₹ १००/- वार्षिक

दिव्य जीवन

ईश्वर गुरुओं के गुरु हैं। वे जीवों पर अनुग्रह करते हैं और उनका अविद्या का आवरण हटाते हैं। साधक को अपने गुरु को उन परम गुरु ईश्वर का अवतार ही मानना चाहिए तथा उनके प्रति ईश्वर के समान ही श्रद्धा-भक्ति रखनी चाहिए। स्थूल देहधारी गुरु शिष्य को प्राप्त होने वाले सभी सुख एवं कल्याण का आधार तथा मूर्त रूप होते हैं। शिष्य को गुरु के आदेशों तथा आज्ञाओं के पालन की परम आवश्यकता समझनी चाहिए और उनमें निर्मल एवं दृढ़ श्रद्धा रखनी चाहिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

जुलाई 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

अपने उद्देश्यों की जाँच कीजिए

निष्काम भाव से निःस्वार्थ सेवा कीजिए। अपने उद्देश्य की जाँच कीजिए। आपका उद्देश्य पूर्णतः शुद्ध होना चाहिए। फल की कामना न कीजिए; परन्तु आलस्य का शिकार भी न बनिए। मानव–जाति तथा देश आदि की सेवा में अपनी पूरी शक्ति लगा दीजिए। निष्काम सेवा में निमग्न हो जाइए।

शारीरिक कार्य यन्त्रवत् होते रहेंगे। आपके दो मन होंगे। मन का एक भाग सदा जप तथा ध्यान की ओर लगा रहेगा। काम करते समय भी भगवान् के नाम का जप करते जाइए। अष्टावधानी एक ही समय में आठ काम करते हैं। प्रश्न तो मन को अनुशासित करने का है। मन को इस प्रकार अनुशासित कर सकते हैं कि हाथों से काम करते समय भी यह ईश्वर का स्मरण कर सके। यही कर्मयोग तथा भक्तियोग का समन्वय है। यह सर्वोत्तम योग है।

श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXVI	जुलाई २०२५	No. 04

प्रश्नोपनिषद्

पञ्चमः प्रश्नः

ऋग्भिरेतं यजुर्भिरन्तरिक्षं सामभिर्यत्तत्कवयो वेदयन्ते ।
तमोंकारेणैवायतनेनान्वेति विद्वान्यत्तच्छान्तमजरममृतमभयं परं चेति ।।७ ।।

उपासक ऋग्वेद की ऋचाओं द्वारा इस लोक को, यजुःश्रुतियों द्वारा अन्तरिक्ष को तथा साम-श्रुतियों द्वारा उस लोक (ब्रह्मलोक) को प्राप्त होता है जिसे विद्वज्जन जानते हैं। ओंकार-रूप साधन के द्वारा ही वह विद्वान् इन तीन लोकों को प्राप्त होता है तथा उस लोक को भी प्राप्त होता है जो शान्त, अजर, अमर, अभय एवं सबसे पर अर्थात् श्रेष्ठ है।

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः
SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI
PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

विभावरीचरान्तकं विचिन्तयन्तमद्भुत–
प्रभावशेवधिं सदा सदाशयाभिवन्दितम्
शुभावहायनं जनान् प्रदर्शयन्तमुत्तम–
स्वभावमाश्रये शिवं समस्तलोकदेशिकम् ।।७३।।

मैं विश्व–गुरु श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के चरणकमलों का आश्रय ग्रहण करता हूँ जिनका चित्त भगवान् श्री राम के ध्यान में नित्य लीन है, जो अद्भुत महिमामय हैं, भक्तजन जिनकी भावपूर्वक पूजा–आराधना करते हैं, जो मानवता को परम कल्याण का मार्ग दिखलाते हैं तथा जिनका स्वभाव अत्यन्त उत्तम है।

अतान्तकान्तिकन्दलैर्विराजमानविग्रहं
नितान्तशान्तमानसं निरस्तमानवैनसम्
कृतान्तवैरिसेवकं भवार्तिनाशनोत्सुकं
श्रुतान्तयायिनं शिवं गुरूत्तमं समाश्रये ।।७४।।

जिनकी देह दिव्य कान्ति से युक्त है, जिनका मन शान्त–प्रशान्त है, जो मनुष्यों के पापों के नाशकर्ता हैं, भगवान् शिव के परम भक्त हैं, भवरोग के नाश हेतु समुत्सुक हैं, तथा जो सकल शास्त्रों के ज्ञाता हैं, उन गुरुश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का मैं शरणापन्न हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

साधना के लिए योग्यता

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

जीवन सर्वश्रेष्ठ शिक्षक है तथा यह जगत् इस शिक्षक का विद्यालय है। वस्तुतः यह जगत् सर्वश्रेष्ठ विद्यालय है। यहाँ प्रकृति की पुस्तकों द्वारा सभी शिक्षाएँ दी जाती हैं। प्रकृति सर्वत्र ऐसी उच्च शिक्षाओं-उपदेशों से परिव्याप्त है, जो मनुष्य को सर्वोच्च ज्ञान प्रदान करने में सक्षम हैं। जीवन का प्रत्येक दिन, इस पुस्तक का बहुमूल्य पृष्ठ है तथा एक निरीक्षणशील एवं मननशील व्यक्ति के लिए प्रत्येक वस्तु एवं प्रत्येक प्राकृतिक घटना में एक उपदेश समाहित है। यदि आप प्रकृति के प्रत्येक रूप एवं घटना का सावधानीपूर्वक विश्लेषण करेंगे, उस पर मनन करेंगे, तो आप पायेंगे कि ये सभी भगवान् की महिमा का तथा विशुद्ध आनन्द एवं शान्ति से युक्त आन्तरिक-आध्यात्मिक जीवन के वैभव का वर्णन करते हैं; ये आपको दुःख, पीड़ा एवं कष्ट से मुक्त होने तथा नित्य-सुख प्राप्त करने के लिए वास्तविक साधना करने हेतु प्रेरित करते हैं।

अन्तःप्रज्ञा से युक्त समस्त प्राचीन सन्त-महापुरुष मानवता के समक्ष सदैव यह उद्घोषित करते रहे हैं कि यदि मनुष्य विषयासक्त एवं पापयुक्त जीवन का त्याग करके, उच्च-दिव्य जीवन व्यतीत करने का प्रयास करें, तो वह परम आनन्द, शक्ति एवं ज्ञान प्राप्त कर सकता है। परन्तु फिर भी आज हम देखते हैं कि मनुष्य उसी प्रकार सांसारिकता में निमग्न है जिस प्रकार वह शताब्दियों पूर्व था; तथा आध्यात्मिक जीवन सम्बन्धी प्रश्नों के प्रति वह आज भी उतना ही उदासीन एवं अकर्मण्य है जितना सृष्टि के आरम्भ में था। ऐसा क्यों है कि अनेकानेक सन्त-पुरुषों के प्रबल आह्वानों, सद्ग्रन्थों के प्रामाणिक वचनों तथा भौतिक जगत् में सुख प्राप्त नहीं होने के स्वयं के व्यक्तिगत अनुभवों के बावजूद भी आप पुनः पुनः इन्द्रिय-सुखों द्वारा छले-ठगे जा रहे हैं? इसका कारण यह है कि मनुष्य को सन्तों एवं सद्ग्रन्थों के उपदेशों में, जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त करने वाले महापुरुषों के वचनों में दृढ़ एवं गहन विश्वास नहीं है। यदि मनुष्य इन सन्त-महापुरुषों में सच्ची श्रद्धा एवं विश्वास रखता, तो निश्चय ही इनके उपदेशों के पालन करने का प्रयास करता। मनुष्य में श्रद्धा-विश्वास का अभाव ही, उसके द्वारा साधना नहीं किये जाने का मूल कारण है।

यदि मनुष्य में आध्यात्मिक पथ एवं साधना के प्रति विश्वास है, तब ही वह इस पथ पर कार्यशील होगा और साधना करेगा। इसलिए, यदि मनुष्य को साधना प्रारम्भ करनी है, यदि वह दुःख से अमिश्रित विशुद्ध आनन्द की प्राप्ति चाहता है, तो उसे भगवान् में, सन्तों में, सद्ग्रन्थों में श्रद्धा-विश्वास करना ही होगा। मानवीय समाज की सम्पूर्ण संरचना एवं व्यवस्था विश्वास पर ही आधारित है। जब आप संसार के उन वस्तुओं-प्राणियों में विश्वास रख सकते हैं जो नश्वर हैं; तो इनके रचयिता में श्रद्धा-विश्वास क्यों नहीं रखते हैं? इस प्रकार, आप देखते हैं कि साधना के लिए सर्वप्रथम योग्यता एवं आवश्यकता श्रद्धा-विश्वास अर्जित करने की है।

सन्त-महापुरुषों के वचनों में पूर्ण श्रद्धा-विश्वास से युक्त होने तथा साधना की आवश्यकता समझने के

'God-realisation' पुस्तक से उदधृत आलेख का अनुवाद

पश्चात्, अब यह प्रश्न आता है कि साधना-विधि क्या है; क्या किया जाना है? आपमें श्रद्धा-विश्वास है, परन्तु यदि आप उन महापुरुषों के उपदेशों का पालन नहीं करते हैं, उन्हें आचरण में नहीं उतारते हैं, तो उनके उपदेश किसी योजना की प्रारम्भिक रूपरेखा मात्र बनकर रह जायेंगे। इसलिए, श्रद्धा-विश्वास के पश्चात्, अभ्यास की आवश्यकता है। आपको क्रियाशील होना चाहिए। केवल श्रद्धा-विश्वास नहीं; इस विश्वास को कार्य रूप में परिणत होना चाहिए। इस प्रकार, सन्तों एवं सद्ग्रन्थों के वचनों में श्रद्धा के पश्चात्, आप साधना करना प्रारम्भ करते हैं।

एक बार जब आप साधना करना प्रारम्भ कर देते हैं, तो आपको जिस अगली महत्त्वपूर्ण बात का ध्यान रखना चाहिए वह है—आपको साधना कभी छोड़नी नहीं चाहिए। दृढ़ लगन-निष्ठा अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है। ब्रह्माण्ड की समस्त क्रियाएँ-प्रक्रियाएँ क्रमिक होती हैं। उनकी निश्चित अवस्थाएँ (stages) होती हैं। यदि आप साधना की सभी अवस्थाओं से क्रमशः अग्रसर होते हुए लक्ष्य प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपको धैर्य, लगन एवं निष्ठा से युक्त होना चाहिए। इसलिए, लक्ष्य प्राप्ति तक आपको सदैव प्रयासशील-कार्यशील रहना चाहिए।

एक अन्य महत्त्वपूर्ण बिन्दु यह है कि आध्यात्मिक साधना में आपको केवल सकारात्मक शक्तियों से सन्तुष्ट नहीं हो जाना चाहिए। ऐसी नकारात्मक शक्तियाँ भी होती हैं जो साधक का विरोध करती हैं, उसे आक्रान्त करती हैं तथा उसका पतन कराती हैं। यहाँ जिस चौथे महत्त्वपूर्ण तत्त्व अथवा अस्त्र की आवश्यकता उत्पन्न होती है वह है—साहस। लगन-निष्ठापूर्वक साधना करते हुए, साधक को साहस से भी युक्त होना चाहिए, ताकि वह उसे आक्रान्त करने वाली बाधाओं-कठिनाइयों से विचलित नहीं हो पाये। साधना-पथ से च्युत करने वाली, तथा निराश-हताश करने वाली विपरीत परिस्थितियों एवं कठिनाइयों का उसे साहसपूर्वक सामना करके आगे बढ़ना चाहिए। साहस के कारण ही वह हतोत्साहित-निराश होना स्वीकार नहीं करता है, अपनी अन्तरात्मा का आश्रय लेकर साधना-पथ पर आगे बढ़ता है तथा अन्ततः उस लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है जिसके लिए उसने धरा पर जन्म लिया है। साधना-प्रक्रिया में छोटी-छोटी बातों पर भी पूर्ण ध्यान दिया जाना चाहिए; क्योंकि प्रत्येक प्रक्रिया में ऐसी सभी छोटी-छोटी बातों पर सावधानीपूर्वक ध्यान दिया जाना महत्त्वपूर्ण एवं आवश्यक है। यदि साधक किसी छोटी बात को अनावश्यक मानकर उसकी अवहेलना कर देता है, तो अन्ततः वह यह अनुभव करेगा कि उसने अपने मूल्यवान समय एवं श्रम को व्यर्थ कर दिया है। इससे उसकी प्रगति बाधित होती है। छोटी-छोटी बातें मिलकर ही उच्च आदर्शों की प्राप्ति में सहायक सिद्ध होती हैं। इसलिए, आपको दृढ़ विश्वास, व्यावहारिक कार्यशीलता, लगन, निष्ठा, छोटी बातों के प्रति सावधानी तथा साहस से सम्पन्न होकर ही साधना-पथ पर कदम रखना चाहिए तथा आगे बढ़ना चाहिए।

आप 'दिव्य जीवन' के ध्वज को ऊँचा उठायें। समस्त मानवता को एक मानें; मनुष्य की दिव्यता, भ्रातृत्व-भाव तथा वैश्विक प्रेम के सन्देश को घर-घर पहुँचायें। जीवन के प्रत्येक क्षण में अपनी दिव्यता को अभिव्यक्त करें। सदैव इस जाग्रति के साथ जीवन जीने का प्रयास करें कि आप वस्तुतः दिव्य है और आपको यह मनुष्य जन्म केवल अपने दिव्य स्वरूप के अनुभव हेतु ही दिया गया है।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

त्याग के भव्य प्रतीक

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

त्याग एवं श्रद्धा

गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी ने संसार-त्याग द्वारा केवल ऐसा कार्य नहीं किया है जिसे असंख्य अन्य व्यक्ति भी करते हैं, अपितु उन्होंने त्याग एवं श्रद्धा के भाव के पुनरुत्थान में भी सहयोग दिया है जो भारतीय संस्कृति का सारतत्त्व है। अपने संन्यास द्वारा, उन्होंने भारत में त्याग के इस उच्च भाव को पुनः जाग्रत किया है। उन्होंने त्याग एवं श्रद्धा के भाव को नवजीवन प्रदान किया है।

पिछले ३१ वर्षों में, उन्होंने सहस्रों मनुष्यों के हृदयों में त्याग एवं श्रद्धा के भाव को संचरित किया है। अपने संन्यास द्वारा, उन्होंने सहस्रों मनुष्यों के हृदयों को परिवर्तित किया है, उन्हें त्याग के भाव से उज्ज्वल बनाया है तथा उन्हें आन्तरिक एवं बाह्य संन्यास की दीक्षा दी है। हम यह देखते हैं कि स्वामीजी के त्याग ने पाश्चात्य संस्कृति एवं शिक्षा के रंग में रंगे व्यक्तियों को भी अत्यधिक प्रेरित किया है; आज जीवन के प्रत्येक क्षेत्र के व्यक्तियों में, नगरवासियों एवं वनवासियों में त्याग की भावना ने प्रवेश कर लिया है। यह जागरूक भारत तथा भगवान्-विहीन आदर्शवाद (Godless idealism) की अवधारणा में जकड़े हुए पाश्चात्य देशों के लिए अत्यन्त शुभ संकेत है। इसलिए, श्री गुरुदेव द्वारा सम्पन्न इस महान् त्याग में भविष्य के सुन्दर युग के बीज निहित हैं।

संन्यास एवं त्याग का आदर्श

गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी ने संन्यास को सामाजिक संरचना के मात्र एक भाग की स्थिति से उन्नत किया है। मनु के अनुसार संन्यास, चारों आश्रमों में से एक आश्रम था, अतः हिन्दू समाज के सामान्य नियम के रूप में इसका पालन किया जाना आवश्यक माना जाता था—प्रथम ब्रह्मचर्य आश्रम, फिर गृहस्थ आश्रम, इसके पश्चात् वानप्रस्थ आश्रम तथा अन्ततः संन्यास आश्रम। स्वामीजी ने इस सामाजिक व्यवस्था के मात्र एक भाग से संन्यास को उन्नत करके इसे जीवन के उद्देश्य की परिपूर्णता बनाया है; क्योंकि श्री गुरुदेव के लिए संन्यास का अभिप्राय आत्म-साक्षात्कार है, यह जीवन के परम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु एक साधन है; अतः यह केवल वृद्ध व्यक्तियों के लिए नहीं अपितु समस्त सच्चे साधक-मुमुक्षु-वृन्द के लिए प्रयोज्य है। यह हमारी उस भारतीय संस्कृति का गौरवमय आदर्श है जो शाश्वत-अविनाशी तत्त्व के साक्षात्कार पर आधारित है। यही मनुष्य जीवन का महानतम कर्तव्य है, तथा इसके लिए ही यह औपनिषदिक वचन प्रयुक्त हुआ है, ''धन, सम्पत्ति, विविध कर्मकाण्डीय अनुष्ठानों द्वारा अमृतत्व की प्राप्ति नहीं हो सकती है, केवल त्याग द्वारा ही मनुष्य अमृतत्व प्राप्त कर सकता है।'' मनुष्य जीवन के सर्वोच्च उद्देश्य की प्राप्ति केवल त्याग द्वारा ही हो सकती है, इस सत्य को बताने के लिए ही उपनिषद् में यह महान्

'The Divine Life' १९५५ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

(१ जून १९५५ को गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के संन्यास-दिवस की ३१ वीं वर्षगाँठ के अवसर पर दिया गया प्रवचन)

उद्घोषणा की गयी है; तथा इस परम कर्तव्य के समक्ष, अन्य सभी सामान्य कर्तव्यों को गौण बताया गया है।

स्वामीजी के लिए संन्यास मुख्यतः एक आध्यात्मिक कार्य है, यह (चतुर्थ आश्रम के रूप में) केवल सामाजिक संरचना-व्यवस्था की पूर्ति करना नहीं है अपितु यह एक मनुष्य के हृदय की सहज-स्फूर्त आकांक्षा है जो धरा पर उसके जीवन के आध्यात्मिक उद्देश्य को पूर्ण करती है। उन्होंने त्याग एवं संन्यास को अत्यन्त महिमामय, अत्यन्त जीवन्त बना दिया है; इस प्रकार उन्होंने त्याग एवं संन्यास का अध्यात्मीकरण कर दिया है तथा इसे सभी मनुष्यों के जीवन में जीवन्त-शक्ति बना दिया है। उन्होंने व्यावहारिक जगत् में रहने वाले एक सामान्य व्यक्ति में भी त्याग के इस भाव का प्रवेश कराया है। आप कहीं भी हों, किसी भी अवस्था में हों, चाहे आप विद्यालय में अध्ययन करने वाले एक विद्यार्थी हों, यदि आपने मनुष्य जीवन के उच्च उद्देश्य के विषय में जान लिया है, तो आपमें भी त्याग के बीज को बोया जाना चाहिए। नचिकेता के समान, आपको भी यही कहना चाहिए, ''मैं उन वस्तु-पदार्थों की कामना नहीं करता हूँ जो नश्वर हैं, क्षणिक सुख देने वाले हैं, 'प्रेय' हैं, मैं केवल 'श्रेय' की आकांक्षा करता हूँ जो मुझे मृत्यु से परे ले जायेगा।''

आत्म-साक्षात्कार का साधन

इस प्रकार, जिस क्षण आप जीवन के सच्चे उद्देश्य के विषय में जानते हैं, उसी क्षण आपके हृदय में त्याग-संन्यास के बीज को बो देना चाहिए। इसलिए, त्याग-संन्यास के भाव से युक्त होने के लिए आपको वृद्धावस्था की प्रतीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है; क्योंकि जब व्यक्ति वृद्ध होता है, तो वह आसक्ति के पाश में पूर्णतः बद्ध हो जाता है। आप जितना अधिक विषयों का भोग करते हैं, विषयासक्त जीवन जीते हैं; उतना अधिक विषय-भोग आप पर अपना स्वामित्व स्थापित कर लेते हैं और वे जीवन के अन्त तक आपको नहीं छोड़ते हैं। वृद्धावस्था में जब इन्द्रियाँ एवं इच्छा-शक्ति दुर्बल हो जाती हैं, तो संन्यास ग्रहण कर उससे लाभान्वित होने की आशा करना व्यर्थ कल्पना ही सिद्ध होता है, क्योंकि तब संन्यास केवल नाम-मात्र का होता है जो आपको आध्यात्मिक लाभ प्रदान नहीं कर सकता है। इसलिए, त्याग एवं संन्यास का भाव मनुष्य के जीवन की प्रारम्भिक अवस्था से समाविष्ट होना चाहिए। श्री गुरुदेव ने अपने व्यक्तिगत उदाहरण द्वारा, संन्यास के इसी विशिष्ट पक्ष को मानवता के समक्ष प्रस्तुत किया है।

यदि हम त्याग एवं संन्यास के इन साकार विग्रह, जगद्गुरु शंकराचार्य के इन महान् प्रतिनिधि के प्रति अपनी सच्ची श्रद्धांजलि एवं आराधना अर्पित करना चाहते हैं, तो हमें उनके उस दिव्य सन्देश को भारत के कोने-कोने में पहुँचाना चाहिए जो हमें निःस्वार्थता, आत्म-त्याग, आत्म-संयम, समस्त प्राणियों की सेवा, सर्वप्रेम, विनम्रता, सहनशीलता, पवित्रता, ध्यान एवं आत्म-साक्षात्कार के आदर्शों की शिक्षा देता है। हमने श्री गुरुदेव के चरणों में रहकर जो प्राप्त किया है, उसे सबके साथ बाँटना हमारा लक्ष्य होना चाहिए। श्री गुरुदेव को इस बात से अत्यधिक प्रसन्नता प्राप्त होगी कि हम दूसरों के साथ वह बाँट रहे हैं, जो हमें उनसे प्राप्त हुआ है। हमारे ऐसा करने से

श्री गुरुदेव स्वयं को पूर्णतः परितृप्त अनुभव करेंगे ।

अन्त में, हम सब श्री गुरुदेव के दिव्य चरणाविन्द में अपनी यह प्रार्थना अर्पित करें कि वे हमें निरन्तर आशीर्वादित करते रहें, जैसा कि उन्होंने सदैव किया है; वे हमें सच्चे त्याग का वह भाव प्रदान करें जिसका अभिप्राय स्वार्थ एवं समस्त इच्छाओं-कामनाओं का त्याग है। उनके आशीर्वाद से हम सब योग्य साधक बनें ताकि हम भी दूसरों को वह बाँटने में सक्षम बनें जो हमें प्राप्त हुआ है। इस प्रकार, हम अपने जीवन में त्याग के लक्ष्य को पूर्ण कर पायेंगे; क्योंकि स्वर्गाश्रम-कुटीर से यहाँ आकर श्री गुरुदेव ने जो महान् एवं सर्वोच्च त्याग किया है वह है—परम तत्त्व के साक्षात्कार से प्राप्त आध्यात्मिक आनन्द का त्याग। यह पूर्णतः सम्भव है कि यदि वे महामानव नहीं होते, तो वे निर्विकल्प समाधि के आनन्द में मग्न रहना ही श्रेष्ठ समझते। परन्तु, उन्होंने अपने आन्तरिक आनन्द का त्याग किया ताकि वे मानवता को अपने दिव्योपदेशों से लाभान्वित कर सकें। इसलिए, हमें भी उनके पदचिन्हों का अनुसरण करना चाहिए तथा स्वयं को उनका योग्य शिष्य प्रमाणित करना चाहिए।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

अविद्या के आवरण के कारण ही मनुष्य अपने स्वरूप—सच्चिदानन्द को भूल गया है। अपने खोये हुए ईश्वरत्व को प्राप्त करने के लिए संसार का त्याग कर हिमालय की गुफाओं में जाने की कोई आवश्यकता नहीं। यहाँ मैं सबसे सुगम साधना बतला रहा हूँ जिसके अभ्यास से वह विविध कार्यों में रत रहते हुए भी ईश्वर-चैतन्य को प्राप्त कर सकता है। आपको ध्यान के लिए अलग कमरा तथा निश्चित समय की आवश्यकता नहीं। काम करते हुए हर दो-तीन घण्टे में एक बार आँखें बन्द कर ईश्वर तथा उसके दिव्य गुण—करुणा, प्रेम, शान्ति, सुख, ज्ञान, शुद्धता, पूर्णता आदि पर ध्यान कर लीजिए तथा 'हरि ॐ' या 'श्री राम' या 'राम राम' या 'कृष्ण कृष्ण' किसी भी मन्त्र का जप कीजिए। रात्रि में भी जब कभी मल-मूत्र त्याग के लिए उठें या किसी भी कारणवश उठें, तो उस समय ऐसा ही करें। करवट लेते समय भी इस अभ्यास को करें। अभ्यास के द्वारा ही इसकी आदत दृढ़ हो जायेगी। अनुभव कीजिए कि शरीर ईश्वर का चल-मन्दिर है, आपका कार्यालय अथवा व्यवसायगृह ही बड़ा मन्दिर या वृन्दावन है तथा हर कार्य—टहलना, बोलना, चलना, खाना, श्वास लेना, देखना, सुनना आदि ईश्वर की पूजा ही है। कार्य ही उपासना है। कार्य ही ध्यान है।

श्री स्वामी शिवानन्द

कोचंगत चोला नयनार

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

चोला राज्य के चन्द्र तीर्थ में एक गहन वन था। वन में एक जामुन का वृक्ष था और उसके नीचे एक शिवलिंग था। वहाँ एक श्वेत हाथी प्रतिदिन आता और लिंग के सम्मुख नत-मस्तक प्रणाम किया करता था। वहीं एक मकड़ी भी रहती थी और वह भी भगवान् शिव की भक्त थी। उसने देखा कि शिवलिंग पर वृक्ष के सूखे पत्ते गिरते रहते हैं, अतः उसने लिंग के ऊपर अपने मुख से जाल बुन दिया।

आगामी दिन जब हाथी पूजा करने आया, तो उसने मकड़ी का जाल वहाँ देखा और उसने सोचा कि किसी ने शिवलिंग को अशुद्ध कर दिया है, अतः उसने जाल को नष्ट कर दिया और पूजा करके चला गया। तभी मकड़ी आ गयी और जब उसने जाल को नष्ट हुआ देखा तो उसे बहुत दुःख हुआ, उसने फिर से नया जाल बुन दिया और चली गयी। आगामी दिन जब हाथी पुनः जाल को नष्ट करने लगा, तो मकड़ी ने उसे देख लिया और तुरन्त उसकी सूंड में डंक मार दिया। मकड़ी के विष से हाथी की उसी समय मृत्यु हो गयी और उसकी सूंड में अटकी हुई मकड़ी की भी मृत्यु हो गयी।

भगवद्-कृपा से उस मकड़ी का जन्म चोला नरेश सुबा देवन के पुत्र के रूप में हुआ। चोला नरेश और उनकी सहधर्मिणी ने चिदम्बरम जाकर नटराज भगवान् से पुत्र प्राप्ति के लिए गहन प्रार्थना की थी और भगवान् ने उन दोनों की इच्छा पूर्ण कर दी। शीघ्र ही कमलावती ने गर्भ धारण किया और बालक के जन्म का समय भी आ गया। ज्योतिषियों ने ज्योतिष गणना के आधार पर भविष्यवाणी की कि यदि बालक का जन्म कुछ क्षण रुक कर हो जाये तो वह त्रिलोकी का सम्राट् होगा! रानी ने कहा कि उसकी कमर पर पट्टी कस के टाँगें कक्ष की छत के साथ बाँध दी जायें। जब शुभ समय आया, तो उसे नीचे उतार दिया गया और तभी पुत्र का जन्म हो गया! यह मकड़ी का पुनर्जन्म था। माता के गर्भ में थोड़ा अधिक समय तक रखे जाने के कारण शिशु के नेत्र रक्त वर्ण के थे। उसके नेत्रों में झाँकते हुए माँ ने कहा, 'कोचेकन्नानो' (लाल नेत्रों वाला बालक), और चल बसी। अतः बालक को कोचंगत चोलान नाम दिया गया। जब वह वयस्क हुआ, तो उसके पिता ने राज्य त्याग दिया और उसे राजा घोषित कर दिया। दीर्घ काल तक तप करने के उपरान्त वह शिवलोक के लिए प्रस्थान कर गये।

कोचंगत चोलान ने शैव धर्म का प्रसार-प्रचार किया, तिरुअनैका में उन्होंने अत्यन्त भव्य मन्दिर का निर्माण करवाया और उसी जामुन के वृक्ष के नीचे शिवलिंग की स्थापना करवायी! चोला नाडू में उन्होंने बहुत से शिव मन्दिर बनवाये और तिल्लै के तीन सहस्र ब्राह्मणों के उपयोग के लिए विशाल भवनों का निर्माण करवाया। उन्होंने चिदम्बरम में नियमित रूप से पूजा करने के साधन उपलब्ध करवाये। अन्ततः उन्होंने शिव धाम प्राप्त कर लिया। कालावाझी नरपाथु के कवि पोयगायार ने अपने गीतों में उनकी महिमा का गान किया है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

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

हमें अन्धकार से प्रकाश की ओर ले चलें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(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।)

उन परम आराध्य, श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की दिव्य उपस्थिति को हम प्रणिपात करते हैं, जो अपनी अहैतुकी असीम कृपा से प्रतिदिन हमें अपनी सन्निधि में लाते हैं। हम उन विश्वनाथ भगवान् को श्रद्धा सहित नमन करते हैं जिनके विग्रह की स्थापना यहाँ स्वयं गुरुदेव ने की है। भगवान् एक साथ ही स्रष्टा, पालनकर्ता और संहारकर्ता भी हैं और ये तीनों कार्य साथ साथ ही चलते रहते हैं। यह आवश्यक है और शुभ भी है। भगवान् ने हममें उदात्त आकांक्षाएँ, उत्तम विचार और भला जीवन जीने की तथा आध्यामिक क्षेत्र में प्रवेश करने की इच्छा उत्पन्न की है। इन शुभेच्छाओं को पनपने और विकसित होने के लिए जो कुछ आवश्यक है, वह सब हमें दिया गया है। हमें उत्तम वातावरण, स्वाध्याय के लिए सर्वश्रेष्ठ पुस्तकें, सत्संग के लिए श्रद्धावान् सहभागी और सर्वोत्तम शिक्षा प्रदान कर दी गयी है। हमारी इन ज्ञान-स्रोतों तक पहुँच है, हम पढ़-लिख सकते हैं, चिन्तन-मनन कर सकते हैं और परिप्रश्न कर सकते हैं। भगवान् ने परा विद्या प्राप्त करने के लिए हमें अपार विद्या प्रदान करके हम पर यह विशेष कृपा की है।

हमें जीवन की भैतिक सुविधाएँ भी प्रदान की गयी हैं—रहने के लिए सुरक्षित स्थान, वस्त्र, स्वस्थ रहने के लिए भोजन, शहरों की भीड़-भाड़ और शोर-गुल से रहित शान्त वातावरण और निर्विघ्न एवं शान्त-सहज जीवन। यहाँ हर दिन सुख-शान्ति और आनन्दपूर्वक व्यतीत किया जाता है।

ये सब भगवान् द्वारा प्रदान किये गये स्वर्णिम उपहार हैं जो हमें आध्यात्मिकता में सतत आगे बढ़ने के लिए हर सम्भव सुअवसर प्रदान करते हैं। हिमालय सदैव यहाँ हैं, माँ गंगा सदा यहाँ प्रवाहित हैं, सुन्दर नीला आकाश है और स्वच्छ पवन बहती है। प्रातः मन्दिर की घण्टियों की मधुर ध्वनि हमें प्रार्थना के लिए जगाती है और भजन हॉल में सदैव दिव्य नाम जप चलता है। सुमधुर संकीर्तन है, सत्संग है, पूजा के लिए मन्दिर हैं, भ्रमण के लिए शान्त-अबाधित स्थल हैं, अध्ययन के लिए श्रेष्ठ आध्यात्मिक पुस्तकों एवं नियमित मासिक पत्रिकाओं का पुस्तकालय है और महामन्त्र जप निरन्तर चलता रहता है। हर ओर उन्नयनकारी और प्रेरणाप्रद साधनों से आपूरित वातावरण उपलब्ध है।

ऋग्वेद में से एक अद्‌भुत पंक्ति है, 'सभी दस दिशाओं से शुभ विचार हमारी ओर आयें,' वस्तुतः, हमें

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

हर ओर से भगवान् के ये स्वर्णिम उपहार ही तो प्राप्त हैं। गुरुदेव का यह पावन आश्रम ऐसा ही तो है जिसमें दसों दिशाओं में केवल महान्, उत्कृष्ट, प्रेरक और जीवनदायी तत्त्वों की प्रचुरता है। सभी दिशाओं से संकीर्तन, नाम जप और गुरु स्तोत्र के पारायण की ध्वनि हमारी ओर प्रवाहित हो रही है, और हम सब ओर से इस पावनकारी एवं उन्नयनकारी वातावरण में निमज्जित रहते हैं। सरल शब्दों में कहें तो यह 'धरती पर स्वर्ग' जैसा ही है।

यह हममें से प्रत्येक का कर्तव्य है कि हम स्वयं को हर पल, प्रति क्षण, प्रत्येक घण्टे, दिन-प्रतिदिन पवित्र बनायें और ऊँचा उठायें, क्योंकि यह गुरुदेव की असाधारण कृपा-वृष्टि का परिणाम है। यही गुरुदेव की विरासत का सत्य है जो हमें और हमारी आने वाली अनेक पीढ़ियों को प्राप्त होगी, यदि केवल हमारे पास उसे देखने के लिए आँखें हो और हमारा दृष्टिकोण विपरीत न हो तथा उसे सही रूप में ग्रहण करने की क्षमता हो।

सत्य को देख पाना सामान्य नहीं होता, वास्तव में यह असाधारण है। जिन सौभाग्यशाली लोगों को महान् सन्तों के आशीर्वाद प्राप्त हैं, वे ही यथार्थ को देख सकते हैं; अन्यथा, हम केवल वैसा ही देखते हैं जैसा हमारे भीतर है। यदि हमारे पास वास्तविकता को सुनने के लिए कान हैं, तो हम सही सुन सकेंगे; अन्यथा, जो हमारे मन में है केवल वही सुनेंगे। हम वह नहीं सुनते जो वास्तव में है, किन्तु केवल जो सुन सकते हैं, वही सुनते हैं। यदि हममें संवेदनशीलता है, तो ही आध्यत्मिकता से सदियों से आपूरित इस पावन वातावरण में स्पन्दित होने वाले प्रत्येक स्पन्दन के प्रत्युत्तर में हम स्पन्दित हो सकते हैं। नहीं तो, हमारी संवेदना केवल हमारी अपनी ही भ्रान्तियों और कल्पनाओं में आबद्ध तथा सीमित रहेगी।

क्रमशः

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

फल की भावना तथा कर्तापन की भावना का परित्याग कीजिए। 'मैं कर्ता हूँ', 'मैं भोक्ता हूँ' की भावना का परित्याग कीजिए। अनुभव कीजिए—''मैं ईश्वर के हाथ में निमित्त मात्र हूँ।'' वे आपकी इन्द्रियों से कर्म करते हैं। यह भी अनुभव कीजिए कि यह जगत् ईश्वर की अभिव्यक्ति है, यह विश्व वृन्दावन है तथा हमारे बच्चे, स्त्री, माता-पिता—सभी ईश्वर के बच्चे हैं। हर चेहरे तथा विषय में ईश्वर को ही देखिए। सदा शान्त तथा सन्तुलित मन रखिए। यदि आप इस परिवर्तित दृष्टिकोण तथा दिव्य भाव को अपने दैनिक जीवन में बनाये रखें, तो दीर्घकालीन प्रयास के द्वारा आपके सारे कर्म, योग बन जायेंगे। यह पर्याप्त है। आप शीघ्र ही ईश्वर-साक्षात्कार करेंगे। यह सक्रिय योग है। यह बहुत ही शक्तिशाली साधना है। मैंने आपको बहुत ही सुगम साधना दी है। फिर कभी ऐसा न कहियेगा, ''स्वामी जी, मेरे पास तो आध्यात्मिक साधना के लिए समय ही नहीं है।'' यदि उपर्युक्त साधना का अल्प अभ्यास भी आप तीन महीने कर लेंगे, तो आपको अपने में पूर्ण परिवर्तन का अनुभव होगा।

श्री स्वामी शिवानन्द

देवी माहात्म्य का गूढ़ महत्त्व

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

देवी माहात्म्य के तीन खण्डों में, रूपान्तरण के तीन स्तरों का वर्णन किया गया है। पहले खण्ड में आदिशक्ति, महाविष्णु को जगाती हैं जो कि सोये हुए थे, जिससे कि वह मूल राक्षसी शक्तियों, मधु और कैटभ का विनाश कर, उन पर विजय प्राप्त कर सकें। दूसरे स्तर पर वही शक्ति महालक्ष्मी के रूप में प्रकट होकर महिषासुर और रक्तबीज पर विजय प्राप्त करती हैं। और तीसरा चरण वह है जहाँ महासरस्वती के द्वारा शुम्भ और निशुम्भ का विनाश किया जाता है। और पूजा के ये नौ दिन जिन्हें नवरात्रि कहा जाता है, इन तीन चरणों में से प्रत्येक को पूजा के तीन-तीन दिनों में सम्मिलित करते हैं। अन्तिम विजय को विजयादशमी कहा जाता है जो कि दसवाँ दिन है। यह विजय का दिन है जहाँ आप प्रकृति की सब शक्तियों पर परिपूर्ण रूप से नियन्त्रण कर लेते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेते हैं। जब आप 'नौ' को पारकर लेते हैं तो आप अनन्त में प्रवेश करते हैं। संख्याएँ केवल नौ हैं, आपके पास दस संख्याएँ नहीं हैं। सारा अंकगणित केवल नौ संख्याओं के भीतर ही है। सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड केवल नौ के भीतर है। परन्तु जब आप नौ से आगे निकल जाते हैं, आप अनन्त तक पहुँच जाते हैं जो कि ब्रह्माण्डीय सम्बन्धों से परे है। प्रकृति की निम्न शक्तियाँ धूल के समान हैं। हम उन्हें मल कहते हैं। देवी माहात्म्य में कहा है-

विष्णुकर्णमलोद्भूतौ हन्तुं ब्रह्माणमुद्यतौ। (१.६८)

मधु और कैटभ, ये दो राक्षस भगवान् विष्णु के कान की मैल से उत्पन्न हुए थे, ऐसा माना जाता है। विरोध की निम्नतम श्रेणी मैल अर्थात् मल की प्रकृति की है। और मनोवैज्ञानिक रूप से, साधक के दृष्टिकोण से यह मैल, काम, क्रोध और लोभ के रूप में है।

काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः। (गीता ३.३७)

कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत्। (गीता १६.२१)

यह काम तथा क्रोध ही हैं जो कि रजोगुण से उत्पन्न हुए हैं; काम, क्रोध तथा लोभ, इन तीनों का त्याग करना चाहिए, भगवद्गीता में ऐसा कहा है।

ये तीनों नरक के द्वार हैं। इन तीनों को मल कहा गया है क्योंकि ये चेतन शक्ति को इस प्रकार ढक लेते हैं कि ऐसा प्रतीत होता है कि वह चेतन शक्ति मानो वहाँ है ही नहीं। जैसे कि पतले से काँच को कोलतार से रंग दिया गया हो, फिर आप काँच को देख ही नहीं सकते। फिर वहाँ बादलों के जैसा घना अन्धेरा होता है। इसे बहुत कठिन प्रयास के द्वारा हटाना पड़ता है। जब यह मल या मैल हट जाता है, तो आप दूसरी कठिनाई में पड़ जाते हैं। यह मत सोचिए कि जब आपने कुछ समय के लिए काम, क्रोध और लोभ पर विजय प्राप्त कर ली है तो आप वास्तव में अपने स्वामी बन गये हैं। हैमलेट कहते हैं, ''हे होरेशियो, आपका दर्शन जितनी वस्तुओं की कल्पना कर सकता है उससे कहीं अधिक वस्तुएँ धरती और स्वर्ग में है। इसलिए यह मत सोचिए कि आपका दर्शन सम्पूर्ण है। ऐसी और भी बहुत सी वस्तुएँ हैं जिन्हें दर्शन समझ नहीं सकता।'' काम,

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

क्रोध और लोभ ही एकमात्र शत्रु नहीं हैं। इन दिखायी देने वाले शत्रुओं से भी अधिक सूक्ष्म और अधिक दुर्जेय शत्रु हैं। वास्तव में दृश्यमान शत्रुओं की तुलना में, अदृश्य शत्रुओं पर विजय पाना अधिक कठिन होता है। कभी-कभी क्रोधित व्यक्ति, 'प्रसन्न दिखने वाले' व्यक्ति से श्रेष्ठतर होता है। प्रसन्न दिखने वाला व्यक्ति क्रोधी व्यक्ति से कहीं अधिक संकटकारक हो सकता है, क्योंकि हो सकता है कि उसने कोई चाकू छुपाकर रखा हो, और इसका ही हमें सामना करना होगा।

जब हम किसी प्रकार मधु और कैटभ, काम और क्रोध पर विजय प्राप्त कर लेते हैं, तो हम महिषासुर और रक्तबीज की पकड़ में आ जाते हैं। ये विक्षेप शक्ति के प्रतीक हैं, अर्थात् मन की उथल-पुथल। यह मन, प्रतिक्षण अपना रूप बदलता रहता है और लाखों गुणा होकर बढ़ता रहता है। देवी माहात्म्य में आप पढ़ते हैं कि कैसे महिषासुर अपना रूप बदलता है। कभी वह हाथी है, कभी वह भैंसा है, कभी वह कुछ और है। आप उसे एक रूप में मारेंगे, तो वह दूसरे रूप में प्रकट हो जायेगा। यह आपका अटूट विरोधी है। उसकी शक्तियाँ मानो समाप्त करना सम्भव नहीं है। आप कितना ही विक्षेप शक्ति का सामना करने का प्रयास करें, यह किसी न किसी अन्य रूप में प्रकट हो जायेगी। इसका वर्णन रक्तबीज नामक राक्षस के रूप में किया गया है जिसके रक्त की एक-एक बूँद उसके ही जैसे सैकड़ों, सहस्रों और राक्षसों को जन्म देने वाले बीजों के समान थी। जब देवी ने एक राक्षस का सिर काटा, तो उसका रक्त प्रचुर मात्रा में धरती पर गिरा और उससे लाखों राक्षस उत्पन्न हुए। जब देवी ने उन सबको मारा, तो लाखों और उत्पन्न हो गये। इस प्रकार इसका कोई अन्त नहीं था। यदि आप एक या दो इच्छाओं को काट देते हैं, तो इच्छाएँ समाप्त नहीं होतीं। उनकी जड़ तो अभी भी बनी हुई है। केवल शाखाएँ काट दी गयी हैं। जब तक जड़ को खोदकर काट नहीं दिया जायेगा, तब तक मात्र शाखाओं को काटने से कोई लाभ नहीं है। तो फिर देवी ने क्या किया?

उन्होंने महाकाली से अपनी जिह्वा पूरी धरती पर फैला देने के लिए कहा जिससे कि राक्षसों के चलने के लिए कहीं भी धरती शेष न रह जाये। उनको महाकाली की जिह्वा के ऊपर चलना पड़ा, वह इतनी विशाल थी। और अब देवी ने उन दैत्यों के सिर काटने आरम्भ किये और जब रक्त गिरा तो वह धरती पर नहीं गिरा। गिरा भी तो वह महाकाली की जिह्वा पर गिरा और उन्होंने उस सबको चूस लिया। रथ, हाथी और दैत्य सब उनके मुख में प्रवेश कर गये। उन्होंने सब राक्षसों को चबाकर चूर-चूर कर दिया। इसी प्रकार हमें अपनी सब इच्छाओं की जड़ों को ही काट लेने की तकनीक अपनानी चाहिए, न कि मात्र शाखाओं को काटने की। अन्यथा ये इच्छाएँ, ये कामनाएँ महिषासुर की भाँति विभिन्न रूप धारण कर लेंगी। जब हमें लगता है कि महिषासुर मर गया है, वह भैंसे के रूप में आता है और जब भैंसे पर आक्रमण किया जाता है, तो वह पुनः हाथी के रूप में आता है और यदि देवी हाथी पर प्रहार करती हैं, तो वह बैल के रूप में आता है और उन पर आक्रमण करता है। इसलिए इन इच्छाओं पर केवल बाहर से सीधे आक्रमण करके नियन्त्रण करने की कोई सम्भावना नहीं है। उनके मूल तत्त्व को ही समाप्त करना होगा क्योंकि एक इच्छा, कोई बाह्य स्वरूप या कोई बाह्य क्रिया नहीं है, यह एक आन्तरिक प्रवृत्ति है; आप चाहे कुछ भी न कर रहे हों, तो भी आपके भीतर इच्छाएँ हो सकतीं हैं क्योंकि इच्छा

अनिवार्य रूप से कोई सक्रियता नहीं है। एक इच्छाशील व्यक्ति का बहुत सक्रिय होना आवश्यक नहीं है। वह शान्त बैठा हो सकता है, कुछ न करता हुआ, कुछ न कहता हुआ, परन्तु फिर भी इच्छाओं से भरा हुआ हो सकता है। क्योंकि जिसे हम इच्छा कहते हैं, वह मन की एक प्रवृत्ति है, चेतना का एक झुकाव है। बाहर चाहे कुछ भी न प्रतीत हो, परन्तु यह भीतर हो सकता है। यह विक्षेप शक्ति है—उद्विग्नता, इच्छा की उथल-पुथल करने की और गिरगिट के जैसे रंग बदलने की प्रवृत्ति—जो कि हम पर तब आक्रमण करती है जब हम अपने अथक प्रयासों से काम और क्रोध, मधु और कैटभ को नष्ट करने या नियन्त्रण करने का प्रयास करते हैं। मधु और कैटभ के बाद हमारा सामना महिषासुर और रक्तबीज से होता है। इस प्रकार मल और विक्षेप हमारी आध्यात्मिक यात्रा में हमारे मुख्य विरोधी हैं।

प्राचीन ऋषियों ने हमें बताया है कि जहाँ मल या मानसिक रूप की मैल को, कर्मयोग से, निःस्वार्थ और समर्पित सेवा से हटाया जा सकता है, वही विक्षेप या मन के भटकाव को, केवल ईश्वर की आराधना या उपासना से ही हटाया जा सकता है। कर्मयोग जहाँ मल को साफ करता है, वही उपासना, विक्षेप को दूर करती है। परन्तु अभी भी हम पूर्ण रूप से सुरक्षित नहीं हैं। यद्यपि मल को हटा दिया गया है और विक्षेप भी वहाँ पर उपस्थित नहीं है, परन्तु हमें एक तीसरी कठिनाई हो सकती है और वह है चेतना का पूर्ण विस्मरण। 'क्या हो रहा है', हमें इसका कुछ भी ज्ञान नहीं होगा। अविद्या एक विरोधी शक्ति है जो कि इसके प्रभावों, जो कि मल और विक्षेप के रूप में दिखायी देते हैं, से कहीं अधिक सूक्ष्म है। मन का भटकाव और प्रत्यक्ष विषय-वासनाएँ, सत्य की सूक्ष्म अज्ञानता की बाह्य अभिव्यक्तियाँ हैं। सत्य की इस सूक्ष्म अज्ञानता को अविद्या या अज्ञान भी कहते हैं। हम वस्तुओं की कामना क्यों करते हैं? क्योंकि हम सत्य की वास्तविक प्रकृति को नहीं जानते हैं। प्रचण्ड वायु क्यों प्रवाहित होती है? क्योंकि सूर्य बादलों से ढक जाता है। पहले सूर्य बादलों से ढक जाता है, फिर अन्धकार छा जाता है, फिर उत्तर दिशा से प्रचण्ड वायु या चक्रवात चलने लगता है, जो कि हमारी छतरियों को तोड़ डालता है, वृक्षों को जड़ों से उखाड़ देता है। यह सब केवल इसलिए होता है क्योंकि सूर्य नहीं चमकता है। इसी प्रकार जब आत्मा अपने स्वरूप के अज्ञान से ढक जाती है, तो कामना की आँधी चलने लगती है और वह प्रचण्ड वायु या चक्रवात के रूप में आती है। कामना की शक्ति आवेगपूर्ण होती है। आप इसके विरुद्ध खड़े नहीं रह सकते हैं क्योंकि सम्पूर्ण प्रकृति एक इच्छा में केन्द्रित हो जाती है। इसी कारण से यह तीव्र और वश में करने में अधिक कठिन होती है। जब एक इच्छा अपने आपको अभिव्यक्त करती है, तो प्रकृति की सभी शक्तियाँ उस एक इच्छा में केन्द्रित हो जाती हैं, फिर चाहे वह कोई भी इच्छा हो। इसलिए पूरी प्रकृति को वश में करना होगा। आपको केवल अपनी व्यक्तिगत प्रकृति को ही वश में नहीं करना है अपितु सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड या प्रकृति को वश में करना है। देवी माहात्म्य के महाकाव्य में यही दर्शाया गया है। यह तमस, रजस और सत्त्व के रूप में, ब्रह्माण्डीय प्रकृति को वश में करना, उस पर विजय पाना और उसका रूपान्तरण करना है। जहाँ मल, तमस का प्रतिनिधित्व करता है, वहीं विक्षेप रजस का प्रतिनिधित्व करता है।

क्रमशः

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

जीवन का लक्ष्य और इसकी प्राप्ति

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

वास्तविक नायक बनें

किन्तु मन अपनी पहचान देह के साथ मानकर चलता है और देह धारण करना दुःखों का कारण है, देह धारण का कारण कर्म हैं। कर्म का कारण राग-द्वेष या रुचि-अरुचि की भावनाएँ हैं। यह संसार पंच तत्त्वों से, नदियों और वृक्षों से बना हुआ नहीं है, वास्तव में संसार सृजन का कारण ये राग और द्वेष या आकर्षण और विकर्षण की वृत्तियाँ हैं। यह ही वास्तविक संसार है। जिस व्यक्ति ने इन वृत्तियों को, रुचि-अरुचि की इन भावनाओं को नियन्त्रित कर लिया है, इन्हें नष्ट कर दिया है और इस प्रकार मन को जीत लिया है, इन्हें वही सच्चा वीर है, वही वास्तविक नायक है।

कौपीनवन्तः खलु भाग्यवन्तः ।।

(कौपीन पंचकम्)

(कौपीन धारण कर लेने वाला वास्तव में धन्य है)

वह संन्यासी जिसने निज आत्मस्वरूप का साक्षात्कार कर लिया है, वही वास्तव में सच्चा वीर, वास्तविक नायक है। आप चार या पाँच वर्षों में आई.सी.एस. बन सकते हैं। विश्वविद्यालयों से प्रत्येक वर्ष व्यक्ति एम.ए. और बी.ए. पास करके निकल रहे हैं। किन्तु इस संसार में जीवन्मुक्त तो कोई विरला ही है, क्योंकि मनुष्य ऐसा चाहता ही नहीं। केवल कतिपय गिने चुने व्यक्ति हैं जो विवेकसम्पन्न हैं, जो भगवद्-कृपा से, अन्तर-निरीक्षण से, आत्म-विश्लेषण से इसे प्राप्त करने के लिए प्रयास करते हैं। अति अल्प जन ही अन्तर-निरीक्षण और आत्म-विश्लेषण का अभ्यास करते हैं। इसके लिए किसी के पास समय ही नहीं है। जैसे ही आप सो कर उठते हैं, अपना कोट पहनते हैं और रोजी-रोटी के चक्कर में कार्यालय के लिए निकल पड़ते हैं। कोई कोई ही हैं जो इस पर विचार करना आरम्भ करते हैं—'मैं कौन हूँ? संसार क्या है?' जो व्यक्ति यह निश्चय कर लेता है कि 'मुझे इस संसार में आकर निश्चित रूप से कुछ विशेष दुर्लभ प्राप्ति करनी है,' वह सबसे धनवान् व्यक्ति है, वही राजाओं का महाराजा है। किन्तु ऐसा विवेक होना अत्यन्त कठिन है।

चाय या कॉफ़ी की आदत को छोड़ना कितना कठिन है! अब आप कहेंगे कि इसके बिना मुझे शिर-दर्द हो जाता है। आप इन छोटी-छोटी आदतों के दास बन चुके हैं। इन गलत आदतों पर नियन्त्रित करने में आप सक्षम नहीं हैं। तब फिर आध्यात्मिक पथ पर आप आँखें मूँद कर किस प्रकार आगे बढ़ेंगे? बिना किसी की प्रेरणा के, केवल भगवान् की दया पर और केवल अपने बलबूते पर कैसे और क्या करेंगे! वही मनुष्य सच्चा वीर

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

है जो अपने आवश्यक कार्यों के होते हुए भी नित्य अभ्यास करता है, क्योंकि कर्म तो करना ही पड़ेगा, तभी समस्त कर्मों का अध्यात्मीकरण होगा।

भगवान् की ओर का सीधा मार्ग

समस्त कार्यों का अध्यात्मीकरण कैसे करें? आपका उस एक सत्य, उस परमात्मा पर जो जीवन का वास्तविक लक्ष्य है, दृढ़ विश्वास और श्रद्धा होना अनिवार्य है। आपको आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए ही यह शरीर दिया गया है। आपको ऐसे विविध आध्यात्मिक सद्गुणों से सम्पन्न होना पड़ेगा जो आपको सच्चा वीर, वास्तविक नायक बना दें, आपको अपने सम्पूर्ण कर्मों को परिवर्तित करते हुए उनका अध्यात्मीकरण करना होगा, यह भाव बनाये रखना होगा, 'मैं प्रत्येक कार्य में, प्रत्येक वस्तु में भगवान् को देखने का प्रयत्न कर रहा हूँ या रही हूँ।' आपको गीता का दसवाँ अध्याय बार-बार पढ़ना होगा। भगवान् प्रकटित हैं, भगवान् अन्तस्थ हैं, भगवान् सर्वातीत हैं! आपको पहले भगवान् के केवल प्रकटित रूप से, उनके साकार स्वरूप से प्रारम्भ करना पड़ेगा। आपको गीता के दशम अध्याय के विभूति योग का पुनः पुनः अध्ययन करना पड़ेगा, जहाँ भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं, 'मैं ॐ हूँ, सब कुछ मैं ही हूँ!' क्योंकि युद्ध भूमि में सब कुछ की गणना करने का समय उनके पास नहीं था। उन्होंने यह भी कहा, 'छल करने वालों में मैं द्यूतक्रीड़ा हूँ।' छल-कपट में भी भगवान् हैं। छल-कपट केवल एक नकारात्मक प्रवृत्ति है, यह अनश्वर नहीं है। सकारात्मकता सदैव नकारात्मकता पर विजयी होती है। विभूति योग का नित्य स्वाध्याय करें। इन समस्त नाम-रूपों में भगवान् को पहचानने का प्रयत्न करें।

किन्तु राग-द्वेष की पुरानी प्रवृत्तियाँ आपके मार्ग को रोककर खड़ी हुई हैं! 'वह अग्रवाल है।' 'वह गुप्ता है।' 'वह मुझसे हीन है।' 'उसमें ये दुर्गुण भरे पड़े हैं'— ऐसे विचारों ने मानव-मानव के मध्य अवरोध खड़े किये हुए हैं। मनुष्य में यदि कुछ भी विशेषता होती है, तो वह सोचता है कि वह अन्य लोगों से श्रेष्ठ है। आपको निश्चय ही इन बाधाओं को मिटा देना चाहिए। सबके प्रति सम भाव बनाना चाहिए। बहुत सम्भव है कि आपसे यह विस्मृत हो जाये। पुनः पुनः गीता के दशम अध्याय का दैनिक स्वाध्याय के रूप में अध्ययन करें। जैसे ही सूर्य को देखें यह स्मरण करने का प्रयास करें:

सूर्यं सुन्दरलोकनाथममृतं वेदान्तसारं शिवं
ज्ञानं ब्रह्ममयं सुरेशममलं लोकैकचित्तं स्वयम्।
इन्द्रादित्यनराधिपं सुरगुरुं त्रैलोक्यचूडामणिं
ब्रह्माविष्णुशिवस्वरूपहृदयं वन्दे सदा भास्करम्।।

वह विराट् का नेत्र है। जब आप सागर के जल या आकाश की नीलिमा को देखें तो अनुभव करें, 'यह भगवान् श्री कृष्ण हैं।' विस्तृत असीम आकाश को देख कर आत्मा का चिन्तन करें 'आकाशवत् सर्वगत नित्यं', 'व्योमवत् सर्वव्यापी।' जहाँ भी दृष्टि जाये, वहीं भगवान् को देखने का प्रयत्न करें।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

समाधि

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

जड़ समाधि में प्राण को ऊपर ले जाकर किसी एक चक्र में रोक लिया जाता है। मनुष्य मृत-तुल्य हो जाता है। यह तो एक दीर्घ गाढ़ निद्रा के समान है। ऐसी समाधियों का कुछ मूल्य नहीं होता। इससे वासनाएँ और संस्कार पूर्ण रूप से दग्ध नहीं होते। इस समाधि में पूर्ण चेतना नहीं होती। ऐसी समाधि से लौटने के बाद मनुष्य अपने पुराने संस्कारों और वासनाओं से पूर्ण अपने को वही पुराना मनुष्य अनुभव करता है। उसको परम अन्तर्ज्ञान की प्राप्ति नहीं होती। यह तो एक नट के खेल की तरह ही है। ऐसी समाधि से मुक्ति प्राप्त नहीं होती। सांसारिक मनुष्य ऐसी क्रियाओं को देखने से धोखा खा जाते हैं।

वास्तविक समाधि इन्द्रियातीत ज्ञान प्रदान करती है। योगी नये ज्ञान के साथ समाधि से नीचे लौटता है। यही वास्तविक चैतन्य समाधि है। चैतन्य समाधि में पूर्ण चेतना रहती है। जड़ समाधि में साधक अचेतनावस्था में रहता है। चैतन्य समाधि जड़ समाधि से बिलकुल भिन्न होती है। इसमें सब संशय, मोह और तीनों ग्रन्थियाँ—अविद्या, काम और कर्म, ज्ञानाग्नि के द्वारा पूर्णतया भस्म हो जाते हैं। इससे पूर्ण अभय और निश्चल मानसिक स्थिति की प्राप्ति होती है। यह समाधि कार्य करते हुए भी बनी रहती है।

एक मनुष्य जो समाधि में आरूढ़ हो चुका है, वह अपने मन और शरीर को पूर्ण सन्तुलन में रखता है और उनका आत्म-भावना से मानवता की सेवा में प्रयोग करता है। वह सदा ब्रह्म में स्थिर रहता है। वह किसी भी दशा में विक्षिप्त नहीं होता। वह आत्मज्ञान के बल पर चट्टान की तरह स्थिर रहता है।

सच्ची समाधि तो वही है जो कर्म और ध्यान में सम रहे। यही आन्तरिक बल और साक्षात्कार की सच्ची कसौटी है। यही वास्तविक चैतन्य समाधि है। जो समाधि पहाड़ों की गुफाओं में बैठ कर ध्यान लगाने से प्राप्त होती है और कर्म-क्षेत्र में विक्षिप्त हो जाती है, वह वास्तविक समाधि नहीं है।

समाधि में मानसिक स्थिति

समाधि का अर्थ है—मनोनाश अथवा मन का लीन होना। मन समाधि में बिल्कुल कार्य नहीं करता। यह ब्रह्म में लीन हो जाता है। यदि आप सचेत रह कर निद्रा को प्राप्त कर लें तो यह वास्तव में निद्रा नहीं अपितु समाधि ही है। यह निद्रा रहित सुषुप्ति है; जहाँ मन और इन्द्रियाँ कार्य करना बिलकुल बन्द कर देते हैं और अज्ञानावरण ज्ञानाग्नि द्वारा पूर्णतया नष्ट कर दिया जाता है। साधक मुक्ति का पूर्ण आनन्द अनुभव करता है।

समाधि में मानसिक तनाव नहीं रहता। पूर्ण शान्ति का अनुभव होता है। अखण्ड मानसिक स्थिरता होती है।

समाधि में शुद्ध मन अपने स्रोत आत्मा में लीन हो जाता है और स्वयं आत्मस्वरूप हो जाता है। यह उसी प्रकार आत्मा का रूप धारण कर लेता है जैसे कर्पूर अग्नि

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

का। ब्रह्म को जानना ब्रह्म ही हो जाना है। जब मन शुद्ध हो कर समाधि में लीन होता है, तो वह ब्रह्म ही हो जाता है।

जब मन ब्रह्म में लीन हो जाता है, तो यह संसार भी जो मन की ही रचना है, ब्रह्म में लीन हो जाता है और ब्रह्मस्वरूप हो जाता है।

समाधि का अनुभव

समाधि में न तो अन्धकार होता है और न ही यह शून्यावस्था है। यह तो सर्व-प्रकाशमय है। इसमें शब्द, स्पर्श और रूप आदि का अभाव हो जाता है। इसमें एकत्व का महान् अनुभव होता है। यहाँ पर काल और कारण नहीं होते। यहाँ पर केवल अनन्तता रहती है। आप सर्वद्रष्टा और सर्वशक्तिमान् हो जाते हैं। आप सर्वविद् अथवा सर्वज्ञ हो जाते हैं। आप सृष्टि के रहस्य को पूर्ण रूप से जान जाते हैं। आपको अमरत्व, परम ज्ञान और परमानन्द की प्राप्ति हो जाती है।

सब प्रकार का द्वैत यहाँ नष्ट हो जाता है। न तो कर्ता रहता है और न कर्म। यहाँ पर न साकार है, न निराकार। यहाँ पर न ध्यान है और न समाधि। न द्वैत है, न अद्वैत। न विक्षेप है, न एकाग्रता। न यहाँ पर दिन है और न रात।

जब आप परम निर्विकल्प समाधि में स्थिर हो जाते हैं, तो देखने, सुनने, सूँघने, चखने और स्पर्श करने को यहाँ कुछ नहीं रहता। शरीर का भान नहीं रहता। पूर्ण ब्रह्म-चेतना रहती है। यहाँ पर आत्मा के अतिरिक्त और कुछ नहीं रहता। यह एक महान् अनुभव है। आप आश्चर्यचकित हो जायेंगे।

जब मन तथा अहंकार नष्ट हो जाते हैं, तभी ऐसा अनुभव प्राप्त होता है। यह अवस्था तो अपने पुरुषार्थ से ही प्राप्त की जाती है। यह सीमा रहित, विभाग रहित, अनन्त सत्ता और शुद्ध चेतना का अनुभव है। जब इस अवस्था का अनुभव हो जाता है, तो मन, कामनाएँ, कर्म, सुख और दु:ख की भावनाएँ पूर्णतया समाप्त हो जाती हैं।

जीव का अस्तित्व ही समाप्त हो जाता है। क्षुद्र 'मैं' का नाश हो जाता है। मन जो विभिन्नता को उत्पन्न करता है, अदृश्य (समाप्त) हो जाता है।

समाधि मोक्षदात्री है

समाधि कैवल्य अथवा पूर्ण मुक्ति प्रदान करती है। यह मोक्ष प्रदान करती है। यह योग की चरम सीमा है। ज्ञान की प्राप्ति से अज्ञान का नाश हो जाता है। मूल कारण अविद्या के नष्ट होने से अहंकार आदि भी नष्ट हो जाते हैं।

योगी अब पूर्ण-ज्ञान-प्राप्त हो जाता है। भूत और भविष्य वर्तमान में लीन हो जाते हैं। सब-कुछ 'अब' है। सब-कुछ 'यहाँ' है। वह समय और स्थान का अतिक्रमण कर जाता है।

समाधि के द्वारा ही मनुष्य अज्ञात को जान सकता है, अदृश्य को देख सकता है और असम्भव को सम्भव कर सकता है। तीनों लोकों के ज्ञान और सब प्रकार के सांसारिक ज्ञान की जब एक समाधि-प्राप्त ज्ञानी के ज्ञान के साथ तुलना करते हैं तो वह केवल छिलका मात्र प्रतीत होता है।

एक व्यक्ति जब समाधि से साधारण स्थिति में नीचे आ जाता है तो चाहे वह पूर्ववत् साधारण मनुष्य की तरह ही व्यवहार करे, चाहे उसके जीवन अथवा व्यवहार में साधारण व्यक्ति को कोई विशेष अन्तर प्रतीत नहीं हो, परन्तु नि:सन्देह उसकी चेतना में परिवर्तन होता ही है।

साधारण परिवर्तन की तो बात ही क्या, उसका व्यक्तित्व तो वास्तविक रूप में पूर्ण रूप से परिवर्तित हो जाता है।

समाधि में कौन प्रवेश कर सकता है

समाधि एक ऐसा अनुभव नहीं है जो थोड़े से प्रयत्न से प्राप्त हो सके। जब तक मनुष्य पूर्ण रूप से शुद्ध नहीं हो जाता, तब तक समाधि प्राप्त नहीं कर सकता। समाधि प्राप्त करने के लिए मनुष्य को पूर्ण ब्रह्मचर्य, युक्त आहार-विहार और हृदय की पवित्रता की परम आवश्यकता है। मन पूर्णतया शुद्ध होना चाहिए, तभी मानव रूपी पात्र दिव्य चेतना के प्रकाश को ग्रहण करने के लिए उपयुक्त होता है। यह पात्र इतना शक्तिशाली होना चाहिए कि आत्मा के आकस्मिक विस्तार अथवा विराट् दर्शन के वेग को, जो कि मन से ऊपर होता है और पूरे विश्व को अपने अन्दर एक बार में ही समा लेता है, धारण कर सके।

यदि आप उत्तम अधिकारी हैं, साधन-चतुष्टय से सम्पन्न हैं, तीव्र वैराग्य और मुमुक्षुत्व से युक्त हैं, श्री शंकराचार्य अथवा भगवान् श्रीकृष्ण जैसे गुरु जो श्रोत्रिय और ब्रह्मनिष्ठ हो, से सहायता प्राप्त करते हैं तो आप क्षण में ही आत्म-साक्षात्कार कर सकते हैं। जितना समय उँगलियों के बीच में आये हुए पुष्प को मसलने में लगता है, उतने समय में समाधि प्राप्त हो सकती है। अष्टावक्र जी की कृपा से राजा जनक को एक क्षण में आत्म-साक्षात्कार हो गया था। अर्जुन को रणक्षेत्र में डेढ़ घण्टे में आत्मज्ञान हो गया था। महाराष्ट्र के मुकुन्दराय ने बादशाह को, जो घोड़े की पीठ पर सवार था, एक क्षण में समाधिस्थ कर दिया था। और भी कई उदाहरण दिये जा सकते हैं।

जिस प्रकार एक मनुष्य, जो जलते हुए घर में फँसा है, उससे बचने के लिए भाग निकलने की तीव्र इच्छा रखता है, उसी प्रकार साधक को इस संसार की ज्वाला से बचने की तीव्र इच्छा होनी चाहिए। तभी वह गहन ध्यानावस्था और समाधि में प्रवेश कर सकता है।

समाधि कैसे प्राप्त हो

गहन ध्यान समाधि अथवा ईश्वर से एकता प्राप्त कराता है। मन आत्मा अथवा परमात्मा से परिपूर्ण हो जाता है। मन अपनी चेतना खो कर ध्यान के विषय से एकाकार हो जाता है। जिस प्रकार नमक की गुड़िया पानी में मिलकर एकाकार हो जाती है, उसी प्रकार समाधि में मन ब्रह्म से एकाकार हो जाता है। दिव्य ज्ञान का एक अकस्मात् प्रकाश सारे व्यावहारिक ज्ञान को लुप्त कर देता है, संसार और क्षुद्र व्यक्तित्व का स्मरण भी आत्मा से अदृश्य हो जाता है।

तीन प्रकार की स्थिति, जो ध्यान के समय में उत्पन्न होती है, का ध्यान रखिए। ये हैं : मनन, तन्मयता और एकात्मता। इन तीन बातों को याद रखो। साधना करते समय मन में इनको दोहराते रहो। निश्चय ही आपको इससे सहायता होगी।

आत्मा का चिन्तन-मनन करो। मन को आत्मा से पूर्ण करो। कीट-भ्रमर-न्याय के अनुसार मन ब्रह्म का चिन्तन करने से ब्रह्म ही हो जाता है। जैसा आप सोचते हैं, वैसा ही हो जाते हैं। आप ब्रह्म का चिन्तन करेंगे, तो ब्रह्म ही हो जायेंगे।

शान्त रहो। अपने-आपको जानो। उस परम तत्त्व को जानो। मन को 'तत्' अर्थात् परम सत्ता में लीन कर दो। सत्य पूर्ण शुद्ध और सरल है।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

मन पर विजय के उच्चतर साधन

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

आन्तरिक यौगिक साधना

जब तक मन का नाश नहीं होता है, तब तक वासनाओं का नाश नहीं होता है; इसी प्रकार जब तक वासनाओं का नाश नहीं होता है, तब तक मन का नाश नहीं होता है। वासना अज्ञान का स्वरूप है, अतः हमारी विवेकशून्यता ही हमें इन्द्रिय-पदार्थों का दास बनाती है। मन में वस्तु-पदार्थों का रूप तब तक विद्यमान रहता है, जब तक उन वस्तु-पदार्थों के साथ वासना-कामना जुड़ी हो। विविध वस्तु-पदार्थों के सत्य होने की धारणा तथा उनसे सुख प्राप्त होने की धारणा के कारण, मन में इनकी सत्ता बनी रहती है।

जब तक ब्रह्म-ज्ञान की प्राप्ति नहीं हो जाती, तब तक मन का नाश नहीं होगा; इसके विपरीत यह भी कह सकते हैं कि जब तक मन नष्ट नहीं होगा, तब तक ब्रह्म-ज्ञान की प्राप्ति नहीं होगी।

यदि वासनाओं के नाश द्वारा विचारों को नष्ट कर दिया जाता है, तो मन शान्त हो जायेगा, और मनोनाश घटित हो जायेगा। इस विषम मन के नाश हेतु ही योगीजन प्राणायाम का अभ्यास करते हैं। प्राणों एवं वासनाओं की गति ही मन रूपी फल के दो बीज हैं। इनमें से यदि एक बीज भी नष्ट होता है, तो दूसरा स्वतः नष्ट हो जाता है। वासनाओं के कारण प्राण गतिशील होते हैं, तथा प्राणों की गति के कारण वासनाओं की उत्पत्ति होती है। प्राण एवं वासनाएँ ही मन रूपी परिपक्व फल के बीज एवं अंकुर हैं। इन दोनों का मूल ब्रह्माण्ड के इन्द्रियगत अनुभवों में है। यदि इन इन्द्रियगत अनुभवों का नाश हो जाता है, तो प्राण एवं वासनाओं की गति-अस्थिरता का भी अन्त हो जायेगा। मानसिक क्रियाएँ इन इन्द्रियगत अनुभवों का बीज होती हैं। यदि बुद्धि इन अनुभवों की प्राप्ति में अपनी भूमिका नहीं निभायें, तो इन इन्द्रियगत अनुभवों का अस्तित्व नहीं रहता है।

प्राण पर नियन्त्रण से मन पर नियन्त्रण सम्भव होता है, और मन पर नियन्त्रण समदृष्टि प्रदान करता है। गहन आकांक्षा, प्रत्याहार एवं उदासीनता द्वारा, आप वस्तु-पदार्थों के संस्कारों को प्रारम्भिक अवस्था में ही समाप्त कर सकते हैं। भगवन्नाम के जप एवं गहन ध्यान से, मन में भगवद्-स्मृति के अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं रहेगा। जिस प्रकार एक मधुमक्खी पुष्प से केवल मधु का पान करती है, परन्तु वह उसकी सुगन्ध ग्रहण करने की इच्छा नहीं करती है, उसी प्रकार प्रणव-नाद में नित्य-निमग्न मन, वस्तु-पदार्थों की इच्छा नहीं करता है।

देश एवं काल के परे जाना, मन पर नियन्त्रण करना है। भगवान् में अविचल श्रद्धा-विश्वास रखें। उनके दिव्य नाम का दृढ़ आश्रय लें। उनके प्रति पूर्ण समर्पण करें। उनसे सच्चे हृदय से प्रार्थना करें। मन आपके समक्ष पूर्णतः शक्तिहीन हो जायेगा, यह आपको कुछ हानि नहीं पहुँचा सकेगा।

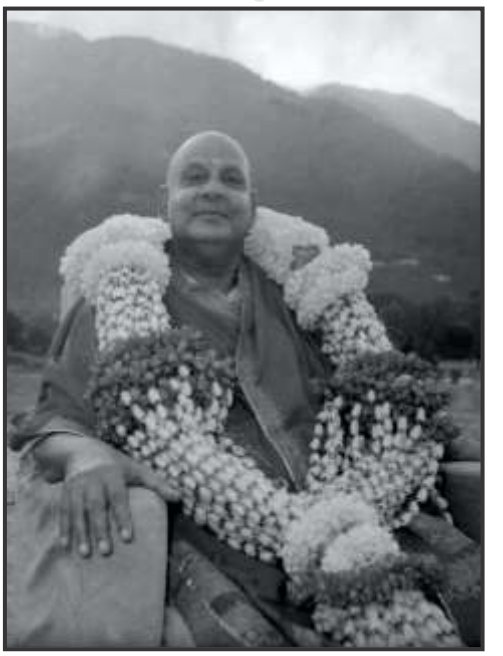
(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

बाल जगत्

बालकों के लिए दिव्य जीवन

परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान!



आदर्श बालक बनें

सरल बनें। विनम्र बनें। ईमानदार बनें। निश्छल बनें। निर्भीक बनें। प्रसन्न रहें। सकारात्मक दृष्टिकोण प्रत्येक कार्य में सफलता प्रदान करता है। नकारात्मक दृष्टिकोण से असफलता का सामना करना पड़ता है। एक सन्त की भाँति देदीप्यमान हों।

आत्म–विश्लेषण

शयन से किञ्चित पहले, दिन भर में स्वयं से हुई गलतियों पर विचार करें। उनके लिए भगवान् से क्षमा याचना करें। बैंजामिन फ्रैंकलिन ने एक दैनन्दिनी और सुधार–रजिस्टर रखा हुआ था। आप भी ऐसा ही कर सकते हैं। इस प्रकार आप अपनी सभी त्रुटियों को सुधार लेंगे और उज्ज्वल सितारे की भाँति जगमगायेंगे।

स्वाध्याय

अपनी पुस्तकों के दैनिक पठन के साथ साथ प्रतिदिन नियमित रूप से गीता, बाइबल, कुरान, उपनिषद और सद्ग्रन्थों का स्वाध्याय करें। उनसे जो कुछ आपने ज्ञान अर्जित किया है, उसको अभ्यास में लायें। आप अपने आध्यात्मिक जीवन में उन्नति करेंगे और यशस्वी हो कर जगमगायेंगे।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

उष्णं उष्णेन शाम्यति

आज दीपक का जन्मदिवस-समारोह है। बहुत से मेहमान पधारे हैं। एक विशाल भोज आयोजित किया गया है। दीपक पेटू की तरह घी से लबालब मिठाई खा रहा है। इसी के फलस्वरूप उसकी जठराग्नि मन्द हो गयी है। अजीर्ण से पीड़ित वह डॉक्टर के पास जाता है।

डॉक्टर: ''मेरे लिए एक तोला घी ला देने पर मैं तुरन्त आपके लिए दवाई बना दूँगा।''

दीपक: '' डॉक्टर साहब, अधिक मात्रा में घी खाने के कारण तो आज मैं यह सह रहा हूँ। आप क्यों मुझे और पीड़ित करना चाहते हैं?''

डॉक्टर: ''भले आदमी, कृपया घी ले आओ, मैं तुम्हें उसका उपयोग बताऊँगा। जो घी तुम्हारे लिए दु:खकर्ता था, वही अब दु:खहर्ता है।''

दीपक ने घी लाकर डॉक्टर को दिया। डॉक्टर ने घी को कुछ औषधियों से मिश्रित करके दीपक को दिया। दीपक अब बिलकुल ठीक हो गया। उसकी पाचन-शक्ति सुचारु और सुव्यवस्थित रूपेण फिर से काम करने लगी है।

इसी तरह कर्म के कारण मनुष्य जन्म-मरण के चक्र में फँस जाता है। अहंभाव के साथ किये हुए काम्य कर्म ही तो मनुष्य के पुनर्जन्म का कारण बनते हैं। पुनर्जन्म के दु:खों से पीड़ित होने के कारण वह सन्त के पास जाता है। सन्त उसे दु:ख-निवारण के लिए कर्म की दवाई बतलाते हैं। क्या कर्म से कर्म के दु:खों का निवारण हो सकता है? यदि कर्म ऐहिक सुख की अभिलाषा से नहीं, किन्तु जन्म-मरण की असह्य यातना से छुटकारा पाने हेतु निराकांक्षा और निरभिमान भाव से किया जाये, तो जन्म-मरण की व्याधि की भयंकर वेदना से छुटकारा मिल जाता है। तब संसार की आधि-व्याधि और उपाधियाँ आपको सन्त्रस्त नहीं करेंगी। फिर आपका जीवन निष्काम सेवा के कारण आनन्द से मुखरित हो उठेगा।

श्री स्वामी शिवानन्द

'शिवानन्द-दृष्टान्त-मंजरी' पुस्तक से उद्धृत कहानी

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

ॐ

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

प्रवेश–सम्बन्धी सूचना

दिनांक **१–९–२०२५ से ३०–१०–२०२५** तक आयोजित **१०४** वें द्विमासिक बेसिक योग–वेदान्त (आवासीय) कोर्स में प्रवेश लेने हेतु आवेदन–पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह कोर्स, द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर, ऋषिकेश के अकादमी–परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस कोर्स से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है :

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

२. आयु–वर्ग : – २० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ : –

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

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

(ग) अभ्यर्थी का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम का विषय–क्षेत्र : –

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

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

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

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

६. आवेदन–पत्र तथा विवरण–पत्रिका अकादमी के कुलसचिव से डाक द्वारा प्राप्त किये जा सकते हैं अथवा इन्हें हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** से डाउनलोड भी किया जा सकता है। अभ्यर्थी इस कोर्स में प्रवेश हेतु हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** में दिये गये लिंक द्वारा ऑनलाइन आवेदन भी कर सकते हैं। भरे हुए आवेदन–पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास **३१–७–२०२५** तक पहुँच जाने चाहिए।

७. योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी का उद्देश्य विद्यार्थियों को शैक्षिक–सैद्धान्तिक ज्ञान प्रदान करने के साथ–साथ उन्हें इस योग्य भी बनाना है कि वे अपने व्यक्तित्व को पूर्ण तथा संघटित बना सकें तथा हितकारी एवं सफल जीवन व्यतीत कर सकें। अकादमी द्वारा संचालित किये जाने वाले कोर्स का स्वरूप विद्यार्थी को केवल शास्त्रीय ज्ञान अथवा पुस्तकीय जानकारी प्रदान करने की अपेक्षा अनुशासनात्मक अधिक है।

शिवानन्दनगर
१ जून २०२५

कुलसचिव (रजिस्ट्रार)
योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी
फोन : – ०१३५–२४३३५४१ (अकादमी)
ईमेल : – yvfacademy@gmail.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

काकचिंग (मणिपुर): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक सोमवार को शिवाभिषेक, गुरुवार तथा माह की ८ तारीख को पादुका पूजा यथावत् चलते रहे। २५ को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

करवाड़ी (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये, जिसमें प्रार्थना, भजन, महामन्त्र कीर्तन और श्री रामचरितमानस का स्वाध्याय किया गया। ६ अप्रैल को श्री रामनवमी मनायी गयी। २२ मई को श्री हनुमान जयन्ती श्री हनुमानचालीसा पाठ सहित मनायी गयी।

कविसूर्यनगर (ओडिशा): शाखा द्वारा ६ अप्रैल को श्री रामनवमी पादुका पूजा सहित मनायी गयी। ७ से १५ तक श्री रामचरितमानस पर प्रवचन आयोजित किये गये। १२ मई को बुद्धपूर्णिमा अखण्ड नाम संकीर्तन सहित मनायी गयी तथा १४ को महाविशुभ संक्रान्ति मनायी गयी।

कटक (ओडिशा): दैनिक पादुका पूजा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा निर्धन रोगियों के लिए शिवानन्द एलोपैथिक डिस्पेंसरी के माध्यम से निःशुल्क चिकित्सा एवं औषधि वितरण पूर्ववत् चलते रहे। मासिक पत्रिका 'दिव्य जीवन' का प्रकाशन किया गया। ४ मई को गुरु-पादुका-पूजा सहित साधना दिवस आयोजित किया गया। एकादशी के दिन श्रीमद्भगवद्गीता का पाठ किया गया। १ से ७ मई तक श्रीमद्भागवत सप्ताह और ८ को हरि हाट का आयोजन किया गया। श्री स्वामी देवभक्तानन्द जी के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए १९ को महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया गया।

चन्द्रशेखरपुर-भुवनेश्वर (ओडिशा): शाखा द्वारा अप्रैल और मई माह में 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। ६ अप्रैल को श्री रामनवमी, १२ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती और २५ अप्रैल को

परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की जयन्ती मनायी गयी। १ से ६ अप्रैल तक श्री रामचरितमानस पारायण और प्रवचन आयोजित किये गये।

चण्डीगढ़ (पंजाब): शाखा द्वारा उपनिषद् और तत्त्व-बोध के स्वाध्याय सहित दैनिक ऑनलाइन-सत्संग आयोजित किया गया। प्रत्येक रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, स्वाध्याय, भजन, कीर्तन और नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग किया गया। १२ अप्रैल को श्री हनुमान जयन्ती अखण्ड महामन्त्र जप सहित मनायी गयी।

चाँदपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा, संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड पारायण तथा माह की ८ और २४ को चल-सत्संग कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, २, १० और १५ मई को श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया। १३ को साधना दिवस का आयोजन किया गया।

जैकबपुरा-गुरुग्राम (हरियाणा): शाखा द्वारा प्रत्येक सोमवार को साप्ताहिक सत्संग का आयोजन किया गया। ७ मई को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्द महाराज की जयन्ती पादुका पूजा, श्री सुन्दरकाण्ड पारायण, भजन और भण्डारे सहित मनायी गयी। ८ से १६ मई तक श्री राम कथा का आयोजन किया गया और १७ को श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया। ३१ को शनि भगवान् मन्दिर का स्थापना दिवस मनाया गया। फिजियोथेरेपी हेल्थकेयर चिकित्सा द्वारा १४७ रोगियों का निःशुल्क उपचार किया गया।

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

दुर्ग (छत्तीसगढ़): प्रत्येक शनिवार को प्रार्थना, भजन, श्री हनुमानचालीसा पाठ और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग किये जाते रहे। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी

महाराज का संन्यास-दीक्षा दिवस पादुका पूजा और भजन-कीर्तन सहित मनाया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा 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 तथा प्रत्येक ३ को महामन्त्र संकीर्तन नियमित रूप से किये जाते रहे। ७ को परम पूज्य श्री स्वामी प्रेमानन्दजी महाराज की १०५ वीं जयन्ती पादुका पूजा सहित मनायी गयी।

पुरी (ओडिशा): दैनिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, संक्रान्ति को श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा अमावस्या एवं पूर्णिमा को महामन्त्र संकीर्तन के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। ६ अप्रैल को श्री रामनवमी हवन सहित मनायी गयी। २५ को परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की १०३ वीं जयन्ती पादुका पूजा सहित मनायी गयी।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवार और प्रत्येक माह की ८ और २४ तारीख को पादुका पूजा, एकादशी के दिन श्रीमद्भगवद्गीता पारायण और संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड पारायण पूर्ववत् चलते रहे। ३ मई को पादुका पूजा तथा नारायण सेवा सहित साधना दिवस आयोजित किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): मई माह में दैनिक पूजा, स्वाध्याय, योग और प्राणायाम की कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को गुरु-पादुका-पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग और रविवार को गीता पर विचार-विनिमय तथा निर्धन रोगियों की होमियोपैथी चिकित्सा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे।

बीकानेर (राजस्थान): दैनिक पूजा और योगासन, 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 विशेष पूजा

की गयी। ग्रीष्म काल में जरूरतमन्द लोगों को पीने का पानी वितरित किया गया।

बुगुडा (ओडिशा): शाखा द्वारा 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। श्री स्वामी देवभक्तानन्दजी के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए बिरंचि नारायण मन्दिर में सत्संग, हवन और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप का आयोजन किया गया। इसके अतिरिक्त १५, १८ और २४ मई को विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

भुवनेश्वर (ओडिशा): दैनिक पूजा और नारायण सेवा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। २ मई को श्री शंकराचार्य जयन्ती मनायी गयी तथा ११ और २५ मई को विशेष सत्संग आयोजित किये गये। १९ मई को श्री स्वामी देवभक्तानन्दजी के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप तथा २१ को श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया। २४ को चिदानन्द दिवस 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र के जप सहित मनाया 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।

रायपुर (छत्तीसगढ़): मई 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 और श्री हनुमानचालीसा पाठ और नामरामायण संकीर्तन किया गया। प्रदोष के दिन विशेष पूजा की गयी।

राजोल (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक रविवार को प्रार्थना तथा संकीर्तन सहित साप्ताहिक सत्संग किया गया। २ मई को श्री शंकराचार्य जयन्ती मनायी गयी । ७ मई को एक भक्त के घर पर विशेष सत्संग

आयोजित किया गया तथा ८ मई को श्री ललितासहस्रनाम पारायण किया गया। ११ मई को श्री नरसिंह जयन्ती और २२ मई को श्री हनुमान जयन्ती मनायी गयी। २५ मई को श्री स्वामी हंसानन्दजी महाराज का जन्मदिवस श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ सहित मनाया गया।

राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार तथा रविवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, जरूरतमन्द लोगों को निःशुल्क एक्यूप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ पूर्ववत् दी जाती रहीं।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा ४ और १८ मई को लेखराज होम में प्रार्थना, भजन और मन्त्र-जप सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये। इसके अतिरिक्त, स्वामी देवभक्तानन्दजी के शीघ्र स्वास्थ्य और सर्वकल्याण हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप 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। २४ अप्रैल से ४ मई तक किशोर भारती के बच्चों के लिए ग्रीष्मकालीन अवकाश कोर्स श्रीमद्भगवद्गीता पाठ तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम सहित आयोजित किया गया। २२ मई को श्री हनुमान जयन्ती श्री लक्ष्मीनारायण हवन सहित मनायी गयी। २४ को श्री सत्य साईं बाबा शुद्ध पेयजल परियोजना का उद्घाटन किया गया।

स्टील टाउनशिप – राउरकेला (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, सोमवार को निःशुल्क संगीत कक्षाएँ और शनिवार को स्वाध्याय कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १ मई को साधना दिवस आयोजित किया गया तथा श्री शंकराचार्य जयन्ती मनायी गयी। शाखा स्थापना दिवस की रजत जयन्ती के उपलक्ष्य में १ से ५ मई तक श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचन आयोजित किये गये।

विदेशी शाखा

हाँग काँग : शाखा द्वारा १ और १५ को च्यूंग शॉ वान और नॉर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में महामन्त्र कीर्तन किया गया। ८ और २२ को नॉर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में योग वेदान्त सूत्रों पर प्रवचन तथा महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित मासिक सत्संग तथा ऑनलाइन-सत्संग किया गया। शाखा द्वारा 'योग शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण' पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया।

गरुड़ पुराण के सोलहवें अध्याय में मुक्ति के सिद्धान्त का वर्णन किया गया है। मानव-जीवन का विवेकपूर्ण विश्लेषण किया गया है, भौतिक जीवन की सीमाओं एवं विफलताओं का विवरण दिया गया है तथा परमात्म-साक्षात्कार पर बल दिया गया है। संग का परित्याग बड़ा ही कठिन है, अतः मनुष्य को शिष्ट एवं महापुरुषों के साथ ही मित्रता स्थापित करनी चाहिए। कर्मकाण्ड से मुक्ति नहीं मिलती, न तो केवल वेदों तथा शास्त्रों के अध्ययन से मुक्ति मिलती है; मुक्ति तो ज्ञान से ही प्राप्त होती है। इन दो शब्दों से ही बन्धन तथा मुक्ति सम्भव है—'मम' से बन्धन, 'अ-मम' से मुक्ति। जो 'मेरा' कहता है, वह बँधा हुआ है। जो 'मेरा' नहीं कहता, वह मुक्त है। वही कर्म बन्धन में नहीं डालता, वही ज्ञान मुक्ति प्रदान करता है जो 'मेरा नहीं' पर आश्रित है। अन्य कर्म तथा ज्ञान तो क्लेश एवं विवाद के कारण ही है। असंगता रूपी शस्त्र के द्वारा मनुष्य को शरीर-सम्बन्धी कामनाओं का उन्मूलन करना चाहिए। ॐ का मानसिक जप करना चाहिए। श्वास वशीभूत कर एवं मन को निरुद्ध कर मनुष्य को ॐ का ध्यान करना चाहिए। कामनाओं को वश में लाकर, संग रहित होकर, अभिमान तथा मोह को दूर कर, अविवेक पर विजय प्राप्त कर मनुष्य को परमात्मा में निवास करना चाहिए। प्रशान्तात्मा, ज्ञानालोक से पूर्ण, विचारों से मुक्त मनुष्य को केवल परमात्मा का ही ध्यान करना चाहिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

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 . . . . . U.P.
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 . . . . . U.P.
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म. १९५/-
मानसिक शक्ति. १३०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व. ४०/-
मैं इसका उत्तर दूँ? १३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता ४९०/-
योगाभ्यास का मूलाधार . . . . . U.P.
योगवासिष्ठ की कथाएँ ९०/-
योगासन. ११५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता. ६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा १२०/-
सत्संग भजन माला . . . . . ₹ १६०/-
सत्संग और स्वाध्याय ६०/-
सद्गुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का
नाश किस प्रकार करें १९५/-
सन्त-चरित्र . . . . . U.P.
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. ५०/-
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/-
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 .....U.P.
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 .....U.P.
Health and Happiness.....130/-
Heart of Sivananda 115/-
Health and Hygiene 255/-
Himalaya Jyoti 35/-
Hindu Gods and Goddesses .....U.P.
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 .....U.P.
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 40/-
Pocket Spiritual Gems .....U.P.
Practical lessons in Yoga 160/-
Practice of Ayurveda .....U.P.
Practice of Bhakti Yoga 305/-
Practice of Brahmacharya .....U.P.
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 .....U.P.
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 .....U.P.
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 .....U.P.
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 80/-
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

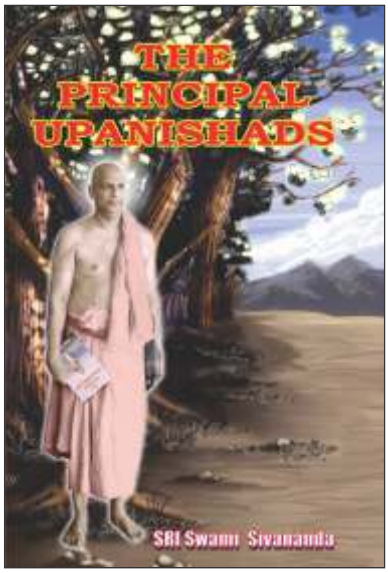
A Brief Outline of Sadhana 60/-
Ascent of the Spirit 180/-
A Textbook of Yoga 225/-
Chhandogya Upanishad.....100/-
Commentary on the Bhagavadgita 490/-
Commentary on the Kathopanishad 145/-
Commentary on the Mundaka Upanishad 95/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II) .....U.P.
Epic of Consciousness 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 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) 170/-
Greatness Amidst Us 40/-
Guru Gita (Swami Narayanananda) .....U.P.
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/-

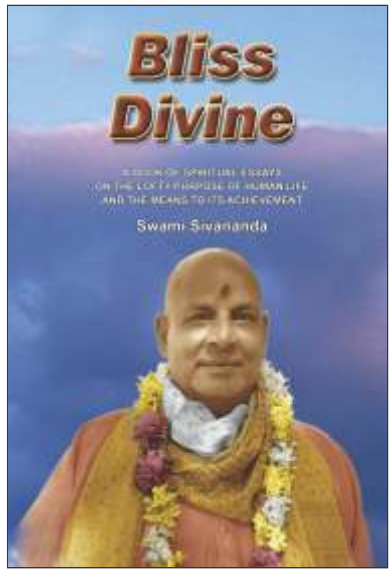
For Direct Orders: The Divine Life Society, Shivanandanagar—249 192, Uttarakhand, India.
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

NEW EDITION



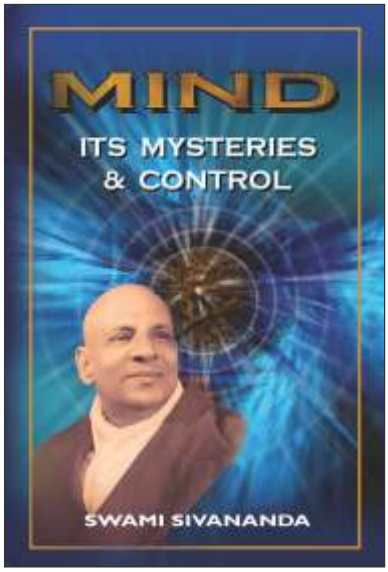
THE PRINCIPAL UPANISHADS

Pages: 540 **Price: 450/-**



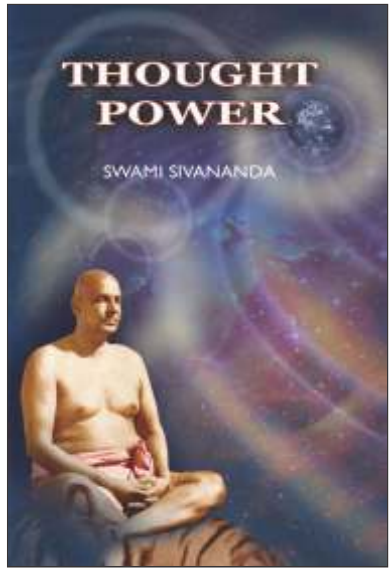
BLISS DIVINE

Pages: 592 **Price: 485/-**



MIND
ITS MYSTERIES & CONTROL

Pages: 352 **Price: 210/-**



THOUGHT POWER

Pages: 128 **Price: 110/-**

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

जुलाई २०२५

भागवत के अनुसार भक्त तीन प्रकार के होते हैं—''एक वे हैं, जो पदार्थ मात्र में अपने इष्टदेव को और अपने इष्टदेव में पदार्थ मात्र को देखते हैं और फलस्वरूप सर्वत्र पूर्णता को ही देखते हैं, वे उत्तम भक्त हैं। जो भगवान् के प्रति प्रेम, भक्तों के प्रति मैत्री, अज्ञानियों के प्रति दया और अपने शत्रुओं के प्रति उपेक्षा भाव रखते हैं, वे मध्यम भक्त हैं। जो परम्परागत श्रद्धा से भगवान् की विभिन्न मूर्तियों की पूजा करते हैं; परन्तु भक्तों एवं अन्य मनुष्यों के प्रति आदर नहीं रखते हैं, वे निकृष्ट भक्त हैं।''

संसार-भर के सारे भक्तों में एक अदृश्य नित्य सम्बन्ध-सूत्र है, जो उन सबको मानव मात्र में दिव्य चैतन्य जाग्रत करने की महान् सेवा में संलग्न करता है। भगवान् की जय हो! सभी प्रदेशों के भक्तों की भाषा एक ही है। वह है हृदय की भाषा। उनमें सभी प्रकार के भेदभाव समाप्त हो गये हैं।

भगवद्-भक्ति तथा भगवद्-सान्निध्य के द्वारा सभी भक्तों को वे शक्तियाँ प्राप्त हो जाती हैं जो जन्म, तपस्या या मन्त्रों से प्राप्त होती हैं।

भक्तों की महिमा अवर्णनीय होती है। भगवान् को भी भक्त का दास बनना पड़ता है। भगवान् की जय हो! उनके नाम की जय हो! भगवान् तथा उनके नाम की महिमा गाने वाले भक्तों की जय हो !

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