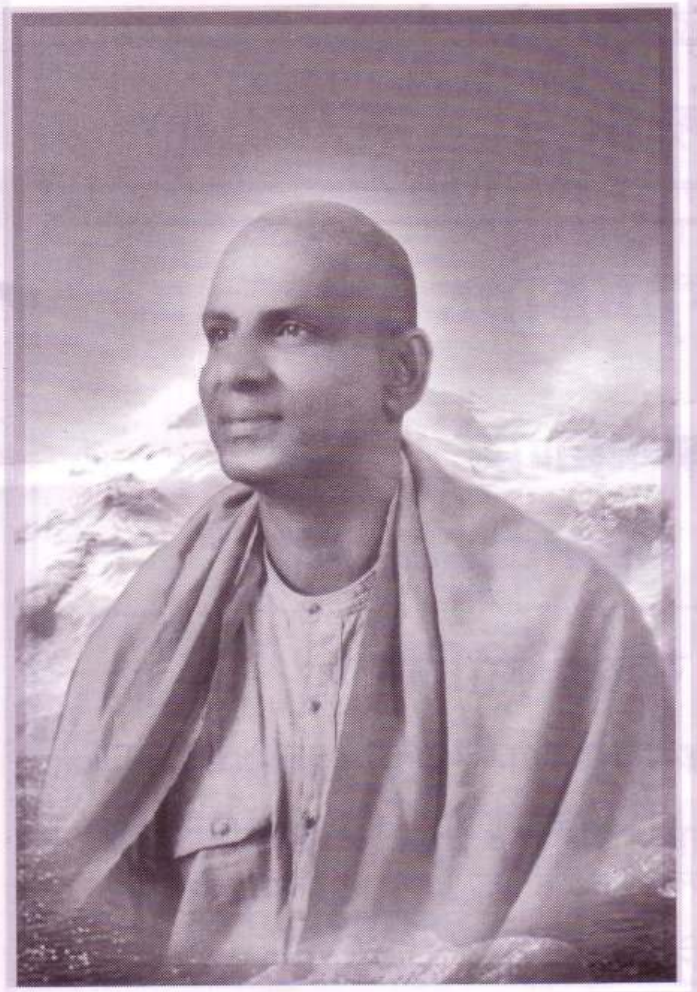
₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन



ईश्वर का नाम अमृत है। नाम आपका एकमेव आधार, अवलम्ब तथा खजाना है। नाम तथा नामी एक ही हैं। भक्ति के साथ सदा भगवान् के नामों का जप कीजिए, कीर्तन कीजिए। यही कलियुग की मुख्य साधना है।

—स्वामी शिवानन्द

अक्तूबर 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

ज्ञानियों के साथ सत्संग कीजिए

हृदय से सच्चा बनिए। नाम-रूप के मिथ्या खिलौनों की ओर न दौड़िए। नाम-रूप सब मिथ्या हैं। वे वायु के स्पन्दन मात्र हैं। इस माया-जगत् में कोई भी व्यक्ति शाश्वत यश नहीं कमा सकता। अल्प तथा नश्वर वस्तुओं की चिन्ता न कीजिए। शाश्वत सत्य के लिए ही सदा प्रयत्नशील रहिए।

ईश्वर के चिन्तन एवं आन्तरिक भाव के साथ निरन्तर मौन हो कर निष्काम सेवा कीजिए। दूसरों की सेवा करते समय कभी भी असन्तोष प्रकट न कीजिए। सेवा करने के सुअवसर की प्रतीक्षा में रहिए। एक भी सुअवसर अपने हाथ से जाने न दीजिए। सुअवसरों का निर्माण कीजिए। जप, कीर्तन, ध्यान और गीता, रामायण आदि के स्वाध्याय में नियमित रहिए। अपने आवेगों को सदा नियन्त्रित रखिए। मौन तथा ब्रह्मचर्य का पालन कीजिए। साधु-सन्तों से सम्पर्क रखिए। आपको परमानन्द प्राप्त होगा।

—स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXVIII	अक्तूबर २०१७	No. 7

उपनिषद्–सुधा बिन्दु

ऊर्ध्वं प्राणमुन्नयत्यपानं प्रत्यगस्यति।
मध्ये वामनमासीनं विश्वे देवा उपासते।।

(कठोपनिषद् : २/२/३)

जो (ब्रह्म) प्राण को ऊपर की ओर ले जाता है और अपान को नीचे की ओर ढकेलता है, हृदय के मध्य निवास करने वाले उस वामन–आराधनीय की सब देव उपासना करते हैं।

पूर्व-अंक से आगे :

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

(श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती)

करुणावरुणालय लोकगुरो
तरुणारुणभास्वरगात्र विभो।
शिवदेशिक ते मधुरोक्तिसुधा
शिवदा सततं जनतामवतात् ।।८१।।

८१. हे महान् उपदेशक शिवानन्द! आपके मधुरवचनामृत समस्त प्राणियों के लिए अमित मंगलप्रदायक हैं क्योंकि आप विश्वगुरु हैं, प्रेम एवं करुणा के सिन्धु हैं तथा उदीयमान सूर्य सदृश दीप्तिमन्त हैं।

अनिशं मनुजान् सुजनान् कुरुते
मुनिपुङ्गव ते सुवचः सुमते।
भविकामलसद्गुणवारिनिधे
शिवदेशिक ते चरणं शरणम् ।।८२।।

८२. हे महान् गुरु शिवानन्द! आप यतिश्रेष्ठ हैं, आपके ज्ञानपूर्ण वचन सामान्य सांसारिक मनुष्यों को पावन कर उन्हें धार्मिक बनाते हैं, आप सांसारिकता के कलुष से मुक्त, समस्त सद्गुणों के सागर हैं। मैं आपके चरण-कमलों का आश्रय ग्रहण करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : ब्रह्मचारिणी नीलमणि)

दीपावली-सन्देश :

अनश्वर दिव्य बीज*

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

प्रकाश, प्रकाश, चारों ओर जगमगाता हुआ प्रकाश! समस्त प्रकाशों के परम प्रकाश परब्रह्म परमात्मा अथवा भगवान् को हमारे श्रद्धापूर्ण प्रणाम!

दीपावली का उत्सव जिसके लिए हम सब यहाँ पर हैं, उन असंख्य उत्सवों में से एक है जो हमें, हमारी विचारधारा को हमारे अपने ईश्वरत्व में ले जाता है। विशेष रूप से यह महोत्सव, इस दृष्टिकोण से अत्यन्त गहन महत्त्व रखता है।

मैं स्वयं सदा से ही प्रात: शीघ्र जागने का समर्थक रहा हूँ। ब्राह्ममुहूर्त (प्रात: ४ बजे) में उठना स्वास्थ्य की दृष्टि से, नैतिक अनुशासन, कार्य-कुशलता और आध्यात्मिक उन्नति की दृष्टि से एक महान् वरदान है। और यह दीपावली का दिन होता है जब प्रत्येक व्यक्ति प्रात: बहुत शीघ्र जाग उठता है। जिन ऋषि-मुनियों ने यह रीति चलायी होगी, उन्होंने निश्चय ही इस आशा से यह प्रारम्भ की होगी कि उनके वंशज इसके लाभों को समझेंगे और इसका स्वभाव बना लेंगे।

इस दिन हर व्यक्ति नये वस्त्र पहनता है (सम्भवतया निर्धनों के लिए तो यही वस्त्र वर्ष-भर पहनना होता है)—मालिक लोग अपने सेवकों और कर्मचारियों को नये वस्त्र देते हैं; और जो दे सकते हैं वे समर्थ लोग खुले मन से निर्धनों और जरूरतमन्दों को वस्त्र बाँटते हैं। दान, और वह भी वस्त्रों का विशेष रूप से खुले हाथों किया जाना अच्छा माना जाता है, इससे हृदय विशाल होता है। यहाँ भी ऋषियों का दिव्य बीज बोने का आशय छुपा हुआ है, ऐसा बीज जो उचित वातावरण उपलब्ध हो जाने से वैश्व प्रेम और दानशीलता के सर्वव्यापक विशाल वृक्ष में परिणत हो जायेगा।

ग्रामीण लोग अत्यन्त प्रसन्न मन से खुशियाँ मनाते हुए एक-दूसरे से बिना संकोच के मिलते हैं, सारी शत्रुता को धरती में गहरे दबा कर अत्यधिक प्रेमभाव से एक-दूसरे को गले लगाते हैं।

दीपावली के उत्सव में एकीकरण करने की महान् शक्ति है। जिनके पास 'आन्तरिक श्रवण शक्ति' है, वे अपने पूर्वजों की यह वाणी स्पष्ट सुन लेंगे : ''परमात्मा की सन्तान! मिल-जुल कर रहो, सबको प्रेम करो।'' प्रेमपूर्ण शुभकामनाओं द्वारा जो स्पन्दन वातावरण में आच्छादित हो जाते हैं, उनमें संसार के प्रत्येक व्यक्ति के हृदय को परिवर्तित कर देने की पर्याप्त शक्ति निहित है। शोक है कि यह हृदय अत्यन्त कठोर हो चुके हैं, और इस पावन धरा पर केवल निरन्तर दीपावली मनाये जाने से ही मानवता को जागृत किया जा सकता है। विनाश के पथ से वापस लौटाने के लिए इसको तत्काल करना अत्यन्त आवश्यक है।

यह भारत को ही करना पड़ेगा। इस नवयुग में इसी का यह कर्तव्य है और सौभाग्य है। विदेशी राज्य से स्वतन्त्र हो जाना इसी दिशा का प्रथम पग है। सर्वप्रथम भारत में राम-राज्य स्थापित किया जाये, फिर समस्त विश्व में राम-राज्य का सन्देश फैलाना इसका कर्तव्य हो जायेगा। दीपावली राम-राज्य का स्मरण करा देने वाला एक दिन है। पुराणों में आता है कि यही वह पावन दिन है जब भगवान्

*डिवाइन लाइफ १९४९ से उद्धृत

श्री राम असुरों का विनाश करके अयोध्या लौटे थे और राम-राज्य की स्थापना की थी।

हमारे राम-राज्य (जो दीपावली द्वारा हमारे हृदय के नेत्रों के सम्मुख आ जाता है) में घृणा, दुर्भावना अथवा अपनी ही पदोन्नति की इच्छा का सर्वथा अभाव होगा। लोगों के हृदय प्रेम, दान और निस्स्वार्थ सेवा के विचारों से भरे हुए होंगे। जब हमारे सभी भारतवासियों के हृदय में ऐसे भाव आ कर स्थायी रूप से बस जायेंगे, तब उसे वास्तविक दीपावली मनाना समझेंगे! इस युग में केवल भारत ही ऐसा कर सकता है, क्योंकि यह केवल यहाँ की ही धरती है जिसमें यह बीज अभी भी अंकुरित होने के लिए अछूता पड़ा हुआ है।

व्यापारी लोग आज के दिन नया खाता खोलते हैं। वे पुराने हिसाब को बन्द करके नया आरम्भ करते हैं। इसी प्रकार मेरी भी शुभकामना है कि प्रत्येक भारतवासी इस दिन से अपने जीवन का नया पन्ना पलटे : गत वर्ष के परस्पर दोषारोपणों, प्रतिकारपूर्ण गतिविधियों, दुर्भावना और द्वेषपूर्ण प्रवृत्तियों के हिसाब-किताब को बन्द कर दे और प्रेम के नवीन खाते का प्रारम्भ करे! एक नूतन वर्ष, और उससे शान्ति के एक नव-युग का प्रभात हो!

इस दिन समस्त शुभ एवं सद्गुणों की देवी, लक्ष्मी माता की पूजा की जाती है। केवल उन्हीं में समस्त दैवी सम्पत्ति का निवास है। वे शान्ति, प्रेम और सुख का स्रोत हैं। वह सबकी रक्षा और पालन करने वाली सबकी माँ हैं। दीपावली को माँ लक्ष्मी का आह्वान किया जाता है और भक्त उनसे शान्ति और सद्भावना के रूप में वरदान प्राप्त करने की प्रार्थना करते हैं। वह उनके चरण-कमलों में आश्रय पाने और सुरक्षा पाने की कामना करता है। वह अपनी तुच्छ 'मैं' को त्याग देता है और माँ के कर-कमलों में पकड़े हुए कमल पुष्पों से टपकते हुए विवेक और प्रेम के मधुर अमृत का पान करता है। मनुष्य के निम्न-मन में पल रहे दुर्गुणों का उन्मूलन केवल लक्ष्मी माता ही कर सकती हैं। हे मानव! इस महान् शुभ दिवस पर उन्हें अपने हृदय-कमल में निवास करने के लिए आमन्त्रित करें जिससे कि वे आपमें निहित प्रेम और प्रसन्नता की सुप्त शक्तियों को जागृत कर सकें।

इस दिन प्रत्येक घर दीपमालाओं से जगमगा जाता है। हर ओर आपको प्रकाश नजर आता है। यह मानव को इस बात का स्मरण कराता है कि उसका मूल स्वभाव प्रकाश का—उजाले का है, अर्थात् यह आत्मा, मनुष्य का निजी वास्तविक स्वरूप समस्त प्रकाशों का प्रकाश है, वह 'प्रकाश' जो इस अनन्त विश्व के असंख्य सूर्यों, चन्द्रमाओं और सितारों को प्रकाश प्रदान करता है। यह तो अविद्या है जो अन्धकार की भ्रान्ति उत्पन्न कर देती है।

यह अविद्या नाम-रूप, जो नेत्र और श्रवण इन्द्रियों के विषय हैं, से पूर्ण है। वास्तव में तो अनन्त असीम चैतन्य—अखण्ड एकरस, सच्चिदानन्द स्वरूप परब्रह्म के अतिरिक्त अन्य किसी नाम-रूप, वस्तु-पदार्थ का अस्तित्व है ही नहीं। जिस प्रकार एक ही गन्धक है जिससे भिन्न-भिन्न प्रकार की यह सारी आतिशबाजी—पटाखों के रूप में आवाज करने वाली और प्रकाश के रूप में जगमगाती हुई मनमोहक सौन्दर्य वाली बनी हुई है, वह भी बिलकुल इसी प्रकार है। ब्रह्म वास्तविक सत्ता है। अविद्या ने नाम और रूप, दृश्य और श्रव्य की संरचना बालकों की क्रीड़ा के लिए कर दी है! कोई भी मनुष्य कितना भी बहुश्रुत, पंडित अथवा विद्वान् क्यों न हो, किसी भी आयु का क्यों न हो, पढ़ा-लिखा और धनवान् क्यों न हो, जब तक विभिन्नताओं अथवा विविधताओं में वास्तव में 'उसी एक' की अनुभूति प्राप्त नहीं कर लेता तब तक स्वयं को अज्ञानी अबोध बालक के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं कह सकता।

हे मानव! जागें! उठें! अभी यह ब्राह्ममुहूर्त का समय है। इस समय भगवन्नाम गान करें। माँ भगवती लक्ष्मी की पूजा करें, उस माँ की जिनमें सद्गुणों का आवास है। सबसे प्रेम करें। दानशील बनें। अपने जीवन का नया पृष्ठ खोलें। अपने हृदय में ज्ञान का दीप जलाएँ और अज्ञान के अथवा नाम-रूपों के भ्रम के अन्धकार को दूर कर दें और समस्त प्रकाशों के परम प्रकाश को, आत्मा को अपने ही भीतर देखें।

यही वह सन्देश है जो भारत के मनीषी दीपावली महोत्सव के माध्यम से आप तक पहुँचाना चाहते हैं। यही सन्देश है जो भारत ने ही समस्त विश्व में पहुँचाना होगा।

गत अनेकों शताब्दियों से पश्चिमी जगत् की वैज्ञानिक बुद्धि अति तीव्र गति से कार्यरत रहने पर भी वह शान्ति और विपत्तियों से मुक्ति नहीं ला सकी है जिसकी प्रत्येक व्यक्ति कामना करता है। और इसके विपरीत आधुनिक समाज को भटकाया ही है। मैं तो कहूँगा कि उनके इतने भीमकाय प्रयत्न भी भारतीय मूल संस्कृति को हानि नहीं पहुँचा सके हैं। हमारे उन अनेकों रूढ़िवादी प्रतीत होने वाले धर्मानुष्ठान और उत्सवों का धन्यवाद है जो हमारे विद्वान् पूर्वज बहुमूल्य पैतृक सम्पत्ति के रूप में हमारे लिए छोड़ गये हैं।

तर्कणापरक मन इन धर्मानुष्ठानों को रूढ़िवाद कहते हैं। रूढ़िवाद का जो हौआ उन्होंने खड़ा किया है, वह स्वयं एक रूढ़िवाद है। आधुनिक वैज्ञानिक बुद्धि अपने रूढ़िवादी विश्वास में कहती है कि हमारे पूर्वजों ने जो-कुछ भी हमारे लिए छोड़ा है, वह सब रूढ़िवाद का पुलिन्दा मात्र है, क्योंकि मानव की तर्कशील बुद्धि, जो निरन्तर जंग लगने के कारण पवित्रता से वंचित ही है, वह शुद्ध-बुद्धि के क्षेत्र से अतीत जाने की क्षमता से वंचित है (अन्तर्बोध के साम्राज्य की तो बात ही कहाँ उठती है) और वह रूढ़िवाद प्रतीत होने वाले विश्वासों की जटिलताओं में 'सत्य' को देख पाने में असमर्थ है।

किसी भी राष्ट्र, यहाँ तक कि गाँव या घर तक ने भी कभी भी एक ही जैसी क्षमताओं, स्वभावों और आध्यात्मिक विकास के व्यक्ति उत्पन्न नहीं किये हैं। भारतीय ऋषि-मुनि, जिन्होंने समस्त पीढ़ियों तक के लिए सम्पूर्ण मानवता के लिए प्रदान करना था, वे स्वाभाविक रूप से इतनी दूरदर्शिता के साथ अपने पीछे छोड़ कर जाने वाली प्रत्येक वसीयत में सभी प्रकार के मानवों—बुद्धिवादी, तर्कशील, भावनाप्रधान, आशुविश्वासी और संशयी—की आत्मा के लिए पर्याप्त मानसिक भोजन छोड़ कर गये हैं।

इस प्रकार हमने देखा कि दीपावली के उत्सव में प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक सन्देश है! सभी के हृदय ज्ञान के प्रकाश से जगमगायें!

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

दान दीजिए, दान दीजिए

दान के द्वारा ही पापों को नष्ट किया जा सकता है। प्रभु ईसामसीह कहते हैं—"दान अनेकानेक पापों को ढक लेता है।" भगवद्गीता में आप पायेंगे : "**यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम्**—यज्ञ, दान तथा तप ज्ञानियों के लिए भी पावन हैं।" कष्टपीड़ित मानवों के दुःखों को दूर करने के लिए प्रचुर, अबाध तथा सहज रूप से दान करना ही बुरी प्रकृति को नष्ट करने का प्रबल साधन है। पानी के समान धन का दान कीजिए। यदि आप दान करते हैं, तो संसार का सब धन आपको प्राप्त होगा। यही प्रकृति का अमिट, अकाट्य तथा अविचल नियम है। अतः दीजिए, दीजिए।

—स्वामी शिवानन्द

आपका शान्ति-दूत :

सभी परिश्रमों में सफलता का आधार–३

(परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज)

मार्कण्डेय

अन्य उदाहरण एक विवाहित दम्पत्ति का है जिनके कोई सन्तान नहीं थी और इसके कारण वे अत्यन्त दु:खी थे। वे एक सन्त के पास गये और सहायता करने के लिए उनसे याचना की। उन्होंने कहा, ''भगवान् शिव की आराधना करें, यदि आप सच्चे मन से गम्भीरतापूर्वक यह करते रहेंगे तो वे आपके समक्ष प्रकट हो जायेंगे और सन्तान का वरदान भी देंगे।'' अत: उन दोनों ने वर्षों पर्यन्त तप किया और अन्तत: दीर्घ काल के पश्चात् उनकी तपस्या से प्रसन्न हो कर भगवान् शिव ने उन्हें प्रत्यक्ष दर्शन दिये। उन्होंने कहा, ''आपकी गहन श्रद्धा, भक्ति और उग्र एवं सतत तपस्या के कारण मैं आपको पुत्र-प्राप्ति का वरदान देता हूँ; किन्तु आपको दो में से किसी एक का निर्णय करके चयन करना होगा। होने वाला शिशु या तो अत्यन्त रूपवान्, आदर्श पुत्र, अद्भुत गुणों से सम्पन्न होगा किन्तु उसकी आयु केवल १६ वर्ष की होगी, अथवा ऐसा पुत्र भी आपको दिया जा सकता है जो १०० वर्ष तक का जीवन जियेगा किन्तु वह मूढ़ मति का होगा, अर्थात् अति अल्प बुद्धि वाला होगा। आप कौन-सा चाहते हैं?'' सुन कर दम्पत्ति असमंजस में पड़ गये, किन्तु अन्त में उन्होंने कहा, ''हमें सुन्दर एवं आदर्श पुत्र चाहिए।'' भगवान् ने उन्हें 'तथास्तु' कहा और उन्हें पुत्र प्राप्त हो गया। बालक अत्यन्त विलक्षण और सुन्दर तथा ऐसे दिव्य गुणों से सम्पन्न था जो उसकी आयु बढ़ने के साथ-साथ और भी विकसित होते गये।

इस प्रकार शान्ति और आनन्द सहित १५ वर्ष व्यतीत हो गये, किन्तु जब वह १५ वाँ जन्मोत्सव मना रहे थे तो उन्हें अचानक याद आया कि आगामी जन्म दिवस तो दुर्भाग्य ग्रसित होगा। किशोर बालक को माता-पिता के उदास चेहरे देख आश्चर्य हुआ, किन्तु आधे वर्ष पर्यन्त वे बालक के संशयपूर्ण प्रश्नों को टालते रहे। बालक समझ गया कि कुछ-न-कुछ बड़ी संकटपूर्ण समस्या तो है, अत: वह जिद पर आ गया और कहा कि, ''जब तक आप मुझे अपने शोक का कारण बतायेंगे नहीं, मैं अन्न ग्रहण नहीं करूँगा।'' अनिच्छापूर्वक पिता ने सारी बात बताते हुए कहा, ''अब तुम्हारे जीवन और हमारे सुख के केवल बारह मास शेष रह गये हैं।'' बालक बोला, ''भयभीत न हों, मैं जा कर उग्र तप करूँगा और भगवान् शिव को प्रसन्न करके यह शर्त वापस लेने को मना लूँगा। देखते हैं क्या होता है, मेरे कारण आप इतने व्यथित हैं, यह मुझे सहन नहीं होता।'' वह प्रतिदिन प्रात: ३.३० बजे अँधेरे में ही उठ जाता, शीतल जल से स्नान करता, ताजा जल और वन से बेल-पत्र भगवान् की पूजा-अर्चना के लिए ले कर आता, 'ॐ नम: शिवाय' मन्त्र का जप करते हुए भगवान् शिव का ध्यान करता और निरन्तर उनकी प्रार्थना करता रहता। पूर्णतया निष्कलंक एवं शुद्ध चरित्र सम्पन्न यह बालक पन्द्रहवें वर्ष के ग्यारह महीनों तक निरन्तर अपने सम्पूर्ण हृदय से ऐसे ही करता रहा। और जैसे-जैसे अन्तिम दिन निकट आता गया वैसे-वैसे उसकी श्रद्धा और उत्साह अधिकाधिक बढ़ते गये।

और फिर अन्ततः वह प्राणहर दिन आ पहुँचा। बालक, जिसका नाम मार्कण्डेय था, सदा की तरह प्रातः शीघ्र उठा, स्नान किया, जल भर कर ले आया और फिर दृढ़ निश्चय के साथ बोला, ''आज मैं अपनी पूजा से नहीं उठूँगा।'' पूरा दिन वह शिवलिंग के सामने, एकदम निकट बैठा रहा; किन्तु फिर शीघ्र ही दिन ढल गया, अन्धकार फैल गया, सारा वातावरण परिवर्तित हो गया और उसके हृदय को एक भावी-भय ने जकड़ लिया। अत्यन्त शक्ति सहित दिव्य मन्त्र का उच्च स्वर में जप करते हुए उस साहसी बालक ने पीछे पलट कर देखा कि यमराज, मृत्यु के देवता खड़े हैं और कह रहे हैं, ''आओ, तुम्हारा समय समाप्त हो गया है।'' यमराज ने उसके प्राण लेने के लिए गरदन में मृत्यु-पाश डाला, किन्तु मार्कण्डेय ने उस ओर से मुख मोड़ कर भगवान् शिव को रक्षा करने के लिए पुकारा।

तत्काल शिवलिंग टूट गया और उसमें से भगवान् अति क्रोधित रुद्र रूप में प्रकट हो गये! यमराज अपने वाहन भैंसे से तुरन्त उतरा और झुक कर प्रणाम करते हुए बोला, ''कृपा कीजिए, मुझे क्षमा कर दीजिए, मुझसे बहुत बड़ा अपराध हो गया,'' इस प्रकार कहते हुए वह बार-बार क्षमा-प्रार्थना करने लगा। वास्तव में यमराज तो अपना कर्तव्य ही कर रहे थे, किन्तु फिर भी उसने भगवान् के एक ऐसे भक्त के प्राण लेने का दुस्साहस किया था जो स्वयं भगवान् शिव की पूर्ण समर्पित भाव से पूजा कर रहा था, और यह अक्षम्य अपराध था। भगवान् शिव ने कहा कि वह मार्कण्डेय को स्पर्श न करे और उन्होंने मार्कण्डेय को इसी शरीर में शाश्वत जीवन जीने का वरदान दिया। उन्होंने कहा, ''तुम सदैव संकल्पों की दृढ़प्रतिज्ञता, साहस और अध्यवसाय का उज्ज्वल उदाहरण रहोगे।'' आध्यात्मिक हिन्दू-परम्परा में मार्कण्डेय की, सुनिश्चित मृत्यु के सम्मुख भी उग्र एवं सुदृढ़ तपस्या को कहावत के रूप में उपयोग करते हैं। और ऐसा माना जाता है कि मार्कण्डेय ऋषि पन्द्रहवर्षीय आयु के किशोर के रूप में अमर हैं।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

श्रद्धा ही जीवन है

ईश्वर में अटूट श्रद्धा का अर्जन कीजिए। श्रद्धा ईश्वर में प्रवेश का द्वार है। श्रद्धा चमत्कार कर सकती है। सदा श्रद्धा तथा संकल्प के साथ काम कीजिए। प्रतिज्ञा में दृढ़ तथा संकल्प में ज्वलन्त बनिए।

साधुओं तथा ज्ञानियों का स्मरण कीजिए। प्रार्थना, जप तथा कीर्तन नियमित रूप से कीजिए। अपने गुरु से सम्पर्क बनाये रखिए। गीता, रामायण तथा भागवत-जैसे धार्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय कीजिए। इससे श्रद्धा के बीज का वपन तथा विकास होगा; अन्ततः श्रद्धा सुदृढ़ तथा अविचलित हो जायेगी।

जीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार है। जीवन श्रद्धा तथा ज्ञान है। साधक के लिए श्रद्धा प्रमुख गुण है। श्रद्धा नहीं, तो भक्ति नहीं। श्रद्धा नहीं, तो ज्ञान नहीं।

कुसंगति, काम, लोभ तथा पत्नी, पुत्र और सम्पत्ति के प्रति मोह एवं असात्त्विकता—ये श्रद्धा के शत्रु हैं। हलका, पौष्टिक तथा सात्त्विक आहार कीजिए।

ध्यान कीजिए। इसी क्षण अपरोक्षानुभव से उसका साक्षात्कार कर आत्म-सुख का उपभोग कीजिए।

—स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिकता का सत्य-स्वरूप :

स्वयं को जटिलताओं से मुक्त करना–४

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

भगवान् का बुलावा, निमन्त्रण भी दु:ख का कारण बन सकता है, और प्राय: जो व्यक्ति इसके लिए तैयार नहीं है वह इसे अपने ऊपर आयी महान् विपत्ति के रूप में ले सकता है, क्योंकि भगवान् का बुलावा समस्त मिथ्या मूल्यों का त्याग है और हमारे लिए तो संसार में ये मिथ्या मूल्य ही मात्र वास्तविक मूल्य हैं। अत:, अपने अन्तरात्मा में हम जिस परमात्मा की खोज कर रहे हैं अथवा जिसकी आकांक्षा करते हैं, उसके लिए भी यदि इन मूल्यों का त्याग करना पड़ता है तो लगता है मानो हम अभी मृत्यु का ग्रास बनने वाले हैं, हम मृत्यु के मुख में हैं।

पुन: कह रहा हूँ, इसी कारण से योग के अभ्यास में शीघ्रता नहीं होनी चाहिए। किसी कुशल मार्गदर्शक के उचित निर्देशन में सावधानीपूर्वक आगे गति करनी चाहिए। कुछ भी करने की अपनी इच्छा के विरुद्ध बलपूर्वक न जा कर धीरे-धीरे अपनी आसक्तियों को समाप्त करना चाहिए, क्योंकि इच्छा के विरुद्ध कुछ भी करेंगे तो एक-न-एक दिन वही आपके प्रति विद्रोह करेगा। इच्छा के विरुद्ध किये गये कार्य में हम अपनी आत्मा के प्रति ही विद्रोह करेंगे, यदि हमने तैयारी अच्छी प्रकार नहीं की है।

सार्वभौमिक रूप से योग, समस्त धर्म, दिव्य जीवन-निर्माण हेतु किये जाने वाले किसी भी व्यक्ति के यथार्थ प्रयास और रहस्यात्मक उपगमन के लिए 'यम' के पाँच सोपानों—अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह को अनिवार्यता और वरीयता मिलनी चाहिए, क्योंकि 'यम' के शास्त्रसम्मत सोपान मानव-स्वभाव की प्राथमिक दुर्बलताओं का समाधान अथवा संशोधन करने के लिए मात्र निर्देश हैं। दुर्बलताएँ अनेक प्रकार की हैं; किन्तु ये सभी अन्ततोगत्वा कुछ विशेष प्रारम्भिक दुर्बलताओं से सम्बद्ध हैं और इन्हें सुनियोजित ढंग से दूर करना है। इनका निराकरण करना है।

हमारे बहुत से रोग कतिपय मौलिक रोगों तक सीमित हो जाते हैं, जैसा कि होम्योपैथिक चिकित्सक बताते हैं कि सभी रोग एक ही प्रमुख रोग से जन्म लेते हैं। उनका प्रयास उस एक मूल रोग को समाप्त करने का होता है जिसके परिणामस्वरूप उस रोग की अन्य अभिव्यक्तियाँ स्वत: ही अदृश्य हो जाती हैं। एवंविध, योग के अभ्यास में भी हम जब कष्ट के स्रोत को खोज लेते हैं तो उसकी अभिव्यक्तियाँ भी स्वत: ही समाप्त हो जाती हैं, क्योंकि मूल कारण का निराकरण हो गया है। महर्षि पतंजलि ने एक अत्यन्त विद्वत्तापूर्ण सूत्र में लिखा है कि हमारी दुर्बलताएँ अत्यल्प हैं, किन्तु वे हैं अत्यन्त गम्भीर; और यमों के अभ्यास में वैज्ञानिक और प्रभावपूर्ण विधि से उनका समाधान किया जाता है।

इन समस्त पाँच विधियों में, अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह में अहिंसा, सत्य और ब्रह्मचर्य, अन्यों की अपेक्षा अधिक महत्त्वपूर्ण हैं। ये ऐसे शब्द हैं जिनसे प्रत्येक व्यक्ति अवगत है, परिचित है। और क्योंकि वे अधिक प्रचलित परिचित शब्द हैं, अत: अवज्ञा, अनादर के भागी हैं। अधिक परिचय अनादर को जन्म देता है। ''ओह! मैंने उसे कई बार देखा है।'' किसी व्यक्ति की

महत्ता कितनी भी अधिक क्यों न हो, यदि हम उस व्यक्ति को प्रतिदिन देखते हैं तो उसका महत्त्व कम हो जाता है। हम सूर्योदय का भी ध्यान नहीं रखते क्योंकि उसे हम प्रतिदिन देखते हैं। ''मैंने यह सूर्य अनेक बार देखा है। प्रतिदिन उदित होता है, अनाकांक्षित (unwanted)।'' अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य जैसे अनिवार्य गुणों के प्रति भी हमारा चिन्तन ऐसा हो सकता है।

बहुधा ऐसा होता है कि योग की इन सरल घोषणाओं को इसलिए नकार देते हैं और इनकी अनिवार्यता नहीं समझते, क्योंकि हम स्वयं को महान् साधक समझने लगते हैं और इन अत्यावश्यक गुणों को तुच्छ मानते हैं। ऐसा है नहीं! वे मात्र घोषणाएँ ही नहीं हैं। मानवीय प्रकृति के रोग के लिए वे वैज्ञानिक उपाय हैं। जब तक इस रोग से हम मुक्त नहीं होते, हम योग के स्वस्थ पथ पर गमन नहीं कर सकते, उसमें प्रवेश नहीं पा सकते। योग सकारात्मक स्वास्थ्य है, यह मात्र रोग-निवारण नहीं है। यमों से रोग-निवारण होता है। रोग-निवारण के बिना हम स्वस्थ कैसे हो सकते हैं? पूर्ण स्वस्थ होने पर हम जो कार्य कर सकते हैं, वह हम रुग्णावस्था में नहीं कर सकते।

स्वास्थ्य की दशा के अनुसार उपचार हेतु कुछ भी प्रयास करने से पूर्व हम यह जानने का प्रयास करते हैं कि रोग क्या है और इसका निवारण कैसे हो। यह यमों का नीतिविषयक अनुशासन है अथवा नैतिक संस्कृति भी इसमें अवगुण्ठित है। योग का यह पक्ष अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है, अत्यन्त अपभाषित (abused) है, अत्यन्त मिथ्यामति अर्थात् जिसका बोध ही न हो, वैसा है और अत्यन्त उपेक्षित है, पुनरपि यह सम्पूर्ण भवन की नींव है, आधारशिला है। सारा भवन इसी पर आधारित है, इसी पर टिका हुआ है और हम एक अस्थिर नींव पर सुन्दर भवन का निर्माण नहीं कर सकते। नींव, आधार का महत्त्व जानते हुए भी हम आकृति, सौन्दर्य और भवन के बाह्य वैभव पर अधिक ध्यान देते हैं। इस विषय में हमें और अधिक ध्यानपूर्वक चिन्तन करना होगा।

(भाषान्तर : श्रीमती गुलशन सचदेव)

कर्मयोगी ईश्वर के बहुत निकट है

कर्मयोगी कहता है—''फल की अपेक्षा न रखते हुए सारे कर्मों को कीजिए। इससे चित्त-शुद्धि होगी। तब आप आत्मज्ञान को प्राप्त करेंगे।'' आप मोक्ष या अमरानन्द तथा अमृतत्व को प्राप्त करेंगे। यही उसका सिद्धान्त है।

उपर्युक्त सिद्धान्त की चेतना के अनुसार यदि आप काम करेंगे, तो आपका चित्त शुद्ध होगा। आपके द्वारा किये गये कर्मों का यह महान् पुरस्कार है। शुद्ध मन वाले व्यक्ति की उन्नत अवस्थाओं की आप कल्पना भी नहीं कर सकते। वह ईश्वर के बहुत निकट रहता है। वह ईश्वर का प्रिय है। वह शीघ्र ही दिव्य ज्योति को प्राप्त करेगा।

बिना किसी कामना से सेवा-कार्य करें। उसके फल के बदले शुद्धता तथा आन्तरिक बल का अनुभव करें। कितना विकसित होगा आपका हृदय! अनिर्वचनीय अभ्यास कीजिए, अनुभव कीजिए तथा इस अवस्था का आनन्द लूटिए।

—स्वामी शिवानन्द

गत-अंक से आगे :

मैं इसका उत्तर दूँ?

(परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

१८७

जब मैं यह जानती हूँ कि यह संसार सत्य नहीं है और मुझे एक-न-एक दिन छोड़ कर जाना ही होगा, तो इसे मैं अभी से ही क्यों न त्याग दूँ? पति-सेवा को अपना कर्तव्य समझते हुए मैं इसे बहुत सच्चाई और गम्भीरता सहित कर रही हूँ। किन्तु मैं जानती हूँ कि जीवन का वास्तविक लक्ष्य प्राप्त करने में न पति, न पुत्र, न पिता और न ही माता मेरी सहायता कर सकते हैं। मीराबाई ने क्या अपने पति को छोड़ देने पर ही भगवान् को प्राप्त नहीं किया था?

स्त्री के लिए उसका पति भगवान् का स्वरूप है। उसे केवल उसी में और उसी के माध्यम से भगवान् का साक्षात्कार करना होगा। उसे तो पूजा के लिए मन्दिर में जाने की भी आवश्यकता नहीं है। आपका वैराग्य क्षणिक उद्‌गार है। आपकी आध्यात्मिक उन्नति में यह किसी भी प्रकार से आपका सहायक नहीं हो सकता। आप कहने को भले ही कह दें कि 'यह संसार सत्य नहीं है,' किन्तु आप अन्तर्मन से न जाने कितनी वस्तुओं में आसक्त होंगी। जो वैराग्य पारिवारिक कठिनाइयों और विपत्तियों से थोड़े से समय के लिए आता है, वह विद्युत् की चमक की भाँति होता है। झट से ही यह चला भी जाता है।

संसार किस प्रकार से असत्य है? संसार इस प्रकार असत्य नहीं है जैसे खरगोश के सींग अथवा बाँझ नारी का पुत्र। यह संसार सापेक्ष सत्य अर्थात् व्यावहारिक सत्ता है। यह ब्रह्म के समान सत्य नहीं है। जब ब्रह्म अथवा शाश्वत सत्य के साथ तुलना की जाती है तो इसकी कोई वास्तविक सत्ता नहीं है। यह जगत् प्रातिभासिक अथवा प्रतीति है। ब्रह्म परासत्ता अथवा परिपूर्ण सत्य है। जगत् केवल उस ज्ञानी के लिए असत्य है जो अपने निज स्वरूप में स्थित है। अधिकांश लोग 'मिथ्या' शब्द का सही रूप में अर्थ नहीं समझते। अत: वह बिना किसी उद्देश्य के, बिना किसी अनुशासन के और बिना किसी भी सद्‌गुण को उपार्जित किये ही संसार का त्याग करने का प्रयत्न करते हैं। यह शोचनीय भूल है। संसार को मात्र प्रतीति मान कर, आपको संसार में अथक धैर्य से, अहंकारशून्य हो कर, आत्मभाव सहित परम सत्ता के सुस्पष्ट ज्ञान अथवा जगत् के मूल आधार के सुस्पष्ट ज्ञान के साथ कार्य करना होगा। यदि साधक निष्काम कर्मयोग के द्वारा हृदय को शुद्ध किये बिना तथा मोक्ष-प्राप्ति के लिए आवश्यक साधन-चतुष्टय को अर्जित किये बिना संसार का त्याग करता है तो ऐसे त्याग से उसे किंचित् भी लाभ नहीं होगा।

मीरा की बात बिलकुल अलग थी। वह परिपूर्ण वैराग्य सम्पन्न तथा बाल्यावस्था से ही कृष्ण-प्रेम से परिपूरित हृदय से सम्पन्न थी। आपकी बात अलग है। अत: यह तुलना न करें। आपको अपनी और मानवता की सेवा के द्वारा स्वयं को विकसित करना होगा। इसका अभ्यास करें। अपने पति के उज्ज्वल नेत्रों में और सभी के चेहरों में भगवान् कृष्ण के दर्शन करें। भगवान् की कृपा आप पर हो!

१८८

अभी मेरे मन में गृहस्थ-जीवन को त्यागने की कोई इच्छा नहीं है और फिर भी कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत करने की मुझे तीव्र इच्छा है। क्या यह सम्भव है? क्या श्रद्धेय आपश्री मेरी सहायता करेंगे?

हाँ, आप गृहस्थ-आश्रम में रह सकते हैं। किन्तु आदर्श गृहस्थ बन कर रहें। अन्य तीनों आश्रमों का पोषण करें। यदि गृहस्थी के कर्तव्यों का नियम-निष्ठा से पालन किया जाता है तो संन्यास की कोई आवश्यकता नहीं है।

पूर्ण रूप से सत्य-निष्ठ ब्रह्मचारी बन जायें और मैथुन क्रिया का सर्वथा त्याग कर दें। आप पर्याप्त सन्तान प्राप्त कर चुके हैं। यदि आप वास्तविक, ठोस, तीव्रगामी आध्यात्मिक उन्नति चाहते हैं तो योगाभ्यास की यह अनिवार्य पूर्वापेक्षा है। अपनी धर्मपत्नी को भी आध्यात्मिक मार्ग पर प्रशिक्षित करें। वह भी उसी मन्त्र का जप करे जिसका आप कर रहे हैं और धार्मिक पुस्तकों का स्वाध्याय तथा समय-समय पर उपवास करे अथवा दूध-फल का आहार ले।

शीर्षासन आप करते रह सकते हैं। सही आचरण के नियमों का कठोरता से पालन करें। यम-नियमों के अभ्यास में स्थिर हो जायें। कुण्डलिनी जाग्रत करने से पहले अपने हृदय को पवित्र बनायें। ईर्ष्या, द्वेष, स्वार्थपरता, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, राग और द्वेष से स्वयं को पूर्णतया मुक्त करें। तब कुण्डलिनी अत्यन्त सरलता से जागृत हो जायेगी। इसे जगाने में मैं आपकी सहायता करूँगा। चिन्ता न करें। अपना जप और ध्यान बढ़ा दें। गृहस्थ रहते हुए ही आप आध्यात्मिक सफलता प्राप्त कर सकते हैं, किन्तु आपका काया, वाचा, मनसा ब्रह्मचारी होना नितान्त आवश्यक है।

१८९

श्रद्धेय स्वामी जी, आपश्री ने मनुष्य को पुत्र का पिता बनते ही अपनी धर्मपत्नी को 'विश्वमाता' की दृष्टि से देखने का उपदेश दिया है। किन्तु यदि जन्म के कुछ मास पश्चात् पुत्र का देहान्त हो जाये तो उसकी स्थिर सम्पत्ति की देख-रेख के लिए उत्तराधिकारी नहीं रहेगा। ऐसी स्थिति में उस व्यक्ति को क्या करना चाहिए? कृपया मुझे अपना परामर्श दें।

अपनी स्थिर सम्पत्ति की आप क्यों चिन्ता करते हैं? क्या यह सम्पत्ति आप अपने साथ ले कर आये थे? और क्या मृत्यु के साथ ही आप इसे अपने साथ ले कर जायेंगे? धन-सम्पदा अथवा अचल-सम्पत्ति है क्या? धरती का केवल एक छोटा टुकड़ा ही तो है न? क्या जमीन-जायदाद और उसका उत्तराधिकारी आपको सुख और शान्ति दे सकते हैं? क्या यह सब दु:ख-चिन्ता के साधन और कारण नहीं हैं? धन-सम्पत्ति और सन्तान की इच्छा मनुष्य को संसार-चक्र से बाँध देती है। जिज्ञासु साधक के लिए यह सब बाधाएँ हैं।

भगवान् बुद्ध और भर्तृहरि ने अपनी धन-सम्पत्ति का क्या किया था? क्या उनमें से किसी ने भी उसकी देख-रेख के लिए पुत्र-प्राप्ति की लालसा की? जो व्यक्ति धन, गृह एवं पुत्र की चिन्ता करता है, वह भगवान् का चिन्तन कैसे कर सकता है? भगवान् और धनपरायणता दोनों का एक-साथ चिन्तन असम्भव है। प्रकाश की उपस्थिति में अन्धकार नहीं ठहर सकता। जब तक आप विषय-पदार्थों को भोगने में सुख मानते रहेंगे तब तक आत्मा का आनन्द अनुभव नहीं कर सकते।

यदि आपको अन्य और पुत्र की प्राप्ति हो जाती है तो अपने कष्टों में और वृद्धि कर लेंगे। पहले ही आपके कण्ठ में बहुत से बन्धन पड़े हुए हैं। जिस व्यक्ति ने यह समझ लिया है कि मानव के क्लेश कितने अधिक हैं, वह कभी भी सन्तान को जन्म दे कर संसार में नहीं लायेगा। यदि आपका मन वासनाओं से भरा हुआ है और यदि आपको इन वासनाओं को नष्ट करना कठिन लगता है, तो आप दूसरा पुत्र प्राप्त कर लें और उसके बाद पूर्ण ब्रह्मचारी बन जायें।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

संन्यास की गरिमा के एक पूजनीय उदाहरण

(परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज)

१५ दिसम्बर २०१७ को परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज की जन्म शताब्दी का पावन दिवस है। इस शुभ अवसर पर उनके चरण-कमलों में हम यह प्रेरणाप्रद लेख पुष्पांजलि के रूप में प्रकाशित कर रहे हैं। इसे १९७७ में उनकी हीरक जयन्ती पर प्रकाशित की गयी स्मारिका में से लिया गया है।

यह कहने की आवश्यकता नहीं कि श्रद्धेय श्री स्वामी माधवानन्द जी महाराज गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य जीवन परिवार के प्रमुखालय में प्रवेश करने के दिन से ही दिव्य जीवन संघ के बहुमुखी मानवोपकारी तथा आध्यात्मिक सेवा के कार्यक्रमों में सम्मिलित होते हुए संन्यास की गरिमा, धार्मिक उत्साह, सेवा-परायणता तथा स्व-कर्तव्यों से निष्पादन में प्रगुणता के एक पूजनीय उदाहरण रहे हैं। वर्षों पूर्व जब वे आश्रम में सम्मिलित हुए तो उन्हें तत्काल ही संस्था के कोषाध्यक्ष का गुरुतर कार्य सौंपते समय श्री गुरुदेव ने निश्चय ही उनके मूल्य का मनसेक्षण किया होगा। उन्होंने इस कार्य को जिस अन्त:करण की शुद्धता तथा अत्यधिक सावधानी के साथ गुरुदेव के सन्तोषप्रद रूप से सम्पन्न किया, वह आश्रम के प्रत्येक व्यक्ति को सुविदित है। कालान्तर में, गुरुदेव ने श्री स्वामी माधवानन्द जी को संघ का सचिव नियुक्त कर दिया जिससे निश्चय ही उनके कार्यभार में वृद्धि हुई। उन्होंने इस उत्तरदायित्व के पद को प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार किया तथा तुरन्त ही विस्तीर्ण क्षेत्र में फैले हुए संस्था के विविध विभागों के कार्य को करना प्रारम्भ कर दिया। इतना ही नहीं, उन्होंने केवल इस अभिप्राय से कि आश्रम के निर्माण-कार्य में किसी प्रकार का अपव्यय न हो तथा निर्माण-कार्य भी लोक-हित में चलता रहे, सचिव के दायित्वों के साथ ही इस कार्य के निरीक्षण का अतिरिक्त भार भी अपने ऊपर स्वेच्छा से ले लिया। ये वे दिन थे जब आर्थिक साधनों की अपर्याप्तता के कारण आश्रम पर अत्यधिक कठोर दबाव था तथा सचिव का कार्य निश्चय ही सुखकर कार्य न था। यह एक ऐसा कार्य था जो किसी को भी जर्जर तथा सबल व्यक्ति को भी क्लान्त बना डालता। स्वामी जी ने निश्चय ही बहुत कठोर श्रम किया तथा उन दिनों में, जब कि संस्था का आय-पक्ष अनुल्लेखनीय था, प्रमुखालय में दिव्य जीवन संघ के कार्यों का संचालन किया। ऐसे अनेक अवसर आये जब आश्रम के लिए आय-व्यय बराबर करना कठिन था और यह कोई भविष्य-कथन नहीं कर सकता था कि आश्रम के भाग्य में आगामी दिन क्या है? आर्थिक प्रत्यास्थबलजनित समस्या का ऐसा स्वरूप था। संस्था के किसी भी अधिकारी को ऐसी स्थिति में कष्ट के जिन आघातों को सहन करना होता, उन्हें श्री स्वामी माधवानन्द जी ने निश्चय ही सहन किया। प्रमुखालय आश्रम के उन दिनों के इतिहास की समूची वीरगाथा स्वामी जी के व्यक्तिगत त्याग तथा समय की माँग के अनुसार बिना विश्राम तथा

पर्याप्त निद्रा के व्यतीत की हुई स्थिति के विषय में वाग्मितापूर्वक बतायेगी।

अनेक वर्षों के इस प्रकार के श्रमसाध्य कार्य ने स्वभावत: ही उनके शरीर पर, विशेषकर हृदय की गति पर अपना कुप्रभाव डाला जिससे औषधीय चिकित्सा के रूप में विशेष ध्यान देने की आवश्यकता पड़ी; पर इन सबसे स्वामी जी की संस्था की अविरत सेवा में कोई अवरोध नहीं पड़ा तथा वह निश्चय ही किसी भी समय बन्द नहीं हुई।

श्री स्वामी माधवानन्द जी की भव्य सेवाओं के यथोचित मान्यता-स्वरूप वे सन् १९७५ में दिव्य जीवन संघ के उपाध्यक्ष निर्वाचित हुए। यह न केवल प्रौढ़ व्यक्तित्व के विचार से अपितु उनमें मूर्त रूप लिये आश्रमों के आध्यात्मिक आदर्शों के साथ अपने को सदा एकरूप बनाने की उत्कट निष्कपटता, स्वभाव की सुशीलता, हृदय की सौम्यता आदि कतिपय अनुकरणीय गुणों का उल्लेख करें तो उस विचार से भी जैसा होना चाहिए था, वस्तुत: वैसा ही हुआ।

सन् १९७६ में प्रन्यास-समिति के यह अनुभव करने पर कि तात्कालिक परिस्थिति की माँग के कारण प्रबन्धीय अधिशासी के कार्यभार को बँटाने की आवश्यकता है, श्री स्वामी माधवानन्द जी ने अपनी सेवाएँ स्वेच्छा से अर्पित कीं और यद्यपि उन्होंने जो संघ के उपाध्यक्ष पद को ग्रहण कर रखा है यह नया प्रदत्त कार्य वस्तुत: उसका आवश्यक अंग नहीं है तथापि वे तबसे महासचिव के कार्य के बहुत अधिक श्रमदायी कार्य को देख रहे हैं। इन नवीन नित्यकर्म, जिसमें उन्हें प्रतिदिन पर्याप्त श्रम करना पड़ता है, के अतिरिक्त वे अपने पद के उपयुक्त तथा आश्रम के आध्यात्मिक वातावरण की आवश्यकतानुसार सामयिक उत्सवों तथा समारोहों और आश्रम के दैनिक सत्संगों की भी अध्यक्षता करते हैं। इस अन्तिमोक्त कार्य में भी व्यक्ति के दैनिक कार्यक्रम का बहुत अधिक समय लग जाता है। उनका स्वभाव सौम्य है और वे अनेक महत्त्वपूर्ण विषयों में आश्रम के अन्तेवासियों के विश्वसनीय निर्णेता हैं। यह संस्था इस भाँति यह घोषित करते हुए प्रसन्नता अनुभव करती है कि उन पर श्री गुरुदेव के आशीर्वाद तथा सर्वशक्तिमान् प्रभु की कृपा हेतु अभ्यर्थना का मंगलमय अवसर है जो उत्सव के गाम्भीर्य के अनुरूप भी है। *(अनूदित)*

कर्म के नियम को समझिए

कोई भी घटना बिना किसी निश्चित कारण के घटित नहीं हो सकती। हर वस्तु कारण-कार्य के नियम का अनुगमन करती है। यह नियम बहुत ही रहस्यमय है। यही कारण है कि भगवान् कृष्ण कहते हैं : "**गहना कर्मणो गति:**—कर्म की गति गहन है।" प्रकृति की सारी शारीरिक तथा मानसिक शक्ति इस कारण-कार्य के महान् सिद्धान्त का अनुगमन करती है। नियम तथा नियन्ता एक ही हैं।

आप अपने विचार तथा चरित्र को बदल कर अपने लिए नवजीवन का निर्माण कर सकते हैं। धार्मिक विचारों तथा कार्यों के द्वारा आप एक धार्मिक व्यक्ति तथा सन्त बन सकते हैं। आत्मज्ञान प्राप्त कर लेने के बाद आप अपने स्वरूप में निवास कर सकते हैं। आप नियन्ता के साथ एक हो जायेंगे तथा फिर कारण-कार्य का नियम आप पर लागू नहीं होगा। आपने अब प्रकृति पर विजय प्राप्त कर ली है। *—स्वामी शिवानन्द*

मानव से ईश-मानव :

शिष्यों का प्रशिक्षण–१०

(श्री एन. अनन्तनारायणन्)

१० मार्च, १९५५ को स्वामी जी अपने कार्यालय में आध्यात्मिक दैनिकी–पत्र और संकल्प–पत्र आये हुए अतिथियों में बाँट रहे थे। किसी एक अतिथि से उन्होंने पूछा, ''आप मुझे प्रत्येक मास अपने आध्यात्मिक–दैनिकी–पत्र भर कर भेजेंगे न?'' अतिथि ने उत्तर दिया, ''मैं प्रयास करूँगा।'' गुरुदेव ने तुरन्त कड़ा प्रत्युत्तर दिया, ''आप भोजन करने के लिए प्रयत्न नहीं करते। चाय पीने के लिए आप प्रयत्न नहीं करते। मक्खन, टोस्ट और चाय के लिए आपको प्रयत्न नहीं करना पड़ता, किन्तु दैनिकी मुझे भेजने के लिए आप कहते हैं कि आप प्रयत्न करेंगे?''

स्वामी शिवानन्द जी अपने शिष्यों से दैनिकी का उपयोग गम्भीरता और सच्चाई से करने को कहते थे। भारी संख्या में साधक उन्हें दैनिकी–पत्र प्रत्येक माह भर कर भेजा करते थे। गुरुदेव के मन में इन दैनिकी–पत्रों के प्रति अत्यन्त आकर्षण था। भली–भाँति भर कर एक सच्चे साधक द्वारा भेजी जाने वाली दैनिकी उनके हृदय को, मन्त्रियों और महाराजाओं से प्राप्त होने वाले पत्रों से कहीं अधिक प्रसन्नता से भर देती थी। इन दैनिकियों के माध्यम से वे अपने युवा शिष्यों के जीवन के भीतर तक झाँक लेते थे और वे उनके प्रत्येक बिन्दु को ध्यानपूर्वक देखते थे। वार्षिक संकल्प–पत्र, जिसमें साधक आगामी वर्ष–भर के लिए संकल्प लेते थे, भी गुरुदेव को उतनी ही अधिक प्रसन्नता प्रदान करते थे।

११ मई १९५१ में जनरल करियप्पा आश्रम आये। आश्रम की अन्य वस्तुओं के साथ उन्होंने साधकों की उन आध्यात्मिक दैनिकियों में भी अत्यन्त रुचि प्रकट की जिनकी एक फाइल उन्हें दिखायी गयी थी। ''स्वामी जी,'' जनरल साहब ने पूछा, ''क्या आपके पास इस बात का प्रमाण है कि आपके शिष्यों और अनुयायियों को आपकी शिक्षाओं का बहुत लाभ हुआ है और आपकी शिक्षाओं का अनुसरण करने के परिणामस्वरूप वह सब इस धरती के अधिक अच्छे नागरिक बन गये हैं?'' गुरुदेव ने उत्तर दिया, ''जी हाँ! और विशेष रूप से जो आध्यात्मिक दैनिकी लिखते हैं, उनकी दुर्गुणों को दूर करने और सद्गुणों की वृद्धि करने की गति अति तीव्र हो जाती है।''

गुरुदेव ने आहार और पोशाक के ऊपर बहुत अधिक प्रतिबन्ध और नियम नहीं लागू किये। उन्होंने अपने शिष्यों से कहा कि अपने शरीर, भोजन और वेशभूषा के विषय में विचार न करते रहें अपितु निरन्तर सर्वव्यापक ब्रह्म का चिन्तन करें। ''बाह्य नियमों की बनावट का इतना मूल्य अथवा महत्त्व नहीं है,'' ऐसा उन्होंने कहा, ''मेरे शिष्य किसी भी स्थान पर, किसी भी पहनावे में रह कर भी मेरे निर्देशों का पालन कर सकते हैं।''

और वह निर्देश क्या थे? सेवा। भक्ति। ध्यान। साक्षात्कार : इन चार शब्दों में गुरुदेव की शिक्षाएँ समाहित थीं। गुरुदेव ने इन्हें चार वेद कहा। इन चारों को मिला कर गुरुदेव ने अपना समग्रयोग बनाया है।

(अनुवादिका : श्री स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

शिवानन्द-ज्ञानकोष :

सृष्टि-२

(परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज)

सृष्टि-सृजन से ब्रह्म में किसी प्रकार का विकार नहीं आता। जैसे मेघ से नि:सृत वर्षा आकाश को गीला नहीं कर पाती, इसी प्रकार सृष्टि-कर्ता सृष्टि रचने के क्रम से प्रभावित नहीं होता। ब्रह्म अपनी शक्ति से अनेक रूपों व असंख्य नामों को धारण कर लेता है, तब भी उसमें कोई परिवर्तन नहीं होता। जगत् एक दृश्य-प्रपंच मात्र है।

ब्रह्म को सृष्टि-सृजन के लिए न ही किसी यन्त्र की, न ही किसी अन्य सहायक की आवश्यकता है। वह स्वयं-प्रकाशित चैतन्य शक्ति है। वह अपने संकल्प मात्र से ही असंख्य ब्रह्माण्डों की रचना कर सकता है।

जैसे बीज की शक्ति से वृक्ष, वैसे ही ब्रह्म-स्वभाव (शक्ति) से जगत् की उत्पत्ति होती है। परम सत्ता तथा सृष्टि-विस्तार में सह-अस्तित्व रहता है।

ईश्वर तथा जगत्

समग्र विश्व ईश्वर का शरीर है। यह जगत् ईश्वर का विराट् स्वरूप है। जगत् कोई जड़ वस्तु नहीं, अपितु चैतन्य सत्ता है। परम सत्ता अथवा ब्रह्म अपने को अनेक रूपों के माध्यम से संसार के रूप में प्रकट करता है।

सृष्टि उस एकमेव ब्रह्म की आनन्दमयी आत्माभिव्यक्ति है, आत्म-स्वरूप ही है। जैसे एक राजा खेल-खेल में भिखारी का अभिनय करता है, ज्ञानी मूर्ख का रूप धारण करता है; इसी प्रकार ईश्वर भी लीलार्थ अपने को जगत् के रूप में प्रकट करता है, अर्थात् जगत् ब्रह्म की लीला मात्र है। यह जगत् ब्रह्म की अभिव्यक्ति है। यह ब्रह्म ही है जो जगत् के विभिन्न पदार्थों में प्रतिबिम्बित होता है। स्वयं ब्रह्म ही पाषाण, पेड़, तारे आदि का रूप ले लेता है। वह एक चैतन्य शक्ति जगत् के विविध रूप धारण कर लेती है। जैसे स्वप्न में एक ही मनुष्य अनेक रूप धारण कर लेता है, इसी प्रकार एक ही ईश्वर अनेक रूपों में प्रकट होता है।

तत्त्वतः समग्र विश्व-जगत् ही ब्रह्म है। यह सब-कुछ ब्रह्म ही है जो ब्रह्म द्वारा ब्रह्म-स्वरूप में प्रकट हो रहा है।

पृथ्वी, खाद्य-आहार, अग्नि तथा सूर्य सभी उसी ब्रह्म का स्वरूप हैं। पूर्व-पश्चिम, उत्तर-दक्षिण ईश्वर के अंग हैं। आकाश, स्वर्ग, सागर भी उसी ब्रह्म के ही अंश हैं।

श्वास ब्रह्म का ही तत्त्व है, दृष्टि ब्रह्म का ही तत्त्व है, श्रवण-शक्ति भी ब्रह्म का ही तत्त्व है। मन भी तो ब्रह्म का ही अंश है। यह जीवन ब्रह्म है। ब्रह्म में ही जगत् का अस्तित्व है। ब्रह्म से ही जगत् उत्पन्न होता है और प्रत्येक सृष्टि-चक्र के अन्त में ब्रह्म में ही लय होता है।

अपने उपादान कारण से कार्य पृथक् नहीं हो सकता। उदाहरण-स्वरूप घट का उसके उपादान कारण मृत्तिका-मिट्टी से पृथक् कोई अस्तित्व नहीं हो सकता। इसी भाँति इस सृष्टि का उसके उपादान कारण ब्रह्म से पृथक् कोई अस्तित्व है ही नहीं। इसकी कोई स्वतन्त्र सत्ता नहीं है। यह ब्रह्म के साथ एकाकार है।

यदि आपके पास एक प्रज्वलित दीप है और आप इससे एक सहस्र दीपक जला लेते हैं तो क्या पहला प्रकाश इन सब दीपकों में नहीं है? निःसन्देह है। ऐसे ही ईश्वर के सम्बन्ध में है। सबकी रचना कर चुकने पर भी वह निश्चयतया है। उसकी आत्मा सभी में है। सब रूपों में वही श्वास लेता है।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

दीपावली

ज्योति-सन्तानो!

नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय!

दीपावली का अर्थ है—'दीपकों की पंक्ति'। यह कार्तिक मास (अक्तूबर-नवम्बर) के कृष्ण पक्ष के अन्तिम दो दिन मनायी जाती है। कहीं-कहीं यह उत्सव तीन दिन का भी होता है। यह 'धन-तेरस' से प्रारम्भ होता है जो कार्तिक मास के कृष्ण पक्ष का तेरहवाँ दिन होता है, चतुर्दशी को 'नरक चौदस' और पन्द्रहवें दिन अर्थात् अमावास्या को दीपावली होती है।

इस त्योहार के प्रारम्भ होने के बहुत से अलग-अलग कारण माने जाते हैं। कुछ लोगों का कहना है कि यह लक्ष्मी और भगवान् विष्णु के विवाह का उत्सव है। बंगाल में यह उत्सव माँ काली की पूजा के उपलक्ष्य में मनाते हैं। भगवान् श्री राम लंकापति रावण को पराजित करने के उपरान्त इसी दिन अयोध्या लौटे थे, इस उपलक्ष्य में भी यह त्योहार मनाया जाता है तथा श्री कृष्ण भगवान् ने भी इसी दिन नरकासुर नामक असुर का वध किया था ऐसा माना जाता है।

प्रसन्न मन से लोग खुशियाँ मनाते हुए, स्वतन्त्रता से इधर-उधर घूमते हैं, बिना किसी संकोच के सबके साथ मिलते-जुलते हैं, समस्त शत्रुता भुला दी जाती है। लोग प्रेमपूर्वक परस्पर आलिंगन करते हैं। वस्तुत: दीपावली एक महान् संयोजक-शक्ति है। जिनके पास दिव्य श्रवण शक्ति है, वे सन्तों की यह वाणी बिलकुल स्पष्ट सुन लेंगे, ''हे परम पिता परमात्मा के बालको! सबको आपस में जोड़ें और सबसे प्रेम करें!''

प्रेमपूर्वक सबको शुभकामनाएँ देने से उत्पन्न होने वाले स्पन्दन जो सारे वातावरण में फैल जाते हैं उनमें सम्पूर्ण जगत् के नर-नारियों के हृदय परिवर्तित करने की बहुत शक्ति समायी हुई है। इस दिन सब ओर स्वतन्त्रता, आमोद-प्रमोद और मैत्री का वातावरण होता है।

दीपावली के त्योहार से सबमें एकता की भावना आती है और यह लोगों के मन में दान-भावना लाती है। मालिक भी अपने कर्मचारियों के लिए नये वस्त्र खरीद कर लाते हैं।

दक्षिण भारत में, लोग प्रात: तेल-स्नान करते हैं। वह मिठाइयाँ बाँटते और आतिशबाजी जलाते हैं और वे इन्हें उस नरकासुर के पुतले मानते हैं जिसका इस दिन संहार किया गया था।

इस दिन उत्तर भारत के व्यापारी लोग नये बही-खाते प्रारम्भ करते हैं और आगामी वर्ष के लिए सफलता और समृद्धि लाने की प्रार्थना करते हैं। सब लोग दिन के समय अपने घरों को स्वच्छ करके सजाते-सँवारते हैं और रात्रि में मिट्टी के दीपकों से प्रकाश करते हैं।

सर्वाधिक सुन्दर और श्रेष्ठ प्रकाश मुम्बई और अमृतसर में देखने को मिलता है। अमृतसर के सुप्रसिद्ध स्वर्ण मन्दिर के विशाल सरोवर की सीढ़ियों पर सहस्रों दीपकों का प्रकाश सन्ध्या के समय में किया जाता है। वैष्णव भक्त गोवर्धन पूजा करते हैं और भारी संख्या में निर्धनों को भोजन कराया जाता है।

किन्तु आत्मा के आन्तरिक प्रकाश की तुलना इन समस्त प्रकाशों को एक-साथ मिला देने से भी नहीं की जा सकती। अत: स्वयं को समस्त प्रकाशों के उस 'परम प्रकाश' में लीन कर दें और 'परम दीपावली' के परमानन्द को प्राप्त करें।

दीपावली के असंख्य त्योहार आ-आ कर चले गये, किन्तु अधिकांश लोगों के हृदय अभी भी अमावस की रात्रि के गहरे अन्धकार में भरे हुए हैं। घर में दीपकों का प्रकाश है, किन्तु हृदय में अज्ञान का अँधेरा छाया हुआ है। हे मानव! अज्ञानान्धकार से जागो। आत्मा के उस सतत एवं शाश्वत प्रकाश का ध्यान और गहन अन्वेषणा द्वारा साक्षात्कार करो, जो न कभी उदय होता है न ही कभी अस्त होता है।

आप सभी परिपूर्ण आन्तरिक प्रकाश से प्रकाशित हों! समस्त ज्योतियों की परम ज्योति आपके ज्ञान को आलोकित करें!! आप सब भौतिक और आध्यात्मिक दोनों क्षेत्रों में सम्पन्नता प्राप्त करें!!!

स्वामी शिवानन्द

अधूरे वाक्यों को पूर्ण करें-

१. दीपावली का अर्थ है----------

२. दीपावली के दिन भगवान् श्री राम--------अयोध्या लौटे थे।

३. ----भुला कर लोग प्रसन्न मन से खुशियाँ मनाते हैं।

४. दीपावली एक महान् -------- है।

५. लोगों के मन में --------लाती है।

६. प्रेम पूर्वक सब को शुभ कामनाएँ देने से उत्पन्न स्पंदन --------।

७. ----------के द्वारा आत्मा के शाश्वत प्रकाश का साक्षात्कार करें।

८. स्वयं को प्रकाशों के उस परम प्रकाश में लीन करके ------का आनन्द प्राप्त करें।

ज्योति आपके अन्दर है

सदा **धार्मिक** बनिए। धर्म-मार्ग से कभी विचलित न होइए। **सदाचारी** बनिए। **वीर** बनिए। **निर्भय** बनिए। **सत्य** का अभ्यास कीजिए। सर्वत्र इसकी **घोषणा** कीजिए।

आध्यात्मिक मार्ग में आगे बढ़ते जाइए। आपके **अन्दर** ही **ज्योति** है। **ईश्वर** पर मन को **एकाग्र** कीजिए। अहंकार तथा अभिमान को मार डालिए। **सहानुभूति** तथा **विश्व-बन्धुत्व** का अर्जन कीजिए। सबसे **प्रेम** कीजिए। आप **परिपूर्ण जीवन** प्राप्त करेंगे।

इन्द्रियों का दमन कीजिए। गम्भीर **श्रद्धा** तथा **हार्दिकता** के साथ उसकी **प्रार्थना** कीजिए। ईश्वर के **अस्तित्व** तथा आध्यात्मिक साधनाओं की शक्ति में अविचल **विश्वास** कीजिए। **नम्र** तथा **सरल** बनिए। आप **अमरत्व** को प्राप्त करेंगे।

स्वामी शिवानन्द

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

धा	अ	ज्यो	नि	प्रे	जी	स	प्रा	ए	नि	वि	प	धा	न	ति
प्रा	र्थ	ना	र्भ	स	दा	चा	री	का	र्भ	श्व	रि	अ	पू	र्ण
घो	जी	अ	य	हा	त्मि	म्र	णा	ग्र	ई	ब	पू	न्द	श्र	द्धा
वि	व	णा	त्मि	नु	क	ब	र	ल	श्व	न्धु	वी	र	आ	त्य
स	न	म्र	श्र	भू	स्ति	वि	अ	म	र	त्व	प	म्र	ध्या	म
ए	धा	हा	ज्यो	ति	अ	श्वा	र्दि	क	प	घो	रि	ब	त्मि	ना
नि	र्मि	नु	अ	दा	स्ति	स	र	ल	रि	ष	हा	र्दि	क	ता
न	क	भू	प्रे	चा	त्व	न्द	क	का	पू	णा	श्व	स	र्भ	र
णा	त्व	ति	म	री	द्धा	र	ता	ग्र	र्ण	ति	र	त्य	य	क

विचार, विद्युत् और दर्शन

विचारों में अति अद्‌भुत शक्ति है। बिजली से भी बड़ी शक्ति उनमें है। वे हमारे जीवन को नियन्त्रित करते हैं, हमारा चारित्र्य गढ़ते हैं तथा हमारा भाग्य-निर्णय करते हैं।

आप देखें, क्षण मात्र में एक विचार किस प्रकार सहस्रों रूप ले लेता है। मान लीजिए, आपने अपने मित्रों को चाय-पार्टी देने का विचार किया। केवल एक 'चाय' का विचार आते ही उसके साथ फौरन चीनी, दूध, केक, बिस्कुट, प्याला, मेज, कुरसी, मेजपोश, नेपकिन, चम्मच आदि-आदि अनेकानेक वस्तुओं का विचार उठने लगता है। इसलिए यह संसार विचारों के विस्तार के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है। मन के विचारों का विषयों के प्रति विस्तृत होते जाने का नाम ही बन्धन है और उनका सिमटना, उनका त्याग ही मुक्ति कहलाता है।

हमें सतर्क रहना चाहिए और विचारों को, खिलने से पहले, कली की अवस्था में ही तोड़ फेंकना चाहिए। तभी हम सुखी रह सकेंगे। मन मायावी है। कई खेल खेलता है। उसका स्वभाव, उसका कार्य और उसके ढंग को हमें समझ लेना चाहिए। तब उस पर अधिकार पाना सरल होगा।

भारत के व्यावहारिक दार्शनिक आदर्शवाद का असाधारण और सर्वोत्कृष्ट ग्रन्थ 'योगवासिष्ठ' है। इस कृति का सार है : ''अद्वितीय ब्रह्म या एक अमर आत्मा का ही अस्तित्व है। यह संसार कुछ नहीं है। आत्मज्ञान ही मनुष्य को जन्म-मरण के चक्र से छुड़ा सकता है। विचारों की समाप्ति और वासनाओं का नाश ही मोक्ष है। मन का फैलाव ही संकल्प है। यह संकल्प या विचार ही भेदभाव पैदा करने की अपनी शक्ति से इस विश्व की रचना करता है। यह संसार मन का ही खेल है। तीनों कालों में इस संसार का अस्तित्व नहीं है। संकल्पों का नाश ही मोक्ष है। इस छोटे-से 'मैं' को मिटा दो; वासना, संकल्प, विचार को समाप्त कर दो; आत्मा का ध्यान करो और जीवन्मुक्त बनो।''

स्वामी शिवानन्द

अधूरे वाक्यों के उत्तर

(१) दीपकों की पंक्ति (२) रावण को पराजित करके (३) शत्रुता (४) संयोजक शक्ति (५) दया भावना

(६) हृदय परिवर्तित करते हैं (७) ध्यान और गहन अन्वेषण (८) परम दीपावली

परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का १३० वाँ जन्म-महोत्सव

८ सितम्बर १८८७ का दिवस परम पावन एवं श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के इस धरा पर अवतरित होने का सौभाग्यशाली शुभ दिवस है। मुख्यालय आश्रम में ८ सितम्बर २०१७ को इस परम पावन शुभ दिन का वार्षिकोत्सव अत्यन्त पवित्रता एवं श्रद्धाभक्तिपूर्ण हर्षोल्लास सहित मनाया गया।

कार्यक्रम का शुभारम्भ प्रात:कालीन प्रार्थना एवं ध्यान तथा उसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज के प्रवचन से हुआ। प्रातः ६ बजे श्री गुरुदेव का मनमोहक चित्र साथ ले कर, दिव्य नाम संकीर्तन गान करते हुए प्रभातफेरी की गयी। विश्व-शान्ति हेतु आश्रम यज्ञशाला में एक विशेष हवन भी किया गया।

पूर्वाह्न सत्र में आश्रम के वरिष्ठ स्वामी जी द्वारा सद्गुरुदेव की समाधि पर स्थापित शिवलिंग का महाभिषेक किया गया। तदुपरान्त पुरुषसूक्त और नारायणसूक्त के साथ श्रद्धेय गुरुदेव की पावन पादुकाओं का अभिषेक किया गया। चन्दन, कुंकुम और मनमोहक गुलाब पुष्पमालाओं के समर्पण के साथ पूजन के उपरान्त अर्चना एवं आरती की गयी। आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों द्वारा भजन-कीर्तन के रूप में गुरुभगवान् के चरण-कमलों में पुष्पांजलि समर्पित की गयी। श्री गुरुदेव की आठ पुस्तकें और 'डिवाइन लाइफ' तथा 'दिव्य जीवन' मासिक पत्रिकाओं के जन्म दिवस विशेषांक भी इस पावन दिवस के उपलक्ष्य में विमोचित किये गये। परम पूज्य श्री स्वामी

विमलानन्द जी महाराज के आशीर्वचनों के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

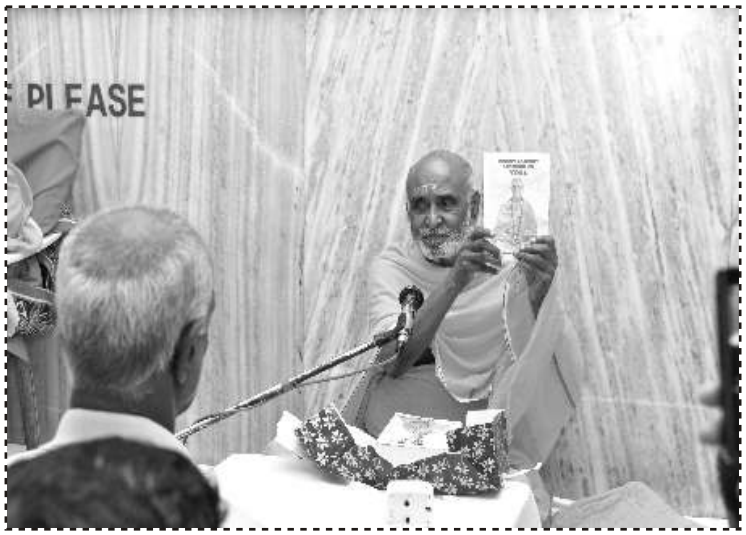
सायंकाल में सद्गुरुदेव की पावन स्मृति में विश्वनाथ घाट पर माँ गंगा की पूजा और आरती की गयी। रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने अपने संक्षिप्त प्रवचनों में सद्गुरुदेव के प्रेरणाप्रद जीवन पर प्रकाश डालते हुए अपनी पुष्पांजलि समर्पित कीं। सत्संग का सर्वाधिक सुधन्य विषय डीवीडी शो के माध्यम से सद्गुरुदेव के दर्शन का था। आरती और विशेष प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और परम पूज्य सद्गुरुदेव की भरपूर कृपा सब पर हो!

परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की १०१ वीं जयन्ती का समारोह

मुख्यालय आश्रम में २४ सितम्बर २०१७ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का १०१ वाँ जन्मोत्सव अत्यन्त श्रद्धा, भक्ति एवं हर्षोल्लास सहित मनाया गया। प्रातःकालीन ब्राह्ममुहूर्त की प्रार्थना एवं ध्यान से कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ। इसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने संक्षिप्त सन्देश दिया। प्रातःकालीन कार्यक्रमों में प्रभातफेरी, श्री विश्वनाथ मन्दिर में पूजा तथा आश्रम यज्ञशाला में हवन भी किया गया।

पूर्वाह्न में पावन समाधि मन्दिर में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पादुकाओं की विशेष पूजा की



गयी। परम पूज्य श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज को प्रेमपूर्ण श्रद्धांजलि समर्पित करने हेतु उपस्थित संन्यासियों, ब्रह्मचारियों, साधकों एवं आये हुए भक्तों से समाधि हाल पूरी तरह से भरा हुआ था। पूजा के तुरन्त बाद एक संक्षिप्त सत्संग आयोजित किया गया जिसमें परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की अतुल गुरुभक्ति एवं अद्वितीय विनम्रता पर प्रकाश डालते हुए पूज्य गुरुमहाराज के प्रेरणापूर्ण जीवन का संक्षिप्त वर्णन किया। तदुपरान्त आश्रम के संन्यासियों द्वारा प्रस्तुत सुमधुर भजन एवं स्तोत्रों ने उपस्थित सभी श्रोताओं

का हृदय आनन्दातिरेक से आपूरित कर दिया। इस पावन अवसर के उपलक्ष्य में पूज्य श्री गुरुमहाराज की तीन पुस्तकों का भी उन्मोचन किया गया।

नवरात्रि पूजा का यह चतुर्थ दिवस होने के कारण रात्रि सत्संग में दुर्गासप्तशती का पारायण किया गया। आरती एवं विशेष प्रसाद वितरण से कार्यक्रम समाप्त हुआ।

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

मुख्यालय आश्रम में नवरात्रि और विजयदशमी महोत्सव के कार्यक्रम

''नवरात्रि पूजा आपकी आत्म-साक्षात्कार प्राप्ति की साधना के अभ्यास में पुनर्शक्ति का संचार करे!''

—सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

नवरात्रि, देवी माँ की वार्षिक-पूजा के प्रति समर्पित किये जाने वाली नव-दिवसीय पावन अवधि है। २१ से २९ सितम्बर २०१७ तक गत वर्षों की भाँति ही इस वर्ष भी अत्यन्त श्रद्धा, भक्ति एवं हर्षोल्लास सहित मुख्यालय

आश्रम में यह पावन महोत्सव मनाया गया। शिवानन्द सत्संग भवन में इस अवसर पर विशेष रूप से सुसज्जित किये गये मंच पर निर्मित मनमोहक वेदिका पर देवी माँ के श्री महादुर्गा, श्री महालक्ष्मी एवं श्री महासरस्वती के तीनों

रूपों को प्रकट करने वाले मनोहर चित्र स्थापित किये गये थे।

पराशक्ति माता की इन सभी दिनों में भव्य पूजा की गयी। प्रतिदिन अतिथि भवन के सुसज्जित कक्ष में प्रात: चण्डीपाठ किया जाता था। पूर्वाह्न में आश्रम के मातृ सत्संग की सदस्य माताओं एवं अतिथि भक्त महिलाओं द्वारा २१ से २८ सितम्बर तक देवी माँ की आराधना में ललितासहस्रनाम, महिषासुरमर्दिनी स्तोत्र तथा पराशक्ति माता की स्तुति में भजन-कीर्तन प्रस्तुत किये जाते थे।

रात्रि सत्संग में प्रथम सात दिन पर्यन्त श्री दुर्गा सप्तशती का संस्कृत में पारायण परम पूज्य

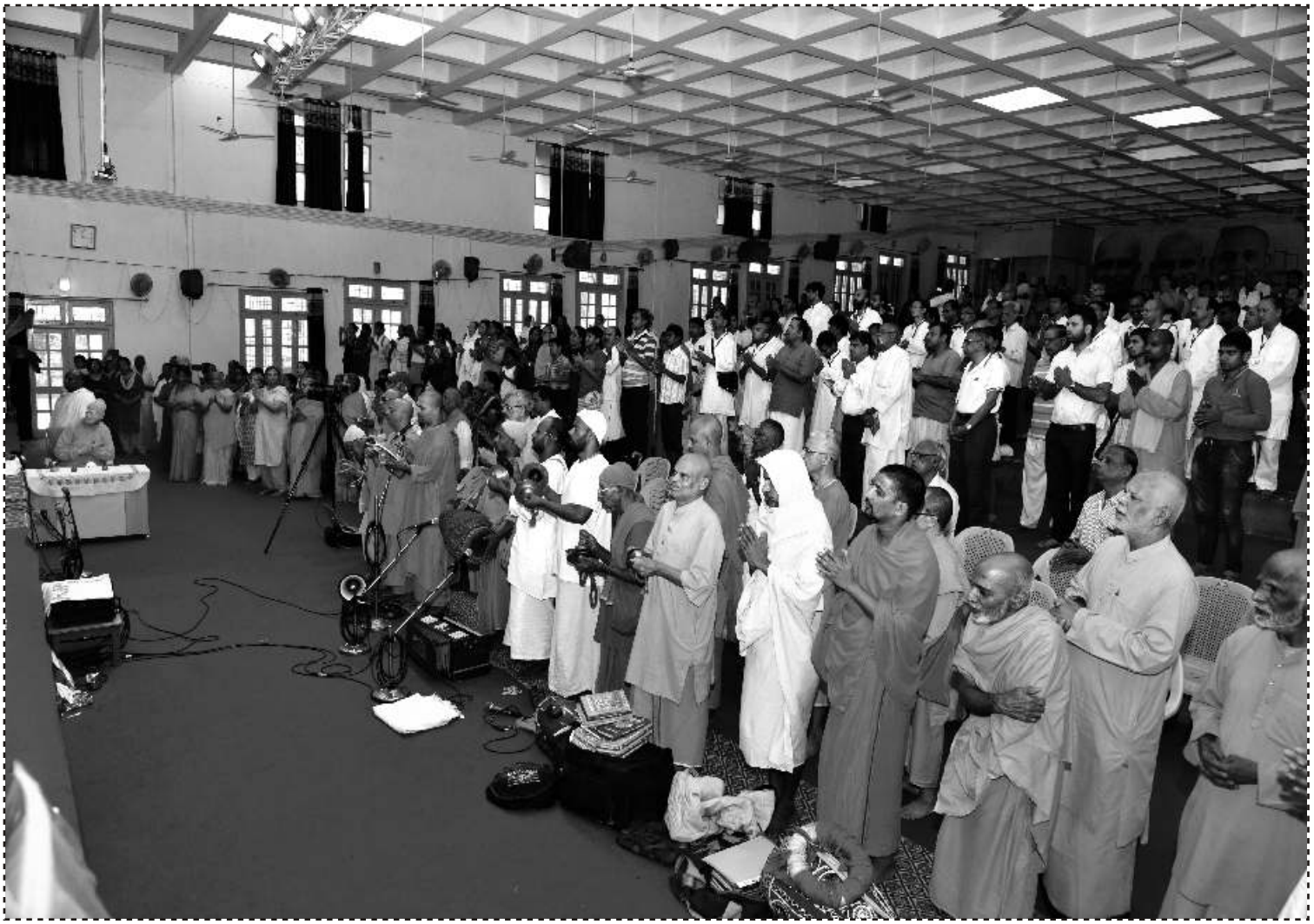
श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज द्वारा किया गया तथा उसका हिन्दी एवं अँगरेजी में अनूदित पारायण क्रमश: श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी तथा श्री स्वामी गुरुभक्तानन्द जी द्वारा किया गया। इसके उपरान्त श्री स्वामी वैकुण्ठानन्द जी द्वारा तन्त्रोक्त देवी सूक्तम् का पारायण तथा फिर अष्टोत्तरशतनामावली के साथ पुष्पार्चना की गयी। आठवें दिन भक्तों द्वारा आत्मोत्थापक भजन तथा कु. श्रद्धाश्री एवं कु. भक्तिश्री द्वारा अत्यन्त सुन्दर नृत्य प्रस्तुत किया गया। आश्रम के संन्यासियों एवं ब्रह्मचारियों द्वारा ९ वें दिन स्तोत्र एवं भजन प्रस्तुत किये गये। सद्गुरुदेव की दो पुस्तकों तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की एक पुस्तिका का भी उन्मोचन किया गया। इन दोनों ही दिनों में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज द्वारा सद्गुरुदेव के नवरात्रि के सन्देश भी पढ़े गये। प्रत्येक दिन कार्यक्रम का समापन आरती एवं विशेष प्रसाद वितरण से हुआ।

९ वें दिन अर्थात् २९ सितम्बर की प्रात: आश्रम यज्ञशाला में विशेष चण्डी हवन किया गया और शिवानन्द सत्संग भवन में सरस्वती पूजा, अर्चना एवं आरती की गयी। इसके उपरान्त देवी माँ के ९ रूपों की प्रतीक ९ कन्याओं का पूजन किया गया। ३० सितम्बर, विजयदशमी को कार्यक्रम का प्रारम्भ पूर्वाह्न में देवी माँ की विशेष पूजा एवं अर्चना के साथ हुआ। विजयदशमी वेद, उपनिषद् एवं सद्ग्रन्थों के विद्यारम्भ का पावन दिन होता है अत: परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज ने वेदों, उपनिषदों, श्रीमद्भगवद्गीता, ब्रह्मसूत्र, वाल्मीकि रामायण, महाभारत,

श्रीमद्भागवत, पतंजलि योगसूत्र तथा सद्गुरुदेव की साधना पुस्तक में से चयनित अंशों का पाठ किया। इसके उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी विमलानन्द जी महाराज ने अपने प्रेरणाप्रद सन्देश में सभी को सद्गुणों को अर्जित एवं दुर्गुणों को दूर करके आध्यात्मिक जीवन में विजयी होने के लिए प्रेरित किया। सायंकाल में गंगा माँ की पूजा आरती एवं अर्चना सहित की गयी।

नवरात्रि और विजयदशमी महोत्सव में सभी अन्तेवासियों, दूर-दूर से आये हुए भक्तों और स्थानीय भक्तों ने अत्यन्त श्रद्धापूर्वक भाग लिया।

देवी माँ और सद्गुरुदेव 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)***

भय एक ऐसा मनोभाव है जो प्राय: अनचाहे एवं अनजाने ही आ घेरता है। यह वर्तमान परिस्थिति से सम्बन्धित नहीं होता। यह ऐसी परिस्थिति अथवा घटना के पूर्वानुमान से होता है जो अतीत के अनुभवों से उपजा होता है कि भविष्य में ऐसा कहीं कुछ हो न जाये अथवा भविष्य में ऐसा भी हो सकता है। भय उस व्यक्ति को अपंग कर देने अथवा अति कठोर कर देने में प्रभावी हो सकता है। यह व्यक्ति को पूरी तरह निरर्थक भी कर सकता है और वीर भी बना सकता है। 'शिवानन्द होम' में भरती होने वाले बहुत से लोगों में यह प्राय: पाया जाता है क्योंकि उन्होंने मार-पीट, दु:ख-कष्ट, गाली-गलौज, तिरस्कार-अपमान तथा निष्कासन आदि सभी पर्याप्त रूप में झेला होता है। वे अनजाने स्थानों और अपरिचित लोगों से भयभीत हो जाते हैं और घबराये रहते हैं कि न जाने क्या हो जायेगा अथवा न जाने क्या हो जाता। कुछ तो चल रही गतिविधियों को कमरे के एक कोने में बैठे देखते हैं, सहमे हुए से स्वयं को अपने ही भीतर समेट कर दूसरों का वार्तालाप सुनते रहते हैं। अन्य कुछ अलग ढंग से प्रतिक्रिया दिखाते हैं—कठोर बन कर, किसी को अपने निकट आने न दे कर, हाथ में छड़ी पकड़े हुए, मारने को तत्पर! किन्तु जहाँ भय है, वहाँ उस पर नियन्त्रण पाने की सम्भावना भी निहित रहती है।

जब हम लगभग १६ वर्ष के उस किशोर को देखते हैं जो इस माह सड़क के किनारे से उठा कर लाया और भरती किया गया था, जहाँ वह बिलकुल अकेला पड़ा हुआ था तो आरम्भ में ऐसा प्रतीत होता था कि वह बहुत ही कठिनाई से एक पाँव के आगे दूसरा पाँव रख पाता था, उसकी दोनों टाँगें और बाहें अत्यन्त दुर्बल थीं। वह स्वयं को जितना भी सम्भव हो पाता था, उतना छोटा सा बना लेता और एक कोने में दुबक कर छुपा रहता, न कुछ बोल पाता और न ही खा पाता था। किन्तु कुछ ही दिनों में, जब उसे भोजन कराया जाने लगा तो अद्‌भुत रूप में वह स्वयं ही खाने लगा और जो पहले इधर-उधर कहीं भी मूत्र-त्याग कर देता था, अब उसने एक सप्ताह के बाद मूत्रालय भी खोज लिया। कुछ दिनों तक मूक रहने के बाद उसके मुख से मन खोल कर हँसने और प्रसन्नतापूर्वक चीत्कार करने की आवाजें भी आने लगीं। और एक ऐसा १८ वर्ष का सहकक्षीय लड़का जो यद्यपि पक्षाघात से ग्रसित होने के कारण चलने में असमर्थ था, किन्तु एक श्रेष्ठ शिक्षक की भाँति उसका परामर्शदाता बन गया और उसके सुप्त गुणों को प्रकट करने में उसका उत्तम मित्र बन कर देख-रेख भी करने लगा। इसके लिए उसके मन में बड़े भाई और मित्र जैसा सम्माननीय भाव था। और जहाँ स्वीकृति हो, समदृष्टि हो, यह भाव हो कि 'वह एक' ही हमारे पिता, माता, मित्र हैं, हमारे सब-कुछ हैं, इस धरा पर हम सबके 'केवल एक वही' सब-कुछ हैं, जहाँ प्रेम ही हमें निर्दिष्ट करता हो, हर क्षण सही मार्ग की ओर, 'भले होने एवं भला करने' की ओर अग्रसर करता हो, अपने जीवन के लक्ष्य की ओर, दिव्यता की ओर, एकता की ओर, भगवान् की ओर बढ़ाता हो, वहाँ फिर भय कहाँ ठहर सकता है? वहाँ तो केवल विश्वास, प्रेम और श्रद्धा का ही स्थान है! ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय!

''जिस हृदय में प्रेम है, वहीं भगवान् निवास करते हैं।''

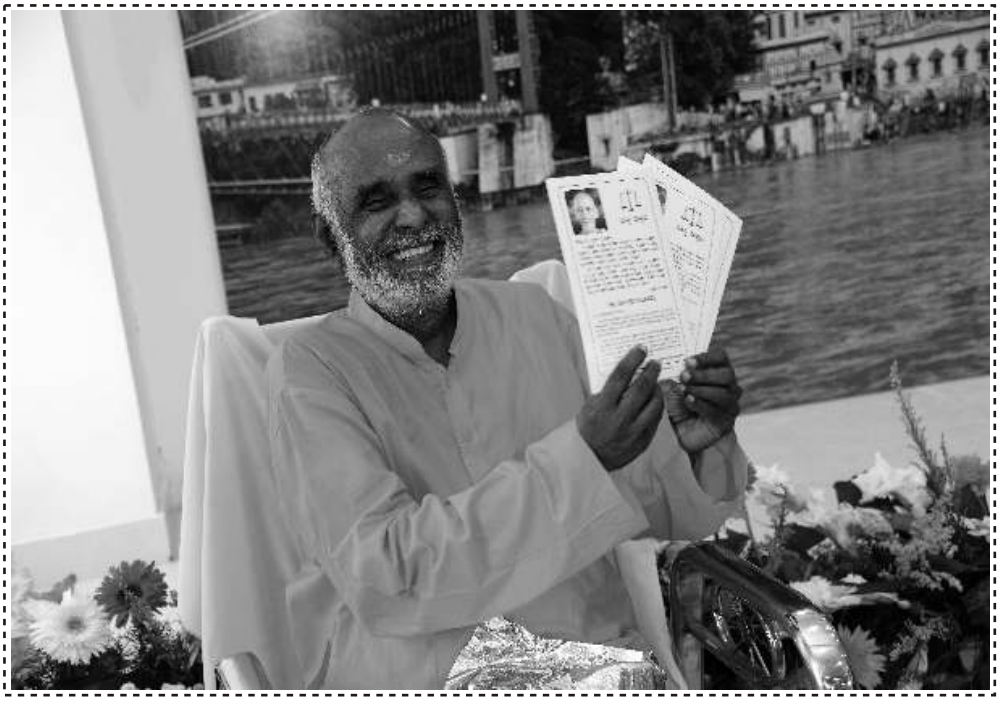
(स्वामी चिदानन्द)

''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)***

डिवाइन लाइफ सोसायटी बंगलूरु शाखा में स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी स्मारक भवन का उद्घाटन कार्यक्रम

बंगलूरु की डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के जन्म शताब्दी महोत्सव के एक अंग के रूप में शाखा के वर्तमान भवन की तीसरी मंजिल पर एक हाल के निर्माण की योजना २०१६ में प्रारम्भ की गयी थी। इस स्मारक भवन की आधारशिला परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज द्वारा १० मार्च २०१६ को रखी गयी थी। स्मारक भवन, दो अतिथि कक्षों, गोपुरम तथा सहबद्ध सुविधाओं सहित अगस्त २०१७ में पूर्ण हो गया।

स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी स्मारक हाल का उद्घाटन ३ सितम्बर २०१७ को परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज तथा श्री बेलीमठ महासंस्थान के परम पूज्य श्री स्वामी शिवानुभव चारमूर्ति शिवरुद्र महास्वामी



की सम्माननीय उपस्थिति में आयोजित किया गया। पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज होम में सम्मिलित हुए, गोपुरम का कलशाभिषेक सम्पन्न किया तथा पूज्य श्री स्वामी शिवानुभव जी एवं शाखा अध्यक्ष के साथ दीप प्रज्वलित करते हुए स्मारक भवन का विधिवत् उद्घाटन किया। उसके उपरान्त दोनों स्वामी जी ने संक्षिप्त सन्देशों सहित भक्तों को आशीर्वादित किया।

शाखा अध्यक्ष ने धन्यवाद-प्रस्ताव में कर्नाटक सरकार के पर्यटन मन्त्रालय का तथा दानदाताओं का वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिए हार्दिक धन्यवाद व्यक्त किया तथा परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्द जी महाराज एवं श्री जी. एच. बासवराज जी का, इस भवन-निर्माण के पीछे प्रेरक-बल होने के लिए हार्दिक धन्यवाद व्यक्त किया। महामंगल आरती, प्रसाद वितरण तथा नारायण सेवा के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ। इस कार्यक्रम में लगभग ३०० भक्त हर्षोल्लास सहित सम्मिलित हुए।

स्वामी चिदानन्द जन्म शताब्दी स्मारक हाल की भीतरी साजसज्जा इतने भव्य रूप से की गयी है कि इसकी एक दीवार माँ गंगा और उच्च विशाल हिमालय का दृश्य प्रस्तुत करती है और दूसरी दीवार श्रद्धेय श्री स्वामी जी महाराज की कुष्ठियों, रोगियों और निर्धनों, पक्षियों एवं पशुओं की सेवा करते हुए चित्रों की झलकियाँ प्रस्तुत करती है। यह मनोरम विशाल कक्ष सत्संग, योग एवं ध्यान सत्रों के लिए उपयोग किया जायेगा।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज की प्रचुर कृपा सभी पर हो!

डिवाइन लाइफ सोसायटी चंडीगढ़ शाखा में योग और ध्यान शिविर

डिवाइन लाइफ सोसायटी चंडीगढ़ शाखा द्वारा धर्मशाला, वनखण्डी माता मन्दिर में २५ से २९ अगस्त २०१७ तक मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज के निर्देशन में एक योग एवं ध्यान शिविर आयोजित किया गया।

इस शिविर में प्रात: योग कक्षाएँ तथा सायंकालीन ध्यान सत्रों में लगगभग ६० की संख्या में भागीदार भलीभाँति सम्मिलित हुए। श्री राहुल तलवार तथा श्री रोहित तलवार के प्रयासों से यह शिविर अत्यन्त सफल रहा।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव की कृपा सभी पर हो!

स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम (ओडिशा) द्वारा विद्यार्थी भलाई के कार्यक्रम

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम (ओडिशा) द्वारा २७ अगस्त को सेवाग्राम में एक विद्यार्थी भलाई कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें 'पवित्र मोहन हाई स्कूल, कनिहा' के कक्षा १० वीं के १२० विद्यार्थियों ने भाग लिया।

कार्यक्रम का संचालन श्री मदनमोहन पण्डा तथा श्री पंकज कुमार दाश द्वारा अत्यन्त भलीभाँति आयोजित किया गया था। यह कार्यक्रम ज्ञान प्रसाद तथा प्रसाद वितरण सहित समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव की कृपा सब पर हो!

पुण्य स्मृति में

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के एकनिष्ठ गहन भक्त श्री भोलानाथ सेठ के १९ अगस्त, २०१७ को हुए दु:खद निधन की सूचना हम अत्यन्त शोकपूर्ण हृदय से आपको दे रहे हैं।

श्री भोलानाथ जी का जन्म पंजाब के अमृतसर नगर में २६ नवम्बर १९४० को हुआ। उनके पिता श्री चमनलाल सेठ एवं चाचा श्री पन्नालाल सेठ, दोनों ही गुरुदेव के प्रति समर्पित, अनन्य भक्त थे। श्री भोलानाथ जी को बचपन से ही सद्गुरुदेव तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज से घनिष्ठ सम्बन्ध प्राप्त होने का परम सौभाग्य मिला था। अपनी आध्यात्मिक यात्रा में और लौकिक जीवन में भी उन्हें गुरुदेव और पूज्य श्री स्वामी जी महाराज से पत्रों के माध्यम से निरन्तर निर्देशन एवं आशीर्वाद प्राप्त होते रहे तथा उन्होंने दोनों के साथ अनमोल समय व्यतीत किया। सद्गुरुदेव तथा पूज्य श्री स्वामी जी महाराज के साथ अपने इस सम्बन्ध के विषय में उन्होंने 'संस्मरण' नामक अपनी एक अत्यन्त सुन्दर पुस्तक में वर्णन किया है।

जीवन के संघर्षों में सर्वाधिक परीक्षापूर्ण क्षणों में अपने गुरु के प्रति अटूट गहन विश्वास, भोलानाथ जी की विलक्षण एवं महिमाशाली उपलब्धि रही है।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा, सद्गुरुदेव तथा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज से दिवंगत आत्मा की परम शान्ति एवं सद्गति के लिए आशीर्वाद प्रदान करने की हम प्रार्थना करते हैं!

अमृतत्व आपका जन्माधिकार है

साहस, शक्ति, बल, ज्ञान तथा आनन्द आपकी दिव्य पैतृक सम्पत्ति और ईश्वरीय जन्माधिकार है। इसको कभी न भूलिए कि आप विचार, प्रभाव तथा शक्ति के केन्द्र हैं।

यह जगत् मृत्यु से आक्रान्त है। दिन के बाद रात्रि और रात्रि के बाद दिन का यह चक्र निरन्तर चलता रहता है। एक दिन बीत जाये, तो समझिए कि जीवन का एक भाग ही उसके साथ क्षीण हो गया है।

अध्यवसायपूर्वक योग का अभ्यास कीजिए। साधुओं तथा ज्ञानियों का स्मरण कीजिए। सच्चा बनिए। करुणा, प्रेम, मैत्री तथा बन्धुत्व-भावना का विकास कीजिए। आप सबके साथ एक बन जायेंगे। आप प्रत्येक चेहरे में ईश्वर को देखेंगे। आप नि:शेष आनन्द का उपभोग करेंगे।

—स्वामी शिवानन्द

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग-वेदान्त अरण्य अकादमी (द डिवाइन लाइफ सोसायटी)

शिवानन्दनगर—२४९ १९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

प्रवेश-सम्बन्धी सूचना

लगभग दो माह १-३-२०१८ से २९-४-२०१८ तक के ८८ वें आवासीय बेसिक योग-वेदान्त पाठ्यक्रम (कोर्स) में भाग लेने हेतु आवेदन-पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह पाठ्यक्रम द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर (ऋषिकेश) के अकादमी-परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस पाठ्यक्रम से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

१. इस पाठ्यक्रम में केवल भारतीय (पुरुष) नागरिक भाग ले सकते है। कक्षाएँ कोर्स के लिए विद्यार्थियों के रूप में पंजीकृत प्रविष्ट आवेदनकर्ताओं के लिए संचालित की जायेंगी।

२. आयु-वर्ग—२० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ :
   (क) गहन आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग-वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।
   (ख) अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी भाषा है।
   (ग) स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम की अवधि—योग, वेदान्त तथा सांस्कृतिक मूल्यों पर लगभग दो माह की अवधि का आवासीय पाठ्यक्रम।

५. पाठ्यक्रम का विषय-क्षेत्र तथा पाठ्यचर्या (Syllabus) :
   (क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग-प्रणाली, नारद-भक्ति-सूत्र तथा स्वामी शिवानन्द का दर्शन।
   (ख) व्यावहारिक—आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूहों में चर्चा, प्रश्न-उत्तर और अन्तिम परीक्षा।
   (ग) वैकल्पिक विषय के रूप में प्रारम्भिक संस्कृत के शिक्षण का भी प्रावधान है। जो प्रतिभागी इसमें रुचि रखते हों, वे इस संस्कृत-कक्षा से भी लाभ उठा सकते हैं।

६. प्रशिक्षण, आवास तथा भोजन के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जायेगा। द डिवाइन लाइफ सोसायटी की ओर से शुद्ध शाकाहारी भोजन (जलपान तथा दो बार भोजन प्रतिदिन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूम्रपान, मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन सर्वथा वर्जित है।

७. भरे हुए आवेदन-पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास १५-१-२०१८ तक पहुँच जाने चाहिए।

८. योग-वेदान्त अरण्य अकादमी का उद्देश्य विद्यार्थियों को शैक्षिक-सैद्धान्तिक ज्ञान प्रदान करने के साथ-साथ उन्हें इस योग्य भी बनाना है कि वे अपने व्यक्तित्व को पूर्ण तथा संघटित बना सकें तथा हितकारी एवं सफल जीवन व्यतीत कर सकें। अकादमी में संचालित किये जाने वाले पाठ्यक्रम का स्वरूप छात्र को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा मूलपाठ-विषयक जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

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

आवेदन-पत्र तथा विवरण-पत्रिका को वेबसाइट से भी डाउनलोड किया जा सकता है।
www.sivanandaonline.org
Or contact the e-mail:
yvfacademy@gmail.com

शिवानन्दनगर
अक्तूबर, २०१८

कुल-सचिव (रजिस्ट्रार)
योग-वेदान्त अरण्य अकादमी
द डिवाइन लाइफ सोसायटी
पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९ १९२
जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड
फोन : ०१३५-२४३३५४१ (अकादमी)

नोट— (१) चयनित विद्यार्थियों को अकेले आना चाहिए—पारिवारिक सदस्यों अथवा सम्बन्धियों के साथ नहीं। (२) आवश्यकता पड़ने पर क्रमसंख्या ५ के अन्तर्गत उपर्युक्त पाठ्यचर्या में बिना किसी पूर्व-सूचना के किंचित् परिवर्तन किया जा सकता है।

केवल भारत में लागू

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

१. नवीन सदस्यता–शुल्क*	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 (I P Os), बैंक ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा **"The Divine Life Society" Shivanandanagar, Uttarakhand** के नाम से भेजें। बैंक ड्राफ्ट अथवा बैंकर चेक 'ऋषिकेश' देय होना चाहिए।

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

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

डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

भारतीय शाखाएँ

अम्बाला (हरियाणा): मुख्यालय आश्रम के श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी के निर्देशन में शाखा द्वारा ३० जुलाई से ६ अगस्त तक एक योग शिविर आयोजित किया गया जिसका समापन निःशुल्क साहित्य एवं प्रमाण पत्र वितरण के साथ किया गया। इसके अतिरिक्त भक्तों के आवास पर चल सत्संग भी किये गये। साथ ही प्रत्येक रविवार एवं मंगलवार को जप, ध्यान, भजन-कीर्तन, स्वाध्याय और हनुमान चालीसा पाठ सहित नियमित सत्संग और निःशुल्क जल सेवा तथा होमियोपैथी सेवा पूर्ववत् चलती रहीं।

अंकोली (ओडिशा): शाखा के साप्ताहिक सत्संग रविवारों को और चल सत्संग गुरुवारों को अन्नदान सेवा सहित चलते रहे, संक्रांति को हनुमान चालीसा पाठ किया गया। ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा नगर संकीर्तन, पादुका पूजा तथा गुरुगीता पारायण सहित मनायी गयी। ९ जुलाई से ८ अगस्त तक श्री रामचरितमानस पाठ एवं प्रवचनों का आयोजन किया गया।

बाबनपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा तथा १८ को सद्गुरुदेव के आराधना दिवस ध्यान, प्रार्थना एवं पादुका पूजा सहित मनाये गये। १० से १८ तक भक्तों के आवास पर चल सत्संग किये गये।

बढ़ियाउस्ता-गंजाम (ओडिशा): शाखा द्वारा १४ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी नगर संकीर्तन, प्रार्थना, पादुका पूजा, 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र जप सहित मनायी गयी। सायंकाल में भागवत परायण तथा प्रवचन आयोजित किये गये।

बंगलूरु (कर्नाटक): शाखा द्वारा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, गुरुदेव की पुस्तकों से स्वाध्याय, गुरुगीता एवं भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग, मास के तीसरे रविवार को अखण्ड महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, गुरुगीता पारायण तथा भागवत पारायण किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): 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। १४ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी रुद्राभिषेक, भागवत पारायण, अर्चना और भजन-कीर्तन सहित तथा गुरुमहाराज का आराधना दिवस पादुका पूजा और जप सहित मनाये गये।

बिलासपुर (छत्तीसगढ़): शाखा के नियमित सत्संगों के अतिरिक्त चल सत्संग भी किये गये। ९ को गुरुपूर्णिमा तथा १८ को सद्गुरुदेव का आराधना दिवस मनाये गये।

भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा, साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को नियमित रूप से चलते रहे। परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस १९ अगस्त को पादुका पूजा, हनुमान चालीसा, गीता पाठ तथा श्री स्वामी शिवचिदानन्द जी के प्रवचनों एवं समापन नारायण सेवा सहित करके मनाया गया। २७ को साधना दिवस मनाया गया।

भंजनगर (ओडिशा): शाखा द्वारा जुलाई-अगस्त मास में दैनिक पादुका पूजा, रविवार को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम और गीता पाठ, संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा पाठ चलते रहे। ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा तथा १८ को सद्गुरुदेव का ५४ वाँ आराधना दिवस पादुका पूजा, हवन और गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचनों सहित मनाये गये। श्री कृष्ण जन्माष्टमी १४ अगस्त को पादुका पूजा, भागवत पाठ और भजन-कीर्तन सहित तथा १९ को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस एवं साधना दिवस पादुका पूजा, प्रवचन, नारायण सेवा सहित मनाये गये।

बुगुडा (ओडिशा): ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा तथा १८ को सद्गुरुदेव का आराधना दिवस शाखा द्वारा पादुका पूजा और हवन के साथ मनाये गये।

चाँदपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, गुरु पादुका पूजा गुरुवार को और चल सत्संग ८ और २४ को किये गये। १४ को श्री कृष्ण जन्माष्टमी पादुका पूजा और अभिषेक सहित तथा १९ को परम पूज्य श्री गुरुमहाराज का आराधना दिवस मनाया गया। २६ को विश्व-शान्ति हेतु श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को साप्ताहिक, ८ और २४ को मासिक जयन्ती दिवस पादुका पूजा और अर्चना सहित हुए। ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा तथा १८ को सद्गुरुदेव का आराधना दिवस नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और गीता पाठ सहित मनाया गया। १० से १७ तक ध्यान कक्षाएँ आयोजित की गयीं, १६ को सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया तथा ३० को तुलसीदास जयन्ती मनायी गयी।

ढेंकानाल (ओडिशा): शाखा के साप्ताहिक सत्संग सोमवारों को तथा शाखा का स्थापना दिवस २५ जून को मनाया गया। ९ जुलाई को विभिन्न व्यक्तियों के प्रवचनों सहित गुरुपूर्णिमा मनायी गयी।

दिगपहंडी (ओडिशा): शाखा द्वारा दो बार दैनिक पूजा, गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। मासिक जयन्तियाँ ८ और २४ को श्री गुरु पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और प्रसाद वितरण सहित मनायी गयीं तथा संक्रान्ति दिवस पर विशेष सत्संग किये गये। ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा तथा १८ को सद्गुरुदेव का आराधना दिवस पादुका पूजा, भजन-कीर्तन एवं प्रवचनों सहित मनाया गया।

फर्टिलाइज़र टाउनशिप-विक्रमपुर (ओडिशा): जुलाई-अगस्त मास में शाखा द्वारा दैनिक पूजा, बुधवारों को साप्ताहिक सत्संग, चल सत्संग एवं पादुका पूजा ६ जुलाई और ९ अगस्त को किये गये। ९ से १८ तक साधना सप्ताह का आयोजन तथा गुरुपूर्णिमा एवं सद्गुरुदेव का आराधना दिवस पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, प्रवचन और नारायण सेवा सहित मनाये गये। १५ अगस्त को नन्दोत्सव, १९ को श्री गुरुमहाराज का आराधना दिवस तथा ३० जुलाई और २७ अगस्त को साधना दिवस शाखा द्वारा मनाये गये।

गुरदासपुर (पंजाब): शनिवारों को प्रार्थना और स्वाध्याय सहित सत्संग चलते रहे। २३ जुलाई को 'ओम प्रकाश आई इन्स्टीट्यूट' के सहयोग और सहायता सहित नेत्र परीक्षण शिविर आयोजित किया गया जिसमें रोगियों का परीक्षण करके औषधियाँ दी गयीं। विभिन्न धर्मार्थ कार्य, यथा ३० कम्बल एवं ६० सिरहाने के लिहाफ (९००० रु. मूल्य के) जरूरतमन्दों को तथा (५०००.०० रु. मूल्य की) दीनानगर में कुष्ठ रोगियों के लिए औषधियाँ वितरण एवं एक निर्धन दम्पति को सिलाई मशीन दान देने का सेवा कार्य किया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): प्रत्येक शुक्रवार को भक्तों के घरों में सत्संग के अतिरिक्त, शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को अन्त्योदय बस्ती के बालकों के लिए नि:शुल्क चित्रकला एवं योगासन कक्षाएँ चलती रहीं, बच्चों में रंगीन पेंसिलें एवं कापियाँ बाँटी गयीं। ९ जुलाई को श्री गुरुपूर्णिमा, १८ को सद्गुरुदेव का आराधना दिवस प्रभातफेरी और पादुका पूजा सहित मनाये गये।

जटनी, खुर्दा रोड (ओडिशा): दैनिक और चल सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ९ से १८ जुलाई तक शाखा द्वारा साधना सप्ताह का आयोजन, गुरुपूर्णिमा एवं सद्गुरुदेव के आराधना दिवस पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, प्रवचन और नारायण सेवा सहित मनाये गये।

जयपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवार एवं गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे; २ जुलाई को विशेष सत्संग किया गया। ८ को शिवानन्द दिवस पर पूजा और हवन तथा प्रसाद वितरण सहित सत्संग किया गया। ९ को गुरुपूर्णिमा, १८ को सद्गुरुदेव का आराधना दिवस प्रार्थना, पादुका पूजा, स्वाध्याय, भजन-कीर्तन, विष्णुसहस्रनाम तथा गीता का पाठ सहित हुआ। कोरापुट ज़िले की निःशुल्क होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा रोगियों का चिकित्सा कार्य चलता रहा।

काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश): 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। ९ जुलाई को भावनारायण स्वामी टैम्पल में एक विशेष सत्संग, श्री महालक्ष्मी पूजा, प्रवचन और गौ-पूजा सहित मनाया गया।

खातिगुडा (ओडिशा): शाखा की दैनिक पूजा तथा गुरुवारों के साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ के कार्यक्रम चलते रहे। २ जुलाई को साधना दिवस प्रार्थनाओं, पादुका पूजा और स्वाध्याय सहित किया गया, ९ को गुरुपूर्णिमा और १८ को गुरुदेव के आराधना दिवस नगर-कीर्तन, पादुका पूजा और भजन-कीर्तन सहित मनाये गये। १० से १६ जुलाई तक भागवत पुराण पारायण एवं प्रवचन तथा समापन पर हवन का आयोजन किया गया। १४ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी एवं १९ को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस पादुका पूजा, भजन-कीर्तन एवं नारायण सेवा के साथ मनाये गये।

खुर्जा (उत्तर प्रदेश): जुलाई मास में शाखा द्वारा प्रात: पुरुषों के लिए तथा सायंकाल में महिलाओं के लिए योग कक्षाएँ, ध्यान योग रविवारों को, मातृ सत्संग एकादशियों को, नि:शुल्क साहित्य वितरण तथा जरूरतमन्द रोगियों के लिए श्री स्वामी देवानन्द होमियो औषधालय द्वारा नि:शुल्क चिकित्सा के कार्यक्रम चलते रहे।

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। १४ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी तथा १९ को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस मनाये गये।

लाँजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा): अर्चना और भगवद्गीता पाठ सहित दैनिक सत्संग, रविवारों को साप्ताहिक एवं गुरुवारों को चल सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। गुरुवारों को पादुका पूजा, स्वाध्याय और गीता पाठ एकादशियों को, हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पाठ संक्रान्तियों को किये गये तथा नारायण सेवा भी की गयी। ९ जुलाई को शाखा द्वारा गुरुपूर्णिमा तथा १८ को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस नगर संकीर्तन, सत्संग सहित, तीसरे रविवार को भजन-कीर्तन एवं नारायण सेवा सहित विशेष सत्संग किया गया तथा जरूरतमन्द लोगों को छाते बाँटे गये।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): अगस्त मास में १ और २७ को शाखा द्वारा लेखराज होम्ज़ में प्रार्थना, मन्त्र जप, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग किये गये।

मैसूर महिला शाखा (कर्नाटक): शाखा द्वारा ९ से १८ जुलाई तक साधना सप्ताह मनाया गया तथा गुरुपूर्णिमा और सद्गुरुदेव का आराधना दिवस पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और प्रवचनों सहित आयोजित किये गये।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, प्रार्थना एवं सायंकालीन सत्संग विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित, साप्ताहिक सत्संग, चल सत्संग गुरुवारों को, मातृ सत्संग सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा सहित शनिवारों को, एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम एवं गीता पाठ किये जाते रहे। सोमवारों को विशेष अभिषेक, ९ को गुरुपूर्णिमा, १८ को गुरुदेव का आराधना दिवस पादुका पूजा एवं रामायण पर विशेष प्रवचनों सहित मनाये गये। ३ जुलाई को महामन्त्र कीर्तन किया गया।

नारायणपुर-गंजाम (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवार को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा तथा भजन, गीता-रामायण के स्वाध्याय सहित चल सत्संगों के अतिरिक्त भक्त के आवास पर विशेष सत्संग, १४ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी और १९ को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस पादुका पूजा और सुन्दरकाण्ड पाठ, वस्त्र एवं भोजन वितरण सहित मनाये गये तथा २५ को श्री गणेश पूजन किया गया।

निन्गथोखोंग (मणिपुर): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवारों को गीता पाठ एवं स्वाध्याय सहित सत्संग तथा मंगलवार एवं शनिवारों को श्री हनुमान मन्दिर में सत्संग चलते रहे। १४ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी, १९ को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस तथा २९ को श्री राधा अष्टमी विशेष पूजा और सत्संगों सहित मनाये गये।

पारलाखेमुंडी (ओडिशा): दैनिक पूजा, रविवारों को पादुका पूजा सहित सत्संग तथा गुरुवारों को चल सत्संग होते रहे। शाखा द्वारा ९ से १८ तक साधना सप्ताह सद्गुरुदेव के आराधना दिवस सहित किया गया। तुलसीदास जयन्ती और श्री कृष्ण जयन्ती विशेष सत्संगों एवं भागवत पारायण सहित तथा परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस १९ अगस्त को पादुका पूजा सहित मनाया गया।

रायपुर (छत्तीसगढ़): जुलाई-अगस्त मास में रविवारों को सत्संग तथा विष्णुसहस्रनाम पाठ एकादशियों को किया गया। श्री गुरुपूर्णिमा ९ जुलाई को भजन एवं पादुका पूजा सहित, श्री कृष्ण जन्माष्टमी १४ अगस्त को पूजा और 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र जप सहित एवं समापन पर प्रसाद वितरण सहित मनाये गये।

राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा अप्रैल 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। होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा ज़रूरतमन्द लोगों का उपचार नारायण सेवा के रूप में किया जाता रहा। १४ अगस्त को श्री कृष्ण जयन्ती 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र जप, भजन-कीर्तन, एवं भागवत पारायण सहित तथा १९ को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस पादुका पूजा सहित मनाये गये।

सम्बलपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, रविवारों को साप्ताहिक, शनिवारों को चल सत्संग एवं सुन्दरकाण्ड पाठ, सोमवारों को नारायण सेवा, ८ और २४ को पादुका पूजा के कार्यक्रम चलते रहे। होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा रोगियों की औषधियों सहित निःशुल्क सेवा की जाती रही।

स्टील टाउनशिप राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को स्वाध्याय, सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं। साधना दिवस गुरु पादुका पूजा, प्रवचन, गीता पाठ, हनुमान चालीसा एवं विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित किये गये। ९ को गुरुपूर्णिमा, ८ से १४ तक श्री कृष्ण जन्माष्टमी विशेष सत्संग सहित मनायी गयी।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दो बार दैनिक पूजा, शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग, एकादशियों और संक्रांति को विशेष सत्संग तथा ८ और २४ को पादुका पूजा, शाखा की नियमित गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहीं। १४ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र जप एवं १५ से १८ तक भागवत कथा के आयोजन सहित मनायी गयी तथा १९ को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस प्रार्थना, नगर कीर्तन, पादुका पूजा, प्रवचन एवं नारायण सेवा सहित मनाया गया। २६ अगस्त को विश्व-शान्ति हेतु अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

सुनाबेडा महिला शाखा (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रतिदिन १ घण्टा महामन्त्र संकीर्तन, श्रीमद्भागवत पाठ एक अध्याय प्रतिदिन तथा उसके उपरान्त गीता पाठ एवं महामृत्युंजय मन्त्र जप नित्य होता रहा। साप्ताहिक सत्संग प्रत्येक रविवार, बुधवार और शनिवार को; एकादशियों को अभिषेक और विष्णुसहस्रनाम पाठ; ९ को गुरुपूर्णिमा, १८ को सद्गुरुदेव का आराधना दिवस, १४ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी, १९ को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस तथा २५ को श्री गणेश चतुर्थी इत्यादि महोत्सव शाखा द्वारा मनाये गये।

सुनाबेडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक सायंकालीन सत्संग, रविवार एवं गुरुवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और स्वाध्याय सहित विशेष सत्संग एवं एकादशी को विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा संक्रान्ति को अर्चना इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। ९ से १८ जुलाई तक साधना सप्ताह गुरुपूर्णिमा एवं सद्गुरुदेव के आराधना दिवस सहित किया गया जिसमें प्रार्थना, पादुका पूजा, हवन एवं गुरुगीता पर प्रवचन रखे गये, १४ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी तथा १९ को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस शाखा द्वारा मनाया गया।

वाराणसी (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा ९ से १८ जुलाई तक साधना सप्ताह गुरुपूर्णिमा एवं सद्गुरुदेव के आराधना दिवस सहित किया गया जिसमें प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन

एक भक्त के आवास पर आयोजित किये गये। २३ को वृद्धाश्रम में भजन, गुरुस्तोत्र, गायत्री मन्त्र इत्यादि सहित सत्संग किया गया।

वारंगल (तेलंगाना): जून से अगस्त तक शाखा द्वारा ५ जून को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्द जी महाराज का जन्म दिवस, ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा, १८ को सद्गुरुदेव का आराधना दिवस, १९ अगस्त को परम पूज्य गुरुमहाराज का आराधना दिवस इत्यादि मनाये गये। इसके अतिरिक्त शाखा द्वारा वृद्धाश्रम, गोशाला को दान, चिकित्सालय के अतिथि कक्ष के लिए दान तथा निःशुल्क साहित्य वितरण के सेवा कार्य भी किये गये। साप्ताहिक सत्संग चलते रहे।

बीकानेर शाखा (राजस्थान): जुलाई-अगस्त 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 –२३ जुलाई अमावास्या को शनि मन्दिर में बिस्कुट, कचौड़ी, फल वितरण, २४ को महामृत्युञ्जय, गायत्री एवं इष्ट मन्त्रों सहित हवन, ३० को तुलसीदास जयन्ती पर सुन्दरकाण्ड का पाठ, १४ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी शृंगार पूजा, अर्चना, कीर्तन, आरती एवं प्रसाद वितरण सहित मनायी गयी, १९ को परम पूज्य गुरुमहाराज की ९ वीं पुण्यतिथि पर पादुका पूजा, अर्चना एवं भजन-कीर्तन, २१ को सोमवती अमावास्या पर कोलायत तीर्थ स्थान एवं शनि मन्दिर में बिस्कुट एवं मिठाई बाँटी गयी, २४ को महामृत्युञ्जय, गायत्री एवं इष्ट मन्त्रों सहित हवन किया गया।

महासमुन्द शाखा (छत्तीसगढ़): प्रतिमाह अनुसार जून-जुलाई 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 वाल्मीकि रामायण पाठ तथा इसके अतिरिक्त २१ जून को योग दिवस मनाया गया, शहर के एक नाले की सफाई में विधायक के नेतृत्व में १५ दिन तक श्रमदान किया गया, जुलाई मास में प्रत्येक सोमवार को प्रातः ७ से ८ मन्दिर में पञ्चाक्षरी मन्त्र जप किया गया।

माँझीगुड़ा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, आरती, भजन-कीर्तन, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। गुरुपूर्णिमा को सन्ध्या ७ से आगामी प्रातः ७ बजे तक 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय, ॐ नमो भगवते चिदानन्दाय' का सामूहिक संकीर्तन, गुरु पादुका पूजा, आरती, शान्ति पाठ, मिठाई-वितरण, ३१ जुलाई को श्रावण के अन्तिम सोमवार को मध्याह्न दो बजे से सायं ६ बजे तक मानस पाठ, पूजा, आरती और प्रसाद वितरण किया गया।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा अगस्त मास में दैनिक प्रातःकालीन आरती, जप, ध्यान, कीर्तन, सन्ध्या को भजन-कीर्तन, गुरुवारों को पादुका पूजा, शाखा के ८० आवासीय विद्यार्थियों हेतु मध्याह्न एवं रात्रि भोजन के अतिरिक्त शिक्षण की व्यवस्था तथा प्रत्येक शनिवार रात्रि को सुन्दरकाण्ड का पाठ इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। विशेष कार्यक्रमों में—७ को श्रावण पूर्णिमा पर लिंगाभिषेक, हवन, पूजन एवं भण्डारा साथ ही रक्षाबंधन पर्व मनाया गया। १५ को जन्माष्टमी पर १२ घण्टे का 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र का अखण्ड कीर्तन और मध्य रात्रि को विशेष पूजा, आरती एवं प्रसाद वितरण, १९ अगस्त को परम पूज्य गुरुमहाराज की पुण्यतिथि पर 'ॐ नमो भगवते चिदानन्दाय' का अखण्ड कीर्तन तथा प्रातः पादुका पूजन, २५ को गणेश चतुर्थी पर श्री गणेश जी की विशेष आराधना की गयी।

डिवाइन लाइफ सोसायटी मालवीयनगर शाखा, जयपुर (राजस्थान): शाखा द्वारा जून-जुलाई मास में प्रत्येक रविवार को हवन, भजन, सत्संग, मंगलवारों को नारायण सेवा, शुक्रवारों को महिला मंडल द्वारा भजन-कीर्तन, प्रतिदिन प्रातः-सायं योग का कार्यक्रम, शिवानन्द होमियोपैथी डिस्पेंसरी द्वारा निःशुल्क सेवा के कार्य चलते रहे। ९ जुलाई को गुरुपूर्णिमा पर पादुका पूजा, अर्चना की गयी। * * *

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें . . . . . ₹ ५०/-
कर्म और रोग २०/-
गीता-प्रबोधिनी ५५/-
गुरु-तत्त्व ५५/-
घरेलू चिकित्सा १९०/-
जपयोग ५५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा ४०/-
दिव्योपदेश २५/-
देवी माहात्म्य ७५/-
धनवान् कैसे बनें ५०/-
धारणा और ध्यान १७०/-
ध्यानयोग १२०/-
प्राणायाम-साधना ६०/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश . . . ९०/-
भगवान् श्रीकृष्ण १३०/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म १३५/-
मानसिक शक्ति ६०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व २०/-
श्रीमद्भगवद्गीता ४२५/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ ९०/-
योगाभ्यास का मूलाधार १८५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता ६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा १००/-
सत्संग भजन माला . . . . . ₹ १०५/-
सन्त-चरित्र २३५/-
साधना ३२०/-
स्वरयोग ६०/-
हठयोग १००/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

अध्यात्म-प्रसून ३५/-
आलोक-पुंज १०५/-
ज्योति-पथ की ओर १०५/-
त्याग : शरणागति २५/-
भगवान् का मातृरूप ७०/-
योग-सन्दर्शिका ५०/-
शाश्वत सन्देश ५५/-
शोकातीत पथ १४०/-
साधना सार ३५/-

अन्य लेखक कृत

एकादशोपनिषदः (मूल मन्त्राः) १४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन ४५/-
चिदानन्दम् २००/-
जीवन-स्रोत १५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम् १५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्) ७५/-
सर्वस्नेही हृदय १००/-

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

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

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

For online orders and Catalogue : 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/-

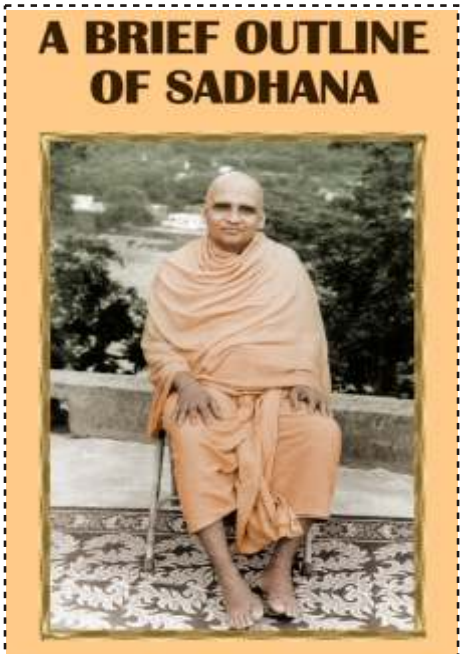
INFORMATION ABOUT BOOKS

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/-**



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 NOW AVAILABLE

Hatha Yoga	Swami Sivananda	₹120/-
Health and Diet	Swami Sivananda	₹110/-
Yoga and Realisation	Swami Sivananda	₹120/-
Practice of Karma Yoga	Swami Sivananda	₹150/-
Practice of Nature Cure	Swami Sivananda	₹210/-
Constipation: Its Causes and Cure	Swami Sivananda	₹ 80/-
मानसिक शक्ति	स्वामी शिवानन्द	₹ 90/-
अध्यात्मविद्या	स्वामी शिवानन्द	₹140/-

बीस महत्त्वपूर्ण 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 सात्त्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना 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।

Registrar of Newspapers for India Postal-Registration No. TRI/005/2015-17
No. 71610/99

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

मृत्यु और उस पर विजय

यह संसार मायानटी का एक नाटक है। इसमें जन्म और मृत्यु-रूप दो दृश्य हैं। वास्तव में न तो कोई आता है और न कोई जाता है। केवल आत्मा ही सर्वदा रहता है। आत्मानुसन्धान द्वारा मोह और भय का नाश करें तथा शान्ति में विश्राम करें।

''मैं उस सर्वशक्तिमान् पुरुष को जानता हूँ जो सूर्यवत् ज्योतिर्मय है, अज्ञानान्धकार का विनाशक है। केवल उस आत्मा को जान कर मृत्यु पर विजय पाते हैं। मुक्ति का अन्य कोई मार्ग नहीं है'' (यजुर्वेद : ३१/१८१)।

योग की दिशा में कोई भी प्रयत्न विफल नहीं होता है। अत्यल्प यौगिक साधना से भी आपको फल प्राप्त होगा। यदि आपने इस जन्म में योग के यम, नियम तथा आसन—इन तीन अंगों पर सफलता प्राप्त कर ली है, तो आगामी जन्म में चतुर्थांग अर्थात् प्राणायाम से आपकी साधना आरम्भ होगी। जो वेदान्ती इस जीवन में विवेक और वैराग्य—इन दो साधनों को प्राप्त कर लेता है, वह आगामी जन्म में शम, दम आदि षट्-सम्पत्ति से अपनी साधना आरम्भ करेगा। अत: इस जीवन में यदि आप कैवल्य या मुक्ति अथवा अन्तिम असम्प्रज्ञात समाधि को प्राप्त करने में असफल होते हैं, तो आपको थोड़ा भी हताश नहीं होना चाहिए।

थोड़े समय का अत्यल्प अभ्यास भी आपको अधिक शक्ति, शान्ति, सुख और ज्ञान प्रदान करेगा।

—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 ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org
सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द