॥ श्रीराम ॥

श्रीरामशरणम् सत्संग के महत्वपूर्ण नियम एवं निर्देश

(श्री स्वामी जी महाराज की विशुद्ध विचारधारा पर आधारित)

सभी साधकगण (संचालक, प्रबंधक, कार्यकर्ता एवं पदाधिकारीगण) से विनम्र प्रार्थना है कि अपने गुरुजनों के समक्ष श्रीरामशरणम् के सत्संगों में जो मर्यादा एवं अनुशासन रहा है, उसी के अनुरूप इन नियमों एवं निर्देशों का सजगतापूर्वक विधिवत पालन करें।

इस नियमावली में अपने गुरुजनों को इस प्रकार सम्बोधन किया गया है–

श्री स्वामी सत्यानन्द जी महाराज को श्री स्वामी जी महाराज, श्री प्रेमनाथ जी महाराज को श्री प्रेम जी महाराज तथा डॉ. श्री विश्वामित्र जी महाराज को श्री महाराज जी।

सामान्य अनुरोध

1. कोई भी अच्छी संस्था, कोई भी अच्छा संगठन **विनय** के बिना नहीं चला करता। अपनी संस्था को भी अपने में अधिक सुन्दरता लाने के लिए और साधकों को गंभीर बनाये रखने के वास्ते ज्येष्ठ–कनिष्ठ की **विनय**, अधिकारियों और कर्मचारियों में **विनय**, सेवकों और संचालकों में **विनय**, ऐसे ही साधारण ज्ञान वालों और विशेषज्ञों में **विनय** स्थापित करनी चाहिए और उसको निभाने के लिए बल देना चाहिए। साधकों में परस्पर प्रीति, सरलता, सज्जनता तथा बंधु भावना बहुत होनी चाहिए।

–श्री स्वामी जी महाराज के पत्र से उद्धृत

2. दिनांक 2, जुलाई, 2012, को हरिद्वार साधना–सत्संग में पूज्य श्री महाराज जी द्वारा लगाई गई अन्तिम धुन–

दे दो राम, दे दो राम, मीठी वाणी दे दो राम।
दे दो राम, दे दो राम, निर्मल बुद्धि दे दो राम।
दे दो राम, दे दो राम, दिव्य करनी दे दो राम।

हम सभी साधकों को उपर्युक्त तीनों बहुमूल्य उपदेश (भक्ति, ज्ञान, कर्म) को अपने जीवन में उतारना चाहिए।

3. विभिन्न स्थानों के संचालक, ट्रस्टी, पदाधिकारीगण को (जो विशेष साधक होते हैं), अपने साथी साधकों से प्रेमपूर्वक सलाह, विचार-विमर्श करके कार्य संपन्न करने का यत्न करना चाहिए। उनके एवं सेवा करने वाले साधकों के व्यवहार एवं वाणी में रूखापन एवं कठोरता नहीं होनी चाहिए। हम मनमुखी न होकर गुरुमुखी बनें।

4. हमें श्री स्वामी जी महाराज की विशुद्ध विचारधारा के अनुसार चलना चाहिए। अनुशासन का पूर्णरूपेण पालन करना चाहिए एवं अपने मार्गदर्शक के प्रति पूर्ण समर्पण का भाव रखना चाहिए।

5. साधकों में सामान्य-जन की तुलना में विशेषता दिखनी चाहिए। साधक की रहनी-सहनी से, वाणी से, व्यवहार से, शिष्टाचार से, अन्य लोग यह समझें कि यह श्रीरामशरणम् के साधक लगते हैं।

साधक/साधना

1. **श्री महाराज जी** का कथन है, "आप साधना करते हैं, मैं आपसे सारा समय साधना करने की उम्मीद नहीं करता, लेकिन न्यूनतम निर्धारित साधना तो अवश्य करनी ही चाहिए।" (कृपया इस हेतु नवीन दीक्षित साधकों के लिए मुद्रित 'पत्रक' पढ़िये)

2. प्रातः 4 बजे ब्रह्म-मुहूर्त में जागकर अपनी दिनचर्या प्रारम्भ करनी चाहिए। शौच आदि तथा संभव हो तो स्नान के बाद प्रातः 5 से 5.30 बजे तक एवं सायंकाल 6.30 से 7 बजे तक ध्यान करने के लिए बैठने का नियम बनाना चाहिए। जिन साधकों को व्यापार या ऑफिस की व्यस्तता के कारण सायंकाल ध्यान के लिए इस समय बैठना सम्भव नहीं हो, वे काम से घर लौटने के बाद का अथवा सोने से पहले आधे घण्टे का ध्यान का समय निश्चित कर सकते हैं, ध्यान, शान्त वातावरण व एकान्त में हो।

3. प्रत्येक साधक को प्रतिदिन दो बार श्री अमृतवाणी जी का पाठ

करना चाहिए तथा प्रतिदिन 20 हजार से अधिक नाम-जाप करना चाहिए।

4. स्वाध्याय नित्य करना चाहिए– सिमरन, स्वाध्याय और सत्संग जिसमें आ गया, वह कल्याण पा गया।

5. हमें अपना आत्म–निरीक्षण करते रहना चाहिए। हमारी साधना फलीभूत है– यह जाँचने के लिए मापदण्ड या कसौटी है– श्री स्वामी जी के सद्ग्रन्थ। अतः उनका स्वाध्याय करें। उनसे अपनी तुलना करते रहना चाहिए। साधना का सबसे पहला फल साधक में **विनम्रता** आनी चाहिए।

6. **पूज्य श्री प्रेम जी महाराज** ने एक साधक को कहा– "आप बहुत अधिक जाप करते आ रहे हैं व कर रहे हैं, अब आप श्री गीताजी का स्वाध्याय करिये, उससे अपने जीवन को मिलाइये (परखिये)।" पूज्य श्री महाराज जी के वचनानुसार अपने आचरण को श्री रामायण जी के पात्रों से भी मिलाना चाहिए।

7. श्री स्वामी जी महाराज ने कोई बन्धन नहीं लगाये हैं, फिर भी नये साधकों को अपनी प्रारम्भिक अवस्था में अपने ऊपर बंधन लगाने चाहिए। जैसे– दूसरों के सत्संगों में भाग नहीं लेना, उनका साहित्य नहीं पढ़ना, उनके प्रवचनों को नहीं सुनना आदि, क्योंकि इस बंधन के नहीं होने पर साधक डाँवाडोल (भ्रमित) हो सकता है।

8. भोजन यथासम्भव सात्विक, सादा व सुस्वादु होना चाहिए। मीठे (चीनी) व नमक का प्रयोग कम करना चाहिए। प्रातराश व दोनों भोजन का समय निश्चित होना चाहिए। युक्तियुक्त आहार-विहार (भोजन व नींद) होना चाहिए। भूखे रहना या अधिक खाना, बहुत कम सोना अथवा बहुत अधिक सोना, साधना में प्रगति चाहने वाले साधक के लिए उचित नहीं है।

–पूज्य श्री महाराज जी

9. शारीरिक फिटनेस हेतु आसन, प्राणायाम, भ्रमण आदि को अपनी दिनचर्या का आवश्यक अंग बनाना चाहिए।

10. साधक को अनन्य भक्त होना चाहिए। भगवान के नाम में धारणा पक्की हो। अन्य इष्ट न हो। राम-नाम के आसन पर और आसन लगाना ठीक नहीं। इष्ट को सर्वोपरि माने। हमारे तो इष्ट **राम** ही हैं।– **श्री स्वामी जी महाराज**

श्रीरामशरणम्

1. परम पूज्य श्री स्वामी सत्यानंद जी महाराज द्वारा प्रवर्तित आध्यात्मिक सत्संग व उनकी विशुद्ध विचारधारा का अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र **श्री स्वामी सत्यानंद धर्मार्थ ट्रस्ट** द्वारा वर्ष 1962 में, स्थापित "**श्रीरामशरणम्**" 8-ए, रिंग रोड, लाजपत नगर-4, नई दिल्ली-110024 है। श्री स्वामी जी महाराज के पश्चात् उनकी पावन पीठ के उत्तराधिकारी **श्री प्रेम जी महाराज** हुए। उनके पश्चात् **डॉ. श्री विश्वामित्र जी महाराज** हुए। इन गुरुजनों द्वारा जहाँ-जहाँ भी राम-काज हुआ है व विस्तार हुआ है, वे सब संस्था की मुख्यधारा से जुड़े हुए हैं।

2. सत्संग में दी जाने वाली सूचनाएँ **श्रीरामशरणम्** की मर्यादा व अनुशासन के अनुकूल, संक्षिप्त, सरल भाषा में तथा पूर्व से लिखी होनी चाहिए।

3. प्रत्येक स्थान पर **श्रीरामशरणम्** में सत्संग-हॉल व अखण्ड जाप का कक्ष, सत्संग व जाप के निर्धारित समय से कुछ समय (जैसे आधा या एक घण्टा) पूर्व खोले जाने चाहिए एवं सत्संग व जाप की पूर्त्ति होते ही बंद कर देने चाहिए। यदि कोई साधक दर्शन करने हेतु सत्संग-हॉल या जाप-कक्ष खोलने के लिए आग्रह करे, तो उनसे क्षमा-याचना कर लेनी चाहिए।

4. **श्रीरामशरणम्** के सत्संग-कार्यक्रमों में उपस्थित होने वाले सभी साधकगण **गरिमामय वस्त्र (शिष्ट वेशभूषा/कपड़े)** पहनकर सम्मिलित हों। जो सत्संग की मर्यादा के अनुकूल स्वच्छ व सादगीपूर्ण हों।

5. साधकों को शॉर्ट्स, नेकर, नाईट ड्रेस, ट्रैक सूट जैसे कपड़े पहनकर सत्संग में नहीं आना चाहिए।

6. सभी सत्संग-कार्यक्रमों में, साधकों को नीचे चौकड़ी लगाकर (पालथी मारकर) बैठना चाहिए। कुर्सियाँ केवल शारीरिक रूप से जमीन पर बैठने में **अशक्त** साधकों के लिए ही उपलब्ध होती हैं। कोई किसी बड़े पद या पोजीशन पर हैं, मात्र इसलिए कुर्सी पर बैठना ठीक नहीं है। प्रभु के दरबार में साधकजन का ऊँचे स्थान (कुर्सी या मूढ़े) पर बैठना उचित नहीं है। साधना-सत्संगों में कुर्सी या ऊँचे स्थान पर बैठने की व्यवस्था नहीं रहती।

7. कुर्सियाँ हॉल के अन्दर, दरवाजे पर या एकदम सामने नहीं रखनी चाहिए। साइड में बरामदे में या अन्यत्र रखी जा सकती हैं।

8. सत्संग-हॉल में कार्यकर्ता, गायक व वादक भी आपस में किसी प्रकार की बात न करें।

9. **श्रीरामशरणम्** परिसर में व सत्संग-स्थलों पर अथवा जहाँ तक संगत बैठा करती है, कभी भी **ऊँची आवाज में बातें नहीं करनी हैं**। ऊँची आवाज देकर किसी को न बुलायें।

10. सत्संग-स्थल में, **सर्वत्र पूज्य तीनों गुरुजन सूक्ष्म रूप में विराजमान हैं** हम सबकी यह भावना होनी चाहिए।

11. सत्संग-स्थल में व हॉल में प्रवेश करते समय श्रद्धा-भाव, विनीत-भाव एवं शिष्ट-भाव होना चाहिए।

12. कृपया सत्संग-हॉल में यथास्थान बैठने पर परमेश्वर को झुककर नमस्कार करें एवं सत्संग की समाप्ति पर उठते समय भी झुककर नमस्कार करके उठें।

13. **हॉल में एक बार बैठने के बाद सत्संग पूर्ण होने के बाद ही जगह से उठना चाहिए**। सत्संग-कार्यक्रम के मध्य बीच में से उठकर आना-जाना नहीं चाहिए। यदि किसी विशेष कारण से उठना आवश्यक हो तो वे सत्संग-हॉल के बाहर पीछे बैठें।

14. सत्संग-हॉल में खाँसी, डकार, जम्हाई, छींक आदि आने पर शिष्टता का विशेष ध्यान रखें। मुख पर रूमाल का प्रयोग करें।

15. परम पूज्य गुरुजन सत्संग प्रारम्भ होने के लगभग 15 मिनट पूर्व सत्संग-स्थल/हॉल में पधार जाते थे, उसका अनुसरण सभी साधकगण को करना चाहिए।

16. हॉल व जाप-कक्ष में 'रामदरबार' की ओर पैर करके या अधलेटे होकर या आराम की मुद्रा में नहीं बैठना चाहिए। जिससे 'रामदरबार' की अवज्ञा न हो।

17. कृपया पंक्तियों में व पास—पास बैठें व बिठायें। जहाँ बैठने के लिए निवेदन किया जाये, कृपया वहीं स्थान ग्रहण करें। अन्य स्थान पर बैठने के लिए **हठ** नहीं करें।

18. हॉल में तथा दरबार में चित्रों पर पर्याप्त प्रकाश होना चाहिए। 'राम' अक्षर (श्री अधिष्ठान जी की अनुकृति) पर भी अधिक प्रकाश, फोकस आदि की व्यवस्था की जानी चाहिए।

19. साउण्ड पर्याप्त रखा जाना चाहिए ताकि सबको स्पष्ट सुनाई दे सके। इसमें कोई भी लापरवाही या भेदभाव नहीं होना चाहिए। सत्संग के दौरान लाइट और साउण्ड चालू रहें, इसके लिए इन्वर्टर आदि विकल्पों की व्यवस्था अवश्य होनी चाहिए।

20. सत्संग-हॉल/स्थल पर साउण्ड सिस्टम, वीडियो व वाद्य-यंत्रों आदि की टेस्टिंग सत्संग प्रारम्भ होने के आधा घण्टे पूर्व हो जानी चाहिए।

21. **कृपया सत्संग-हॉल/स्थल पर प्रवेश करने से पहले मोबाइल फोन चैक करके बन्द अवश्य कर लिया करें। विशेष सावधानी रखिये,** ताकि किसी भी मोबाइल की रिंगटोन अन्य साधकों के लिए व्यवधान नहीं बने।

22. सेवा-कार्यों के समय पूर्णतया शान्ति रखें, किसी भी प्रकार की आवाज नहीं हो।

23. सत्संग-हॉल व जाप-कक्ष में एयर कंडीशनर्स का प्रयोग व अनावश्यक सजावट नहीं होनी चाहिए। पूज्य श्री महाराज जी के अनुसार साधकगण तप करने हेतु सम्मिलित होते हैं, आराम करने के लिए नहीं।

24. कृपया जूते/चप्पल एवं वाहन पंक्तियों में रखें व रखवायें।

प्रचार हेतु सत्संग-

25. साधकों के अनुरोध पर उनके घरों पर, अमृतवाणी-सत्संग रखे जा सकते हैं। यदि कोई नये व्यक्ति (जिन्होंने नाम दीक्षा नहीं ली हो), सत्संग रखना चाहते हैं तो उन्हें पहले सत्संग में आने के लिए प्रेरणा देनी चाहिए। फिर प्रचार की दृष्टि से, नये व्यक्ति के यहाँ सत्संग रखे जा सकते हैं। कहाँ रखना है ? कहाँ नहीं रखना है ? यह अपने विवेक से सोचना है।

26. अपेक्षित श्रद्धालुओं की संख्या के अनुरूप श्री अमृतवाणी-ग्रन्थों एवं साउण्ड सिस्टम की उचित व्यवस्था करें। एक सैट (माइक्रोफोन, हारमोनियम, ढोलक, इत्यादि) समय से पूर्व, उचित स्थान पर रखे होने चाहिए। मूल सत्संग केन्द्र (श्रीरामशरणम्) के सैट को बाहर के सत्संग हेतु नहीं देना चाहिए। यदि आवश्यक समझें तो इस कार्य के लिए एक पृथक् सैट की व्यवस्था कर लें। व्यक्तिगत सत्संग में सत्संग-स्थान पर उचित ऊँचाई पर दरबार लगाया जाये, जिससे बैठने वालों को अच्छी तरह दर्शन हो सकें। केन्द्र में **'राम'**-अक्षर, सामने से देखने पर **बाईं** ओर पूज्य श्री स्वामी जी महाराज का चित्र एवं **दाईं** ओर पूज्य श्री प्रेम जी महाराज का चित्र रखा जाये, यही **'रामदरबार'** है। —**पूज्य श्री महाराज जी**

27. पूज्य श्री महाराज जी का जीवन्त चित्र (कटआऊट) सभी **श्रीरामशरणम्** में कुर्सी पर जिस स्थान पर श्री महाराज जी बैठा करते थे, वहीं पर विराजमान किया जाय।

28. महिलाओं एवं पुरुषों के लिए पंक्तियों में अलग-अलग बैठने की व्यवस्था हो। सत्संग-हॉल में दाँई ओर महिलायें व बाई ओर पुरुषों को बैठना चाहिए।

29. पुष्पों से दरबार को न सजाया जाए।

30. **श्रीरामशरणम्** के साधकों की कोई मंडली नहीं है। सत्संग का महत्व बनाये रखना है और सत्संग का हित देखना है। साधकगण निस्वार्थ भाव से ऑनरेरी (अवैतनिक) सेवा करते हैं। कोई भेंट, चढ़ावा

एवं दान नहीं लिया जाता।

31. **श्रीरामशरणम्** में अथवा उसकी ओर से जो सत्संग आयोजित होते हैं (दैनिक, साप्ताहिक अथवा विशेष सत्संग) **उनमें प्रसाद-वितरण नहीं हो। व्यक्तिगत सत्संगों में भी इसका पालन हो।** प्रसाद-वितरण के संबंध में, उस व्यक्ति (जिसके यहाँ सत्संग हो) को समझा दिया जाये। संस्था द्वारा घोषित व्यक्तिगत सत्संगों में संस्था के नियम लागू होने चाहिए।

सबसे विशेष-

(क) इन सब सत्संगों में– जहाँ पर भी आयोजित हों, घरों में या श्रीरामशरणम् में 'समय' का पूर्ण रूप से पालन करना चाहिए। सत्संग का ठीक समय पर 'आरम्भ व समाप्त' होना अनिवार्य है।

(ख) सत्संग से पूर्व व समाप्ति पर भी 'बातें नहीं करनी'। सत्संग से पूर्व शान्त और मौन वातावरण ही हमारी ग्रहणशीलता (ग्रहण–शक्ति) को बढ़ाता है। शान्त वातावरण से उत्पन्न आध्यात्मिक तरंगें परम शान्ति की अनुभूति करवाती हैं। वास्तव में 'समय का पालन व शान्त वातावरण' श्रीरामशरणम् की सुन्दरता व शोभा का रहस्य है।

–पूज्य श्री महाराज जी

सत्संग, अवधि व कार्यक्रम का निर्धारण

1. अपने-अपने स्थानों पर सुविधानुसार साप्ताहिक एवं दैनिक श्री अमृतवाणी सत्संग लगाये जा सकते हैं।

2. **दैनिक सत्संग–** दैनिक सत्संग की अवधि एक घण्टा रखी जाती है, उसमें श्री अमृतवाणी के पावन पाठ के पश्चात् श्री भक्ति-प्रकाश का पाठ किया जाता है। विशेष अवसरों पर श्री बाल्मीकीय रामायण सार, श्री गीता जी आदि ग्रन्थों का पाठ किया जाता है। अन्तिम पाँच-सात मिनिट में प्रवचन पीयूष, भक्ति-प्रकाश की कथायें पढ़कर सुनाई जा सकती हैं अथवा कोई धुन लगाई जा सकती है।

3. **साप्ताहिक सत्संग–** साप्ताहिक सत्संग की अवधि प्रायः एक घण्टा तीस मिनट की होती है इसमें श्री अमृतवाणी का पावन पाठ, भजन-

कीर्तन व किसी ग्रन्थ का पाठ होता है। पूज्य श्री महाराज जी के प्रवचनों की सी.डी./डी.वी.डी. को सुनाया/दिखाया जाये।

विशेष सत्संग एवं पुष्पांजलि

1. **विशेष सत्संग–** पूज्यपाद श्री स्वामी जी महाराज का अवतरण-दिवस (चैत्रपूर्णिमा) व निर्वाण-दिवस (13 नवम्बर), पूज्यपाद श्री प्रेम जी महाराज का जन्म-दिवस (2 अक्टूबर) व निर्वाण-दिवस (29 जुलाई), पूज्यपाद श्री महाराज जी का जन्म-दिवस (15 मार्च) व निर्वाण-दिवस (2 जुलाई) एवं व्यास पूर्णिमा-विशेष सत्संग हेतु ये सात आध्यात्मिक उत्सव के अवसर हैं। प्रत्येक श्रीरामशरणम् में ये मांगलिक दिवस मनाये जाने चाहिए।

2. इन अवसरों पर गुरुजनों के श्रीचरणों में **पुष्पांजलि** अर्पित करने का कार्यक्रम आयोजित हो। पुष्पों की पंखुड़ियाँ किसी पात्र में डालकर सत्संग-हॉल के मुख्य द्वार पर रख दी जायें, साधक पंक्तियों में आकर स्वयं पंखुड़ियाँ उठायें तथा गुरुजनों के चित्रों के आगे बिछे कपड़े पर चढ़ा कर, प्रणाम कर, आशीर्वाद लेकर अपने-अपने स्थान पर बैठते जायें। इस काल में श्री अमृतवाणी पाठ हो, तदुपरान्त भजन-कीर्तन एवं शेष समय **''सर्व शक्तिमते परमात्मने श्री रामाय नमः''** का ऊँचे स्वर में सामूहिक पाठ चलता रहे और इसी के साथ समाप्ति हो जाये। यह कार्यक्रम एक या डेढ़ घण्टे का हो, फुर्ती से हो, नियमानुसार हो तथा श्रद्धापूर्वक हो। प्रयत्न करें यह विशेष कार्यक्रम दैनिक सत्संग के साथ ही संयुक्त हो। यदि दैनिक सत्संग एक घण्टे का है तो स्थानीय प्रबंधक साधकों की अपेक्षित संख्या के अनुरूप आधा या एक घण्टा पहले या बाद में बढ़ा सकते हैं। जहाँ पर इन दिनों अखण्ड जाप या श्रीरामायण पाठ होता है, उसका शुभारम्भ इस कार्यक्रम की समाप्ति पर हो। फूल या हार बाहर से लाने की आवश्यकता नहीं। प्रत्येक श्रीरामशरणम् स्वयं प्रबन्ध करे। न फूल चढ़ाने से पूर्व कोई दे और न ही बाद में प्रसाद बँटे। ईमानदारी से यह कार्यक्रम सम्पन्न हो।

–पूज्य श्री महाराज जी

3. इसके अतिरिक्त सुविधानुसार **रामनवमी** पर, **विजयदशमी** के पावन पर्व पर श्री बाल्मीकीय रामायण सार के पाठ का आयोजन किया जाता है। श्री कृष्णजन्माष्टमी के पावन पर्व पर श्री गीता जी का पाठ किया जाता है। **इन पर्वों पर पुष्पांजलि व आरती करने या प्रसाद वितरण करने का कोई नियम नहीं है।** श्रीरामशरणम् के सत्संग–कार्यक्रम में प्रसाद का वितरण केवल साधना–सत्संग की समाप्ति पर होता है।

अखण्ड जाप

1. अखण्ड जाप श्रीरामशरणम् की साधना–पद्धति का सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंग है। अतः सुविधानुसार **अखण्ड जाप** के कार्यक्रम आयोजित होते रहने चाहिए। अखण्ड जाप में सम्मिलित होने के लिए अधिकाधिक साधकों को प्रेरित करते रहना चाहिए।

2. श्रीरामशरणम् में प्रायः 13 तारीख तथा पूर्णिमा व मंगलवार को **अखण्ड जाप** आयोजित किए जाते हैं। अखण्ड जाप की अवधि निश्चित करते समय यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि अधिक से अधिक साधक इसमें सम्मिलित हो सकें।

3. **अखण्ड जाप प्रारम्भ व समाप्त करने की विधि–** अखण्ड जाप प्रारम्भ व समाप्त करने की विधि इस प्रकार है– पहले सात बार **'सर्वशक्तिमते परमात्मने श्रीरामाय नमः'** गाकर परमेश्वर का आवाह्न किया जाता है, फिर सात बार **''वृद्धि आस्तिक भाव की, शुभ मंगल संचार। अभ्युदय सद्धर्म का, राम नाम विस्तार॥''** गाकर संकल्प करते हैं। फिर राम-नाम का मौन भाव से जाप करना प्रारम्भ करते हैं। इसी प्रकार समाप्ति पर पहले सात बार **''वृद्धि आस्तिक भाव की, शुभ मंगल संचार। अभ्युदय सद्धर्म का, राम नाम विस्तार।''** गाकर संकल्प दोहराते हैं। फिर सात बार **''सर्वशक्तिमने परमात्मने श्री रामाय नमः''** गाकर समापन करते हैं और परमेश्वर को विदा करते हैं और स्वयं भी विदा होते हैं।

साधना-सत्संग

1. प्रत्येक वर्ष हरिद्वार, हाँसी, ग्वालियर आदि स्थानों पर साधना–

सत्संग का आयोजन होता है। **साधना–सत्संग**, साधक को आध्यात्मिक व भक्तिमार्ग में परिपक्व करने के लिए एक अनिवार्य सोपान है। प्रत्येक साधक को कम से कम एक बार इसमें अवश्य सम्मिलित होकर आध्यात्मिक अनुभव का लाभ लेना चाहिए ताकि वह अपनी साधना में और अधिक अग्रसर हो सके और अपने जीवन को सार्थक बना सके।

2. साधना–सत्संग में नाम–दीक्षा लिए हुए साधकगण को ही सम्मिलित किया जाता है, क्योंकि ध्यान तथा जाप करने की विधि व मंत्र का बोध नाम–दीक्षा लेने पर ही होता है। नाम–दीक्षा के बाद साधक की साधना के प्रति भावना व श्रद्धा जाग्रत होती है।

3. साधना–सत्संग का जो प्रयोजन है, उद्देश्य है वह तभी सिद्ध होवे जबकि भावना वाले लोग आवें, रोगी न आवें और बालक व वृद्ध भी न आवें। **–श्री स्वामी जी महाराज**

4. श्री स्वामी जी महाराज के साधना–सत्संग के 36 नियमों एवं कार्यक्रम तथा अनुशासन का दृढ़ता से पालन होना चाहिए। श्री स्वामी जी महाराज के बनाये हुए सभी **नियम** व **कार्यक्रम**, स्वयमेव ही उच्च–कोटि के हैं। किसी को न भाये तो अपने स्वयं के नियम न बनाये। खुले सत्संग में भी इनका पालन होना चाहिए। इस हेतु साधना–सत्संग के मुद्रित नियम–पत्रक पढ़ें व पढ़ायें।

5. साधना–सत्संग/खुले सत्संग में सम्मिलित होने हेतु इच्छुक साधकों के नाम व विवरण की सूची कम से कम दो माह पूर्व स्वीकृति हेतु एक बार में ही इस e-mail-id : satsanglist @gmail.com से भेजें।

6. श्री महाराज जी द्वारा निर्मित **साधना–सत्संग में जाने से पूर्व की जानकारी** व **नियम–पत्रक** साधकों को ध्यानपूर्वक पढ़ना आवश्यक है। सभी संचालक साधना–सत्संग में सम्मिलित होने वाले साधकों को अनिवार्य रूप से इनको अवश्य पढ़ायें।

नाम-दीक्षा

1. विधि–पूर्वक दीक्षा ग्रहण करनी चाहिये। दीक्षा उस अनुभवी व

अधिकृत व्यक्ति से लेनी चाहिये– जिसे दीक्षा देने का अधिकार प्राप्त हो, जिसमें दीक्षा देने की शक्ति हो एवं जिसे दीक्षा देने की विधि ज्ञात हो। ये विशेषतायें हमारे गुरुजनों को प्राप्त हैं। अतः हमें नये सत्संगियों को यहाँ से दीक्षा ग्रहण करने के लिए प्रेरित करना चाहिये।

2. यदि भूल से किसी ने अनधिकृत व्यक्ति से दीक्षा ले ली है तो उसे अनुभवी एवं अधिकृत व्यक्ति से सही नाम-दीक्षा लेने की प्रेरणा देनी चाहिये।

3. **हमारी गुरु परम्परा** के अनुसार दीक्षा देने के अधिकारी श्री स्वामी जी महाराज के पश्चात् श्री प्रेम जी महाराज हुए। तत्पश्चात् डॉ. श्री विश्वामित्र जी महाराज से नाम–दीक्षा ग्रहण करके लाखों लोग लाभान्वित हुए हैं।

श्री अधिष्ठान जी

1. साधकों को श्री अधिष्ठान जी के महत्व के सम्बन्ध में पूर्ण जानकारी होनी चाहिए। श्री अधिष्ठान जी पर **'प्रवचन पीयूष'** में पूर्ण जानकारी पृष्ठ 131 से 139 पर अधिष्ठान 1, 2, 3 शीर्षक में दी गई है। श्री अधिष्ठान जी के महत्व के सम्बन्ध में नये साधकों को भी अवगत कराते रहना चाहिए।

प्रार्थना व 'प्रार्थना-कोष'

1. प्रार्थना एक प्रकार से मानसिक और शारीरिक दोनों दोषों को दूर करने के लिए अध्यात्म-चिकित्सा है। यह अन्तःकरण के सूक्ष्मतर स्तर में जो दोष होते हैं उनको दूर कर देने में अचूक औषध है। (**'प्रार्थना और उसका प्रभाव'** पुस्तक से)

2. पूज्य श्री स्वामी जी महाराज द्वारा सन् 1959 में प्रार्थना-केन्द्रों की स्थापना की गई थी। इसी परम्परा को पूज्य श्री प्रेम जी महाराज भी अपने जीवनकाल में निभाते रहे। आगे पूज्य श्री महाराज जी ने भी प्रार्थना करने हेतु कई नवीन स्थानों पर 'प्रार्थना-कोष' केन्द्रों की स्थापना की।

3. प्रार्थना-केन्द्रों पर चुने हुए प्रशिक्षित साधक प्रति मंगलवार सायं 5 से 6 बजे तक प्रार्थना करने हेतु बैठते हैं।

4. प्रार्थना–कोष से संबंधित साधकों के नाम व सभी कार्य गोपनीय रखने चाहिए।

5. कोई भी समस्या–समाधान के लिए या कष्ट–निवारण हेतु व्यक्ति अपना नाम, आयु, समस्या, फोन नं. पत्र में लिखकर प्रार्थना–कोष के बॉक्स में डाल सकते हैं या डाक द्वारा भी भेज सकते हैं। समस्या–निवारण होने पर सूचना देनी चाहिए।

भजन-कीर्तन

1. सत्संग में गीत, पुराने भक्त–संत कवियों के ही गाना उत्तम है क्योंकि उन गीतों में उन्होंने अपनी आत्मा उड़ेली होती है। वे मंत्र का काम करते हैं। ये गीत उनके हृदय–कमल से निसृत हुए होते हैं। सूर और तुलसी के पद भक्ति–प्रधान हैं। मीरा ने विरह–वेदना के पद गाये हैं। आजकल के भजन, गीतों में शब्दों का खेल है। उनमें आत्मा नहीं होती।
–प्रवचन पीयूष

2. सत्संगों में सिनेमा के गानों की धुनों पर आधारित भजन नहीं गाने चाहिए। **श्री स्वामी जी महाराज एवं संतों के भजनों व धुनों को प्रधानता दी जानी चाहिए।**

3. सामान्यतः भजन, पद व धुनें राम–नाम की महिमा, प्रार्थना, विनय, प्रेम, विरह एवं भक्तिभाव की वृद्धि वाले, सरस, सुरीले व रागमय होने चाहिए अर्थात् श्रीरामशरणम् की साधना–पद्धति के अनुकूल होने चाहिए।

4. सत्संग में सामान्यतः भक्तिभाव एवं सुर–ताल का ज्ञान एवं समझ रखने वाले साधकों को भजन गाने के लिए प्राथमिकता दी जाती है और समय–सीमा का भी बन्धन रहता है। अतः भजन गाने की सेवा नहीं मिलने पर साधक को दुःखी या हताश नहीं होना चाहिए।

ग्रन्थों का स्थान

1. श्री स्वामी जी महाराज के सभी ग्रन्थों को पूरा सम्मान देना चाहिए। इन्हें कभी भी जमीन पर नहीं रखना चाहिए। ग्रन्थों को कपड़े में

लपेटकर आदरपूर्वक रखना चाहिए। पूज्य श्री महाराज जी के अनुसार **''ग्रन्थों में ग्रन्थ के रचयिता विराजमान होते हैं।''** यदि उनसे कुछ प्राप्त करना है तो इनका भरपूर सम्मान करें, तभी कुछ मिल पायेगा। इसी प्रकार माला को भी श्रद्धापूर्वक रखना चाहिए। इसे भी कभी नीचे नहीं लगने देना चाहिए।

2. सत्संग के समय भी, श्री अमृतवाणी एवं ग्रन्थों को श्रद्धा के साथ अपनी गोद में रखना चाहिए।

3. सेवा करने वाले साधकगण कृपया सत्संग के बीच में ग्रन्थ (श्री अमृतवाणी आदि) इकट्ठे न करें। पूरी श्रद्धा से ग्रन्थ लेवें व देवें।

प्रचारक-सेवक

1. साधक को भली-भांति समझना चाहिए कि दूसरे सज्जनों में राम-नाम का प्रचार करना, स्वाध्याय के लिये उनको प्रेरित करना, सत्संग के लिये उत्साह देना, अपने जीवन को उत्तम बनाने के लिए उनमें भावना उत्पन्न करना, ये सब कर्म भी सेवा के कर्म हैं।

—'उपासक का आन्तरिक जीवन' पुस्तक से

2. 'प्रचारक के नियमों' का अपने जीवन में पूर्णतया पालन करना चाहिए। तभी अच्छे प्रचारक हो सकते हैं। (इस हेतु प्रवचन पीयूष में पृष्ठ 506 पर 'प्रचारक के नियम' पढ़ें)।

3. पहले साधना करके सच्चे साधक बनें, विनम्र बनें। तत्पश्चात् सेवक, प्रचारक व कार्यकर्ता बनें। पूज्य श्री स्वामी जी महाराज ने 'उपासक का आन्तरिक जीवन' में यह क्रम दर्शाया है। पहले अपना जीवन, विचार, आचार, व्यवहार सुधारें, फिर सेवा करें, तभी वह फलीभूत होती है। इसका पालन केवल सत्संग में ही नहीं बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में होना चाहिए।

4. श्री महाराज ने कहा कि कोई भी साधक तन की व धन की सेवा मिलने पर व करने पर निजी अपेक्षा न रखे। सेवा निःस्वार्थ भाव से करनी चाहिए।

5. ऑनरेरी सेवा को बहुत प्रोत्साहन देना उचित है। निर्धन देश में और **त्याग प्रधान धर्म** में ऑनरेरी काम न हो, तो कार्य का चलना ही कठिन है। हमारे धर्म के मानने वालों में वहाँ श्रद्धा ही नहीं होती, जहाँ रुपये पैसों के लिए झगड़े होने लगें। हमारी संस्था में भी अधिक काम ऑनरेरी ही हो रहा है। मेरा तात्पर्य यह है कि ऑनरेरी काम से अधिक से अधिक उपाय उपयोग में लाने चाहिए, जिससे धन के अभाव में भी अधिक काम होता चला जाए।

–श्री स्वामी जी के पत्र का सार

निषेध

1. श्रीरामशरणम् का कोई भी केन्द्र व प्रचारक प्रचार के लिए श्री स्वामी जी महाराज, श्री प्रेम जी महाराज एवं श्री महाराज जी के चित्रयुक्त पेन, लॉकेट, पेम्फलेट, पुस्तक अथवा अन्य कोई प्रचार सामग्री, न तैयार करें, न बाँटें, न विक्रय करें। प्रचार स्पष्टतः श्रीरामशरणम् की विचारधारा के अनुसार व श्री स्वामी सत्यानंद धर्मार्थ ट्रस्ट, दिल्ली की अनुमति के आधीन हो।

2. **श्री स्वामी सत्यानंद धर्मार्थ ट्रस्ट, नई दिल्ली** की पूर्व अनुमति के बिना व किसी अन्य स्थान से इस ट्रस्ट, परम पूज्य गुरुजनों एवं श्रीरामशरणम् से सम्बन्धित कोई सामग्री प्रकाशित, प्रसारित नहीं की जानी चाहिए। अधिकृत website- shreeramsharnam.org के अतिरिक्त अन्य कोई website बनाई या चलाई नहीं जावे। facebook अथवा Internet या अन्य किसी electronic साधन से भी ऐसा कोई प्रकाशन या प्रसारण नहीं होना चाहिए। ये सभी अनाधिकृत मान्य होंगे।

3. श्रीरामशरणम् परिसर में व सत्संग-स्थलों पर मदिरापान, माँसाहार करना व अस्त्र-शस्त्र लेकर आना, उनका प्रदर्शन करना पूर्णतया निषेधित है। धूम्रपान, तम्बाखु, गुटका या अन्य नशीली वस्तु खाना भी वर्जित है।

4. बिना अनुमति के एवं सत्संग-कार्यक्रमों के दौरान फोटो खींचना पूर्णतया वर्जित है।

5. श्रीरामशरणम् परिसर में आपसी व्यवहार अत्यन्त शिष्टता के

साथ विनय व नम्रतापूर्वक, मर्यादा का ध्यान रखते हुए होना चाहिए। श्रीरामशरणम् मनोरंजन, व्यर्थ वाद-विवाद, अनुचित टीका-टिप्पणी, जन-चर्चा, धन-चर्चा व भोजन-चर्चा आदि का स्थान नहीं है, इसका सदैव ध्यान रखा जाना चाहिए। इनका पालन करना चाहिए।

6. **श्री स्वामी सत्यानंद धर्मार्थ ट्रस्ट, नई दिल्ली** द्वारा निर्देशित/अनुमोदित कार्यक्रमों के अतिरिक्त, किसी भी दशा में अन्य किसी गतिविधि के लिए श्रीरामशरणम् परिसर का उपयोग किया जाना पूर्णतया निषिद्ध है।

दान/भेंट

1. श्रीरामशरणम्-सत्संग में बाहर से (नॉन-सत्संगियों से) दान (धनराशि) नहीं लिया जाता है।

2. निर्माण-कार्य आदि के लिए आवश्यकता होने पर साधकगण परस्पर व्यवस्था कर लेते हैं।

3. श्रीरामशरणम् भवन के मेन्टिनेन्स की व्यवस्था साधकों द्वारा मासिक जमा की गई राशि से की जाती है।

4. साधकों से प्राप्त प्रत्येक धनराशि की रसीद देने का नियम है। बिना रसीद लिए या दिये कोई भी धनराशि न तो दी जाये और न ही ली जाये।

हम सब प्रण करें कि हम ऊपर लिखित सभी मूल्यों व नियमों का पालन कर श्रीराम–काज में लग जायेंगे। श्रीरामशरणम् की स्वच्छ, शुद्ध व शांत छवि को बनाये रखेंगे। **–पूज्य श्री महाराज जी**

निवेदक

श्री स्वामी सत्यानंद धर्मार्थ ट्रस्ट

श्रीरामशरणम्

8-ए, रिंग रोड, लाजपत नगर-4

नई दिल्ली-110024 (भारत)