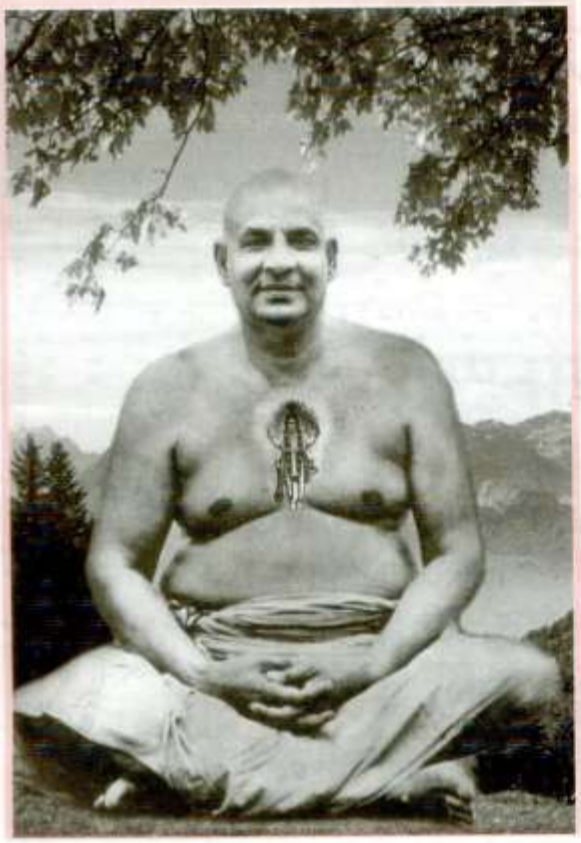
₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन



'मनुष्य जैसा विचार करता है, वैसा ही बन जाता है'—यह प्रकृति का एक महान् नियम है। विचार कीजिए कि 'मैं शुद्ध हूँ', आप शुद्ध बन जायेंगे। विचार कीजिए कि 'मैं मनुष्य हूँ', आप मनुष्य बन जायेंगे। विचार कीजिए कि 'मैं ब्रह्म हूँ', आप ब्रह्म हो जायेंगे। सुन्दर स्वभाव की प्रतिमूर्ति बन जाइए। सदा भले कर्म ही कीजिए। सेवा कीजिए। प्रेम कीजिए। दान दीजिए। ब्रह्मचर्य तथा मौन का पालन कीजिए। क्रोध का दमन कीजिए। दूसरों को सुखी बनाने के लिए ही जीवन-यापन कीजिए। तभी आप भी सुखी हो सकेंगे।

श्री स्वामी शिवानन्द

अगस्त २०२५

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।

श्री स्वामी शिवानन्द

आध्यात्मिक दैनन्दिनी रखिए

सात्त्विक गुणों का विकास कीजिए। अपनी ऊर्जा की रक्षा कीजिए। नियमित व्यायाम के द्वारा अपने शरीर को मजबूत तथा स्वस्थ बनाइए। सच्चाई के साथ शुद्ध अन्तःकरण से नित्य आध्यात्मिक दैनन्दिनी को भरिए। अवधान का विकास कीजिए। आध्यात्मिक वीर बनिए।

सदा ठीक विचार कीजिए तथा ठीक काम कीजिए। अपने पड़ोसियों से ईर्ष्या नहीं करिए। उदार तथा उन्नत विचारों को प्रश्रय दीजिए। सदा साहस एवं आत्म–विश्वास बनाये रखिए। जो कुछ भी कीजिए, उसमें सफलता का संकल्प रखिए। आप अपने प्रयासों में अवश्य ही सफल होंगे। यही रहस्य की बात है।

सन्तों तथा ऋषियों को सदा याद रखिए। उनके उपदेशों से प्रेरणा ग्रहण कीजिए। प्रेम–मार्ग का अनुसरण कीजिए। भक्ति–रस का पान करिए। ईश्वर के साथ एकाकार हो जाइए तथा ईश्वर–चैतन्य के परम धाम को पहुँच जाइए।

श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXVI	अगस्त २०२५	No. 05

प्रश्नोपनिषद्

षष्ठ प्रश्नः

अथ हैनं सुकेशा भारद्वाजः पप्रच्छ। भगवन्हिरण्यनाभः कौसल्यो राजपुत्रो मामुपेत्यैतं प्रश्नमपृच्छत षोडशकलं भारद्वाज पुरुषं वेत्थ। तमहं कुमारमब्रुवं नाहमिमं वेद यद्यहमिममवेदिषं कथं ते नावक्ष्यमिति समूलो वा एष परिशुष्यति योऽनृतमभिवदति तस्मान्नार्हाम्यनृतं वक्तुम्। स तूष्णीं रथमारुह्य प्रवव्राज। तं त्वा पृच्छामि क्वासौ पुरुष इति ॥१॥

तदनन्तर, उन पिप्पलादाचार्य से भरद्वाज के पुत्र सुकेशा ने कहा—''भगवन्! कोसल देश के राजकुमार हिरण्यनाभ ने मेरे पास आकर यह प्रश्न पूछा था—'भारद्वाज! क्या आप सोलह कलाओं वाले पुरुष को जानते हैं?' तब मैंने उस कुमार से कहा—'मैं इसे नहीं जानता; यदि मैं इसे जानता होता तो आपको क्यों न बतलाता? जो पुरुष मिथ्याभाषण करता है, वह सब ओर से मूल सहित सूख जाता है; अतः मैं मिथ्याभाषण नहीं कर सकता।'' तब वह चुपचाप रथ पर चढ़कर चला गया। इसलिए, अब मैं आपसे उसके विषय में पूछता हूँ कि वह पुरुष कहाँ है?

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः
SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI
PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

प्रकामपुण्यदर्शनं प्रधानयोगिसत्तमं
प्रकाशमानतेजसं प्रकृष्टदिव्यवैभवम्
अकाममुत्तमौजसं सुरापगातटोल्लस–
न्निकाय्यवासिनं शिवं जगद्गुरुं समाश्रये ।।७५।।

मैं जगद्गुरु श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के चरणकमलों का आश्रय ग्रहण करता हूँ जिनका दर्शन अत्यन्त पावनकारी है, जो उत्तम योगी हैं, जिनकी अमित कान्ति सर्वत्र विकीरित हो रही है, जो दिव्य वैभव से सम्पन्न हैं, सांसारिक कामनाओं से पूर्णतः मुक्त हैं, अत्यन्त ओजस्वी हैं तथा जो गंगा के पावन तट पर एक सुन्दर कुटीर में निवास करते हैं।

अपारदुःखसागरप्रमग्नलोकरक्षकं
कृपालयं नृपालकैर्निषेवितांघ्रिपङ्कजम्
जपार्चनादिसात्त्विकक्रियापरायणं शरत्–
क्षपाकराननं भजे शिवाभिधानयोगिनम् ।।७६।।

जो अपार दुःखसागर में निमग्न जनों के रक्षक–उद्धारक हैं, कृपा–करुणा के धाम हैं, जिनके चरणारविन्द की नृप–जन श्रद्धापूर्वक पूजा करते हैं, जो भगवन्नाम जप एवं भगवद्–आराधना आदि सात्त्विक क्रियाओं में नित्य संलग्न रहते हैं तथा जिनका मुख शरद ऋतु के चन्द्रमा के समान मनोहारी है, उन महान् योगी श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की मैं भावपूर्वक वन्दना करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

मनुष्य अपने परिवेश एवं परिस्थितियों से ऊपर उठ सकता है

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ऐसा प्रायः कहा जाता है कि मनुष्य अपने परिवेश एवं परिस्थितियों का परिणाम होता है। यह सत्य नहीं है। हम इस पर विश्वास नहीं कर सकते हैं, क्योंकि वास्तविकता सदैव इसके विपरीत होती है। विश्व के अनेक महापुरुषों ने प्रतिकूल परिस्थितियों एवं निर्धनता के मध्य जन्म लिया। ऐसे अनेक मनुष्य, जिनका जन्म झुग्गी-झोपड़ियों के अस्वच्छ परिवेश में हुआ, उन्होंने विश्व में श्रेष्ठतम-उच्चतम स्थान प्राप्त किया है। उन्होंने राजनीति, साहित्य एवं काव्य के क्षेत्र में विशिष्ट योगदान द्वारा अमित यश-ख्याति अर्जित की है। वे विश्व के महान् प्रतिभाशाली मनुष्य एवं प्रकाश-स्तम्भ बन गये हैं। आप इसका क्या कारण बता सकते हैं?

मद्रास के उच्च न्यायालय के प्रथम भारतीय न्यायाधीश मुथुस्वामी अय्यर का जन्म अत्यन्त निर्धन परिवार में हुआ था। उन्हें रात्रि में नगरपालिका के बल्ब के प्रकाश में अध्ययन करना पड़ता था। उन्हें भोजन एवं समुचित वस्त्र भी प्राप्त नहीं होते थे। उन्होंने कठोर संघर्ष किया एवं महानता अर्जित की। अपनी दृढ़ इच्छा-शक्ति एवं लौह-संकल्प के द्वारा, वे अपने परिवेश-परिस्थितियों से ऊपर उठे।

पश्चिम जगत् में भी मोचियों एवं मछुआरों के पुत्रों ने समाज में उच्च स्थिति प्राप्त की है। सड़क पर जूते पॉलिश करने वाले, मद्यशाला में मद्य विक्रय करने वाले तथा होटलों में भोजन पकाने वाले युवक सुप्रसिद्ध कवि एवं कुशल पत्रकार बने हैं। जॉनसन का जन्म अत्यन्त प्रतिकूल परिस्थितियों में हुआ था। गोल्डस्मिथ प्रतिवर्ष मात्र चालीस पाउण्ड अर्जित कर पाते थे। सर वॉल्टर स्कॉट भी अत्यन्त निर्धन थे। उनके पास रहने के लिए कोई स्थान नहीं था। जेम्स रेम्से मैकडोनाल्ड का जीवन यहाँ उल्लेखनीय है। वे अत्यन्त महान् पुरुषार्थी-उद्यमी व्यक्ति थे। एक सामान्य कृषि-श्रमिक के निर्धनतापूर्ण जीवन से प्रारम्भ करके, वे अन्ततः ब्रिटेन के प्रधानमन्त्री पद तक पहुँचे। सर्वप्रथम, उन्होंने दस शिलिंग के साप्ताहिक वेतन पर लिफाफों पर पते लिखने का कार्य किया। वे इतने अधिक निर्धन थे कि उनके पास चाय खरीदने के लिए भी पैसे नहीं होते थे, इसलिए वे इसके स्थान पर जल पी लेते थे। अनेक महीनों तक उनका प्रतिदिन का भोजन मात्र तीन पेंस का एक पुडिंग ही था। विद्यार्थी होने के साथ-साथ, वे अपने से कनिष्ठ विद्यार्थियों को शिक्षा भी प्रदान करते थे। उनकी राजनीति एवं विज्ञान में अत्यधिक रुचि थी। उन्होंने पत्रकारिता का व्यवसाय अपनाया। धीरे-धीरे, उचित पुरुषार्थ द्वारा वे ब्रिटेन के प्रधानमन्त्री पद तक पहुँचे।

अद्वैत-दर्शन के प्रतिपादक, प्रखर प्रज्ञा-सम्पन्न, आध्यात्मिक जगत् के महायशस्वी महापुरुष जगद्गुरु शंकराचार्य का जन्म भी एक अत्यन्त निर्धन परिवार एवं प्रतिकूल परिस्थितियों में हुआ था। इस प्रकार के सहस्रों उदाहरण हैं। इसलिए, यह पूर्णतः स्पष्ट है कि प्रतिकूल परिवेश एवं परिस्थितियाँ भावी महापुरुषों की श्रेष्ठता एवं महानता को नष्ट नहीं कर सकती हैं तथा कोई भी मनुष्य गहन परिश्रम, उद्देश्य के प्रति सच्ची निष्ठा, लौह संकल्प-शक्ति एवं दृढ़ निश्चय द्वारा अपने परिवेश-परिस्थितियों पर विजय प्राप्त कर सकता है।

'Practice of Karma Yoga' पुस्तक से उदधृत आलेख का अनुवाद

प्रत्येक मनुष्य अपने संस्कारों के साथ जन्म लेता है। मनुष्य का मन किसी कोरे कागज के समान रिक्त नहीं होता है। इसमें उसके पूर्वजन्मों के विचारों एवं कार्यों के संस्कार अंकित होते हैं। संस्कार प्रच्छन्न अथवा सुप्त शक्तियाँ होती हैं। अच्छे संस्कार मनुष्य के लिए बहुमूल्य निधि होते हैं। यद्यपि वह प्रतिकूल परिवेश में रहता है, ये संस्कार उसकी बाहरी अवांछनीय एवं विपरीत प्रभावों से रक्षा करते हैं। ये अच्छे संस्कार उसके विकास एवं प्रगति में सहायक होते हैं। भगवान् श्रीकृष्ण श्रीमद्भगवद्गीता के छठे अध्याय में कहते हैं, ''हे कुरुनन्दन! वह अपने पूर्वजन्म में अर्जित संस्कारों को पुनः प्राप्त करता है और परिपूर्णता की प्राप्ति के लिए पुनः प्रयास करता है।''

किसी भी अवसर को व्यर्थ न गंवायें। सभी अवसरों का सदुपयोग करें। प्रत्येक अवसर आपके विकास एवं उत्थान के लिए मिला है। यदि आप सड़क के किनारे किसी रोगी को असहाय अवस्था में बैठा देखें, तो उसे अपनी पीठ पर अथवा ताँगे में बैठाकर निकटतम अस्पताल में ले जायें। उसकी परिचर्या करें, उसे गर्म दूध अथवा चाय या कॉफी दें। दिव्य भावपूर्वक उसके पैरों की मालिश करें। उसमें सर्वव्यापक, सर्वत्र विद्यमान, सर्व-अन्तर्वासी भगवान् के दर्शन करें। उसके नेत्रों की चमक में, उसकी पुकार में, उसके श्वास-प्रश्वास में, हृदय-स्पन्दन में दिव्य सत्ता का दर्शन करें। भगवान् ने आपमें प्रेम एवं करुणा के विकास हेतु, आपके हृदय को पवित्र करने हेतु तथा आपके हृदय से घृणा, द्वेष, ईर्ष्या आदि विकारों के निराकरण हेतु आपको यह अवसर प्रदान किया है। यदि आप अत्यन्त कायर स्वभाव के हैं, तो भगवान् कभी-कभी आपको ऐसी परिस्थितियों में रखेंगे जिनमें आप अपने जीवन को संकट में डालते हुए साहस एवं बुद्धि-कौशल का प्रदर्शन करने हेतु बाध्य हो जायेंगे। इन सभी यशस्वी महापुरुषों ने सभी अवसरों का उच्चतम-श्रेष्ठतम सदुपयोग किया है। भगवान् मनुष्यों को विविध अवसर प्रदान करके उनके मन को शिक्षित-प्रशिक्षित करते हैं।

स्मरण रखें कि आपकी दुर्बलता में ही आपकी शक्ति छिपी है; क्योंकि आप इस दुर्बलता से अपनी रक्षा हेतु सदैव सजग रहेंगे। निर्धनता के भी अपने गुण एवं लाभ होते हैं। निर्धनता मनुष्य को विनम्रता, सहनशक्ति, संघर्ष करने की भावना एवं सच्ची निष्ठा आदि सद्गुणों से सम्पन्न करती है; जबकि विलासिता आलस्य, अभिमान, दुर्बलता, अकर्मण्यता आदि अनेक बुरी आदतों को जन्म देती है।

इसलिए, बुरे अथवा प्रतिकूल परिवेश के विरुद्ध शिकायत नहीं करें। अपने मानसिक जगत् एवं परिवेश का निर्माण करें। जो मनुष्य विपरीत परिवेश एवं परिस्थितियों में रहकर अपने विकास हेतु प्रयास करता है, वह वास्तव में एक शक्तिशाली-बलवान् मनुष्य बनता है। उसे कुछ भी प्रभावित नहीं कर सकता है। वह अत्यन्त दृढ़ निश्चयी एवं साहसी होता है। मनुष्य निःसन्देह परिवेश अथवा परिस्थितियों का दास नहीं है। वह अपनी क्षमताओं, सद्विचारों, सद्कार्यों एवं उचित पुरुषार्थ से इन पर विजय प्राप्त कर सकता है तथा इन्हें परिवर्तित कर सकता है। तीव्र-गहन पुरुषार्थ द्वारा भाग्य को बदला जा सकता है। इसी कारण, महर्षि वशिष्ठ एवं श्री भीष्म ने पुरुषार्थ को प्रारब्ध अथवा भाग्य से श्रेष्ठ बताया है। इसलिए, प्रिय बन्धुओं, पुरुषार्थ करें, प्रकृति पर विजय प्राप्त करें तथा शाश्वत सच्चिदानन्द आत्मा में संस्थित होकर परमानन्द प्राप्त करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

प्रसन्नता का महत्त्व

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

उन परम सत्ता को श्रद्धापूर्वक नमन-वन्दन जो शाश्वत एवं अनन्त हैं, कालातीत एवं असीम हैं, मानव-बुद्धि की पहुँच से परे हैं, वाणी जिनकी अचिन्त्य, अवर्णनीय एवं अलौकिक महिमा का वर्णन करने में सक्षम नहीं है। हम सब पर उनके दिव्य अनुग्रह की सदैव वृष्टि होती रहे।

परम आराध्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज को प्रेमपूर्वक प्रणिपात, जिन्होंने अपने उज्ज्वल व्यक्तित्व, दीप्तिमन्त मुख एवं कान्तिमय नेत्रों द्वारा हमें उन दिव्य सत्ता की अवर्णनीय महिमा की एक छोटी सी झलक दिखलायी जिनके अनुभव वे दृढ़तापूर्वक नित्य-संस्थित थे। वे दिव्यत्व के आलोक से आलोकित-प्रकाशित थे। परात्पर तत्त्व की ओर हमारी इस महान् यात्रा में श्री गुरुदेव के आशीर्वाद सदैव हमारे साथ रहें।

हम परम लक्ष्य की प्राप्ति की यात्रा, आध्यात्मिक यात्रा के समय होने वाले रोमांच एवं प्रसन्नता की चर्चा कर रहे हैं। हम जानते हैं कि लक्ष्य की प्राप्ति से होने वाले सुख एवं रोमांच से अधिक प्रसन्नता एवं रोमांच लक्ष्य की ओर प्रगतिशील होने में, इसकी प्राप्ति का प्रयास करने में ही प्राप्त होता है। लक्ष्य की ओर यात्रा में ही प्रसन्नता एवं सुख मिलते हैं।

किन्तु, यह केवल कहने के लिए ही नहीं है, वास्तव में यह सुख-प्रसन्नता अत्यधिक आवश्यक भी है। यह अपरिहार्य एवं अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भी है। इस सुख-प्रसन्नता की अत्यधिक महत्ता है, इसकी आवश्यकता है, इसका महत्त्वपूर्ण स्थान है। क्योंकि यदि किसी कार्य को करने में आपको सुख एवं प्रसन्नता प्राप्त नहीं होते हैं, तो आप उसे उत्साहपूर्वक नहीं कर सकते हैं। यदि किसी कार्य को करते समय आप अत्यधिक प्रसन्नता एवं हर्ष का अनुभव नहीं करते हैं, तो आप उस कार्य को अपने सम्पूर्ण मन एवं हृदय से नहीं कर सकते हैं। उस कार्य के प्रति आपका समर्पण आधा-अधूरा ही होगा।

यदि आध्यात्मिक यात्रा में, साधना में आपको वास्तविक सुख एवं प्रसन्नता नहीं प्राप्त होते हैं, तो इसके लिए आप अपनी सम्पूर्ण ऊर्जा, अपनी समस्त क्षमताओं एवं योग्यताओं का उपयोग नहीं करेंगे। इसलिए, यह आपके जीवन का एक भाग ही रहेगा, सम्पूर्ण जीवन नहीं बनेगा। उस महान् लक्ष्य की प्राप्ति में आपका सम्पूर्ण व्यक्तित्व-अस्तित्व क्रियाशील नहीं होगा। इस कारण आपके अस्तित्व का एक भाग इस महान् कार्य में संलग्न होगा, दूसरा भाग किसी अन्य कार्य में संलग्न रहेगा।

यह आध्यात्मिक यात्रा, यह साधना केवल एक महान् कार्य नहीं है; अपितु यह इतना अधिक महान् कार्य है कि इसे आपके आधे-अधूरे व्यक्तित्व-अस्तित्व द्वारा नहीं किया जा सकता है। यह जीवन का वह अद्वितीय लक्ष्य है जिसकी प्राप्ति आपके सम्पूर्ण जीवन की माँग करती है—आपका सम्पूर्ण समय, सम्पूर्ण ऊर्जा, सम्पूर्ण अवधान, सम्पूर्ण निष्ठा एवं प्रयास। यदि इस लक्ष्य की

'Seek the Beyond' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

प्राप्ति हेतु आप स्वयं को पूर्णरूपेण समर्पित करते हैं, तो आप पूर्णतः आश्वस्त हो सकते हैं कि भगवान् भी ऐसे समर्पित साधक, मुमुक्षु एवं भक्त के प्रति स्वयं को पूर्ण समर्पित कर देते हैं। समस्त महान् पुरुषों का यही अनुभव रहा है। उन्होंने इस सत्य को हमें विविध रूपों में समझाने का प्रयास किया है। इस प्रकार अपने पूर्ण मन, हृदय एवं आत्मा सहित सम्पूर्ण अस्तित्व का समर्पण केवल तभी सम्भव है, जब आपको इस कार्य में प्रसन्नता प्राप्त होती है। यदि यह ऐसा कार्य है जो आपको महान् सुख, अत्यधिक आन्तरिक हर्ष एवं उल्लास से भर देता है, केवल तभी ऐसा पूर्ण समर्पण सम्भव है जो अत्यन्त आवश्यक है।

इसलिए, सुख-प्रसन्नता की आवश्यकता है। परम तत्त्व के साक्षात्कार के इस कठिन कार्य में, प्रबोधन के इस दुष्कर कार्य में, आत्म-साक्षात्कार के इस दुःसाध्य कार्य में हमें निष्ठापूर्वक संलग्न रखने के लिए यह प्रसन्नता आवश्यक है। यह सत्य है। परमपिता परमात्मा एवं श्री गुरुदेव हमें इस सत्य को समझने में तथा परम लक्ष्य की प्राप्ति करने में सहायता प्रदान करें। भगवान् के आशीर्वाद आप सब पर हों।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

अपने सामने सदा आत्म-साक्षात्कार का लक्ष्य बनाये रखिए। निःसन्देह आप नित्य हैं तथा आपके सामने अमरत्व है। आप अमर हैं। आप काल से परे हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप इसी जन्म में साक्षात्कार प्राप्त करने के प्रयासों को ढीला छोड़ दें। आपको नहीं मालूम कि यह मानव-जन्म आपको पुनः कब मिलेगा। आप पशु या देव-योनि में ईश्वर-साक्षात्कार नहीं कर सकते। इन दोनों प्रकार की योनियों में जीव अपने कर्मानुसार या तो कष्ट भोगता है या सुख। कर्म-भोग समाप्त हो जाने पर उसे पुनः मानव-जन्म को प्राप्त करना पड़ता है जिससे कि उसे आत्म-साक्षात्कार का दूसरा सुयोग प्राप्त हो सके। इससे ही आप समझ लें कि इसी जन्म में आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करना कितना आवश्यक है, अन्तर्निरीक्षण के द्वारा आपको प्रतिदिन यह पता लगा लेना चाहिए कि आप उन्नति कर रहे हैं अथवा नहीं। यह बहुत ही आवश्यक है, अन्यथा आप मार्ग को भूल सकते हैं। अन्तर्निरीक्षण कीजिए। पता लगाइए। माया आपको मोहित तथा पथ-भ्रष्ट करने के लिए सदा तैयार है। सावधान रहिए। उसके बहुत रूप हैं। सेवा का अभिमान, पद का दर्प, सफलता का अहंकार, लाभ से आसक्ति, आराम की कामना, अधिकार का लोभ, अधिकार-प्राप्ति में बाधक जनों के प्रति द्वेष तथा आत्म-गौरव की भावना से दूसरों पर शासन करने, उन पर अत्याचार करने, उन्हें दबाने की भावना—ये कुछ स्वर्गिक अप्सराएँ हैं जो आपके चतुर्दिक् आपको प्रलोभित करने के लिए सदैव तत्पर रहती हैं। सावधान!

श्री स्वामी शिवानन्द

तिरुनीलकंठ यालपाननायनार

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

चोला राज्य के एरुकट्टनपुलियूर में तिरुनीलकंठ यालपानर नाम के भगवान् शिव के गहन भक्त रहते थे। वे वीणा वादन में अति निपुण थे। उनका यह स्वभाव था कि वे विभिन्न तीर्थ स्थलों में जाते और वहाँ पावन शिव मन्दिरों के सम्मुख भगवान् की महिमा का वर्णन वीणा वादन के साथ गाकर किया करते। एक बार वे मदुरै गये। वे प्रवेश-द्वार पर खड़े हुए थे और वीणा बजा रहे थे। भगवान् ने उनका वीणा वादन निकट से श्रवण करना चाहा, अतः उन्होंने अपने भक्तों को स्वप्न में दर्शन दिये और उन्हें यालपानर को मन्दिर के भीतरी भाग में लेकर आने के लिए कहा। आगामी दिन जब ब्राह्मण उन्हें मन्दिर के भीतर ले गये, तो उन्हें अत्यन्त आश्चर्य हुआ, किन्तु वे शीघ्र ही भगवान् की लीला को समझ गये कि वे उनका वीणा वादन श्रवण करना चाहते हैं। जब वे गा रहे थे, तो आकाशवाणी सुनाई दी 'यदि वीणा गीले स्थान पर रखी रही, तो वह बिगड़ जाएगी, इन्हें बैठने के लिए एक स्वर्ण-आसन दे दिया जाये।' तत्काल ही उनके लिए स्वर्ण-आसन प्रस्तुत किया गया। यालपानर ने भगवान् को दण्डवत् नमन किया और स्वर्णिम आसन पर खड़े होकर भगवान् की परम करुणा की महिमा का वर्णन करते हुए वीणा वादन सहित गान किया।

तदुपरान्त यालपानर तिरुवारूर गये और वहाँ भी वे मन्दिर के सामने बाहर खड़े होकर गाने लगे। यहाँ भी भगवान् ने उनका गायन अत्यन्त निकट बैठ कर सुनने की इच्छा की। अतः भगवान् ने मन्दिर के उत्तर की दिशा में एक अन्य द्वार बना डाला। यालपानर भगवान् की इच्छा को जान गये और उस नव-रचित द्वार में से भीतर प्रविष्ट होकर उनके सामने गाया। वे कैसे सम्बन्धर से मिले और कैसे मोक्ष प्राप्त किया, यह सम्बन्धर के जीवन-चरित में बता दिया गया है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

'Sixty-Three Nayanar Saints' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

भक्ति प्रेम का वह रेशमी सूक्ष्म सूत्र है जो भक्त के हृदय को ईश्वर के पाद-पद्मों से बाँध देता है। भक्ति ईश्वर से परम अनुरक्ति है। यह ईश्वर के प्रति प्रेम का सहज प्रवाह है। यह शुद्ध, निःस्वार्थ दिव्य प्रेम है। भक्ति हृदय की वह पवित्र भावना है जो भक्त का भगवान् से सम्बन्ध कराती है। यह भक्तों द्वारा अनुभव का ही विषय है।

श्री स्वामी शिवानन्द

हमें अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

वैसे तो गिरजाघरों में, सिनेगॉग (यहूदी पूजाघर), मस्जिदों और मन्दिरो में लोगों की भीड़ लगी रहती है, किन्तु उनमें कई तो अपने पास खड़े हुए लोगों में दोष खोजते हैं, कुछ दूसरों को कामुक दृष्टि से, कुछ ईर्ष्यापूर्ण और तुलनात्मक दृष्टि से, कुछ मोहवश और अन्य कई घृणा भरी दृष्टि से साथ वालों को देखा करते हैं। ये भावनाएँ ही चेतना पर हावी होती हैं, वेदिका पर स्थापित क्रॉस के चिह्न अथवा मन्दिर में स्थापित भगवान् के विग्रह पर उनकी दृष्टि नहीं होती। विग्रह के प्रति इन लोगों की जागरूकता नहीं होती, अपितु अपने चारों ओर के उस संसार के प्रति वे पूर्णतया जागरूक होते हैं, जिसे इन्होंने ईर्ष्या, द्वेष, रुचियों और अरुचियों से भरा होता है।

पुनश्च, हमारे चतुर्दिक का यह संसार, हमारे अपने मन के अनुसार ही है। एक बालक अपनी निश्छल दृष्टि से अपने आस पास के संसार को देखता है। वहाँ कोई प्रतिक्रिया नहीं है—न प्रेम और न ही घृणा, न रुचि न अरुचि, न ही ईर्ष्या-द्वेष; वह आलोचनात्मक अथवा कामुक दृष्टि से रहित है। उसका हृदय आकाश के समान निर्मल है, उसका मन वृत्ति-विहीन है। हम जब तक शिशुवत् नहीं बन जाते, तब तक भगवद्-साम्राज्य में प्रवेश नहीं पा सकते।

हमारा वातावरण हम स्वयं हैं, अपनी बाधाएँ भी स्वयं हम ही हैं। बाह्य जगत् भले ही कैसा भी हो, हम भीतर से जैसा अभिव्यक्त करते हैं, वह वैसे ही रंग में ढल कर प्रकटित होता है। यहाँ तक कि पावन से पावनतम के मध्य में भी, हम स्थूलता के निम्नतम स्तर में पँहुचे हुए हो सकते हैं। और इसके विपरीत, सर्वाधिक अशुद्ध वातावरण में होते हुए भी, हम सर्वोच्च उन्नतावस्था में हो सकते हैं। हम स्थूलता और समस्त मलिनता से अनभिज्ञ रहते हुए, ब्रह्म विचार के उच्चतम शिखर पर और गहनतम आध्यात्मिक अनुभूति के शिखर पर स्थित हो सकते हैं।

हम स्वयं अपने जगत् में रहते हैं, और यह केवल एक ओर से दूसरी ओर मोड़ देना ही है जो पल भर में सब कुछ परिवर्तित करके हमारे संसार को रूपान्तरित कर देता है। वस्तुतः, किञ्चित भी समय नहीं लगता—यह रूपान्तरण तत्क्षण ही हो जाता है। यह रूपान्तरण लाने के लिए हमारी प्रार्थना में निरन्तरता होनी चाहिए और हमारे प्रयास भी सतत होने चाहिए जिससे कि हमारी यह प्रार्थना सत्य हो जाये—हमें असत्य से परम सत्य की ओर ले चलें, अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलें, मृत्यु से अमरत्व की ओर ले चलें। स्वयं को यह नश्वर शरीर मानना मृत्यु है; स्वयं को शाश्वत अमर आत्मा मानना, निज आत्म स्वरूप को 'मैं' समझना अमरत्व है।

नकारात्मकता अन्धकार है; वह सब कुछ जो शुभ और आध्यात्मिक है, उसकी ओर मुड़ जाना प्रकाश

'Walk in this Light' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

है। इस सत्य को स्मरण रखें कि यह जगत् उस परम सत्य का प्रकटीकरण है जो स्वयं आपका मूल स्रोत है और जो आपके अन्तरतम में अपने दिव्य स्वरूप में अभिव्यक्त है। अवास्तविकताओं से, इस वास्तविकता की ओर बढ़ें कि वह परमात्मा ही एकमात्र सत्य हैं और आप उनके अभिन्न अंग है। यह विश्व उनकी एक महिमाशाली अभिव्यक्ति, एक उद्भासित प्रकटीकरण है; यह सत् है और इसके विपरीत असत् है। '**असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योर्तिगमय, मृत्योंमा अमृतं गमय।**' यह प्रार्थना आपके हृदय की धड़कन बने, आपकी रगों में बहते रक्त की गति बने, और आपके भीतर चेतना का प्रवाह की गति बने। भगवान् के आशीर्वाद आप पर हों।

हरिः ॐ

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

कर्मयोग का अभ्यास ही अद्वैत-साक्षात्कार को प्राप्त कराता है। इसके बिना आत्मिक एकता के अनुभव की कोई आशा नहीं है। ''जनक ने कर्म के द्वारा ही पूर्णता प्राप्त की'' (गीता : ३/२०)।

संसार के साधारण व्यक्ति बहुत ही संकीर्ण हृदय के होते हैं। उनमें स्वार्थ, द्वेष, संकीर्णता, घृणा तथा अभिमान भरा हुआ है। स्वार्थ, द्वेष आदि उनके मन को मलिन करते हैं। उस मल के आवरण के कारण यह स्वयं को दूसरों से अलग करता है।

कर्मयोग का अभ्यास इस आवरण को दूर करता, मल की चट्टान को तोड़ता तथा हृदय को विशाल बनाता है। कर्मयोगी दूसरों के लिए सहानुभूति रखता है तथा विविध रूप से उनकी सेवा करता है। वह अपनी वस्तु में दूसरों को हिस्सा बाँटता है। वह वृद्ध यात्रियों के लिए नदी से जल लाता है, रुग्णों के लिए औषधि लाता है, ईंधन लाकर देता है, बाजार से सब्जी खरीद लाता है। इन छोटे-छोटे सदय कार्यों से अपने हृदय को कोमल बनाता है तथा उसमें करुणा का संचार होता है। वह सहनशीलता, धैर्य, नम्रता जैसे गुणों का विकास करता है जो ज्ञान के लिए आवश्यक हैं। शनैः-शनैः उसमें प्रेम-प्रवाह दृढ़ हो जाता है। वह दूसरों का प्रिय बन जाता है। जो लोग उसकी सेवा प्राप्त करते हैं, वे उसे आशीर्वाद देते हैं तथा उनके संकल्प एवं आशीर्वाद से वह दीर्घायु तथा सफलता प्राप्त करता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

देवी माहात्म्य का गूढ़ महत्त्व

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

दुर्भाग्यवश सत्त्व भी एक गुण ही है। हम सदैव सत्त्व की प्रशंसा करते हैं और इसे एक वांछनीय वस्तु मानते हैं। परन्तु यह एक पारदर्शी काँच के जैसे है, जो हमारे और सत्य के बीच में रख दिया गया हो। आप इसके आर-पार देख सकते हैं, परन्तु आप इसके पार नहीं जा सकते क्योंकि यद्यपि यह काँच पारदर्शी है तो भी यह आपकी गति को अवरुद्ध कर सकता है। यह ईंटों की दीवार के जैसा तो नहीं है, जो कि आपकी दृष्टि को पूर्णता अवरुद्ध कर देती है, जैसे कि तमस; यह तीव्र गति से बहती वायु के समान भी नहीं है जो कि आपको यहाँ से वहाँ उड़ाकर ले जाती है जैसे कि रजस। यह एक साधारण काँच है, जिसके पार के सत्य को आप देख तो सकते हैं परन्तु आप उस सत्य के साथ सम्पर्क स्थापित नहीं कर सकते हैं। आप किसी वस्तु से कैसे सम्पर्क कर सकते हैं जबकि आपके और उस वस्तु के बीच में काँच की दीवार हो। फिर भी आप उसे देख तो सकते हैं। इसलिए ज्ञानीजन कहते हैं कि सत्त्व भी एक बाधा है, यद्यपि यह अन्य दो शक्तियों से श्रेष्ठ है क्योंकि आप इसके पार उस वास्तविकता का दर्शन कर सकते हैं, उसके भीतर झाँक सकते हैं, जो कि सत्त्व से भी परे है। आपके सामने एक काँच की पारदर्शी दीवार है और आप उसके दूसरी ओर रखे आम के फल को देख सकते हैं। आप उसे बहुत भली प्रकार देख सकते हैं परन्तु आप उसे पा नहीं सकते हैं, उसे पकड़ नहीं सकते, छू नहीं सकते हैं। इसका कारण आप जानते हैं। सत्त्व भी अवरोध का एक सूक्ष्म माध्यम है जो कि दो प्रकार से कार्य करता है—जो पा लिया है उसकी सन्तुष्टि और आनन्द और दूसरा उसके प्रति अज्ञान, जो कि इसके भी परे है। सत्त्व के ये दो पक्ष शुम्भ और निशुम्भ के व्यक्तित्व की ओर संकेत करते हैं। इन्हें दूर किया जा सकता है, उच्चतर ज्ञान की शक्ति के द्वारा, जो कि महासरस्वती हैं।

कर्म, मनन और ज्ञान, ये तीन चरण हैं, जिनके माध्यम से हमें प्रकृति के आवरण या तीन गुणों का भेदन करना है। और जैसा कि मैंने पहले भी कहा कि हम इस पथ के अकेले पथिक नहीं है। इस राह पर कोई व्यक्तिगत संचालन नहीं है। यह हमसे सम्बन्धित प्रत्येक वस्तु का समग्र संचालन है और इस संसार में वास्तव में कोई भी वस्तु हमसे अलग नहीं है। एक वस्त्र का प्रत्येक धागा प्रत्येक दूसरे धागे से जुड़ा रहता है। जब आप एक धागा उठाते हैं, तो पूरा वस्त्र उठ जाता है क्योंकि कपड़े के ताने-बाने आपस में जुड़े होते हैं। इसी प्रकार सभी प्राणियों में आन्तरिक रूप से एक पारस्परिक सम्बन्ध है जो कि मोक्ष प्राप्ति के लिए किसी भी व्यक्तिगत प्रयास को बाधित करता है। इसलिए मुक्ति सार्वभौमिक है, व्यक्तिगत नहीं। जब आप परमात्मा को प्राप्त कर लेते हैं, तो आप स्वयं वह परम सत्ता बन जाते हैं। आप वहाँ श्रीमान अमुक, श्रीमती

'Spiritual Import of Religious Festivals' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

अमुक के रूप में नहीं जाते हैं। साधना का मार्ग भी आत्मा का एक ब्रह्माण्डीय प्रयास है, एक सूक्ष्म रहस्य जिसे अधिकतर साधकों के भूलने की सम्भावना बनी रहती है। यह आपके कक्ष के किसी कोने में, आपके द्वारा किया जाने वाला, कोई सरल, छोटा-मोटा, निजी प्रयास नहीं है, अपितु यह आपके मूल व्यक्तित्व की संचालक गतिविधि है जो कि ब्रह्माण्ड की प्रत्येक वस्तु के साथ आन्तरिक रूप से अदृश्य पूर्व-सम्बन्धों के द्वारा जुड़ी है। जब आप अध्यात्म के मार्ग में प्रवेश करते हैं, उसी क्षण आप ब्रह्माण्डीय सम्बन्धों के मार्ग में भी प्रवेश करते हैं। इसलिए एक साधक, एक ब्रह्माण्डीय व्यक्ति है। एक आध्यात्मिक साधक, ईश्वर-साक्षात्कार का आकांक्षी, ब्रह्माण्डीय स्थिति का प्रतिनिधि है। वह कोई व्यक्ति नहीं है, यद्यपि वह दिखता एक व्यक्ति के समान ही है और उसकी साधना भी कोई व्यक्तिगत प्रयास नहीं है, यह उससे कहीं अधिक है जैसा कि सतह पर दिखाई देता है। यह तो मानो नर और नारायण के बीच का वार्तालाप है, कृष्ण-अर्जुन संवाद, जैसा कि भगवद्गीता में कहा गया है, आप और आपका ईश्वर एक दूसरे के समक्ष हैं, साधना में, आध्यात्मिक प्रयास में, आप अपने रचयिता के सामने होते हैं और रचयिता का मुख सार्वभौमिक-वैश्विक है। वह किसी एक स्थान पर नहीं है, स्वयं को किसी कोने में छुपाये हुए नहीं है।

अतः आत्म उत्कर्ष के लिए स्वयं के अलौकिक प्रयास में, ब्रह्माण्डीय आत्मा के नृत्य को, देवी माहात्म्य के सुन्दर शब्दों वाले और सुरमय गीतों में, भव्य रूप से वर्णित किया गया है। यहाँ हमें इसका एक प्रेरणादायक, मन को द्रवित करने वाला विवरण दिया गया है कि प्रकृति के रूपान्तरण की, तम से रजस, रजस से सत्त्व और सत्त्व से परम विजय, परम तत्त्व की प्राप्ति, ईश्वर-साक्षात्कार तक की इस पूर्ण शृंखला में महाकाली ने क्या किया? महालक्ष्मी ने क्या किया? और महासरस्वती ने क्या किया? हमारे सभी शास्त्र, पुराण और महाकाव्य हमारे सब समारोह और उत्सव, हमारे सभी त्यौहार और जयन्तियाँ, धार्मिक कार्य या जो भी अवसर हों, यह सब एक आध्यात्मिक अर्थ, एक सार्थकता से परिपूर्ण होते हैं जो कि उनके पालन में किये जाने वाले बाह्य अनुष्ठानों से कहीं उत्कृष्ट हैं। हमारा प्रत्येक विचार, प्रत्येक आकांक्षा, प्रत्येक अनुष्ठान और हमारा प्रत्येक कर्तव्य, प्रत्येक कार्य जो कि हम करते हैं, वह स्वतः ही, मात्र इस एक आकांक्षा के लिए, आत्मा का आध्यात्मिक समर्पण बन जाता है जिसे वह अनादि काल से अपने हृदय में समाहित करती चली आ रही है। यह महत्ता-सार्थकता हमारे सभी पुराणों और महाकाव्यों में प्रकाशित की गयी है। चाहे महाभारत में हो या रामायण में, भगवद्गीता में हो या देवी माहात्म्य में, यह सब हमें एक ही सन्देश, विभिन्न शब्दावलियों में और भिन्न-भिन्न महत्त्व के साथ बताते हैं। यह सन्देश सदैव आत्मा का गीत है। भगवद्गीता आत्मा का एक गीत है जिसमें परमात्मा, जीवात्मा से संवाद कर रहे हैं। यहाँ भी हमें आत्मा और परमात्मा के एकत्व की अनुभूति में अन्तर्निहित वास्तविक साधना का एक ऐसा ही विवरण मिलता है।

क्रमशः

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

जीवन का लक्ष्य और इसकी प्राप्ति

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

विषय–वस्तुओं में सुख नहीं है

यह अत्यन्त कठिन है। सबसे पहले आपमें तीव्र इच्छा, आकांक्षा होनी अति आवश्यक है। मनुष्य सामान्यतया संसार के छोटे छोटे वस्तु पदार्थों में प्रसन्न रहता है। जब तक सब कुछ अपने अनुकूल होता है, उसके पास अपना बंगला है और वाटिका है, बैंक खाते में पर्याप्त धनराशि है, वह सन्तुष्ट रहता है। उसे कभी यह विश्वास नहीं होता कि ये सब विषय–वस्तुएँ क्षणिक हैं; वह सोचता है, 'इन सब इन्द्रिय–सुखों के परे भला सुख–प्रसन्नता कहाँ हो सकती है?' वह कॉफ़ी पीता है और उसे लगता है, 'हाँ, अब मैं प्रसन्नता अनुभव कर रहा हूँ।'

उसे निद्रावस्था का अध्ययन करना चाहिए। स्वप्न में आप शरीर से अलग हैं। गहन निद्रा, सुषुप्तावस्था में आप शरीर और मन से भिन्न हैं। इससे स्पष्टतया सिद्ध है और यह संकेत भी है कि आप अपने शरीर और मन से अलग हैं। आपको बारम्बार बलपूर्वक यह दोहराते रहना पड़ेगा, 'मैं न यह मन हूँ न ही शरीर, मैं अजर–अमर आत्मा हूँ।' देह नाशवान है, यह पञ्चभूतों से निर्मित है। मन भी नश्वर है; मन सूक्ष्म तत्त्व, तन्मात्राओं से निर्मित है—अतः इसका भी आरम्भ और अन्त है। एकमात्र परम सत्य ही है जिसका न आरम्भ है, न मध्य, न ही अन्त है और यह अपरिवर्तनीय है। देह परिवर्तनशील है। अभी आप सुन्दर चेहरे वाले हैं, किन्तु कुछ वर्षो के उपरान्त यह सौन्दर्य फीका पड़ जाता है। जब आप रक्ताल्पता से ग्रसित हो जाते हैं, तब ऐसा सौन्दर्य नहीं रहता। भगवान् अनन्त, अपरिवर्तनीय सौन्दर्य, समस्त सौन्दर्यों के परम सौन्दर्य हैं। वस्तु–पदार्थों की सुन्दरता उस परम सौन्दर्य का केवल प्रतिबिम्ब है; यह उसकी छाया मात्र है।

नचिकेता– तत्त्व

आपको विवेक के माध्यम से सशक्त बनना चाहिए। जो इस संसार के समस्त पदार्थों को तिनके के समान मानता है—वह मनुष्य सबसे महान् और सच्चा वीर पुरुष है। संसार को ऐसे ही नचिकेताओं की आवश्यकता है। नचिकेता जैसे मन–बुद्धि की आवश्यकता है। ऐसा व्यक्ति सम्पूर्ण विश्व को हिला सकता है। वह हम सबका आश्रय, सबका निर्देशक है; और वह हमें धैर्य, सान्त्वना दे सकता है।

नचिकेता का कोई बैंक–खाता नहीं था। वह केवल पाँच वर्ष का बालक था। यम भगवान् ने उसे प्रलोभित किया, उसे साम्राज्य, दिव्य रथ, अगणित वर्ष पर्यन्त दीर्घायु देने का वचन दिया; किन्तु वह एक बुद्धिमान् बालक था, भले ही वह अभी अल्पायु का बालक ही था। संसार को ऐसे बालकों की, नचिकेता के समान बालकों की आवश्यकता है। उसने प्रत्येक वस्तु को अस्वीकार कर दिया 'हे यम भगवान्! ये सब पदार्थ आप अपने पास ही रखें। मुझे अमरत्व प्रदान करें। ये सब तो केवल हमारी शक्तियों का ह्रास करेंगे, और इन्द्रियाँ क्षीण हो जायेंगी। यह नृत्य–गान और रथ आप रखिए,

'Siva's Doon Lectures' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

मुझे अमरत्व दे दीजिए! मुझे श्रेय-मार्ग का ज्ञान दें, प्रेय-मार्ग का नहीं, उस श्रेय-मार्ग का जो अमरत्व की ओर, शाश्वत आनन्द, अनन्त प्रकाश की ओर ले जाता है। मुझे वह मार्ग दिखायें!' यमदेव समझ गये कि यह अल्पायु बालक कोई सामान्य बालक नहीं है। तब वे उसे आत्मा के अमरत्व, आत्मा के स्वभाव जो कारण और प्रभाव से अतीत है, भले और बुरे से परे, देश-काल की सीमाओं से अतीत है, के सम्बन्ध में ज्ञान प्रदान करने लगे। उन्होंने नचिकेता के भीतर के एक वास्तविक विद्यार्थी, जो सांसारिक विषय-पदार्थों का इच्छुक नहीं था, को पहचान लिया था।

स्वाध्याय अनिवार्य है

हमें लौकिक पदार्थ चाहिए; किन्तु उन सबके साथ साथ आपको एक दिन भी ध्यान के बिना, गीता, उपनिषद्, विवेकचूड़ामणि जैसे आध्यात्मिक रत्नों से परिपूर्ण सद्ग्रन्थों के स्वाध्याय के अभाव में व्यतीत नहीं होने देना चाहिए। इनका एक ही श्लोक आपको शान्ति प्रदान करेगा।

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः।
निर्ममो निरहंकारः स शान्तिमधिगच्छति।।

(भ.गी.२/७१)

जो पुरुष सम्पूर्ण कामनाओं को त्याग कर ममता रहित, अहंकार रहित और स्पृहा रहित हुआ विचरता है, वही शान्ति को प्राप्त होता है।

इसे कभी न भूलें। मन आपको भ्रमित करता है। 'जब मेरे पास अपनी दो गायें हो जायेंगी, जब मसूरी में मेरा अपना सुन्दर सा बंगला होगा, तब मैं अत्यन्त प्रसन्न और सुखी हो जाऊँगा।' ये सब तुच्छ विचार हैं। हमें नचिकेता जैसे लोग चाहिए जो देश, काल और कारण से अतीत की आकाक्षा रखें। आपको संसार में रहते हुए ही चूड़ाला की भाँति, जनक की भाँति ऐसी तीव्र और दृढ़ आकांक्षा का, ध्यान और त्याग का अभ्यास करना होगा। आपको प्रतिदिन आवश्यक रूप से विवेकचूड़ामणि, आत्म-बोध, तत्त्व-बोध, पञ्चदशी, विचार-सागर जैसे प्रेरक सद्ग्रन्थों का और योगवाशिष्ठ जैसे अद्वैत वेदान्त के अति सुन्दर चिरस्मरणीय ग्रन्थों का स्वाध्याय करना चाहिए, इनसे आपको शान्ति प्राप्त होगी।

इसे अभी करें

श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति।।

(भ.गी. ४/३९)

(जिंतेन्द्रिय, साधन परायण और श्रद्धावान् मनुष्य ज्ञान को प्राप्त होता है तथा ज्ञान को प्राप्त होकर वह बिना विलम्ब के तत्काल ही भगवत्-प्राप्ति रूप परम शान्ति को प्राप्त हो जाता है।)

श्रद्धावान् व्यक्ति को ज्ञान की प्राप्ति होती है। आप धन के पीछे लगे हुए हैं। तो भी, अब आपको अनिवार्य रूप से भगवान् की ओर लगना होगा। त्राटक द्वारा, इन्द्रियों के नियन्त्रण द्वारा, प्राणायाम से, अनुशासन से एकमेव भगवान् के प्रति भक्ति को विकसित करना होगा। जिन वस्तु-पदार्थों की ओर मन भागता रहता है, उन्हें त्याग दें। एक सप्ताह के लिए चाय का परित्याग कर दें, फिर भले ही पी लें। किसी भी वस्तु के दास न बनें, मालिक के रूप में आप कोई वस्तु ले सकते हैं। त्यागना कुछ नहीं है; इस आसक्ति का त्याग करें, सांसारिकता का, लालसाओं का, इस संसार की किसी भी वस्तु के

कारण से होने वाले अभिमान का त्याग करें; अनासक्त रहें। विरक्त—आसक्त (संसार से विरक्त—भगवान् में आसक्त)। किन्तु (DIN-Do it now) इसे अभी करें! टालें नहीं। मृत्यु किसी भी क्षण आ जायेगी। रोग, लकवा कभी भी ग्रस लेगा। आपको हर क्षण तैयार रहना चाहिए। सभी परीक्षाओं में मन का सन्तुलन बनाये रखना होगा। राम-नाम से शक्ति संचित करें, 'ॐ नमो नारायणाय' (अष्टाक्षर)—प्रह्लाद ने इस मन्त्र का जप किया; 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' (द्वादशाक्षर)—ध्रुव ने महर्षि नारद द्वारा दिये गये इस मन्त्र का जप किया। आपको श्रद्धा रखनी चाहिए। प्रत्येक मन्त्र में असीम शक्ति है। इस राम-नाम ने, नारायण-नाम ने प्रह्लाद के लिए खौलते हुए तेल को शीतल कर दिया। कृष्ण-नाम ने मीरा के लिए सर्प को पुष्प-माला और विष को अमृत बना दिया।

आपमें आत्मानुशासन होना चाहिए। आपको निःस्वार्थ सेवा करनी चाहिए। मनुष्य का हृदय अत्यन्त संकुचित होता है। बहुत ही कम लोग दानी और उदार हृदय से सम्पन्न होते हैं। मनुष्य को केवल अपने भाई-बहन प्रिय होते हैं या फिर अपने कुछेक वे मित्र उसे प्रिय लगते हैं, जिनके विषय में उसे विश्वास होता है कि उसके रोग-ग्रस्त हो जाने पर वे उधार देकर उसकी सहायता करेंगे। आपको ऐसा नहीं लगता कि यह समस्त संसार मेरा ही परिवार है; 'वसुधैव कुटुम्बकम्'। आपको सेवा द्वारा, उदारता से, सात्त्विक विचारों से और योगवाशिष्ठ के दैनिक स्वाध्याय से इन विचारों को अभ्यास में लाने का प्रयत्न करके अपने मन की इस हीन भावना को, इस तुच्छ प्रवृत्ति को नष्ट करना होगा। वेदान्त एक दर्शन मात्र नहीं है, राज योग विचार मात्र नहीं है। यह एक सशक्त मूलभूत अनुभूति है। राज योग एक अनुभव करने का विषय है, बिल्कुल वैसा ही जैसे कि आप आम खाने से उसकी मिठास को अनुभव कर सकते हैं। यह उनका अनुभव है जो नित्य ध्यान के लिए बैठते हैं, जो प्रातः ४ बजे (ब्रह्ममुहूर्त ध्यान के लिए सर्वोत्तम समय है, क्योंकि उस समय मन सत्त्व से आपूरित होता है और सम्पूर्ण वातावरण भी सत्त्व से भरा होता है) उठ कर ध्यान में बैठते हैं। उस समय आप परम चैतन्य से अभी नीचे उतरे ही होते हैं। यह परम चेतना अभी आपके मन में, 'आज मुझे बहुत अच्छी निद्रा आई' के रूप में व्याप्त होती है। आप अभी आत्म तत्त्व से, अविद्या के आवरण अथवा कारण शरीर द्वारा संयुक्त होते हैं। आपके मन ने अभी संसार के राग-द्वेष के संवेगों का रूप नहीं लिया होता; बस बिल्कुल उसी समय उठ जायें और इस प्रकार के कुछ श्लोक गाते हुए अपने मन को सत्त्व से आपूरित कर दें:

ब्रह्मानन्दं परमसुखदं केवल ज्ञानमूर्तिं
द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम्।
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीसाक्षिभूतं
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि।।

(मैं सद्गुरु भगवान् को प्रणिपात करता हूँ, जो आनन्दस्वरूप हैं, जो ब्रह्मानन्द प्रदान करते हैं, जो केवल ज्ञानमूर्ति हैं, जो द्वन्द्वातीत हैं, जो गगन के सदृश विशाल हैं, जो 'तत्त्वमसि' आदि महावाक्यों द्वारा इंगित लक्ष्य हैं, जो एक, नित्य, विमल और अपरिवर्तनशील हैं, जो मन की सभी अवस्थाओं के साक्षी हैं, जो भावों से परे हैं और प्रकृति के तीनों गुणों से रहित हैं।) यह विराट् का स्वरूप है।

क्रमशः

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

संन्यास

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

त्यागमय जीवन का नाम संन्यास है। दूसरे शब्दों में, उपनिषदों के अनुसार जीवन-यापन करने को संन्यास कहते हैं। चारों आश्रमों में यह अन्तिम आश्रम है।

कर्म एक सांसारिक मनुष्य के लिए है और ज्ञान संन्यासी के लिए, जो सांसारिकता से ऊपर उठ चुका है। केवल ज्ञानयुक्त त्यागमय जीवन व्यतीत करने वाला व्यक्ति ही ब्रह्म को प्राप्त कर सकता है, अन्य नहीं। पूर्ण त्याग के बिना ब्रह्मविद्या के मार्ग पर चलना असम्भव है।

संन्यासी अपने परिवार और जगत् के प्रति मृत-तुल्य होता है। वह पूर्ण विश्व को तृण के समान त्याग देता है और आत्मा के सिवा उसका और किसी से कोई सम्बन्ध नहीं है।

एक संन्यासी के लिए नाम और कीर्ति शूकर-विष्ठा के समान है। इसलिए इनको त्याग कर संन्यासी मक्खी (मुक्त पक्षी) की तरह विचरण करता है।

संन्यासी के लिए केवल तीन ही कर्तव्य हैं—शौच, भिक्षा और ध्यान। संन्यासी के लिए कोई भी चौथा कर्तव्य नहीं है। ध्यान ही उसका कर्तव्य, ध्यान ही उसका भोजन और ध्यान ही उसका जीवन है। उसका जीवन ही ध्यान है और उसका श्वास-प्रश्वास भी ध्यान ही है। उसे परम ब्रह्म के साक्षात्कार की ही धुन लगी रहती है।

संन्यासी ज्ञान की चरम सीमा पर जीवन व्यतीत करते हुए एक मूर्ख की तरह अथवा शिशु की तरह रहता है। ज्ञान से सुसम्पन्न होते हुए भी वह एक मूर्ख की भाँति व्यवहार करता है। आत्मा में संस्थित होने के कारण वह एक शब्द भी नहीं बोलता।

संन्यास का अधिकारी

एक ब्रह्मचारी को, गृहस्थी को अथवा वानप्रस्थी को समान रूप से संन्यास लेने का अधिकार है। मनुष्य ब्रह्मचर्य से सीधे भी संन्यास ले सकता है अथवा दूसरे प्रकार से भी जैसे वह चाहे।

संन्यास आश्रम में प्रविष्ट होने से पहले साधन-चतुष्टय से सम्पन्न होना आवश्यक है। ऐसे पूर्ण त्याग की आवश्यकता है जो विवेक के ऊपर आधारित हो। वैराग्य मन्द अथवा अधूरा नहीं होना चाहिए। दृश्य अथवा अदृश्य पदार्थों के लिए वैराग्य की ज्वाला अत्यन्त ज्वलन्त होनी चाहिए। कैवल्य अथवा परम मोक्ष के सिवा अन्य कोई लक्ष्य नहीं होना चाहिए। पत्नी, सन्तान अथवा संसार के कार्यों के लिए मन में लेशमात्र भी इच्छा नहीं होनी चाहिए। वह वैराग्य की दृढ़ बाड़ से चारों तरफ से घिरा रहना चाहिए।

अहंकार का उन्मूलन तो पूर्ण रूप से होना चाहिए। राग-द्वेष भी पूर्ण रूप से मिट जाने चाहिए। मुमुक्षु को संसार के बन्धनों और प्रलोभनों से ऊपर होना चाहिए।

जैसे ही संसार के पदार्थों से मन में घृणा होने लगे, तो नि:संकोच संन्यास ले लेना चाहिए।

यदि आप एकान्तप्रिय, राग रहित, इच्छा रहित,

'Bliss Divine' (शिवानन्द ज्ञानकोष) पुस्तक से उद्धृत आलेख

कर्म-वासना रहित और संसार के प्रलोभनों से रहित हैं, मौनप्रिय तथा शान्त स्वभाव के हैं, संसार में रहते हुए भी अपने ऊपर नियन्त्रण रखते हैं, यदि आप सादे भोजन पर निर्वाह कर सकते हैं, कठोर जीवन व्यतीत कर सकते हैं, यदि आपका शरीर स्वस्थ है, यदि आप वाचाल नहीं हैं, आप अकेले और वार्तालाप बिना किये रह सकते हैं, आप अन्तर्मुखी और ध्यानप्रिय हैं, आध्यात्मिक मार्ग के सभी कष्टों को सहन कर सकते हैं, यदि आप जीवन-पर्यन्त कठोर संन्यास-जीवन व्यतीत कर सकते हैं, किसी भी प्रकार की निन्दा और कष्ट सहन कर सकते हैं, तब आप निवृत्ति-मार्ग को अपना सकते हैं। केवल तभी आपको संन्यास ग्रहण करने से पूर्ण लाभ प्राप्त हो सकता है। वास्तव में पहले संसार में ही आपको एकाध वर्ष संन्यासी जीवन व्यतीत करना चाहिए, वरना इस मार्ग पर चलना अति कठिन लगेगा। वैराग्यवान्, विवेकी और दृढ़ इच्छा-शक्ति वाले मनुष्य के लिए तो यह मार्ग सुखद और आनन्दमय है।

एक कामी मनुष्य को संन्यास नहीं लेना चाहिए। जो मनुष्य काम-वासना से पीड़ित होते हुए भी संन्यास ले लेता है, वह अन्धकारमय लोकों में जाता है। जिसकी जिह्वा, शिश्न, उदर तथा हाथ नियन्त्रण में हैं, वही संन्यास लेने के योग्य है।

स्त्रियाँ यदि साधन-चतुष्टय से सम्पन्न हैं, तो वे भी संन्यास की अधिकारिणी हैं। आध्यात्मिक मार्ग में वे भी पुरुषों की भाँति पूर्ण योग्यता रखती हैं। जिसका जन्म ही संन्यास के संस्कारों से पूर्ण हो, उसको (पुरुष या स्त्री) दुनिया की कोई भी शक्ति नहीं रोक सकती। यदि उनकी चौकीदारी के लिए सैकड़ों मनुष्यों को भी नियुक्त किया जाये, तो भी उनको गृह-त्याग से कोई रोक नहीं सकता। यद्यपि महात्मा बुद्ध के पिता जी ने उनकी निगरानी के लिए सभी सम्भव प्रयत्न किये, परन्तु उनका अश्व महल की दीवारों को लाँघ कर उनको वन में ले ही गया। केवल वे जो स्त्री-स्वभाव के भीरू पुरुष हैं, जो केवल मूँछ वाली स्त्रियाँ ही हैं, जो आध्यात्मिक संस्कारों से युक्त नहीं हैं, जो आध्यात्मिक क्षेत्र में दिवालिये हैं, वे ही संसारी वस्तुओं से मोह रखते और कृमि की तरह मरते हैं। वे ही संन्यास के विरुद्ध बोलेंगे। जिसने संन्यास की महत्ता और स्वतन्त्रता को समझ लिया है, वही श्री शंकराचार्य, श्री दत्तात्रेय, सनक, सनन्दन, सनातन और सनत्सुजात का वास्तविक पुत्र है और एक दिन भी प्रवृत्ति-मार्ग में नहीं रह सकता।

समाज में संन्यासी का कर्तव्य

सभी धर्मों में त्यागियों-संन्यासियों का एक ऐसा समुदाय रहता है जो एकान्त और ध्यान का जीवन व्यतीत करता है। बौद्ध-मत में भिक्षु होते हैं। ईसाई-धर्म में फादर होते हैं और सूफ़ी फ़कीर सूफ़ी मत में होते हैं। इस्लाम धर्म में भी फकीर होते हैं। धर्म की महत्ता ही नष्ट हो जायेगी यदि आप उसमें से ऐसे साधु-सन्तों अथवा संन्यासियों को, जो त्यागमय और दिव्य चिन्तन में अपना जीवन व्यतीत करते हों, निकाल दें। ये ही लोग जगत् के धर्मों को धारण करते हैं और सुरक्षित रखते हैं। गृहस्थी जनों को उनके दु:ख और चिन्ता के समय ये ही लोग धीरज बँधाते हैं। ये ही वेदान्त के ज्ञान और 'तत्त्वमसि' महावाक्य के महत्त्व को समझा कर निराश को आशा, दु:खी को सुख, निर्बल को शक्ति और भीरू को साहस प्रदान करते हैं।

संन्यासी रोटी के कुछ टुकड़ों पर निर्वाह करता

है, और इसके बदले घर-घर जा कर वेदान्त के दिव्य ज्ञान का प्रचार करता है, और देश के कोने-कोने में आत्म-साक्षात्कार के लिए दिव्य ज्ञान का सन्देश सुनाता है। समस्त जगत् इनका महान् ऋणी है। इनसे उऋण कौन हो सकता है? इनकी कृतियाँ अब भी हमारा मार्गदर्शन कर रही हैं। अवधूतगीता के कुछ श्लोकों का अध्ययन करें—यह आपको दिव्यता के महान् शिखर पर तुरन्त पहुँचा सकते हैं। आप पूर्णतया परिवर्तित हो जायेंगे। उदासी, दुर्बलता, चिन्ता और कष्ट तुरन्त नष्ट हो जायेंगे।

केवल एक सच्चा संन्यासी ही भूमि पर महान् शक्तिशाली व्यक्ति है। वह कभी किसी से कुछ नहीं लेता। वह सदा देता ही है। पूर्व-काल में संन्यासियों ने ही महान् और दिव्य कर्म किये। केवल संन्यासी ही वर्तमान और भविष्य में चमत्कारपूर्ण कार्य कर सकते हैं। वे श्री रामकृष्ण परमहंस, रामतीर्थ, दयानन्द, विवेकानन्द ही तो थे जिन्होंने शास्त्रों की महान् शिक्षाओं का प्रचार किया और हिन्दू धर्म को सुरक्षित रखा। ये साहसी संन्यासी ही हैं, जिन्होंने सब प्रकार के बन्धनों और सम्बन्धों को तोड़ दिया है, जो भय रहित हैं, जो भ्रान्ति, मोह और स्वार्थ से रहित हैं, जो संसार की वास्तविक सेवा कर सकते हैं। एक सच्चा संन्यासी ही वास्तविक लोक-संग्रह कर सकता है, क्योंकि उसके पास ज्ञान है और वह सदा कार्यरत है। एक वास्तविक संन्यासी समस्त जगत् को बदल सकता है। यह महान् शक्तिशाली अकेले श्री शंकराचार्य जी थे जिन्होंने केवल-अद्वैत के सिद्धान्त की स्थापना की। आज भी वह हमारे हृदय में वास करते हैं। जब तक संसार की स्थिति है, तब तक उनका नाम नहीं मिटाया जा सकता।

जिस प्रकार विज्ञान, जीव-विज्ञान और दर्शनशास्त्र में स्नातक-विद्यार्थी अथवा शोध-विद्यार्थी होते हैं, इसी प्रकार स्नातक योगी और संन्यासी होने चाहिए जो अपना समय अध्ययन और ध्यान में व्यतीत करें और आत्मा पर शोध-कार्य करें। ये स्नातकोत्तर योगी जगत् को धर्म के क्षेत्र में अपने अनुभव प्रदान करेंगे। ये विद्यार्थियों को शिक्षित कर संसार में प्रचार के लिए भेजेंगे। गृहस्थियों, जमींदारों और शासन का कर्तव्य है कि ऐसे संन्यासियों की आवश्यकताओं का ध्यान रखें। इसके बदले में ये संन्यासी इनकी आत्माओं की देखभाल करेंगे। इस प्रकार संसार-चक्र सुचारु रूप से चलेगा। जगत् में शान्ति का साम्राज्य स्थापित हो जायेगा।

संन्यास की आवश्यकता

जो लोग यह कह देते हैं, ''हमने तो अपने हृदय को रंग लिया है।'' मैं उनकी बातों पर विश्वास नहीं करता। यह तो भीरूता और मिथ्या-भाषण है। यदि वास्तव में आन्तरिक परिवर्तन हो चुका है, तो बाहर भी अवश्य हो जाता है। आप अन्दर से साधु और बाहर से असाधु नहीं हो सकते। आन्तरिक स्वभाव बाह्य विरुद्ध स्वभाव को नहीं रहने देगा। केवल अहंकार, संकल्प और वासना को मिटाने के प्रयत्न को संन्यास कहते हैं, मैं उससे सहमत नहीं हूँ। आश्रम-भेद अति आवश्यक है। श्री शंकराचार्य और रामकृष्ण जैसे सन्तों ने संन्यास क्यों लिया? ब्रह्म-साक्षात्कार के बाद भी याज्ञवल्क्य ने संन्यास क्यों लिया? इस संन्यास-आश्रम की आवश्यकता ही कहाँ है?

क्रमशः

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

मन पर विजय के उच्चतर साधन

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

योग–साधना का रहस्य

मैं गम्भीरतापूर्वक एवं दृढ़तापूर्वक यह कहता हूँ कि जन्म–मरण रूपी भवरोग का नाश केवल मनोजय रूपी दिव्य औषधि से ही हो सकता है, अन्य किसी साधन द्वारा नहीं। मनोनाश का पथ आपके लिए अत्यन्त कल्याणकारी होगा, इससे आपके समस्त दुःखों का सदा के लिए नाश हो जायेगा। यदि विवेक–शक्ति द्वारा मन को नष्ट कर दिया जाता है, तो माया आपको प्रभावित नहीं कर सकेगी।

मोक्ष का अभिप्राय मन की अशुद्धियों का नाश ही है। यदि आपका मन पवित्र–शुद्ध है, तो आपका पुनर्जन्म नहीं होगा। मन पर एक दिन में विजय प्राप्त नहीं की जा सकती है। परन्तु स्थायी वैराग्य एवं सतत अभ्यास द्वारा आप मन पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। एक सच्चे वीर बनें। स्वयं पर विजय अर्थात् मन पर विजय प्राप्त करें। शाश्वत आनन्द के असीम साम्राज्य में प्रवेश करें। वह मनुष्य धन्य है जिसने अपने मन पर नियन्त्रण कर लिया है तथा आत्म–जय प्राप्त की है।

मनोनाश का रहस्य

समस्त बुराइयों–दुर्गुणों का मूल 'मैं' एवं 'मेरेपन' का भाव है। यदि आप अहंकार का नाश कर देते हैं, इन्द्रियों रूपी शत्रुओं पर विजय प्राप्त करते हैं, तो आपकी सूक्ष्म वासनाएँ–कामनाएँ स्वतः नष्ट हो जायेंगी। अहंकार को नष्ट करें जो भय, घृणा, ईर्ष्या, सन्देह, छल–कपट एवं क्रोध के रूप में प्रकट होता है। जब अहंकार का नाश हो जाता है, तो भगवान् स्वयं को साधक के समक्ष प्रकट करते हैं। अहंकार के बन्धन से तथा विषय–भोगों के प्रति वासनाओं–कामनाओं के बन्धन से मुक्ति ही वास्तव में मोक्ष है। अहंकार रूपी दुःखप्रद अंकुर, पुनर्जन्म रूपी तने तथा 'मेरे' एवं 'तेरे' रूपी लम्बी शाखाओं द्वारा सर्वत्र फैलता जाता है और मोह, दुःख, कष्ट, पीड़ा आदि फल उत्पन्न करता है। अहंकार सत्य के दर्शन में बाधक होता है और मृत्यु का कारण होता है। अहंकार का नाश अमृतत्व, मुक्ति एवं शाश्वत शान्ति प्रदान करता है। पृथक् वैयक्तिकता का भाव अथवा अहंकार मनुष्य को परम सत्य से दूर करता है तथा परिणामतः कलह, संघर्ष, युद्ध, कष्ट एवं पीड़ा का कारण होता है। अहंकार की दृढ़ता के कारण ही पाप होते हैं। वासनाओं के वशीभूत होकर, अहंकार विषय–पदार्थों को सत्य मानकर उनसे तादात्म्य कर लेता है। अपने इस निम्न 'मैं' के प्रति मृत हो जायें, और अन्तस्थ 'ब्रह्म–तत्त्व' के प्रति जीवित अर्थात् जाग्रत हों।

अग्नि के समीप रहने से लोहा चमकता हुआ प्रतीत होता है। लोहे में स्वयं का कोई प्रकाश नहीं होता है, परन्तु अग्नि के सम्पर्क से यह प्रकाशयुक्त प्रतीत होता है। इसी प्रकार, बुद्धि स्वयं प्रकाशमान नहीं है, आत्मा के प्रकाश से यह अनुभव करती है, ''मैं कर्ता हूँ, मैं भोक्ता हूँ'' आदि।

केवल ज्ञान की अग्नि से ही अहंकार का समूल नाश किया जा सकता है। जब ज्ञान अथवा प्रबोधन की अवस्था में, आत्मा मन के साथ तादात्म्य से मुक्त होती है, तो जगत् मरुस्थल की मृग–मरीचिका के समान अदृश्य हो जाता है। जगत् की सत्ता के अभाव के ज्ञान के पश्चात् परम सत्ता का अनुभव ही मन का समूल नाश कर देता है।

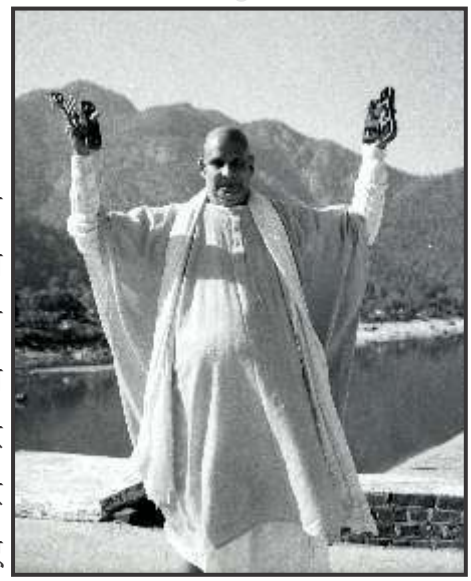
(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

बाल जगत्

बालकों के लिए दिव्य जीवन

परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान!



दिव्य नाम

भगवन्नाम में अद्‌भुत शक्ति है। उनके नाम का हर समय जप करें। भले ही आप अध्ययन कर रहे हों, खेल रहे हों, या काम कर रहे हों, खा रहे हों अथवा आराम कर रहे हों, बस भगवन्नाम स्मरण करते रहें। भगवान् का कोई भी नाम जैसे—श्री राम, ॐ नमः शिवाय, यीशु या अल्लाह का चयन कर लें और फिर उसका जप करते रहें। भगवान् का नाम समस्त प्रेरणा और शक्ति का स्रोत है। इसमें दृढ़ता से लगे रहें। प्रत्येक रोग के लिए यह सर्वोत्तम औषधि है।

सेवा

निर्धनों और रोगियों की सेवा करें। ज़रूरतमन्दों की सेवा करें। जो दुःखी और पीड़ित हों, उनकी सेवा करें। पशु और पक्षियों की सेवा करें। करुणा, प्रेम और सहानुभूति सहित सेवा करें। सेवा भगवान् की पूजा है। दूसरों की सेवा करना भगवान् की ही सेवा करना है। यह सर्वोत्तम धर्म है।

भगवान्

भगवान् प्रेम हैं। भगवान् सत्य हैं। भगवान् शान्ति हैं। भगवान् ज्ञान हैं। भगवान् शक्ति हैं। भगवान् आनन्द हैं। वे आपके हृदय में निवास करते हैं। वे आपके सच्चे सखा और निर्देशक हैं। वे ही आपके वास्तविक माता और पिता हैं। उनका साक्षात्कार करें और और शाश्वत सुख एवं शान्ति प्राप्त करें।

श्री स्वामी शिवानन्द

'Students, Spiritual Literature and Sivananda' पुस्तक से उद्‌धृत आलेख का अनुवाद

कीचड़ से कीचड़ नहीं जाता

बहुत ही रोचक घटना है। सतीश ने आज संस्कृत की कक्षा में एक नया सुभाषित सीखा। घर जाते वक्त रास्ते में भी मन-ही-मन वह यही दोहराने लगा, ''उष्णं उष्णेन शाम्यति।'' रास्ते में चलते-चलते एक पंकिल नाला आ गया था। नाले को पार करने के पश्चात् उसने देखा कि उसके पूरे पैर कीचड़ से भर गये थे। कुछ क्षण विस्मृत हुआ सुभाषित सहसा उसे याद आ जाता है। वह धीरे से गुनगुनाता है, ''उष्णं उष्णेन शाम्यति।'' तदनुसार वह कीचड़ को हाथ में लेकर कमर तक लगा देता है। उस रास्ते पर से गुजरते हुए किसी यात्री ने इसे देखकर पूछा, ''भाई, यह आप क्या कर रहे हैं?''

सतीश ने उत्तर दिया, ''मैं कीचड़ निकालने का प्रयत्न कर रहा हूँ।''

''किन्तु आप तो और गन्दा कर रहे हैं'', यात्री ने कहा।

सतीश ने कहा, ''भाई, क्या आपको यह सुभाषित भी मालूम नहीं 'उष्णं उष्णेन शाम्यति'—काँटे से काँटा निकलता है।''

''अरे मूर्ख, क्या तुम्हें इतना भी मालूम नहीं कि यह सुभाषित यहाँ उपयोगी नहीं है? कीचड़ को समस्त शरीर पर लगाने से तुम और भी ज्यादा गन्दे बनते जाओगे। कीचड़ को तो पानी और साबुन से ही निकाला जाता है।'' सतीश ने तदनुसार किया और साफ-सुथरा हो गया।

संसार-रूपी पंक में डूबा हुआ जीव काम्य कर्म में अधिकाधिक फँसता जाता है। उसे यह मालूम नहीं। वह तो समझता है कि ऐसे कार्य से ही वह शुद्ध और स्वच्छ होगा। किन्तु, जीव तो अविद्या, काम-वासना और कर्म-रूपी कीचड़ से अधिकाधिक मलिन होकर जन्म-मरण रूपी पंक को दूर नहीं कर सकता। तब गुरु आकर उससे कहते हैं, ''भाई, तुम यह क्या कर रहे हो? शुद्ध या मल रहित होने का क्या यह भी कोई तरीका है? कर्म-रूपी मलिनता को, जिसके कारण आपका जन्म हुआ है, प्रभु-भक्ति-रूपी जल और निराकांक्षा-रूपी साबुन से प्रक्षालित करो। प्रत्येक कार्य पवित्रभावेन करने से मल, विक्षेप और आवरण दूर होकर, आप दिव्य रश्मि की तरह ज्योतिर्मय हो उठेंगे। इसके पश्चात् शिष्य, भक्ति और निष्काम सेवा के प्रतिपालन से अन्तत: मुक्त हो जाता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

'शिवानन्द-दृष्टान्त-मंजरी' पुस्तक से उद्धृत कहानी

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्द आश्रम मुख्यालय में श्री गुरुपूर्णिमा महोत्सव, ६० वाँ साधना सप्ताह और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का ६२ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस समारोह

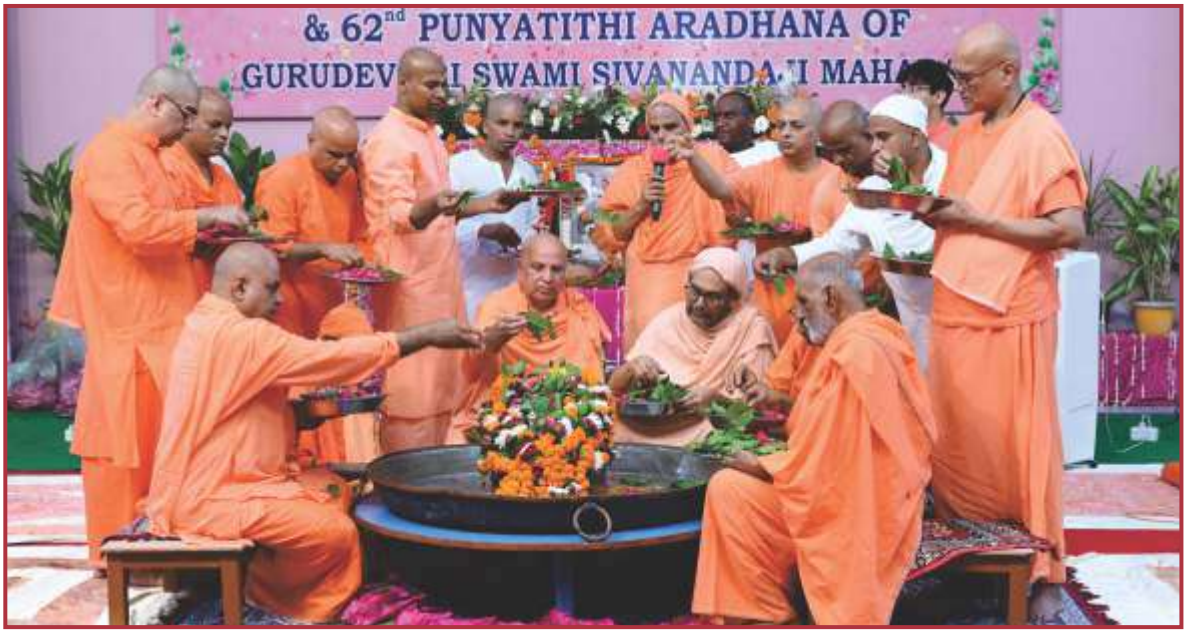
गुरु की पूजा–आराधना करना वास्तव में परमात्मा की पूजा–आराधना करना है।

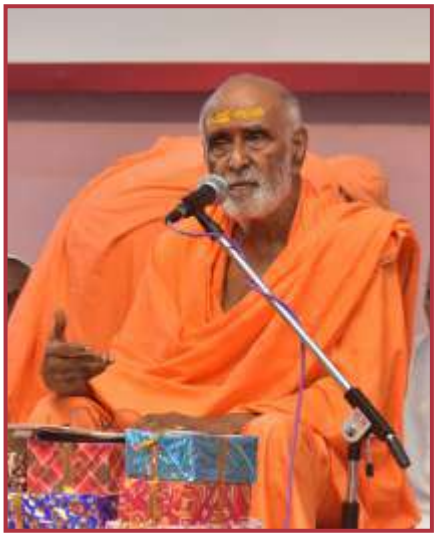
सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज

१० जुलाई २०२५ को द डिवाइन लाइफ सोसायटी, मुख्यालय आश्रम में श्री गुरुपूर्णिमा का पावन दिवस अत्यन्त श्रद्धा और भक्ति सहित मनाया गया। महोत्सव का प्रारम्भ प्रातः ४.३० बजे स्वामी शिवानन्द ऑडिटोरियम में, ब्राह्ममुहूर्त – प्रार्थना और ध्यान के साथ किया गया। तदुपरान्त मुख्यालय आश्रम के परमाध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने अपने सन्देश में साधक-जिज्ञासुओं को प्रेरित किया कि वे इस पावन दिवस पर श्री गुरुदेव के बीस आध्यात्मिक उपदेशों का अनुसरण करने तथा विश्व प्रार्थना के अनुसार जीवन जीने का संकल्प लें। इसके उपरान्त, प्रभात फेरी

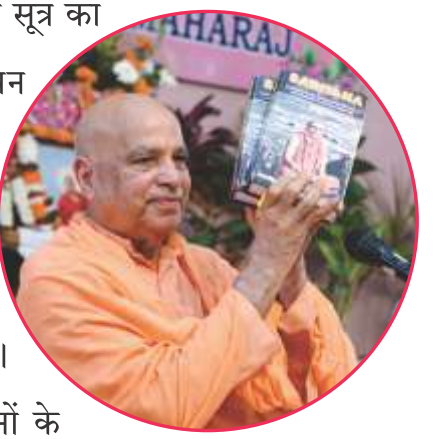
आयोजित की गयी जिसमें विशाल संख्या में भक्त-जन भगवन्नाम गान करते हुए अत्यन्त हर्षोल्लास सहित सम्मिलित हुए। आश्रम यज्ञशाला में विश्व-शान्ति और मानव-कल्याण हेतु प्रातःकाल यज्ञ भी किया गया।

पूर्वाह्न सत्र में, अत्यन्त भव्य रूप से सुसज्जित समाधि मन्दिर में परम श्रद्धेय सद्गुरुदेव श्री स्वामी





शिवानन्दजी महाराज की तथा स्वामी शिवानन्द ऑडिटोरियम में उनकी पावन पादुकाओं की पूजा की गयी और उसके उपरान्त जय गणेश प्रार्थना और भजन हुए। फिर मुख्यालय आश्रम के उपाध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने व्यास भगवान् को श्रद्धांजलि समर्पण के रूप में ब्रह्मसूत्र के प्रथम चार सूत्रों का और अन्तिम सूत्र का पाठ किया। इस पावन अवसर के उपलक्ष्य में १७ पुस्तकें, ५ पुस्तिकाएँ, 'टाइमलेस टीचिंग्स' नामक ३१ दिवसीय कैलेण्डर तथा डीएलएस शाखाओं द्वारा मुद्रित कुछ पुस्तकें भी विमोचित की गयीं।



परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज के आशीर्वचनों के

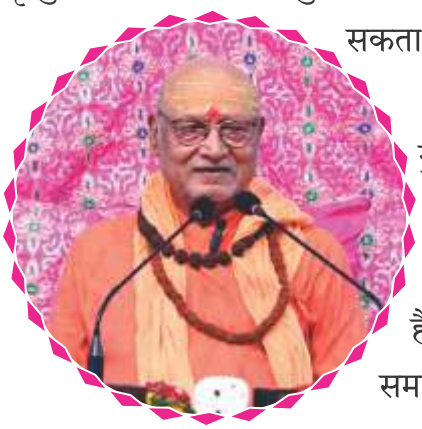
साथ पूर्वाह्न सत्र समाप्त हुआ। रात्रि सत्संग में कु. मैत्रेयी जी, श्रीमती सौदामिनी जी, श्रीमती साक्षी जी और डॉ. मेधा सचदेवजी द्वारा सद्गुरुदेव के श्रीचरणों में पुष्पांजलि के रूप में भजन-कीर्तन समर्पित किये गये। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

११ से १७ जुलाई २०२५ तक, ६०वाँ साधना सप्ताह स्वामी शिवानन्द ऑडिटोरियम में आयोजित किया गया। प्रतिदिन कार्यक्रम का प्रारम्भ श्री स्वामी कृष्णभक्तानन्दजी और श्री स्वामी गुरुप्रेमानन्दजी द्वारा संचालित प्रार्थना-ध्यान सत्र और उसके बाद परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज के संक्षिप्त सन्देश के साथ किया जाता था।

तदुपरान्त, प्रभात फेरी का आयोजन किया जाता था जिसमें भक्त अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति एवं हर्षोल्लास सहित सम्मिलित होते थे। श्री स्वामी पूर्णानन्दजी द्वारा प्रतिदिन योगासन कक्षाएँ संचालित की गयीं। पूर्वाह्न सत्र का प्रारम्भ श्री स्वामी कैवल्यानन्दजी तथा ब्रह्मचारी सरोजजी द्वारा जय गणेश प्रार्थना, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्रीमद्भगवद्गीता के पारायण के साथ तथा अपराह्न सत्र का प्रारम्भ भक्तों द्वारा भजन-कीर्तन गान के साथ किया गया। पूर्वाह्न और अपराह्न सत्रों में साधक-भक्तों को विभिन्न संस्थाओं के तथा मुख्यालय आश्रम के सन्तों एवं विद्वानों के प्रेरणाप्रद और आत्मोत्थापक प्रवचन श्रवण करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

आचार्य श्री स्वामी स्वानन्द तीर्थजी महाराज, कैलाश आश्रम, ऋषिकेश, ने अपने उद्घाटन प्रवचन में कहा कि हम सभी सदा ही भगवान् के साथ एकरूप हैं। भगवान् आनन्दस्वरूप हैं, अतः हम भी आनन्दस्वरूप हैं। अपने वास्तविक स्वरूप के अज्ञान के कारण हमने इस देह-मन से तादात्म्य स्थापित कर लिया है, जिसके परिणामस्वरूप हम कष्ट प्राप्त करते हैं। मुण्डकोपनिषद् से उद्धृत करते हुए स्वामीजी महाराज ने आगे कहा, '**तद्विज्ञानार्थं स गुरुमेवाभिगच्छेत्**'—इस अज्ञान का निवारण करने और परा विद्या का अर्जन करने के लिए व्यक्ति को श्रद्धा एवं विनम्रतापूर्वक श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठ गुरु की शरण में जाना चाहिए।

परमादर्श महामण्डलेश्वर श्री स्वामी विश्वात्मानन्द पुरीजी महाराज, साधना सदन, कनखल, हरिद्वार ने अपने प्रवचन में ब्रह्मलोक के भव्य जीवन का विस्तृत वर्णन करते हुए कहा कि व्यक्ति शास्त्रों में वर्णित विभिन्न उपासनाओं और विविध ध्यान पद्धतियों के अभ्यास से ब्रह्मलोक की प्राप्ति कर सकता है। इसी प्रकार, मनुष्य पुण्य कर्मों द्वारा स्वर्गलोक प्राप्त कर सकता है। श्रीमद्भगवद्गीता से उद्धृत करते हुए श्री स्वामीजी महाराज ने कहा, '**आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन**—ब्रह्मलोक तक यह समस्त भौतिक सृष्टि, जन्म और मृत्यु के अधीन है।' मनुष्य केवल आत्म-ज्ञान द्वारा ही जन्म-मरण के इस चक्र से मुक्त हो सकता है।



महामण्डलेश्वर श्री स्वामी भगवत्स्वरूपजी महाराज, गुरुमण्डल आश्रम, हरिद्वार ने अपने प्रवचन में कठोपनिषद् से उद्धृत करते हुए कहा, '**श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेतस्तौ सम्परीत्य विविनक्ति धीरः**—मनुष्य मात्र के लिए श्रेय और प्रेय, ये दो मार्ग हैं।' ज्ञानी मनुष्य अपनी विवेकशील बुद्धि द्वारा दोनों के अन्तर को समझता हुआ श्रेय मार्ग का चयन करता है जबकि अज्ञानी मनुष्य प्रेय

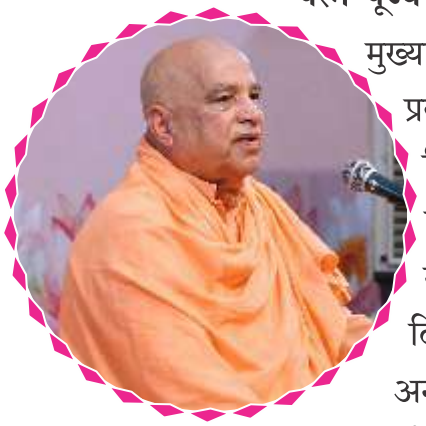
मार्ग, लौकिक सुखों वाले मार्ग का चयन करता है। स्वामीजी महाराज ने साधकों को विवेकशील होने और श्रेय मार्ग पर चलने का उपदेश दिया।

महामण्डलेश्वर श्री स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती जी महाराज, गीता विज्ञान पीठ कनखल, हरिद्वार, ने अपने प्रवचन में ईशावास्योपनिषद् के प्रथम मन्त्र की व्याख्या करते हुए कहा, '**ईशावास्यमिदँ सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्**—इस समस्त विश्व में जो कुछ भी है, वह सब परमात्मा से आच्छादित है और सब में परमात्मा परिव्याप्त है।' स्वामीजी महाराज ने साधकों को प्रेरित किया कि वे इसी जन्म में ईश्वर-साक्षात्कार प्राप्त करने हेतु, सदैव सर्वव्यापक परमात्मा की जागरूकता में अपना जीवन जियें।

महामण्डलेश्वर श्री स्वामी विजयानन्द पुरीजी महाराज, शिवालय, ऋषिकेश, ने अपने प्रवचन में श्री आदि शंकराचार्य की विवेकचूड़ामणि से उद्धृत करते हुए कहा, '**बीजं संसृतिभूमिजस्य तु तमो देहात्मधीरङ्कुरो**—अज्ञान संसार रूपी वृक्ष का बीज है, और शरीर से मैं-पन अथवा देह को मैं मानना (देहात्म-बुद्धि) इसका अंकुर है।' विभिन्न प्रकार के कष्ट-क्लेश इस वृक्ष के फल हैं। केवल ज्ञान की तलवार से ही इस संसार रूपी वृक्ष को काटा जा सकता है। अतः मनुष्य को निष्काम सेवा और भगवान् की भक्ति में संलग्न हो जाना चाहिए जिससे कि वह मन की पवित्रता और एकाग्रता अर्जित कर सके तथा इस प्रकार स्वयं को परा विद्या प्राप्त करने का अधिकारी बना सके।

महामण्डलेश्वर श्री स्वामी असंगानन्दजी महाराज, परमार्थ निकेतन, ने सबमें परमात्मा की विद्यमानता एवं अस्तित्व की एकता पर अपने प्रवचन को केन्द्रित करते हुए श्रीमद्भगवद्गीता में से भगवान् श्रीकृष्ण की वाणी को उद्धृत करके कहा, '**अहमात्मा**

गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः—हे अर्जुन! मैं समस्त प्राणियों के हृदय में स्थित हूँ।' अतः सभी जीव उन परमात्मा के ही प्रकटीकृत रूप हैं। स्वामीजी महाराज ने साधकों को प्रेरित किया कि वे अपनी दृष्टि अर्थात् दृष्टिकोण को परिवर्तित करें और हर क्षण, हर ओर सबमें परमात्मा का ही दर्शन करें।



परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज, परमाध्यक्ष, डीएलएस मुख्यालय, ने साधना सप्ताह के सभी दिनों प्रातःकालीन ध्यान सत्र के प्रवचनों में राज योग अर्थात् अष्टांग योग के आठों अंगो यथा—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की सविस्तार व्याख्या की तथा साधकों को आध्यात्मिक पथ पर सुनिश्चित एवं अति शीघ्र उन्नति करने हेतु व्यावहारिक निर्देश भी दिये।

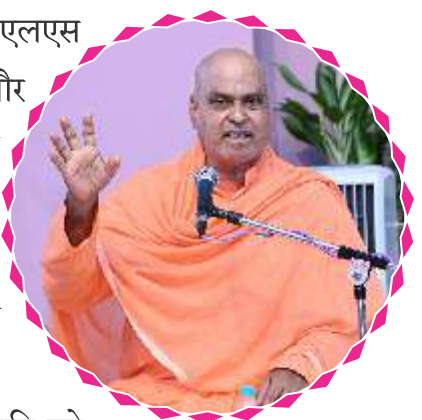
अन्य सत्रों में अपने प्रवचनों के माध्यम से स्वामीजी महाराज ने, एक ही परम चैतन्य का किस प्रकार समस्त प्राणियों में वास है, इस सत्य की अत्यन्त सुन्दर व्याख्या की और कहा कि इसलिए, हमें सबसे प्रेम करना चाहिए और सबकी सेवा करनी चाहिए। सबसे प्रेम और सबकी सेवा करना सभी धर्मों का सार है। श्रीमद्भगवद्गीता से उद्धृत करते हुए स्वामीजी महाराज ने कहा, '**निर्वैरः सर्वभूतेषु यः स मामेति पाण्डव**—जिस मनुष्य का किसी से वैर भाव नहीं है और जो प्रेमपूर्वक सबकी सेवा करता है, वह परमात्मा को प्राप्त कर लेता है।'

परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज, उपाध्यक्ष, डीएलएस मुख्यालय, ने अपने प्रवचनों में श्रीमद्भगवद्गीता से उद्धृत करते हुए कहा, '**दुःखालयमशाश्वतम्**—यह संसार नश्वर है और दुःखों का घर है।' शाश्वत शान्ति और स्थायी सुख केवल परमात्मा में ही मिल सकता है। अतः, व्यक्ति को इसी जन्म में भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए निष्ठापूर्वक साधना में प्रवृत्त हो जाना चाहिए।

भगवद् प्राप्ति के सुनिश्चित एवं शीघ्रतम मार्ग के रूप में सद्गुरुदेव के 'समन्वय-योग' के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए स्वामीजी महाराज ने परमानन्द प्राप्ति के मार्ग की तीन बाधाओं यथा—मल, विक्षेप और आवरण को समन्वय योग के माध्यम

से कैसे दूर किया जा सकता है, इसका सविस्तार वर्णन किया।

परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज, उपाध्यक्ष, डीएलएस मुख्यालय, ने अपने प्रवचनों में श्रीमद्भागवत महापुराण में से उद्धृत करते हुए कहा, **'न ह्यच्युतं प्रीणयतो बह्वायासो**—भगवान् को प्रसन्न करना कठिन नहीं है क्योंकि भगवान् हमारे अन्तरात्मा हैं और वे हमारे साथ सदैव ही हैं। किन्तु दुर्भाग्यवश, अपने मलिन मन के कारण, इस परम सत्य में हमारी पूर्ण श्रद्धा-विश्वास और सुदृढ़ धारणा नहीं है। स्वामीजी महाराज ने साधकों को अपने मन की पवित्रता प्राप्ति हेतु धर्म के प्रति पूर्ण निष्ठावान जीवन जीने के लिए प्रेरित किया।



परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज, महासचिव, डीएलएस मुख्यालय ने अपने प्रवचन में भक्ति की महिमा का वर्णन किया और साधकों को प्रेरणा दी कि वे भगवान् के प्रति एकनिष्ठ भक्ति का विकास करें। श्रीमद्भगवद्गीता से उद्धृत करते हुए, स्वामीजी महाराज ने कहा, **'भक्त्या त्वनन्यया शक्य**—अनन्य भक्ति से व्यक्ति भगवान् को जान सकता है और अन्ततः उनमें विलीन हो सकता है।'

स्वामीजी महाराज ने साधकों को अपनी आध्यात्मिक प्रगति को मापने के लिए श्री गुरुदेव के आध्यात्मिक बैरोमीटर के विषय में भी समझाया।

परम पूज्य श्री स्वामी त्यागवैराग्यानन्दजी महाराज ने अपने प्रवचनों में विस्तारपूर्वक बताया कि संसार में रहते हुए व्यक्ति कर्मयोग की साधना से आध्यात्मिक पथ पर किस प्रकार उन्नति कर सकता है। श्रीमद्भगवद्गीता में से भगवान् श्री कृष्ण के वचन उद्धृत करते हुए श्री स्वामीजी महाराज ने कहा, **'तस्मात्सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युध्य च**—सदैव मेरा स्मरण करो और अपने कर्तव्य-कर्म करते रहो।' व्यक्ति को चाहिए कि वह मन को भगवान् पर केन्द्रित रखते हुए अपने लौकिक कर्तव्य-कर्मों को करता जाये और कर्म-फल भगवान् के चरणों में समर्पित कर दे।

श्री स्वामी सदाशिवानन्दजी, श्री स्वामी कृष्णभक्तानन्दजी, श्री स्वामी वैकुण्ठानन्दजी, श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी, श्री स्वामी पूर्णबोधानन्दजी, श्री स्वामी भूमानन्दजी, श्री स्वामी कैवल्यानन्दजी, श्री स्वामी शिवप्रियानन्द माताजी, श्री स्वामी त्यागानन्द माताजी, ब्रह्मचारी श्री गोपीजी, श्रीमती कमला पाणिग्रही माताजी, और फरीदपुर के श्री ब्रजेश पाठकजी ने साधना सप्ताह के विभिन्न सत्रों में साधना से सम्बन्धित विविध विषयों पर प्रवचन दिये।

इन प्रेरणाप्रद प्रवचनों को श्रवण करके सभी साधकों ने स्वयं को अत्यधिक लाभान्वित अनुभव किया। साधकों के प्रश्नों और समस्याओं का समाधान तीन प्रश्नोत्तरी सत्रों में परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज द्वारा किया गया।

रात्रि सत्संग में, सोरडा गंजाम (ओडिशा) के श्री भगवान् जेना जी द्वारा प्रथम और छठे दिवस भक्ति पुष्पांजलि समर्पित की गयी। द्वितीय दिवस पर हरिद्वार की श्रीमती अर्चना तालेगांवकरजी और श्री लोकेन्द्र तालेगांवकरजी द्वारा प्रस्तुत किये गये भक्ति संगीत ने सब भक्तों के हृदय आनन्द से भर दिये। तृतीय दिवस पर कु. आराध्या जी, मास्टर आदित्य जी और मास्टर अखिलेश जी द्वारा भजन प्रस्तुत किये गये। चतुर्थ और पञ्चम दिवस पर ऋषिकेश के श्री योगीराज जी और देहरादून के डॉ. निर्मल पाण्डेजी द्वारा भजनों की मनमोहक प्रस्तुति से भक्तों के हृदय आह्लादित हो गये। ऋषिकेश के श्री सन्तोष जी ने तबला वादन द्वारा

अपनी सेवाएँ अर्पित की। सप्तम दिवस पर आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों द्वारा सद्गुरुदेव के श्रीचरणों मे भजन-कीर्तन के रूप में श्रद्धापूर्ण पुष्पांजलि समर्पित की गयी।

साधना सप्ताह के समापन सत्र में परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने साधकों को बहुमूल्य उपदेश सहित आशीर्वादित किया। ज्ञान प्रसाद और विशेष प्रसाद वितरण सहित साधना सप्ताह समाप्त हुआ।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की ६२वीं पुण्यतिथि का पावन दिवस १९ जुलाई, २०२५ को अत्यन्त श्रद्धा और भक्ति सहित मनाया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रातः ४.३० बजे ब्राह्ममुहूर्त - प्रार्थना और ध्यान, तथा परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज के संक्षिप्त सन्देश के साथ किया गया। इसके उपरान्त, प्रभात-फेरी आयोजित की गयी। इस पावन दिवस के उपलक्ष्य में, आश्रम यज्ञशाला में विश्व-शान्ति और मानव-कल्याण के लिए हवन भी किया गया।

पूर्वाह्न सत्र में, अत्यन्त भव्य रूप से सुसज्जित पावन समाधि मन्दिर में परम श्रद्धेय सद्गुरुदेव को महापूजा समर्पित की गयी। तदुपरान्त, स्वामी शिवानन्द ऑडिटोरियम में विशेष सत्संग आयोजित किया

गया जिसमें सद्गुरुदेव की पावन पादुकाओं की पूजा तथा 'ऊँ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र के जप सहित अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक

लक्षार्चना की गयी। तत्पश्चात्, जय गणेश प्रार्थना और भजन हुए। इस पावन अवसर पर चार पुस्तकें भी विमोचित की गयीं। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज के आशीर्वचनों के साथ सत्संग समाप्त हुआ। उसके उपरान्त यति-पूजा की गयी जिसमें १०० से अधिक साधुओं को श्रद्धापूर्वक भिक्षा और दक्षिणा भेंट की गयी।

अपराह्न सत्र में, भक्तजनों ने परम आराध्य गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर वक्तव्य दिये। सायंकाल में, श्री शिवानन्द घाट पर माँ गंगा की अर्चना और आरती सहित पूजा की गयी। रात्रि सत्संग

में, भक्तों ने भजन-कीर्तन के रूप में सद्गुरुदेव के श्रीचरणों में श्रद्धापूर्ण पुष्पांजलि समर्पित की। तत्पश्चात्, डीवीडी के माध्यम से सद्गुरुदेव के पावन दर्शन ने सभी के हृदय अनिर्वचनीय आनन्द से परिपूरित कर दिये। कार्यक्रम का समापन आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ किया गया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा, परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज, परम पूज्य गुरु महाराज श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज तथा परम पूज्य गुरु महाराज श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की कृपा-वृष्टि सभी पर हो।

महत्त्वपूर्ण सूचना

चिदानन्द हरमिटेज शान्ति आश्रम (CHSA), बालिगुआली, पुरी, ओडिशा के सम्बन्ध में स्पष्टीकरण

ओडिशा के पुरी जिले के बालिगुआली क्षेत्र में स्थित **चिदानन्द हरमिटेज शान्ति आश्रम (CHSA)** के सम्बन्ध में भक्तवृन्द में व्याप्त भ्रम एवं भ्रान्ति के निवारण के लिए द डिवाइन लाइफ सोसायटी, मुख्यालय आश्रम द्वारा यह स्पष्टीकरण दिया जा रहा है।

सोसायटी के अधिकांश दीर्घकालिक भक्त-जन इस तथ्य को जानते ही हैं कि **CHSA** की भू-सम्पत्ति मूलतः बालिगुआली के श्री स्वामी शान्तानन्द जी महाराज की थी; यह उन्हें अपने गुरु श्री सुकुमार दास जी महाराज से विरासत में प्राप्त हुई थी। वर्ष १९९१ में, श्री स्वामी शान्तानन्द जी महाराज ने लगभग ७.५ एकड़ की यह सम्पूर्ण सम्पत्ति, द डिवाइन लाइफ सोसायटी के तत्कालीन परमाध्यक्ष परम श्रद्धेय श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के माध्यम से, द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम को उपहार-स्वरूप दे दी। उसके बाद से यह सम्पत्ति '**चिदानन्द हरमिटेज शान्ति आश्रम (CHSA)**' के नाम से जानी जाने लगी। वर्ष २००२ में, 'स्वामी चिदानन्द साधना कुटीर समिति' के भंग होने के पश्चात्, **CHSA** की समीपवर्ती ३ एकड़ भूमि भी डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम को दे दी गयी।

मुख्यालय आश्रम, ऋषिकेश से **CHSA** के प्रबन्धन में आने वाली व्यावहारिक कठिनाईयों के कारण, द डिवाइन लाइफ सोसायटी के बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट, बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज तथा जनरल बॉडी ने एक वर्ष तक गहन विचार-विमर्श के पश्चात् ३० नवम्बर २०२३, १ दिसम्बर २०२३ तथा २ दिसम्बर २०२३ को क्रमशः आयोजित अपनी मीटिंग्स में यह निर्णय लिया कि **CHSA के स्वामित्व को द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम के पास रखते हुए,** इसके दिन-प्रतिदिन के कार्यों-गतिविधियों का संचालन एवं प्रबन्धन एक स्वतन्त्र ट्रस्ट को सौंप दिया जाये। बोर्ड ऑफ

मैनेजमेंट एवं बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज की इन मीटिंग्स से पूर्व-आयोजित मीटिंग्स में लिये गये निर्णय की अनुपालना करते हुए तथा मुख्यालय आश्रम के निर्देशन में एक नये ट्रस्ट '**चिदानन्द शान्ति आश्रम**' **(CSA)** का गठन कर लिया गया था तथा इसे ३ नवम्बर २०२३ को पुरी में रजिस्टर करा लिया गया था। इस नये ट्रस्ट के सदस्य डिवाइन लाइफ सोसायटी के भक्तजन ही हैं। इसके कुछ सदस्य द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम के बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट के सदस्य भी हैं। साथ ही, मुख्यालय आश्रम के ट्रस्ट बोर्ड द्वारा, मुख्यालय आश्रम के दो न्यासियों (Trustees) को भी इस नवीन ट्रस्ट '**चिदानन्द शान्ति आश्रम**' **(CSA)** के दो न्यासियों (Trustees) के रूप में मनोनीत किया गया है।

अतः, यह स्पष्ट किया जाता है कि द डिवाइन लाइफ सोसायटी, मुख्यालय आश्रम ही **CHSA** की चल एवं अचल सम्पत्ति का एकमात्र स्वामी है; तथा सम्पत्ति के रख-रखाव तथा **CHSA** के दिन-प्रतिदिन के कार्यों के संचालन और समय-समय पर आध्यात्मिक कार्यक्रमों के आयोजन के लिए ही इसे **CSA ट्रस्ट** को लीज पर सौंपा गया है।

उपरोक्त स्पष्टीकरण का परिशिष्ट

द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम से भक्तों द्वारा, विशेषतया ओडिशा के अनेकानेक भक्तों द्वारा यह जानकारी माँगी जा रही है कि क्या वे **CHSA** बालिगुआली के परिसर में अपने लिए नये कमरों का निर्माण करवा सकते हैं ताकि वे **CHSA** बालिगुआलि आने पर उन कमरों में रुक सकें।

इस विषय में भक्तवृन्द के सूचनार्थ यह बताया जाता है कि **CHSA** में भक्तजन न तो अपने नाम पर किन्हीं कमरों का निर्माण करवा सकते हैं तथा न ही वे पुराने कमरों का नवीनीकरण (renovation) करवाकर इनके स्वामित्व का दावा कर सकते हैं।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम एवं **CSA** ट्रस्ट के मध्य हुई लीज-डीड के अनुसार **CSA** ट्रस्ट, **CHSA** का रख-रखाव करते हुए तथा इसकी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों का

संचालन करते हुए, इसकी सम्पत्ति को अथवा इसके कुछ भागों को किसी अन्य संस्था अथवा व्यक्ति को किसी भी रूप में नहीं देगा, अर्थात् वह इसे न बेचेगा, न किराये पर देगा और न ही लीज पर देगा।

यदि **CSA** ट्रस्ट अपने उद्देश्यों की पूर्ति के लिए प्रभावशाली रूप से कार्य करने हेतु नये कमरों-भवनों का निर्माण आवश्यक समझता है, तो **CSA** ट्रस्ट स्वयं, द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम के ट्रस्ट बोर्ड की पूर्व-अनुमति के साथ, **CHSA** परिसर में नये भवनों का निर्माण करवा सकता है। यह नवनिर्माण भक्तों अथवा संस्थाओं द्वारा बिना किसी पूर्व शर्त के दिये गये स्वैच्छिक दान से एकत्रित धनराशि से ही किया जा सकता है।

लीज-डीड में यह भी उल्लिखित किया गया है कि **CHSA** परिसर में कोई भी नवनिर्माण द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय की ही सम्पत्ति माना जायेगा तथा इसे सोसायटी की अकाउण्ट-बुक में सम्पत्ति (Assets) के रूप में दिखाया जायेगा।

अतः भक्तवृन्द से अनुरोध है कि वे इस परिशिष्ट को सावधानीपूर्वक पढें तथा इस सम्बन्ध में फैलायी जाने वाली भ्रान्तियों पर ध्यान न दें।

हे मनुष्य! प्रकृति से व्यावहारिक ज्ञान सीखो। आम का वृक्ष पुरुषार्थ करता है। वह श्रान्त पथिक को छाया देता है, अपने स्वामी को मधुर फल देता है। मल्लिका पुष्प सबको मीठी सुगन्ध देता है। चींटी ग्रीष्म ऋतु में अन्न-संग्रह करने में व्यस्त रहती है। वर्षा और शीत-काल में वह अपने बिल में सुख से रहती है। मधुमक्खी पुष्पों से रस संचय करने में व्यस्त रहती है और मधुपान कर आनन्द-विभोर रहती है। सरिता लोगों को निर्मल जल देती है। सूर्य मनुष्य और वृक्षों को शक्ति और उष्णता देता है तथा सागर के खारे जल को सुस्वादु पेय जल में बदल देता है। चन्दन का वृक्ष अपने चारों ओर सुगन्ध बिखेरता है। कस्तूरी-मृग कस्तूरी देता है। धरती अनाज देती है; स्वर्ण, लोहा, वनस्पति आदि देती है। माता-पिता अपने बच्चों को पुरुषार्थ करने का उपदेश देते हैं। शिक्षक छात्रों से कहते हैं—''भली-भाँति पढ़ो। सच्चरित्र बनो। परीक्षा में उत्तीर्ण होओ। अच्छा काम पाओ। दान दो। इन्द्रियों को वश में रखो। सज्जन बनो।''

श्री स्वामी शिवानन्द

सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी वडोदरा शाखा की स्थापना के ७५ वें वर्ष के उपलक्ष्य में आध्यात्मिक सम्मेलन

३० अक्टूबर २०२५ से १ नवम्बर २०२५ तक

भगवान् श्री द्वारिकाधीश एवं परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की कृपा से, द डिवाइन लाइफ सोसायटी वडोदरा शाखा की स्थापना के प्लेटिनम जुबली वर्ष के उपलक्ष्य में वडोदरा, गुजरात में दिनाँक ३० अक्टूबर से १ नवम्बर २०२५ तक एक आध्यात्मिक सम्मेलन आयोजित किया जायेगा। वडोदरा शाखा का यह अद्वितीय सौभाग्य है कि इसका उद्घाटन गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के पावन कर-कमलों द्वारा उनकी अखिल भारत यात्रा के समय १ नवम्बर १९५० को किया गया था। परम पूज्य गुरुदेव ने ३१ अक्टूबर १९५० को वडोदरा नगर में स्थित ऐतिहासिक न्याय-मन्दिर हॉल में एक सार्वजनिक सभा को सम्बोधित किया था तथा अगले दिन वडोदरा शाखा का शुभारम्भ किया।

इस सम्मेलन का विषय है—'आत्म-जाग्रति, आध्यात्मिक पुनरुत्थान एवं विश्व-शान्ति के लिए दिव्य जीवन।' सम्मेलन में मुख्यालय आश्रम एवं अन्य आध्यात्मिक संस्थाओं के वरिष्ठ सन्त-जन तथा देश के विभिन्न भागों के विद्वज्जन एवं गणमान्य व्यक्ति प्रतिभागियों को अपने ज्ञानपूर्ण वचनों से आशीर्वादित एवं प्रबोधित करेंगे।

आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार हेतु आयोजित इस सम्मेलन में भाग लेने हेतु समस्त डीएलएस शाखाओं के भक्तवृन्द हार्दिक रूप से आमन्त्रित हैं।

रजिस्ट्रेशन एवं अन्य जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करें:-

१.	डॉ. जयन्त बी दवे	९८२५०३५२३२
२.	श्री कृष्णकान्त बी दवे	९९७८९४१४८६
३.	श्री मधुसूदन यू स्वाडिया	९९२५२०८७३१
४.	सुश्री मीरा शर्मा	९३२८२५५५५०

डाक पता:- द डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा,
शिवानन्द भवन, रामजी मन्दिर लेन,
गर्वनमेंट प्रेस के सामने
कोठी क्रॉस रोड, आनन्दपुरा,
वडोदरा - ३९०००१ (गुजरात)

ई-मेल:- divyajivanvadodara@yahoo.com

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

प्रशासनिक कारणों तथा वर्तमान अकाउण्टिंग 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 अकाउण्टस हेड्स हेतु ही स्वीकार किये जायेंगे्

<u>जनरल डोनेशन</u>

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

<u>कॉरपस डोनेशन</u>

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

अत: भक्तवृन्द से अनुरोध है कि वे केवल उपर्युक्त अकाउण्टस 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, नि:शुल्क 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।
- '**अन्नक्षेत्र**' हेतु प्राप्त धनराशि का उपयोग आश्रम के संन्यासियों, ब्रह्मचारियों, साधकों, भक्तों, अतिथियों, शिवानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल के रोगियों एवं कर्मचारियों, तीर्थयात्रियों, परिव्राजक साधुओं तथा निर्धनों को नि:शुल्क भोजन उपलब्ध कराने हेतु किया जायेगा।
- '**मेडिकल रिलीफ**' के अन्तर्गत प्राप्त डोनेशन का उपयोग शिवानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल में जरूरतमन्द रोगियों के नि:शुल्क 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 अकाउण्टस हेड्स की संख्या कम कर दी गयी है।

- डोनेशन ऋषिकेश में देय बैंकड्राफ्ट अथवा चेक अथवा इलेक्ट्रानिक मनीआर्डर (E.M.O.) द्वारा **"The Divine Life Society", Shivanandanagar, Uttarakhand** के नाम 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।

ऑनलाइन डोनेशन सुविधा सम्बन्धी सूचना

- द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए 'ऑनलाइन डोनेशन' वेब एड्रेस **https://donations.sivanandaonline.org** के माध्यम से अथवा हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** में दिये गये 'ऑनलाइन डोनेशन' लिंक के माध्यम से भेजा जा सकता 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/-

* 'दिव्य जीवन' पत्रिका डिवाइन लाइफ सोसायटी के सदस्यों को निःशुल्क भेजी जाती है। जो व्यक्ति सोसायटी के सदस्य बनना चाहते हैं, वे कृपया महासचिव को इस सम्बन्ध में पत्र लिखें।

** 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 की गतिविधियाँ एवं कार्यक्रम

भारतीय शाखाएँ

काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक सोमवार और शनिवार को ध्यान सत्र और संकीर्तन सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। २२ मई को श्री हनुमान जयन्ती श्री हनुमानचालीसा पाठ सहित मनायी गयी।

काकचिंग (मणिपुर): शाखा द्वारा १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस भजन, संकीर्तन और गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचन सहित मनाया गया। दैनिक पूजा एवं गुरु पादुका पूजा नियमित रूप से चलते रहे। १० जून को अभिषेकम्, भजन, कीर्तन और महामन्त्र जप सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता और श्रीमद्भागवत के दैनिक स्वाध्याय के अतिरिक्त , २९ जून को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री रामचरितमानस और श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा भजन-कीर्तन सहित मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

केन्द्रापड़ा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक सत्संग तथा प्रत्येक रविवार को चल-सत्संग के अतिरिक्त, विश्वशान्ति के लिए विष्णु महायज्ञ का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में योग शिविर और चिकित्सा शिविर सम्मिलित थे। २१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। रथ यात्रा के दौरान श्री बलदेव मन्दिर में जल छत्र की व्यवस्था की गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): दैनिक दो बार पूजा, प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग और माह की ८ और २४ को चल-सत्संग यथावत् चलते रहे । संक्रान्ति के दिन सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। ६ जून को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

चन्द्रशेखरपुर-भुवनेश्वर (ओडिशा): प्रत्येक मंगलवार को पादुका पूजा और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित चार चल-सत्संग आयोजित किये गये। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस प्रभात फेरी, पादुका पूजा, 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र के जप, श्री हनुमानचालीसा और श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ, भजन, कीर्तन तथा प्रवचनों सहित मनाया गया।

चौद्वार (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा,

श्रीमद्भगवद्गीता स्वाध्याय, रविवार को योग कक्षाएँ और माह की २४ तारीख को पादुका पूजा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १५ जून को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। २७ को रथ यात्रा के शुभ दिन सत्संग का आयोजन किया गया। २८ को सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा माह की ८ एवं २४ तारीख को पादुका पूजा एवं प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। १ मई को साधना दिवस एवं २४ को चल-सत्संग आयोजित किया गया। ३१ मई को श्री सुन्दरकाण्ड और श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा जून माह में, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग किया गया तथा प्रत्येक रविवार को अन्त्योदय बस्ती के छात्रों के लिए निःशुल्क चित्रकला प्रशिक्षण की कक्षाएँ आयोजित की गयीं।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा शनिवार को श्री हनुमानचालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग के कार्यक्रम नियमित रूप से किये जाते रहे। माह की ३ तारीख को महामन्त्र कीर्तन किया गया।

नयागढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग के अतिरिक्त १५ जून को संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड और श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया। गुंडिचा रथ यात्रा के पावन अवसर पर, शाखा ने जल, पुस्तकें और पत्रक वितरित किये।

पंचकुला (हरियाणा): शाखा द्वारा १ जून को गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के संन्यास दीक्षा दिवस पर एक भक्त के आवास पर सत्संग किया गया। इसके अतिरिक्त ८ जून को 'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी और २४ जून को गोशाला में गायों को हरा चारा खिलाया गया।

पुरी (ओडिशा): दैनिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ जून एवं २४ जून को पादुका पूजा, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, संक्रान्ति को श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा अमावस्या एवं पूर्णिमा को महामन्त्र संकीर्तन के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे।

बीकानेर (राजस्थान): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, योगासन, प्राणायाम और ध्यान सहित योग, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, मंगलवार को भजन सन्ध्या, शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ

और महामन्त्र संकीर्तन सहित सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। इसके अतिरिक्त, अमावस्या को हवन तथा प्रदोष दिवस को पूजा की गयी। ग्रीष्म काल में जरूरतमन्द लोगों को पीने का पानी वितरित किया गया।

बुगुडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को मातृ सत्संग और माह की ८ और २४ को पादुका पूजा नियमित रूप से चलते रहे। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस और १५ जून को संक्रान्ति दिवस मनाया गया। इसके अतिरिक्त, ५, १६ और २८ तारीख को विशेष सत्संग आयोजित किये गये। २२ को साधना दिवस आयोजित किया गया जिसमें पादुका पूजा, भजन, कीर्तन और गुरुवाणी पर चर्चा की गयी।

भीमकांड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग किये गये। २९ जून को साधना दिवस आयोजित किया गया।

मल्कानगिरी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग और माह की ८ तारीख को पादुका पूजा कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। संक्रान्ति के दिन सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): दैनिक योग कक्षाएँ, नारायण सेवा, प्रत्येक सोमवार को मातृ सत्संग, शनिवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, रविवार को सर्वकल्याण हेतु हवन इत्यादि समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलतीं रहीं। निर्धन रोगियों का निःशुल्क होम्योपैथिक उपचार किया गया तथा जरूरतमन्द विधवाओं को वित्तीय सहायता प्रदान की गयी।

रायपुर (छत्तीसगढ़): जून माह में दैनिक पूजा और अभिषेक, सोमवार को भजन सहित मातृ सत्संग, मंगलवार को श्री रामचरितमानस स्वाध्याय और रविवार को बाल संस्कार शाला यथावत् चलते रहे। एकादशी के दिन श्री विष्णुसहस्रनाम एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ और नामरामायण संकीर्तन किया गया। प्रदोष के दिन विशेष पूजा की गयी।

लांजीपल्ली, ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा रविवार को प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता, श्री रामचरितमानस और श्री हनुमानचालीसा पाठ, भजन और संकीर्तन सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। गुरुवार को निर्धन रोगियों का निःशुल्क होम्योपैथिक उपचार किया गया। श्री रामचरितमानस नवाह्न पारायण और प्रवचन आयोजित किये गये। सांस्कृतिक कार्यक्रम और नारायण सेवा सहित इनका समापन हुआ।

लांजीपल्ली महिला शाखा, ब्रह्मपुर (ओडिशा): जून माह में, शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा और चल-सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। एकादशी को श्रीमद्भगवदगीता एवं श्रीमद्भागवत का पाठ तथा संक्रान्ति केदिन श्री हनुमानचालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। नारायण सेवा के साथ इनका समापन हुआ। गाँधीनगर के अनाथालय में बालकों को चॉकलेट, बिस्कुट और स्टेशनरी वितरित की गयी तथा कुष्ठ रोग कॉलोनी में छाते वितरित किये गये।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा ८ और २२ जून को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन और मन्त्र-जप सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये। इसके अतिरिक्त, स्वामी देवभक्तानन्दजी के शीघ्र स्वास्थ्य-लाभ और सर्वकल्याण हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया गया।

वसन्त विहार, नई दिल्ली: मई माह में प्रत्येक रविवार को श्री रामचरितमानस, श्रीमद्भगवदगीता और गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की पुस्तक के स्वाध्याय तथा विश्व शान्ति हेतु प्रार्थना सहित साप्ताहिक सत्संग किये गये। माह के चौथे रविवार को प्रवचन का आयोजन किया गया।

विशाखा ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा और प्रत्येक सोमवार को विश्वनाथ मन्दिर में अभिषेक तथा सप्ताह में छः दिन निकटवर्ती गाँवों में सत्संग किये गये। १ जून को मासिक सत्संग आयोजित किया गया। ६ जून को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्दजी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा और नाम संकीर्तन सहित मनायी गयी। १५ जून को निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। प्रत्येक एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया। संक्रान्ति दिवस पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २४ जून को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

स्टील टाउनशिप – राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, सोमवार को निःशुल्क संगीत कक्षाएँ और शनिवार को स्वाध्याय कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस मनाया गया। २१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

FROM 1st JULY 2025 to 30th SEPTEMBER 2025

DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY):

20% ON ORDERS UPTO ₹ 300/-

30% ON ORDERS UPTO ₹ 1000/-

35% ON ORDERS ABOVE ₹ 1000/-

40% ON ORDERS ABOVE ₹ 25000/-

PACKING AND FORWARDING CHARGES EXTRA

THE DIVINE LIFE SOCIETY,
THE SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE
SHIVANANDANAGAR, DISTT. TEHRI-GARHWAL,
UTTARAKHAND - 249192, INDIA
PHONE: (91)-135-2434780, 2431190
Email: bookstore@sivanandaonline.org
For catalogue and online purchase, please visit
www.dlsbooks.org

उपासना के लिए निम्नांकित रूप से मन को सम्यक् अवस्था में लाना चाहिए। आशाओं के परित्याग, ब्रह्मचर्य, करुणा, सत्य, ईमानदारी एवं उदासीनता के अभ्यास से मन को ब्रह्म पर स्थिर करना चाहिए। स्वाध्याय, शौच, सन्तोष, तप तथा आत्म-संयम का अभ्यास करना चाहिए। इन साधनों से सुन्दर फलों की प्राप्ति होती है। निष्काम-भाव से इनका अभ्यास करने पर मुक्ति का मार्ग प्रशस्त होता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

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. २२५/-
गीता-प्रबोधिनी ७०/-
गुरु-तत्त्व ५५/-
घरेलू चिकित्सा . . . . . U.P.
जपयोग १२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य १८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा. ६५/-
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. १६५/-
भगवान् शिव और उनकी आराधना. . . U.P.
भगवान् श्रीकृष्ण. १३०/-
मन : रहस्य और निग्रह २५०/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म. १९५/-
मानसिक शक्ति. १३०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व. ४०/-
मैं इसका उत्तर दूँ? १३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता ४९०/-
योगाभ्यास का मूलाधार २६०/-
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 ४६०/-
सौ वर्ष कैसे जियें ९५/-
साधना ४७५/-
स्वरयोग. . . . . U.P.
हठयोग १५०/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन १६०/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

अध्यात्म-प्रसून. ३५/-
आलोक-पुंज १०५/-
ज्योति-पथ की ओर . . . . . U.P.
त्याग : शरणागति २५/-
भगवान् का मातृरूप. १००/-
मोक्ष सम्भव है ३५/-
योग-सन्दर्शिका ५५/-
शाश्वत सन्देश ५५/-
शोकातीत पथ १४०/-
साधना सार . . . . . U.P.
चिदानन्द-आत्मकथा ८५/-

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत

नित्य वन्दना ४५/-

अन्य लेखक कृत

एकादशोपनिषदः (मूल मन्त्राः) १४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन. ६५/-
चिदानन्दम् २००/-
जीवन-स्रोत १५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम् १५/-
शिव स्तोत्र माला. ३५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्). १००/-
सर्वस्नेही हृदय १००/-
दिव्य योग ९०/-
शिवानन्द स्तोत्रपुष्पांजलि ५५/-

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

AVAILABLE BOOKS ON YOGA, PHILOSOPHY AND RELIGION

By H.H. Sri Swami Sivanandaji Maharaj

AdhyatmaYoga.....125/-
Ananda Gita 75/-
Ananda Lahari 40/-
Analects of Swami Sivananda 55/-
Autobiography of Swami Sivananda 145/-
All About Hinduism 255/-
Bazaar Drugs 90/-
Beauties of Ramayana .....U.P.
Bhagavad Gita (One Act Play) 35/-
Bhagavadgita Explained 55/-
Bhagavadgita (Text & Commentary) 140/-
Bhagavadgita (Text, Word-to-Word Meaning, Translation and Commentary) (H.B.) 560/-
" " (P.B.) .....U.P.
Bhagavad Gita (Translation only) 65/-
Bhakti and Sankirtan 150/-
Bliss Divine 485/-
Blood Pressure—Its Cause and Cure 95/-
Brahmacharya Drama 50/-
Brahma Sutras 470/-
Brahma Vidya Vilas 75/-
Brihadaranyaka Upanishad 450/-
Constipation: Its Causes and Cure 120/-
Come Along, Let's Play 80/-
Concentration and Meditation 295/-
Conquest of Mind 330/-
Daily Meditations 110/-
Daily Readings 115/-
Dhyana Yoga 155/-
Dialogues from the Upanishads 120/-
Divine life for Children 120/-
Divine Life (A Drama).....25/-
Divine Nectar 230/-
Easy Path to God-Realisation 75/-
Easy Steps to Yoga.....115/-
Elixir Divine 35/-
Essays in Philosophy 80/-
Essence of Bhakti Yoga 165/-
Essence of Gita in Poems 35/-
Essence of Principal Upanishads.....105/-
Essence of Ramayana 180/-
Essence of Vedanta 165/-
Ethics of Bhagavad Gita.....155/-
Ethical Teachings 105/-
Every Man's Yoga 160/-
First Lessons in Vedanta 140/-
Fourteen Lessons on Raja Yoga 85/-
Gems of Prayers 70/-
Glorious Vision (A Pictorial Guide) 650/-
God Exists 65/-
God-Realisation .....U.P.
Guru Bhakti Yoga 100/-
Guru Tattwa 80/-
Hatha Yoga 120/-
Health and Diet 150/-
Health and Happiness.....130/-
Heart of Sivananda 115/-
Health and Hygiene 255/-
Himalaya Jyoti 35/-
Hindu Gods and Goddesses 130/-
Hindu Fasts and Festivals 150/-
Home Nursing 120/-
Home Remedies 190/-
How to Become Rich 40/-
How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices 230/-
How to Get Sound Sleep 75/-
How to Live Hundred Years 90/-
Illumination 60/-
Illuminating Teachings of Swami Sivananda 75/-
Inspiring Stories 195/-
In the Hours of Communion 65/-
Isavasya Upanishad 35/-
Inspiring Songs & Kirtans 130/-
Japa Yoga 175/-
Jivanmukta Gita 75/-
Jnana Yoga 120/-
Karmas and Diseases 25/-
Kathopanishad 80/-
Kenopanishad 65/-
Kingly Science and Kingly Secret 165/-
Know Thyself 65/-
Kalau Keshavkirtanat 300/-
Life and Teachings of Lord Jesus 90/-
Light, Power and Wisdom 80/-
Lives of Saints.....425/-
Lord Krishna, His Lilas and Teachings 170/-
Lord Siva and His Worship .....U.P.
Maha Yoga 20/-
May I Answer That 170/-
Mind—Its Mysteries and Control 210/-
Meditation Know How 185/-
Meditation on Om 80/-
Moral and Spiritual Regeneration.....75/-
Mother Ganga 70/-
Moksha Gita 55/-
Mandukya Upanishad 45/-
Music as Yoga 85/-
Nectar Drops 75/-
Narada Bhakti Sutras 165/-
Parables of Sivananda 90/-
Passion and Anger 20/-

Pearls of Wisdom 55/-
Philosophy and Significance of Idol Worship 35/-
Philosophical Stories 65/-
Philosophy and Yoga in Poems .....U.P.
Philosophy of Life .....U.P.
Philosophy of Dreams 55/-
Pocket Prayer Book 70/-
Pocket Spiritual Gems .....U.P.
Practical lessons in Yoga 160/-
Practice of Ayurveda .....U.P.
Practice of Bhakti Yoga 305/-
Practice of Brahmacharya 165/-
Practice of Karma Yoga 215/-
Practice of Nature Cure 345/-
Practice of Vedanta 145/-
Practice of Yoga 215/-
Precepts for Practice 125/-
Pushpanjali 35/-
Radha's Prem .....U.P.
Raja Yoga .....U.P.
Revelation .....U.P.
Religious Education .....U.P.
Sadhana 550/-
Sadhana Chatushtaya 45/-
Saint Alavandar or The King's Quest of God 40/-
Sarvagita Sara 100/-
Satsanga and Swadhyaya 45/-
Samadhi Yoga 310/-
Self-Knowledge 190/-
Science of Reality .....U.P.
Self-Realisation 85/-
Sermonettes of Sw. Sivananda 130-
Sivananda-Gita (Last printed in 1946) 65/-
Sixty-three Nayanar Saints 125/-
Spiritual Experiences 160/-
Spiritual Lessons 115/-
Stories from Yoga Vasishtha 120/-
Student's Success in Life 75/-
Stories from Mahabharata.....180/-
Sure Ways for Success in Life 230/-
Svara Yoga 105/-
Sw. Sivananda - His Life in Pictures.....75/-
Spiritual Stories 150/-
Spiritual Treasure 55/-
Tantra Yoga, Nada Yoga and Kriya Yoga 180/-
Ten Upanishads 225/-
The Devi Mahatmya 165/-
The Divine Treasure of Swami Sivananda 25/-
The Glorious Immortal Atman 50/-
The Science of Pranayama 120/-
Thought Power 110/-
Thus Illumines Swami Sivananda.....40/-
Triple Yoga 95/-
The Principal Upanishads 450/-
Unity of Religions .....U.P.
Universal Moral Lessons 60/-
Upanishad Drama .....U.P.
Upanishads for Busy People 55/-
Vairagya Mala 55/-
Vedanta for Beginners 100/-
Voice of the Himalayas 185/-
Waves of Bliss 130/-
Waves of Ganga 70/-
Wisdom in Humour .....U.P.
Wisdom Sparks.....70/-
World Peace 120/-
What Becomes of the Soul after Death 195/-
Yoga and Realisation 120/-
Yoga Asanas 160/-
Yoga for the West 55/-
Yoga in Daily Life 75/-
Yoga Vedanta Dictionary 70/-
Yoga Question & Answers 95/-
Yoga Vedanta Sutras 90/-

By Swami Chidananda

108 Divine Pearls 475/-
A Call to Liberation 390/-
A Guide to Noble Living.....55/-
An Instrument of Thy Peace.....U.P.
Awake, Realise Your Divinity 195/-
Bliss is Within .....U.P.
Chidanandam (The Joy of Knowing Him) 300/-
Cosmic Benefactor 300/-
Essentials of the Higher Values of Life 65/-
Eternal Messages 45/-
Forest Academy Lectures on Yoga 325/-
Gita Vision 20/-
God As Mother 85/-
Guidelines to Illumination 120/-
Insights into The Srimad Bhagavad Gita 180/-
Lectures on Raja Yoga 100/-
Life 25/-
Light-Fountain 155/-
Liberation Is Possible! 45/-
Light on the Yoga Way of Life 30/-
Manache Shlok 30/-
Message of Swami Chidananda to Mankind 45/-
New Beginning 45/-
Path Beyond Sorrow 230/-
Philosophy, Psychology & practice of Yoga 180/-
Path to Blessedness 125/-
Ponder These Truths 245/-
Practical Guide to Yoga 70/-

Renunciation—A Life of Surrender and Trust.....25/-
Seek the Beyond 300/-
Souvenir 200/-
Swami Chidananda Talks in South Africa 135/-
Swami Sivananda our Loving Awakener 120/-
Swami Sivananda—Saint, Sage and Godman 205/-
The Quintessence of the Upanishads 50/-
The Role of Celibacy in the Spiritual Life 25/-
The Divine Destination 120/-
The Truth That Liberates 35/-
The All-Embracing Heart 100/-
Twenty Important Spiritual Instructions 145/-
Verses Addressed to the Mind .....U.P.
Walk in This Light 140/-
Worshipful Homage 500/-

By Swami Krishnananda

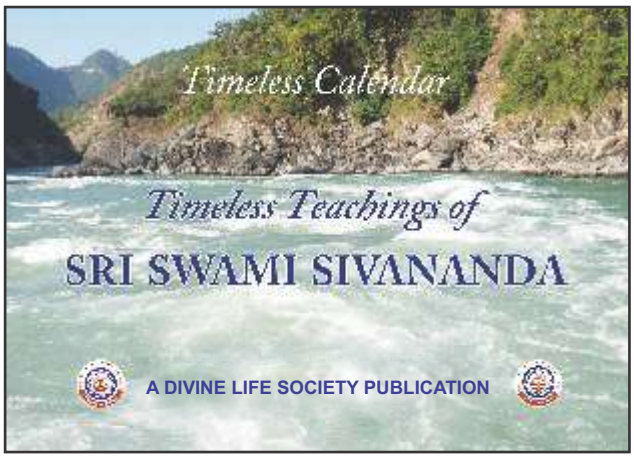
A Brief Outline of Sadhana 60/-
Ascent of the Spirit 180/-
A Textbook of Yoga 225/-
Chhandogya Upanishad.....100/-
Commentary on the Bhagavadgita 490/-
Commentary on the Kathopanishad 145/-
Commentary on the Mundaka Upanishad 95/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II) .....U.P.
Epic of Consciousness 20/-
Essays in Life and Eternity .....U.P.
Interior Pilgrimage .....U.P.
Lessons on the Upanishads.....170/-
Mundaka Upanishad 65/-
Philosophy of Bhagavadgita.....195/-
Philosophy of Religion .....U.P.
Problems of Spiritual Life..... 95/-
Realisation of the Absolute 125/-
Religion and Social Values 50/-
Resurgent Culture 20/-
Rare Quotes from a Rare Master.....100/-
Spiritual Import of Religious Festivals..... 250/-
Spiritual Aspiration & Practice 115/-
Self-Realisation, Its Meaning and Method 70/-
Sri Swami Sivananda and His Mission 45/-
Studies in Comparative Philosophy.....U.P.
Sessions with Ashram Residents 300/-
The Glory of the Self 375/-
The Development of Religious Consciousness 85/-
The Brihadaranyaka Upanishad.....U.P.
The Heart and Soul of Spiritual Practice 150/-
The Mighty God-Man of our Age 75/-
The Tree of Life 60/-
The Vision of Life 150/-
The Yoga of Meditation 75/-
The Universality of Being 140/-
Ture Spiritual Living II.....U.P.
The Glory of God 90/-
The Spiritual Import of the Mahabharata and The Bhagavad Gita.....190/-
The Struggle for Perfection 35/-
The Attainment of The Infinite.....105/-
The Essence of the Aitareya & Taittriya Upanishad.....65/-
The Yoga System 60/-
To Thine Own Self be True.....110/-
Total Thinking 110/-
The Guru-Disciple Relationship 40/-
The Nature of the True Religious Life.....235/-
Yoga as a Universal Science 230/-
Yoga, Meditation and Japa Sadhana 30/-
Your Questions Answered.....U.P.

Others

Anecdotes of Sivananda 75/-
Bhajan Kirtan in Gurudev's Kutir 60/-
Dr. Dharmabhushanam Swami Shraddhananda.....45/-
Ekadasa Upanishadah 140/-
From Man to God-Man (N. Ananthanarayanan) 270/-
Greatness Amidst Us 40/-
Guru Gita (Swami Narayanananda) 115/-
Bhagavad Gita for Students (Swami Venkatesananda).....75/-
I Live to Serve 25/-
Miracles of Sivananda 80/-
Sivananda Day-To-Day .....U.P.
Sivananda: Poet, Philosopher and Saint (Dr. Savitri Asopa) 70/-
Sivananda: Raja Yoga (Vol-4) 355/-
Sivananda: Bhakti Yoga (Vol-5) .....U.P.
Sivananda: Vedanta (Jnana Yoga).....U.P.
Sivananda: The Darling of Children.....U.P.
Sivananda: Health & Hatha Yoga.....235/-
Sw. Sivananda Chitrakatha 45/-
Sivananda Integral Yoga 65/-
The Holy Stream 185/-
This Monk from India 125/-
Yoga Divine.....75/-
Yoga Sutras of Patanjali 70/-
Sivananda Stotrapushpanjali.....60/-
Sivananda: Biography of A Modern Sage.....380/-
Timeless Teachings of Sri Swami Sivananda 150/-

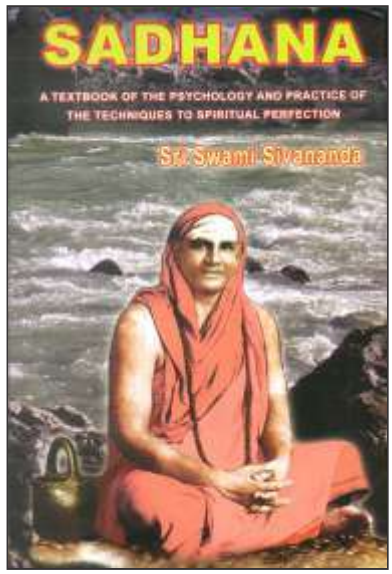
For Direct Orders: The Divine Life Society, Shivanandanagar—249 192, Uttarakhand, India.
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

NEW EDITION



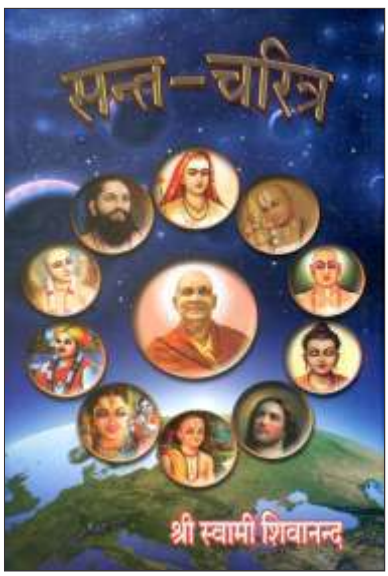
TIMELESS TEACHINGS OF SRI SWAMI SIVANANDA

Pages: 31 **Price: 150/-**



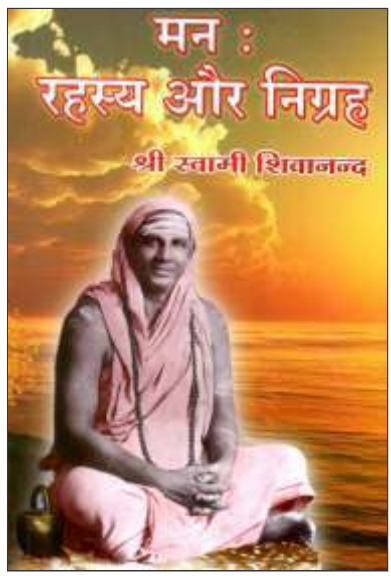
SADHANA

Pages: 704 **Price: 550/-**



सन्त–चरित्र

Pages: 576 **Price: 460/-**



मन : रहस्य और निग्रह

Pages: 344 **Price: 250/-**

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 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।

Registrar of Newspapers for India
No. 71610/1999

Postal-Registration No. TRI/005/2024-26

LICENSED TO POST WITHOUT PREPAYMENT
(Licence No. WPP No. 02/24-26, Valid upto: 31-12-2026
DATE OF PUBLICATION: 20th OF EVERY MONTH
DATE OF POSTING: 20th OF EVERY MONTH
Posted at Shivanandanagar, Tehri-Garhwal, Uttarakhand

अगस्त २०२५

एक बार देवासुर-संग्राम में राजर्षि खट्वाङ्ग ने देवताओं की सहायता की, जिससे प्रसन्न होकर देवताओं ने उनसे वरदान माँगने को कहा। खट्वाङ्ग ने प्रश्न किया—''इस प्रकार प्राप्त वर का उपयोग करने के लिए अभी मेरी आयु कितनी है?'' देवताओं ने बतलाया—''एक मुहूर्त मात्र।'' खट्वाङ्ग ने वर माँगा—''इस एक मुहूर्त में मैं उस परब्रह्म के आनन्द का अनुभव करना चाहता हूँ।'' देवताओं ने कहा—''तथास्तु।'' खट्वाङ्ग ने उस क्षण अपना चित्त भगवान् पर स्थिर एवं एकाग्र किया और वे मोक्ष को प्राप्त हुए। मित्रो, आप भी यदि एक मुहूर्त मात्र भी भगवान् के प्रति अत्यन्त भक्ति के साथ अपना चित्त एकाग्र करें, तो लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। यह निसर्ग का निश्चित नियम है कि एक ने जो प्राप्त किया, वह सभी प्राप्त कर सकते हैं। कटिबद्ध होकर भगवान् में मन को स्थिर कीजिए और अभी भूमा का शाश्वत आनन्द प्राप्त कीजिए। प्रबल इच्छा-शक्ति और संकल्प-शक्ति वाले व्यक्ति के लिए कोई काम कठिन नहीं है।

श्री 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' में 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 ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org
सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द