्ति भी प्रसुप्त सन्त ही है। वह भविष्य में होने वाला सन्त है इसको अच्छी तरह याद रखिए। वह शाश्वत दुष्ट नहीं है। उसे सन्तों की संगति में रखिए, उसकी चोर-वृत्ति तुरन्त ही बदल जायेगी। दुष्टता से घृणा कीजिए, परन्तु दुष्ट से नहीं।

३. याद रखिए कि भगवान् नारायण स्वयं दुष्ट, चोर तथा वेश्या के रूप में संसार के रंगमंच पर नाट्य-क्रिड़ा कर रहे हैं। यह