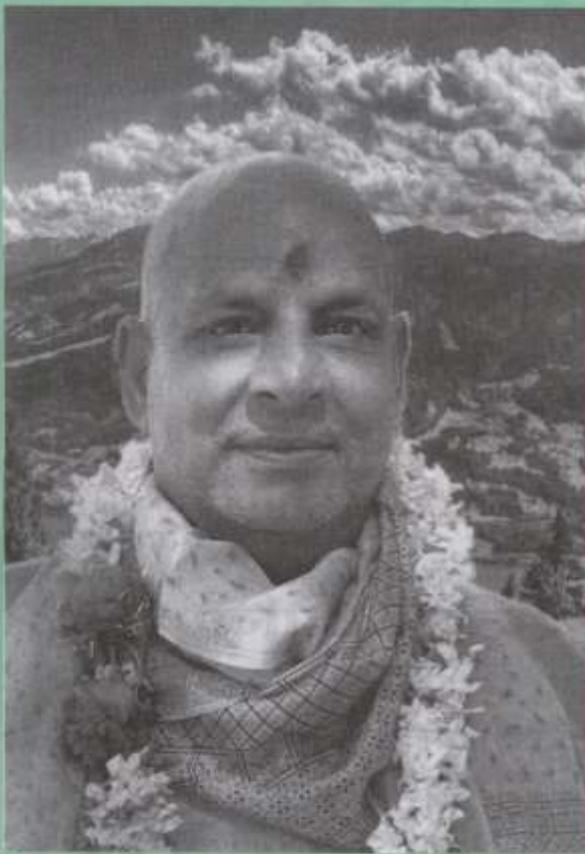


₹ १००/- वार्षिक



# दिव्य जीवन



नव वर्ष के माध्यम से ईश्वर मनुष्य को दिव्य जीवन जीने हेतु आह्वान करते हैं। उनके इस आह्वान का प्रत्युत्तर देना आपका कर्तव्य है। उन सच्चिदानन्द प्रभु का साक्षात्कार करना आपका अधिकार है। साधना आपका कर्तव्य है। भगवद्-साक्षात्कार आपका अधिकार है। दृढ़तापूर्वक अपने अधिकार की प्राप्ति की माँग करें तथा गम्भीरतापूर्वक सतत साधना करते रहें। आपको अवश्य सफलता प्राप्त होगी।

स्वामी शिवानन्द

जनवरी २०२३

## 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 सच्चे बनिए। नाम-रूप के मिथ्या खिलौनों की ओर न दौड़िए। नाम-रूप सब मिथ्या हैं। वे वायु में 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. XXXIII

जनवरी २०२३

No. 10

## प्रश्नोपनिषद्

द्वितीयः प्रश्नः

प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत्प्रतिष्ठितम् ।

मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रजां च विधेहि न इति ॥१३॥

यह सब तथा स्वर्गलोक में जो कुछ स्थित है, वह सब प्राण के ही अधीन है। जिस प्रकार माता अपने पुत्र की रक्षा करती है, उसी प्रकार (हे प्राण) आप हमारी रक्षा करें तथा हमें श्री एवं प्रजा प्रदान करें।

**शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः**  
**SIVANANDA-STOTRAPUSHHPANJALI**  
**PART-II**

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

महिततेजसमीशपदाम्बुज-  
 प्रहितचेतसमाश्रितपालकम्।  
 विहितलोकहितं समुपास्महे  
 शिवमुनीन्द्रमुदारमुदान्वितम् ॥१३॥

मैं महामुनीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की भक्तिभावपूर्वक आराधना करता हूँ जो दिव्य प्रभा से विभासित हैं, जिनका मन भगवान् के पावन चरणकमलों में नित्य लीन है, जो अपने आश्रितजनों के पालनकर्ता हैं, निरन्तर लोकहित के कार्यों में संलग्न हैं तथा जिनका हृदय परमानन्द से परिपूर्ण है।

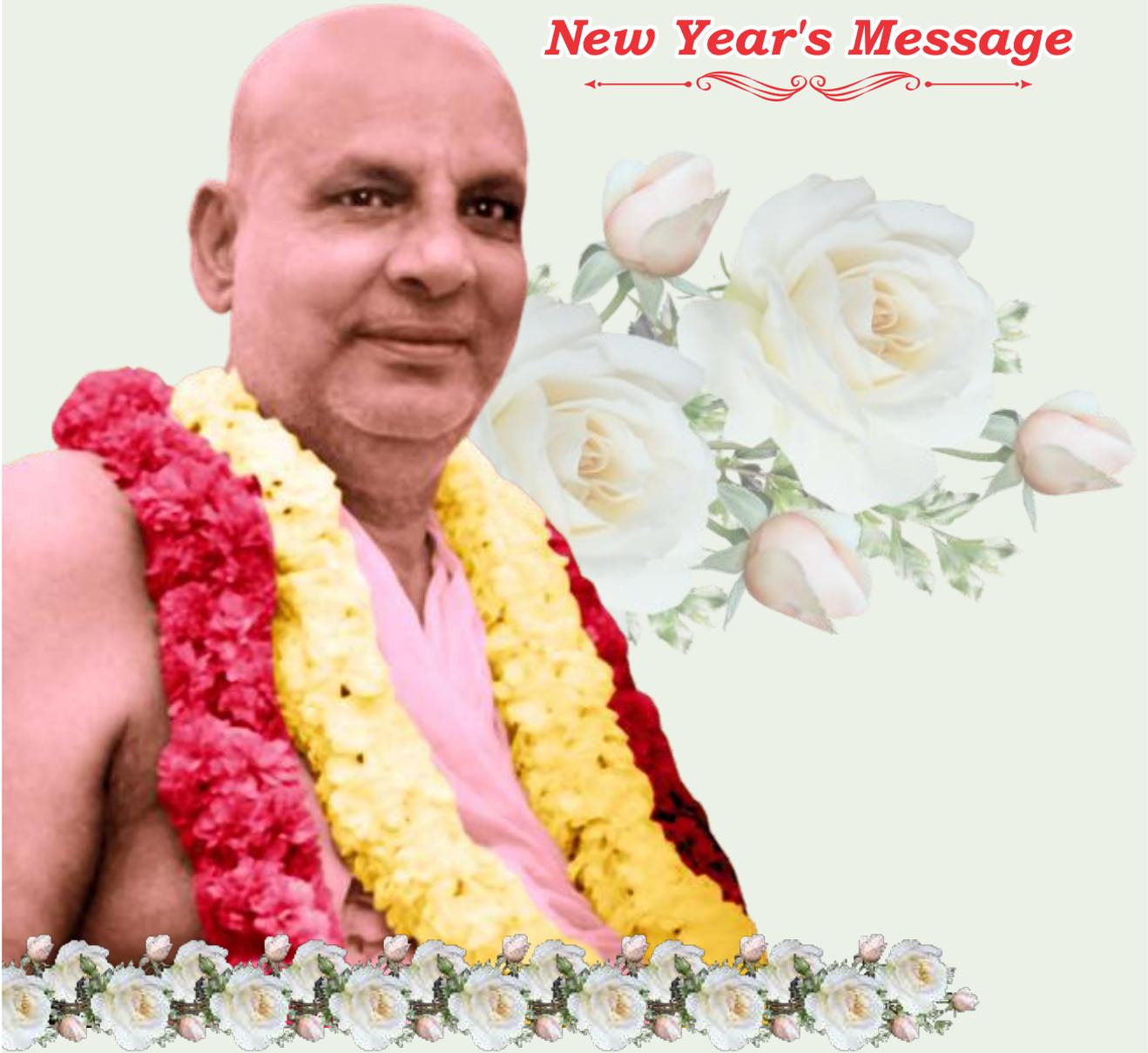
अविरतं निजसूक्तिसुधारसं  
 भुवि जनाय वितीर्य शुभप्रदम्।  
 भविकशीलममेयगुणाकरं  
 शिवमुनीश्वरमेव समाश्रये ॥१४॥

जो जगत् के कल्याण के लिए अपने उपदेशामृत की सतत वृष्टि कर रहे हैं, जो परम शीलवान हैं तथा समस्त सद्गुणों के भण्डार हैं, उन मुनीश्वर श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का मैं शरणापन्न हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

## ***New Year's Message***



***Serve all. Love all.***

Is there a man whose heart will shed tears of blood at the misery of even the meanest of God's creation? It is in his heart—be sure—that the Lord dwells.

O Man! Years have come and gone! You are yet the same old brute, the same abode of the same old cruel heart which grabs and does not give. Renounce! Serve! Love! Become good this very minute!

What have you learnt from the terrible tragedy which shook the country from end to end? Would you still lean back in your cushioned lounge and ignore the misery of the poor, of the downtrodden, of the ignorant masses, merely philosophising, "It is their lot, it is their own Karma?" Have you not seen that in the twinkling of an eye, the rich man becomes penniless and the pauper becomes a millionaire?

Come, plunge into selfless service. Serve all. Love all. See your God in all. Renounce every penny that you have in the service of the poor, in the regeneration of the fallen. Rush to the aid of the Lord that walks on the road with his begging bowl. Hasten to the aid of the hapless and the helpless sick and relieve their suffering. Greet the half-naked, poverty-stricken God-in-human-form with a smile, reverence and sympathy. Clothe the naked. Feed the poor. Educate the illiterate. Nurse the sick. Raise the downtrodden. Give of your best in their service.

Shame upon the perpetrators of violence, the Asuras in human garb who massacre innocent men and women! Gandhiji lived, loved and died for the sake of the establishment of Ahimsa in the human heart. His life's toil should not go in vain. It is a crime to allow it to be neglected as mere ideology. The immortal glory that Gandhiji achieved

can be achieved by everyone, if only one is prepared to pay the price in the form of loss of personal gains.

God has sent His messengers again and again to teach humanity Divine love. To make this Message of Love more prominent, He sends wars, famines, riots and pestilences! Love shines sharply in contrast. Yet, how long does it take for man to understand the Message of Love!

It is not yet too late. O children of God! This beastly nature is only an outward covering. Your essential nature is Divine. Under the influence of this ignorance-Anesthesia, you commit all sorts of crimes. Your real nature is Purity, Wisdom and Godliness. Come, wake up! Wait not for calamities to put into your heart the wisdom which is available to you in the life and teachings of the Sages of India! Wake up at once, realise the folly of worshipping Mammon and the glory of serving God.

Worship God not only in the temples and shrines, not only in places of pilgrimage; but in every one you see around you, in the poorest of the poor, in the lowliest of the low, in the downtrodden, illiterate masses, in the sick and the suffering. See the Lord in them and love them, express this love in the form of service. This alone will make each one of you a real MAN, nay, a Superman, or a Divine Personality!

It is the One Self or the One God alone that pervades every atom of creation. If, but every morning, this forms your first thought, "My own Self it is that pervades the universe", you will realise that it is you yourself that suffer

through every suffering man! You will then become utterly unselfish and share with the needy what you have and thus bring about a new and glorious Age of Peace, Plenty and Prosperity.

All religious and spiritual organisations, social service leagues and humanitarian institutions, should convert themselves into Sevashrams for the amelioration of the conditions of the poor—the masses. Every one who can afford to, should contribute his mite to these institutions and see that the poor are raised to a normal standard of living. Individually everyone should sympathise with, and comfort every man in distress, every man in need, and rest not till he has been provided for. This is the greatest service. It is only when the heart thus expands that the Lord will be enshrined in it.

It is when every Indian heart is brimming with this universal love that Mother India will assume the motherhood of all nations of the earth and guide her children in all parts of the world to limitless happiness.

Let us all hail the New Year with a heart of Love! Let us melt our differences and unite! Let our heart melt at human suffering! May all be united! May all attain God-consciousness in this very year! May there be peace, amity, plenty and prosperity everywhere! May His blessings be upon you all!

1st January, 1949

*Swami Sivananda*

## अनुष्ठान

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

भगवन्नाम-जप, भगवद्-पूजा एवं स्वाध्याय की व्यवस्थित एवं क्रमबद्ध अभ्यास को अनुष्ठान कहा जाता है। यह पूर्ण एकाग्रचित्तता से किया गया आध्यात्मिक अभ्यास है। जब साधक भगवन्नाम-जप का अनुष्ठान करते हैं, तो वे प्रतिदिन १२ से १६ घण्टे जप करते हैं। इससे उन्हें मन एवं इन्द्रियों पर विजय तथा आसन-सिद्धि प्राप्त होती है और उनकी आध्यात्मिक उन्नति शीघ्रता से होती है। यदि कोई साधक २१ दिन, ४० दिन, १० दिन अथवा एक सप्ताह का अनुष्ठान करेगा, तो भी उसे अत्यधिक मानसिक शान्ति एवं सन्तोष प्राप्त होगा। एक सप्ताह के बाद ही वह इनका अनुभव करने लगेगा। इससे साधक के हृदय में और अधिक जप एवं साधना करने की उत्कण्ठा दिन-प्रतिदिन बढ़ती जायेगी। जब आपमें प्रतिदिन तीन बार, एक निश्चित समय पर जप एवं पूजा करने की आदत विकसित हो जाती है, तो किसी दिन यह अभ्यास छूटने पर, आप अत्यन्त अशान्त एवं व्यग्र अनुभव करेंगे। यद्यपि आप उस समय कोई अन्य कार्य कर रहे होंगे, परन्तु आपका मन स्वतः ही जप की ओर उन्मुख होने लगेगा। यह आदत का ही प्रभाव है। आदत की शक्ति से, साधना के अभ्यास को बल मिलता है।

गृहस्थ जीवन व्यतीत करने वाले साधक, अनुष्ठान के लिए पवित्र नदियों के किनारे बसे तीर्थस्थानों जैसे ऋषिकेश, हरिद्वार, मथुरा, वृन्दावन, नासिक, उत्तरकाशी, वाराणसी आदि का चयन करते हैं। अनुष्ठान

की अवधि में, वे स्वयं को पारिवारिक गतिविधियों से दूर कर लेते हैं। वे पत्र इत्यादि लिखना छोड़ देते हैं। ऐसे साधक कुछ अवधि के लिए अपने पारिवारिक दायित्वों की उचित व्यवस्था करके, सब प्रकार की चिन्ताओं से मुक्त होकर साधना एवं अनुष्ठान में संलग्न हो जाते हैं। अपने-अपने समय एवं सुविधा के अनुसार साधकजन, साधना सप्ताह तथा वर्ष के अन्य दिनों में भी अनुष्ठान-साधना करने के लिए शिवानन्द आश्रम में ठहरते हैं।

अनुष्ठान एक दिन के लिए भी किया जा सकता है। यह अपने प्रत्येक क्षण का भगवद्-स्मरण एवं भगवद्-चिन्तन में सदुपयोग करना है। अनुष्ठान प्रारम्भ करने से पूर्व, आप एक संकल्प लेते हैं कि आप आठ घण्टे जप, चार से आठ घण्टे किसी ग्रन्थ का स्वाध्याय अथवा पारायण करेंगे तथा अनुष्ठान का प्रारम्भ एवं समाप्ति, भगवान् की पूजा-अर्चना एवं प्रार्थना के साथ करेंगे। अनुष्ठान के लिए प्रतिदिन तीन समय—प्रातः ४ बजे, मध्याह्न १२ बजे तथा सायं ६ बजे बैठना श्रेष्ठ है। अनुष्ठान हेतु आप अपने गुरु से प्राप्त मन्त्र का जप कर सकते हैं। यदि आपने मन्त्र-दीक्षा प्राप्त नहीं की है, तो आप महामन्त्र 'हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे। हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे' अथवा 'श्री राम' अथवा 'हरि ॐ' का जप कर सकते हैं। अनुष्ठान-अवधि में, आप श्रीमद् भागवत, रामायण, श्रीमद् भगवद्गीता अथवा किसी अन्य सद्ग्रन्थ का सम्पूर्ण पारायण कर सकते हैं। आप अपने किसी प्रिय उपनिषद्, श्री विष्णुसहस्रनाम अथवा अपने किसी प्रिय स्तोत्र का

प्रतिदिन तीन बार, एक निश्चित संख्या में श्रद्धापूर्वक पाठ कर सकते हैं तथा अनुष्ठान-अवधि की समाप्ति तक इस अभ्यास को बनाये रख सकते हैं।

प्रत्येक पूर्णकालिक साधक, साधु, भक्त एवं संन्यासी को एक के बाद एक अनुष्ठान करने में स्वयं को अवश्यमेव संलग्न रखना चाहिए, क्योंकि उसने अपना सम्पूर्ण जीवन भगवद्-प्राप्ति हेतु ही समर्पित किया है। यदि वह इस प्रकार सतत अनुष्ठान करने में असफल होता है, तो यह उसकी गम्भीर त्रुटि है, यह पवित्र संन्यास धर्म का घोर निरादर है। अवकाश के समय में, उसे अपने गुरु की सेवा करनी चाहिए। वह अपना सम्पूर्ण समय गुरु की सेवा अथवा मानवता की सेवा में भी व्यतीत कर सकता है, परन्तु उसे अपने गुरु के आदेशों-निर्देशों के अनुसार ही कार्य करना चाहिए, और अपना जीवन व्यतीत करना चाहिए।

साधना एवं अनुष्ठान में नियमितता एवं समयबद्धता अत्यधिक महत्वपूर्ण है। जो समर्थ-सम्पन्न हैं, अनुष्ठान की समाप्ति पर उन्हें निर्धनों को भोजन, रोगियों की सेवा अथवा किसी अन्य प्रकार की निःस्वार्थ सेवा के कार्य करने चाहिए। आपको भगवान् की आराधना के लिए अपना तन-मन-धन अर्पित करना चाहिए, केवल तभी आप शीघ्र ही आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करेंगे।

अनुष्ठान भौतिक समृद्धि एवं आध्यात्मिक समृद्धि दोनों के लिए किया जा सकता है। परन्तु एक साधु को भौतिक समृद्धि, यश अथवा प्रसिद्धि पाने हेतु कभी अनुष्ठान नहीं करना चाहिए। एक गृहस्थ साधक भी यदि किसी विशेष लौकिक उद्देश्य के लिए अनुष्ठान करता है, तो उसे भगवद्-साक्षात्कार को ही अपना परम लक्ष्य मानते हुए यह करना चाहिए; उसे भौतिक उन्नति

को, अपने परम लक्ष्य 'मोक्ष' की प्राप्ति का साधन ही समझना चाहिए। भगवान् की दिव्य कृपा से सकाम भक्ति जल्दी ही निष्काम भक्ति में परिवर्तित हो जायेगी।

भक्त ध्रुव ने भगवान् नारायण की उपासना, अपने पिता के उत्तराधिकारी-स्वरूप उनके सिंहासन को पाने की कामना से की थी, क्योंकि उन्हें इससे वंचित किया गया था। परन्तु जब भगवान् नारायण ध्रुव के समक्ष प्रकट हुए, तो ध्रुव ने अपनी उस कामना का सर्वथा त्याग करते हुए भगवान् से यही प्रार्थना की, "हे प्रभो! मुझे कुछ नहीं चाहिए। आपके दर्शन-मात्र से मेरी सभी इच्छाएँ पूर्ण हो गयी हैं। मुझे किसी प्रकार के वरदानों द्वारा प्रलोभित मत कीजिए। मुझे अपने चरणों में अविचल भक्ति प्रदान कीजिए।" यह है आध्यात्मिक साधना अथवा अनुष्ठान की अद्वितीय महिमा!

अनुष्ठान के समय आपको दूध एवं फलों पर ही निर्वाह करने का प्रयास करना चाहिए। यदि यह कठिन लगता हो, तो दिन में एक बार भोजन ग्रहण करें और रात्रि में एक गिलास दूध ले लें। यदि आप यह भी नहीं कर सकते हैं, तो दिन में दो बार मिताहार करें, अर्थात् कम भोजन लें। यदि आप अपने उदर को तीन बार भोजन, चाय, कॉफी एवं फलों के सेवन से अधिक भर लेंगे, तो आप जप के लिए बैठ नहीं सकेंगे। आधे घण्टे बाद ही, आपको नींद आने लगेगी।

जप करते समय आपको सजग-सावधान रहना चाहिए। आपको मन्त्र को जल्दी-जल्दी नहीं दोहराना चाहिए। मन्त्र-जप अथवा किसी ग्रन्थ का स्वाध्याय यन्त्रवत् नहीं करना चाहिए। आपको मन्त्र के प्रत्येक शब्द की महत्ता पर विचार करते हुए मन को उस पर केन्द्रित रखना चाहिए, बाहर होने वाली ध्वनियों पर

ध्यान नहीं देना चाहिए। यदि आप इन बातों के पालन में कुछ दिनों अथवा सप्ताहों तक सफल नहीं हो पा रहे हैं, तो निराश मत हों। मन की एकाग्रता को परिपूर्ण बनाने के लिए कठिन प्रयास करें। धीरे-धीरे, सभी बाहरी ध्वनियाँ लुप्त हो जायेंगी अर्थात् वे आपको प्रभावित नहीं कर पायेंगी। प्रारम्भ में, आप जप-ध्यान में बाधा पहुँचाने वाले बाहरी कोलाहल से बचने के लिए कानों में रूई, मोम अथवा अन्य किसी साधन का प्रयोग कर सकते हैं।

जप प्रारम्भ करने से पूर्व, कुछ श्लोकों का भावपूर्वक वाचन मन को एकाग्र करने में अत्यधिक सहायक होता है। जप-अनुष्ठान की अवधि में, आपको अपने समस्त विचारों को केवल एक ही लक्ष्य अर्थात् 'आपके इष्टदेवता' पर केन्द्रित रखने का सदैव प्रयास करना चाहिए। एक चंचल एवं विक्षेपशील मन आपकी आध्यात्मिक उन्नति में बाधक सिद्ध होगा; आपको अपनी साधना का कुछ ठोस परिणाम प्राप्त नहीं होगा। साधना के प्रारम्भिक काल में आपको अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ेगा, परन्तु निरन्तर प्रयास-पुरुषार्थ से धीरे-धीरे साधना-पथ सुगम होता जायेगा और अन्ततः आप अपने प्रयास में सफलता प्राप्त करेंगे। दृढ़-संकल्पित हृदय के साथ साधना में लगे रहें। असफलता तो सफलता की ओर ले जाने वाला केवल एक सोपान है। प्रत्येक असफलता से आपका निश्चय और दृढ़ बन जाना चाहिए।

एक सप्ताह के अनुष्ठान से साधना प्रारम्भ करें। धीरे-धीरे, आप अवधि बढ़ा सकते हैं। यदि एक बार आप अनुष्ठान के रस का आस्वादन कर लेंगे, फिर आप इसे कभी छोड़ नहीं पायेंगे।

अनुष्ठान के समय, विलासितापूर्ण जीवन-

शैली, चाय, कॉफी, धूम्रपान, मांसाहार, उपन्यास एवं समाचारपत्रों आदि को पढ़ने का त्याग करना चाहिए। इस अवधि में आपको ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए; मौन रखना चाहिए; कठोर शय्या पर सोना चाहिए; निद्रा को पाँच घण्टों तक सीमित रखना चाहिए; मन की वृत्तियों पर निरन्तर दृष्टि रखते हुए सदैव भगवद्-स्मरण करते रहना चाहिए। इससे आपको अनुष्ठान का अधिकतम लाभ प्राप्त होगा। गृहस्थ एवं वानप्रस्थी जनों के लिए अनुष्ठान करना संन्यास की तैयारी है, और संन्यासियों के लिए यह ब्रह्माकार-वृत्ति एवं समाधि-स्थिति के माध्यम से, भगवद्-साक्षात्कार प्राप्ति की एक सरल प्रक्रिया है।

प्राचीन युग के सन्त-महापुरुषों एवं इसी युग के महापुरुषों यथा स्वामी मधुसूदन, स्वामी विद्यारण्य, समर्थ रामदास आदि ने अनेक अनुष्ठान किये हैं। सन्त हरिदास प्रतिदिन एक लाख बार राम-नाम का जप करते थे। भक्त ध्रुव ने छः माह में ही भगवद्-प्राप्ति कर ली थी। इन सब महापुरुषों ने भगवन्नाम के अनुष्ठान एवं पुरश्चरण द्वारा ही भगवान् को प्राप्त किया।

मित्रो! समय व्यर्थ मत गँवायें। आप मृत्यु को एक क्षण के लिए भी स्थगित नहीं कर सकते हैं। यम देवता आपके किसी बहाने को नहीं सुनेंगे। गम्भीर बनें। अनुष्ठान एवं साधना में नियमित रहें। अपने जीवन को ही अनुष्ठानों की एक क्रमबद्ध शृंखला में परिवर्तित कर दें। भगवान् के दिव्य नामों के सतत जप द्वारा, परमानन्द का रसास्वादन करें। इससे आपके समस्त दुःखों-कष्टों का अन्त हो जायेगा।

आप सब इसी जीवन में जीवन्मुक्त बन जायें।

(अनुवादिका : श्री स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

## परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का भक्तवृन्द के प्रति पत्र सन्तों के उज्ज्वल जीवन द्वारा आलोकित पावन साधना-पथ

उज्ज्वल अमर आत्मन्!

ॐ नमो नारायणाय।

जय गुरुदेव।

नववर्ष के पावन अवसर पर आप सबको मेरा सादर प्रणाम एवं प्रेमपूर्ण शुभकामनाएँ। आपका यह वर्ष तथा आगामी सभी वर्ष सुस्वास्थ्य, समृद्धि एवं सुख से परिपूर्ण हों। भगवान् आपको ज्ञान एवं आनन्द प्रदान करें तथा आपके सम्बन्धियों-प्रियजनों को समस्त शुभता एवं परम कल्याण से आशीर्वादित करें।

आप जहाँ भी हैं, मेरी प्रार्थनापूर्ण शुभकामनाएँ सदैव आपके साथ हैं; मैं परमपिता परमात्मा से प्रार्थना करता हूँ कि वे आपको भौतिक जगत् में सुख-समृद्धि तथा आध्यात्मिक क्षेत्र में सर्वोच्च कल्याण से अनुग्रहीत करें। भगवान् सदा आपके साथ रहें और आप सदैव उनमें वास करें। इस उज्ज्वल नूतन वर्ष के शुभारम्भ पर, हमें उन सन्तों, महापुरुषों एवं भगवद्-भक्तों के श्रद्धापूर्वक स्मरण से स्वयं को पवित्र करना चाहिए जिन्होंने हमें जीवन के वास्तविक अर्थ एवं उच्चतर उद्देश्य के विषय में बताया है, जिन्होंने हमें इस उद्देश्य की प्राप्ति का मार्ग दिखलाया है तथा अपने आदर्श जीवन एवं दिव्य उपदेशों द्वारा इस मार्ग पर चलने हेतु प्रेरित भी किया है। आप अभी अपने विचारों को केन्द्रित करके, महर्षि व्यास, महर्षि वशिष्ठ, महर्षि नारद एवं महर्षि वाल्मीकि का भावपूर्वक चिन्तन करें। भगवान् बुद्ध, जीसस क्राइस्ट, पैगम्बर मोहम्मद, भगवान् महावीर, जरथुस्त्र, गुरु नानक देव का श्रद्धापूर्वक स्मरण करें। समस्त युगों के महान् सन्तों यथा अवधूत गुरु दत्तात्रेय, ऋषि याज्ञवल्क्य, देवी सुलभा एवं देवी गार्गी, अनसूया देवी, भक्तिमती शबरी, गौरांग महाप्रभु, मीराबाई, सेंट थेरेसा, असीसि के सेंट फ्रांसिस, सेंट ऑगस्टाइन, जलालुद्दीन रूमी, सन्त कबीर, सन्त तुकाराम, समर्थ रामदास, श्री रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द और स्वामी रामतीर्थ का भावपूर्वक चिन्तन करें। महात्मा गाँधी, श्री रमण महर्षि, श्री अरविन्द घोष, पापा रामदास एवं गुरुदेव शिवानन्द जी का श्रद्धापूर्वक स्मरण करें।

इन सभी दिव्य विभूतियों ने मानवता को पवित्रता, परोपकारिता एवं दिव्यता से पूर्ण जीवन जीने हेतु प्रेरित किया है। इनके उज्ज्वल जीवन एवं उच्च आदर्श, इनके महान् सदुपदेश, वर्तमानकालीन मानव के लिए वास्तविक

एवं महानतम निधि है।

इन सत्पुरुषों के विषय में चिन्तन करना, इनके जीवन का ध्यानपूर्वक अध्ययन करना और इनके उपदेशों के अनुसार जीवन व्यतीत करना ही वह एकमात्र मार्ग है जिससे आप समस्त दुःख, कष्ट एवं मृत्यु से परे जाकर सच्ची शान्ति एवं शाश्वत सुख प्राप्त कर सकते हैं। इनके पदचिह्नों का अनुकरण करने के अतिरिक्त, आपके वास्तविक कल्याण का अन्य कोई मार्ग नहीं है। सन्तों-महापुरुषों को पूर्णतः विस्मृत करके, एक उद्देश्यहीन जीवन जीने से अधिक गम्भीर त्रुटि कोई और नहीं है। इस जगत् के क्षणिक सुखों एवं नाशवान् पदार्थों के पीछे निरर्थक भागने में अपना सम्पूर्ण जीवन व्यर्थ गँवा देना आपकी सबसे बड़ी हानि है। इन महान् जनों के अमृत-उपदेशों की अवहेलना करके, स्वयं अपने ही विनाश का कारण बनने और फिर मृत्यु के समय रोने-पछताने से अधिक मूर्खतापूर्ण अन्य कुछ नहीं है।

परमपिता परमात्मा की प्रिय सन्तान! अपनी महान् सांस्कृतिक-आध्यात्मिक विरासत के प्रति जाग्रत हों। सत्य, पवित्रता एवं परोपकारिता के पथ पर चलें। जगत् की सेवा करें और भगवान् की आराधना करें। अपने परम कल्याण के लिए गम्भीरतापूर्वक प्रयास करें। जीवन के प्रत्येक कदम पर धर्म का पालन करें। प्रत्येक क्षण भगवद्-स्मरण करें। आप इस भौतिक जगत् के नहीं हैं। इस भौतिक एवं मानसिक जीवन से परे, एक आध्यात्मिक जीवन है। आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करना ही आपका सच्चा कार्य एवं उद्देश्य है। आध्यात्मिक जीवन जियें। अपने वास्तविक स्वरूप को जानें। आपका वास्तविक स्वरूप सच्चिदानन्द है। आप अमर आत्मा हैं। आप शाश्वत आत्मा हैं। आप दिव्य हैं। अतः दिव्यतापूर्ण जीवन जियें।

आप कहीं भी हों; कोई भी कार्य कर रहे हों; जिस किसी परिस्थिति में हों; सुखी अथवा दुःखी हों; स्वस्थ अथवा अस्वस्थ हों; घर में हों अथवा किसी अन्य देश में हों—सब जगह, सभी परिस्थितियों में सदैव भगवान् में वास करें, सदैव उनका स्मरण करते रहें। यही बुद्धिमत्ता है। इसमें ही सच्चा सुख है, आपका सच्चा कल्याण है। जो कार्य आपको आज ही करना चाहिए, उसे 'कल' के लिए स्थगित न करें। 'कल' एक भ्रामक अवधारणा है जो मनुष्य को दिग्भ्रमित करके, उसे विस्मृति के पाश में बाँध देती है, और वह अपने कर्तव्यों को टालता जाता है। समय भाग रहा है। दिन, महीने एवं वर्ष बीतते जा रहे हैं। मृत्यु अचानक ही किसी क्षण आपको आक्रान्त कर लेगी, तब यह दुर्लभ अवसर खो जायेगा। अतः सावधान रहें। मृत्यु को याद रखें। सद्गुणों का विकास करें। अच्छे कार्य करें। भगवान् के लिए जीवन समर्पित करें। समय व्यर्थ न गँवायें। साधना-पथ पर सतत प्रयासशील रहें। अपने प्रत्येक क्षण का सदुपयोग सदाचारपूर्ण जीवन एवं आध्यात्मिक साधना के लिए करें।

इस जगत् के नश्वर वस्तु-पदार्थों में कोई सुख नहीं है। यहाँ वास्तविक शान्ति एवं आनन्द नहीं मिल सकता है। इन्द्रियाँ आपको धोखा देती हैं, भ्रमित करती हैं। मन आपका शत्रु है। संसार अनेकानेक दोषों, बन्धन एवं भय से युक्त है; यह सहस्रों दुःखों-कष्टों से भरा है। भगवद्-प्राप्ति एवं आत्म-साक्षात्कार के द्वारा, आपको इन दुःखों-कष्टों के परे जाना चाहिए। यही जीवन का वास्तविक उद्देश्य है। यही मानव-जीवन का परम लक्ष्य है।

भगवान् आनन्दस्वरूप हैं। भगवान् शान्तिस्वरूप हैं। वे शाश्वत अस्तित्व हैं। उन्हें प्राप्त करना, समस्त दुःखों एवं कष्टों से परे जाकर परमानन्द, निर्भयता एवं मुक्ति की अवस्था को प्राप्त करना है। इसी परमोच्च अवस्था को प्राप्त करने के लिए आप यहाँ आये हैं। सन्तों के उज्ज्वल जीवन, इस परम उपलब्धि का अचूक एवं सुनिश्चित मार्ग दिखलाते हैं। उनके ज्योतिर्मय जीवन के प्रकाश में अपना जीवन व्यतीत करें। यही परिपूर्णता प्राप्ति का पथ है। अपने जीवन द्वारा सन्त-जन, भगवद्-प्राप्ति का मार्ग दिखाते हैं। हे मानव! भौतिक जीवन रूपी इस विशाल-गहन वन में और अधिक मत भटकें। दिव्यत्व की ओर ले जाने वाले प्रकाश-पथ पर चलें। नववर्ष के शुभ अवसर पर साधना प्रारम्भ कर दें। एक और वर्ष बीत चुका है। जीवन अल्प है और समय भाग रहा है। विवेकी बनें। दृढ़ संकल्पवान् बनें। सावधानीपूर्वक जाग्रत, सजगतापूर्वक सतर्क एवं गम्भीरतापूर्वक प्रयासशील रहते हुए, विवेकपूर्ण जीवन जियें और भगवदोन्मुखी दिशा में अग्रसर हों; और इस प्रकार अपने बहुमूल्य जीवन को वास्तविक रूप में सफल बनायें।

भगवान् की दिव्य कृपा आप सब पर हो। समस्त सन्तों-महापुरुषों के आशीर्वाद आप सब पर हो। आप सब दिव्य जीवन व्यतीत करें और अभी एवं यहीं परम कल्याण को उपलब्ध हों।

प्रणाम, प्रेम एवं अभिनन्दन सहित,  
आपका एवं श्री गुरुदेव की सेवा में

स्वामी चिदानन्द

स्वामी चिदानन्द

१ जनवरी १९६५

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

दिव्य आत्मन्,

ॐ नमो नारायणाय।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।

ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय।

ॐ नमो भगवते चिदानन्दाय।

ॐ नमो भगवते कृष्णानन्दाय।

हम सबके स्वागतार्थ नववर्ष २०२३ अपने द्वार खोल चुका है; और हम सबने उस भव्य पथ पर अपने कदम रख दिये हैं जो हमें हमारे परम कल्याण की ओर ले जाता है। यह परम कल्याण अर्थात् मोक्ष ही सम्पूर्ण मानवता का लक्ष्य है। हम सब अत्यन्त सौभाग्यशाली हैं कि हम परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एवं अन्य सन्त-महापुरुषों के उस दिव्य साधना-पथ का अनुगमन कर रहे हैं, जहाँ आज भी हमारे मार्गदर्शन हेतु उनके पावन पदचिह्न अंकित हैं और जहाँ आज भी वे हमारी सहायता हेतु तत्पर खड़े हैं। इसलिए हमें इस साधना-पथ पर प्रगति करने से कोई विघ्न-बाधा रोक नहीं सकते हैं। आइए, हम साहसपूर्वक एवं प्रसन्नतापूर्वक इस पथ पर अग्रसर हों।

पिछले तीन वर्ष, कोविड-१९ महामारी के रूप में, सबके लिए एक कठिन परीक्षा का समय था। यद्यपि समय एवं परिस्थितियाँ विकट थीं, परन्तु आप सबने इन पर विजय प्राप्त की और इससे आपकी आन्तरिक शक्ति एवं साहस में वृद्धि भी हुई। जीवन में इस प्रकार के दुःख-कष्ट, एक साधक के आध्यात्मिक विकास में अत्यधिक सहायक होते हैं। इस तथ्य को समझने के लिए अपने अतीत में झाँकें और देखें कि किस प्रकार करुणामय प्रभु ने जीवन की समस्त आपदाओं-विपदाओं में आपकी सहायता की है।

हम आपके तथा आपके सभी सम्बन्धियों एवं प्रियजनों के लिए एक सुखद एवं मंगलमय नववर्ष की शुभकामना करते हैं तथा भगवान् विश्वनाथ एवं गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज से करबद्ध प्रार्थना करते हैं कि वे आप सबको सुस्वास्थ्य, सुख, समृद्धि, आन्तरिक शक्ति एवं साहस से आशीर्वादित करें।

सस्नेह अभिनन्दन,

आपका एवं श्री गुरुदेव की सेवा में,



स्वामी योगस्वरूपानन्द

परमाध्यक्ष

तिरेसठ नयनार सन्त :

## तिरु ज्ञान सम्बन्धर

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

विविध तीर्थस्थलों के दर्शन करते-करते सम्बन्धर उस पावन तीर्थस्थल, तिरु अलंकाडु पहुँचे जहाँ कारैक्कल अम्मार अपने शिर के बल चल कर गयी थीं क्योंकि पाँव रख कर वह उसे अपवित्र नहीं करना चाहती थीं। सम्बन्धर भी वहाँ नहीं गये और भगवान् ने उन्हें स्वप्न में ही दर्शन दे दिये। फिर सम्बन्धर कालहस्ती गये और वहाँ उन्हें कण्णप्प नयनार ने दर्शन दिये तथा कैलाश, केथारम्, गोकर्णम्, तिरुपतम्, इन्द्रनील पर्वतम् इत्यादि के भी दर्शन हुए। फिर सम्बन्धर तिरुवोत्रियुर आ गये।

मैलापुर में शिवनेशर नाम का एक व्यापारी रहता था। वह भगवान् शिव का निष्ठावान् भक्त था। वह अत्यन्त धनवान् था, किन्तु सन्तानहीन था। उसके बहुत प्रार्थना करने पर भगवान् की कृपा से उसके घर कन्या का जन्म हुआ। बालिका का नाम उसने पूम्पावै रखा। वह बालिका अत्यन्त सुन्दर थी। शिवनेशर ने सम्बन्धर की महानता के विषय में सुना हुआ था और उनको लगता था कि उनकी रूपवती पुत्री के लिए केवल सम्बन्धर ही योग्य वर हैं; अतः उसने मन-ही-मन अपनी पुत्री उन्हें समर्पित कर दी थी।

एक दिन जब पूम्पावै फुलवाड़ी में फूल चुन रही थी तो उसे एक विषैले सर्प ने डस लिया और उसी समय उसकी मृत्यु हो गयी। शिवनेशर ने यद्यपि घोषणा करवा दी थी कि यदि कोई उसकी पुत्री को पुनः जीवित कर देगा तो

वह उसे मुहमाँगी धनराशि देगा, किन्तु उसका कोई लाभ नहीं हुआ। तभी उसे स्मरण हो आया कि उसने तो अपनी पुत्री मानसिक रूप से सम्बन्धर को समर्पित की थी, बस इससे उसमें साहस का संचार हो गया। उसी समय उसने पुत्री के मृत शरीर का अग्नि-संस्कार कर दिया और फिर उसकी राख को एकत्रित करके एक पात्र में रख दिया। प्रतिदिन वह उस पात्र का नये फूलों इत्यादि से शृंगार करता और फिर उसके निकट बैठ कर सम्बन्धर का ध्यान करता। सम्बन्धर के तिरुवोत्रियुर में आ कर रहने का समाचार पहुँचते ही उसने उसी समय मैलापुर से तिरुवोत्रियुर तक विशाल पण्डाल बनवाया और भक्तों को साथ ले कर सम्बन्धर से भेंट करने के लिए तिरुवोत्रियुर की ओर चल दिया। उधर वे भी मैलापुर की ओर आ रहे थे। वे दोनों मार्ग में ही मिल गये। सम्बन्धर ने भी शिवनेशर के सम्बन्ध में और उसकी मृत पुत्री की राख वाले कलश की पूजा करने के विषय में सुन लिया था। वे शिवनेशर की पुत्री को पुनः जीवित करके उसे प्रसन्न करना चाहते थे। वे मैलापुर पहुँचे, भगवान् की पूजा की, स्तुति-गान किया और मन्दिर से बाहर आते समय शिवनेशर से राख का कलश लाने के लिए कहा। सम्बन्धर ने कलश को सम्बोधित करते हुए कहा, “ओ पुम्पावै, इस संसार में मनुष्य के रूप में जन्म होने का एकमात्र उद्देश्य भगवान् और उनके भक्तों की सेवा-भक्ति करना और भगवान् शिव की लीलाओं के

दर्शन से नेत्रों को सार्थक करना है। यदि यह सत्य है, तो सबके सामने उठ जाओ। क्या तुम भगवान् शिव के महोत्सवों के दर्शन किये बिना ही चली जाओगी?’ फिर उन्होंने एक पदिगम गाया। जब उन्होंने प्रथम पद्यांश समाप्त किया, पुम्पावै ने शरीर का आकार धारण कर लिया। जब उन्होंने आठवाँ पद्य समाप्त किया तो उसमें प्राण संचारित हो गये और वह १२ वर्ष की कन्या के रूप में जीवित हो गयी। जब दशवाँ पद्यांश पूर्ण हुआ तो वह कलश में से इस प्रकार बाहर निकल कर आयी मानो लक्ष्मी कमल में से बाहर निकल रही हो। यह चमत्कार देख कर सभी आश्चर्यचकित रह गये। शिवनेशर और पुम्पावै ने सम्बन्धर की चरण-वन्दना की। शिवनेशर ने उन्हें अपनी पुत्री को पत्नी के रूप में स्वीकार करने की प्रार्थना की। सम्बन्धर ने उसे समझाया कि जिस पुम्पावै को उसने मानसिक रूप में उन्हें समर्पित किया था, उसकी तो मृत्यु हो चुकी है और यह वर्तमान कन्या तो उनकी पुत्री समान है। शिवनेशर को उनकी इच्छा के समक्ष झुकना पड़ा। उसने अपनी पुत्री के लिए एक आश्रम का निर्माण करवाया जिसमें रहते हुए उसने अपना जीवन भगवान् की उपासना में व्यतीत करते हुए अन्ततः भगवद्-प्राप्ति की।

अनेक मन्दिरों के दर्शन करने के उपरान्त सम्बन्धर सीरकाली लौट आये। इस समय उनकी आयु १६ वर्ष की हो गयी थी। उनके पिता चाहते थे कि उनके पुत्र का विवाह कर दिया जाना चाहिए। किन्तु उन्होंने कहा कि वे स्वयं को वैदिक कर्मों में संलग्न करना चाहते हैं। शिवपाद हृदयार ने उनके लिए नल्लूर पेरूमनम के नामबनदार नाम्बी की पुत्री का चयन किया

था और उसने भी इस विवाह के लिए सहर्ष सम्मति दे दी। विवाह नल्लूर पेरूमनम में होना था। निश्चित दिन पर सम्बन्धर थोनिअप्पर से स्वीकृति ले कर नल्लूर पेरूमनम पहुँचे। वहाँ मन्दिर गये, भगवान् की पूजा की और उनसे आशीर्वाद प्राप्त किया। फिर वे एक निकटवर्ती मठ में चले गये। दुल्हन वाली मण्डली उनका स्वागत करने के लिए वहाँ पहुँच गयी। सम्बन्धर दूल्हे की पोशाक पहन कर मोतियों वाली पालकी में बैठ गये। लोग उनके साथ-साथ ‘सम्बन्धर दीर्घायु हों’ गाते हुए चलने लगे। जहाँ विवाह होना था, सम्बन्धर वहाँ पहुँच गये। अपनी पत्नी का हाथ थाम कर वे भगवान् के प्रकटित रूप—अग्नि के चारों ओर घूमे। फिर भक्तों को साथ लिये हुए अपनी पत्नी सहित मन्दिर में गये और पूर्ण आत्म-समर्पण के भाव सहित भगवान् की पूजा की। मोक्ष की प्रार्थना के लिए उन्होंने एक पदिगम गाया। भगवान् ने उनकी इच्छा पूर्ण की और कहा, “ओ सम्बन्धर! तुम, तुम्हारी पत्नी तथा वे और सब जिन्होंने तुम्हारे विवाह के दर्शन किये हैं, शिव-ज्योति में लीन हो जायेंगे और मुझे प्राप्त होंगे।” उसी क्षण भगवान् में से एक उज्ज्वल प्रकाश निकला। उस प्रकाश में लीन होने से पहले सम्बन्धर ने एक पदिगम गाया जिसे पञ्चाक्षर पदिगम कहा जाता है। तब जितने भक्त वहाँ थे, सभी भगवान् के प्रकाश में लीन हो गये। तिरुनीलकण्ठ नयनार, मुरुगा नयनार और तिरुनीलकण्ठ यलपनार भी वहीं थे।

(समाप्त)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आपका शान्ति-दूत :

## उचित चिन्तन, उचित कर्म

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

### मानसिक शक्ति की चार साधनाएँ

चारों साधनाओं में प्रथम साधना है, आप जिस चिन्तन को दूर करना चाहते हैं उसके पूर्णतया विपरीत, बिलकुल नये विचार अपने अवचेतन की स्मृतियों में भरने का प्रयत्न करते रहना। नकारात्मकता का सामना करने के लिए एक जान-बूझ कर उद्देश्यपूर्ण प्रक्रिया से भले, उदात्त, शुभ और जीवनरूपान्तरकारी विचार उत्पन्न होने लगते हैं। द्वितीय साधना है सुसंगति करना तथा निरन्तर ऐसे लोगों से जुड़े रहना जिनसे आपको भले विचारों की प्रेरणा मिलती रहे। गत शताब्दियों पूर्व के महान् सन्त-मनीषियों की वह ज्ञानपूर्ण शिक्षाएँ जो वे हमारे लिए छोड़ कर गये हैं, उनके माध्यम से आप उनके साथ भी संयुक्त रह सकते हैं। महान् गुरुजनों की उदात्त शिक्षाओं का नित्य स्वाध्याय करना मन के नवीनीकरण की प्रक्रिया का एक अंग है, उनके प्रेरणाप्रद सुझावों की सहायता से हम अपने मन को उन्नत कर सकते हैं। हम अपनी स्मृति में पूर्णतया एक नवीन स्तर की रचना कर रहे हैं, और इस नये स्तर से विलक्षण विचारों की उत्पत्ति हो सकती है। वे विचार ऊर्जास्पद होते हैं क्योंकि उन्हें उद्देश्य सहित भीतर भरा गया होता है।

तृतीय साधना है, अत्यन्त शक्तिशाली प्रकृति के विचार-बीजों को स्थापित करने के लिए अपनी निजी मानसिक शक्ति का जागरूकतापूर्वक उपयोग करना। मन में एक ऐसी शक्ति निहित है कि यदि इसका उपयोग जागरूकतापूर्वक किया जाये, तो इसके अत्यन्त सुनिश्चित परिणाम मिलते हैं। यह शक्ति है, सुझाव देने की क्षमता। सम्मोहनकर्ता सुझाव देता है और व्यक्ति के मन में परिवर्तन ला देता है। जो व्यक्ति आत्म-साधना के पथ पर चलने का इच्छुक है, वह स्वयं के लिए इसी प्रकार सुझावों का उपयोग करता है। इसे 'आत्म-सुझाव की शक्ति' कहा

जाता है; किन्तु इसका उपयोग किसी अन्य पर नहीं अपितु स्वयं अपने पर ही किया जाता है।

सकारात्मक सुझाव की शक्ति का उपयोग दो प्रकार से किया जा सकता है। एक तो यह जागरूकतापूर्वक ढंग से उस समय कार्य करता है, जब आप ध्यान करते हैं। दूसरा ढंग जिसके द्वारा आजकल बहुत से लोगों को लाभ हुआ है, वह है कि जब आप सोने के लिए शय्या पर जाते हैं तब उस समय बैठ जायें और अपने मन में कुछेक प्रेरणाप्रद विचार भरें। फिर धीरे-धीरे, स्वेच्छापूर्वक, पूर्ण जागरूकता सहित और उनके पूरे-के-पूरे अर्थ समझते हुए मन में बार-बार दोहरायें। ऐसा कहा गया है कि एक विचार या सुझाव को बीस बार दोहराना पर्याप्त है। जब सोने लगे तो इस विचार अथवा सुझाव को अपने अवचेतन में डाल दें, बस अब आपके सोये रहते हुए भी यह आपके भीतर कार्यरत हो जायेगा। इस प्रकार यह आपके मन में पूर्ण रूपान्तरण ला सकता है।

यही प्रक्रिया व्यक्ति अपनी मृत्यु से पूर्व भी उपयोग में ला सकता है। कहते हैं कि मरणासन्न मनुष्य के मन में जैसा भी चिन्तन चल रहा होता है, वही विचार उसके आगामी जन्म के लिए कार्यान्वित हो जाता है। मृत्यु के समय मन में लाया गया अन्तिम विचार, देह त्यागने के समय कार्यान्वित हो जाता है। प्रतिदिन रात के समय जब आप सो जाते हैं तो यह एक प्रकार की अस्थायी मृत्यु है जिसके पश्चात् आप प्रातः पुनर्जन्म की भाँति जाग उठते हैं। प्रतिदिन आपका सोने से पूर्व का अन्तिम विचार वही होना चाहिए जो आप बनना चाहते हैं। जागरूकतापूर्वक किये गये आत्म-सुझाव द्वारा, जो-कुछ भी आप अपने मन में डालते हैं, वह इतना शक्तिशाली हो जाता है कि वह वास्तविक जाग्रत जीवन में साक्षात् प्रकट हो जाता है।

अन्तिम, किन्तु सबसे महत्त्वपूर्ण चतुर्थ साधना है भगवन्नाम, आपके अपने धर्मानुसार भगवान् का जो नाम है, उसका जप करना साधना है। यदि आप प्रतिदिन कुछ समय के लिए, जितना भी कर सकते हों, उतना भगवन्नाम जप करते रहें तो यह आपके अवचेतन मन में से आने वाले समस्त विचारों में पूर्ण परिवर्तन ले आयेगा। मन का चिन्तन इन तीन गुणों रजस्, तमस् या सत्त्व में से किसी-न-किसी गुण के प्रभाव में चलता है और जिस गुण का प्रभाव व्यक्ति में सबसे अधिक होता है, उसी के प्रभाव से उसका मन कार्यशील होता है। विचार स्मृति से—चित्त से—उठते हैं, अतः यदि व्यक्ति अत्यन्त स्थूल प्रकृति का, राजसिक स्वभाव का है, तो केवल राजसिक विचार ही उसके संचित संग्रह में से प्रस्फुटित हो कर निकलेंगे। यदि मनुष्य बहुत ही निम्न अथवा तामसिक प्रकृति का है, तब तो उसके चित्त में प्रेषित करने के लिए केवल तामसिक विचार ही होते हैं। किन्तु यदि व्यक्ति सात्त्विक जीवन जी रहा है, सदैव सात्त्विक वातावरण और सात्त्विक संगत में रहता है, तो यह गुण उसकी स्मृति को सर्वाधिक प्रभावित करता है।

आध्यात्मिक साधना, विशेष रूप से नाम-जप साधना से व्यक्ति में सत्त्व की वृद्धि होती है और उसके स्वभाव में सात्त्विक गुणों का विकास होता है। सात्त्विक स्मृतियाँ बढ़ती हैं और राजसिक तथा तामसिक स्मृतियाँ कम हो जाती हैं। स्मृति में से प्रस्फुटित होने वाले विचारों के अनुपात में पूर्णतया परिवर्तन आ जाता है। दिव्य नाम का यह जप अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यह आपके गहन अवचेतन में रूपान्तरण ला सकता है।

बाह्य परिस्थितियों से प्रेरित विचारों को भी परिवर्तित किया जा सकता है, यदि आप अपने मन को तैयार कर लें कि वह यथासम्भव केवल सकारात्मक विचारों की ओर ही जाने का प्रयत्न करेगा। भले ही आप अपने कार्यालय के वातावरण को रूपान्तरित न कर सकें, किन्तु अपने घर के वातावरण को तो कर ही सकते हैं। आप घर में केवल वही वस्तुएँ रख सकते हैं जो भले विचार उत्पन्न करती हों और घर के समस्त वातावरण को

सात्त्विक बनाती हों। आप ऐसे सामाजिक वातावरण अथवा कार्यक्रम से भी दूरी बना सकते हैं जो आपकी आत्म-साधना और विकास में सहायक नहीं हैं। आप ऐसे स्थानों पर जाना अस्वीकार कर सकते हैं जो आपके लिए अच्छे नहीं हैं। आपका अपने सामाजिक जीवन पर नियन्त्रण है, यह नियन्त्रण शत-प्रति-शत न भी हो किन्तु कुछ सीमा तक तो है ही। हाँ, आपके जीविका सम्बन्धी जीवन पर आपका पूर्ण अधिकार होने की सम्भावना कम है, किन्तु उसमें भी आप बहुत-कुछ ऐसा कर सकते हैं जिससे आप वहाँ भी अपने लिए अनुकूल वातावरण बना सकें। आप कुछ ऐसी वस्तुएँ अपने साथ रख सकते हैं जो आपको उच्चतर विचारों का स्मरण दिलाती रहें—यह कोई पुस्तक, चित्र अथवा कुछ पर्चे जिन पर कतिपय श्रेष्ठ उक्तियाँ लिखी हों, ऐसा कुछ भी हो सकता है। इन्हें आप अपने कार्यालय की मेज़ के शीशे के नीचे रख सकते हैं। इसके अतिरिक्त जिन पर आपका वश नहीं है, उनके लिए आप किसी प्रकार से अपनी प्रतिरक्षक शक्ति को सुदृढ़ कर लें जिससे कि उनका हानिकारक प्रभाव न हो।

भले ही कितना भी नकारात्मक वातावरण हो, आपको उसकी ओर ध्यान देना आवश्यक नहीं है। आप अपने कार्य की ओर ध्यान रखें, अन्य लोग जिन हानिकारक कार्यों में संलग्न हैं, आपको उसमें साथ देने की कोई आवश्यकता नहीं है। आपका आन्तरिक प्रत्याहार हो जाना अति आवश्यक है, क्योंकि बाह्य वस्तु-पदार्थों को देखना तो आँखों का सहज-स्वाभाविक कार्य है। इस प्रत्याहार का अर्थ यह है कि जो-कुछ सामने है, उसे आप देख तो सकते हैं; किन्तु उसमें आपको संलग्न नहीं होना है। आप अपनी 'मैं' को और अपने मन को उस देखने की प्रक्रिया के साथ न जोड़ें। सुनें, पर ध्यान न दें; चखें, पर स्वाद न लें। इन्द्रियों को अपने स्वभावजन्य कार्य करने दें; किन्तु उन्हें अपने भीतर न उतरने दें; न ही उन्हें अपनी चेतना तक पहुँचने दें। भगवान् की कृपा आप सब पर हो!

(समाप्त)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

## धार्मिक उत्सवों का आध्यात्मिक अभिप्राय :

# शिव – रहस्यपूर्ण रात्रि

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

हम भगवान् की कल्पना महानता, रचनात्मकता तथा तपस्या के रूप में करते हैं। विष्णु शोभा तथा भव्यता हैं, ब्रह्मा रचनात्मकता तथा शक्ति हैं और शिव तपस्या एवं त्याग हैं। आपने यह सुना होगा कि भगवान् छह गुणों के स्रोत हैं जिनमें से त्याग एक है। आपको आश्चर्य हो रहा होगा कि भगवान् पदार्थों का त्याग किस प्रकार कर सकते हैं। वे तो वैरागी अथवा साधु की भाँति संन्यासी नहीं हैं। वे किस वस्तु का त्याग करने वाले हैं? आप शिव की कठोर योगी अथवा त्यागी के रूप में कैसे कल्पना करते हैं? वे किस वस्तु का त्याग करते हैं? उन सार्वभौमिक सत्ता को क्या त्यागना है? त्याग का रहस्य यहीं निहित है। यह किसी वस्तु का त्याग नहीं है, क्योंकि उनसे बाहर कुछ नहीं है; त्याग का तात्पर्य किसी वस्तु का त्याग करना नहीं है। यदि त्याग की यही परिभाषा होती, तो वह भगवान् के लिए नहीं हो सकती थी। भगवान् किसी वस्तु को छोड़ते अथवा उसका त्याग नहीं करते हैं, क्योंकि समस्त पदार्थ उनके ब्रह्माण्डीय शरीर का भाग हैं। तब, आप भगवान् को वैराग्य का अवतार किस प्रकार मानते हैं? भगवान्, जिनकी 'भग' अथवा महिमा छह प्रकार की है, वह वैराग्य के भी अवतार हैं। क्या आप उन्हें संन्यासी के रूप में देखते हैं, जिनके पास कुछ नहीं है? नहीं, कभी नहीं। भगवान् के पास सब-कुछ है। तब, आप उन्हें संन्यासी या वैरागी कैसे कह सकते हैं? वैराग्य तथा त्याग के तथ्य अथवा चेतना का रहस्य भगवान् के इस गुण के साथ तादात्म्य में है। जब हम भगवद्-सम्बन्ध

में कार्यों को समझते हैं, तभी बातें प्रत्यक्ष होती हैं। अन्यथा, हम भ्रमित हो जाते हैं। जब तक हम जीवन के इन मूल्यों को भगवान् की पूर्णता की दृष्टि से नहीं देखेंगे, तब तक हम यह नहीं जान सकते कि अच्छा क्या है, बुरा क्या है, गुण क्या है। जीवन-मूल्य के समस्त तथ्यों में हमारे प्रसंग का मानदण्ड केवल भगवद्-सत्ता है। अतः, त्याग की संकल्पना, जिसका बहुत अधिक अनुचित प्रयोग किया गया है, वह भी भगवद्-सत्ता की दृष्टि से समझे जाने पर स्पष्ट हो जाती है, जिसका विशेष प्रत्यक्षीकरण इस सन्दर्भ में भगवान् शिव कहलाये जाते हैं।

भगवान् कोई त्याग नहीं करते। तब, उस स्थिति में, इस सन्दर्भ में त्याग क्या है? इसका तात्पर्य बाह्य चेतना से मुक्ति है। यह वैराग्य कहलाता है। आप पदार्थों को किस प्रकार त्याग सकते हैं? समस्त पदार्थ आपके समक्ष हैं—जैसे वन में वृक्ष, जंगल में पत्थर। पदार्थों को त्यागने जैसा कुछ नहीं है, क्योंकि वे सदैव आपसे सम्बद्ध हैं। कोई व्यक्ति किसी वस्तु का त्याग नहीं कर सकता, क्योंकि इस संसार में सब-कुछ एक-दूसरे से सम्बद्ध है। तब, वैराग्य क्या है? वैराग्य किसी वस्तु का त्याग नहीं है; यह असम्भव है। सब-कुछ आपसे जुड़ा हुआ है, अभिन्न है। परन्तु, यह भाव कि पदार्थ आपसे बाहर हैं, आपको उनसे सम्बद्ध कर देता है। यह त्रुटिपूर्ण सम्बद्धता 'राग' है तथा इसका अभाव 'वै-राग' है। विराग की स्थिति वैराग्य है। क्योंकि भगवान् की बाह्य चेतना नहीं है, क्योंकि सब-कुछ उनमें समाविष्ट

है, भगवान् से बड़ा त्यागी नहीं हो सकता। यह भगवद्-चेतना ज्ञान की पराकाष्ठा है, अतः वे ज्ञान का भण्डार हैं।

हमारी धार्मिक परम्परा में भगवान् शिव परम सत्ता का एक पक्ष माने जाते हैं। वे हमारे समक्ष दिव्य मोक्ष से उत्पन्न परम त्याग का आदर्श प्रस्तुत करते हैं। दिव्य मोक्ष से उत्पन्न त्याग—निराशा, पलायनवादी व्यवहार, पराजयवाद से उत्पन्न नहीं; अपितु पदार्थों के स्वभाव के प्रति उत्पन्न अन्तर्दृष्टि से, जीवन के स्वभाव के प्रति स्वच्छ समझ से तथा अपनी पूर्णता में सत्ता के ज्ञान द्वारा उत्पन्न त्याग है। यह वैराग्य अथवा त्याग का स्रोत है। आपको कुछ नहीं चाहिए, इसलिए नहीं कि आपको पदार्थ मिल नहीं सकते, अपितु इसलिए कि आपने चेतना में पदार्थों की एक-दूसरे से सम्बद्धता तथा समस्त प्रयोजन की एकता जान ली है। यह ज्ञान होने पर समस्त इच्छाएँ परम सत्ता के समक्ष शान्त, निर्मल तथा संक्षेपित हो जाती हैं। भगवान् पदार्थ-संग्रह नहीं करते। संग्रह एक पदार्थ का दूसरे पदार्थ के साथ सम्बद्धता है। परन्तु, भगवान् परम निरपेक्ष हैं। इसीलिए हम उन्हें परम सत्ता कहते हैं। वे सापेक्ष नहीं हैं। कोई भी पदार्थ जो किसी अन्य से सम्बन्ध है, वह सापेक्ष माना जाता है। भगवान् किसी अन्य से सम्बद्ध नहीं हैं, क्योंकि वे सर्वव्यापी हैं। तथा, इसीलिए, उनकी सर्वव्यापक परम सत्ता में, जो ज्ञान की पराकाष्ठा है, उसमें बाह्यता की चेतना से मुक्ति का लक्षण भी है, तथा, इसीलिए, उपप्रमेय की भाँति किसी भी वस्तु से राग-मुक्त है। अतः, भगवान् शिव तप की पराकाष्ठा हैं, परम योगी हैं जो पद्मासन में समस्त साधुओं के राजा की भाँति बैठे हैं; इसलिए नहीं कि उन्हें आत्म-संयम की इच्छा है, अपितु इसलिए कि वे स्वयं आत्म-संयम हैं। वे आत्म-संयम का अभ्यास नहीं करते। भगवान् शिव के व्यक्तित्व में

आत्म-संयम स्वयं ही चिह्नित है। महाशिवरात्रि में भगवान् शिव की परम सत्ता के इतने महान् भव्य रूप की अद्भुत अवधारणा हमारे समक्ष आराधना हेतु है।

हम दिन में उपवास तथा रात्रि में जागरण करते हैं। भाव यह है कि हम इन्द्रिय-निग्रह करते हैं जो मन की बहिर्मुखता को दर्शाता है, जो उपवास में चिह्नित है तथा हम तामसिक अवस्था का भी निग्रह करते हैं जिससे हम प्रतिदिन ग्रस्त रहते हैं। जब हम इन दो प्रवृत्तियों से उभर जाते हैं, हम अपने व्यक्तित्व के चेतन तथा अचेतन स्तरों को पार कर जाते हैं तथा परम चेतन अवस्था में पहुँच जाते हैं। जहाँ एक ओर जाग्रत अवस्था चेतन स्तर है, वहीं दूसरी ओर निद्रा अचेतन है। दोनों भगवद्-साक्षात्कार में बाधक हैं। हम एक अवस्था से दूसरी अवस्था में चले जाते हैं। हम प्रतिदिन जाग्रत से निद्रा तथा निद्रा से जाग्रत में मानो जाते रहते हैं। परन्तु हमें परम चेतन का ज्ञान नहीं होता। शिवरात्रि को उपवास तथा जागरण की प्रतीक विद्या आत्म-निग्रह का महत्त्व रखती है; रजस् तथा तमस् शान्त हो जाते हैं, तथा भगवान् महिमामण्डित होते हैं। भगवान् का गुणगान तथा इन्द्रिय-निग्रह एक ही बात है, क्योंकि केवल भगवद्-चेतना में ही समस्त इन्द्रियों का निग्रह सम्भव है। जब आप भगवद्-साक्षात्कार करते हैं, उस समय समस्त इन्द्रियाँ अग्नि के समक्ष नवनीत की भाँति पिघल जाती हैं। उनकी सत्ता नहीं रह जाती। समस्त आभूषण जब उबलने के ताप पर गर्म किये जाते हैं, वे ठोस स्वर्ण का गोला बन जाते हैं। उसी प्रकार भगवद्-चेतना की भट्टी में इन्द्रिय-शक्तियाँ सार्वभौमिकता के सातत्य में पिघल जाती हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : मेधा सचदेव)

शिवा के प्रवचन – देहरादून में :

## चिकित्सक के रूप में रोगी

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज  
(पूर्व-अंक से आगे)

११ दिसम्बर, १९५०

शिवा की सुदृढ़ देह

समय का मूल्य और उसका सदुपयोग जानने के हेतु व्यक्ति के लिए शिवा को अत्यन्त निकट से देखना होगा। जो-कुछ भी वे करते हैं, उसका अधिकांश तो उनके व्यक्तित्व का एक आवश्यक अंग बन चुका है; इसके विषय में उनके द्वारा चर्चा किये जाने की हमें अपेक्षा नहीं रखनी चाहिए (क्योंकि सम्भवतया वे जानते ही नहीं कि इसमें विलक्षणता क्या है), किन्तु उन्हें देखना और फिर स्वयं वैसे करना चाहिए। तीन घण्टे वे एक्स-रे की मेज़ पर लेते। इसमें से लगभग तीन चौथाई समय डॉक्टर के वापस लौटने की प्रतीक्षा करने में उन्हें खाली लेटे रहना था। कुल १६ चित्र लिये गये और प्रत्येक चित्र लेने में तीन मिनट से अधिक समय नहीं लगा। लगभग सवा दो घण्टे शिवा को बिना कुछ किये मेज़ पर लेटे रहना पड़ा।

कोई भी तामसिक व्यक्ति जो ऐसा खाली समय प्राप्त होने के सुअवसर का स्वागत करता, के लिए यह प्रतीक्षा करना बहुत सरल था। वह समय का मूल्य नहीं जानता। किन्तु आपके लिए ऐसा करना असम्भव हो जाता यदि आपको शिवा की भाँति समय के मूल्य का ज्ञान है, और यदि आपका स्वभाव क्रियाशील रहने का है और यदि आप शिवा की भाँति मानवता की सेवा में सतत संलग्न रहते हैं।

मैंने देखा ऐसी परिस्थितियों में यह सक्रिय कर्मयोगी क्या करते हैं? क्या वे धैर्य खो कर क्रोध से आग-बबूला हो जाते हैं? नहीं। जैसे ही डॉक्टर एक्सरे की प्लेट ले कर अँधेरे कक्ष में जाता, शिवा नेत्र बन्द कर लेते और अपने भीतर गहरे, बहुत ही गहन, एक्सरे की किरणों से भी गहन उतर कर लीन हो जाते। समय की पुनः प्राप्ति और समयातीत अवस्था की प्राप्ति, इसकी अनुपयोगिता नहीं! इस थोपे गये खालीपन के समय तक को भी सक्रिय आन्तरिक गतिशीलता में पहुँचा दिया जाता है।

एक्सरे के चित्र लिये जाने की प्रक्रिया के समापन पर,

जब शिवा एक्सरे की मेज़ से नीचे उतरने लगे तो उन्होंने अपने जूते पहनना चाहा जो कि बाहर प्रवेश-द्वार पर थे। डॉक्टर शर्मा बाहर की ओर तीव्र गति से बढ़े। हमने उनका जूते ले कर आने का विरोध किया; किन्तु उन्होंने अनुरोध किया, “कृपया मुझे इस एक बार प्राप्त हुए सौभाग्य का लाभ लेने दें!”

एक्सरे लेना समाप्त होने के बाद डॉक्टर शर्मा शिवा को अपने कार्यालय में ले गये। यहाँ शिवा ने दीवारों पर सजाये गये बहुत से विदेशी और भारतीय चिकित्सकों के चित्र देखे। डॉक्टर शर्मा ने शिवा को बताया कि ये सब सर्वाधिक सुप्रसिद्ध शल्य-चिकित्सकों, चिकित्सकों और विकिरण-चिकित्सकों के चित्र हैं।

शिवा ने कहा, “यह अत्यन्त उच्च विचार है, जब आप इन चित्रों को देखते हैं तो आपको इनसे अत्यधिक प्रेरणा मिलती है। समय के साथ आप भी एक श्रेष्ठ शल्य-चिकित्सक और विकिरण-चिकित्सक बन जायेंगे।” इन चित्रों में शिवा ने देखा कि डॉ. ए. एल. सुदरलैंड, जगाधरी के नेत्र शल्य-चिकित्सक जो आश्रम में अभी हाल ही में आये थे, उनका भी चित्र था।

“क्या यह सुदरलैंड का चित्र है?”

“जी, स्वामी जी। मैं कुछ समय के लिए इनके प्रशिक्षण में रहा था। ये एक उत्कृष्ट शल्य-चिकित्सक हैं, स्वामी जी।”

“हाँ, मैंने इन्हें देखा है। आपने उनके आस्ट्रेलिया वापस लौटने से पहले उनसे प्रशिक्षण ले लिया, यह अच्छा किया। यही भावना है जो आपको अपने कार्य में उत्कृष्टता प्रदान करेगी। मसूरी के डॉक्टर गर्ग ने भी सुदरलैंड से प्रशिक्षण लिया है। आपको अपने कार्यक्षेत्र में ऐसों के ही नेतृत्व में रहना होगा, उनकी अच्छी तरह से सेवा करें, और जब वे आपके कार्य और व्यवहार से प्रसन्न होंगे तब वे आपको वह सब विशेष रहस्य बतायेंगे जिससे आपको अपने कार्यक्षेत्र में विशेष सफलता मिलेगी। आपको विनम्र, धैर्यशील और सहनशील

बनना होगा। केवल तब ही आप मूल-स्रोत से ज्ञान प्राप्त करने में सक्षम हो पाओगे। आप युवा और बुद्धिमान हैं। आपको अमरीका तथा बाहर के अन्य देशों में जाना चाहिए और वहाँ से शल्य-चिकित्सा की तथा विकिरण-चिकित्सा की विविध शाखाओं में विशेषज्ञता प्राप्त करनी चाहिए।”

“आपकी कृपा और आपके आशीर्वाद से मैं ऐसा ही करूँगा, स्वामी जी।”

फिर डॉक्टर शर्मा ने डॉक्टर रॉय के फेफड़े और हृदय को स्क्रीन किया, और शिवा ने उनके हृदय की धड़कन तथा चित्र की गति और फेफड़ों के फैलाव एवं संकुचन का परीक्षण किया, यह दृश्य अत्यन्त रुचिकर था।

“कैसी अद्भुत संरचना है भगवान् की! केवल वे ही ऐसे कोमल अंगों वाली ऐसी जटिल मशीन की रचना कर सकते हैं, जो अपने सभी कार्यों को करने में पूर्णतया सक्षम है। मानवीय मशीन का अध्ययन मात्र ही नास्तिक के अविश्वास को दूर करने में सक्षम है। भगवान् के अतिरिक्त और कौन ऐसे अद्भुत मानव-शरीर की रचना कर सकता है? हृदय को धड़कने की आज्ञा कौन देता है, और शरीर के मध्यपट को ऊपर-नीचे होने और इस प्रकार आपको श्वास ले कर वायु में से ऑक्सीजन ले लेने के लिए कौन कहता है? सचमुच आश्चर्य है!”

शिवा के लिए प्रत्येक वस्तु भगवान् की ओर इंगित करने वाली है। सर्वत्र का कण-कण परम सत्ता की ओर ले जाता है। हर एक नाम और रूप उस नामरूपातीत का स्मरण करा देता है।

जैसे ही हम बाहर प्रतीक्षा-कक्ष में पहुँचे, शिवा अचानक ही वहाँ बैठ गये और बोले, “डॉक्टर शर्मा जी, यहाँ से जाने से पहले निश्चय ही मुझे यहाँ कीर्तन करना चाहिए।”

डॉक्टर शर्मा आश्चर्यचकित रह गये, क्योंकि शिवा ने यह इस प्रकार से कहा था मानो ऐसा करने में डॉक्टर का उन पर अनुग्रह होगा, यह नहीं कि जो वे करना चाहते हैं वह डॉक्टर के ऊपर उनके द्वारा की गयी अकथित कृपा-वृष्टि होगी। “अवश्य, स्वामी जी,” डॉक्टर अपने प्रशंसा से आपूरित हृदय से अत्यन्त कठिनता से प्रयत्नपूर्वक बस इतना ही बोल सके।

शिवा ने कीर्तन किया। डॉक्टर स्वामी जी से विदा लेने के लिए उठ खड़े हुए।

“मुझे बिल दे दीजिए!” शिवा ने कहा और पुनः बैठ गये।

“स्वामी जी, मैं कल बिल तैयार कर दूँगा,” डॉक्टर शर्मा ने कहा और फिर थोड़ा रुक कर पुनः कहा, “मैं इसके सम्बन्ध में डॉक्टर रॉय से बात करके फिर आपको बिल भेज दूँगा। मेरी तीव्र अभिलाषा आपका आशीर्वाद प्राप्त करने की है, धन की नहीं।”

“ओजी, भगवान् आप पर कृपा करेंगे; किन्तु मेरे हिसाब में से पैसे कम न करें। पूरी धनराशि लें, धन की भी आपको आवश्यकता है। आप अभी युवा हैं और अभी बहुत कार्य करना आपके लिए शेष है।”

निश्चय ही धन सुख-भोग के लिए नहीं; अपितु और अधिक कार्य करने के लिए, मानवता की और अधिक सेवा करने के लिए आवश्यक है। शिवा के लिए धन का महत्त्व केवल तब तक है, जब तक यह इस लक्ष्य की—उनके जीवन के इस परम लक्ष्य की—पूर्ति करता है।

“जी स्वामी जी, मैं कल बिल दे दूँगा।”

“नहीं, नहीं। कल नहीं, अभी!”

किन्तु डॉक्टर शर्मा ने नहीं दिया।

“शाश्वत जी, आपके पास कुछ रुपये हैं?”

“जी, स्वामी जी,” — “तो दे दीजिए!”

डॉक्टर रॉय और डॉक्टर शर्मा घबराये हुए से एक-दूसरे की ओर देखने लगे, उनके नेत्रों से स्पष्ट झलक रहा था, “अब क्या करें?”

डॉक्टर रॉय बचाव के लिए आगे आये, “स्वामी जी, हम अभी इन्हें सौ रुपये दे देते हैं, जो शेष होगा वह कल बिल मिलने पर चुकता कर देंगे।”

“उचित है, यह लीजिए सौ रुपये। भगवान् का आशीर्वाद आप पर हो!”

डॉक्टर शर्मा ने अत्यन्त श्रद्धा सहित शिवा के प्रसाद रूप में इसे लिया और शान्ति का अनुभव किया।

(बाद में जानने में आया कि डॉक्टर शर्मा इसके अतिरिक्त और धन बिलकुल नहीं लेंगे, यद्यपि प्रत्येक एकसरे का शुल्क दश रुपये था और इसके अनुसार हमें २५६ रुपये देने चाहिए थे।)

शिवा ने तब डॉक्टर शर्मा से विदा ली।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

## शिवानन्द ज्ञानकोष :

# जीवन

## परम पावन श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ईश्वर की अभिव्यक्ति के स्वरूप का नाम ही जीवन है। मूर्तिमन्त आनन्द ही जीवन है। जीवन आध्यात्मिक आनन्द की पराकाष्ठा है।

जीवन एक चेतनामयी सरिता है। प्रत्येक अणु में जीवन है। प्रत्येक वस्तु में प्राण है। निर्जीव तो कुछ है ही नहीं। एक पत्थर के टुकड़े में भी प्राण है। प्रकृति जीवनमय है। इसे आधुनिक वैज्ञानिकों ने भी सिद्ध कर दिया है।

काल के अनन्त सिन्धु में जीवन एक यात्रा है जहाँ दृश्य बदलते रहते हैं। अशुद्धता से शुद्धता, घृणा से विश्व-प्रेम, मृत्यु से अमरत्व, अपूर्णता से पूर्णता, दासत्व से मुक्ति, विविधता से एकता, अविद्या से सनातन विद्या, दुःख से शाश्वत सुख, दुर्बलता से अनन्त शक्ति की ओर की यात्रा का नाम ही जीवन है। जीवन का महान् अवसर ईश्वर ने अपने बच्चों को भगवदोन्मुख हो कर अपने साक्षात्कार के लिए प्रदान किया है।

सेवा तथा आत्म-समर्पण ही वास्तविक जीवन है। प्रेम ही जीवन है। समन्वय तथा सामंजस्य ही जीवन है। जीवन कविता है, गद्य नहीं। जीवन कला है, विज्ञान नहीं। जीवन आराधना है।

हम सब यहाँ पथिक हैं, जिनको शीघ्र ही प्रस्थान करना है। हमारा पुरुषार्थ तो खोये हुए पैतृक अधिकार तथा भूली हुई सम्पत्ति की पुनः प्राप्ति के लिए है। ईश्वर के साथ हमारी एकता का ज्ञान प्राप्त करना ही हमारा मुख्य उद्देश्य है। इस उद्देश्य के बिना जीवन निरर्थक है। जीवन तभी

सार्थक है, जब अपूर्णता से पूर्णता की ओर अग्रसर हो कर, जीवात्मा का परमात्मा से साक्षात्कार हो जाता है।

### जीवन-लक्ष्य

जीवन का वास्तविक उद्देश्य है अपने जीवन के स्रोत की पुनः प्राप्ति। जैसे नदी सिन्धु से मिलने के लिए व्याकुलता से गतिशील रहती है और अपने उस स्रोत में समा जाती है, जहाँ से उसके जीवन की यात्रा आरम्भ हुई थी, जैसे अग्नि-ज्वालाएँ जलती रहती हैं, जब तक अपने स्रोत में लय नहीं हो जाती, वैसे ही जब तक हमें भगवद्-कृपा की प्राप्ति न हो और भगवद्-साक्षात्कार न हो तब तक आतुर ही रहेंगे।

जीवन का एकमात्र उद्देश्य तो आत्म-साक्षात्कार अथवा मोक्ष-प्राप्ति है। मनुष्य का चरम लक्ष्य अपने अन्तर में स्थित, नित्य विद्यमान रहने वाले दिव्यत्व को विकसित करना है। अहंकार को मिटाना तथा ईश्वर में लीन होना ही जीवन का एकमात्र ध्येय होना चाहिए। इस सीमित जीवन द्वारा असीम जीवन की प्राप्ति ही मुख्य उद्देश्य है।

### भौतिक जीवन तथा आध्यात्मिक जीवन

आध्यात्मिक जीवन ही वास्तविक जीवन तथा अनन्त जीवन है। आधुनिक जीवन जो असुरक्षित, भययुक्त, तनावपूर्ण तथा अस्वास्थ्यपूर्ण है, यह वास्तविक जीवन नहीं है। भोगविलास, सत्ता तथा सम्पत्ति का संग्रह जीवन का लक्ष्य नहीं है। ऐसे जीने से न तो मानसिक शान्ति, न ही आध्यात्मिक आनन्द प्राप्त होता है।

इन्द्रिय-जन्य सुख के लिए जीना कोई जीवन नहीं है। विषय-सुख तो मधु से ढके उग्र विष के समान है। यह तो रुपये में पाँच पैसे सुख और पचानवे पैसे दुःख के मिश्रण के समान है। विषय-भोगों में तो कई पाप, दुःख, दोष, आसक्तियाँ, बुरी आदतें तथा मानसिक अशान्ति भरी रहती हैं। विषय-सुख भक्ति तथा भगवद्-तत्त्व की खोज के लिए अपेक्षित मानसिक क्षमता को क्षीण करते हैं। विषयासक्ति जीवन सत्ता, प्रकाश, बल, स्मृति, धन, वीर्य, पवित्रता तथा प्रभु-भक्ति का हरण करती है। यह तो मनुष्य को नरक के रास्ते में ले जाती है।

सांसारिक जीवन तो दुःखों, कष्टों और बन्धन से भरा हुआ है। यह सीमित जीवन दोषों और दुर्बलता से पूर्ण होता है। यह जीवन घृणा, ईर्ष्या, स्वार्थ, कष्ट, विश्वासघात, चिन्ता, व्यग्रता, क्लेश, रोग, मृत्यु, असत्यता, नीचता, छल, कपट, व्यवहारघातक स्पर्धा, मलिनता, तामसिकता, कलह, विरोध, युद्ध, निराशा, उत्साहहीनता, क्रूरता, स्वार्थ, व्याकुलता तथा अशान्तिपूर्ण होता है। सब पदार्थ काल्पनिक सुख से ढके रहते हैं, जैसे सोने का पतला पानी चढ़ाया गया हो। वस्तुतः सभी कुछ थोथा तथा तथ्य-हीन होता है, जैसे कुनैन की गोली मीठी चाशनी में लपेट दी गयी हो। होता तो पीतल है, पर दिखता सोना अवश्य है। कहने मात्र को सुख, पर वस्तुतः दुःख तथा कष्टपूर्ण है। यह जीवन वास्तव में क्लेशपूर्ण है।

सांसारिक जीवन मिथ्या है। यह मायावी तथा क्षणिक है। यह सब बेकार है, अन्ततोगत्वा धूल ही हाथ लगती है। यह जीवन व्यर्थ के वार्तालाप, गप्पें हाँकने तथा खाने-सोने में व्यतीत हो जाता है। सब-कुछ छल-मात्र

है। यहाँ का सुख क्षणिक, चंचल तथा नश्वर है। सांसारिक अनुभवों का कुछ मूल्य नहीं है, तत्त्वहीन हैं, केवल ईश्वर ही सत्य है।

कितने भी शून्य के अंक जोड़ लें, परन्तु मूल्य में ये कुछ भी नहीं हैं, जब तक इन शून्य के अंकों के साथ '१' का अंक न लगा हो, इसी प्रकार आपके पास सांसारिक धन कितना ही क्यों न हो, सबका-सब आध्यात्मिकता तथा आत्म-साक्षात्कार के बिना मूल्यहीन है। आपको आत्मा में स्थित होना पड़ेगा। जीवन को आध्यात्मिक बनाना होगा। ईसामसीह कहते हैं—“आप तो ईश्वर का राज्य खोजिए और उनसे माँगिए धर्मपरायणता, अन्य पदार्थ तो स्वतः ही मिल जायेंगे।”

नित्य-जीवन में प्रचुरता है। आध्यात्मिक जीवन ही बहुमूल्य है। यह दुःखों और कष्टों से मुक्त है। यह अखण्ड, पूर्ण तथा स्वाधीन है। यह ज्ञान से परिपूर्ण तथा आनन्दमय है। यह अपरिवर्तनशील है तथा सर्वव्यापक है, तुष्टि-पुष्टि-पूर्ण है।

आध्यात्मिक जीवन को अपनाइए, आप शुद्ध तथा स्वतन्त्र हो जायेंगे। जीवन की सुन्दरता इसमें ही है कि सत्य की वेदी पर अपनी प्रियातिप्रिय वस्तु की बलि दे दीजिए। सत्य का अनुसरण करना, कठिनाइयों और बाधाओं का धैर्य से निवारण करना ही जीवन है। जीवन का आनन्द प्रभु-भक्ति तथा अपने अन्तर-स्थित भगवान् का ध्यान करने में है। आध्यात्मिकता से ही जीवन सार्थक होता है और सुन्दर व सफल बनता है।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)



## कर्म योग

प्रिय अमृत पुत्रो!

कर्म ईश्वर की पूजा है।

कर्म योग निष्काम कर्म का योग है। कर्तृत्व भावना तथा फलों की कामना से मुक्त 'कर्म' योग है।

कर्म योग मन के मलों को दूर करता है। यह हृदय को शुद्ध बनाता है।

कर्म योग से मन दिव्य ज्योति, ईश्वर-कृपा तथा ज्ञान की प्राप्ति में समर्थ बन जाता है।

स्वामी शिवानन्द

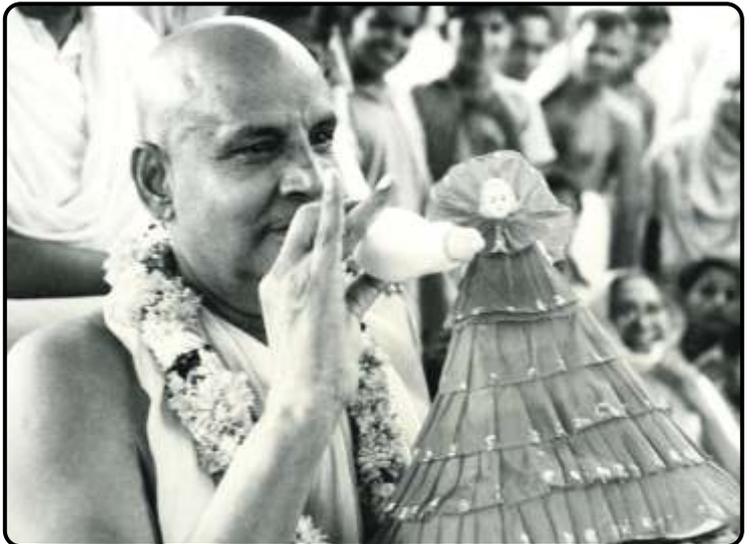
## सद्गुणों का अर्जन

### मिताचार-संयम (Moderation)

मिताचार अथवा संयम किसी भी प्रकार की 'अति' से मुक्ति है। यह नियन्त्रण करने, कम करने अथवा निरोध करने का कार्य है।

एक मिताचारी व्यक्ति स्वयं को सीमाओं के भीतर रखता है। वह अपने भोजन एवं अन्य कार्यों पर नियन्त्रण रखता है। वह संयमी एवं विवेकी होता है।

आपको भोजन, शयन,



अध्ययन, हास्य, वार्तालाप, व्यायाम आदि में मित्ताचारी-संयमी बनना चाहिए।

कुछ विद्यार्थी सत्रान्त परीक्षा की तैयारी हेतु चाय-कॉफी आदि के प्रयोग से नींद को भगाकर रात्रि में अध्ययन करते हैं। वे दस माह तक अध्ययन के प्रति लापरवाह रहते हैं। यह बुरी बात है। इस प्रकार अत्यधिक तनाव के कारण वे परीक्षा-अवधि में बीमार पड़ते हैं। अध्ययन सुनियोजित रूप से किया जाना चाहिए। आपको प्रतिदिन नियमित रूप से अध्ययन करना चाहिए।

विचार-प्रक्रिया पर भी नियन्त्रण रखिए। समस्त अप्रासंगिक, मूर्खतापूर्ण एवं क्षुद्र विचारों का नाश करिए। अत्यधिक मत सोचिए। दिव्य एवं उच्च विचार रखिए।

समस्त क्षेत्रों में पूर्ण मित्ताचारी-संयमी ही वास्तविक योगी है। वह इस लोक तथा परलोक में सुख प्राप्त करता है। वह सदैव प्रफुल्लित-प्रमुदित रहता है। वह सुस्वास्थ्य, उच्चतर बल, ऊर्जा एवं स्फूर्ति से सम्पन्न होता है। वह दीर्घायु तथा यश प्राप्त करता है। वह आध्यात्मिक एवं भौतिक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करता है।

अतः स्वर्णिम अथवा सुखप्रद मध्यम मार्ग को अपनाइए, सदैव इसका अनुसरण करिए। प्रत्येक क्षेत्र में 'अति' का त्याग करिए तथा सदा के लिए आनन्दित हो जाइए।

स्वामी शिवानन्द

## दुर्गुणों का नाश

### हठ (Obstinacy)

हठ तमस् से उत्पन्न मूर्खतापूर्ण आग्रह है। यह हठधर्मिता है, जिद है।

हठ किसी उद्देश्य, विचार पर अड़े रहने अथवा किसी कार्य को अपने ही तरीके से तथा प्रायः विवेकशून्य तरीके से करने का तीव्र आग्रह है।

यह किसी के द्वारा नियन्त्रित किये जाने में कठिनता अनुभव करने अथवा किसी की बात नहीं मानने का गुण है।

एक हठी व्यक्ति किसी अन्य के तर्क अथवा प्रार्थना को नहीं मानता है। उसके मन में दूसरों के विचारों एवं इच्छाओं के प्रति कोई सम्मान नहीं होता है।



हठ एक अज्ञानी व्यक्ति का दुर्गुण है जो मिथ्याभिमानपूर्वक अपनी ही समझ-बुद्धि को सही मानकर अड़ा रहता है।

अपनी इच्छा के अधीन मत रहिए। अपने समस्त संकल्पों पर नहीं अपितु उचित संकल्पों पर ही दृढ़ रहिए।

स्वामी शिवानन्द

## दुःख की कहानी

एक जमींदार ने ४००० रु. खर्च करके एक बहुत सुन्दर बंगला बनवाया। यह उसके वर्षों के परिश्रम की कमायी में से की गयी बचत का धन था। उसने इस भवन का खाका भी स्वयं तैयार किया था और स्वयं अपनी देख-रेख में बनवाया था। अब अचानक ही उसे ऐसे स्वप्न आने लगे कि उसका यह बंगला धराशायी हो गया। वह घबरा कर उठ बैठता और अत्यधिक चिन्तित हो जाता। उसने ज्योतिषियों से पूछा। उन्होंने भी गणना करके यही बताया कि यह भवन ध्वस्त हो जायेगा। अब तो उसके दुःख का अन्त नहीं रहा।

उसकी चालाक पत्नी ने उसे एक सुझाव दिया, और तब उसने अपना वह बंगला ४००० रु. में बेच दिया। १०० रु. के ४० कुरकुरे नोट साथ ले कर वह किराये की कुटिया में रहने चला गया। उस रात वह अत्यन्त सुख की नींद सोया और जब प्रातः उठा तो उसने सुना कि कुछ दुष्ट लोगों ने उस बंगले को आग लगा दी और वह पूरा का पूरा घर राख का ढेर हो गया। वह स्वयं देखने के लिये गया और सारा दृश्य देखा, किन्तु उसके मन में दुःख की छाया तक नहीं थी। मन ही मन वह प्रसन्न था कि उसने सही समय पर घर बेच दिया था। अब वह उसका अपना घर नहीं था। उसने अपने पास पड़े हुए सौ-सौ के ४० नोटों को, अपने धन को स्मरण किया। वह कुटिया की ओर वापस भागा।

दुःस्वप्न पुनः आने लगे। चोर-डाकू का भय उसे सुख की नींद सोने न देता था। उसे अपने भाइयों पर,

अपने पुत्रों तक पर सन्देह होने लगा था। पुनः उसकी पत्नी ने सुरक्षा हेतु सुझाव

दिया और उसके परामर्श के अनुसार उसने धन को राजकीय बैंक

में जमा कर के पावती पत्र (Receipt) को सुरक्षित

रख लिया। आगामी दिन ही उसने सुना कि बैंक में

भारी डकैती हो गयी और डाकू सारा धन ले उड़े।

किन्तु अपना यह जमींदार बिलकुल भी चिन्तित नहीं

था क्योंकि उसके पास पावती-पत्र सुरक्षित था।

निश्चिन्तता अधिक समय तक नहीं टिकी। भय

ने पुनः आक्रमण कर दिया। कहीं उसके पुत्र उसे



विष दे दें और पावती-पत्र लेकर बैंक से धन निकलवा लें तो! बस यही विचार शिर पर सवार हो कर उसे सताने लगा। उन्हीं दिनों में गाँव का एक साधु पुरुष उसके पास आया और उसे गाँव में स्थापित किये गये एक अनाथालय को चलाने में सहायता करने के लिये समझाने लगा। इसे सही समय पर आया हुआ भगवान् का आदेश मान कर वह भला जर्मीदार तुरन्त भीतर गया और वह पावती-पत्र ला कर उस साधु पुरुष को अनाथालय

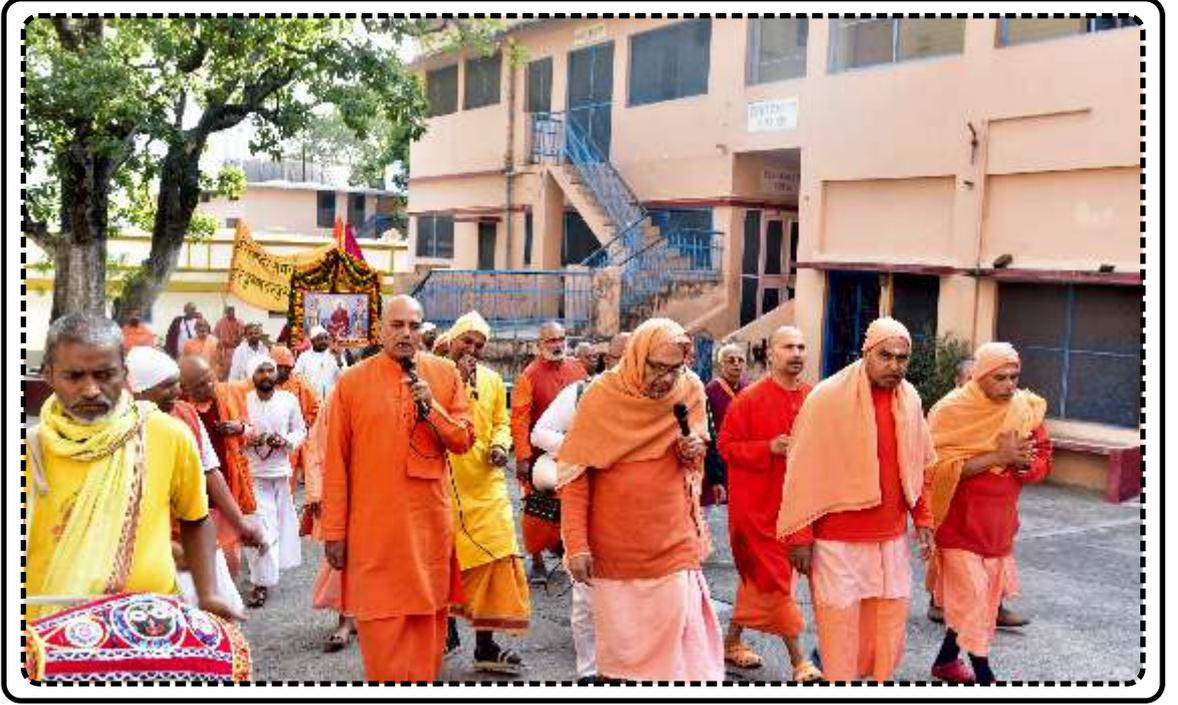


के लिए अपनी ओर से सहयोग के रूप में दे दिया। अनाथालय में उसके नाम से एक भवन का निर्माण किया गया। इस कारण एक भले और दानशील व्यक्ति के रूप में उसकी प्रसिद्धि दूर-दूर तक फैल गयी। लोगों की दृष्टि में उसका अत्यधिक सम्मान बढ़ गया। अब उसके मन में किसी प्रकार का कोई भय नहीं था। वह जानता था कि जब तक वह जीवित रहेगा, लोग उसे प्रसन्न रखेंगे और वह अब शान्तिपूर्वक रह सकता है; और यह भी वह जानता था कि इस लोक को छोड़ कर जाने के बाद उसके द्वारा दिये गये दान से तथा अनार्थों की प्रार्थना से उस लोक में भी उसे उत्तम स्थान प्राप्त होगा।

**शिक्षा :-** आसक्ति से दुःख की प्राप्ति होती है। जिसे आप 'मेरा' समझते हैं, वही आपका सबसे बड़ा शत्रु हो जाता है। उसी से सारे दुःख उपजते हैं। जब आप किसी वस्तु-पदार्थ से अनासक्त हो जाते हैं, तब वह आपको चिन्तित करना छोड़ देता है। आसक्ति को मूल से काट डालें। प्रत्येक वस्तु को परमात्मा की मानते हुए अपना कार्य करते रहें। आप सुख और शान्ति प्राप्त करेंगे।

**स्वामी शिवानन्द**

## महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ का ७९ वाँ वार्षिकोत्सव



हरे राम हरे कृष्ण कृष्ण कृष्णोति मंगलम्।

एवं वदन्ति ये नित्यं न हि तान् बाधते कलिः ॥

“जो जन निरन्तर पावन दिव्य नाम, हरे राम हरे कृष्ण, कृष्ण, कृष्ण जपते रहते हैं, वे कलियुग के दोषों से प्रभावित नहीं होते।”

मुख्यालय आश्रम में ३ दिसम्बर २०२२ को महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ का ७९ वाँ वार्षिकोत्सव अत्यन्त श्रद्धापूर्वक मनाया गया।

महोत्सव के मंगलाचरण के रूप में पावन भजन हॉल में २७ नवम्बर से २ दिसम्बर २०२२ तक नित्य तीन घण्टे महामन्त्र संकीर्तन किया गया। ३ दिसम्बर के पावन दिवस पर अपराह्न २.३० से सायं ५ बजे तक भजन हॉल में विशेष कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें आश्रम के सभी संन्यासी, ब्रह्मचारी

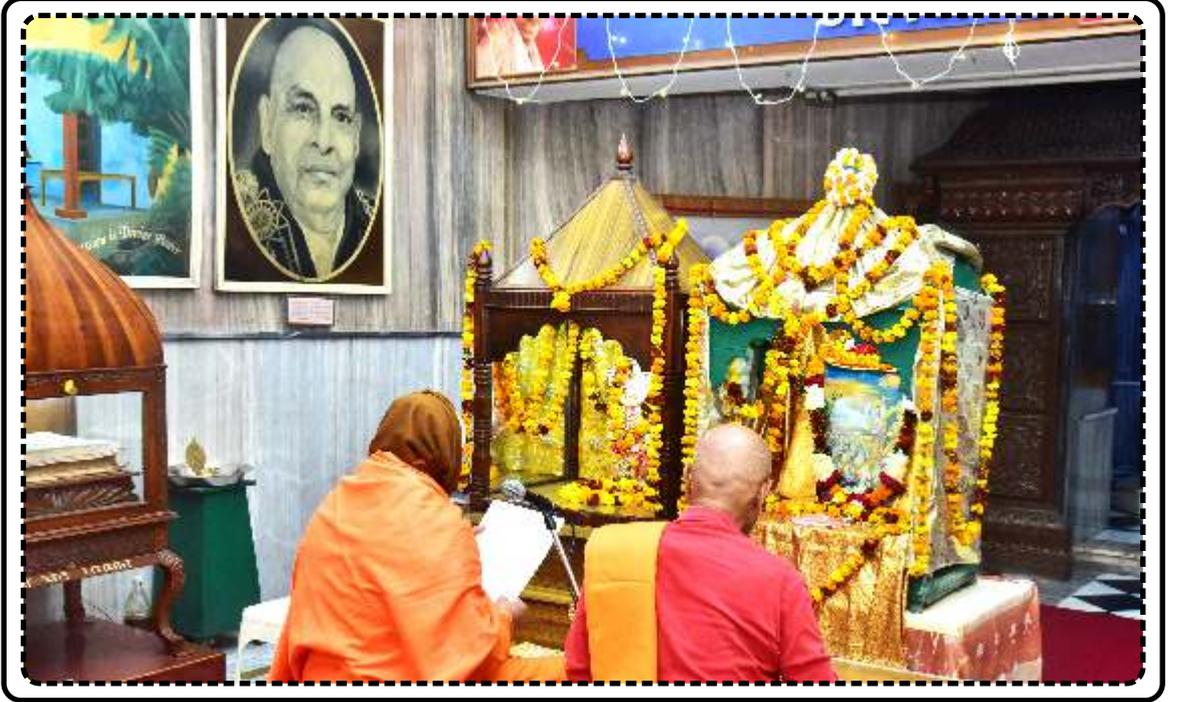


और भक्त भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण और गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के अत्यन्त सुन्दर चित्र हाथों में लिये हुए, विभिन्न सुमधुर धुनों में महामन्त्र का आनन्दपूर्वक गान करते हुए आश्रम से कैलास गेट तक आयोजित नगर संकीर्तन में सम्मिलित हुए। उसके उपरान्त भजन हॉल में भगवान् श्री राम और भगवान् श्री कृष्ण की अष्टोत्तरशतनामावली और दिव्य नाम संकीर्तन के साथ पुष्पार्चना की गयी। आरती एवं प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देश में महामन्त्र की महिमा का वर्णन करते हुए उपस्थित भक्तों को बताया कि सद्गुरुदेव ने १९४३ में महामन्त्र संकीर्तन यज्ञ का प्रारम्भ कैसे और क्यों किया था। विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना, आरती और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

भगवान् श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की कृपा सब पर हो!

## मुख्यालय आश्रम में गीता जयन्ती महोत्सव



भारतामृतसर्वस्वं विष्णोर्वक्त्राद्विनिःसृतम् ।

गीतागङ्गोदकं पीत्वा पुनर्जन्म न विद्यते ॥

“महाभारत का दिव्य सारतत्त्व, भगवान् विष्णु के पावन मुख से निःसृत गीता-गंगा के दिव्य जल का भक्ति-भाव सहित पान करने से व्यक्ति का कभी पुनर्जन्म नहीं होता, अर्थात् वह जन्म और मृत्यु के चक्र से सदा के लिए मुक्त हो जाता है।”

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन आश्रम में ४ दिसम्बर २०२२ को श्री गीता जयन्ती का पावन दिवस अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्ति-भाव के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ समाधि हॉल में प्रार्थना और ध्यान सत्र तथा आश्रम यज्ञशाला में गीता हवन के साथ किया गया। उसके उपरान्त पूर्वाह्न ९ से ११.३० तक समाधि हॉल में सद्गुरुदेव की दिव्य उपस्थिति में श्रीमद्भगवद्गीता के सम्पूर्ण



अष्टादश अध्यायों का सामूहिक पारायण, गीता ज्ञान यज्ञ के रूप में किया गया, जिसमें आश्रम के सभी संन्यासियों, ब्रह्मचारियों और भक्तों ने भाग लिया। फिर अष्टोत्तरशतनामावली के साथ जगद्गुरु भगवान् श्री कृष्ण को पुष्पार्चना समर्पित की गयी। आरती और प्रसाद वितरण के साथ यज्ञ समाप्त हुआ।

रात्रि सत्संग में परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के वीडियो के माध्यम से दिव्य दर्शन एवं प्रेरणाप्रद प्रवचन प्राप्त कर सभी आनन्द-विभोर हो गये। आरती और प्रसाद वितरण के साथ सत्संग का समापन हुआ।

भगवान् श्री कृष्ण और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की भरपूर कृपा सभी पर हो!



## मुख्यालय आश्रम में श्री दत्तात्रेय जयन्ती महोत्सव



अवधूतसदानन्दपरब्रह्मस्वरूपिणे।

विदेहदेहरूपाय दत्तात्रेय नमोऽस्तु ते॥

“हे दत्तात्रेय भगवान्, आप जो अवधूत वेश में रहते हैं, आप जो सदा आनन्द में रहते हैं, जो साक्षात् परब्रह्म स्वरूप हैं, आप जो देह धारण करके भी देह-भाव से मुक्त हैं, आपको हम नमन करते हैं और आपकी वन्दना करते हैं!”

भगवान् दत्तात्रेय के इस धरा पर अवतरित होने का पावन दिवस मुख्यालय आश्रम में ७ दिसम्बर २०२२ को अत्यन्त भक्ति-भाव सहित मनाया गया। प्रातः ९ से ११ बजे तक, दत्तात्रेय पहाड़ी पर आयोजित किये गये कार्यक्रम में आश्रम के सभी अन्तेवासी, भक्त और अतिथि हर्षोल्लास सहित सम्मिलित हुए। इस सत्संग में दत्तात्रेय मन्दिर में स्थापित भगवान् दत्तात्रेय की वैदिक मन्त्रों सहित अभिषेक एवं अर्चना के साथ महापूजा की गयी। आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों ने दत्तगुरु के चरणों में अपनी प्रेमपूर्ण स्वरांजलि के रूप में अत्यन्त सुमधुर भजन और कीर्तन समर्पित किये। आरती के उपरान्त सभी ने प्रसाद ग्रहण किया।

दत्तात्रेय भगवान् तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की अहैतुकी कृपा सभी पर हो!

## श्री विश्वनाथ मन्दिर का ७९ वाँ प्रतिष्ठा दिवस समारोह

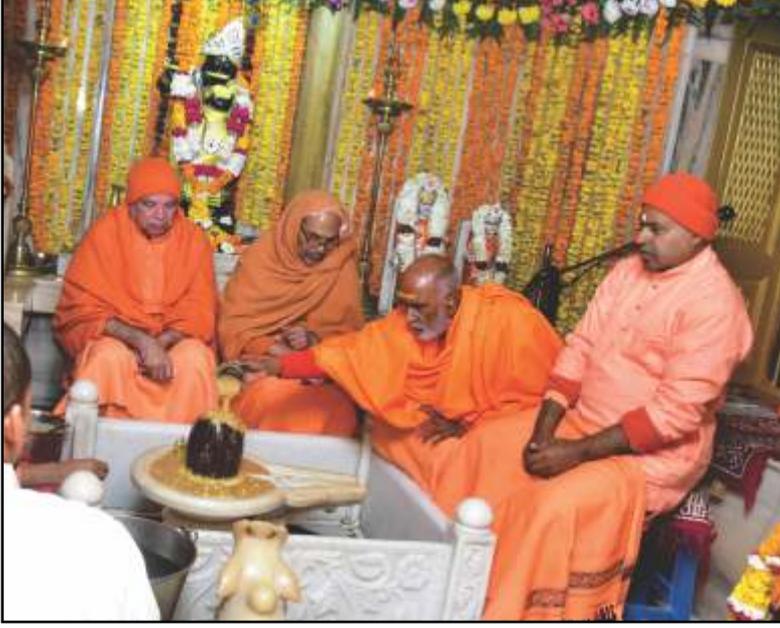


मुख्यालय आश्रम में ३१ दिसम्बर २०२२ को श्री विश्वनाथ मन्दिर के पावन प्रतिष्ठा दिवस का समारोह अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्ति सहित मनाया गया।

कार्यक्रम के मंगलाचरण के रूप में २७ से २९ दिसम्बर २०२२ तक आश्रम के अन्तेवासियों एवं भक्तों द्वारा श्री विश्वनाथ मन्दिर के प्रांगण में नित्य दो घण्टे पञ्चाक्षरी मन्त्र 'ॐ नमः शिवाय' का कीर्तन किया जाता रहा। ३० दिसम्बर को प्रातः ७ बजे परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज द्वारा दीप-प्रज्वलन सहित पञ्चाक्षरी मन्त्र का अखण्ड संकीर्तन प्रारम्भ किया गया जो सायं ६ बजे तक चला।

३१ दिसम्बर के पावन दिवस को कार्यक्रम का शुभारम्भ प्रातःकालीन प्रार्थना एवं ध्यान सत्र

तथा उसके साथ ही परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज के संक्षिप्त सन्देश के साथ हुआ। उसके उपरान्त विशाल संख्या में एकत्रित हुए भक्तों के साथ हर्षोल्लास सहित प्रभातफेरी निकाली गयी।



आश्रम यज्ञशाला में विश्व-शान्ति और मानव-कल्याण हेतु हवन भी किया गया।

पूर्वाह्न में रंगबिरंगे पुष्पगुच्छों और फूलमालाओं से अत्यन्त भव्य रूप में सजाये गये श्री विश्वनाथ मन्दिर में विशेष पूजा आयोजित की गयी। सर्वप्रथम श्री विश्वनाथ भगवान् का वैदिक मन्त्रोच्चारण सहित

महाभिषेक किया गया। तदुपरान्त वेदसार-शिवसहस्रनामावली तथा भजन-कीर्तन के साथ अर्चना की

गयी। सभी उपस्थित भक्तों को भी अभिषेक और अर्चना करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

भगवान् श्री विश्वनाथ तथा सद्गुरुदेव की कृपावृष्टि सब पर हो!



## मुख्यालय आश्रम में नववर्ष महोत्सव



३१ दिसम्बर २०२२ को मुख्यालय आश्रम में नववर्ष अत्यन्त हर्षोल्लास एवं श्रद्धा-भाव सहित मनाया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ सायं ७.३० बजे 'जय गणेश प्रार्थना' और स्तोत्र पाठ सहित किया गया। तदुपरान्त देश-विदेश से आये हुए भक्तों और अतिथियों द्वारा नववर्ष पर सद्गुरुदेव के चरणकमलों में श्रद्धासुमन-समर्पण के रूप में अति मधुर भजन-कीर्तन एवं वाद्य संगीत समर्पित किया गया। क्रिसमस रिट्रीट में सम्मिलित हुए भक्तों द्वारा प्रस्तुत की गयी एक प्रेरणाप्रद संक्षिप्त नाटिका, 'कॉस्मिक डान्स' भी इस कार्यक्रम का भाग रही।

डीवीडी प्रस्तुति के माध्यम से सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज के नववर्ष पर दर्शन एवं



प्रेरणादायी प्रवचनों के श्रवण का सौभाग्य प्राप्त होने से सभी उपस्थित भक्त आनन्दविभोर हो गये। तदुपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज तथा परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्द जी महाराज ने संक्षिप्त आशीर्वचन दिये। इस शुभ दिवस के उपलक्ष्य में पाँच पुस्तकों का विमोचन भी किया गया। अर्धरात्रि बारह बजे तक प्रार्थना एवं ध्यान

सहित सभी ने नववर्ष २०२३ में

प्रवेश किया। आरती और विशेष प्रसाद वितरण सहित कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की भरपूर कृपावृष्टि सभी पर हो!



## स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी, गहम, अंगुल, ओडिशा की दिव्य जीवन संघ शाखा का ५ वाँ वार्षिक साधना शिविर और आध्यात्मिक सम्मेलन

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के दिव्य जीवन के सन्देश के प्रचार-प्रसार हेतु दिव्य जीवन संघ की, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी द्वारा गहम, अंगुल, ओडिशा में ११ से १५ दिसम्बर २०२२ तक शाखा का ५ वाँ वार्षिक साधना शिविर और आध्यात्मिक सम्मेलन आयोजित किया गया।

पूज्य श्री गजपति महाराज, दिव्यसिंह देव जी ने सम्मेलन का उद्घाटन किया तथा पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने सम्मेलन की अध्यक्षता की तथा दोनों द्वारा भक्तों को आशीर्वचन भी प्राप्त हुए। डीएलएस मुख्यालय के न्यासी पूज्य श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी महाराज ने कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में भाग लेते हुए आशीर्वचन दिये। श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्द जी महाराज, श्री स्वामी स्वरूपानन्द जी महाराज, श्री स्वामी ब्रह्मसाक्षात्कारानन्द जी महाराज, श्री स्वामी रामेश्वरानन्द जी महाराज, श्री स्वामी सच्चिदानन्द जी महाराज, पूज्य बाबाजी श्री दीनबन्धु दास जी महाराज, पूज्य बाबाजी श्री बृजबन्धुदास जी महाराज और ब्रह्मचारी शिवप्रसाद जी सम्मेलन में सम्मिलित हुए तथा साधना सम्बन्धी विभिन्न पहलुओं पर प्रवचन दे कर साधकों को निर्देशित किया। श्री स्वामी कृष्णदासानन्द जी महाराज ने अत्यन्त कुशलतापूर्वक सम्मेलन के सभी सत्रों में मंच का संचालन किया। इस शिविर और सम्मेलन में ७३९ नामांकित साधकों तथा भारी संख्या में ओडिशा के भक्तों ने भाग ले कर कार्यक्रम को सफल बनाया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव की कृपा सभी पर हो!

समस्त जीवन एक ही हैं। यह जगत् एक निकेतन ही है। सभी एक ही मानव परिवार के सदस्य हैं। सारी सृष्टि एक परिपूर्ण सत्ता है। कोई भी व्यक्ति उस पूर्ण से अलग नहीं है। मनुष्य स्वयं को दूसरों से अलग रख कर क्लेशों का निर्माण करता है। विलगाव ही मृत्यु है। एकता नित्य जीवन है। विश्व-प्रेम का अर्जन कीजिए। सभी को सन्निविष्ट कीजिए। सभी को प्रेमपूर्वक स्वीकार कीजिए। दूसरों की योग्यता को पहचानिए। सारे जातिगत एवं धार्मिक भेदभावों को तोड़ डालिए। सभी प्राणियों में उस अद्वैत सत्ता का साक्षात्कार कीजिए। पशुओं की रक्षा कीजिए। समस्त जीवन को पवित्र मानना चाहिए। तभी यह जगत् सौन्दर्य का स्वर्ग बनेगा, शान्ति तथा समता का धाम बनेगा।

स्वामी शिवानन्द

## कृपया सावधान रहें

द डिवाइन लाइफ सोसायटी के समस्त सदस्यों, भक्तों एवं शुभचिन्तकों की सूचनार्थ यह बताया जा रहा है कि कुछ धोखेबाज व्यक्तियों (Fraudsters) ने डिवाइन लाइफ सोसायटी की आधिकारिक (Official) वेबसाइट की नकल करते हुए एक वेबसाइट [https:// sivanandaashram.co.in/](https://sivanandaashram.co.in/), एवं ई मेल आई डी [info@sivanandaashram.co.in](mailto:info@sivanandaashram.co.in) (फोन नं. ९६६८४६१५३८) बनायी है ताकि वे सामान्य जन को भ्रमित करके शिवानन्द आश्रम, ऋषिकेश, उत्तराखण्ड में कमरे बुक करने और योग-कोर्स में नामांकन करने के नाम पर उनसे धन एकत्रित कर सकें।

जो भक्तजन सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एवं उनके पावन आश्रम के प्रति समर्पित हैं, वे भली-भाँति जानते हैं कि आश्रम में किसी भी प्रकार की सेवा के लिए कोई धनराशि नहीं ली जाती है तथा आश्रम अतिथियों एवं भक्तों को फोन अथवा व्हाट्स ऐप (Whatsapp) के माध्यम से कमरे बुक करवाने अथवा योग-कोर्स में नामांकन करवाने की अनुमति नहीं देता है। इसलिए, आप सब ऐसी नकली वेबसाइट्स एवं ऐसे धोखेबाज व्यक्तियों से सावधान रहें।

कृपया इस बात का भी ध्यान रखें कि डिवाइन लाइफ सोसायटी की आधिकारिक (Official) वेबसाइट्स <https://www.sivanandaonline.org>. एवं <https://www.dlshq.org> हैं; ई मेल आई डी [generalsecretary@sivanandaonline.org](mailto:generalsecretary@sivanandaonline.org) एवं [gs@sivanandaonline.org](mailto:gs@sivanandaonline.org) हैं तथा ऑनलाइन डोनेशन पोर्टल <https://donations.sivanandaonline.org> है।

गरीब, बीमार, साधु तथा देश की सेवा करना, पतितों को उठाना, अन्धों को राह दिखाना, पीड़ितों को सान्त्वना देना, कष्ट-पीड़ितों को सुखी बनाना—ये ही आपके आदर्श हों। ईश्वर में पूर्ण श्रद्धा रखना, अपने पड़ोसी के साथ अपने समान ही प्रेम करना, पूरे मन तथा हृदय के साथ ईश्वर की भक्ति करना, गाय, पशु, बच्चे तथा स्त्री की रक्षा करना—यही आपके सिद्धान्त हों। ईश्वर-साक्षात्कार ही आपका लक्ष्य हो।

स्वामी शिवानन्द



# महत्त्वपूर्ण सूचना

योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

पी.ओ. शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला—टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत

प्रवेश-सम्बन्धी सूचना

१-३-२०२३ से २९-४-२०२३ तक आयोजित ९६ वें द्विमासिक बेसिक योग-वेदान्त (आवासीय) कोर्स में प्रवेश लेने हेतु आवेदन-पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह कोर्स, द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर, ऋषिकेश के अकादमी-परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस कोर्स से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

१. इसमें केवल भारतीय नागरिक (पुरुष) ही भाग ले सकते हैं।

२. आयु-वर्ग : - २० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ : -

(क) तीव्र आध्यात्मिक अभीप्सा तथा योग-वेदान्त के अभ्यास में गहन रुचि रखने वाले स्नातक उपाधिधारी पुरुषों को वरीयता दी जायेगी।

(ख) अभ्यर्थी में अँगरेजी भाषा में धाराप्रवाह वार्तालाप करने की क्षमता होनी चाहिए; क्योंकि शिक्षण का माध्यम अँगरेजी भाषा है।

(ग) अभ्यर्थी का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम का विषय-क्षेत्र : -

(क) भारतीय तथा पाश्चात्य दर्शन के इतिहास का रूपरेखीय अध्ययन, उपनिषदों का अध्ययन, धार्मिक चेतना का परिशीलन, श्रीमद्भगवद्गीता का अध्ययन, पतंजलि की योग-प्रणाली, नारद-भक्तिसूत्र तथा स्वामी शिवानन्द के दर्शन (philosophy) का अध्ययन।

(ख) पाठ्यक्रम पूर्ण होने के उपरान्त परीक्षा आयोजित की जायेगी।

(ग) आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भाषण, समूह-चर्चा, प्रश्न-उत्तर सत्र भी इस कोर्स का अंग होंगे।

५. प्रशिक्षण, आवास तथा भोजन के लिए कोई शुल्क नहीं लिया जायेगा। प्रतिदिन शुद्ध शाकाहारी भोजन (जलपान तथा दो बार भोजन) उपलब्ध कराया जायेगा। धूम्रपान, मद्यपान तथा नशीले पदार्थों का सेवन सर्वथा वर्जित है।

६. आवेदन-पत्र तथा विवरण-पत्रिका अकादमी के कुलसचिव से डाक द्वारा प्राप्त किये जा सकते हैं अथवा इन्हें हमारी वेबसाइट [www.sivanandaonline.org](http://www.sivanandaonline.org) से डाउनलोड भी किया जा सकता है। अभ्यर्थी इस कोर्स में प्रवेश हेतु हमारी वेबसाइट [www.sivanandaonline.org](http://www.sivanandaonline.org) में दिये गये लिंक द्वारा ऑनलाइन आवेदन भी कर सकते हैं। भरे हुए आवेदन-पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास ३१-१-२०२३ तक पहुँच जाने चाहिए।

७. योग-वेदान्त फॉरेस्ट 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 द्वारा संचालित किये जाने वाले कोर्स का स्वरूप विद्यार्थी को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा पुस्तकीय जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

शिवानन्दनगर  
नवम्बर, २०२२

कुलसचिव (रजिस्ट्रार)  
योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी  
फोन : - ०१३५-२४३३५४१ (अकादमी)  
ईमेल : - [yvfacademy@gmail.com](mailto:yvfacademy@gmail.com)

## डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

प्रशासनिक कारणों तथा वर्तमान अकाउंटिंग व्यवस्था (Accounting System) को थोड़ा सरल बनाने के उद्देश्य से, १० मार्च २०२१ को आयोजित 'बोर्ड ऑफ मैनेजमेण्ट' मीटिंग एवं ११ मार्च २०२१ को आयोजित 'बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज' मीटिंग में यह निर्णय लिया गया है कि द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए भेजे जाने वाले डोनेशन दिनांक १ अप्रैल २०२१ से केवल निम्नलिखित अकाउण्ट्स हेड्स हेतु ही स्वीकार किये जायेंगे—

### जनरल डोनेशन

- (१) आश्रम जनरल डोनेशन
- (२) अन्नक्षेत्र
- (३) मेडिकल रिलीफ

### कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

अतः भक्तवृन्द से अनुरोध है कि वे केवल उपर्युक्त अकाउण्ट्स हेड्स हेतु ही डोनेशन भेजें।

आश्रम के भक्त एवं हितैषी जनों को यह भी सूचित किया जाता है कि

- 'आश्रम जनरल डोनेशन' में प्राप्त धनराशि का उपयोग द डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियों हेतु किया जायेगा यथा शिवानन्द होम द्वारा गृहविहीन-निराश्रितों की देखभाल, लेप्रसी रिलीफ वर्क द्वारा कुष्ठरोगियों की सेवा, निर्धन छात्रों को शैक्षिक सहायता, योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी का संचालन, निःशुल्क वितरणार्थ आध्यात्मिक पुस्तकों का मुद्रण, आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार, आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना, आश्रम एवं गौशाला का रख-रखाव तथा आश्रम की नियमित धार्मिक-आध्यात्मिक गतिविधियों का संचालन। इस धनराशि का उपयोग सोसायटी द्वारा समय-समय पर आयोजित अन्य विभिन्न धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु भी किया जायेगा।
- 'मेडिकल रिलीफ' के अन्तर्गत प्राप्त डोनेशन का उपयोग शिवानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल में जरूरतमन्द रोगियों के उपचार हेतु तथा सोसायटी द्वारा संचालित अन्य चिकित्सा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु किया जायेगा।
- इसी प्रकार 'शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड' से प्राप्त ब्याज की राशि का सदुपयोग सोसायटी की समस्त गतिविधियों (धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी) हेतु किया जायेगा।
- इस सम्बन्ध में यह तथ्य ध्यान देने योग्य है कि सोसायटी अपनी किसी गतिविधि को समाप्त नहीं कर रही है। सोसायटी की सभी आश्रम-सम्बन्धी एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियाँ पूर्ववत् चलती रहेंगी; यद्यपि डोनेशन स्वीकार करने हेतु अकाउण्ट्स हेड्स की संख्या कम कर दी गयी है।

- द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए डोनेशन 'ऑनलाइन डोनेशन सुविधा' द्वारा वेब एड्रेस <https://donations.sivanandaonline.org> के माध्यम से अथवा हमारी वेबसाइट [www.sivanandaonline.org](http://www.sivanandaonline.org) में दिये गये 'ऑनलाइन डोनेशन' लिंक के माध्यम से भेजा जा सकता है।
- डोनेशन ऋषिकेश में देय बैंकड्राफ्ट अथवा चेक अथवा इलेक्ट्रॉनिक मनीआर्डर (E.M.O.) द्वारा "The Divine Life Society", Shivanandanagar, Uttarakhand के नाम भी भेजा जा सकता है। कृपया ड्राफ्ट अथवा चेक अथवा ई. एम. ओ. के साथ एक पत्र में डोनेशन का उद्देश्य, अपना डाक पता, फोन नम्बर, ई मेल आई डी तथा पैन नम्बर लिख कर भेजें।
- भक्तवृन्द को यह भी सूचित किया जाता है कि आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना करवाने हेतु कोई धनराशि नहीं ली जायेगी। जो व्यक्ति अपने अथवा अपने परिवार के किसी सदस्य के नाम पर पूजा करवाना चाहते हैं, वे इस सम्बन्ध में आश्रम के महासचिव अथवा परमाध्यक्ष को आवश्यक विवरण के साथ एक अनुरोध-पत्र ई मेल अथवा डाक द्वारा भेज सकते हैं जिससे कि उनके नाम पर पूजा सम्पन्न हो सके।
- सोसायटी को भेजे जाने वाले सदस्यता शुल्क, प्रवेश शुल्क, आजीवन सदस्यता शुल्क, पैट्रनशिप शुल्क, शाखा-सम्बद्धता शुल्क एवं एस पी एल को भेजी जाने वाली अग्रिम धनराशि से सम्बन्धित प्रावधानों एवं निर्देशों में कोई परिवर्तन नहीं किया गया है।

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

१. नवीन सदस्यता-शुल्क*	₹ १५०/-
प्रवेश-शुल्क . . . . .	₹ ५०/-
सदस्यता-शुल्क . . . . .	₹ १००/-
२. सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक)	₹ १००/-
३. नयी शाखा खोलने का शुल्क**	₹ १०००/-
प्रवेश-शुल्क . . . . .	₹ ५००/-
सम्बद्धता-शुल्क . . . . .	₹ ५००/-
४. शाखा-सम्बद्धता नवीकरण शुल्क (वार्षिक)	₹ ५००/-
* सदस्यता के इच्छुक प्रार्थी कृपया प्रार्थना-पत्र के साथ अपना फोटो पहचान-पत्र (Photo Identity) तथा निवास-स्थान के प्रमाण-स्वरूप कोई दस्तावेज (Residential Proof) भेजें।	
** नयी शाखा खोलने के लिए मुख्यालय से लिखित अनुमति लेनी होगी।	
⇒ कृपया सदस्यता-शुल्क और शाखा-सम्बद्धता-शुल्क ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा भेजें।	

## डी एल एस शाखाओं के प्रतिवेदन

### भारतीय शाखाएँ

**काकचिंग (मणिपुर):** शाखा द्वारा रुद्री पाठ और शिवमहिम्न स्तोत्र सहित नित्य शिव पूजा की जाती रही। ८ नवम्बर को भजन-कीर्तन सहित मासिक सत्संग, ९ को एक भक्त के आवास पर श्री एम. इबोम्बा सिंह की पुण्यतिथि पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

**काकिनाडा (आन्ध्र प्रदेश):** शाखा द्वारा सोमवार को देवीभागवत पर प्रवचनों सहित साप्ताहिक सत्संग तथा ९ अक्टूबर को जप, ध्यान और भजन-कीर्तन सहित मासिक सत्संग किया गया। कार्तिक मास में महान्यास एक वाराभिषेकम् आयोजित किया गया।

**खातिगुडा (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा और साप्ताहिक सत्संग गुरुवारों को चलते रहे। ६ नवम्बर को साधना दिवस मनाया गया। कार्तिक मास में ४ से ८ नवम्बर तक शाखा द्वारा प्रभातफेरी और महामन्त्र संकीर्तन आयोजित किया गया। एकादशियों को विष्णुसहस्रनाम पाठ किया जाता रहा।

**गुमरगुण्डा शाखा (छत्तीसगढ़):** शिवानन्द आश्रम, गुमरगुण्डा की नियमित गतिविधियाँ यथा, दैनिक त्रिसन्ध्या आरती, सायंकालीन सत्संग, मंगलवारों को हनुमान चालीसा, गुरुवारों को पादुका पूजा, शुक्रवारों को दुर्गा चालीसा तथा शनिवारों को सुन्दरकाण्ड इत्यादि कार्यक्रम चलते रहे, इसके अतिरिक्त धनतेरस, छोटी दीपावली, दीपावली इत्यादि त्योहार धूमधाम सहित मनाये गये। आश्रमवासियों ने गोपाष्टमी को गोपूजा की।

**चाँदपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, साप्ताहिक सत्संग शनिवार को, सुन्दरकाण्ड पारायण

संक्रान्ति दिनों को और चल सत्संग ८ और २४ को किये जाते रहे। इसके अतिरिक्त संक्रान्ति को सुन्दरकाण्ड पाठ तथा २९ अक्टूबर को हनुमान चालीसा का पाठ किया गया।

**जमशेदपुर (झारखण्ड):** शाखा द्वारा शुक्रवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवारों को अन्त्योदय बस्ती के छात्रों के लिए निःशुल्क योग एवं चित्रकला प्रशिक्षण की कक्षाएँ चलती रहीं। ७ नवम्बर को विष्णुसहस्रनाम पारायण किया गया। १३ को वृद्धाश्रम में विशेष प्रार्थनाएँ की गयीं तथा दोपहर को भोजन एवं फल वितरित किये गये।

**डी एल एस शाखा, बी एच इ एल, हरिद्वार (उत्तराखण्ड):** शाखा की नियमित गतिविधियाँ यथा, मंगलवारों को रामचरितमानस और सुन्दरकाण्ड पारायण, एकादशियों को गीता पाठ, स्वाध्याय, प्रवचनों और आरती भोग सहित सत्संग इत्यादि चलते रहे। प्रत्येक मास की ८ को चिदानन्द कुष्ठाश्रम में फल-मिठाई वितरण द्वारा नारायण सेवा की जाती है, योगासन की ऑनलाइन व ऑफलाइन कक्षाएँ चलायी जाती हैं, विशेष कार्यक्रमों में—५ सितम्बर को शाखा के अनुरोध पर दिव्य जीवन संघ के परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज का शाखा में शुभागमन हुआ तथा शाखा सदस्यों को आशीर्वचन प्राप्त हुए, ८ और २४ सितम्बर को पादुका पूजा, भजन, प्रसाद वितरण, कुष्ठाश्रमवासियों को भोजन वितरण इत्यादि कार्यक्रम आयोजित किये गये।

**नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़):** शाखा द्वारा दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना, गीता पाठ सहित, सोमवारों को शिव अभिषेक, हनुमान चालीसा और विष्णुसहस्रनाम पारायण, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवारों

को हनुमान चालीसा और सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग किये जाते रहे। ३ नवम्बर को महामन्त्र कीर्तन किया गया। शाखा का स्थापना दिवस २३ को हवन सहित मनाया गया।

**नयागढ़ (ओडिशा):** शाखा के साप्ताहिक सत्संग बुधवारों को चलते रहे। ४ अक्टूबर, विजयादशमी को विशेष सत्संग किया गया। १७ को सुन्दरकाण्ड और हनुमान चालीसा का पारायण किया गया।

**पंचकूला (हरियाणा):** शाखा द्वारा २७ नवम्बर को स्वर्गीय श्री हरिराम जी की आत्म-शान्ति एवं परम सद्गति हेतु विशेष प्रार्थना की गयी। ४ दिसम्बर गीता जयन्ती के पावन दिवस पर दिव्य बाल वाहिनी नाम से बालकों की दिव्य जीवन शाखा का शुभारम्भ किया गया और फिर 'जय गणेश' प्रार्थना, गुरुस्तोत्र, भजन और विश्व-शान्ति हेतु सामूहिक प्रार्थना की गयी।

**फरीदपुर शाखा (उत्तर प्रदेश):** शाखा के नियमित कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। गुरुदेव, गुरुमहाराज और पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द जी महाराज की पावन स्मृति में भागवत सप्ताह तथा गीता ज्ञान यज्ञ सप्ताह सफलतापूर्वक किये गये। दिल्ली में एक भक्त के आवास पर रामायण पाठ किया गया, एकतीर्थ यात्रा हेतु शाखा सदस्य भावनगर गये, वहाँ पावन मन्दिरों के दर्शन तथा आश्रम में पूज्य श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्द जी महाराज के सान्निध्य में रामायण पाठ किया गया।

**बरगढ़ (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, सोमवारों को रुद्राभिषेक, योग एवं प्राणायाम की कक्षाएँ, गुरुवारों को गुरु पादुका पूजा, शनिवारों को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवारों को गीता पर विचार-विनिमय के साथ सत्संग किये जाते रहे। इसके साथ-साथ रोगियों की

होमियोपैथी द्वारा धर्मार्थ चिकित्सा की जाती रही। ११ से १७ नवम्बर तक श्रीमद्भागवत सप्ताह रखा गया तथा १८ को साधना दिवस रुद्राभिषेक, पादुका पूजा, भजन और कीर्तन इत्यादि सहित मनाया गया।

**बरबिल (ओडिशा):** शाखा द्वारा अक्टूबर मास में गुरुवारों को साप्ताहिक तथा सोमवारों को चल सत्संग होते रहे। शिवानन्द धर्मार्थ होमियो डिस्पेंसरी द्वारा ३३३ रोगियों की निःशुल्क चिकित्सा की गयी।

**ब्रह्मपुर (ओडिशा):** शाखा द्वारा गुरुवारों तथा मास की ८ और २४ को पादुका पूजा, तीसरे रविवार को साधना दिवस, एकादशियों को गीता पाठ, नगर के चिकित्सालय में फल एवं वस्त्र वितरण तथा २६ नवम्बर को हनुमान चालीसा का पारायण किया गया।

**भीमकाण्ड (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और रविवारों को साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे।

**भुवनेश्वर (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा और नारायण सेवा, गुरुवारों को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा, ६ अगस्त को चल सत्संग किया गया। १ नवम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। ४ से ८ तक रासपूर्णमा मनायी गयी तथा ११ को एक भक्त के आवास पर गीता पारायण किया गया। १५ और १७ को विशेष सत्संग आयोजित किये गये। २४ को शाखा द्वारा 'श्री राम जय राम जय राम' जप, २६ को हनुमान चालीसा पाठ और २७ को महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया गया।

**राउरकेला (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ तथा पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, अर्चना और विष्णुसहस्रनाम सहित गुरुवारों और रविवारों को सत्संग

इत्यादि के कार्यक्रम चलते रहे। ६ नवम्बर को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। निःशुल्क एक्यूप्रेशर चिकित्सा और औषधियाँ जरूरतमन्दों को दी जाती रहीं।

**लग्ननऊ (उत्तर प्रदेश):** ५ से ९ नवम्बर तक डी एल एस मुख्यालय से श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी शाखा में पधारे और प्रातःकालीन योग एवं प्राणायाम की कक्षाएँ तथा सायंकालीन सत्संग किये गये, एन. ए. बी. के अन्ध विद्यालय में और उत्तर प्रदेश राज्य सरकार के वूमैन प्रोटेक्टिव होम में भी विशेष सत्संग किये गये। श्री स्वामी जी नैमिषारण्य भी गये तथा वहाँ व्यासगद्दी पर सत्संग भी आयोजित किया गया। इसके अतिरिक्त ८ नवम्बर को चन्द्रग्रहण पर शाखा द्वारा विशेष जप किया गया।

**लांजीपल्ली महिला शाखा (ओडिशा):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवारों को पादुका पूजा एवं चल सत्संग, एकादशियों को गीता पाठ, संक्रान्ति दिवस को हनुमान चालीसा, सुन्दरकाण्ड पारायण तथा नारायण सेवा के कार्यक्रम चलते रहे। कार्तिक मास में २७ अक्टूबर से ७ नवम्बर तक श्रीरामचरितमानस पारायण एवं प्रवचन, महामन्त्र संकीर्तन और श्रीकृष्णचरितामृत आयोजित किये गये, समापन नारायण सेवा सहित किया गया।

**विशाख रुरल ब्रांच (आन्ध्र प्रदेश):** शाखा द्वारा दैनिक पूजा, सोमवारों को विश्वनाथ मन्दिर में शिवाभिषेकम् के कार्यक्रम चलते रहे, सप्ताह में ६ दिन विभिन्न निकटवर्ती गाँवों में सत्संग आयोजित किये गये। इसके अतिरिक्त २ अक्टूबर को एक विशेष सत्संग भगवद्गीता पर प्रवचन सहित आयोजित किया गया जिसके समापन पर अम्मा भवानी के भक्तों को प्रसाद वितरित किया गया। २६ सितम्बर से ५ अक्टूबर तक

शाखा द्वारा नवरात्रि पूजा, अर्चना, ललितासहस्रनाम पारायण, भजन-कीर्तन और हवन सहित मनायी गयी।

**साउथ बलांडा (ओडिशा):** शाखा द्वारा अक्टूबर-नवम्बर मास में दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। गीता पाठ, विष्णुसहस्रनाम पाठ और हनुमान चालीसा पाठ एकादशियों को किया जाता रहा। २३ अक्टूबर और २८ नवम्बर को महामन्त्र संकीर्तन किया गया। २ से ८ नवम्बर तक श्रीमद्भागवत पारायण तथा प्रवचनों का आयोजन और ९ को नारायण सेवा की गयी।

**स्टील टाउनशिप, राउरकेला (ओडिशा):** शाखा द्वारा अक्टूबर-नवम्बर मास में विशेष कार्यक्रमों में परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज की पुण्यतिथि १ नवम्बर को विष्णुसहस्रनाम पाठ, गीता पाठ, हनुमान चालीसा पाठ और भजन-कीर्तन सहित मनायी गयी, भक्तों के आवासों पर पाँच सत्संग आयोजित किये गये, ३० को साधना दिवस मनाया गया। इसके अतिरिक्त गुरुवारों को पादुका पूजा, रविवारों को साप्ताहिक सत्संग, सोमवारों को योग एवं संगीत की निःशुल्क कक्षाएँ पूर्ववत् चलती रहीं।

### विदेशी शाखाएँ

**हाँग काँग (चीन):** शाखा द्वारा ऑनलाइन सत्संग बुधवार और शनिवार को चेउंग शा वान और नॉर्थ पौइंट योगा सेंटर दोनों स्थानों पर किये गये। ५ अक्टूबर को व्हाट बिकम्ज़ आफ द सोल आफ्टर डेथ, ८ को योग-वेदान्त सूत्रों पर, १२ को विवेकचूडामणि पर तथा १५ को भगवद्गीता प्रवचनों सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये। १९ को दीपावली मनायी गयी।

## हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

### श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें . . . . .	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या . . . . .	U.P.
कर्म और रोग . . . . .	२५/-
कर्मयोग-साधना. . . . .	१३०/-
गीता-प्रबोधिनी . . . . .	५५/-
गुरु-तत्त्व . . . . .	५५/-
घरेलू चिकित्सा . . . . .	U.P.
जपयोग . . . . .	१२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य . . . . .	१८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा. . . . .	४०/-
दिव्योपदेश . . . . .	४०/-
देवी माहात्म्य . . . . .	११५/-
धनवान् कैसे बनें . . . . .	५०/-
धारणा और ध्यान . . . . .	२१०/-
ध्यानयोग . . . . .	१३०/-
प्राणायाम-साधना. . . . .	७५/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश . . . . .	१००/-
ब्रह्मचर्य-साधना. . . . .	११०/-
भगवान् शिव और उनकी आराधना. . . . .	१५०/-
भगवान् श्रीकृष्ण. . . . .	१३०/-
मन : रहस्य और निग्रह . . . . .	२०५/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म. . . . .	१३५/-
मानसिक शक्ति. . . . .	१३०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व. . . . .	३०/-
मैं इसका उत्तर दूँ? . . . . .	१३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता . . . . .	४२५/-
योगाभ्यास का मूलाधार . . . . .	U.P.
योगवासिष्ठ की कथाएँ . . . . .	९०/-
योगासन. . . . .	११५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता. . . . .	६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा . . . . .	१२०/-

सत्संग भजन माला . . . . .	₹ १६०/-
सत्संग और स्वाध्याय . . . . .	६०/-
सद्गुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का	
नाश किस प्रकार करें . . . . .	१९५/-
सन्त-चरित्र . . . . .	२३५/-
सौ वर्ष कैसे जियें . . . . .	९५/-
साधना . . . . .	U.P.
स्वरयोग. . . . .	८०/-
हठयोग . . . . .	१००/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन . . . . .	१६०/-

### श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

अध्यात्म-प्रसून . . . . .	३५/-
आलोक-पुंज . . . . .	१०५/-
ज्योति-पथ की ओर . . . . .	१२५/-
त्याग : शरणागति. . . . .	२५/-
भगवान् का मातृरूप . . . . .	७०/-
मोक्ष सम्भव है . . . . .	३५/-
योग-सन्दर्शिका . . . . .	५५/-
शाश्वत सन्देश . . . . .	५५/-
शोकातीत पथ . . . . .	१४०/-
साधना सार. . . . .	३५/-

### श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत

नित्य वन्दना . . . . .	४५/-
<b>अन्य लेखक कृत</b>	
एकादशोपनिषद: (मूल मन्त्राः) . . . . .	१४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन . . . . .	५०/-
* चिदानन्दम् . . . . .	२००/-
जीवन-स्रोत . . . . .	१५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम् . . . . .	१५/-
शिव स्तोत्र माला . . . . .	३५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्). . . . .	१००/-
* सर्वस्नेही हृदय . . . . .	१००/-
दिव्य योगा . . . . .	९०/-

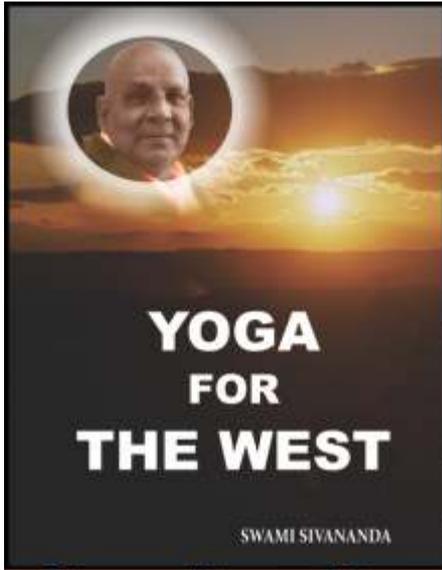
५०% अग्रिम। पैकिंग अतिरिक्त। विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

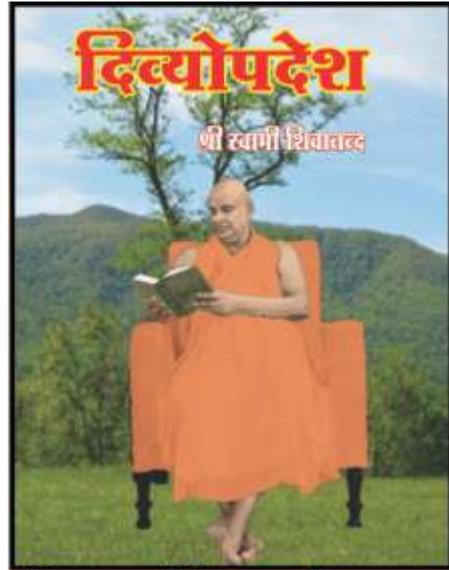
For online orders and Catalogue : dlsbooks.org

## NEW EDITION



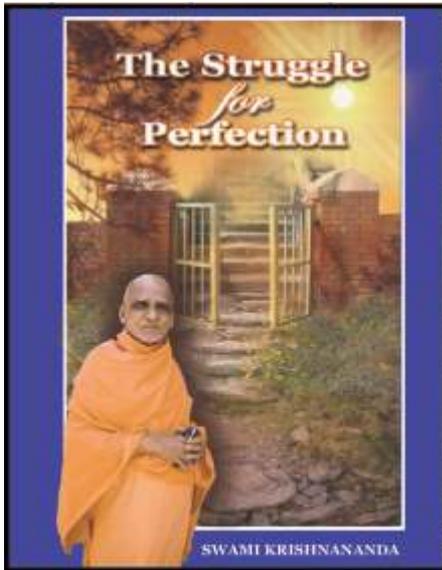
### **YOGA FOR THE WEST**

**Pages: 96 Price: ₹ 55/-**



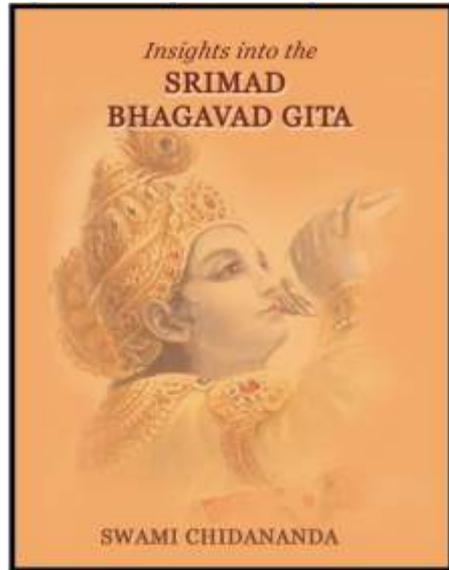
### **दिव्योपदेश**

**Pages: 64 Price: ₹ 40/-**



### **THE STRUGGLE FOR PERFECTION**

**Pages: 64 Price: ₹ 40/-**



### **INSIGHTS INTO THE SRIMAD BHAGAVAD GITA**

**Pages: 208 Price: ₹ 180/-**

# 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 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 तालेकुंजी से बन्द रखिए।
६. **दान**—प्रतिमाह अथवा प्रतिदिन यथाशक्ति नियमित रूप से दान दीजिए अथवा एक रुपये में दस पैसे के हिसाब से दान दीजिए।
७. **स्वाध्याय**—गीता, रामायण, भागवत, विष्णुसहस्रनाम, आदित्यहृदय, उपनिषद्, योगवासिष्ठ, बाइबिल, जेन्दअवस्ता, 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। इससे मन शीघ्र ही समुन्नत हो जायेगा।
१०. **सत्संग**—निरन्तर सत्संग कीजिए। कुसंगति, धूम्रपान, मांस, शराब आदि का पूर्णतः त्याग कीजिए। बुरी आदतों में न फँसिए।
११. **व्रत**—एकादशी को उपवास कीजिए या केवल दूध तथा फल पर निर्वाह कीजिए।
१२. **जप—माला**—जप-माला को अपने गले में पहनिए अथवा जेब में रखिए। रात्रि में इसे तकिये के नीचे रखिए।
१३. **मौन—व्रत**—नित्यप्रति कुछ घण्टों के लिए मौन-व्रत कीजिए।
१४. **वाणी—संयम**—प्रत्येक परिस्थिति में सत्य बोलिए। थोड़ा बोलिए। मधुर बोलिए।
१५. **अपरिग्रह**—अपनी आवश्यकताओं को कम कीजिए। यदि आपके पास चार कमीजें हैं, तो इनकी संख्या तीन या दो कर दीजिए। सुखी तथा सन्तुष्ट जीवन बिताइए। अनावश्यक चिन्ताएँ त्यागिए। सादा जीवन व्यतीत कीजिए तथा उच्च विचार रखिए।
१६. **हिंसा—परिहार**—कभी भी किसी को चोट न पहुँचाइए (अहिंसा परमो धर्मः)। क्रोध को प्रेम, क्षमा तथा दया से नियन्त्रित कीजिए।
१७. **आत्म—निर्भरता**—सेवकों पर निर्भर न रहिए। आत्म-निर्भरता सर्वोत्तम गुण है।
१८. **आध्यात्मिक डायरी**—सोने से पहले दिन-भर की अपनी गलतियों पर विचार कीजिए। आत्म-विश्लेषण कीजिए। दैनिक आध्यात्मिक डायरी तथा आत्म-सुधार रजिस्टर रखिए। भूतकाल की गलतियों का चिन्तन न कीजिए।
१९. **कर्तव्य—पालन**—याद रखिए, मृत्यु हर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रही है। अपने कर्तव्यों का पालन करने में न 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 साधनाओं का सार है। इससे आप मोक्ष प्राप्त करेंगे। इन नियमों का दृढ़तापूर्वक पालन करना चाहिए। अपने मन को ढील न दीजिए।

जनवरी २०२३

**LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT**  
**(Licence No. WPP No. 02/21-23, Valid upto: 31-12-2023)**  
**DATE OF PUBLICATION: 20<sup>th</sup> OF EVERY MONTH**  
**DATE OF POSTING: 20<sup>th</sup> OF EVERY MONTH**  
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

## भगवान् के गुण

भगवान् कार्य-कारण भाव से दूर हैं, देशकालातीत हैं और वाणी तथा मन की पहुँच से परे हैं।  
फिर भी वह निकटतम से निकटतम हैं, हृदय के अन्तस्तल में हैं और प्राणी मात्र का जीवन हैं।  
आत्म-साक्षात्कार के लिए प्रयत्नशील साधकों को उन्हें अपने ही हृदय-गुहा में खोजना चाहिए। इसी गुहा में वह आनन्दपूर्ण परमात्मा निवास करते हैं।

भगवान् गुप्त प्रेम हैं, गुप्त शक्ति हैं, गुप्त सौन्दर्य हैं, गुप्त प्रकाश हैं। ब्रह्म देवताओं का देवता है।  
ब्रह्म ही ज्ञान है। आप भी उस गुप्त परमेश्वर के अन्दर अपना गुप्त जीवन व्यतीत कीजिए।

भगवान् का विश्लेषण करने का अर्थ है भगवान् का निषेध करना। जो पदार्थ सीमित है, उसी की परिभाषा अथवा व्याख्या की जा सकती है। उसकी व्याख्या कैसे की जाये जो असीम है, अव्यक्त है और जो प्रत्येक पदार्थ का आदि कारण और मूल स्रोत है? यदि हम भगवान् की व्याख्या करने जायें, तो हम असीम को सीमा में बाँध देंगे और अपने मन की धारणाओं में उसे सीमित कर देंगे। भगवान् स्थूल मन की पहुँच से परे हैं; परन्तु शुद्ध, सूक्ष्म और एकाग्र मन के साथ ध्यान के द्वारा उनका साक्षात्कार किया जा सकता है।

स्वामी शिवानन्द

## सेवा में

‘द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी’ की ओर से स्वामी अद्वैतानन्द द्वारा ‘योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२’ से मुद्रित तथा ‘द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२’ से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०

**E-mail: [generalsecretary@sivanandaonline.org](mailto:generalsecretary@sivanandaonline.org) ; Website : [www.sivanandaonline.org](http://www.sivanandaonline.org) ; [www.dlshq.org](http://www.dlshq.org)**

सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द