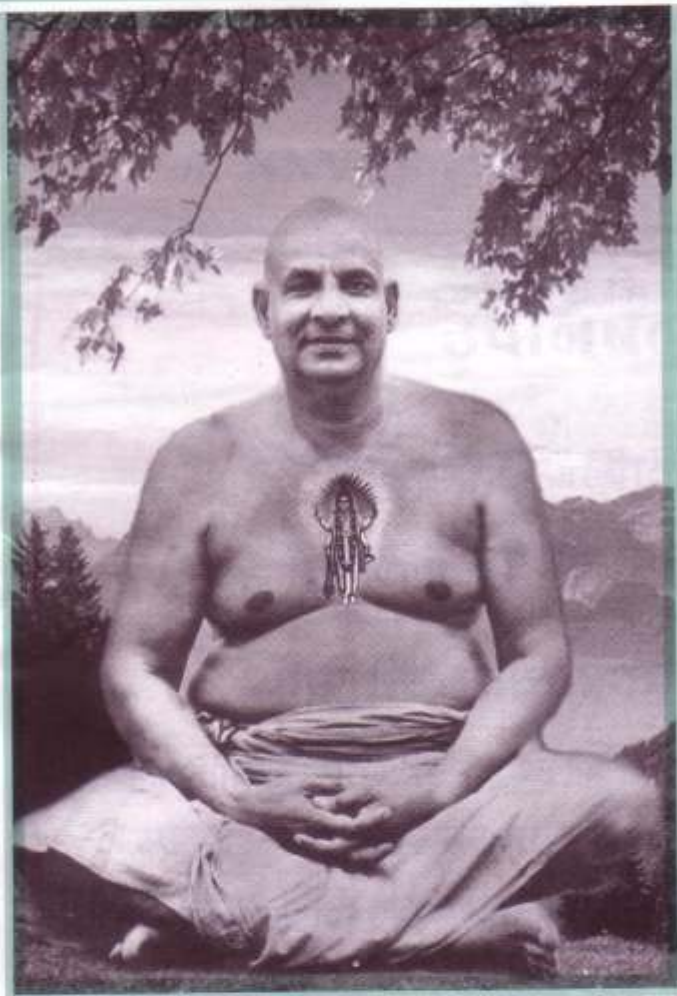




₹१००/- वार्षिक

# दिव्य जीवन



किसी ने कबीर से पूछा, “हे सन्त कबीर, आप क्या कर रहे हैं?” कबीर ने उत्तर दिया, “मैं तोड़ रहा हूँ तथा फिर जोड़ रहा हूँ। मैं अपने मन को विषयों से अलग करता हूँ तथा उसे आत्मा या सर्वव्यापक सच्चिदानन्द परमात्मा से जोड़ता हूँ।” कबीर की विधि को अपनाइए। भगवान् कृष्ण ने भी इसी विधि की शिक्षा दी है।

—स्वामी शिवानन्द

अगस्त २०१७

## विश्व-प्रार्थना

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

हमें उदारता, समदर्शिता 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

## प्रेम के द्वारा ईश्वर का साक्षात्कार कीजिए

भगवान् शिव परमात्मा, अन्तर्यामी तथा सारे भूतों के पालक हैं। वह सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् तथा सर्वव्यापक हैं। वह अजर तथा अमर हैं।

यदि आप ईश्वर की सच्ची खोज करने वाले हैं, तो आप उसको एक क्षण में मिल सकते हैं। सदा उसका स्मरण रखिए। उसके नाम के आधार पर ही जीवन-यापन कीजिए। उसकी स्तुति कीजिए। अपने हृदय के अन्तरतम से उसका अनुसन्धान कीजिए। भक्तों से प्रेम-विधि सीख कर उसकी सेवा कीजिए, जो आपकी आत्मा का आधार, सारे जगत् का एकमेव स्वामी, आपके हृदय का अन्तर्वासी तथा अन्तर्यामी है।

आप सदा ईश्वर के पवित्र नामों को याद रखें तथा दिव्य भाव एवं ईश्वरीय मिलन के सागर में निवास करें! आप सदा सम्पन्न रहें!

—स्वामी शिवानन्द





# दिव्य जीवन

Vol. XXVIII

अगस्त २०१७

No. 5

## उपनिषद्-सुधा बिन्दु

पुरमेकादशद्वारमजस्यावक्रचेतसः ।

अनुष्ठाय न शोचति विमुक्तश्च विमुच्यते। एतद्वै तत्॥

(कठोपनिषद् : २/२/१)

उस नित्यविज्ञानस्वरूप अजन्मा (आत्मा) का पुर ग्यारह द्वारों वाला है। उस (आत्मा) का ध्यान करने पर मनुष्य शोक नहीं करता है एवं वह ( इस शरीर के रहते हुए ही कर्मबन्धन से) मुक्त हुआ ही मुक्त (विदेहमुक्त) होता है अर्थात् पुनः शरीर ग्रहण नहीं करता है । निश्चय यही वह (ब्रह्म) है ।

पूर्व-अंक से आगे :

# शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

मधुरमधुरवाणीं सन्ततं व्याहरन्तं  
विधुवदनमुदारं विश्ववन्द्यं नितान्तम्—  
भवगदहरणोत्कं श्रीशिवानन्दयोगि  
प्रवरममितकीर्तिं भावये भावुकांगम् ॥७७॥

७७. मैं योगीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ध्यान करता हूँ जो सदैव अतीव मधुरतापूर्वक वार्तालाप करते हैं, अत्यन्त उदार हैं, जिनका मुख पूर्णचन्द्र सम देदीप्यमान है, जो सम्पूर्ण विश्व द्वारा वन्दित हैं, भवताप से संतप्त मनुष्यों की रक्षा हेतु सदा उत्सुक हैं तथा जिनकी कीर्ति अमित है ।

परिणतपरिबोधं पावनानर्घशीलम्  
परिसरगतशिष्यान् तत्त्वमध्यापयन्तम्  
परिलसदनुभावं सर्वदा सर्वभूतो  
परि पतदनुकम्पं श्रीशिवानन्दमीडे ॥७८॥

७८. जो सर्वोच्च सत्य के ज्ञाता हैं, जिनका चरित अत्यन्त पावन है, जो अपने शिष्यों को सदा प्रसन्नतापूर्वक परम तत्त्व का ज्ञान प्रदान करते हैं, दिव्य प्रभासम्पन्न हैं तथा जो समस्त प्राणियों पर सदैव अपनी अनुकम्पा की वृष्टि करते हैं, उन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की मैं वन्दना करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : सुश्री नीलमणि)





श्री कृष्ण जयन्ती सन्देश :

# आप सब श्री कृष्ण बनें!<sup>१</sup>

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

*परमपिता परमात्मा की सन्तानो!*

भगवान् श्री कृष्ण का जीवन इस तथ्य की विषद व्याख्या है कि एक आदर्श एवं उन्नत जीवन कैसे जिया जाना चाहिए। भगवद्गीता के सर्वश्रेष्ठ वचन स्वयं उसके वक्ता का निजी जीवन ही है। श्री कृष्ण ने जो उपदेश दिया, वह स्वयं जिया और जो अपने जीवन में जिया, वही उपदेश दिया। जो उन्होंने उपदेश दिये वह सर्वोत्तम एवं सर्वाधिक मूल्यवान् हैं। श्री कृष्ण एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व सम्पन्न तथा सम्पूर्ण जीवन को परिपूर्ण सत्य की जागरूकतापूर्वक जीने वाले महामानव थे। वे जिस सीमा तक सम्भव हो सकता है इतने व्यस्ततम व्यक्तियों में से थे, एक अद्वितीय राजनीतिज्ञ, सम्पूर्ण कलाओं से सम्पन्न, विभिन्न स्वभावों वाले विशाल परिवार के मध्य रहने वाले, दुष्टों का संहार तथा धर्मपरायण असहायों की रक्षा करके शान्ति की स्थापना करने वाले व्यक्ति थे। और इतनी विविध प्रकार की एवं व्यापक गतिविधियों में संलग्न रहते हुए भी वे पूर्ण जागरूकता से उस सर्वव्यापक, शाश्वत, परम चैतन्य परब्रह्म में निरन्तर संस्थित थे। वे एक और अनेक का, अप्रकट और प्रकट का समन्वय एवं अनन्त और ससीम का मेल थे। श्री कृष्ण के लिए न तो कुछ प्राप्तव्य है और न ही त्याज्य, क्योंकि दोनों ही विपरीतताओं के बीच वे सत् और चित् रूप में विद्यमान हैं। वे ऐसे संयुक्त व्यक्ति हैं जो इस संसार में बुद्धिमत्ता से कार्य करते हैं, जिनके कार्य व्यक्तिगत लाभ के लिए न हो कर 'परम सत्य' पर आधारित हैं, किसी एक विशेष के लिए न हो कर 'सर्व' के लिए हैं। अतः परिपूर्ण और परिशुद्ध बनने का अर्थ श्री कृष्ण बनना है, जो स्वयं परिपूर्ण और परिशुद्ध थे।

प्रत्येक मनुष्य के भीतर यह आदर्श, यह कृष्ण निहित है। प्रत्येक व्यक्ति एक सक्षम श्री कृष्ण है। कृष्ण-चैतन्य आप सबमें है ही; आपने तो बस उसे केवल आत्म-अनुशासन और ध्यान के द्वारा प्रकट करना है। गीता के दर्शन को जीने का अर्थ स्वयं कृष्ण बन जाना है। संसार के विकर्षणों के होते हुए भी श्री कृष्ण, परब्रह्म परमात्मा के साथ एकात्मता का अटूट सम्बन्ध बनाये रखते हैं। श्री कृष्ण से बढ़ कर कोई महान् मानव और साथ ही महान् दिव्यता इस संसार में नहीं हुई है। वह कृष्ण जो भोले-भाले ग्वालों के मित्र हैं, जिन्होंने विनीत सेवक बन युधिष्ठिर के राजसूय यज्ञ में आये अतिथियों के पाँव धोने का कार्य किया, वही श्री कृष्ण ऐसा सर्वभक्षक विराट् स्वरूप दर्शाने वाले परमात्मा हैं जिसे देख कर मानव मात्र का प्रतिनिधि अर्जुन भयभीत हो विस्मयाकुल हो जाता है। ऐसे परिपूर्ण व्यक्तित्व-सम्पन्न और परमात्मा के प्रकटित रूप की तुलना में अन्य कोई ऐसा महिमाशाली उदाहरण हमें देखने-सुनने में नहीं आता।

भगवान् श्री कृष्ण का आदर्श प्रत्येक साधक के लिए त्याग के द्वारा आत्मज्ञान प्राप्त करने हेतु अनुकरणीय है। जगत् में रहते हुए भी जगत् से दूर रहना, विविधताओं के इस संसार को एकत्व के प्रकाश में देखना, मनुष्य होते हुए मनुष्य के अन्तर्निहित आत्मा-परमात्मा को जानना, संसार में कर्मरत रहना किन्तु संसार से निर्लिप्त रहना, स्वामी की भाँति कार्य करना, भगवान् के जैसा जीवन जीना, सबके प्रति समर्पित एवं विनीत सेवक के जैसे कार्य करना, परमात्मा में स्थित रहते हुए जगत् में सब कार्य करना—ये शिक्षाएँ हैं जो श्री कृष्ण संसार को देते हैं।

आप सभी स्वयं को श्री कृष्ण बनायें! शाश्वत ग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीता के सारतत्त्व समन्वय अथवा समग्र योग के अभ्यास द्वारा आप सब इस धरती पर चलते-फिरते हुए ईश्वर बन कर चमकें!

आप सब श्री कृष्ण बन कर दीसिमान् हों!

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

<sup>१</sup>१९४९ की 'डिवाइन लाइफ' पत्रिका से उद्धृत

## आपका शक्ति-दूत :

# सभी परिश्रमों में सफलता का आधार—१

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

मैं आज आपको एक ऐसा संक्षिप्त सन्देश देना चाहता हूँ जिसमें जीवन के लक्ष्य की प्राप्ति में सफलता के मुख्य रहस्य निहित हैं। वास्तव में तो इसमें मनुष्य के सभी परिश्रमों अथवा प्रयासों में सफलता के प्रमुख आधार निहित हैं। यदि इन रहस्यों का उपयोग किया जाये तो परिश्रम में सफलता मिलेगी ही, भले ही वह परिश्रम गलत दिशा की ओर निर्देशित किया गया हो। यदि आप काला-बाजार के एक नम्बर के चोरबाजारी बन कर चमकना चाहेंगे और उसके लिए यह ढंग अपनायेंगे तो उसमें भी सफलता मिल जायेगी। किसी भी क्षेत्र और किसी भी दिशा में इसे उपयोग में लाने से सफलता मिलेगी, किन्तु हमने अपना सम्बन्ध एक नम्बरी धोखेबाज़ बनने में नहीं अपितु अपने आध्यात्मिक जीवन में सफलता प्राप्त करने में रखना है।

इस रहस्य के पीछे दो नियम हैं और उनमें से पहला है : आप जो सोचते हैं, वही बनते हैं। यह सब सार्वभौमिक सिद्धान्त है। आपको निरन्तर उसी विचार को मन-ही-मन दृढ़ करते रहना चाहिए जो आप बनना चाहते हैं और अन्ततः आप पायेंगे कि आपका चिन्तन जब समाप्त होगा तब तक आप अपना लक्ष्य पा चुके होंगे। यह एक ऐसा अपरिवर्तनीय नियम है जिसे कोई भी रोक नहीं सकता। दूसरा महत्वपूर्ण नियम है : किसी भी दिशा में किया गया सतत परिश्रम समस्त बाधाओं को विजित कर लेता है। सत् प्रयास के समक्ष कोई भी रुकावट ठहरी नहीं रह सकती। इसीलिए श्रीमद्भगवद्गीता में जब अर्जुन ने भगवान् श्री कृष्ण से कहा कि मन को नियन्त्रित कर पाना तो असम्भव है, तब भगवान् उत्तर देते हैं कि यदि व्यक्ति इसके प्रयत्न में निरन्तर लगा रहेगा तो एक दिन वह विजयी हो जायेगा और मन उसके नियन्त्रण में हो

जायेगा। सततता सभी बाधाओं को पराजित कर देती है और अन्ततः लक्ष्य की प्राप्ति हो जाती है। जिस किसी की प्राप्ति के लिए आप परिश्रम कर रहे हैं उसे सतत प्रयास के द्वारा आप पा लेंगे।

पुनः प्रथम नियम है कि आप जैसा सोचते हैं, वैसे ही बन जाते हैं। यदि सोचेंगे कि आप किसी काम के नहीं, तो आप किसी काम के नहीं रहेंगे। किन्तु आप सचमुच एक बेकार व्यक्ति कैसे हो सकते हैं? यह समझना कि मैं एक व्यर्थ का निकम्मा व्यक्ति हूँ, भगवान् का अपमान करना है। यह सम्भव है कि आपकी अच्छाई अभी कुछ समय के लिए ढकी हुई पड़ी हो, किन्तु वास्तव में यह आपके भीतर है। यदि आप सोचते हैं कि आपमें सब-कुछ अच्छा करने की क्षमता है तो आप वैसे ही बन जायेंगे। भगवान् की तरह सोचें तो आप भगवान् जैसे बन जायेंगे। दुष्टात्मा, पापी की भाँति चिन्तन करते रहेंगे तो वैसे बन जायेंगे। सोचें कि आप अस्वस्थ और निर्बल हैं, आप अस्वस्थता से ही घिरे रहेंगे। और यदि सोचते हैं कि आप उत्तम स्वास्थ्य और शक्ति-सम्पन्न हैं तो स्वस्थ एवं सशक्त रहेंगे। क्योंकि आप इस प्रकार चिन्तन कर रहे हैं इसलिए परिस्थितियाँ वैसे ही बनने लगती हैं।

यह एक नियम है जिसे वेदान्त अपना मूल आधार बनाता है। वह इस मान्यता को नकारता है कि आप केवल अस्थि, मांस, रक्त, मज्जा का पिण्ड हैं। यह बलपूर्वक कहता है कि आप आत्मा हैं—नित्य शुद्ध, सदा परिपूर्ण और दिव्य हैं। किसी भी क्षण यदि क्रोध या ईर्ष्या की लहर मन में उठती है तो बलपूर्वक इस तथ्य को पुष्ट करते जायें कि आप यह क्रोध और ईर्ष्या नहीं हैं। आपको इससे कुछ भी लेना-देना नहीं है,

क्योंकि आप तो आत्मा हैं जो सदैव शान्ति, प्रसन्नता और प्रकाश से परिपूर्ण हैं। मन और बुद्धि की विविध अवस्थाओं को नकार दें और अपने परिपूर्ण, दिव्य आध्यात्मिक स्वभाव को पुष्ट करते जायें।

यदि आप सदैव वस्तु-पदार्थों के लिए ही चिन्तित और भयभीत रहते हैं तो आप अपनी ओर भयपूर्ण परिस्थितियों को आकर्षित कर लेंगे। भगवान् में दृढ़ आस्था रखें, सभी परिस्थितियाँ स्वयं ही ठीक हो जायेंगी। यदि वह आती हैं और आप उनकी ओर ध्यान नहीं देते, कोई प्रतिक्रिया नहीं करते तो वह आ कर चली जाती हैं। उन्हें अपने ऊपर अधिकार जमा कर बैठने न दें, क्योंकि आपने स्वयं को श्रद्धा, विश्वास और निर्भीकता का केन्द्र बना लिया है। यह महान् सिद्धान्त आपके समस्त जीवन को शासित करता है। इस सिद्धान्त को आधार बना कर सोचें कि आप क्या बनना चाहते हैं। “मैं आत्मा हूँ; मैं भगवान् की सन्तान हूँ; मैं दिव्य उज्ज्वल आत्मा से दीप्तिमान् हूँ।”

यह विचार आपके मन में दिन-रात, जागते, स्वप्न लेते और गहन निद्रावस्था में भी छाये रहने चाहिए। इस सत्य को बार-बार दोहरा कर, मन में अनुभव करके, लिख-लिख कर और अभ्यास कर-कर के हमें दृढ़ करते जाना चाहिए। अपने दैनिक जीवन में हमें अवश्यमेव इसे अनुभव करने का प्रयत्न करते रहना चाहिए। अत्यधिक प्रतिकूल परिस्थितियों में यह प्रयास करते रहना आवश्यक है।

आप जो वास्तव में हैं, उस पर दृढ़तापूर्वक स्थिर रहना होगा। आपके आध्यात्मिक जीवन की सफलता का रहस्य इस महान् नियम में निहित है। इसके अभ्यास के लिए किसी पूर्व-परिस्थिति की आवश्यकता नहीं है; अतः अभी, इसी समय जहाँ भी आप हैं, वहीं से इसका अभ्यास प्रारम्भ कर दें। एक दिन निश्चित रूप से सफलता और परिपूर्णता आपको प्राप्त हो जायेगी।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

## अपने दोषों को स्वीकार कर लीजिए

दिव्य ज्योति को स्थिरता के साथ जलने दीजिए। हर व्यक्ति के साथ आदर के साथ बातचीत कीजिए। सबके प्रति समदृष्टि रखिए। सबमें ईश्वर को ही देखिए। ईश्वर के लिए उग्र तथा अनन्य भक्ति का अर्जन कीजिए।

छोटी-छोटी बातों के द्वारा उद्विग्न न बनिए। दूसरों के द्वारा संकेत दिये जाने पर अपने दोषों को स्वीकार कर लीजिए। उस आदमी को धन्यवाद दीजिए, जो कि आपके दोषों को बतलाता है। प्रार्थना कीजिए। ईश्वरीय लीला का गान कीजिए। आप अमर सुख को प्राप्त करेंगे।

अपनी बुद्धिमत्ता से काम लीजिए। मनुष्य के लिए बुद्धिमत्ता ही इस जगत् की सबसे बड़ी निधि है। बुद्धिमानी के साथ इस जगत् के सारे कार्यों को कीजिए, तभी आप अपनी सारी कामनाओं की पूर्ति करने में समर्थ हो सकेंगे।

जिस प्रकार काले बादल सूर्य को ढक लेते हैं, उसी प्रकार अहंकार तथा वासनाएँ ज्ञान-सूर्य को ढक लेते हैं। ध्यान का अनवरत प्रवाह बनाये रखिए। छोटे अहं को मार डालिए। शुद्ध प्रेम का विकास कीजिए। कर्म का फल ईश्वर पर अर्पित कीजिए। उसकी कृपा के लिए प्रार्थना कीजिए। आप अमृतत्व-सुधा का पान करेंगे।

अज्ञान तथा भौतिकता की निद्रा से जाग उठिए। निष्काम सेवा तथा ईश्वर की उपासना की ओर ध्यान को लगाइए। सभी मनुष्यों के प्रति बन्धुत्व-भावना का विकास कीजिए; आप परम शान्ति का उपभोग करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द



## आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

### स्वयं को जटिलताओं से मुक्त करना-२

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

योगाभ्यास आत्मा का प्रयास है, मात्र इन्द्रियों और मनोवैज्ञानिक संरचना का नहीं। सामान्य जीवन के क्रियाकलापों में, जिन्हें हम अर्थपूर्ण अथवा अमूल्य समझते हैं उनसे इसका कोई सम्बन्ध नहीं है। अतः जब हम योग के विषय में प्रवेश करते हैं, हम सर्वथा नवीन साधक होते हैं, एक नवीन वातावरण में मानो हमारा पुनर्जन्म होता है और हम अपना पुरातन, चिरकालिक, जीर्ण-शीर्ण ज्ञान और विद्वत्ता, मनोविकार, अहंकार, महत्ता, पदवी आदि का त्याग कर देते हैं तथा विनीत भाव से उस महान् गुरु का सान्निध्य प्राप्त करते हैं जो हमें इस योग-कला में दीक्षित करने वाले हैं।

अब शिष्य एक स्वतन्त्र व्यक्ति नहीं रह जाता। शिष्यत्व का प्रथम नियम होता है, गुरु के समक्ष आत्म-समर्पण अर्थात् शिष्य ने अपने व्यक्तित्व का विलोप कर दिया है, अपनी विद्वत्तापूर्ण उत्सुकता और अपने पूर्व-ज्ञान को त्याग दिया है और गुरु के ज्ञान को ग्रहण करने हेतु पात्र बन गया है। योगाभ्यास के शिक्षण की प्राप्ति हेतु शिष्य को अनिवार्य अनुशासन का पालन करने के लिए भी सर्वदा उद्यत रहना होता है।

सम्पूर्ण योगाभ्यास, स्व-स्वरूप में एक अनुशासन ही माना जाता है, पुनरपि कतिपय प्रारम्भिक अनुशासन हैं, जिनका पालन उतना ही महत्त्वपूर्ण है जितना भगवत्साक्षात्कार के लिए समाधि की अवस्था! जिस प्रकार सीढ़ी में कोई भी सोपान कम महत्त्वपूर्ण नहीं होता, उसी प्रकार योगाभ्यास के क्षेत्र में कोई भी पाद-विन्यास अमहत्त्वपूर्ण नहीं होता, सीढ़ी का प्रथम सोपान उतना ही महत्त्वपूर्ण होता है जितना कि अन्तिम, क्योंकि हमें सीढ़ी के प्रत्येक सोपान पर

पाद-न्यास करना है। हम यह नहीं कह सकते कि यह इतना निम्न है, मुझे तो अन्तिम सोपान से ही कार्य है। यह एक मूर्खतापूर्ण तर्क है। प्रत्येक सोपान में, प्रत्येक अवस्था में, नितान्त प्रारम्भिक और प्राथमिक अवस्था में भी हम अनुभव करेंगे कि यह सोपान अथवा अवस्था अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

अतः, अनिवार्य है कि हम अपनी प्रकृति की अति बाह्य जटिलताओं के साथ प्रारम्भ करें और क्रमशः आभ्यन्तर सोपानों की ओर अग्रसर हों, जैसा कि महर्षि पतंजलि के योगसूत्रों में वर्णित है और गत दिवस मैंने भी इसकी चर्चा की थी। हमारी सर्वाधिक बाह्य जटिलता तो है सामाजिक, तदुपरान्त व्यक्तिगत, इससे भी उच्चतर जटिलता है भौतिक जगत् के साथ और अन्ततः अनेक अनिर्वचनीय जटिलताएँ हैं जो लयावस्था की हैं, अलौकिक हैं, जिनकी ओर बाहु-विस्तार अथवा प्रयास हमें कुछ समयोपरान्त करना है। अनायास ही हमें आकाश की ओर उड़ान भरने का प्रयास नहीं करना चाहिए, मानो एक ही क्षण में सर्वस्व प्राप्त हो जाये। आकांक्षा तो पावन और उच्च होनी चाहिए, किन्तु इसमें कोई बुद्धिमत्ता नहीं है। प्रकृति में सब-कुछ धीरे-धीरे ही संवर्धन को प्राप्त होता है। माता के गर्भ में शिशु शनैः-शनैः ही क्रमशः बड़ा होता है। वृक्ष रूप में बीज की वृद्धि शनैः-शनैः होती है। आमाशय में भोजन का पाचन धीरे-धीरे सुव्यवस्थित रूप से विधिवत् ही होता है। प्रत्येक वस्तु अपना समय लेती है और इस समय में कुछ अर्थ निहित है। पूर्ण रूप धारण करने के लिए अथवा किसी प्रयोजन की पूर्णता हेतु प्रत्येक वस्तु अपना समय लेती है।

अतः, अति बाह्य जटिलताओं, संकीर्णताओं पर हमें प्रथम ध्यान देना है। प्रायः ऐसा होता है कि हम यह भी नहीं समझ पाते कि हमारी जटिलताएँ क्या हैं। हम स्वयं में प्रायः इतने सुसन्तुष्ट होते हैं कि अपने चरित्र को सर्वथा दोष रहित और हर दृष्टिकोण से उचित समझते हैं। नैतिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक रूप से हम स्वयं को सर्वथा दोष, कलंक और पापों से मुक्त समझते हैं। अपने आत्म-विश्लेषण में हमें शान्त और वीतराग होना है, परिपूर्ण होना है, चेतना के प्रति सत्यनिष्ठ होना है। यह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

हमारी चेतना ही हमारी गुरु है। अन्तश्चेतना हमें ज्ञान करा सकती है कि हम क्या हैं! हमारी दुर्बलताएँ क्या हैं, सूक्ष्म रूप से हम अपने मन में क्या चिन्तन कर रहे हैं, गुप्त अथवा गूढ़ क्या ऐसा सोच रहे हैं जिसका ज्ञान अन्य किसी को नहीं। ये हमारी संकीर्णताएँ हैं जो हमें समाज से कृत्रिम रूप से सम्बद्ध करती हैं।

हमारे समायोग (adjustments), छल-कपट अथवा युक्तियाँ और हमारे व्यवहार समाज में हमारी प्रकृति के अनुरूप नहीं होते; क्योंकि उचित अथवा अनुचित रूप से हम अपनी वास्तविक प्रकृति को समाज के नियमानुसार उद्घाटित नहीं कर सकते, अपने अन्तर्निहित भावों की अभिव्यक्ति नहीं

कर सकते। मनोविश्लेषक इसे मनुष्य के अहंभाव का नियमविरुद्ध संयम कहते हैं जिससे तनाव उत्पन्न होता है। समाज का हमारे ऊपर दबाव हमारी मानसिकता को रुग्ण करता है और यह दबाव यदि दीर्घ काल तक बना रहे तो हम भ्रान्त हो सकते हैं, मानसिक रोगी हो सकते हैं। हमारे भीतर अनेक उत्तेजनाएँ (urges) हैं और किन्हीं कारणोंवश समाज इसे सहन नहीं करता। जैसा कि पहले भी कहा जा चुका है, कभी तो इन उत्तेजनाओं को संयत करना उचित होता है और कभी अनुचित। जो भी हो, समाज में व्यवहार करते समय हमें अपनी बुद्धिमत्ता का परिचय देना चाहिए।

हम यह नहीं कह सकते—“मैं योग का साधक हूँ, मुझे समाज से क्या लेना-देना। मुझे इस संसार से भी क्या अभिप्राय, मैं तो योग का विद्यार्थी हूँ।” यह अवस्था भी उचित नहीं है। कुछ अंश तक हम मानव-समाज पर निर्भर हैं। कभी-कभी तो यह निर्भरता अत्यन्त उग्र, विस्तृत और गहन होती है। कभी न भी हो, तो भी यह निर्भरता तो बनी ही रहती है। अन्य लोगों से हमारे सम्बन्ध राजनैतिक, सामाजिक, जातिगत अथवा ऐसे ही मिलते-जुलते हो सकते हैं; किन्तु इन सम्बन्धों अथवा सम्पर्कों का निरीक्षण सर्वथा उपयुक्त होना अनिवार्य है।

(भाषान्तर : श्रीमती गुलशन सचदेव)

## सरल जीवन बिताइए

सरल जीवन बिताइए। आपके विचार उन्नत हों। ईश्वर से भय करिए। सत्य बोलिए। सबसे प्रेम कीजिए। सबके अन्दर अपनी आत्मा का दर्शन कीजिए। अपने सभी कार्यों में सच्चा बनिए। आप अपने जीवन में सफलता तथा आत्म-साक्षात्कार को प्राप्त करेंगे।

किसी मामले में चिन्ताग्रस्त न बनिए। सदा प्रसन्न रहिए। सदा अपनी सहज बुद्धि तथा अपने विचार के द्वारा काम कीजिए। सदा अपने मन को सन्तुलित बनाये रखिए। अपने मन को ईश्वर की ओर मोड़िए। उसके नाम का गान कीजिए। उसके दर्शन के लिए पिपासु बनिए। हृदय से सच्चा बनिए। आप पर ईश्वरीय कृपा का अवतरण होगा।

दृढ़-निश्चय तथा लौह-संकल्प रखिए। आपके पास अपने-आपको एक सन्त के रूप में परिणत करने की समस्त सामग्री है। आध्यात्मिक मार्ग में सदा संलग्न रहिए। आन्तरिक शक्ति को प्रबुद्ध बनाइए। प्रयत्न कीजिए। बढ़ते जाइए। साक्षात्कार कीजिए।

—स्वामी शिवानन्द

## पूर्व-अंक से आगे :

# मैं इसका उत्तर दूँ ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१८१

आपने अपनी पुस्तक 'ईज़ी स्टैप्स टू योगा' में ब्रह्मचर्य के महत्त्व के विषय में कहा है। दिनभर के कठोर परिश्रम के बाद मैं अत्यन्त थक जाता हूँ। क्या अपनी उस धर्मपत्नी की ओर देखना पाप है जो मुझे सुख देती है? क्या ब्रह्मचर्य का पालन वृद्धावस्था से बचा देता है? रतिक्रीड़ा जीवन में पुनः नवीनता देने के लिए आवश्यक है। मनुष्य की समस्त मानसिक शक्तियाँ उसे समय से सम्बन्धित जन्म, आयु, वृद्धावस्था और मृत्यु की प्रक्रिया से बचा नहीं सकतीं। वंशवृद्धि हेतु स्त्री-पुरुष को यह रचनात्मक शक्ति प्रदान की गयी है। अतः सम्भोग क्रिया इसके लिए आवश्यक है ?

आपने विषय को पूर्णतया गलत दृष्टिकोण से देखा है। आपके सिद्धान्त की भूमिका ही पूरी तरह से गलत है। मोक्ष का भौतिक शरीर से सम्बन्ध नहीं है। एक बार जिसका जन्म हो गया, उसकी मृत्यु निश्चित है, अर्थात् भौतिक शरीर की मृत्यु निश्चित है। वह अवस्था अमरत्व अथवा मोक्ष की अवस्था कहलाती है जिसमें आप जन्म-मरण के चक्र में प्रवेश किये बिना स्वतन्त्रता सहित निरन्तर आनन्द में विचरण करते हैं। जब तक आप स्वयं की उस परम तत्त्व के साथ एकत्व एवं पहचान को स्थापित नहीं कर लेते, जो देश-काल की समस्त सीमाओं से परे है, तब तक मोक्ष का आनन्द प्राप्त नहीं कर सकते। शाश्वत तत्त्व, परमात्मा से तादात्म्य स्थापित करने और उनका साक्षात्कार करने के लिए आपको अपनी शक्तियों का एक-एक कण अपने भीतर सँजो कर रखना चाहिए। वस्तुतः हमारे भीतर केवल एक शक्ति है जो विविध

रूपों में विभिन्न कार्य करती है। जिस प्रकार एक मशीन से लम्बे समय तक काम लेते रहने के लिए आप उसे बिना जंग लगने दिये अथवा व्यर्थ के कार्यों में उपयोग न करते हुए यथोचित काम ही लेते हैं, उसी प्रकार अपने शरीर को भी सही रूप में देख-रेख करते हुए दीर्घ आयु के लिए इसकी क्षमताओं एवं शक्ति को संचित रखना चाहिए। शरीर न रहने पर आप उच्चतर लोकों का कैसे अन्वेषण कर सकते हैं ?

कृपया मेरे द्वारा अनूदित भगवद्गीता का अध्ययन करें। उसमें वर्णन किये गये त्याग का अभ्यास करें। यह आपको परिवार का त्याग कर देने के लिए नहीं कहता। आपको संसार में रहते हुए, संसार के द्वारा ही, संसार में आसक्ति न रखना सीखना पड़ेगा। आपका कर्तव्य, गृहस्थी में आसक्त न हो कर गृहस्थी चलाना है। केवल तब ही आपको मन की ऐसी पवित्रता प्राप्त होगी जो आपको असीम शान्ति, सुख और आनन्द के पथ पर उन्नति करने की योग्यता प्रदान करेगी।

अपनी गलत धारणाओं की पालना बहुत हो चुकी। अब जाग जायें और अपने वास्तविक अनश्वर रूप को जानें। अपने सच्चे, अमर, सर्वव्यापक आत्म-स्वरूप को देखें और अमरत्व के पावन अमृत का रसपान करते हुए उसमें स्थित हो जायें। मेरी शिक्षाओं के अनुसार चलें। आप पूर्णतया परिवर्तित व्यक्तित्व से सम्पन्न, आन्तरिक आध्यात्मिक शक्ति से सक्षम व्यक्ति बन जायेंगे। विश्वास रखें और गम्भीरता विकसित करें। सफलता आपकी होगी। आप ही 'वह' हैं। तत् त्वम् असि !

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)



## मानव से ईश-मानव :

# शिष्यों का प्रशिक्षण-८

## (श्री एन. अनन्तनारायणन्)

निःसन्तान महिला...विवाह योग्य कुंवारी कन्या का पिता...दीर्घकालीन रोग से ग्रसित युवक....गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी उन सभी को अपनी समस्याओं को सुलझाने के लिए ठोस सांसारिक शिक्षा देते और साथ ही भगवान् की शरण लेने का उपदेश भी देते थे। और प्रायः वर-प्राप्ति के लिए कात्यायनी मन्त्र, सन्तान-प्राप्ति के लिए सन्तानगोपाल मन्त्र दिया करते थे। वे प्रत्येक व्यक्ति को सभी प्रकार के रोग एवं कष्टों के निवारण के लिए शस्त्र के समान तथा हर तरह की दुर्घटना से सुरक्षित रखने के लिए ताबीज के समान महामृत्युंजय मन्त्र का जप करने को कहते थे। वे इसे जादू-टोने अथवा मन्त्र-तन्त्र के दुष्प्रभावों को नष्ट करने के लिए जपने को भी कहा करते थे। नेत्र-ज्योति को उत्तम स्थिति में रखने के लिए स्वामी जी नित्य प्रातः सूर्य के द्वादश नामों तथा आदित्यहृदयस्तोत्र का पाठ करने का परामर्श देते थे। उन्होंने कहा कि इनकी शक्ति एवं क्षमता विभिन्न रूपों में परखी हुई है।<sup>१</sup> और लोग इनसे लाभान्वित भी बहुत हुए। कुछेक, जिन्हें गुरुदेव के आशीर्वाद से सन्तान-लाभ हुआ था, ने अपने शिशु का नाम, गुरुदेव के प्रति धन्यवाद और प्रेमाभिव्यक्ति के प्रतीक-स्वरूप 'शिवानन्द' अथवा 'शिवनन्दिनी' भी रखा।

गुरुदेव की मन्त्र-दीक्षा के साथ-साथ शिष्यों के लिए कतिपय शब्द उपदेश एवं प्रेरणा देने के लिए अवश्य ही हुआ करते थे। उदाहरणार्थ १७ मई १९६२ में जब उन्होंने एक शास्त्री जी को पंचाक्षरी मन्त्र से दीक्षित किया—ॐ नमः शिवाय, ॐ नमः शिवाय, ॐ नमः शिवाय....ॐ नमः शिवाय....स्वामी जी ने एक

पूरी माला का जप किया और वही माला शास्त्री जी को देते हुए उपदेश भी दिया : “प्रदोष<sup>२</sup> को व्रत रखें। शिवपुराण का स्वाध्याय करें, गीता और रामायण पढ़ें। भगवान् शिव का चित्र रखें। प्रत्येक वर्ष यहाँ आयें। अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य का यथासम्भव पालन करें। अपनी दैनन्दिनी मुझे अवश्य भेजें। यहाँ (गुरुदेव ने अपने मस्तक की त्रिकुटी की ओर संकेत करते हुए कहा) ध्यान करें। सब बेड़ा पार हो जायेगा।”

कुछ दिन के बाद राजकोट के एक अध्यापक, मनोहर देसाई ने स्वामी जी के पास आ कर ‘हरि ॐ’ मन्त्र में दीक्षा लेने की प्रार्थना की। हरि ॐ, हरि ॐ, हरि ॐ का मन्त्र जप करते हुए उन्होंने माला पूर्ण करके नये शिष्य को माला दे दी और कहा, “एकादशी का उपवास करें! रात्रि में केवल दूध-फल लें।” फिर उसे गुजराती भाषा की एक पुस्तक देते हुए उपदेश दिया, “प्रतिदिन आपको २०० माला<sup>३</sup> जप करना होगा।” अध्यापक का घबराया हुआ चेहरा देख कर वे पुनः तुरन्त बोले, “कम-से-कम १५ माला अथवा उससे कुछ कम तो करना ही है। हर ओर हरि को ही देखें। तब आपमें स्वार्थ-भावना नहीं आ सकेगी, घृणा नहीं कर सकेंगे, किसी से द्वेष नहीं होगा, किसी से अनुचित लाभ लेने की प्रवृत्ति नहीं होगी....एक ही दिन में ऐसा नहीं हो सकता....धीरे-धीरे हो जायेगा।....

जब भी गुरुदेव ने भक्त से इस प्रकार कहा, तब ही वे उसी समय उस भक्त के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध स्थापित कर लिया करते थे, गुरुदेव की ओर से ज्ञान की एक सरिता शिष्य की ओर प्रवाहित

<sup>१</sup> विविध मन्त्रों तथा उनके उपयोग एवं जपने के ढंग विस्तारपूर्वक जानने के लिए स्वामी शिवानन्द जी की ‘जपयोग’ पुस्तक देखें।

<sup>२</sup> प्रदोष चन्द्रमा का १३ वाँ दिन है और शिवोपासकों के लिए विशेषतया महत्त्वपूर्ण है। इसी प्रकार एकादशी ११ वाँ दिन तथा विष्णु-भक्तों के लिए विशेष महत्त्वपूर्ण है, षष्ठी छठा दिन सुब्रह्मण्य-भक्तों के लिए विशेष महत्त्व का दिन है।

<sup>३</sup> जप-माला में कुल १०८ मनके होते हैं और एक बार माला जपते समय १०८ बार मन्त्रोच्चारण करना होता है।

होने लगती और शिष्य को उसी क्षण से गुरुदेव के न केवल प्रकाशित कर देने वाले स्पर्श का अनुभव होने लगता है, अपितु उनके हृदयस्पर्शी स्नेह की भी अनुभूति होने लगती थी। 'मदर इंडिया' के सुप्रसिद्ध सम्पादक बाबूराव पटेल ने १९६० में आश्रम में स्वामी जी से मिलने के थोड़ी ही देर के बाद लिखा था, "स्वामी शिवानन्द जी जिस परिपूर्ण प्रेम और कृपा से आशीर्वादित करते हैं, वह व्यक्ति की जीवन-यात्रा में अत्यन्त सहजता से आध्यात्मिक 'मील पत्थर' (महत्त्वपूर्ण घटना) बन जाता है।"

गुरुदेव ने सामूहिक पूजा को बहुत महत्त्व दिया। उनका विश्वास था कि सामूहिक साधना, सामूहिक प्रार्थना और एक-साथ बैठ कर ध्यान करने से बहुत शीघ्र उन्नति होती है। जब से उन्होंने ऋषिकेश में पदार्पण किया था, तब से ही एक दिन के लिए भी सत्संग नहीं छोड़ा। जब वे कोयलघाटी में थे, तब ऋषिकेश के क्षेत्रों में महात्माओं के सत्संग में जाया करते थे। बाद में, स्वर्गाश्रम में, उन्हें साधुओं के साथ सत्संग आयोजित करना बहुत सुखप्रद लगता था। और उन्होंने जब आश्रम की स्थापना की, तब स्वयं सत्संग के पीछे एक सुदृढ़ भावना स्थापित की। यदि कोई आश्रम-अन्तेवासी रात्रि सत्संग में अनुपस्थित होता और आगामी प्रातः यह कहता कि वह अपनी निजी साधना में संलग्न था इसलिए नहीं आया तो गुरुदेव व्यंग्गात्मक मुस्कान सहित पूछते, "और फिर तुमने अद्भुत परमचैतन्यावस्था प्राप्त कर ली?" और फिर थोड़ी गम्भीर मुद्रा सहित कहते थे, "निजी साधना का अर्थ निद्रा है! जब कि सामूहिक ध्यान और प्रार्थना उन सभी साधकों, जिनके मन उच्च आध्यात्मिक स्थिति में होते हैं, की शक्तिशाली एवं उन्नत आध्यात्मिक तरंगों अन्य सभी साधकों में भी वैसी ही तरंगों उत्पन्न कर देती हैं।"

सामूहिक साधना की क्षमताओं में इस दृढ़ विश्वास से स्वामी जी ने अपने आश्रम में रामनवमी और दुर्गापूजा के

अवकाश-काल<sup>४</sup> में साधना-सप्ताह का आयोजन किया। इस सप्ताह-भर में पूरा-का-पूरा आश्रम आध्यात्मिक शिविर में परिवर्तित हो जाता था। प्रवचन भी होते थे, किन्तु मुख्यतया बल आध्यात्मिक अभ्यास पर था। प्रवचन केवल सहायता प्रदान करते थे। जप, ध्यान, योगाभ्यास, मौन, निःस्वार्थ सेवा का गहन कार्यक्रम रहता था। स्वामी जी और अन्य वरिष्ठ सन्त बहुमूल्य संकेत प्रशिक्षणार्थियों को देते थे तथा उनके प्रश्नों के उत्तर भी देते थे। उच्चतर साधना में प्रयत्नशील साधकों को प्रोत्साहित करने के लिए योगासनों, मन्त्र-लेखन, गीता-पाठ और प्रस्ताव-लेखन की प्रतियोगिताएँ की जाती थीं और पुरस्कार दिये जाते थे।

कर्मयोग की कक्षाएँ, निःस्वार्थ सेवा-कार्य नियमित रूप से हुआ करते थे। ऐसी ही १९४५ में सितम्बर मास की एक कक्षा के समय स्वामी जी ने स्वयं नेतृत्व किया। तौलिया, कुल्हाड़ी, फावड़ा, बेलचा और झाड़ू ले कर उन्होंने सड़क की सफाई करना आरम्भ कर दिया। एक-दो उच्च कुल के विद्यार्थियों को थोड़ी हिचकिचाहट हो रही थी; किन्तु गुरुदेव को जब उन्होंने अपनी दाहिने हाथ की कोहनी तक की भुजा गन्दी नाली में डाल कर सफाई करते देखा तो वह सब-कुछ भूल गये और वे भी सेवा-कार्य में जुट गये। जब स्वामी जी ने गन्दे पानी से टपकती नाली के कीचड़ की बाल्टी शिर पर रखी हुई थी तो उस क्षण उनके हृदय के जो भाव उनके चेहरे से प्रकट हो रहे थे वह, जो वे कहा करते थे वही थे, "स्मरण रखें : सर्वं खल्विदं ब्रह्म, ईशावास्यं इदं सर्वम्, सर्वं विष्णुमयं जगत्।"<sup>५</sup> वास्तव में पूर्णतया बुरा या गन्दा और अस्वच्छ इस संसार में कुछ भी नहीं है। यह सब-कुछ तो आपके मन में है। हर वस्तु में उस परमात्मा की उपस्थिति को अनुभव करें। केवल तब ही आपमें सच्चे कर्मयोगी की भावना, दृष्टि और समझ आयेगी।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

<sup>४</sup> स्वतन्त्रता दिवस से पहले यह साधना-सप्ताह ईस्टर और क्रिसमस के अवकाश-काल में होता था।

<sup>५</sup> यह आध्यात्मिक उद्घोषणा है, इस सत्य की उद्घोषणा है कि समस्त अच्छाइयों और बुराइयों सहित, सुन्दरता और कुरूपता सहित यह सारा-का-सारा जगत् केवल उस ब्रह्म का ही प्रकट स्वरूप है।

## शिवानन्द-ज्ञानकोष :

### अन्तरात्मा-३

#### (परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

डाक्टर बनना श्रेष्ठ है, किन्तु लोभ के कारण डाक्टर भी मायाजाल में पड़ जाते हैं। कुछ लोभी डाक्टर रंगदार पानी से बोतल भर कर मँहगे दामों पर औषधियों के रूप में बेचते हैं। इंजेक्शनों के दाम भी बढ़ा कर लेते हैं और फीस भी भारी लेते हैं। उनके दिलों से दया, सहानुभूति तथा ईमानदारी तो भाग गयी है। जब मन बेईमानी, काम तथा लोभ से भर जाता है तो अन्तरात्मा का हनन होता है। व्यापार में भी बेईमानी चरम सीमा पार कर गयी है। प्रातः से रात्रि तक झूठ-ही-झूठ बोलना पड़ता है। ईश्वर व्यापारियों से बहुत दूर हैं।

शिक्षण का कार्यक्षेत्र ही अत्युत्तम है। इस कार्यक्षेत्र में आप पाप कर्म और घूस (रिश्वत) वृत्ति से बचे रह सकते हैं। अतः आप शान्तिमय जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

कृषि-उद्योग तो आपको पूर्णतया स्वतन्त्र बना देगा। आप आधुनिक नगर की बुराइयों-प्रलोभनों से बचे रहेंगे। जीवन शान्ति से व्यतीत कर पायेंगे। अतः शिक्षक बनिए या कृषक। आप पुण्यात्मा बने रहेंगे।

#### अन्तरात्मा—एक सूक्ष्म यन्त्र

केवल एक धर्मपरायण व्यक्ति (पुण्यात्मा) ही अन्तरात्मा का सूक्ष्म, चेतन (शुद्ध) उपकरण (यन्त्र) के रूप में सदुपयोग कर सकता है। एकमात्र धर्मनिष्ठ व्यक्ति ही अन्तर्वाणी को—अन्तरात्मा की आवाज को स्पष्टतया सुन सकता है। दुष्ट व्यक्ति की यह शक्ति-क्षमता (आत्मिक शक्ति) तो निस्तेज (मन्द) हो जाती है। पाप और दुष्टता से अन्तरात्मा के सूक्ष्म, चेतन स्वरूप (शुद्धता-निर्मलता) का नाश हो जाता है। अतः वह उचित-अनुचित तथा भले-बुरे का विवेकपूर्ण

अन्तर करने में अक्षम हो जाता है अर्थात् वह भले-बुरे की पहचान नहीं कर सकता।

यदि आप आज पाप-कर्म करके उन्हें बुरा नहीं मानते, तो कल आप घोर निन्दित कर्म करने में हिचकेंगे नहीं। यदि आप एक पाप को अपने अन्दर घुसने देंगे, तो सहस्र पापों के लिए द्वार खुल जायेंगे और अन्तरात्मा पापों की मलिनता से मन्द, धुँधली और मलिन पड़ जायेगी। पाप करने की वृत्ति आपके पूरे शरीर में बिच्छू तथा नाग के विष की तरह फैल जायेगी।

पहली बार रिश्वत लेने पर ईमानदार व्यक्ति के हाथ काँपते हैं। उसकी अन्तरात्मा थरथराती है। उसे भारी कष्ट होता है। किन्तु बार-बार रिश्वत लेने से उसकी अन्तरात्मा कुण्ठित हो जाती है, और अब उसे कोई कष्ट नहीं भासता।

#### अन्तरात्मा को शुद्ध कैसे बनाये रखें ?

सत्यपरायणता, धार्मिकता तथा पुण्य-कार्यों से अपनी अन्तरात्मा को शुद्ध-उज्वल-निर्मल बनाये रखना चाहिए। इससे सदैव आपको आपकी प्रोन्नति में सहायता प्राप्त होती रहेगी अर्थात् केवल यही आपको ऊर्ध्वगामी करने वाला आपका नित्य सहचर है।

पुण्य-कार्यों, दान, उदारता, भद्रता, दया, करुणा, ब्रह्मचर्य, सत्य तथा अहिंसादि से आत्मा का सूक्ष्म, शुद्ध स्वरूप बनाये रखिए।

अन्तरात्मा की शुद्धता को बनाये रखने में आहार का पर्याप्त महत्त्व है। सात्त्विक भोजन से अन्तरात्मा शुद्ध रहती है, मांस के प्रयोग (मांस-भक्षण) से अन्तरात्मा मलिन-कलुषित



हो जाती है, कलुषित हो जाने एवं कुण्ठित पड़ जाने से इसका नाश हो जाता है।

### शुद्ध तथा अशुद्ध अन्तरात्मा

शुद्धात्म-व्यक्ति सदैव पवित्र, तेजोमय, प्रसन्न तथा उल्लसित रहता है। दुरात्म-व्यक्ति सदैव उदास तथा निस्तेज रहता है। शुद्धात्म-व्यक्ति को गहरी निद्रा आती है। जागने पर भी वह प्रसन्न रहता है और प्रसन्नता से ही जगत् में विचरण करता है। इसके विपरीत अशुद्धात्म-व्यक्ति इस लोक तथा परलोक में सदैव अशान्त, दुःखी तथा व्याकुल ही रहता है।

दुरात्म-व्यक्ति जीवित होते हुए भी मृतप्राय है, जब कि शुद्धात्म-व्यक्ति जगत् में देव-तुल्य है।

### आरोग्य तथा आत्मा

शुद्धात्म-व्यक्ति को दुष्कर्म का भास तुरन्त हो जाता है और वह उसे तुरन्त त्याग देता है। अन्तरात्मा की शुद्धता आपको प्रसन्नता, शक्ति, आनन्द तथा निर्मलता प्रदान करती है तथा कष्टों, चिन्ताओं और आपत्तियों का मूलोच्छेदन करती है।

जिसकी अन्तरात्मा शुद्ध है, जो पुण्यात्मा है, वह सदैव निर्भय रहता है। वह तो मृत्यु से भी भयभीत नहीं होता। एक सुन्दर, निर्मल, शुद्ध अन्तरात्मा ईश्वर का मन्दिर है। यह

आनन्द धाम है। यह जिज्ञासु साधक को गन्तव्य-स्थान अर्थात् परम-लक्ष्य-प्राप्ति तक अविलम्ब पहुँचाने में सहायक होती है।

जैसे शरीर के लिए उत्तम-सुन्दर स्वास्थ्य अपेक्षित है, वैसे ही आत्मा के लिए निर्मल शुद्ध अन्तःकरण। जब कभी हम कोई भला कार्य कर पाने में सफल हो जाते हैं अथवा कोई पुण्य-कार्य करते हैं और धर्ममय सदाचारी जीवन-यापन करते हैं तो हमारी अन्तरात्मा को अन्तःशान्ति-तुष्टि प्राप्त होती है।

सत्यता, नैतिकता तथा ईमानदारी ही सहज-उत्कृष्ट वास्तविक सौन्दर्य है। आन्तरिक-आत्मिक सुन्दरता अपनाओ। सदाचारी बनो। शुद्धात्मा बनो। पुण्यात्मा बनो। शारीरिक सुन्दरता तो मुरझा जाती है।

ईश्वर की सम्पूर्ण सृष्टि से आत्मिक ज्ञान की वाणी अथवा आत्मा की अन्तर्वाणी मुखरित हो रही है, किन्तु अशुद्ध ससीम मानवी बुद्धि इसे समझ नहीं पाती। हे हठी अहंकारी मानव! मन को शुद्ध-पवित्र करो, निर्मल करो। ईश्वर से मन के तार मिलाओ और उसकी वाणी सुन कर विवेकी बनो। ज्ञानी बनो। आत्मा की वाणी—अन्तर्वाणी, अन्तरात्मा की आवाज ही आपको पूर्ण संरक्षण, परम शान्ति, परम सत्य तथा परम आनन्द (परमानन्द), नित्यानन्द प्राप्त्यर्थ ईश्वरोन्मुख करेगी, परम धाम में पहुँचायेगी।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

### जीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार है

जीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार है। ईश्वर को जानने से सारी कामना पूरी हो जाती है। शुद्ध, सूक्ष्म विचार से ईश्वर-साक्षात्कार सम्भव है। विषय-वस्तुओं में लेशमात्र भी सुख नहीं है; क्योंकि वे जड़ हैं। लखपतियों तथा राजाओं के मन में भी सदा बेचैनी, अशान्ति तथा असन्तोष रहता है।

ईश्वरीय ज्ञान के उदय होते ही सारे भय, दुःख तथा कष्ट विलीन हो जायेंगे। आप जन्म-मृत्यु के चक्र तथा तत्सम्बन्धी बुराइयों से मुक्त हो जायेंगे। सारे समयों में ईश्वर की याद सदा बनाये रखने का दृढ़ स्वभाव बनाइए। इन्द्रियों का दमन कीजिए। सुख, दुःख, शीतोष्ण तथा मानापमान में सन्तुलित रहिए। ईश्वर के प्रति अविचलित भक्ति तथा अनन्य श्रद्धा बनाये रखिए।

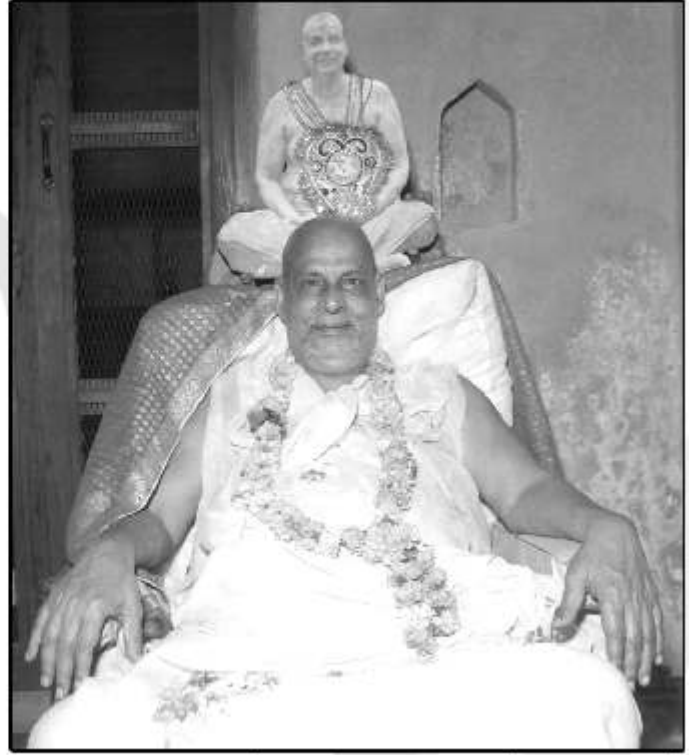
—स्वामी शिवानन्द



## श्री कृष्ण जन्माष्टमी

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!



भगवान् श्री कृष्ण का जन्म, कृष्णजन्माष्टमी भाद्रपद (अगस्त-सितम्बर) के कृष्णपक्ष की अष्टमी के दिन पड़ता है। इस अवसर के लिए मन्दिरों को सजाया जाता है। कीर्तन होते हैं, घण्टियाँ बजायी जाती हैं, शंख बजाते हैं और भगवान् श्री कृष्ण की महिमा की स्तुतियाँ गायी जाती हैं। भगवान् कृष्ण के जन्म स्थान मथुरा में इन दिनों विशेष आध्यात्मिक सभाएँ आयोजित की जाती हैं। सारे भारत से यात्री इन धार्मिक उत्सवों में सम्मिलित होने के लिए आते हैं।

भारत और समस्त जगत् के प्रिय बन जाने वाले आठवें अवतार श्री कृष्ण के अवतार लेने के तीन मुख्य उद्देश्य थे। यथा-दुष्ट राक्षसों का वध करने के लिए कुरुक्षेत्र की युद्ध भूमि में होने वाले भीषण संग्राम (जहाँ उन्होंने गीता का अद्भुत सन्देश दिया था) में मुख्य भूमिका निभाने के लिए तथा भारत में भक्ति परम्परा के अद्भुत विकास का केन्द्र बिन्दु होने के लिए थे।

मनुष्य के उत्थान के लिए परमात्मा का धरती पर आना उनका अवतार लेना है। जब-जब भी अधर्म के कारण समाज में अशान्ति और अव्यवस्था छा जाती है और मानवता की सुव्यवस्थित उन्नति में रुकावट आ जाती है, जब भी स्वार्थी, निर्दयी और दुष्ट लोगों के कारण मानव-समाज का सन्तुलन बिगड़ जाता है, तभी भगवान् अवतार लेते हैं और मनुष्य के स्वभाव की दिव्यता को प्रकट करके उसे कामनाओं और अहंकार से पूर्ण लौकिक सुखों से भरे तुच्छ जीवन से ऊपर उठाने में सहायता करते हैं।



श्री कृष्ण आनन्द के सागर हैं। उनकी अद्भुत और अत्यन्त प्रभावशाली लीलाएँ, इस 'आनन्द सागर' की तरंगें हैं। उनकी वंशी की मधुर सुरीली ध्वनि तीनों लोकों के भक्त हृदयों को आकर्षित करती है। उनका अतुल और अनुपम सौन्दर्य जड़-चेतन, सभी को विस्मित और स्तब्ध कर देने वाला है। उनका अतुलनीय प्रेम, उनके मित्रों का शृंगार है। उनकी देह चिद्घन और आनन्द से बनी हुई है। सम्पूर्ण विश्व उनका विराट रूप है।





इस संसार में आ कर श्री कृष्ण ने बहुत सी भूमिकाएँ निभायीं। वे अर्जुन के सारथी थे। वे एक अति श्रेष्ठ राजनीतिज्ञ थे। वे संगीताचार्य थे, उन्होंने नारद जी तक को वीणावादन की कला सिखायी थी। उनकी वंशी की संगीत लहरियों ने गोपियों को तथा अन्य सभी को मन्त्रमुग्ध कर दिया था। वे गोकुल और वृन्दावन में ग्वाले थे। बाल्यावस्था में ही उन्होंने अद्भुत शक्तियाँ प्रदर्शित कीं। उन्होंने बहुत से असुरों का संहार किया। अपनी माँ यशोदा को उन्होंने अपने विराट् रूप के दर्शन करवाये। उन्होंने ऐसी रासलीला की जिसका रहस्य केवल नारद, गौरांग, राधा और गोपिकाएँ ही समझ सकती थीं। उन्होंने अर्जुन और उद्धव को योग, भक्ति और वेदान्त के परम सत्य का उपदेश दिया। वे सभी की सभी चौंसठ कलाओं में पूर्णतया पारंगत थे। इन सभी कारणों से उन्हें पूर्णवतार माना जाता है।

भगवान् श्री कृष्ण को प्राप्त करने का एकमात्र साधन भक्ति है। भक्ति से प्रेम की ज्योति प्रकाशित होती है। श्री कृष्ण से जब प्रेम हो जाता है तो व्यक्ति संसार के बन्धन से मुक्त हो जाता है। भगवान् श्री कृष्ण का नाम, गुण और लीलाओं का सदा स्मरण करना चाहिए। राधा और कृष्ण के चरणों का ध्यान करना चाहिए। श्री राधा कृष्ण की कृपा आप सभी पर हों!

स्वामी शिवानन्द



ऊपर गहरे काले रंग में दिये गये शब्दों को अक्षरों के इस जंगल में खोजिए :-

वा	द	श्री	गो	वि	ना	वं	गी	आ	सा	भा
य	वी	कृ	भ	रू	र	श्री	भ	क	द	र
रू	णा	म	क्ति	प	द	कृ	ग	वि	श	ल
भ	वा	थु	ल	त्था	भा	ष्ण	वा	त	न	ष्ण
वा	द	रा	गी	सा	र	थी	न्	उ	त्था	न
उ	न	थी	ता	ध	त	र्जु	व	प	र्जु	व
ना	र	न्दा	श्री	न	वि	रा	ट	दे	वृ	प
दि	व्य	अ	अ	ष्ण	का	श्री	वं	श	न्दा	दा
स्व	भा	व	र्जु	गो	स	य	शी	थी	व	न्
सा	र	ता	न	कु	श	शो	दे	थु	न	णा
भ	ग	र	शी	ल	न	दा	श	रा	ष्ण	थी



## अपने संकल्पों में दृढ़ बनें



अपने कर्तव्यों को सही रूप से निभाएँ। अपने संकल्पों में दृढ़ तथा वाणी में सच्चा बनें। सच्चरित्र बनें। सबके प्रति सदय बनें। क्रोध पर विजय पायें। आत्म-विजयी बनें। द्वेष से मुक्त बनें। आप शीघ्र ही ईश्वर का साक्षात्कार करेंगे।

ईश्वर के नाम में आश्रय ग्रहण करें। अपने दोषों तथा कमजोरियों के विषय में बार-बार मत सोचें। पूरे हृदय से दिव्य जीवन की कामना करें। आध्यात्मिक जीवन में उन्नति को प्राप्त करें। आप ईश्वरत्व को प्राप्त करेंगे।

उस परमात्मा की महिमा तथा ज्योति पर ध्यान करें जो सब वस्तुओं को प्रकाशित करता है, जो अदृश्य है तथा जो सच्चिदानन्द है। आप ब्रह्म को प्राप्त करेंगे।

स्वामी शिवानन्द

नीचे दिये गये वाक्यों का सही रूप में मिलान करें—

१. अपने कर्तव्यों को	क) कामना करें।
२. सच्चरित्र	ख) उन्नति प्राप्त करें।
३. क्रोध पर	ग) ध्यान करें।
४. ईश्वर के नाम में	घ) विजय पायें।
५. पूरे मन से दिव्य जीवन की	च) आश्रय ग्रहण करें।
६. आध्यात्मिक जीवन में	छ) सही रूप से निभायें।
७. परमात्मा की महिमा और वैभव पर	ज) सच्चिदानन्द हैं।
८. परमात्मा	झ) बनें।

### ईश्वर से सम्बद्ध रहें

हृदय के अन्तरतम से भावपूर्ण नित्य-प्रार्थना के द्वारा ईश्वर को अपने हृदय के साथ सम्बद्ध बना लीजिए। अपने हृदय को उसके समक्ष खोल कर रख दीजिए। किसी भी बात को गुप्त न रखिए। उससे शिशु के समान ही बातें कीजिए। नम्र तथा सरल बनिए। पश्चात्तापपूर्ण हृदय से अपने पापों की क्षमा के लिए उससे प्रार्थना कीजिए। उसकी कृपा के लिए उससे याचना कीजिए। मानवी सहायता पर निर्भर न रहिए। एकमेव ईश्वर पर ही आश्रित रहिए। आप सब-कुछ प्राप्त कर लेंगे। आप उसके दर्शन प्राप्त करेंगे।

स्वामी शिवानन्द



## रेडियम (तेजातु) और दुर्लभ योगी



रेडियम एक दुर्लभ वस्तु है। विचार-शक्ति को पूर्णतः नियन्त्रित करने वाले योगी भी इस संसार में रेडियम की ही तरह दुर्लभ हैं।

जिस योगी ने अपने विचारों पर काबू पा लिया है और निरन्तर ब्रह्म में अवस्थित है, उससे दिव्य गन्ध और दिव्य तेज (ब्रह्म-तेज) उसी प्रकार निःसृत होता रहेगा जिस प्रकार अगरबत्ती से निरन्तर मधुर सुगन्धि निकलती रहती है।

उसका जो तेज और सुगन्ध है, वह ब्रह्मवर्चस् कहलाता है। ज्यों-ही आप गुलाब, मोगरा और चम्पा के फूलों का गुलदस्ता उठा लेते हैं तो तुरन्त चारों ओर उसकी सुगन्ध फैल जाती है और सभी को मुग्ध कर लेती है।

उसी प्रकार विचार को वश में कर चुके योगी का यश और उसकी कीर्ति दूर-दूर तक फैले बिना नहीं रहती। वह एक विश्व-शक्ति बन जाता है।

### विचार का भार, आकार और प्रकार

प्रत्येक विचार का अपना एक भार होता है, आकार होता है, स्वरूप, प्रकार, वर्ण, गुण और शक्ति होती है। योगी अपने योग की अन्तर्दृष्टि से यह सब प्रत्यक्ष देख सकता है।

विचार भी पदार्थ की तरह है। जिस प्रकार आप एक सन्तरा उठा कर अपने मित्र को दे सकते हैं और उससे ले सकते हैं, उसी प्रकार उपयोगी और बलशाली विचार भी आप दूसरों को दे सकते हैं और लौटा सकते हैं।

विचार एक बड़ी शक्ति है। वह चलता है, वह निर्माण करता है। विचार-शक्ति के द्वारा अद्भुत कार्य हो सकते हैं। इसके लिए उसे हस्तगत करने की और ठीक से उपयोग करने की सही पद्धति जान लेना आवश्यक है।

**स्वामी शिवानन्द**

**उत्तर :**

१. अपने कर्तव्यों को सही रूप से निभायें। २. सच्चरित्र बनें। ३. क्रोध पर विजय पायें। ४. ईश्वर के नाम में आश्रय ग्रहण करें। ५. पूरे मन से दिव्य जीवन की कामना करें। ६. आध्यात्मिक जीवन में उन्नति प्राप्त करें। ७. परमात्मा की महिमा और वैभव पर ध्यान करें। ८. परमात्मा सच्चिदानन्द हैं।

## मुख्यालय आश्रम में गुरुपूर्णिमा महोत्सव, ५४ वें साधना सप्ताह तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि आराधना का कार्यक्रम



आषाढ मास की पूर्णिमा को शिष्यजनों द्वारा अपने गुरु-चरणों के प्रति श्रद्धा-भक्ति सुदृढ़ करने हेतु हर वर्ष मनाये जाने वाले पवित्र दिवस को गुरुपूर्णिमा कहते हैं।







हर वर्ष की भाँति इस वर्ष ९ जुलाई २०१७ गुरुपूर्णिमा के पावन दिन, भारत तथा विश्व के विभिन्न भागों से बड़ी संख्या में आये हुए भक्तगण, 'दिव्य सद्गुरु' के चरणों में अपना प्रेम, भक्ति एवं आभार अर्पित करने हेतु मुख्यालय आश्रम के अत्यन्त भव्य रूप में सजाये गये 'स्वामी शिवानन्द सत्संग भवन' (ऑडिटोरियम) में एकत्रित हुए। कार्यक्रम का शुभारम्भ प्रातः ४.३० बजे ब्राह्ममुहूर्त प्रार्थनाओं एवं ध्यान के साथ हुआ। तत्पश्चात्, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने आशीर्वचनों में कहा कि परम पूज्य गुरुदेव की शिक्षाओं का अनुसरण करना ही सच्ची भक्ति है। इसके पश्चात् प्रभातफेरी का

आयोजन किया गया जिसमें भक्तों की उत्साहपूर्ण प्रतिभागिता तथा दिव्य नाम के उल्लासपूर्ण गायन से सम्पूर्ण वातावरण आध्यात्मिक स्पन्दनों से तरंगित हो गया। विश्व-शान्ति एवं लोक-कल्याण हेतु आश्रम यज्ञशाला में विशेष हवन किया गया।







पूर्वाह्न सत्र में, पावन समाधि-मन्दिर में परमप्रिय सद्गुरुदेव को विशेष पूजा एवं अर्चना अर्पित की गयी तथा शिवानन्द सत्संग भवन में श्री गुरुदेव की पावन चरण-पादुकाओं की भव्य पूजा सम्पन्न हुई। आश्रम के संन्यासी वृन्द द्वारा जय गणेश प्रार्थना के सोल्लास गायन के पश्चात्, दिव्य जीवन संघ के महासचिव, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने व्यास भगवान् का आह्वान करते हुए ब्रह्मसूत्र के प्रथम चार सूत्रों तथा अन्तिम सूत्र का पाठ किया। इस पावन पर्व के उपलक्ष्य में १९ पुस्तकों तथा

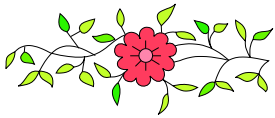




२ पुस्तिकाओं का विमोचन भी किया गया। दिव्य जीवन संघ के परमाध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज के आशीर्वचनों के साथ पूर्वाह्न सत्र समाप्त हुआ। अपराह्न सत्र में भक्त वृन्द ने भजन तथा सद्गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर अपने विचार प्रस्तुत किये। रात्रि सत्संग में, ऋषिकेश के श्री मुकेश जी तथा उनके विद्यार्थियों द्वारा सुमधुर भजन सद्गुरुदेव के पावन चरणों में अर्पित किये गये। आरती तथा पवित्र प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।



प्रतिवर्ष आश्रम द्वारा गुरुपूर्णिमा के अगले ही दिन से 'गुरुपूर्णिमा आशीर्वाद' स्वरूप साधना सप्ताह का आयोजन किया जाता है। ५४ वाँ साधना सप्ताह 'स्वामी शिवानन्द सत्संग भवन' में १० जुलाई से १६ जुलाई २०१७ तक आयोजित किया गया। इन सभी सात दिनों में, कार्यक्रम का आरम्भ प्रातःकालीन प्रार्थना एवं ध्यान से हुआ जिसका संचालन श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी एवं श्री स्वामी गुरुप्रेमानन्द जी ने किया। ध्यान के उपरान्त प्रभातफेरी आयोजित की गयी। श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज ने योगासन कक्षाओं का संचालन किया। पूर्वाह्न सत्र का प्रारम्भ कीर्तन तथा श्री स्वामी कैवल्यानन्द जी और ब्रह्मचारी सरोज जी द्वारा श्री विष्णुसहस्रनाम एवं श्रीमद्भगवद्गीता पारायण द्वारा हुआ। पूर्वाह्न और अपराह्न सत्रों में प्रति दिन समस्त भक्त वृन्द को विभिन्न संस्थाओं के सन्तों एवं विद्वानों के प्रेरणाप्रद प्रवचन सुनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

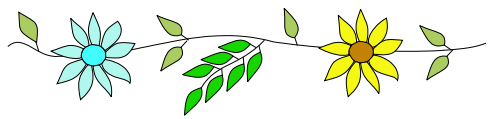
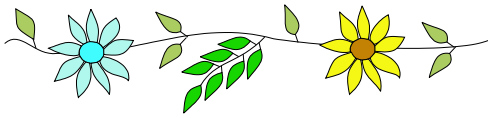


कैलास आश्रम, ऋषिकेश के महामण्डलेश्वर श्री स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती जी महाराज ने अपने उद्घाटन भाषण में श्रीमद्भागवत महापुराण में से अनेक उदाहरण देते हुए कहा कि, 'जीवस्य तत्त्वजिज्ञासा'—मानव-जीवन का परम लक्ष्य परम सत्य को जानने की आकांक्षा करना है। परम तत्त्व की प्राप्ति गुरुकृपा के बिना नहीं हो सकती। अतः साधक को वास्तविक ज्ञान प्राप्त्यर्थ गुरु के चरणों का आश्रय लेना चाहिए। शिष्य को अत्यन्त प्रेम एवं भक्तिपूर्वक गुरु की सेवा करनी चाहिए तथा उनके उपदेशों का अक्षरशः पालन करना चाहिए।

साधना सदन, हरिद्वार के महामण्डलेश्वर श्री स्वामी विश्वात्मानन्द पुरी जी महाराज ने अपने प्रवचन में केनोपनिषद् के, 'इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न चेदिहावेदीन्महती विनष्टिः' के अनुसार कहा कि हमें यह मानव-जन्म अपना वास्तविक स्वरूप जानने अर्थात् आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिये दिया गया है। यदि हम इस दुर्लभ मानव-जीवन को परम लक्ष्य की प्राप्ति के लिए उपयोग में नहीं लाते तो यह महान् क्षति, 'महती विनष्टिः' है।

परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश के महामण्डलेश्वर श्री स्वामी असंगानन्द जी महाराज ने अपने आशीर्वचनों को मोक्ष की प्राप्ति के लिए इन्द्रिय-विषयों में सुख-भोग की प्रवृत्ति के त्याग की आवश्यकता पर केन्द्रित करते हुए कहा, 'मुक्तिमिच्छसि चेत् तात, विषयान् विषवत् त्यज'—यदि व्यक्ति सर्वोच्च आनन्द को प्राप्त करना चाहता है तो उसे संसार के क्षणिक एवं नाशवान् सुखों को विष के समान समझते हुए त्याग देना चाहिए, उनके पीछे भाग कर जीवन व्यर्थ नहीं गँवाना चाहिए।





गुरुमण्डल आश्रम, मायापुर, हरिद्वार के महामण्डलेश्वर श्री स्वामी भगवतस्वरूप जी महाराज ने श्रीमद्भागवत महापुराण की हंस गीता में से, 'गुणेषु आवेशितो चेतः' उद्धृत करते हुए त्रिगुणों (सत्त्व, रज और तम) और मन के परस्पर सम्बन्ध का अत्यन्त सुन्दर वर्णन किया। फिर उन्होंने आगे वर्णन किया कि मोक्ष प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को तीनों गुणों और मन के साथ तादात्म्य त्याग देना चाहिए।

गीता विज्ञान पीठ, कनखल, हरिद्वार के महामण्डलेश्वर श्री स्वामी विज्ञानानन्द जी सरस्वती ने अपने प्रवचन में उपनिषदों के महान् सत्य को दोहराते हुए कहा कि भगवान् सदा-सर्वदा विद्यमान है। वह हमें हर क्षण प्राप्त ही है किन्तु हम स्वयं का देह, मन, बुद्धि से तादात्म्य बनाये रखते हैं इसीलिए इस तथ्य को अनुभव नहीं कर पाते हैं। श्री स्वामी जी महाराज ने साधना के तीनों मार्गों यथा कर्म योग, भक्ति योग और ज्ञान योग का परमात्म-साक्षात्कार प्राप्त करने की दृष्टि से वर्णन किया।

स्वर्गाश्रम के परम पूज्य श्री दण्डी स्वामी हंसानन्द जी महाराज ने अपने प्रबोधन में श्रीमद्भगवद्गीता में से, 'ओमित्येकाक्षरम् ब्रह्म' को उद्धृत करते हुए कहा कि 'ॐ' सत् चित् आनन्द ब्रह्म का वाचक है तथा समस्त सृष्टि का उद्भव एवं विस्तार इस एक पावन अक्षर 'ॐ' में से ही होता है। जो व्यक्ति ॐ का उच्चारण करते हुए देह को त्यागता है, वह सच्चिदानन्द ब्रह्म को प्राप्त करता है।



परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज (परमाध्यक्ष, दिव्य जीवन संघ) ने अपने प्रवचन में विभिन्न महान् सन्तों के जीवन की कतिपय प्रेरणास्पद घटनाओं के उल्लेख द्वारा भगवान् के नाम का सतत स्मरण करते रहने पर बल देते हुए कहा कि इस कलियुग में ब्रह्म-साक्षात्कार प्राप्त करने का यही एकमात्र साधन है।



परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज (उपाध्यक्ष, दिव्य जीवन संघ) ने अपने सन्देश में एक सम्राट् और उसके मन्त्री की अत्यन्त रोचक कहानी सुनाते हुए कहा कि अपनी देह में आसक्ति और संसार की विषय-वस्तुओं में अनुराग के कारण हम बन्धन में फँसे हुए हैं। उन्होंने साधकों को सांसारिक विषय-भोगों को त्यागने तथा निरन्तर भगवन्नाम स्मरण करने की प्रेरणा दी जिससे कि वे इसी जन्म में समस्त बन्धनों से छूट कर जीवन के परम लक्ष्य, परब्रह्म का साक्षात्कार प्राप्त कर सकें।



परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज (उपाध्यक्ष, दिव्य जीवन संघ) ने प्रातःकालीन ध्यानोपरान्त हुए अपने प्रवचनों की शृंखला में साधकों का मार्गदर्शन करते हुए आध्यात्मिक पथ में मन के नियन्त्रण के महत्त्व पर प्रकाश डाल कर, उन्हें मन को नियन्त्रित करने के विस्तारपूर्वक विभिन्न व्यवहारिक निर्देश, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की शिक्षाओं के आधार पर वर्णन किये।



इसके अतिरिक्त साधना सप्ताह के प्रथम दिवस के अपराह्न सत्र में अपने सन्देश में श्री स्वामी जी महाराज ने सद्गुरुदेव के समग्र-योग के सम्बन्ध में बता कर साधकों को सेवा, भक्ति, ध्यान और साक्षात्कार, इन चारों शब्दों के महत्त्व के विषय में वर्णन किया तथा बताया कि यह शब्द चारों योगों यथा, कर्म योग, भक्ति योग, राज योग और ज्ञान योग के प्रतीक हैं।



परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज (महासचिव, दिव्य जीवन संघ) ने अपने उद्बोधन में श्रीमद्भागवत महापुराण में से, 'स वै पुंसां परो धर्मो यतो भक्तिर धोक्षजे' को उद्धृत करते हुए विस्तृत रूप में व्याख्या करके कहा कि मनुष्य का सर्वोच्च धर्म उसमें निहित है जिसे करने से उसमें भगवान् के प्रति प्रेम और भक्ति का विकास हो क्योंकि अन्य सबकी अपेक्षा केवल भगवान् के प्रति श्रद्धा और भक्ति से ही मानव को निःश्रेयस अथवा मोक्ष की प्राप्ति होगी।

परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने अपने प्रवचन में साधकों को सद्गुरुदेव की आत्मकथा में से विस्तारपूर्वक वर्णन किया कि गुरुदेव के जीवन में भगवान् कैसे आये। साथ ही उन्होंने गुरुदेव के, 'मानव में अन्तरनिहित दिव्यता' के सन्देश का भी वर्णन किया।







श्री स्वामी योगवेदान्तानन्द जी महाराज, श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी महाराज, श्री स्वामी वैकुण्ठानन्द जी महाराज, श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज, श्री स्वामी पूर्णबोधानन्द जी महाराज, श्री स्वामी त्यागानन्द माता जी, श्री स्वामी अखिलानन्द

जी महाराज, श्री स्वामी हरिहरानन्द जी महाराज, श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी महाराज, श्री स्वामी भूमानन्द जी महाराज, श्री स्वामी कैवल्यानन्द जी महाराज, ब्रह्मचारी गोपी जी, फरीदपुर के श्री ब्रजेश पाठक जी, दिल्ली की श्रीमती वीना शर्मा जी, ओडिशा की श्रीमती कमल पानीग्रही जी और श्री मदनमोहन पण्डा जी ने साधना सम्बन्धी विभिन्न विषयों पर साधना सप्ताह के विभिन्न सत्रों में प्रेरणाप्रद प्रवचन दिये ।







इन प्रवचनों के अतिरिक्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने तीन अलग-अलग प्रश्नोत्तरी सत्रों में साधकों के प्रश्नों के उत्तर देते हुए उनकी शंकाओं का निवारण भी किया।

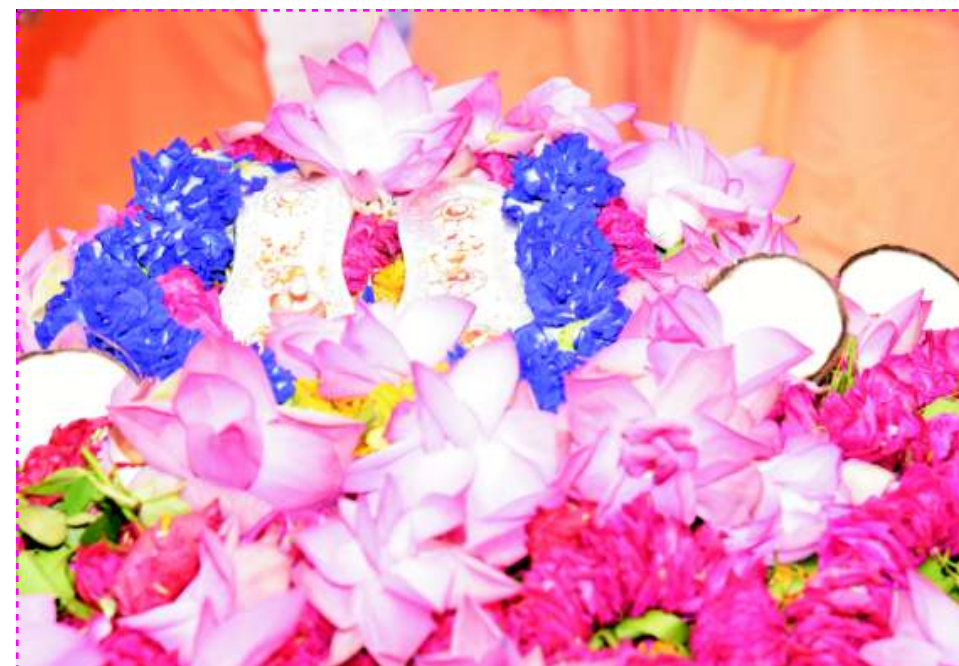
रात्रि सत्संग में, दैनिक स्तोत्र पाठ एवं प्रार्थनाओं के अतिरिक्त सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। साधना सप्ताह के पहले दिन श्रीमती नवनीत चटर्जी द्वारा सुमधुर भजन प्रस्तुत किये गये तथा दूसरे और चौथे दिन दिल्ली के श्री पंचानन सरदार ने अत्यन्त मधुर सितार वादन और भजनों से श्रोताओं के हृदय आह्लादित किये, तीसरे और सातवें दिन आश्रम के संन्यासी एवं ब्रह्मचारी वृन्द ने सद्गुरुदेव के चरणों में भजन-कीर्तन अर्पित किये, भक्तों और साधकों द्वारा तबला वादन और भजन प्रस्तुति सप्ताह के पाँचवें और छठे दिन के विशेष आकर्षण रहे।

साधना सप्ताह के समापन सत्र में, परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी





पद्मनाभानन्द जी महाराज ने साधकों को अपने प्रेरणादायी शब्दों से आशीर्वादित किया। ज्ञान प्रसाद एवं प्रसाद के वितरण के साथ साधना सप्ताह समाप्त हुआ।



सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की ५४ वीं पुण्यतिथि आराधना १८ जुलाई २०१७ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति सहित मनायी गयी। कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रातः ४.३० बजे ब्राह्ममुहूर्त प्रार्थना एवं ध्यान सत्र से हुआ। उसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने अपने सम्बोधन में सद्गुरुदेव की दिव्य उपस्थिति को सतत अनुभव करने तथा भगवन्नाम स्मरण करने के लिए प्रेरित किया। फिर प्रभातफेरी हुई जिसमें भारी





संख्या में भक्तों ने अत्यन्त श्रद्धापूर्वक भाग लिया। आश्रम यज्ञशाला में विश्व-शान्ति एवं सर्व कल्याण हेतु विशेष हवन किया गया।

पूर्वाह्न सत्र में ऑडिटोरियम में एक विशाल सत्संग का आयोजन किया गया जिसमें सद्गुरुदेव की पावन पादुकाओं की लक्षार्चना सहित पारम्परिक पूजा की गयी तथा उसके उपरान्त भजन-कीर्तन हुए। इस पावन अवसर पर दो पुस्तकों का विमोचन भी किया गया। सत्संग का समापन परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज

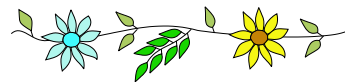
के आशीर्वचनों सहित किया गया। अपराह्न सत्र में भक्तों द्वारा सद्गुरुदेव के जीवन और शिक्षाओं पर भाषण हुए।





सायंकालीन सत्संग में माँ गंगा की विश्वनाथ घाट पर अर्चना एवं आरती की गयी। रात्रि सत्संग में सद्गुरुदेव के डीवीडी शो के माध्यम से दर्शन प्राप्त कर के भक्त अत्यन्त आह्लादित हुए। आरती और विशेष प्रसाद वितरण सहित महोत्सव समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की कृपावृष्टि सभी पर हो!



## सतत साधना कीजिए

अपने मन को जप, धारणा, ध्यान, स्वाध्याय, सत्संग अथवा कुछ उपयोगी कार्य में सदा संलग्न रखिए। साधना में नियमित रहना अनिवार्यतः आवश्यक है। इस बात को सदा अपने ध्यान में रखिए।

आप सदा ईश्वर के नाम का गायन और निष्काम सेवा करते हुए, अपनी वस्तुओं को बाँटते हुए तथा नियमित जप और ध्यान में सुखी तथा सन्तुष्ट जीवन व्यतीत करें।

—स्वामी शिवानन्द

## ८६ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का समापन समारोह

८६ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का समापन समारोह वाई वी एफ ए हॉल में ३० जून २०१७ को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज की पावन उपस्थिति में आयोजित किया गया।

आवाहनीय प्रार्थनाओं तथा कोर्स के विवरण की प्रस्तुति के उपरान्त कुछ विद्यार्थियों ने कोर्स के विषय में अपने अनुभव प्रकट किये। फिर प्रमाण-पत्र एवं ज्ञान-प्रसाद विद्यार्थियों को प्रदान किया गया तथा प्राध्यापक-वर्ग को सम्मानित किया गया।

परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने विदाई सन्देश में कोर्स के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यह विद्यार्थियों को जीवन का विवेकपूर्वक सामना करने की शिक्षा देता है तथा उन्हें जीवन की प्रत्येक परिस्थिति को अपने आध्यात्मिक विकास में उपयोग करने की क्षमता प्रदान करता है। अतः उन्होंने यहाँ कोर्स के समय में जो-कुछ भी सीखा है, उसे जीवन में उतारने का गम्भीरता से प्रयास करें। माँ सरस्वती की पूजा और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की भरपूर कृपा सब पर हो!

\* \* \*

## ‘श्री जगन्नाथ संस्कृत विश्वविद्यालय, श्री विहार, पुरी (ओडिशा)’ में ‘स्वामी चिदानन्द मेमोरियल स्कॉलरशिप’ प्रदान करने का कार्यक्रम

डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम द्वारा २०१४ में श्री जगन्नाथ संस्कृत विश्वविद्यालय, श्री विहार, पुरी (ओडिशा) में प्रत्येक वर्ष १६ आचार्य (पी. जी.) विद्यार्थियों अर्थात् प्रत्येक वर्ग—साहित्य, व्याकरण, धर्मशास्त्र, सर्वधर्म, अद्वैत वेदान्त, न्याय, वेद और ज्योतिषविज्ञान में से कुल २ विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति प्रदान करने के उद्देश्य से, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की पावन स्मृति में संस्था में मूल-निधि स्थापित की थी।

‘स्वामी चिदानन्द मेमोरियल स्कॉलरशिप’ वर्ष २०१६-१७ के विद्यार्थियों को प्रदान करने का कार्यक्रम ७ जुलाई २०१७ को श्री जगन्नाथ संस्कृत विश्वविद्यालय में, इसके स्थापना दिवस पर आयोजित किया गया तथा वहाँ पर उपस्थित १६ योग्य विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र, सम्मान-पदक तथा चैक प्रदान किये गये।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के आशीर्वाद सभी पर हों!



## ‘शिवानन्द होम’ द्वारा सेवा

‘शिवानन्द होम’ उन एकाकी एवं मरणासन्न लोगों की प्रेमपूर्ण देख-रेख का एक केन्द्र है, जो सड़क 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।

### —स्वामी चिदानन्द

इस माह भी नये रोगी भरती किये गये। उनमें से एक कुष्ठरोगी ऐसा था जो एक छोटे से गाँव का था और उसके इस भयंकर रोग की कभी कोई चिकित्सा हुई ही नहीं थी। इसे इतना अधिक कलंकित समझा गया कि अपने गाँव से ही उसे निकाल दिया गया, और उसके दोनों पाँवों में इतने गहरे घाव हो चुके थे जो ऊपर घुटनों तक पहुँच रहे थे अतः कई वर्ष पहले एक सरकारी अस्पताल में उसकी घुटने तक की दोनों टाँगें काट दी गयी थीं। अपने दोनों हाथों और घुटनों के बल अत्यन्त कठिनता से, उसे चलने के लिए संघर्ष करना पड़ता था। अत्यन्त भारी वर्षा में वह ‘शिवानन्द होम’ में पहुँचा। रोटी, कपड़ा और शिर पर छत होने को कोई विशेष महत्त्व सामान्यतया नहीं दिया जाता। किन्तु इस जैसे व्यक्ति, जिसे इन्हीं के लिए डाँट-फटकार, घृणापूर्ण दृष्टि और कष्ट सहने पड़ते हैं, उनके लिए यह स्वर्गीय सुख-सुविधाएँ हैं। और गुरुदेव की कृपा से वह अब ठीक है तथा नियमित रूप से उसे समय पर औषधियाँ दी जा रही हैं।

और एक अन्य नया भरती हुआ रोगी है जो अभी चालीस वर्ष का भी हुआ नहीं है, जिसे लकवे के रोग से ग्रसित हो जाने से शरीर का दाहिना भाग प्रभावित हो चुका है। जिह्वा पर पक्षाघात का प्रभाव होने के कारण

वाणी भी अस्पष्ट और अटपटी थी, यद्यपि समझने की शक्ति रोग से अप्रभावित थी। इसे भी अपने घर से निष्कासित कर दिया गया था, कई दिनों तक बेसुध अवस्था में पड़े रहने के बाद इसने अपने बल से पुनः स्वास्थ्य-लाभ कर सकने का स्थान खोजने का प्रयत्न किया किन्तु सफल न हुआ, जब तक कि अन्ततः ऋषिकेश नहीं पहुँच गया और यहाँ आ कर किसी के मुख से स्वामी शिवानन्द और ‘शिवानन्द होम’ का नाम नहीं सुना। और अथाह भीड़-भाड़ वाली सड़कों में से भी किसी-न-किसी प्रकार ‘होम’ में पहुँच गया। अब यहाँ औषधियों, फिजियोथैरेपी (भौतिक-चिकित्सा-पद्धति) और व्यायाम के द्वारा शारीरिक शक्ति एवं आत्म-विश्वास प्राप्त कर रहा है। सर्वशक्तिमान् परमात्मा इन सबको ऊपर उठाये, उत्साहित एवं प्रेरित करें तथा समानुभूति प्रदान करें! ॐ!

“हे प्रभु! मेरे सभी दिन इस प्रकार पूर्णतया व्यर्थ बीत जायेंगे? दिन-रात मैं आशा-भरी नजर से नीचे पथ निहार रहा हूँ। क्या मैं आपसे अपने हृदय-मन्दिर में निवास करने के लिए कह सकता हूँ? मेरे अकिंचन मन का द्वार खुला हुआ है; प्रभु कृपा करें और एक बार तो वहाँ पर आ कर इसकी प्यास बुझायें!”

(‘गॉस्पल ऑफ़ श्री रामकृष्ण’ से साभार)

“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

**केवल भारत में लागू****द डिवान लाइफ सोसायटी मुख्यालय के सदस्यता-शुल्क की  
एवं शाखाओं के सम्बद्धता-शुल्क की दरें**

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

**आश्रम को धन भेजने सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण निर्देश**

कृपया धनराशि इण्डियन पोस्टल आर्डर (IPOs), बैंक ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा "The Divine Life Society" Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम से भेजें। बैंक ड्राफ्ट अथवा बैंकर चेक 'ऋषिकेश' देय होना चाहिए।

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

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



## डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

### भारतीय शाखाएँ

**अम्बाला (हरियाणा):** शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को जप, ध्यान, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय और हनुमान चालीसा पाठ सहित नियमित सत्संग चलते रहे। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज का जन्म दिवस मनाया गया। इसके अतिरिक्त २ और २८ मई को दो विशेष सत्संग आयोजित किये गये। निःशुल्क जल-सेवा तथा होमियोपैथी सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

**अन्नानगर-चेन्नै (तमिलनाडु):** शाखा द्वारा मई-जून मास में चित्रा पौर्णमी, १० मई को प्रार्थना, चन्द्र-नमस्कार, आसन और जप सहित मनायी गयी, समापन प्रसाद वितरण से हुआ। मासिक सत्संग १८ जून को सूर्य एवं शक्ति प्रार्थनाओं, भजन-कीर्तन और भगवद्गीता (तृतीय अध्याय) पाठ सहित किया गया। २१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग-दिवस आयोजित किया गया।

**बंगलूरु (कर्नाटक):** शाखा द्वारा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, गुरु गीता एवं भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग, मास के तीसरे रविवार को अखण्ड महामृत्युञ्जय मन्त्र कीर्तन, २८ मार्च से ५ अप्रैल तक रामायण पर प्रवचनों सहित वसंत नवरात्रे मनाये गये। २५ जून को जप और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग किया गया।

**बरबिल (ओडिशा):** शाखा द्वारा साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को, चल सत्संग सोमवारों को किये गये। शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा निर्धन रोगियों को निःशुल्क होमियोपैथी औषधियाँ दी गयीं। मास की प्रत्येक २४ को साधना दिवस मनाया गया।

**बरगढ़ (ओडिशा):** जून मास में शाखा द्वारा दैनिक स्वाध्याय, प्राणायाम और ध्यान, सोमवारों को रुद्राभिषेक, गुरुवारों को पादुका पूजा, प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को भागवत और गीता पर विचारगोष्ठी के कार्यक्रम चलते रहे। 'महत् वाणी' उड़िया पत्रिका निःशुल्क वितरणार्थ छापी गयी। शिवानन्द धर्मार्थ डिस्पेंसरी द्वारा निर्धन रोगियों की सेवा की गयी। २१ जून को योग दिवस मनाया गया तथा २४ को शाखा के अन्नपूर्णा हाल का उद्घाटन किया गया।

**बेळारि (कर्नाटक):** दैनिक पूजा तथा रविवारों को सत्संग में पादुका पूजा एवं अर्चना चलती रही। २१ मई को श्री हनुमान जयन्ती हनुमान चालीसा पाठ, विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना तथा आरती सहित मनायी गयी।

**ब्रह्मपुर महिला शाखा (ओडिशा):** शाखा द्वारा निःशुल्क नेत्र परीक्षण एवं चिकित्सा तथा रक्तदान शिविर १३, १४ जून को आयोजित किये गये, रोगियों को भोजन और औषधियाँ भी बाँटी गयीं।

**भुवनेश्वर (ओडिशा):** शाखा द्वारा चल सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १५ मई को श्री स्वामी श्रद्धास्वरूपानन्द जी महाराज की षोडशी मनायी गयी। २४ मई को श्रीमद्भागवत महापुराण का पारायण तथा 'श्री राम जय राम जय राम' मन्त्र का जप किया गया। २८ को साधना दिवस गीता पाठ सहित मनाया गया।

**चाँदपुर (ओडिशा):** साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग ८ और २४ को मनाये जाते रहे। ४, १३ और २९ जून को हनुमान चालीसा पाठ सहित विशेष सत्संग किये गये।

**चंडीगढ़ (यू.टी.):** मई-जून मास में शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवारों को भजन, स्वाध्याय, 'ॐ नमो नारायणाय' मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग, निर्धनों की प्रत्येक रविवार नारायण सेवा तथा रोगियों की औषधियों सहित निःशुल्क चिकित्सा, नियमित गतिविधियाँ रहीं। इसके साथ ही गुर्दा रोग के रोगी को वित्तीय सहायता दी गयी। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की ९७ वीं जयन्ती मनायी गयी। ८ जून को शाखा का स्थापना दिवस भजन-कीर्तन, पादुका पूजा और स्वाध्याय सहित मनाया गया, २१ जून को योग-दिवस, ८ मई और २४ जून को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन तथा २५ जून को भगवान् श्री जगन्नाथ जी की रथ यात्रा का स्वागत एवं प्रार्थनाएँ समर्पित की गयीं।

**छत्रपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, ८ और २४ को मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजा एवं अर्चना सहित हुए। १५ मई को सुन्दरकाण्ड के पाठ सहित संक्रान्ति दिवस मनाया गया तथा मई मास में ७ विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

**गुरदासपुर (पंजाब):** शनिवारों को जप, कीर्तन, स्वाध्याय और प्रसाद वितरण सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। 'ओम प्रकाश आई इन्स्टीट्यूट' की सहायता से नेत्र और मधुमेह परीक्षण शिविर आयोजित किया गया तथा रोगियों को औषधियाँ वितरित की गयीं। इसके अतिरिक्त दीनानगर में कुछ रोगियों को (५००० रु. मूल्य की) औषधियाँ भी बाँटी गयीं तथा एक निर्धन परिवार को सिलाई मशीन दे कर सहायता की गयी।

**जमशेदपुर (झारखण्ड):** जून मास में शाखा द्वारा शुक्रवार को भजन तथा गीता के स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे; निःशुल्क चित्रकारी एवं योग कक्षाएँ अन्तोदय बस्ती के निर्धन बालकों के लिए शाखा द्वारा रविवारों को आयोजित की जाती रहीं तथा रंगीन पेंसिलें भी विद्यार्थियों को बाँटी गयीं।

**जयपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवार को साप्ताहिक एवं गुरुवार को चल सत्संग चलते रहे; ८ को शिवानन्द

दिवस पर पूजा और हवन तथा प्रसाद वितरण सहित सत्संग किया गया। १२, २६ और २९ मई को भजन-कीर्तन, विष्णुसहस्रनाम तथा हनुमान चालीसा के पाठ सहित विशेष सत्संग हुए। कोरापुट जिले की निःशुल्क होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा लगभग ३५० रोगियों की चिकित्सा की गयी।

**कबिसूर्यनगर (ओडिशा):** शाखा की प्रतिदिन अन्नदान, गुरुवार एवं रविवार को सत्संग आदि गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी तथा गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव जी ने १ जून को 'स्वाध्याय केन्द्र' का उद्घाटन किया। २ से ६ जून तक ब्रह्मचारी अनुराग चैतन्य ने गीता के १२ वें अध्याय पर कक्षाओं का संचालन किया।

**काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश):** दैनिक योगासन कक्षाएँ, सोमवार को संकीर्तन, प्रत्येक बुधवार, रविवार और शुक्रवार को ध्यान, भजन, पारायण और प्रवचन सहित शाखा द्वारा सत्संग तथा रविवार को विद्यार्थियों के लिए किशोर भारती एवं निर्धनों के लिए नारायण सेवा के कार्यक्रम नियमित रूप से चलते रहे। १० मई को श्री महालक्ष्मी पूजा की गयी।

**कोदला (ओडिशा):** शाखा द्वारा गुरुवारों को प्रभातफेरी, पादुका पूजा और बाद में नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग तथा प्रत्येक ८ और २४ को चल सत्संग चलते रहे। २५ जून को विशेष सत्संग किया गया।

**लखनऊ (उत्तर प्रदेश):** शाखा द्वारा सत्संग के नियमित कार्यक्रम चलते रहे। ११ और २५ जून को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन, मन्त्र जप, गीता पाठ और स्वाध्याय सहित सत्संग हुए।

**नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़):** शाखा द्वारा दैनिक सत्संग, साप्ताहिक सत्संग, चल सत्संग गुरुवारों को, मातृ सत्संग सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा सहित शनिवारों को, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम एवं गीता पाठ किये जाते रहे। ३ मई को महामन्त्र कीर्तन किया गया।

**नारायणपुर-गंजाम (ओडिशा):** जून मास में शाखा द्वारा रविवार को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा तथा भजन, गीता, रामायण के स्वाध्याय सहित चल सत्संगों के अतिरिक्त ९ जून को विशेष सत्संग सुन्दरकाण्ड पाठ एवं रामायण पाठ और प्रसाद वितरण सहित किया गया।

**पुरी (ओडिशा):** शाखा द्वारा मई-जून मास में गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, ११ और १४ जून को भजन-कीर्तन और पादुका पूजा की गयी। प्रत्येक एकादशी को विष्णुसहस्रनाम एवं संक्रान्ति को गीता पाठ पूर्ववत् चलता रहा।

**राजकोट (गुजरात):** शाखा द्वारा भगवद्गीता श्लोक पाठ, सुन्दरकाण्ड और भागवत पाठ सहित गुरुवारों, शनिवारों और रविवारों

को नियमित सत्संग चलते रहे। श्री रामनवमी को भजन-कीर्तन, स्तोत्र पाठ सहित आधे दिन का शिविर किया गया। नेत्र, दन्त और होमियोपैथी चिकित्सा इत्यादि के निःशुल्क शिविर भी आयोजित किये गये, जिनके द्वारा निर्धन रोगियों को पर्याप्त सेवा पहुँचायी जाती रही। हृदय रोगियों और कैंसर पीड़ितों के आप्रेशन के लिए २९००० रु. तथा औषधियों के लिए ३००० रु. की वित्तीय सहायता दी गयी। निःशुल्क योग कक्षाएँ, धर्मार्थ दान सेवा इत्यादि के कार्यक्रम, पढ़ाई में कमजोर निर्धन विद्यार्थियों के लिए निःशुल्क कक्षाएँ तथा पुस्तकों एवं कापियों का वितरण भी किया गया।

**रायपुर (छत्तीसगढ़):** मई-जून मास में शाखा द्वारा रविवारों को सत्संग तथा विष्णुसहस्रनाम पाठ एकादशियों को किया गया।

**राउरकेला (ओडिशा):** शाखा द्वारा जून मास में दैनिक योगासन कक्षाएँ, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को चल सत्संग, पादुका पूजा प्रत्येक ८, २४ को अभिषेक एवं अर्चना सहित कार्यक्रम चलते रहे। ११ और २५ जून को पादुका पूजा और विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित विशेष सत्संग किये गये। होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा जरूरतमन्द लोगों का उपचार नारायण सेवा के रूप में किया जाता रहा। १ जून को सद्गुरुदेव परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस मनाया गया।

**स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा):** शाखा द्वारा अप्रैल-मई मास में चल सत्संग, गुरुवारों को पादुका पूजा, शनिवारों को स्वाध्याय और सोमवारों को निःशुल्क योग एवं संगीत कक्षाएँ की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। इसके अतिरिक्त शाखा द्वारा साधना दिवस पादुका पूजा, प्रवचन, गीता पाठ और हनुमान चालीसा सहित आयोजित किया गया।

**साउथ बलांडा (ओडिशा):** दो बार दैनिक पूजा, शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों और संक्रान्ति को विशेष सत्संग तथा ८ और २४ को पादुका पूजा, शाखा की नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। २९ जून को विश्व-शान्ति हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

**वाराणसी (उत्तर प्रदेश):** शाखा द्वारा वृद्धाश्रम में २४ और २८ मई को भजन, गायत्री प्रार्थना और गुरु स्तोत्र इत्यादि के साथ सत्संग किये गये।

**बीकानेर शाखा (राजस्थान):** जून-जुलाई मास में शाखा द्वारा दैनिक सत्संग, साप्ताहिक सत्संग, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय, दिन में दो बार पूजा-अर्चना, अभिषेक, प्रदोष को विशेष पूजा, अर्चना एवं आरती, शिवानन्द पुस्तकालय द्वारा ज्ञान का प्रचार-प्रसार, निर्धन-मेधावी विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति, योगासन-प्राणायाम इत्यादि के नियमित कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। विशेष गतिविधियाँ— ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा के उपलक्ष्य में श्री व्यास भगवान्, श्री शंकराचार्य जी एवं परम पूज्य श्री गुरुदेव की पावन पादुकाओं की पूजा,



अभिषेक, अर्चना और आरती, १८ को सद्गुरुदेव के ५४ वें पुण्यतिथि आराधना दिवस पर पादुका पूजा, अभिषेक, 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र सहित अर्चना, आरती एवं प्रसाद वितरण किया गया।

**महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़):** प्रतिमाह अनुसार मई मास में भी शाखा की साधना सम्बन्धी गतिविधियाँ यथा—प्रातः ५ से ७ बजे तक सर्वदेव प्रार्थना, भजन, गीता श्लोक पाठ, उसके बाद आसन, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार; प्रत्येक मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान चालीसा पाठ तथा रविवार को गीता पाठ किया गया। रात्रि ८ से ९ बाल्मीकि रामायण पाठ तथा इसके अतिरिक्त शहर के शीतली नाले की सफाई में प्रातः ७ से ८ तक श्रमदान सप्ताह किया गया।

**रायगढ़ (छत्तीसगढ़):** शाखा द्वारा मई-जून मास में प्रत्येक सोमवार को नियमित रूप से नगर के गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति सहित साप्ताहिक सत्संग भजन-संकीर्तन सहित किये जाते रहे।

**माँझीगुडा (छत्तीसगढ़):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, आरती, भजन-कीर्तन, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। २९.३.१७ से ५.४.१७ तक वासंतीय नवरात्रों में १३७ अखण्ड दीप प्रज्वलन एवं दैनिक भजन-कीर्तन तथा देवी पाठ किया जाता रहा, सप्तमी सायं से अष्टमी प्रातः तक श्री राम नाम मन्त्र का अखण्ड कीर्तन, मध्याह्न से सन्ध्या तक नवकुण्डीय महायज्ञ, नवमी को कन्या पूजा, महाप्रसाद वितरण तथा कलश विसर्जन किया गया, ११.४.१७ को हनुमान

जयन्ती, ७ बार सामूहिक चालीसा पाठ तथा प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम का समापन किया गया।

**राजा पार्क शाखा जयपुर (राजस्थान):** शाखा द्वारा दैनिक पूजाओं, साप्ताहिक पूजा, पारायण, हवन, सत्संग, महिला सत्संग इत्यादि की आध्यात्मिक गतिविधियाँ; ज्ञान-प्रसार, स्वास्थ्य, अन्नदान एवं जल सेवा इत्यादि के सेवार्थ कार्यक्रम सभी पूर्ववत् नियमित रूप से चलते रहे। विशेष कार्यक्रम—७ मई को पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज के जन्म दिवस पर प्रार्थना, शान्ति-पाठ के बाद हवन, पादुका पूजा, जप, आरती एवं प्रसाद वितरण हुआ, २७ से ३ जून तक वृन्दावन के आचार्य सन्त श्री विजयकृष्ण जी पराशर द्वारा भागवत सप्ताह की ज्ञान यज्ञ की संगीतमय कथा तथा उसके उसके समापन पर भण्डारे का आयोजन किया गया।

**गुमरगुण्डा (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन आरती, जप, ध्यान, कीर्तन, सन्ध्या को भजन-कीर्तन, गुरुवारों को पादुका पूजा, शाखा के ८० आवासीय विद्यार्थियों हेतु मध्याह्न एवं रात्रि भोजन की व्यवस्था तथा प्रत्येक शनिवार रात्रि को सुन्दरकाण्ड का पाठ इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। विशेष कार्यक्रमों में—शंकराचार्य जयन्ती को पादुका पूजा, सत्संग, प्रवचन तथा निकटवर्ती गाँवों में रात्रि सत्संग किये गये।

## SPECIAL ARADHANA CONCESSION

From 1st JULY 2017 to 30th SEPTEMBER 2017

**DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY):**

20% ON ORDERS UPTO Rs. 300/-

30% ON ORDERS UPTO Rs. 1000/-

35% ON ORDERS ABOVE Rs. 1000/-

**40% Special Discount On the following Pictorial Volumes of Worshipful Gurudev Sri Swami Sivanandaji and Worshipful Sri Swami Chidanandaji.**

(This offer on Pictorials is valid till 30th September or till the stocks last)

1. ES8	-Glorious Vision	(A Pictorial Volume)	₹ 650/-
2. ES4	-Gurudev Sivananda	(A Pictorial Volume)	₹ 250/-
3. EC70	-Ultimate Journey	(A Pictorial Volume)	₹ 500/-
4. EC71	-Divine Vision	(A Pictorial Volume)	₹ 300/-

**ALL ORDERS TO BE ACCOMPANIED BY 50% ADVANCE**

PACKING AND FORWARDING CHARGES EXTRA

THIS CONCESSION IS AVAILABLE FOR SALE IN INDIA ONLY

THE DIVINE LIFE SOCIETY, THE SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE,  
P.O. SHIVANANDANAGAR—249 192, DISTT. TEHRI-GARHWAL,  
UTTARAKHAND, INDIA. Phone: (91)-0135-2434780, 2430040,

E-mail: [bookstore@sivanandaonline.org](mailto:bookstore@sivanandaonline.org)

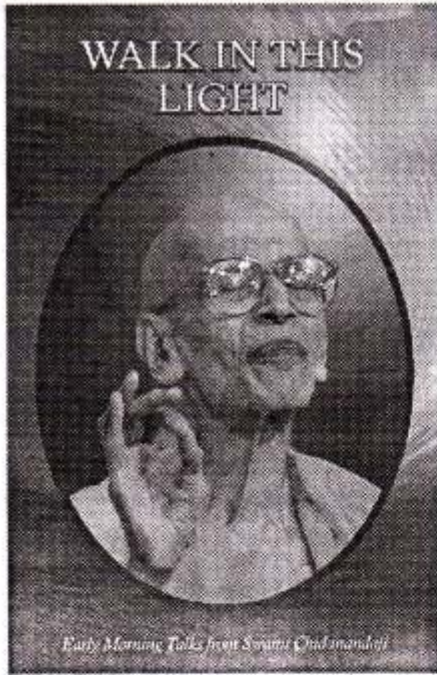
For catalogue and online purchase logon: [www.dlsbooks.org](http://www.dlsbooks.org)

# BOOKS NOW AVAILABLE

1. Lives of Saints	Swami Sivananda	₹ 375/-
2. May I Answer That?	Swami Sivananda	125/-
3. Gems of Prayers	Swami Sivananda	60/-
4. How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices	Swami Sivananda	165/-
5. Kingly Science Kingly Secret	Swami Sivananda	165/-
6. The Bhagavadgita Explained	Swami Sivananda	50/-
7. Isavasya Upanishad	Swami Sivananda	30/-
8. Kenopanishad	Swami Sivananda	40/-
9. Kathopanishad	Swami Sivananda	75/-
10. Mandukya Upanishad	Swami Sivananda	35/-
11. हिन्दूतत्त्व-विवेचन	स्वामी शिवानन्द	160/-
12. सत्संग भजन माला	स्वामी शिवानन्द	155/-
13. Stories From Yoga Vasishtha	Swami Sivananda	110/-
14. Inspiring Stories	Swami Sivananda	170/-
15. Fourteen Lessons on Raja Yoga	Swami Sivananda	55/-
16. Concentration and Meditation	Swami Sivananda	225/-
17. Bliss Divine	Swami Sivananda	415/-
18. Heart of Sivananda	Swami Sivananda	115/-
19. Elixir Divine	Swami Sivananda	35/-
20. Lectures on Raja Yoga	Swami Chidananda	80/-
21. The Realisation of the Absolute	Swami Krishnananda	125/-



# INFORMATION ABOUT BOOKS



**NEW RELEASE!**

## **WALK IN THIS LIGHT**

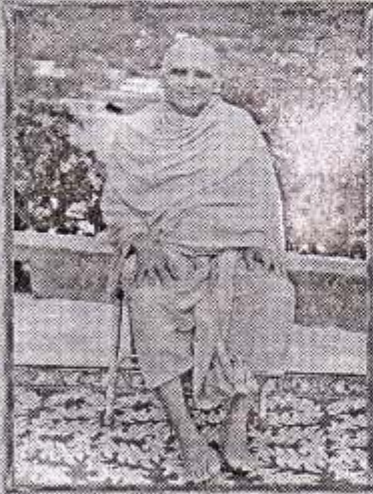
'Walk In This Light' an inspiring collection of 50 enlightening talks of Worshipful Sri Swami Chidanandaji Maharaj to illumine our path unto The Light of lights.

**Pages: 232**

**Price: ₹ 140/-**



## **A BRIEF OUTLINE OF SADHANA**



**SWAMI KRISHNANANDA**

## **A BRIEF OUTLINE OF SADHANA**

**Swami Krishnananda**

H.H. Sri Swami Krishnanandaji Maharaj gives a general outline and introduction to spiritual practice and need for sadhana.

**Pages: 64**

**Price: ₹ 60/-**



## **BOOKS UNDER PRINT**

Philosophy of Dreams

Health and Diet

Essence of Vedanta

Hatha Yoga

Yoga and Realisation

मानसिक शक्ति

Forest Academy Lectures on Yoga

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

Swami Sivananda

स्वामी शिवानन्द

Swami Chidananda

# 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। हलके 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 शरवणभवाय 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 सात्विक 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 चटनी 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 ताले-कुंजी 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, जेन्द-अवस्ता, 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 आरम्भ करने से पहले उनका पाठ कीजिए। इसमें 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 चूकिए। सदाचारी बनिए।
२०. **ईश-चिन्तन**—प्रातः उठते ही तथा सोने से पहले ईश्वर का चिन्तन कीजिए। ईश्वर को पूर्ण आत्मार्पण कीजिए।

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



अगस्त २०१७

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT  
(Licence No. WPP No. 02/15-17, Valid upto: 31-12-2017)  
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand  
DATE OF POSTING : 20<sup>TH</sup> OF EVERY MONTH:  
P.O. SHIVANANDANAGAR—249192

## मृत्यु और उस पर विजय

हमें अज्ञान की ग्रन्थियों तथा मृत्यु से बचा सकने वाला एकमात्र ब्रह्मज्ञान ही है। यह ज्ञान ध्यान के द्वारा प्रत्यक्ष अनुभव से प्राप्त होना चाहिए। केवल पाण्डित्य से, बुद्धि-शक्ति से या धार्मिक ग्रन्थों के अध्ययन से उस परम पद की प्राप्ति नहीं हो सकती। वह तो प्रत्यक्ष अनुभव की वस्तु है, न कि तर्क या विवाद की।

सूक्ष्म समस्याओं का निरन्तर अध्ययन करने से हम अपार संसार में पहुँचते हैं जहाँ सूक्ष्म विचार करने की शक्ति भली प्रकार विकसित होती है। जब एक विषय से दूसरे विषय पर भागने वाले विक्षिप्त विचार हों, तो परिणाम यह होगा कि आगामी जन्म में हमारा मन अशान्त और अनियन्त्रित रहेगा।

मनुष्य के दुःखों के मूल कारण अविद्या अथवा अज्ञान को आत्म-साक्षात्कार नष्ट करेगा तथा आपमें आत्मा की एकता का ज्ञान उत्पन्न करेगा जो दुःख, भ्रान्ति तथा संसार-चक्र-रूपी जन्म-मृत्यु की भयानक व्याधि के उन्मूलन का साधन है।

आपके हृदय-स्थल में शुद्ध ज्ञान-रूपी सूर्य प्रकाशित हो रहा है। यह आध्यात्मिक सूर्यो का सूर्य स्वयं-प्रकाश है। वाणी और मन को प्रकाशित करने वाला यह आत्मा प्राणिमात्र का आत्मा है। यदि आप इसे प्राप्त कर लेते हैं, तो आप पुनः इस मर्त्यलोक को नहीं लौटेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

सेवा में

'द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी' की ओर से स्वामी विमलानन्द द्वारा 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९ १९२' से मुद्रित तथा 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९ १९२' से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०  
E-mail: [generalsecretary@sivanandaonline.org](mailto:generalsecretary@sivanandaonline.org) ; Website : [www.sivanandaonline.org](http://www.sivanandaonline.org) ; [www.dlshq.org](http://www.dlshq.org)

सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द