



दिव्य जीवन

₹ १००/- वार्षिक



यदि आप वास्तव में अद्वैत आत्मा का परम आनन्द प्राप्त करना चाहते हैं, यदि आप वास्तविक और व्यावहारिक अद्वैत वेदान्ती या योगी बनना चाहते हैं, तो शोकाकुलों को सान्त्वना देने, गरीबों की सहायता करने और बीमारों की सेवा-शुश्रूषा करने का प्रयास करें। मानवता की सेवा किये बिना क्या कोई घट-घट-वासी परमेश्वर को पाने के प्रयत्न में सफल हो सकता है? जितने प्राणी-पदार्थ हैं, सब उसी एक परमेश्वर के प्रतिरूप हैं। सभी शरीर उसी के हैं। यदि आप किसी रोगी के पैर दबायें, तो यह अनुभव करें कि आप उसी प्रभु के, उसी विराट् अथवा सगुण ब्रह्म के पैर दबा रहे हैं। पशुओं की भी सेवा करें। प्रत्येक प्राणी के प्रति प्रेम और करुणा के भाव रखें।

श्री स्वामी शिवानन्द

नवम्बर 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

अपनी साधना में नियमित बनिए

सदा सन्तुलित मन बनाये रखिए। प्रसन्न तथा सुखी रहिए। विचार, भक्तिपूर्ण भजन के गायन, प्रार्थना, ॐ के कीर्तन, प्राणायाम, तेजी के साथ खुली हवा में भ्रमण तथा प्रतिपक्षी गुण सुख की भावना पर ध्यान के द्वारा, उदासी एवं अवसाद की भावना को दूर भगाइए। आप प्रसन्न रहेंगे।

सावधानी के साथ योग में संलग्न रहिए। अपनी कुशलता तथा दक्षता का प्रयोग कीजिए। विचारों तथा कामनाओं को नष्ट कर दीजिए। भाग्यवादी न बनिए। सिंह की तरह उठिए। प्रयास कीजिए। प्रयत्न कीजिए। आप स्वतन्त्रता प्राप्त करेंगे।

श्री स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXVI

नवम्बर २०२५

No. 08

प्रश्नोपनिषद्

षष्ठ प्रश्नः

स प्राणमसृजत प्राणाच्छ्रद्धां खं वायुज्योतिरापः पृथिवीन्द्रियं
मनोऽन्नमन्नाद्वीर्यं तपो मन्त्राः कर्म लोका लोकेषु च नाम च ॥४॥

उस पुरुष ने प्राण की रचना की, प्राण से श्रद्धा, आकाश, वायु, तेज, जल, पृथ्वी, इन्द्रिय, मन एवं अन्न को तथा अन्न से वीर्य, तप, मन्त्र, कर्म एवं लोकों को और लोकों में नाम को उत्पन्न किया।

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHHPANJALI

PART-II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

सुधामधुरसूक्तिभिः सुजनवृन्दचेतोहरं
 सुधामविलसत्तनुं सुकृतिलोकसंसेवितम्
 सुधाकरसमाननं सुमतिमार्ययोगीश्वरं
 सुधार्मिकजनोत्तमं शिवमुनीन्द्रमेवाश्रये ॥८१॥

मैं महामुनीन्द्र श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराजके चरणकमलों का आश्रय ग्रहण करता हूँ जो अपने अमृतमय वचनों से सज्जनवृन्द के चित्त का हरण करते हैं, जिनकी देह दिव्य कान्ति से युक्त है, पुण्यशील-सदाचारी जन जिनकी भावपूर्वक पूजा-आराधना करते हैं, जिनका मुख चन्द्रमा के समान उज्ज्वल है, जो भगवान् शिव के परम भक्त हैं, तथा जो धार्मिक मनुष्यों में अग्रगण्य हैं।

विशालविमलाशयं विवशलोकसेवारतं
 विशाम्पतिनिषेवितं विविधशास्त्रपारङ्गतम्
 निशाचरनिषूदने निहितमानसं निर्मलं
 निशातमतिमाश्रये शिवमुनि जगद्देशिकम् ॥८२॥

जिनका हृदय अत्यन्त पावन एवं विशाल है, जो पीड़ित मानवता की सेवा में निरन्तर संलग्न हैं, जिनके चरणारविन्द की नृप-जन श्रद्धापूर्वक आराधना करते हैं, जो सकल शास्त्रों के ज्ञाता हैं, जिनका चित्त भगवान् श्री राम के ध्यान में नित्य लीन है तथा जो प्रखर बुद्धि से सम्पन्न हैं, उन विश्वगुरु श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का मैं शरणापन्न हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

भगवान् के अस्तित्व के प्रमाण

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

आप सदैव यह अनुभव करते हैं कि 'मैं हूँ' अर्थात् मेरा अस्तित्व है। आप अपने अस्तित्व को कभी अस्वीकार नहीं कर सकते हैं। क्या आप ऐसा कर सकते हैं? अपने अस्तित्व को अस्वीकार करना असंगत, अतार्किक एवं हास्यास्पद है। अपने अस्तित्व को अस्वीकार करने से आप स्वयं को ही अस्वीकार करते हैं। यह अस्तित्व ही ब्रह्म अथवा आपका अन्तर्वासी शाश्वत आत्मा है। यद्यपि आप इस सीमित शरीर में बद्ध हैं; अहं वृत्ति अर्थात् अहंकार के कारण अपूर्ण एवं नाशवान हैं, तो भी आप यह विचार कर सकते हैं, 'मैं असीम, परिपूर्ण शाश्वत सत्ता हूँ'। यद्यपि आप सीमित हैं, परन्तु आप उस परिपूर्ण-असीम सत्ता के विषय में विचार करने में समर्थ हैं जो सर्वत्र परिव्याप्त है, जिसमें सब कुछ समाहित है, जिसके परे अन्य कुछ की कल्पना नहीं की जा सकती है तथा जिसमें समस्त इच्छाएँ परम परिपूर्णता को प्राप्त करती हैं। अनन्त-असीम सत्ता के विषय में यह धारणा केवल एक असीम सत्ता में ही उत्पन्न हो सकती है, अतः असीम तत्त्व अथवा ब्रह्म का अस्तित्व है। यह परम तत्त्व अथवा ब्रह्म के अस्तित्व को प्रमाणित करने की सत्ता-मीमांसक विधि (Ontological Method) है।

आप अपने अस्तित्व को अस्वीकार कर सकते हैं। आप भगवान् अथवा ब्रह्म के अस्तित्व को अस्वीकार कर सकते हैं। आप स्वयं के एवं भगवान् के अस्तित्व पर सन्देह कर सकते हैं। परन्तु, इस अस्वीकार करने वाले

अथवा सन्देह करने वाले का अस्तित्व तो निश्चय ही है। अस्वीकार-कर्ता अथवा सन्देह-कर्ता का अस्तित्व ही ब्रह्म है।

इस जगत् में सब कुछ परिवर्तित हो रहा है; इसका एक ऐसा आधार अथवा अधिष्ठान होना ही चाहिए जो अपरिवर्तनशील हो। आप किसी अपरिवर्तनशील वस्तु के विषय में विचार किये बिना, उसकी धारणा किये बिना एक परिवर्तनशील वस्तु के विषय में विचार नहीं कर सकते हैं। आप असीम सत्ता के विषय में विचार किये बिना, एक सीमित वस्तु के विषय में विचार नहीं कर सकते हैं। क्योंकि अपरिवर्तनशील एवं असीम के सन्दर्भ में ही, उसकी तुलना में ही हम किसी वस्तु को परिवर्तनशील एवं सीमित मानते हैं। यह ब्रह्म अथवा परम तत्त्व के अस्तित्व को प्रमाणित करने वाली उद्देश्यवादी विधि (Teleological Method) है।

इस दृश्यमान जगत् में प्रत्येक वस्तु का कारण है। यहाँ सर्वत्र कारण-कार्य का सिद्धान्त क्रियाशील है। बीज कारण है, वृक्ष कार्य है। पिता कारण है, सन्तान कार्य है। कुम्हार कारण है, घट (घड़ा) कार्य है। एक वृक्ष की शाखा हिलती है। शाखा के हिलने का कारण वायु का प्रवाह अथवा शाखा पर किसी पक्षी का बैठना है। आप इस जगत् को देखते हैं। इस जगत् रूपी कार्य का कोई कारण होगा। परन्तु, आप कह सकते हैं कि जगत् का जो कारण है, वह भी किसी अन्य कारण का कार्य हो सकता है। इस

प्रकार के तर्क को आप अधिक लम्बा नहीं कर सकते हैं, अन्यथा यह एक अनन्त शृंखला बन जायेगी। इस तर्क-दोष को दूर करने के लिए एक कारण-रहित परम कारण स्वीकार करना ही होगा। वह कारण-रहित परम कारण भगवान् हैं। ब्रह्म अथवा परम तत्त्व के अस्तित्व को प्रमाणित करने की यह ब्रह्माण्ड-उत्पत्ति विषयक विधि (Cosmological Method) है।

जगत् में अव्यवस्था-असामंजस्य प्रतीत होने के बावजूद, यहाँ सौन्दर्य, प्रकाश, सुव्यवस्था, सामंजस्य, समरसता तथा बुद्धियुक्त प्राणियों का अस्तित्व है। अतः एक सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् एवं सर्वव्यापक सत्ता का

अस्तित्व होना ही चाहिए जो इस विशाल ब्रह्माण्ड का संचालन एवं नियमन करती है। यह भगवान् के अस्तित्व को प्रमाणित करने की धर्मशास्त्रीय विधि (Theological Method) है।

अब, भगवान् के अस्तित्व पर सन्देह नहीं करें। इस सन्देह करने वाले का एक मौन-साक्षी सदा विद्यमान है। वह मौन-साक्षी आपकी अपनी आत्मा है; वह सर्वज्ञ, अविनाशी-असीम ब्रह्म अथवा भगवान् है।

आप सब भगवान् में अटल विश्वास, सच्ची भक्ति एवं गम्भीर साधना द्वारा भगवद्-साक्षात्कार करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

आपके हृदय-प्रकोष्ठ में करुणा-सागर भगवान् निवास करते हैं। वे आपके निकट हैं। आप उन्हें भूल गये हैं; परन्तु वे सदा आपकी देख-रेख करते हैं। कठिनाइयाँ उनका आशीर्वाद हैं। वे आपके शरीर तथा मन को इस प्रकार गठित करना चाहते हैं कि उनके माध्यम से वे अपनी लीला अबाध रूप से जारी रख सकें। वे आपकी आवश्यकताओं की पूर्ति इस तरह से करते हैं जैसी आप स्वयं नहीं कर सकते। अहंकार के कारण आप अपने कन्धों पर जो बोझ लिये हुए हैं, उसे उतार दीजिए। अहंकार त्याग दीजिए। स्वार्थ-निर्मित उत्तरदायित्वों को त्याग कर पूर्ण आराम से रहिए। उनमें पूर्ण श्रद्धा रखिए। पूर्ण आत्मार्पण कीजिए। उनकी ओर दौड़िए। वे हाथों को फैला कर आपकी प्रतीक्षा कर रहे हैं। वे आपके लिए सब-कुछ करेंगे। मेरा विश्वास कीजिए। शिशु के समान अपने हृदय को ईश्वर के प्रति खोले रखिए। सारे दुःख समाप्त हो जायेंगे। कम-से-कम एक बार भाव के साथ कहिए : “मैं आपका हूँ! हे मेरे प्रभु। सब-कुछ आपका ही है। आपकी ही इच्छा पूरी हो।”

श्री स्वामी शिवानन्द

ऊर्जा के असीम स्रोत का उपयोग करें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

मनुष्य जन्म, उच्चतर आकांक्षाएँ तथा महापुरुषों से सम्पर्क करने एवं उनके आध्यात्मिक सन्देश-उपदेश को आत्मसात करने की अन्तःप्रेरणा—ये ही आपकी वास्तविक सम्पत्ति हैं। ये तीन आपका सौभाग्य है। जिनके पास ये तीनों नहीं हैं, उनकी तुलना में ये आपको प्राप्त विशेष अद्वितीय आशीर्वाद हैं।

मनुष्य रूप में जन्म लेने पर भी असंख्य व्यक्ति इस प्रकार का जीवन व्यतीत करते हैं जिसमें उनकी मानवीय क्षमताओं को न तो कभी पूर्णतः जाना जाता है और न ही उनका सदुपयोग किया जाता है। उनका जीवन अनेक तुच्छ कार्यों-प्रवृत्तियों में व्यर्थ चला जाता है। इस प्रकार, धनी होते हुए भी वे निर्धन ही हैं। सर्वाधिक सौभाग्यशाली होते हुए भी वे सर्वाधिक दुर्भाग्यवान ही हैं। क्योंकि वे अपने सौभाग्य को पहचानने एवं उसका सदुपयोग करने में असफल हो गये हैं।

परन्तु हमें ऐसा नहीं करना चाहिए। हमें अपने सौभाग्य को स्वीकार कर यह जानने का प्रयास करना चाहिए कि हम स्वयं में ऊर्जा का एक ऐसा स्रोत एवं भण्डार निर्मित करने हेतु रचनात्मक स्तर पर क्या कार्य कर सकते हैं, जो हमारे लिए एक सम्पत्ति के समान हो तथा जिसका उपयोग करके हम एक सक्रिय एवं प्रगतिशील जीवन व्यतीत कर सकें। इस विषय में हम जो कर सकते हैं, उन सब बातों पर अभी चर्चा करना सम्भव नहीं होगा, परन्तु उनमें से कुछ पर चर्चा करना एक मार्गदर्शक का

कार्य करेगा।

उस मनुष्य का अत्यधिक कल्याण होता है जो यह निश्चय कर लेता है कि मैं आज से वस्तुओं-परिस्थितियों के नकारात्मक पक्ष को देखने की आदत को पूर्णतः छोड़कर, सदैव उनके सकारात्मक पक्ष को ही देखूँगा। संक्षेपतः कहें, तो आपको सदैव आशावादी होना चाहिए। कभी यह नहीं कहें, “मैं यह नहीं कर सकता हूँ।” कभी यह नहीं कहें, “यह सम्भव नहीं है।” कभी यह नहीं कहें, “मुझ जैसे अधम व्यक्ति के साथ कभी कुछ अच्छा नहीं होगा, मेरा कल्याण नहीं होगा।”

जब समस्त प्राणियों के जीवन को संचालित करने वाली एक सर्वोच्च सत्ता है, तो आप यह कहने वाले कौन होते हैं कि मेरे साथ क्या होना है अथवा क्या नहीं होना है? इस प्रकार निष्कर्ष निकालने वाले आप कौन हैं? ऐसा प्रतीत होता है कि आपको परमपिता परमात्मा की सर्वज्ञता में झाँकने की क्षमता प्राप्त हो गयी है। इस प्रकार आप उनसे उच्चतर स्थिति प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं—“भगवान् सब जानते हैं। मैं वह जानता हूँ जो भगवान् जानते हैं।”

नकारात्मक-निराशावादी मानसिकता के कारण, हम स्वयं ही अपने शत्रु बन जाते हैं। इसके स्थान पर, हम सकारात्मक-आशावादी क्यों नहीं बनें? हम ऐसा क्यों नहीं कहें, “सब कुछ मेरी प्रगति, मेरे विकास के लिए ही हो रहा है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस परिस्थिति का

परिणाम अच्छा-कल्याणकारी ही होगा। ऐसा क्यों होगा? क्योंकि मैं जानता हूँ कि भगवान् सर्वकल्याण-स्वरूप हैं। मैं यह कैसे जानता हूँ? सभी सन्त-महापुरुषों ने यही कहा है। सभी विद्वज्जनों ने यही कहा है। विश्व के समस्त सद्ग्रन्थ भी यही कहते हैं। भगवान् सर्वशुभता एवं सर्वकल्याणकारिता के विग्रह हैं। उनमें कुछ भी नकारात्मक नहीं है।”

अनेकानेक शताब्दियों से इस धरा को अपने जीवन एवं उपदेशों से आशीर्वादित करने वाले सैकड़ों-सहस्रों सन्त-महापुरुषों ने इस प्रकार से भगवान् का स्तुति-गान, महिमा-गान किया है। इन महापुरुषों ने भगवद्-महिमा का गान केवल भावुक होकर नहीं किया है, अपितु उन्होंने अपने व्यक्तिगत अनुभव के आधार पर ही भगवान् की इस प्रकार वन्दना की है। इसलिए हम पूर्णतः आश्वस्त हो सकते हैं कि भगवान् सर्वशुभता एवं सर्वकल्याणकारिता की मूर्ति हैं; और यह कह सकते हैं, “यदि मैं इस विश्वास के आधार पर जीवन व्यतीत करूँगा, तो मैं पूर्णतः सुरक्षित रहूँगा।”

एक बुद्धिमान् मनुष्य भूतकाल को विस्मृत कर देता है। वह इसे लौह-शृंखला बनाकर, इसे बँधा नहीं रहता है। “मैं एक इन्च भी आगे नहीं बढ़ सकता हूँ, प्रगति नहीं कर सकता हूँ। मैं जहाँ हूँ, वहीं रहकर मरने के लिए श्रापित हूँ”—यह विचार उस नकारात्मक चिन्तक एवं निराशावादी व्यक्ति का होता है जो सर्वत्र केवल समस्याएँ-कठिनाईयाँ ही देखता है। वह यह नहीं जानता है कि वह स्वयं ही समस्या है। नकारात्मक चिन्तन के कारण हमने स्वयं को एक महान् समस्या में परिवर्तित कर

लिया है।

इसलिए, नकारात्मकता-निराशावादिता रूपी अन्धकार से भरे इस स्वनिर्मित कारागृह से बाहर निकलें और सकारात्मकता-आशावादिता रूपी सूर्य के उज्ज्वल प्रकाश में ऊँची उड़ान भरें। ईसाई धर्म के तीन मूलभूत सिद्धान्तों (श्रद्धा, आशा, प्रेम) में आशा का भी स्थान है। भगवान् में श्रद्धा से ही आशा का उद्भव होता है। अपने जीवन का आधार निराशावादिता से आशावादिता में परिवर्तित करके, तथा स्वयं को नकारात्मक चिन्तन करने वाले निराशावादी व्यक्ति से सकारात्मक चिन्तन करने वाला आशावादी व्यक्ति बना करके, आप अत्यधिक लाभान्वित होंगे; इससे आप स्वयं के लिए उन्नति, प्रगति, सफलता, सर्वोच्च उपलब्धि के द्वार खोल देंगे।

प्राणायाम भी विपुल ऊर्जा प्रदान करता है। गहरा श्वास-प्रश्वास एवं प्राणायाम व्यक्ति के शरीर को ऊर्जावान करता है। अपने कक्ष से बाहर निकलें और सूर्य के प्रकाश एवं वायु के स्पर्श का अनुभव करें। प्रतिदिन बिना चूके गहरे श्वास-प्रश्वास का अभ्यास करें, तथा सूर्य एवं वायु की ऊर्जा से भी ऊर्जस्वित हों। इस प्रकार, आप अत्यधिक ऊर्जा प्राप्त करके, स्वयं को शारीरिक एवं मानसिक रूप से लाभान्वित कर सकते हैं। जब आप खुले स्थान में जाते हैं, सूर्य के प्रकाश-ऊष्मा का अनुभव करते हैं, तो आपकी मनोदशा नकारात्मक नहीं रह सकती है। आपकी मनोदशा बदल जाती है। जब आप किसी ऐसे विशाल खुले स्थान में जाते हैं जहाँ चारों दिशाओं में आपकी दृष्टि को बाधित करने के लिए कुछ भी नहीं है, तो आपका मन अपनी संकीर्ण-सीमित अवस्था को त्याग

कर, विस्तृत-असीम अवस्था को प्राप्त करता है। दृष्टि ऊपर उठायें एवं उच्च विशाल गगन को देखें। आप अत्यधिक प्रसन्न-ऊर्जावान अनुभव करेंगे।

इसी प्रकार, प्रतिदिन नियमिततापूर्वक प्राणायाम का अभ्यास करें। प्राणायाम द्वारा आप अपने चारों ओर विद्यमान अनन्त, असीम एवं अक्षुण्ण ब्रह्माण्डीय-प्राण से ऊर्जा ग्रहण करके शरीर की समस्त कोशिकाओं एवं नाड़ियों को ऊर्जा से परिपूरित कर सकते हैं। हमारे चारों ओर असीम ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा व्याप्त है। हम महान् ऊर्जा के क्षेत्र में वास कर रहे हैं; क्योंकि यह सब कुछ माँ पराशक्ति की अभिव्यक्ति है। प्रकृति, माँ पराशक्ति की अभिव्यक्ति है, इसलिए सर्वत्र शक्ति एवं ऊर्जा का विपुल एवं अक्षय भण्डार है; हम सदैव इसमें ही वास कर रहे हैं, क्रिया कर रहे हैं तथा संस्थित हैं। इस सत्य को जानकर, प्राणायाम का अभ्यास करते हुए स्वयं को यह सकारात्मक सुझाव दें तथा अनुभव भी करें कि सिर से लेकर पैर के नख तक, मेरे शरीर की प्रत्येक कोशिका जीवन्त, ऊर्जावान, प्राणवान होकर नवजीवन प्राप्त कर रही है।

इस प्रकार, दिन-प्रतिदिन उस उज्ज्वल प्राण-

शक्ति, जीवनी-शक्ति से ओतप्रोत होकर आप एक नये व्यक्ति बनते जायेंगे, जो शक्ति इस सृजित सृष्टि की नहीं है, अपितु असृजित परात्पर तत्त्व की है। यह शक्ति असृजित, शाश्वत एवं अक्षय है। यह आपको शारीरिक, मानसिक एवं स्नावयिक स्तर पर नवजीवन देती है। यह आपके हृदय, फेफड़ों, रक्त-परिसंचरण, श्वसन क्रिया, चयापचय क्रिया को सक्रिय एवं सशक्त करती है। हम ऊर्जा, प्रकाश एवं प्राण के एक विपुल एवं अक्षय भण्डार में ही रह रहे हैं, यह हमारे इतना निकट है कि हमें इसे स्पर्श करने के लिए एक अंगुली उठाने की भी आवश्यकता नहीं है।

इसलिए, हम धनवान होते हुए भी, निर्धन नहीं बनें। परम सौभाग्यशाली होते हुए भी, दुर्भाग्य की कल्पना नहीं करें। हम इस समस्त ऊर्जा के प्रचुर-विपुल भण्डार रूपी निधि के उत्तराधिकारी हैं। इसे प्राप्त करना हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। यह सत्य है। इस क्षण आपकी स्थिति की यही वास्तविकता है। इसका अनुभव करें एवं धन्य हो जायें। परमपिता परमात्मा एवं श्री गुरुदेव हमें यह करने में समर्थ बनायें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

जगत् के नियमों को समझिए। इस संसार में कुशलतापूर्वक रहिए। प्रकृति के गुप्त रहस्यों को समझ लीजिए। मन को वशीभूत करने के सर्वोत्तम साधनों को जान लीजिए। मन पर विजय पाइए। मन पर विजय ही प्रकृति तथा जगत् पर विजय है। मनोजय के द्वारा आप आत्मा को प्राप्त करेंगे। आप साक्षात्कार करेंगे, “मैं ही अमर आत्मा हूँ।”

श्री स्वामी शिवानन्द

मणिक्कवाचकर

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

तिरुपेरुंतुरै में, भगवद्-भक्ति में लीन, मणिक्कवाचकर ने राजा और अपने कार्य को भी भुलाकर अपने साथ लायी हुई सम्पूर्ण धनराशि मन्दिर के निर्माण में व्यय कर दी। एक मास तक प्रतीक्षा करने के बाद, राजा ने क्रोध से भरे हुए इस सन्देश के साथ कि, मनुष्य को सम्राट् के साथ व्यवहार करते समय कोबरा सर्प के साथ व्यवहार करने के समान होना चाहिए, उन्हें तत्काल लौटकर आने की आज्ञा दी। मणिक्कवाचकर व्याकुल हो गये। वे मन्दिर में गये और भगवान् से रक्षा हेतु प्रार्थना की। उनकी आतुर प्रार्थना से द्रवित होकर भगवान् ने, उनको दीक्षा प्रदान करने वाले गुरु के रूप में उसी रात्रि में स्वप्न में दर्शन दिये और कहा, 'हे पवित्रात्मन्, भयभीत न हों, घोड़ों को लेकर मैं स्वयं मदुरै आऊँगा। तुम उससे पहले वहाँ पहुँच जाओ। जाकर राजा से कहो कि अवनी मूलम् पर घोड़े वहाँ पहुँच जायेंगे।' उनके हाथों में एक अत्यन्त मूल्यवान् हीरक देकर भगवान् अदृश्य हो गये।

आगामी प्रातः, मणिक्कवाचकर पेरुंतुरै के भगवान् से आज्ञा लेकर और मन्त्री की पौशाक पहनकर मदुरै के लिए चल दिये। सम्राट् को प्रणाम करने के बाद उन्होंने मूल्यवान् हीरक राजा को भेंट किया और कहा, 'महाराज, जितना भी धन मैं लेकर गया था, उस सबसे मैंने घोड़े क्रय कर लिये हैं, और उनको यहाँ लेकर आने के लिए मैं शुभ मुहूर्त की प्रतीक्षा में था। अवनी मूलम् अत्यन्त शुभ दिन है, किन्तु इसी बीच आपकी आज्ञा मिलने से मैं स्वयं वापस लौट आया हूँ। घोड़े शुभ दिन पर पहुँच जायेंगे।' राजा ने

क्रोध भरा सन्देश भेजने के लिए पश्चात्ताप अभिव्यक्त किया। मणिक्कवाचकर ने घोड़ों के लिए एक अति विशाल अस्तबल तैयार करवा दिया।

मणिक्कवाचकर के सगे-सम्बन्धी, जो उनकी वास्तविक दशा के विषय में आशंकित थे, ने उन्हें संसार को न त्यागने तथा अपनी देख-भाल करने का अनुरोध किया। उन्होंने हँसते हुए उत्तर दिया, 'जबसे भगवान् ने मुझे दीक्षा प्रदान की है, उसी क्षण से मैंने सर्वस्व उनके चरणों में समर्पित कर दिया है। अब भगवान् और भगवद्-भक्तों के अतिरिक्त मेरा किसी से कोई सम्बन्ध नहीं है। मेरा तो अब अपनी इस देह तक से भी कोई सम्बन्ध नहीं है। मेरी आसक्ति तो केवल उन भगवान् के साथ है जो हमारे समस्त पापों के विनाशक और शाश्वत आनन्द प्रदाता हैं। जन्म कष्टदायक है। मृत्यु दुःखदायी है। वह प्रत्येक वस्तु-पदार्थ जो भगवान् से सम्बन्धित नहीं, दुःख-दायक ही है। अब मुझे संसार की किसी भी बात की कोई चिन्ता नहीं रही है। मैं प्रसन्नतापूर्वक अपने इस कर-पात्र में जो कुछ भी भिक्षा में मिल जायेगा, उससे क्षुधा पूर्ति कर लूँगा। जब यह धरती मुझे आश्रय देने वाली है, तो फिर मैं किसी विशेष स्थान की चाह क्यों करूँ? पावन विभूति का लेप मेरे लिए इत्र है। जन्मों के पापों की विनाशक रुद्राक्ष की माला अब मेरा आभूषण है। हे मित्रो, जब मैं उनकी सुरक्षा में हूँ, तो फिर किसी से भी भयभीत क्यों रहूँ?'

क्रमशः

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

वास्तविक ज्ञान

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(सर्वप्रथम और सबसे आवश्यक आपके लिए यह जानना है कि एक ऐसा ज्ञान है, जो हो सकता है कि अज्ञान हो; और फिर आपको यह जान लेना आवश्यक है इस गलत ज्ञान से छुटकारा पा लेने से आपके भीतर से सही अथवा वास्तविक ज्ञान प्रकट हो जायेगा। भगवान् आपको वह उपकरण और वह शक्ति प्रदान करें कि आप जागरूकता, सावधानता और अनुसन्धान की सतत और अबाध प्रक्रिया द्वारा स्वयं में इस आन्तरिक रूपान्तरण को ला सकें।)

उज्ज्वल अमर आत्मन्, परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान! आप सब दिव्य परिपूर्णता और मोक्ष पाने के आकांक्षी हैं, उस परिपूर्णता के आकांक्षी हैं जो आप ही के भीतर सुप्तावस्था में निहित है और जाग्रत किये जाने की प्रतीक्षा में है। इस अनुभूति को अति महत्वपूर्ण कारणवश 'आत्म-साक्षात्कार' कहा गया है। 'स्वयं को जाने', ऐसा कहा गया है। यह किसी ऐसी वस्तु का ज्ञान नहीं है जो आपसे अलग, आपसे बाहर से सम्बन्धित हो; यह तो स्वयं आपके अपने विषय सम्बन्धी ज्ञान और अनुभव है।

भले ही लोग पढ़े-लिखे हों, सुशिक्षित हों और 'ज्ञान'-सम्पन्न हों, किन्तु किस प्रकार का ज्ञान? यह ज्ञान तो बाह्य विषय-वस्तुओं का है और ऐसा ज्ञान है, जो व्यक्ति को स्वयं अपने विषय में एक भ्रामक धारणा की ओर ले जाने वाला है। आप स्वयं को एक अन्य रूप में

जानते हैं, हाँ, उस तरह से यह ज्ञान है और आप स्वयं को एक अलग ढंग से जानते-समझते हैं। तथापि आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखने पर, अपने सम्बन्ध में यह जानकारी गलत है, और हम अपने साथ एक भ्रमपूर्ण ज्ञान को लिये हुए ही जी रहे हैं। इसका अर्थ है कि यह भ्रम से आच्छादित जागरूकता है, सही जागरूकता नहीं है।

हम एक भ्रम को पाले हुए ही अपना जीवन जी रहे हैं और इस तरह से एक भार को अपने साथ उठाये हुए ही जीते जाते हैं। अनुचित ज्ञान सम्भवतया अज्ञान से अधिक कष्टकारक है, क्योंकि अज्ञानता को तो सहजता से, 'मैं नहीं जानता' कहकर अभिव्यक्त किया जा सकता है। तब हो सकता है कि कोई अन्य ऐसा व्यक्ति मिल जाये जो हमें कह सकता हो कि, 'ठीक है, यदि आप नहीं जानते, तो मैं आपको बता दूँगा, तब आप भली भाँति जान जायेंगे।' किन्तु जब हम यह समझते हैं कि मैं तो पहले ही जानता हूँ, तब यदि कोई हमें अपने विषय में उचित-सही बताना चाहता हो, तो सम्भवतया हम यह कहें, 'मैं जानता हूँ कि मैं कौन हूँ; मैं अमुक व्यक्ति हूँ, इसमें भला और क्या जानना शेष है?'

तब फिर हमें यह बताना पड़ेगा कि हमारा यह जानना, जानना नहीं है, अपितु न-जानना है। यह भ्रम हमारे बन्धन और कष्टों का मुख्य कारण है। यह 'न-जानना' एक दुःखद, विचित्र स्थिति है। इसलिए विशेष अभिप्राय से, वेदान्त ने इस 'न-जानने' को अज्ञान

कहा है। इस 'अज्ञान' शब्द में 'ज्ञान' शब्द सम्मिलित है, जिसका अर्थ वह शब्द है जो 'ज्ञान के विपरीत अथवा विरुद्ध' है। यहाँ अज्ञान को अज्ञान नहीं अपितु इसे ही वास्तविक ज्ञान समझा जाता है।

इसे गलत अथवा भ्रामक ज्ञान इसलिए कहा गया है क्योंकि हमने स्वयं को यही मानते हुए इसमें स्थापित होना स्वीकार कर लिया है। हम असत्य को सत्य समझते हुए, उस असत्य को अपनी पहचान मानते हुए, उस अवस्था में ही जीते हैं। इस दशा में प्रथमतः यह पहचानने

की आवश्यकता है कि जिसे ज्ञान समझा जाता है वह वास्तव में सर्वोच्च भूल है। इसे दूर करना होगा और इसकी जगह उचित एवं वास्तविक पहचान को समझना होगा। इसका प्राचीन ढंग है स्वयं से पूछना कि, 'मैं कौन हूँ?' और इस प्रकार क्रमशः आत्मविचार करते जाना। अपने सम्बन्ध में जो अभी आपका अनुभव है, उसकी सत्यता पर प्रश्न उठाये, किन्तु अज्ञान की दृष्टि से नहीं।

क्रमशः

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

ऐसा न कहिए : "कर्म, कर्म। मेरे कर्म ने ऐसी अवस्था ला दी है।" प्रयास कीजिए। पुरुषार्थ कीजिए। तप कीजिए। धारणा कीजिए। शुद्ध बनिए। ध्यान कीजिए। भाग्यवादी न बनिए। तामसिक न बनिए। मेमने की तरह 'में-में' न कीजिए। वेदान्त-केसरी की तरह 'ॐ ॐ' का गर्जन कीजिए। देखिए, किस तरह मार्कण्डेय, जिनके भाग्य में सोलह साल की अवस्था में मृत्यु होने वाली थी, अपने तपोबल द्वारा चिरंजीवी बन गये और यह भी विचार कीजिए कि किस तरह सावित्री ने अपने मृत पति को जीवित कर लिया। किस तरह बेंजामिन फ्रेंकलिन तथा चेन्नै के स्वर्गीय सर टी० मुत्तुस्वामि अय्यर ने अपने को उन्नत बनाया। हे प्रिय निरंजन! याद रखिए, मनुष्य स्वयं ही अपने भाग्य का निर्माता है। विश्वामित्र, जो क्षत्रिय राजा थे, वसिष्ठ के समान ही ब्रह्मर्षि बन गये तथा उन्होंने अपने तपोबल से त्रिशंकु के लिए एक लोक का ही निर्माण कर दिया। रत्नाकर तपस्या के द्वारा बाल्मीकि महर्षि बन गये। बंगाल के दुष्ट स्वभाव वाले जगाई और मधार्ई महात्मा बन गये। वे गौरांग महाप्रभु के शिष्य बन गये। जैसा दूसरों ने किया, वैसा आप भी कर सकते हैं। इसमें कोई सन्देह नहीं। यदि आप आध्यात्मिक साधना, तप तथा ध्यान में संलग्न रहें, तो आप भी चमत्कार कर सकते हैं। जेम्स एलेन की पुस्तक, 'गरीबी से शक्ति' (पावर्टी टु पावर) को सावधानीपूर्वक पढ़िए। आपको प्रेरणा मिलेगी। अपने जीवन का कार्यक्रम निश्चित कर लीजिए। मेरे 'बीस आध्यात्मिक उपदेश' तथा 'चालीस स्वर्णिम उपदेश' का पालन कीजिए। 'जीवन में सफलता के रहस्य' पुस्तक पढ़िए। आध्यात्मिक दिनचर्या के अनुसार कार्य कीजिए। साधना में उत्साह रखिए। नैष्ठिक ब्रह्मचारी बनिए। अपने आध्यात्मिक अभ्यासों में नियमित तथा स्थिर रहिए। ब्रह्म-विभा से विभासित होइए। जीवन्मुक्त बनिए। याद रखिए : "आप अमृतत्व की सन्तान हैं।"

श्री स्वामी शिवानन्द

अनन्त की क्रीड़ा

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

अतः यह एक आध्यात्मिक इतिहास है जिसे हम भगवान् श्री कृष्ण के जीवन के सम्बन्ध में श्रीमद्भागवत और महाभारत में पढ़ते, सुनते और गाते हैं। यह कोई नश्वर जीवन-वृत्तान्त नहीं है जिसे हम शास्त्रों में पढ़ते हैं, क्योंकि ईश्वर के साम्राज्य में नश्वरता का अस्तित्व नहीं है। नश्वरता, उतार-चढ़ाव, क्षणभंगुरता, भौतिकता, बाह्यता, पीड़ा और मृत्यु, ये सभी चेतना की सीमाएँ हैं जो धारणा की त्रुटि के कारण उत्पन्न होती हैं, और उनका अपने आप में कोई अस्तित्व नहीं है। उनका कोई अस्तित्व नहीं है, वे तो केवल इस अलौकिक सत्ता की ओर बढ़ाने वाली प्रक्रियाएँ हैं।

अतः, रास-नृत्य नामक इस अद्भुत घटना में आत्मा, अपनी ही विविध अभिव्यक्तियों के साथ नृत्य कर रही है। श्रीमद्भागवत में इसे अति सुन्दर और महत्वपूर्ण रूप से कहा गया है—**रेमे रमेशो ब्रजसुन्दरिभिः यथार्थकः स्वप्रतिबिम्बविभ्रमः।** जैसे एक बालक दर्पण में देखे गये अपने प्रतिबिम्ब के साथ क्रीड़ा करता है, वैसे ही भगवान् ने वृन्दावन के अपने शाश्वत भक्तों के साथ क्रीड़ा की। उन्होंने व्यक्तित्वों के साथ नहीं खेला, जैसे कि एक बालक जब दर्पण के माध्यम से स्वयं को देखता है, तो वह किसी व्यक्ति विशेष के साथ नहीं खेलता है। यह स्वयं श्रीमद्भागवत में, दशम स्कन्ध में दी गयी व्याख्या है। यह ईश्वर ही है जो कि ईश्वर के साथ ही खेल रहा है, जैसे कि

एक बालक अपने साथ खेल रहा हो या मूल रूप अपने प्रतिबिम्बों के साथ नृत्य कर रहा हो, जो कि ब्रह्माण्ड के आध्यात्मिक नृत्य को, अंश के अंशी की ओर आकर्षण को, भगवान् से मनुष्य की अविभाज्यता को और सर्वोच्च से वियोग के कारण आत्मा की व्यथा को दर्शाता है। अपने मूल स्रोत के प्रति आत्मा की अधीरता भरी यह यात्रा ही—मूल, जिसका वह स्वयं एक अभिन्न अंग है, नहीं नहीं जो कि वह स्वयं ही है—इस नृत्य का सार है जिसे रास नृत्य कहा जाता है। 'रास' का अर्थ है—सार तत्त्व। तैत्तिरीय उपनिषद् कहता है, **रसो वै सः। रसं ह्येवायं लब्ध्वा आनन्दी भवति**, यह आनन्द ही है जो कि संसार में प्रत्येक स्थान पर प्रकट है। यह परमानन्द है, न कि पीड़ा जिसे हम संसार में देखते हैं। पीड़ा तो केवल हमारी चेतना द्वारा ईश्वर की रचना के आनन्द को स्वीकार न करना है। आनन्द ही वास्तविकता है। पीड़ा अस्तित्व का सत्य नहीं है। अतः यह आनन्द ही है, यह ईश्वर की दिव्य कृपा, उनका सौन्दर्य, उनकी भव्यता और उनकी आभा है, जिसने भगवान् श्री कृष्ण के रूप में लौकिक साम्राज्य में परम सत्ता की इस ऐतिहासिक विराट क्रिया में स्वयं को प्रकट किया है।

मानव मस्तिष्क के लिए यह समझ पाना असम्भव है कि 'रास' का क्या अर्थ है, क्योंकि यह मनुष्य के समझने के लिए है ही नहीं। यह तो भगवान् का अपनी

ही धुन पर नृत्य करना है। यह शाश्वत ताण्डव या लौकिक नृत्य है जो कि व्यक्तिगत, सामाजिक, राजनीतिक और आध्यात्मिक, सभी अभिव्यक्तियों का सार है। यह मनुष्य की आत्मा को संसार रूपी व्याधि से निरोग करने के लिए दी जाने वाली औषधि है। जैसा कि ऋषि शुक ने रास पञ्चाध्यायी के वर्णन के अन्त में कहा है, यह 'हृदय के रोगों' के निवारण के लिए निर्धारित उपाय है। 'हृदयरोग' शब्द का प्रयोग किया गया है, जिसका अर्थ है हृदय की व्याधि, जिसका केवल एक ही उपाय है, अर्थात् ईश्वर का प्रेम। हमारा हृदयरोग हमारी मुख्य व्याधि है। इसका अर्थ आवश्यक रूप से हृदय के शारीरिक रोग नहीं है जिसे हम रक्तचाप, हृदयाघात आदि कहते हैं, अपितु इसका अर्थ है संसार-चेतना, आत्मा का बन्धन। काम, क्रोध और लोभ मुख्य रूप से हृदयाघात हैं। और ये आत्मा के मूलभूत बन्धन हैं। संसार नामक रोग का उपचार, नश्वर संसार में भगवान् की क्रीड़ा के इस छिपे हुए अर्थ में निहित माना जाता है। भगवान् अनन्त काल तक नृत्य करते हैं। यह शिव का नृत्य हो सकता है, रुद्र का नृत्य हो सकता है या कृष्ण का नृत्य हो सकता है। हम इसे अपनी रुचि के किसी भी नाम या उपाधि से सम्बोधित कर सकते हैं। यह आत्मा ही है जो भौतिक तत्त्व के माध्यम से बनी रहती है और भौतिक तत्त्व को आत्मा में परिवर्तित करने, बाह्यता को ईश्वर के सार्वभौमिक सौन्दर्य में परिवर्तित करने और इस बात पर बल देने के कार्य में, विकास की प्रक्रिया के प्रत्येक चरण में हस्तक्षेप करती है कि नश्वर को अमर हो जाना चाहिए, क्योंकि दिव्यता मनुष्य का जन्मसिद्ध अधिकार है।

ऐसी अतुलनीय है भगवान् श्री कृष्ण की रास-क्रीड़ा में निहित अर्थ की महिमा, आत्मा का अपने सृजनकर्ता के प्रति अदम्य आवेग। यह इतना अधिक है कि इसकी तुलना लौह चूर्ण के चुम्बक की ओर दौड़ने या नदियों के समुद्र की ओर बहने से भी नहीं की जा सकती। इस सम्बन्ध में ये तुलनाएँ अपर्याप्त हैं। यह आत्मा का अदम्य आवेग और प्रबल आग्रह है। 'अदम्य', निःसन्देह, एक तुच्छ शब्द है जिसे हम श्रेष्ठतर शब्द के अभाव में उपयोग करते हैं। इसका वर्णन करना मानव के लिए असम्भव है, क्योंकि यह मानव शक्ति नहीं थी जो कार्य कर रही थी। भगवान् का आह्वान मनुष्य के आह्वान के समान नहीं है। यह स्वामी के द्वारा सेवक को बुलाने या माता के द्वारा बालक को बुलाने के समान नहीं है। यह प्रेमी द्वारा प्रियतमा को बुलाने जैसा भी नहीं है। हम जितने भी उदाहरणों के विषय में सोच सकते हैं, उनसे कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण है मनुष्य की आत्मा के लिए परमेश्वर के आह्वान का अर्थ, महत्ता, तात्पर्य और परिशुद्धता।

जब ईश्वर मनुष्य की आत्मा को पुकारते हैं, तो आत्मा का क्या होता है? यह आत्मा स्वयं भी नहीं समझ सकती, मनुष्य की वाणी तो दूर की बात है, क्योंकि उसकी अभिव्यक्ति बहुत सीमित है, बहुत क्षीण है। महान् ऋषि वेदव्यास अपनी तेजस्वी भाषा में और उनके पुत्र शुकदेव अपनी उत्कृष्ट व्याख्या में, इस ओर संकेत कर हमें यह बताने का प्रयास करते हैं कि क्या हुआ हो सकता था, परन्तु मनुष्य की तुच्छ बुद्धि इसके तात्पर्य को समझने में असमर्थ है, और मनुष्य की जिह्वा तो और भी अधिक अक्षम है। आत्मा को कौन ही समझ सकता है, स्वयं

आत्मा के अतिरिक्त! जब राजा परीक्षित ने इस दिव्य विषय के सम्बन्ध में एक मानवीय प्रश्न पूछा था तो शुकदेवजी के द्वारा यह संक्षिप्त परन्तु सारगर्भित उत्तर उन्हें दिया गया था। परीक्षित ने कहा, “ओह, यह क्या है! मैं इसे कैसे समझ सकता हूँ? मैं इसे कैसे पचा सकता हूँ? यह आपने क्या वर्णन कर दिया जिसको मानव मस्तिष्क सरलता से ग्रहण भी नहीं कर सकता।” इस पर शुकदेवजी ने दिव्य शैली से दिव्य उत्तर देते हुए कहा कि ईश्वरत्व, मानवता से भिन्न है, और मनुष्य की मानवीय क्षमताओं के माध्यम से ईश्वर को नहीं समझा जा सकता है। **न तु मां शक्यसे द्रष्टुमनेनैव स्वचक्षुषा, दिव्यं ददामि ते चक्षुः...**, तुम मुझे अपने स्थूल नेत्रों से नहीं देख सकते; मैं तुम्हें दिव्य दृष्टि प्रदान करूँगा! यह अर्जुन के विश्वरूप के व्यक्तिगत दर्शन के लिए, भगवान् श्री कृष्ण का ब्रह्माण्डीय उत्तर था। यदि विश्वरूप को नश्वर नेत्रों के द्वारा नहीं देखा जा सकता है, तो रास-लीला को तो नश्वर बुद्धि द्वारा समझा ही नहीं जा सकता है। यह कोई लौकिक गतिविधि नहीं है

जो घटित हुई, अपितु, जैसा कि भागवत महापुराण हमें बताता है, यह एक आध्यात्मिक नाटिका है जिसे सभी शक्तियों के स्वामी द्वारा अभिनीत किया गया था। शास्त्र कहता है कि समय का अस्तित्व ही मानो समाप्त हो गया और तारामण्डल स्तब्ध होकर सञ्चलन नहीं कर सका। यह कोई एक रात्रि का नृत्य नहीं था। यह एक दीर्घ, लम्बी नाटिका थी जिसने समय की गति को जैसे शान्त कर दिया। तारे मानो उसे टकटकी लगाकर देखने लगे और आकाशीय पिण्ड उसे विस्मय से देख रहे थे, उन्हें समय, स्थान और व्यक्तित्व का भान ही न रहा। सभी विशिष्टता-सम्बन्धी चेतना मानो सम्पूर्णतया लुप्त हो गयी थी। स्वयं व्यक्तित्व की चेतना का अस्तित्व ही नहीं था। वहाँ नश्वरता नहीं थी, न मानवता थी, न व्यक्तित्व था, अपितु केवल आत्मा थी जो कि सर्वव्यापी आत्मा की धुन पर नृत्य कर रही थी।

क्रमशः

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

मेरे प्रिय निरंजन ! दुःख तथा शोक करने को स्थान ही कहाँ है? तुम तो ईश्वर के प्रिय हो। यही कारण है कि वे तुम्हें कष्ट देते हैं। जब वे किसी व्यक्ति को अपनी ओर खींचना चाहते हैं तो वे उसके सारे धन को ले लेते हैं। वे उसके स्वजनों से उसे अलग करते हैं। वे उसके सारे सुख-केन्द्रों को नष्ट कर डालते हैं जिससे कि उसका मन पूर्णतः ईश्वर के चरण-कमलों में स्थापित हो जाये। प्रसन्न मुद्रा में हर परिस्थिति का सामना कीजिए। उनकी रहस्यमयी लीला को समझिए। हर वस्तु में ईश्वर को देखिए। हर चेहरे में ईश्वर को देखिए। ईश्वर को मन में बसाये रखिए। शरीर से दूर रहते हुए भी हम उनके निकट हैं। श्री कृष्ण अचानक अपने को छिपा लेते हैं जिससे राधा तथा अन्य गोपियाँ उनके लिए अधिक उत्कण्ठित हों। राधा के समान गाइए। गोपियों के समान कृष्ण-दर्शन को व्याकुल होइए। श्री कृष्ण की कृपा आपको प्राप्त होगी। वे आपके अमर सखा हैं। वृन्दावन के बाँसुरी वाले को न भूलिए। वे ही आपका आधार हैं। वे ही देवकी का आनन्द हैं।

श्री स्वामी शिवानन्द

जीवन का लक्ष्य और इसकी प्राप्ति

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

महामन्त्र का संकीर्तन करें

आत्मा दूर भी है और निकट भी। जो सांसारिकता में डूबे हुए हैं, उनके लिए यह बहुत दूर है, किन्तु जो जिज्ञासु हैं, जिन्होंने मनुष्य जीवन को दुःखों से भरा हुआ देखकर उसकी निस्सारता और आत्मा की वास्तविकता को समझ लिया है, जिन्होंने सद्गुणों को अर्जित कर लिया है, उनके लिए आत्मा अत्यन्त निकट है। वे अति शीघ्र आत्म-साक्षात्कार कर सकते हैं।

आइये, अब हम महामन्त्र का कीर्तन करते हैं। कलिसंतरण उपनिषद् पढ़ें। यह महामन्त्र स्वयं भगवान् द्वारा विशेष रूप से कलियुग में जपने के लिए दिया गया है। इस मन्त्र के जप के लिए कोई विधि-निषेध के पालन की आवश्यकता नहीं है; आप जब चाहें, जहाँ चाहें—रसोईघर में, स्नानागार में, स्नान से पूर्व अथवा स्नानोपरान्त, कभी भी इसका जप-गान कर सकते हैं; यदि यह आपके स्वभाव में उतर जाये, तो स्वप्न में भी इसका जप चलता रहेगा। यदि किसी मनुष्य को नसवार सूँघने की आदत हो जाती है, तो मृत्यु-शय्या पर भी वह मन में केवल नसवार सूँघने के विषय में सोचता रहता है! किसी बात के स्वभाव में उतर जाने की इतनी शक्ति है। यदि आप महामन्त्र का जप करते रहें—

हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे
हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे।
तो यह शीघ्र ही आपके स्वभाव में आ जायेगा;

और तब स्वप्न में भी यह आपके मन में चलता रहेगा। भगवान् ब्रह्माजी ने महर्षि नारदजी को कहा, 'यह एक ऐसा मन्त्र है जो कलियुग में लोगों की रक्षा करेगा; जायें और सबको बतायें, सबको यह मन्त्र प्रदान करें!' और इस प्रकार हमें भगवान् से यह अनमोल उपहार प्राप्त हुआ।

संयमित आहार लें

जिस प्रकार एक चिकित्सक रोग-ग्रस्त हो जाने पर आपको जब कोई औषधि देता है, तो साथ पथ्य-कुपथ्य सम्बन्धी कुछ निर्देशन भी साथ में देता है—उसी प्रकार भगवन्नाम के जप और कीर्तन से पूर्ण लाभ पाने के लिए, आपको कुछ न कुछ नियम-सिद्धान्तों का पालन करना पड़ेगा।

थोड़ा खायें; थोड़ा पीयें;
थोड़ा बोलें; थोड़ा सोयें।

यदि आप आवश्यकता से बहुत अधिक आहार लेते हैं, तो वह केवल तमस की ही वृद्धि करेगा; आप तब अपने मन को सरलता से एकाग्र नहीं कर सकेंगे। यदि अल्प मात्रा में भोजन करते हैं, तो आप प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में उठकर ध्यानाभ्यास कर सकते हैं। मित-भाषी बनें। व्यर्थ की गप-शप में आपकी बहुत सी शक्ति का हास हो जाता है। शक्ति का संचय करें। यह ध्यान में आपके लिए सहायक बनेगी।

थोड़ा मेल-जोल रखें; थोड़ा घूमें; थोड़ी सेवा करें;

थोड़ा चिन्तन-मनन करें।
 थोड़ा जप, थोड़ा कीर्तन करें;
 थोड़ा मन्त्र-लेखन, थोड़ा विचार करें।
 थोड़ा आसन, थोड़ा प्राणायाम करें।
 थोड़ा चिन्तन-मनन, थोड़ा ध्यान करें।
 थोड़ा दान, थोड़ा स्वाध्याय, थोड़ा आराम,
 थोड़ी पूजा करें!
 यह समन्वय योग का सार है।

अठारह सदगुणों (एटीन 'इटीज़') का गीत

भगवान् ने श्रीमद्भगवद्गीता में उन अनेक सदगुणों का वर्णन किया है जिनका जीवन के लक्ष्य की प्राप्ति हेतु विकास किया जाना चाहिए। मैंने एक अंग्रेजी गीत में उनका वर्णन किया है।

शान्तता, नियमितता, अनहंकारिता;
 निष्कपटता, सरलता, सत्यता;
 समता, स्थिरता, अक्रोधता;
 अनुकूलता, नम्रता, दृढ़ता;
 न्यायनिष्ठा, उदारचित्तता, विशालहृदयता;
 दानशीलता, उदारता, पवित्रता;
 अभ्यास करो इन सदगुणों का!
 पाओगे शीघ्र ही अमरता।
 केवल ब्रह्म ही है वास्तविकता,
 श्रीमान् अमुक-अमुक केवल असत्यता।
 स्थित होंगे आप अनन्तता और शाश्वतता में;
 देखेंगे अनेकता में केवल एकता;
 विश्वविद्यालयों में यह ज्ञान नहीं मिलेगा।
 (किन्तु, अरण्य अकादमी में अवश्य ही मिलेगा!)

वेदान्तीय शक्तिवर्धक (Tonic)

अब मैं आपको वेदान्तीय शक्तिवर्धक दूँगा। जब आपको शिर में पीड़ा या ताप होता है, जब आप कष्टों और मुसीबतों से घिर जाते हैं, तब यह गीत गायें, आप तत्काल प्रसन्नता, शान्ति और नवीन ऊर्जा से भर जायेंगे। यह गीत आपको वेदान्त का सार प्रदान करेगा। यह आपको आपके वास्तविक स्वरूप के प्रति जागरूक करेगा-

चिदानन्द, चिदानन्द, चिदानन्द हूँ,
 हर हाल में अलमस्त सच्चिदानन्द हूँ।
 अजरानन्द, अमरानन्द, अचलानन्द हूँ,
 हर हाल में अलमस्त सच्चिदानन्द हूँ।
 निर्भय और निश्चिन्त चिद्धनानन्द हूँ,
 कैवल्य केवल कूटस्थ आनन्द हूँ,
 नित्य शुद्ध सिद्ध सच्चिदानन्द हूँ।
 चिदानन्द, चिदानन्द, चिदानन्द हूँ,
 हर हाल में अलमस्त सच्चिदानन्द हूँ।

अर्थात्- सत्, चित् और आनन्द मेरा वास्तविक निज स्वरूप है, मैं अपने वास्तविक स्वरूप में हर परिस्थिति में सत् चित् और आनन्द हूँ। मैं वृद्धावस्था, मृत्यु और अस्थिरता से रहित हूँ, हर प्रकार की परिस्थिति में, मैं सदैव सत्-चित्-आनन्द स्वरूप हूँ। मैं भय और चिन्ताओं से मुक्त सच्चिदानन्द स्वरूप हूँ। स्वतन्त्र, परिवर्तनविहीन अद्वैत आत्मा मेरा वास्तविक स्वरूप है। मैं शाश्वत, पवित्र, परिपूर्ण, चिदानन्द स्वरूप हूँ।

यह गीत वेदान्तिक निदिध्यासन के लिए अति सुन्दर सूत्र है।

क्रमशः

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

विज्ञान

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

कुछ वैज्ञानिक और कुछ तथाकथित विद्वान् ऐसा विश्वास रखते हैं कि विज्ञान सृष्टि के सभी रहस्यों और जीवन की सभी समस्याओं का समाधान कर सकता है। उनका यह विश्वास है कि वैज्ञानिक ढंग ही सत्य को खोजने का एकमात्र उपाय है और विज्ञान ही मनुष्य के चरित्र को सुव्यवस्थित कर सकता है। वे नैतिक अनुशासन, नैतिकता और धर्म की अवहेलना करते हैं और धर्म को निम्न स्थान देते हैं।

एक वैज्ञानिक मेरे पास आये और कहने लगे, “उपनिषद् और ब्रह्मसूत्र वैज्ञानिक रीति से नहीं लिखे गये हैं। मैं इस सूक्ष्म विषय को वैज्ञानिक रीति से लिखना चाहता हूँ।” मैं हँस पड़ा और बोला, “मेरे वैज्ञानिक मित्र! उपनिषद् प्रत्यक्ष अनुभव है। ब्रह्मविद्या लोकातीत है। आत्मा लोकातीत है। आपके स्पिरिट लैंप तथा परखनलियाँ इसमें सफल नहीं होंगे। वैज्ञानिकों के निष्कर्ष ईश्वर के धर्म तक नहीं पहुँच सकते। ये निष्कर्ष सापेक्षिक हैं, क्योंकि ये केवल जाग्रतावस्था तक ही सीमित हैं।” वैज्ञानिक मित्र चुप हो गये, लज्जा से शिर झुका लिया और चुपके से निकल गये।

तीन अन्धों ने एक हाथी के विभिन्न अंगों को स्पर्श किया। एक ने पैर का स्पर्श किया और कहने लगा, “हाथी एक स्तम्भ जैसा है।” दूसरे ने कान छुआ और कहने लगा, “हाथी तो पंखे के समान है।” तीसरे ने पेट

का स्पर्श किया और बोला, “हाथी एक घड़े के समान है।” इसी प्रकार एक वैज्ञानिक भौतिक क्षेत्र में अन्वेषण करता है और अणु शक्ति और भौतिक नियमों की चर्चा करता है। यह भी एक अन्धे मनुष्य के समान है। इसको केवल एक ही स्तर का ज्ञान है। यह स्वप्न और निद्रा की अवस्थाओं को छोड़ देता है। इसका ज्ञान पूर्ण नहीं है। केवल एक वेदान्तिन् (वेदान्ती) को ही सभी वस्तुओं का पूर्ण ज्ञान होता है।

आरामप्रिय मानव—स्वभाव

जैसा कि आधुनिक आविष्कारों ने भौतिक जीवन को सुखमय और पहले की अपेक्षा कम प्रयत्न-साध्य अथवा सुलभ कर दिया है इसलिए आरामप्रिय मनुष्य की प्रवृत्ति ऐसी हो गयी है कि उसने जीवन में धर्म की अवहेलना और भौतिक विज्ञान की प्रशंसा करनी शुरु कर दी है। परन्तु घटनाओं ने सदा से ही भौतिक दृष्टिकोण और भौतिक विज्ञान की अविश्वसनीयता को प्रकट किया है। बाह्य प्रकृति की छिपी हुई शक्तियों को अपने उद्देश्य की पूर्ति के लिए खोज निकालने और प्रयोग करने के लिए अथक प्रयत्न के उपरान्त भी मनुष्य वास्तव में सुखी नहीं है और जगत् वास्तव में पहले से अच्छा नहीं है। तब सन्तोष कहाँ है, सुख कहाँ है और शान्ति कहाँ है?

कुछ बुद्धिमान् वैज्ञानिक अब प्रकृति के सूक्ष्मतर

स्तरों के अन्वेषणों में, विज्ञान की सीमाओं से पूर्णतया परिचित हो गये हैं। आध्यात्मिक संसार तो उनके लिए एक बन्द पुस्तक के समान है। वे अविकसित मानव-स्वभाव में सुधार लाने और मानवता को अपना परम लक्ष्य, परम सुख अथवा परमानन्द प्राप्त करने में भी विज्ञान की सीमाओं से परिचित हो गये हैं।

विज्ञान ने हमारे लिए क्या किया है

क्या वैज्ञानिक आविष्कार हमें वास्तव में सुखी कर सकते हैं? यह सब प्रश्नों का प्रश्न है। विज्ञान ने हमारा क्या किया?

विज्ञान ने निश्चय ही समय और स्थान को हटा दिया है। आप छत्तीस घण्टे में लन्दन जा सकते हैं। कितना बड़ा चमत्कार है यह! पृथ्वी अब बहुत छोटी सी हो गयी है। परन्तु क्या विज्ञान ने वास्तव में मानव-सुख को बढ़ाया है? उत्तर तो पूर्ण निषेध में है। इसने मानव की कामनाओं और विलासिताओं को बढ़ा दिया है। आज की विलासिता कल की आवश्यकता बन जाती है। इसने मानव को भिखारी बना दिया है।

विज्ञान कई चमत्कारपूर्ण वस्तुओं का आविष्कार कर चुका है। वैज्ञानिक प्रयोगशालाओं में रात-दिन कई और आविष्कार करने के लिए प्रयत्नशील हैं। परन्तु विज्ञान ने जीवन को जटिल और जीवन-संघर्ष को अधिक कठिन कर दिया है। इसने मन की अशान्ति को बढ़ा दिया है। इसने मानव-जीवन को सुखी नहीं बनाया है। इस तथ्य को सभी स्वीकार करते हैं।

वैज्ञानिकों ने बीसवीं शताब्दी में बहुत उन्नति की

है। अणुबम एक क्षण में ही देश को नष्ट कर सकता है। रेडियो, दूरभाष, दूरश्रवण, दूरदर्शन, चालक रहित वायुयान, सुरंगें, सरोवर, जेब रेडियो, फाउण्टेन पैन और सिगरेट में बम, अन्तर्निहित महल, वी-बम्ब, लड़ाकू जहाज, बम फेंकने वाले जहाज, वायुयान को मार गिराने वाली तोपें, गैस बम, पनडुब्बी इत्यादि सब चमत्कारपूर्ण वस्तुएँ हैं, परन्तु वैज्ञानिकों ने मानव के नैतिक जीवन को नहीं सुधारा है। उन्होंने मानव की बेरोज़गारी, गरीबी, युद्ध, भुखमरी, एक मत की दूसरे मत से, एक देश की दूसरे देश से, एक सरकार की दूसरी सरकार से कलह अथवा संघर्ष की समस्याओं को नहीं हटाया है।

विज्ञान ने मानव का विश्लेषण किया है। वे कहते हैं कि मानव कुछ भौतिक और रासायनिक चीजों से बना है। फिर भी कोई वैज्ञानिक आज तक इन भौतिक और रासायनिक तत्वों को इकट्ठा करके एक मनुष्य नहीं बना सका है जो वास्तविकता में मनुष्य जैसा जीवित प्राणी हो और उसकी तरह बातचीत कर सकता हो।

वैज्ञानिक अपनी प्रयोगशाला में एक अणु का विच्छेदन करता है, और इलेक्ट्रॉन की गति को देखता है, अपना पूर्ण जीवन शक्ति और पदार्थ के रहस्य को जानने में व्यतीत करता है, कई वस्तुओं का आविष्कार करता है, प्रकृति के नियमों का अध्ययन करता है, फिर भी स्रष्टा और सृष्टि के रहस्य और जीवन के अर्थ को समझने में समर्थ नहीं होता।

क्रमशः

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

महानतम गुप्त शत्रु

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

मनुष्य का मुख्य शत्रु उसके भीतर ही है। यह अहंकार है। अहंकार, मन के साथ रहता है। जब मन का नाश हो जाता है, तो अहंकार भी नष्ट हो जाता है। चित्त, अवचेतन मन है। यह स्मृति का भण्डारगृह है। इसमें ही कर्मों के संस्कार भी अन्तर्निहित हैं। यह 'अन्तःकरण चतुष्टय अर्थात् मन, बुद्धि, चित्त एवं अहंकार' का एक भाग है।

मन, वायु तत्त्व से निर्मित हुआ है। इसलिए, यह वायु की भाँति निरन्तर गतिशील रहता है। बुद्धि, अग्नि तत्त्व से निर्मित होती है। चित्त, जल तत्त्व से तथा अहंकार पृथ्वी तत्त्व से निर्मित होता है। अहंकार बन्धनकारक है। अहंकारशून्यता मुक्ति है। अहंकार ही समस्त त्रुटियों-दोषों का आधार होता है।

यदि आप अहंकारशून्य हैं, और आपका मन इच्छाओं एवं राग-द्वेष से मुक्त है, तो आप इस जन्म-मृत्यु के जगत् में पुनः प्रवेश नहीं करेंगे। अहंकार ही जीव एवं भगवान् के मध्य का आवरण है। जब अहंकार नष्ट हो जाता है, तब वैश्विक-चेतना का, भगवान् का अनुभव होता है। अहंकारपूर्ण वृत्ति एक भयंकर रोग है। यह आपको भगवान् से तथा अन्य मनुष्यों से अलग करता है, दूर करता है। अहंकार ही जीवन के समस्त दुःखों एवं संसार के समस्त कष्टों का कारण है। विवेक, आत्म-विचार, ब्रह्म-विचार एवं समाधि द्वारा अहंकार को भस्म कर दें। आप शाश्वत आनन्द प्राप्त करेंगे। आत्म-त्याग,

आत्म-समर्पण, विनम्रता, सेवा, भगवद्-आराधना, प्रार्थना एवं आत्म-तत्त्व के साथ तादात्म्य द्वारा अपने मुख्य शत्रु अहंकार को नष्ट कर दें।

मन का निरीक्षण करें। मन आत्मा का हननकर्ता है। विवेक रूपी तलवार द्वारा निर्दयतापूर्वक इस मन का अन्त कर दें। भय, क्रोध, लोभ, घृणा, कामवासना एवं ईर्ष्या, अपवित्र मन के लक्षण हैं। अन्य मनुष्यों से स्वयं के उच्च अथवा निम्न होने का भाव, अहंकार पर ही आधारित होता है। इसके कारण मनुष्यों में पारस्परिक तनाव-संघर्ष का जन्म होता है। परमात्म-तत्त्व एकमेव अद्वितीय सत्ता है। मन के जाग्रत होने पर ही, अर्थात् मन के कारण ही द्वैत का अनुभव होता है। द्वैत का अनुभव अज्ञान है। द्वैत से ही भय एवं इच्छा आदि उत्पन्न होते हैं। अपने मन एवं इन्द्रियों को शान्त करें तथा भगवान् से आन्तरिक सम्पर्क-सम्बन्ध स्थापित करें। आपको अभी शाश्वत शान्ति एवं आनन्द का अनुभव होगा। मन एक बन्दर के समान चंचल है, यह इधर-उधर भागता-कूदता है। यह जितना भाग सकता है, इसे भागने दें। इसे देखें और प्रतीक्षा करें। नियमित ध्यान करें। दिन-प्रतिदिन मन की चपलता-उच्छृंखलता स्वयमेव शान्त-प्रशान्त होती जायेगी। वही मनुष्य वास्तव में शक्तिशाली है जिसने अपने मन अथवा निम्न स्वभाव पर विजय प्राप्त कर ली है। मन पर विजय प्राप्त करने वाला ही महानतम-श्रेष्ठतम विजेता है।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)



बालकों के लिए दिव्य जीवन

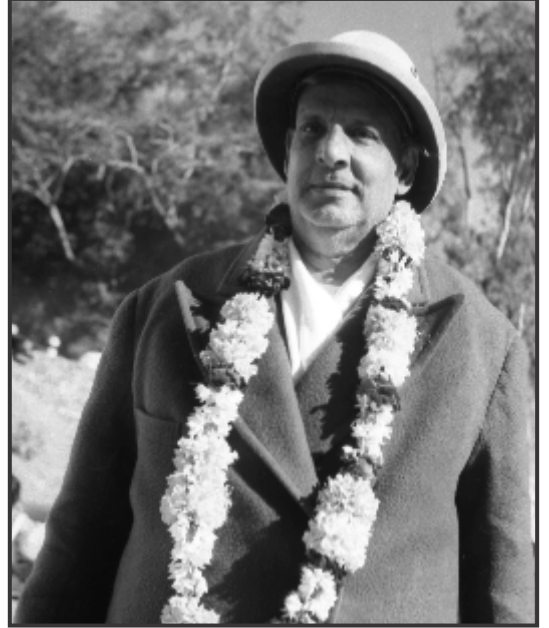
परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान!

प्रशान्तता

हर परिस्थिति में उद्वेग-रहित और प्रशान्त रहें। इस सद्गुण को बार बार विकसित करते रहें। प्रशान्तता एक चट्टान के समान है। भले ही क्षोभ की कितनी भी लहरें आकर इससे टकराती रहती रहें, किन्तु इसे प्रभावित नहीं कर सकतीं।

केवल एक भगवान्

भगवान् केवल एक हैं। किन्तु उनके नाम और रूप अनन्त हैं। आप किसी भी नाम से बुलायें और जैसे आपको अच्छा लगे, वैसे उनकी पूजा करें। निश्चय ही आपको उनके दर्शन और कृपा की प्राप्ति होगी।



श्री स्वामी शिवानन्द

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

एक रुपये का एक बैंगन

कनु और मनु के पिता ने अपने पुत्रों की बुद्धि को परखना चाहा। उन्होंने दोनों को बुला कर कहा, "तुम दोनों को मैं दस-दस रुपये देता हूँ। अपनी इच्छानुसार उनको खर्च करो; किन्तु आज रात के लिए थोड़े से बैंगन ले आना।"

दोनों बाजार गये। मूर्ख मनु ने दस रुपये का नोट निकाल कर सब्जी वाले को देते हुए कहा, “ये दस रुपये तुम ले लो और मुझे सबसे बढ़िया दस बैंगन दे दो।” दुकानदार ने मनु की मूर्खता देखी, तो दस सड़े हुए पुराने बैंगन दे कर उसको भेज दिया।

बुद्धिमान् कनु सब्जी वाले की दुकान पर गया और जाकर सब्जी वाले से बोला, “देखो भाई, ये दस रुपये लो, मुझे बड़े-बड़े अच्छे दस बैंगन चाहिए। उचित मोल लेकर बाकी पैसे वापस दे दो।” उसने चार आने के बैंगन खरीदे, पाँच रुपये कुछ निर्धन बालकों को अध्ययन के लिए दिये। दो रुपये मन्दिर में भेंट चढ़ाये, प्रसाद लेकर घर गया। बचे हुए पैसों से आध्यात्मिक पुस्तकें खरीदीं।

कनु और मनु दोनों बड़े हर्ष से पिता जी के पास गये। मनु ने कहा, “पिता जी, देखो, मैं दस रुपये में दस बैंगन लाया हूँ। अवश्य, ये बहुत ही अच्छे होने चाहिए।” ऐसा कह कर सड़े हुए दस बैंगन पिता जी के सामने रख दिये।

पिता जी ने खिन्न होकर घृणा से बैंगनों को फेंकते हुए कहा, “मूर्ख, तूने केवल पैसे ही बरबाद नहीं किये, बल्कि भोजन को भी इन सड़े हुए दुर्गन्धित बैंगनों से खराब करना चाहा। कनु, तुम क्या लाये हो?”

कनु ने दस बैंगन, भगवान् का प्रसाद और अध्यात्म-विषयक पुस्तकें पिता के सामने रखीं और कहा, “पिता जी, इन सब चीजों को खरीदने में पाँच रुपये खर्च हुए। बचे हुए पाँच रुपये मैंने गरीब बालकों को अध्ययनार्थ दे दिये।”

पिता जी ने सोल्लास कनु का आलिंगन कर, उसकी खूब प्रशंसा की, “बेटा, तू मेरा सर्वस्व है। मैं तुझसे अति प्रसन्न हूँ। आज से तू मेरा उत्तराधिकारी है।”

भगवान् भी धनिकों को उचित उपयोग के लिए धन प्रदान करते हैं। धर्म, काम और मोक्ष के तीनों पुरुषार्थों को साधने के लिए अर्थ (धन) का उपयोग किया जाना चाहिए। किन्तु मूर्ख मनुष्य अपनी सम्पूर्ण सम्पत्ति, शक्ति और समय को कामना की पूर्ति के लिए प्रयुक्त करता है। पर इन सबका मोल देकर खरीदे गये विषय-भोग क्या वास्तविक सुख दे सकते हैं?

ज्ञानी जन जीवन की आवश्यकताओं के लिए, धर्म और मोक्ष की पूर्ति हेतु अर्थ का उपयोग करते हैं। वे अर्थ के द्वारा दान देते, पूजा करते और ज्ञान का उपार्जन करते हैं। वे महात्मा और साधुओं की शरीर-रक्षणार्थ सहायता करते हैं। मानव-जाति के कल्याण में इनका प्रमुख हाथ है।

भगवान् ज्ञानी से सन्तुष्ट होकर उनका आलिंगन करते हैं। वे दोनों एक हो जाते हैं। ज्ञानी मनुष्य दिव्य ऐश्वर्य की प्राप्ति करता है, सन्त, सिद्ध और जीवन्मुक्त की भाँति चमकता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

मुख्यालय आश्रम में नवरात्रि और विजयादशमी महोत्सव



माँ भगवती की कृपा अपार है। उनकी करुणा असीम है। उनकी शक्ति अपरिमित है। उनकी महिमा अकथनीय है। उनकी भव्यता अवर्णनीय है। उनके पावन चरणारविन्द में पूर्ण समर्पण करें। अविचल श्रद्धा और भक्ति से उनकी पूजा करें। वे आपको भुक्ति एवं मुक्ति प्रदान करेंगी।

—सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज



मुख्यालय आश्रम में नवरात्रि का पावन पर्व २२ सितम्बर से १ अक्टूबर २०२५ तक अत्यन्त पवित्रता एवं आध्यात्मिक उल्लास सहित मनाया गया। प्रतिदिन प्रातः, अतिथि भवन के कक्ष में विधिवत् पूजा और देवी माहात्म्य पाठ सहित कार्यक्रम प्रारम्भ होता था। पूर्वाह्न में २२ सितम्बर से १ अक्टूबर तक स्वामी



शिवानन्द ऑडिटोरियम में शिवानन्द मातृ सत्संग मण्डली और अतिथि-भक्तजनों द्वारा श्री ललितासहस्रनाम स्तोत्र, श्री महिषासुरमर्दिनी स्तोत्र, सौन्दर्य लहरी स्तोत्र और अन्य भजन एवं स्तुतियों के वाचन-गायन द्वारा माँ भगवती की आराधना की गयी।

रात्रि सत्संग में, २२ से २८ सितम्बर तक परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज द्वारा श्री दुर्गा सप्तशती का संस्कृत में मूल पाठ किया गया। तदुपरान्त, श्री दुर्गा-सप्तशती के हिन्दी और अंग्रेजी में अर्थ क्रमशः श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी महाराज और श्री स्वामी कृष्णभक्तानन्दजी महाराज द्वारा पढ़े गये। तत्पश्चात्, श्री स्वामी वैकुण्ठानन्दजी महाराज द्वारा तन्त्रोक्त देवी सूक्तम् का पारायण किया गया।



कुमारी साईंप्रिया, कुमारी यशस्विनी दास एवं कुमारी अपर्णा दास ने भी रात्रि सत्संग में देवी भगवती के श्री चरणों में पुष्पांजलि के रूप में भावपूर्ण भजन-कीर्तन प्रस्तुत किये। प्रतिदिन, सत्संग का समापन माँ पराशक्ति की अष्टोत्तरशत-नामावली सहित पुष्पार्चना, आरती और प्रसाद वितरण के साथ किया गया।



१ अक्टूबर, महानवमी दिवस को आश्रम यज्ञशाला में चण्डी हवन किया गया। उसके पश्चात् स्वामी शिवानन्द ऑडिटोरियम में माँ सरस्वती की पुष्पार्चना एवं आरती सहित विशेष पूजा की गयी। तदुपरान्त, देवी भगवती की प्रतीकस्वरूप नौ कन्याओं की परम पूज्य श्री स्वामी

योगस्वरूपानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी

महाराज, आश्रम के संन्यासी, ब्रह्मचारी, भक्त एवं अतिथि वृन्द द्वारा श्रद्धा-प्रेमपूर्वक पूजा की गयी। रात्रि सत्संग में, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का नवरात्रि सन्देश पढ़ कर सुनाया।



२ अक्टूबर को विजयादशमी के पावन दिवस का कार्यक्रम जय गणेश प्रार्थना और देवी माता की विधिवत् पूजा के साथ प्रारम्भ किया गया। विजयादशमी विद्यारम्भ तथा सद्ग्रन्थों के स्वाध्याय-आरम्भ का शुभ दिवस होने के कारण परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज



द्वारा वेद, उपनिषद्, श्रीमद्भगवद्गीता, ब्रह्मसूत्र, श्री वाल्मीकि रामायण, महाभारत, श्रीमद्भागवत महापुराण, पतञ्जलि योग सूत्र और सद्गुरुदेव की पुस्तक 'साधना' में से चयनित अंशों का वाचन किया गया। इस पावन दिवस पर श्री गुरुदेव की दो पुस्तकों एवं दो पुस्तिकाओं का भी विमोचन किया गया। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज के आशीर्चनों एवं प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ। सायंकाल में, श्री विश्वनाथ घाट पर गंगा माता की श्रद्धापूर्वक पूजा की गयी। आश्रम के समस्त अन्तेवासी, भक्त एवं अतिथि वृन्द ने नवरात्रि एवं विजयादशमी उत्सव में सम्मिलित होकर स्वयं को सुधन्य अनुभव किया।



देवी माँ और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की कृपावृष्टि सभी पर हो।

मुख्यालय आश्रम में दीपावली महोत्सव, गौ-पूजा और गोवर्धन पूजा



सिद्धिबुद्धिप्रदे देवि भुक्तिमुक्तिप्रदायिनि ।
मन्त्रमूर्ते सदा देवि महालक्ष्मि नमोऽस्तुते ॥

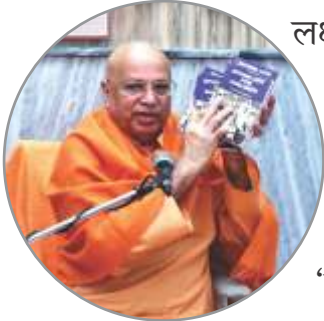
हे देवी महालक्ष्मी, आप समस्त सिद्धियाँ और बुद्धि प्रदान करने वाली हैं, आप ही समस्त सांसारिक भोग एवं मुक्ति प्रदान करती हैं, आप दिव्य मन्त्रों की साकार मूर्ति-स्वरूपा हैं, आपको हमारा श्रद्धापूर्वक प्रणाम है।

मुख्यालय आश्रम में २० अक्टूबर २०२५ को दीपों का महिमामय उत्सव 'दीपावली' अत्यन्त श्रद्धा, भक्ति एवं हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया। इस पावन दिवस पर मिट्टी के सहस्रों दीपकों के उज्ज्वल प्रकाश से आश्रम का जगमगाता हुआ कोना-कोना मानो प्रत्येक व्यक्ति को ज्योतियों की परम ज्योति 'भगवान्' के साक्षात्कार हेतु गम्भीर साधना हेतु प्रेरणा दे रहा था।

रात्रि सत्संग में पावन समाधि मन्दिर में अत्यन्त सुन्दर रूप में सजायी गयी वेदिका पर स्थापित देवी

लक्ष्मी की भावपूर्वक पूजा की गयी। दैनिक प्रार्थना

एवं स्तोत्र पाठ के उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज द्वारा 'कनकधारा स्तोत्र' एवं 'महालक्ष्म्यष्टकम्





स्तोत्र' का पाठ किया गया तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का दीपावली सन्देश भी पढ़ कर सुनाया गया। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देश में सभी को दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएँ दीं। इस पावन दिवस पर श्री गुरुदेव की दो

पुस्तकें विमोचित की गयी। अष्टोत्तरशत-नामावली सहित देवी लक्ष्मी की पुष्पार्चना, आरती और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

२२ अक्टूबर को आश्रम की विश्वनाथ गौशाला में परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज एवं संन्यासी वृन्द द्वारा गौ-पूजा और गोवर्धन-पूजा की गयी।



भगवती लक्ष्मी और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की असीम कृपा सब पर हो।

मुख्यालय आश्रम में श्री स्कन्द षष्ठी महोत्सव



मुख्यालय आश्रम में २२ से २७ अक्टूबर २०२५ तक श्री स्कन्द षष्ठी का पावन महोत्सव अत्यन्त श्रद्धा और भक्ति-भावपूर्वक मनाया गया। आश्रम के संन्यासियों, ब्रह्मचारियों और भक्तों ने अत्यन्त भावपूर्वक इस उत्सव में भाग लिया।

प्रारम्भिक पाँच दिनों के पूर्वाह्न में भजन हॉल में प्रतिष्ठित स्कन्द भगवान् के विग्रह की विधिवत् पूजा की गयी। वैदिक मन्त्रों और भजन-कीर्तन सहित भगवान् का अभिषेक, त्रिशतनामावली सहित





पुष्पार्चना, और आरती की गयी। प्रतिदिन सायं काल में भक्तों द्वारा भगवान् की महिमा में भजन-स्तोत्र गाये गये और श्री स्वामी सदाशिवानन्दजी महाराज ने तमिल भाषा में भगवान् की महिमा वर्णन करते हुए 'कन्दार अनुभूति' स्तोत्र का पाठ किया। भगवान् की अर्चना और आरती

के साथ सायंकालीन सत्संग समाप्त किया गया।

२७ अक्टूबर, श्री स्कन्द षष्ठी के शुभ दिन, कार्यक्रम का प्रारम्भ प्रातः कावड़-यात्रा से हुआ



जिसमें अन्तेवासी और भक्तजन गंगातट पर स्थित गणेश मन्दिर से हर्षोल्लास सहित स्कन्द भगवान् की स्तुति में भजन-कीर्तन गान



करते हुए, कन्धों पर अत्यन्त सुन्दर रूप में सजायी गयी कावड़ियों में भगवान् के अभिषेक के लिए गंगाजल लेकर भजन हॉल पहुँचे। फिर भगवान् की महापूजा की गयी, उनके सुन्दर विग्रह को विविध आभूषणों एवं पुष्पमालाओं से अलंकृत किया गया। उसके उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी



योगस्वरूपानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज, तथा आश्रम के अन्य सभी संन्यासियों, ब्रह्मचारियों और भक्तों ने षड्मुख भगवान् के प्रतीक रूप में छः कुमारों की पूजा की। रात्रि सत्संग में,



पूज्य बाबा नीम करौलीजी महाराज के परम भक्त श्रद्धेय श्री कृष्णदासजी द्वारा परमपिता परमात्मा एवं



सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के प्रति श्रद्धांजलि के रूप में भावपूर्ण भजन-कीर्तन समर्पित किये गये।

स्कन्द भगवान् और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की भरपूर कृपावृष्टि सभी पर हो।



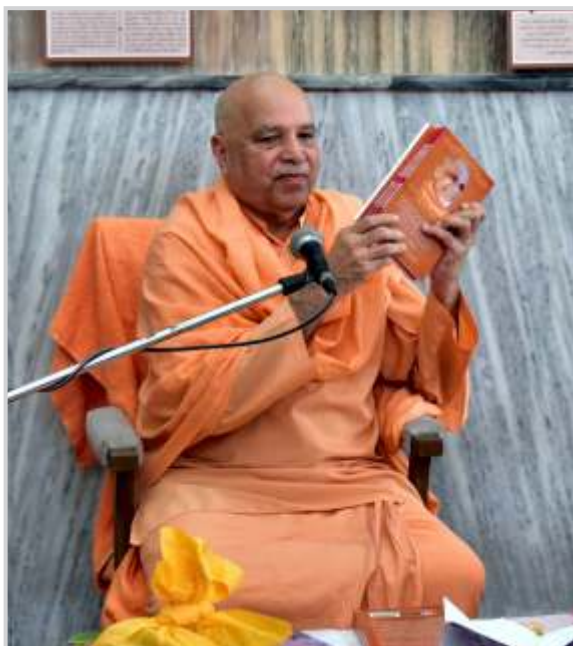
परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज के २४ वें पुण्यतिथि आराधना दिवस का कार्यक्रम



परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की २४ वीं पुण्यतिथि आराधना का पावन दिवस मुख्यालय आश्रम में गोपाष्टमी के शुभ दिन अर्थात् २९ अक्टूबर २०२५ को अत्यन्त श्रद्धा और भक्तिभाव सहित मनाया गया।

कार्यक्रम का प्रारम्भ समाधि मन्दिर में प्रातःकालीन प्रार्थना-ध्यान सत्र और यज्ञशाला में विशेष हवन के साथ किया गया। पूर्वाह्न में समाधि मन्दिर में सद्गुरुदेव की पावन पादुकाओं की पूजा की गयी। तदुपरान्त, आश्रम के संन्यासियों और ब्रह्मचारियों ने भजन-कीर्तन के माध्यम से परम पूज्य श्री स्वामी

कृष्णानन्दजी महाराज के श्रीचरणों में अपनी भावांजलि अर्पित की। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देश में श्री गुरुदेव के दिव्य मिशन के प्रति पूज्य स्वामीजी महाराज की अथक समर्पित सेवाओं पर प्रकाश डालते हुए उन्हें श्रद्धांजलि समर्पित की। इस पावन अवसर के उपलक्ष्य में श्री स्वामीजी महाराज की एक पुस्तक और दो पुस्तिकाएँ भी विमोचित की गयीं।



रात्रि सत्संग में, डीवीडी शो के माध्यम से पूज्य श्री स्वामी जी महाराज के दर्शन एवं उनके आत्मोत्थापक सन्देश का श्रवण करके सभी उपस्थित जनों के हृदय आनन्द से पूरित हो गये। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।

परम आराध्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज की दिव्य कृपा सभी पर हो।



सूचना

८ वाँ साधना सप्ताह और आध्यात्मिक सम्मेलन शिवानन्द सेवाग्राम, गहम, अंगुल, ओडिशा ६ दिसम्बर से १० दिसम्बर २०२५

परम पूज्य गुरुदेव की अपार कृपा से दिव्य जीवन संघ, स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम, चैरिटेबल सोसायटी द्वारा शिवानन्द सेवाग्राम, गहम, अंगुल (ओडिशा) में ६ से १० दिसम्बर, २०२५ तक ८ वाँ साधना सप्ताह और आध्यात्मिक सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है।

इस सम्मेलन में दिव्य जीवन संघ मुख्यालय, ऋषिकेश से वरिष्ठ सन्त, पुरी के पूज्य गजपति महाराज श्री दिव्य सिंह देव जी और अन्य संस्थाओं के सन्त एवं गणमान्य विद्वान् भाग लेने के लिए पधारेंगे। आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से आयोजित किये जाने वाले इस सम्मेलन में भाग लेने हेतु डिवाइन लाइफ सोसायटी की सभी शाखाओं के भक्त-सदस्य सादर आमन्त्रित हैं।

नामांकन के लिए अन्तिम तिथि - २० नवम्बर, २०२५

सम्पर्क हेतु पता-

दिव्य जीवन संघ

स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी,

डाकखाना - गहम, अंगुल (ओडिशा)

पिन - ७५९१००

नामांकन एवं अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र:

अक्षय कुमार दाश

९४३७०४३२२५, ७९७८१४१००३

आनन्द चन्द्र प्रधान

७९७८०१५९६२

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

सूचना

पश्चिम ओडिशा (आंचलिक) डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा, सम्बलपुर, ओडिशा १३ दिसम्बर से १५ दिसम्बर, २०२५

भगवान् श्री जगन्नाथ, माँ समलेश्वरी और परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की अपार कृपा से, पश्चिमी ओडिशा डिवाइन लाइफ सोसायटी कॉर्डिनेशन कमेटी द्वारा डिवाइन लाइफ सोसायटी का तीन दिवसीय आध्यात्मिक सम्मेलन १३ से १५ दिसम्बर, २०२५ तक सम्बलपुर (ओडिशा) में आयोजित किया जा रहा है।

इस सम्मेलन को डीएलएस मुख्यालय, ऋषिकेश के वरिष्ठ सन्त और अन्य संस्थाओं के सन्त एवं विद्वान् आशीर्वादित करेंगे। आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से आयोजित किये जाने वाले इस सम्मेलन में भाग लेने हेतु डिवाइन लाइफ सोसायटी की सभी शाखाओं के भक्त-सदस्य सादर आमन्त्रित हैं।

नामांकन एवं अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र:

- | | | |
|----|-----------------------------------|------------|
| १. | डॉ. मीनाकेतन पाथी, संयोजक | ९८६११२९१४६ |
| २. | श्री बिजय कुमार पुरोहित, सचिव | ९४३७०६८८८१ |
| ३. | श्री रघुनाथ बाबू, कोर-कमेटी सदस्य | ९४३७०९३२४८ |

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

सूचना

१० वाँ छत्तीसगढ़ राज्य स्तरीय डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन २८ दिसम्बर से ३० दिसम्बर, २०२५

परमाराध्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और माता बम्लेश्वरी की अपार कृपा से, द डिवाइन लाइफ सोसायटी भिलाई शाखा २८ से ३० दिसम्बर, २०२५ तक एक त्रिदिवसीय डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन, 'पंजाब पैलेस सत्संग भवन', सैक्टर-५, भिलाई नगर, छत्तीसगढ़ में आयोजित कर रही है।

इस सम्मलेन को डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, ऋषिकेश के वरिष्ठ सन्त तथा अन्य संस्थाओं के विद्वान् आशीर्वादित करेंगे। आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से आयोजित किये जाने वाले इस सम्मेलन में भाग लेने हेतु डिवाइन लाइफ सोसायटी की सभी शाखाओं के भक्त-सदस्य सादर आमन्त्रित हैं।

प्रतिभागियों के नामांकन, शुल्क तथा अन्य अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क-सूत्र :

१.	स्वामी महेश्वरानन्द	८७७०७५८१३७
२.	स्वामी विशुद्धानन्द	६२६४०९६५४४
३.	श्री पी. केशव राव, अध्यक्ष	९३०२६८३९७७
४.	श्री पी. मुहारी, सचिव	८५१९०८९३३९
५.	श्री टी. गुन्नाराव, कोषाध्यक्ष	७९८७९१६२१८

पत्राचार के लिए पता:

द डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा
शिवानन्द भजन मन्दिर
उदय भास्कर पब्लिक स्कूल के निकट
कैम्प-१, शान्तिपारा, डाकघर: सुपेला,
भिलाई
जिला - दुर्ग, छत्तीसगढ़

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

सूचना

३९ वाँ अखिल ओडिशा डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन डिवाइन लाइफ सोसायटी कटक शाखा, ओडिशा ३० जनवरी से २ फरवरी २०२६

महाप्रभु श्री जगन्नाथ के असीम अनुग्रह एवं परम आराध्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के विपुल आशीर्वाद से, डिवाइन लाइफ सोसायटी कटक शाखा के स्थापना दिवस की प्लेटीनम जुबली (७५ वर्ष) के उपलक्ष्य में कटक में ३० जनवरी से २ फरवरी २०२६ तक ३९ वें अखिल ओडिशा डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन का आयोजन किया जा रहा है।

इस शाखा का यह अद्वितीय सौभाग्य है कि इसका शुभारम्भ १५ अगस्त १९५१ को गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के आशीर्वाद के साथ हुआ:—“मैं सर्वशक्तिमान् प्रभु से प्रार्थना करता हूँ कि वे शाखा को एक ऐसी सक्रिय आध्यात्मिक संस्था बनने का आशीर्वाद दें, जहाँ अधिकाधिक जन शान्ति, विश्रान्ति एवं आनन्द प्राप्त कर सकें। परमपिता परमात्मा शाखा के सदस्यों, भक्तों, कार्यकर्ताओं एवं समर्थकों को तथा कटक के सभी निवासियों को दीर्घायु, सुस्वास्थ्य, समृद्धि, शान्ति एवं आनन्द से आशीर्वादित करें। डिवाइन लाइफ सोसायटी कटक शाखा ‘दिव्य जीवन’ के सन्देश को तब तक प्रसारित-प्रचारित करती रहे, जब तक प्रत्येक मनुष्य भगवद्-प्राप्ति न कर लें! भगवान् की दिव्य कृपा सब पर हो।”

अपनी स्थापना के समय से ही शाखा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज के मार्गदर्शन, उनकी दिव्य उपस्थिति एवं आशीर्वाद के साथ अनेक राज्यस्तरीय, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सम्मेलनों के आयोजन द्वारा श्री गुरुदेव के सन्देश ‘दिव्य जीवन व्यतीत करें एवं भगवान् में वास करें’ को प्रसारित करने का अनवरत प्रयास कर रही है।

इस सम्मेलन का विषय होगा—“दिव्य जीवन व्यतीत करें एवं भगवान् में वास करें।”

डी एल एस मुख्यालय आश्रम के वरिष्ठ संन्यासी, भारत की अन्य आध्यात्मिक संस्थाओं के अध्यक्ष, विद्वान् एवं गणमान्य व्यक्ति अपनी गरिमामयी उपस्थिति से सम्मेलन की शोभावृद्धि करेंगे तथा अपने ज्ञानपूर्ण

वचनों से भक्तजनों को लाभान्वित करेंगे।

आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार तथा वैश्विक एकता एवं शान्ति हेतु दिव्य जीवन-यापन का सन्देश देने के उद्देश्य से आयोजित इस सम्मेलन में भाग लेने हेतु भारत एवं विदेश की डिवाइन लाइफ सोसायटी की सभी शाखाओं के भक्तवृन्द सादर आमन्त्रित हैं।

नामांकन एवं जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करें :

प्रो. डॉ. गीता मोहान्ती, मुख्य संयोजक	:	+९१- ९४३७३४८९३०
डॉ. अन्तर्यामी साहू, मुख्य कार्यपालक	:	+९१- ९०९०५११५६६
कॉन्फरेन्स ऑफिस	:	+९१- ९८६१४५९२९५, ७८९४३१२२८०

पत्र-व्यवहार हेतु पता :

द डिवाइन लाइफ सोसाइटी कटक शाखा
चिदानन्द घाट, मधुसूदन नगर,
तुलसीपुर, कटक
ओडिशा - ७५३००८
ई मेल: 39aodlsc@gmail.com

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

मोक्ष-प्राप्ति में सत्संग का योगदान है। एक क्षण का सत्संग भी एक राज्य के शासन से श्रेष्ठ है। सत्संग से सब-कुछ प्राप्त हो जाता है। यह सांसारिक तथा बुरे विचारों को जड़ से उखाड़ फेंकता है और विषयी मन को आध्यात्मिकता की ओर मोड़ देता है। मोह का नाश करता है, वैराग्य उत्पन्न करता है, सत्पथ पर लगा कर मन में विद्वत्ता का सूर्य उदय कर देता है। यदि सत्संग मिल जाये, तो तीर्थयात्रा की आवश्यकता ही नहीं है। सत्संग स्वयं तीर्थों का तीर्थ है। जहाँ सत्संग है, वहाँ त्रिवेणी ही उपस्थित मानिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

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

जनरल डोनेशन

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

अतः भक्तवृन्द से अनुरोध है कि वे केवल उपर्युक्त 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 फॉरैस्ट अकादमी का संचालन, निःशुल्क वितरणार्थ आध्यात्मिक पुस्तकों का मुद्रण, आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार, आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना, आश्रम एवं गौशाला का रख-रखाव तथा आश्रम की नियमित धार्मिक-आध्यात्मिक गतिविधियों का संचालन। इस धनराशि का उपयोग सोसायटी द्वारा समय-समय पर आयोजित अन्य विभिन्न धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु भी किया जायेगा।
- '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 निःशुल्क भोजन उपलब्ध कराने हेतु किया जायेगा।
- 'मेडिकल रिलीफ' के अन्तर्गत प्राप्त डोनेशन का उपयोग शिवानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल में जरूरतमन्द रोगियों के निःशुल्क 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

केन्द्रापड़ा (ओडिशा): शाखा द्वारा शिवानन्द जयन्ती से चिदानन्द जयन्ती अर्थात् ८ से २४ सितम्बर तक विशेष कार्यक्रम आयोजित किये गये, जिसमें नगर संकीर्तन, योग कक्षाएँ, पादुका पूजा, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, भजन-कीर्तन, प्रवचन, नारायण सेवा, विद्यार्थियों के लिए प्रतियोगिता, वृक्षारोपण और चिकित्सा शिविर सम्मिलित थे। नवरात्रि कन्या पूजा सहित मनायी गयी।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा नित्य सर्वदेव पूजन, रात्रि सत्संग, सोमवार को शिवाभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को सुन्दरकाण्ड पारायण पूर्ववत् चलते रहे तथा निकटतम गाँवों में भजन-कीर्तन का भी आयोजन किया गया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की जयन्ती अखण्ड नाम संकीर्तन, पादुका पूजा और गुरुदेव के जीवन-चरित्र पर प्रवचन सहित मनायी गयी और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की जयन्ती अखण्ड नाम संकीर्तन, पादुका पूजा और स्वामीजी के जीवन-चरित्र पर प्रवचन सहित मनायी गयी। देवी-नवरात्रि के शुभ दिनों में विधिवत् आराधना की गयी और दशहरा हवन, कन्या-पूजन तथा भण्डारा सहित मनाया 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। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की जयन्ती और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की जयन्ती प्रभात-फेरी, पादुका पूजा, श्री विष्णुसहस्रनाम, श्री हनुमान

चालीसा और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, भजन, कीर्तन और प्रवचन सहित मनायी गयी। देवी-नवरात्रि के शुभ दिनों में भक्तों ने श्री ललितासहस्रनाम पाठ किया।

चेन्नई सिटी शाखा (तमिलनाडु): शाखा द्वारा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की १३८वीं जयन्ती १३ से १५ सितम्बर तक नाम संकीर्तन, पादुका पूजा, भजन, गुरु महिमा पर प्रवचन और हरिकथा सहित मनायी गयी। श्रद्धालुओं को गुरुदेव का साहित्य भी वितरित किया गया।

चाँदपुर (ओडिशा): प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, और माह की ८ व २४ तारीख को चल-सत्संग चलते रहे। ३१ अगस्त से ६ सितम्बर तक श्रीमद्भागवत का पारायण आयोजित किया गया। ८ तारीख को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की १३८वीं जयन्ती पादुका पूजा, भजन, कीर्तन और गुरुदेव के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचन के साथ मनायी गयी। ९ से २३ तारीख तक 'सेन्ट, सेज एवं गॉडमेन' पुस्तक का स्वाध्याय किया गया। २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की १०९वीं जयन्ती पादुका पूजा और गुरु महाराज के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचन सहित मनायी गयी।

चौद्वार (ओडिशा): दैनिक पूजा, श्रीमद्भगवद्गीता स्वाध्याय, नारद भक्ति सूत्र पर प्रवचन, रविवार को योग कक्षाएँ कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की १३८वीं जयन्ती और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की १०९वीं जयन्ती नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, भजन, कीर्तन और प्रवचन सहित मनायी गयी।

जमशेदपुर (झारखण्ड): प्रत्येक शुक्रवार को

साप्ताहिक सत्संग किये गये। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की जयन्ती और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा सहित मनायी गयी। कुष्ठ आश्रम में नाश्ता एवं फल वितरित किये गये।

जैकबपुरा-गुरुग्राम (हरियाणा): ९ सितम्बर को श्री सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया। शाखा द्वारा २२ सितम्बर से २ अक्टूबर तक कलश स्थापना, अखण्ड ज्योति, सांस्कृतिक कार्यक्रम, गरबा नृत्य एवं हवन के साथ देवी-नवरात्रि पूजा का आयोजन किया गया। पूर्णिमा के दिन श्री सत्यनारायण कथा और एकादशी के दिन हवन का आयोजन किया गया। २८ सितम्बर को मासिक भण्डारा आयोजित किया गया।

दुर्ग (छत्तीसगढ़): प्रत्येक शनिवार को प्रार्थना, भजन, श्री हनुमान चालीसा पाठ और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा सहित मनायी गयी।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ, तथा प्रत्येक 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। ६ सितम्बर को गणेश विसर्जन पूजा की गयी। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का जन्मोत्सव नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, रामायण पर प्रवचन और पंडवानी (छत्तीसगढ़ लोक कला) सहित मनाया गया और अस्पताल में फल वितरित किये गये। २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का जन्मोत्सव पादुका पूजा सहित मनाया गया। २२ से ३० सितम्बर तक देवी-नवरात्रि पूजन

किया गया और हवन सहित समापन किया गया।

नयागढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का १३८वाँ जन्मोत्सव और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का १०९वाँ जन्मोत्सव प्रातःकालीन प्रार्थना, पादुका पूजा और गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचन सहित मनाया गया। इसके अतिरिक्त, प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग और संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड और श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया।

बलांगीर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ तथा प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का जन्मोत्सव पादुका पूजा, महामन्त्र और महामृत्युञ्जय मन्त्र के जप, भजन, कीर्तन और प्रवचन आदि सहित मनाया गया। एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। प्रत्येक सोमवार और रविवार को चिदानन्द चैरिटेबल औषधालय के माध्यम से होम्योपैथिक और आयुर्वेदिक उपचार किया गया।

बैंगलोर (कर्नाटक): ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का १३८वाँ जन्मोत्सव और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का १०९वाँ जन्मोत्सव पादुका पूजा, भजन, प्रवचन, छात्रों द्वारा स्तोत्र-वाचन और सांस्कृतिक कार्यक्रम के साथ मनाया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): दैनिक पूजा, स्वाध्याय, योग और प्राणायाम की कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग और रविवार को गीता पर विचार-विनिमय तथा निर्धन रोगियों की होमियोपैथी चिकित्सा

कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। ३१ अगस्त से ६ सितम्बर तक 'रास पंचाध्यायी' पर आधारित श्रीमद्भागवत सप्ताह का आयोजन किया गया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का जन्मोत्सव पादुका पूजा, भजन एवं कीर्तन सहित मनाया गया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा १, २ और १६ सितम्बर को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की जयन्ती और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की जयन्ती नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, भजन, कीर्तन और नारायण सेवा सहित मनायी गयी।

बीकानेर (राजस्थान): दैनिक पूजा, योगासन, प्राणायाम और ध्यान सत्र, 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। शाखा द्वारा ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की १३८वीं जयन्ती और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की १०९वीं जयन्ती मनायी गयी।

भीमकांड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग किये गये। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का जन्मोत्सव मनाया गया। २८ सितम्बर को साधना दिवस आयोजित किया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): दैनिक पूजा और नारायण सेवा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे।

शाखा द्वारा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की जयन्ती के उपलक्ष्य में ८ से २४ सितम्बर तक १७ दिवसीय जयन्ती कार्यक्रम का आयोजन किया गया जिसमें नगर संकीर्तन, योग कक्षाएँ, पादुका पूजा, श्री विष्णुसहस्रनाम, श्रीमद्भगवद्गीता, श्री हनुमान चालीसा का पाठ, भजन-कीर्तन, प्रवचन, नारायण सेवा, विद्यार्थियों के लिए प्रतियोगिताएँ, दन्त चिकित्सा शिविर और रक्तदान शिविर आयोजित किये गये। २२ से ३० सितम्बर तक देवी-नवरात्रि पूजा का आयोजन किया 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 एक्स्प्रेसर चिकित्सा एवं औषधियाँ पूर्ववत् दी जाती रहीं। शाखा द्वारा ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की जयन्ती प्रभात फेरी, पादुका पूजा और गुरुदेव के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचन सहित मनायी गयी।

लांजीपल्ली महिला शाखा, ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, गुरुवार को पादुका पूजा और चल-सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्रीमद्भागवत का पाठ तथा संक्रान्ति के दिन श्री हनुमानचालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का जन्मोत्सव मनाया गया। इस अवसर पर, विद्यार्थियों को श्रीमद्भगवद्गीता की पुस्तकें वितरित की गईं और नेत्रहीनों, अनार्थों और कुष्ठ रोगियों को भोजन

कराया गया। एमकेसीजी अस्पताल में फल, बिस्कुट और आध्यात्मिक पुस्तकें भी वितरित की गयीं। २८ तारीख को निःशुल्क नेत्र शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें ३८ रोगियों का मोतियाबिन्द ऑपरेशन हुआ और ५२ रोगियों को दवाइयाँ और चश्में दिये गये।

वसन्त विहार, नई दिल्ली: सितम्बर माह में, प्रत्येक रविवार को श्री रामचरितमानस, श्रीमद्भगवद्गीता, ब्रह्मसूत्र और गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की पुस्तक के स्वाध्याय तथा विश्व शान्ति हेतु प्रार्थना सहित साप्ताहिक सत्संग किये गये।

विशाखापत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा, अभिषेक और योग कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को जप, संकीर्तन, श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग, शुक्रवार को श्री ललितासहस्रनाम पारायण, अभिषेक और अर्चना तथा मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान पूजा के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। माह के दूसरे और चौथे शनिवार को निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। आश्रम परिसर में दैनिक शास्त्रीय संगीत और नृत्य कक्षाएँ आयोजित की गयीं। प्रत्येक शुक्रवार को नारायण सेवा तथा रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता कक्षाएँ आयोजित की गयीं। शुद्ध त्रयोदशी के दिन गायत्री हवन और बहुला त्रयोदशी के दिन महामृत्युञ्जय हवन किया गया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की १३८वीं जयन्ती और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की १०९वीं जयन्ती पादुका पूजा और संकीर्तन सहित मनायी गयी। २२ से ३० सितम्बर तक देवी-नवरात्रि प्रतिदिन कुमकुम पूजा और श्री ललितासहस्रनाम पारायण सहित मनायी गयी। २९ सितम्बर को विद्यार्थियों के साथ सरस्वती पूजा की गयी और ३० सितम्बर को महाचण्डी यज्ञ, कन्या पूजा और

संगीत समारोह का आयोजन किया गया।

स्टील टाउनशिप-राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार को चल-सत्संग एवं गुरु पादुका पूजा, तथा सोमवार को निःशुल्क संगीत कक्षाएँ एवं शनिवार को स्वाध्याय कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की १३८वीं जयन्ती और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की १०९वीं जयन्ती मनायी गयी।

साउथ बलांडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा तथा प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। प्रत्येक एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया। १७ सितम्बर को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की १३८वीं जयन्ती और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की १०९वीं जयन्ती मनायी गयी।

सुनाबेडा (ओडिशा): प्रत्येक बुधवार और शनिवार को मातृ सत्संग तथा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, भजन, कीर्तन और स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। १७ सितम्बर को श्री सुन्दरकाण्ड का पारायण किया गया। ८ सितम्बर को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और २४ सितम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की जयन्ती प्रार्थना, ध्यान, पादुका पूजा और हवन सहित मनायी गयी।

हरिचन्दनपुर-केओनझर (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग और माह की ८ व २४ तारीख को पादुका पूजा की गयी। ३० सितम्बर से २ अक्टूबर तक देवी-नवरात्रि पूजा आयोजित की गयी।

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	₹ १९०/-
कर्म और रोग	₹ २५/-
कर्मयोग-साधना.	₹ २२५/-
गीता-प्रबोधिनी	₹ ७०/-
गुरु-तत्त्व	₹ ५५/-
घरेलू चिकित्सा	₹ २९०/-
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	₹ १८५/-
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	₹ ९०/-
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	₹ ५०/-
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

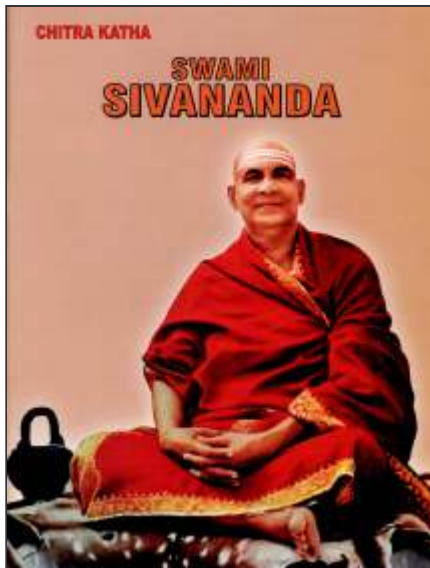
<p>AdhyatmaYoga.....125/-</p> <p>Ananda Gita75/-</p> <p>Ananda Lahari40/-</p> <p>Analects of Swami Sivananda55/-</p> <p>Autobiography of Swami Sivananda145/-</p> <p>All About Hinduism255/-</p> <p>Bazaar Drugs90/-</p> <p>Beauties of RamayanaU.P.</p> <p>Bhagavad Gita (One Act Play)U.P.</p> <p>Bhagavadgita Explained55/-</p> <p>Bhagavadgita (Text & Commentary)140/-</p> <p>Bhagavadgita (Text, Word-to-Word Meaning, Translation and Commentary) (H.B.)560/-</p> <p style="padding-left: 2em;">" " (P.B.)U.P.</p> <p>Bhagavad Gita (Translation only)65/-</p> <p>Bhakti and Sankirtan150/-</p> <p>Bliss Divine485/-</p> <p>Blood Pressure—Its Cause and Cure95/-</p> <p>Brahmacharya Drama50/-</p> <p>Brahma Sutras470/-</p> <p>Brahma Vidya Vilas75/-</p> <p>Brihadaranyaka Upanishad450/-</p> <p>Constipation: Its Causes and Cure120/-</p> <p>Come Along, Let's Play80/-</p> <p>Concentration and Meditation295/-</p> <p>Conquest of Mind330/-</p> <p>Daily Meditations110/-</p> <p>Daily Readings115/-</p> <p>Dhyana Yoga155/-</p> <p>Dialogues from the Upanishads120/-</p> <p>Divine life for ChildrenU.P.</p> <p>Divine Life (A Drama).....25/-</p> <p>Divine Nectar230/-</p> <p>Easy Path to God-Realisation75/-</p> <p>Easy Steps to Yoga.....115/-</p> <p>Elixir Divine35/-</p> <p>Essays in Philosophy80/-</p> <p>Essence of Bhakti Yoga165/-</p> <p>Essence of Gita in Poems45/-</p> <p>Essence of Principal Upanishads.....105/-</p> <p>Essence of Ramayana180/-</p> <p>Essence of Vedanta165/-</p> <p>Ethics of Bhagavad Gita.....155/-</p> <p>Ethical Teachings105/-</p> <p>Every Man's YogaU.P.</p> <p>First Lessons in Vedanta140/-</p> <p>Fourteen Lessons on Raja Yoga85/-</p> <p>Gems of Prayers70/-</p> <p>God Exists65/-</p> <p>God-Realisation125/-</p> <p>Guru Bhakti Yoga100/-</p>	<p>Guru Tattwa80/-</p> <p>Hatha Yoga120/-</p> <p>Health and Diet150/-</p> <p>Health and Happiness.....130/-</p> <p>Heart of Sivananda115/-</p> <p>Health and Hygiene255/-</p> <p>Himalaya Jyoti35/-</p> <p>Hindu Gods and Goddesses130/-</p> <p>Hindu Fasts and Festivals150/-</p> <p>Home Nursing120/-</p> <p>Home Remedies190/-</p> <p>How to Become Rich40/-</p> <p>How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices230/-</p> <p>How to Get Sound Sleep75/-</p> <p>How to Live Hundred Years90/-</p> <p>Illumination60/-</p> <p>Illuminating Teachings of Swami Sivananda75/-</p> <p>Inspiring Stories195/-</p> <p>In the Hours of Communion65/-</p> <p>Isavasya Upanishad35/-</p> <p>Inspiring Songs & Kirtans130/-</p> <p>Japa Yoga175/-</p> <p>Jivanmukta Gita75/-</p> <p>Jnana Yoga175/-</p> <p>Karmas and Diseases25/-</p> <p>Kathopanishad80/-</p> <p>Kenopanishad65/-</p> <p>Kingly Science and Kingly SecretU.P.</p> <p>Know Thyself65/-</p> <p>Kalau Keshavkirtanat300/-</p> <p>Lectures on Yoga & Vedanta200/-</p> <p>Life and Teachings of Lord Jesus90/-</p> <p>Light, Power and Wisdom80/-</p> <p>Lives of Saints.....425/-</p> <p>Lord Krishna, His Lilas and Teachings170/-</p> <p>Lord Siva and His Worship185/-</p> <p>Maha Yoga20/-</p> <p>May I Answer That170/-</p> <p>Mind—Its Mysteries and Control210/-</p> <p>Meditation Know How185/-</p> <p>Meditation on Om80/-</p> <p>Moral and Spiritual Regeneration.....75/-</p> <p>Mother Ganga70/-</p> <p>Moksha Gita55/-</p> <p>Mandukya Upanishad45/-</p> <p>Music as Yoga85/-</p> <p>Nectar Drops75/-</p> <p>Narada Bhakti Sutras165/-</p> <p>Parables of Sivananda90/-</p> <p>Passion and Anger20/-</p>
---	---

Pearls of Wisdom	U.P.	Triple Yoga	95/-
Philosophy and Significance of Idol Worship	35/-	The Principal Upanishads	450/-
Philosophical Stories	65/-	Timeless Teachings of Sri Swami Sivananda (No Discount).....	150/-
Philosophy and Yoga in Poems	U.P.	Unity of Religions	105/-
Philosophy of Life	U.P.	Universal Moral Lessons	60/-
Philosophy of Dreams	55/-	Upanishad Drama	U.P.
Pocket Prayer Book	70/-	Upanishads for Busy People	55/-
Pocket Spiritual Gems	55/-	Vairagya Mala	55/-
Practical lessons in Yoga	160/-	Vedanta for Beginners	100/-
Practice of Ayurveda	220/-	Voice of the Himalayas	185/-
Practice of Bhakti Yoga	305/-	Waves of Bliss	130/-
Practice of Brahmacharya	165/-	Waves of Ganga	70/-
Practice of Karma Yoga	215/-	Wisdom in Humour	U.P.
Practice of Nature Cure	345/-	Wisdom Sparks.....	70/-
Practice of Vedanta	145/-	World Peace	120/-
Practice of Yoga	215/-	What Becomes of the Soul after Death	195/-
Precepts for Practice	125/-	Yoga and Realisation	120/-
Pushpanjali	35/-	Yoga Asanas	160/-
Radha's Prem	U.P.	Yoga for the West	55/-
Raja Yoga	180/-	Yoga in Daily Life	75/-
Revelation	U.P.	Yoga Vedanta Dictionary	70/-
Religious Education	U.P.	Yoga Question & Answers	95/-
Sadhana	550/-	Yoga Vedanta Sutras	90/-
Sadhana Chatushtaya	45/-		
Saint Alavandar or The King's Quest of God	40/-	By Swami Chidananda	
Sarvagita Sara	100/-	108 Divine Pearls	475/-
Satsanga and Swadhyaya	45/-	A Call to Liberation	390/-
Samadhi Yoga	310/-	A Guide to Noble Living.....	55/-
Self-Knowledge	190/-	An Instrument of Thy Peace.....	405/-
Science of Reality	U.P.	Awake, Realise Your Divinity	U.P.
Self-Realisation	85/-	Bliss is Within	U.P.
Sermonettes of Sw. Sivananda	130/-	Chidanandam (The Joy of Knowing Him)	300/-
Sivananda-Gita (Last printed in 1946)	65/-	Cosmic Benefactor	300/-
Sixty-three Nayanar Saints	125/-	Essentials of the Higher Values of Life	65/-
Spiritual Experiences	160/-	Eternal Messages	45/-
Spiritual Lessons	115/-	Forest Academy Lectures on Yoga	325/-
Stories from Yoga Vasishtha	140/-	Gita Vision	20/-
Student's Success in Life	75/-	God As Mother	85/-
Stories from Mahabharata.....	180/-	Guidelines to Illumination	120/-
Sure Ways for Success in Life	230/-	Insights into The Srimad Bhagavad Gita	180/-
Svara Yoga	105/-	Lectures on Raja Yoga	100/-
Sw. Sivananda - His Life in Pictures.....	75/-	Life	25/-
Spiritual Stories	150/-	Light-Fountain	155/-
Spiritual Treasure	55/-	Liberation Is Possible!	45/-
Tantra Yoga, Nada Yoga and Kriya Yoga	180/-	Light on the Yoga Way of Life	30/-
Ten Upanishads	225/-	Mind Its Nature & Control	60/-
The Devi Mahatmya	165/-	Manache Shlok	30/-
The Divine Treasure of Swami Sivananda	25/-	Message of Swami Chidananda to Mankind	45/-
The Glorious Immortal Atman	50/-	New Beginning	45/-
The Science of Pranayama	120/-	Path Beyond Sorrow	230/-
Thought Power	110/-	Philosophy, Psychology & practice of Yoga	180/-
Thus Illumines Swami Sivananda.....	40/-		

Path to Blessedness	125/-	The Heart and Soul of Spiritual Practice	150/-
Ponder These Truths	245/-	The Mighty God-Man of our Age	75/-
Practical Guide to Yoga	70/-	The Tree of Life	U.P.
Renunciation—A Life of Surrender and Trust.....	25/-	The Vision of Life	150/-
Seek the Beyond	300/-	The Yoga of Meditation	75/-
Souvenir	200/-	The Universality of Being	140/-
Swami Chidananda Talks in South Africa	135/-	Ture Spiritual Living II.....	U.P.
Swami Sivananda our Loving Awakener	120/-	The Glory of God	90/-
Swami Sivananda—Saint, Sage and Godman	205/-	The Spiritual Import of the Mahabharata and The Bhagavad Gita.....	190/-
The Quintessence of the Upanishads	50/-	The Struggle for Perfection	40/-
The Role of Celibacy in the Spiritual Life	25/-	The Attainment of The Infinite.....	105/-
The Divine Destination	120/-	The Essence of the Aitareya & Taittiriya Upanishad.....	65/-
The Truth That Liberates	35/-	The Yoga System	60/-
The All-Embracing Heart	100/-	To Thine Own Self be True.....	110/-
Twenty Important Spiritual Instructions	145/-	Total Thinking	110/-
Verses Addressed to the Mind	U.P.	The Guru-Disciple Relationship	40/-
Walk in This Light	140/-	The Nature of the True Religious Life.....	235/-
Worshipful Homage	500/-	Yoga as a Universal Science	230/-
By Swami Krishnananda		Yoga, Meditation and Japa Sadhana	30/-
A Brief Outline of Sadhana	60/-	Your Questions Answered.....	U.P.
Ascent of the Spirit	180/-	Others	
A Textbook of Yoga	225/-	Anecdotes of Sivananda	75/-
Chhandogya Upanishad.....	U.P.	Bhajan Kirtan in Gurudev's Kutir	60/-
Commentary on the Bhagavadgita	490/-	Dr. Dharmabhushanam Swami Shraddhananda.....	45/-
Commentary on the Kathopanishad	145/-	Ekadasa Upanishadah	140/-
Commentary on the Mundaka Upanishad	95/-	From Man to God-Man (N. Ananthanarayanan)	270/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II)	U.P.	Greatness Amidst Us	40/-
Epic of Consciousness	20/-	Guru Gita (Swami Narayananda)	115/-
Essays in Life and Eternity	U.P.	Bhagavad Gita for Students (Swami Venkatesananda).....	75/-
Interior Pilgrimage	U.P.	I Live to Serve	25/-
Lessons on the Upanishads.....	170/-	Miracles of Sivananda	80/-
Mundaka Upanishad	65/-	Sivananda Day-To-Day	U.P.
Philosophy of Bhagavadgita.....	195/-	Sivananda: Poet, Philosopher and Saint (Dr. Savitri Asopa)	70/-
Philosophy of Religion	U.P.	Sivananda: Raja Yoga (Vol-4)	355/-
Problems of Spiritual Life.....	95/-	Sivananda: Bhakti Yoga (Vol-5)	U.P.
Realisation of the Absolute	125/-	Sivananda: Vedanta (Jnana Yoga).....	U.P.
Religion and Social Values	50/-	Sivananda: The Darling of Children.....	U.P.
Resurgent Culture	20/-	Sivananda: Health & Hatha Yoga.....	235/-
Rare Quotes from a Rare Master.....	100/-	Sw. Sivananda Chittrakatha	45/-
Spiritual Import of Religious Festivals.....	250/-	Sivananda Integral Yoga	70/-
Spiritual Aspiration & Practice	115/-	The Holy Stream	185/-
Self-Realisation, Its Meaning and Method	70/-	This Monk from India	125/-
Sri Swami Sivananda and His Mission	45/-	Yoga Divine.....	75/-
Studies in Comparative Philosophy.....	U.P.	Yoga Sutras of Patanjali	70/-
Sessions with Ashram Residents	300/-	Sivananda Stotrapushpanjali.....	60/-
The Mandukya Upanishad	105/-	Sivananda: Biography of A Modern Sage.....	380/-
The Glory of the Self	375/-		
The Development of Religious Consciousness	85/-		
The Brihadaranyaka Upanishad.....	U.P.		

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

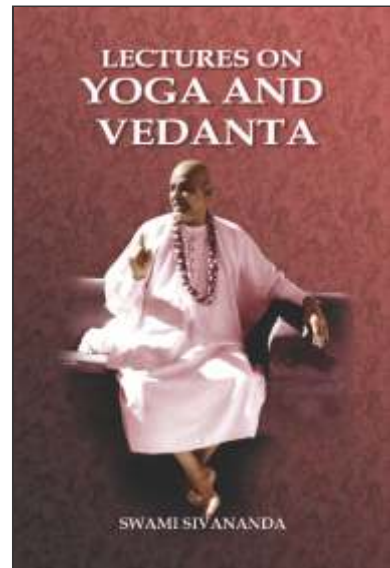
NEW EDITION



CHITRA KATHA SWAMI SIVANANDA

Pages: 36

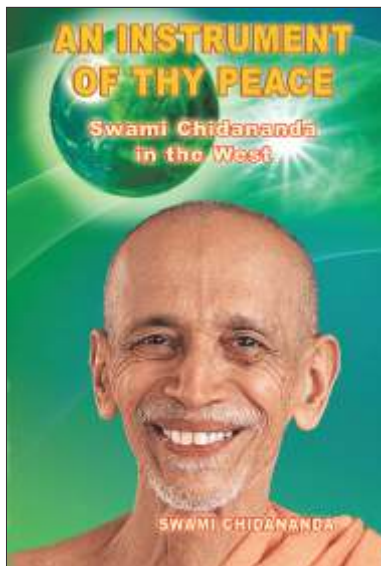
Price: 70/-



LECTURES ON YOGA AND VEDANTA

Pages: 264

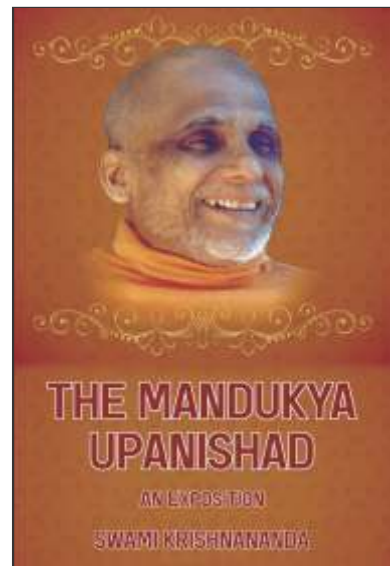
Price: 200/-



AN INSTRUMENT OF THY PEACE

Pages: 456

Price: 405/-



THE MANDUKYA UPANISHAD

Pages: 120

Price: 105/-

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

१. **ब्राह्ममुहूर्त—जागरण**—नित्यप्रति प्रातः चार बजे उठिए। यह ब्राह्ममुहूर्त ईश्वर के ध्यान के लिए बहुत अनुकूल है।
२. **आसन**—पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन पर जप तथा ध्यान के लिए आधे घण्टे के लिए पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठ जाइए। ध्यान के समय को शनैः-शनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य के लिए शीर्षासन अथवा सर्वांगासन कीजिए। हलके शारीरिक व्यायाम (जैसे टहलना आदि) नियमित रूप से कीजिए। बीस बार प्राणायाम कीजिए।
३. **जप**—अपनी रुचि या प्रकृति के अनुसार किसी भी मन्त्र (जैसे 'ॐ', 'ॐ नमो नारायणाय', 'ॐ नमः शिवाय', 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय', 'ॐ श्री शरवणभवाय नमः', 'सीताराम', 'श्री राम', 'हरि ॐ' या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतिदिन जप कीजिए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच)।
४. **आहार—संयम**—शुद्ध सात्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही निर्वाह करने की क्षमता आपमें होनी चाहिए। दाल के लिए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूध के लिए और अधिक चीनी न माँगिए।
५. **ध्यान—कक्ष**—ध्यान-कक्ष अलग होना चाहिए। उसे तालेकुंजी से बन्द रखिए।
६. **दान**—प्रतिमाह अथवा प्रतिदिन यथाशक्ति नियमित रूप से दान दीजिए अथवा एक रुपये में दस पैसे के हिसाब से दान दीजिए।
७. **स्वाध्याय**—गीता, रामायण, भागवत, विष्णुसहस्रनाम, आदित्यहृदय, उपनिषद्, योगवासिष्ठ, बाइबिल, जेन्दअवस्ता, कुरान आदि का आधा घण्टे तक नित्य स्वाध्याय कीजिए तथा शुद्ध विचार रखिए।
८. **ब्रह्मचर्य**—बहुत ही सावधानीपूर्वक वीर्य की रक्षा कीजिए। वीर्य विभूति है। वीर्य ही सम्पूर्ण शक्ति है। वीर्य ही सम्पत्ति है। वीर्य जीवन, विचार तथा बुद्धि का सार है।
९. **स्तोत्र—पाठ**—प्रार्थना के कुछ श्लोकों अथवा स्तोत्रों को याद कर लीजिए। जप अथवा ध्यान आरम्भ करने से पहले उनका पाठ कीजिए। इससे मन शीघ्र ही समुन्नत हो जायेगा।
१०. **सत्संग**—निरन्तर सत्संग कीजिए। कुसंगति, धूम्रपान, मांस, शराब आदि का पूर्णतः त्याग कीजिए। बुरी आदतों में न फँसिए।
११. **व्रत**—एकादशी को उपवास कीजिए या केवल दूध तथा फल पर निर्वाह कीजिए।
१२. **जप—माला**—जप-माला को अपने गले में पहनिए अथवा जेब में रखिए। रात्रि में इसे तकिये के नीचे रखिए।
१३. **मौन—व्रत**—नित्यप्रति कुछ घण्टों के लिए मौन-व्रत कीजिए।
१४. **वाणी—संयम**—प्रत्येक परिस्थिति में सत्य बोलिए। थोड़ा बोलिए। मधुर बोलिए।
१५. **अपरिग्रह**—अपनी आवश्यकताओं को कम कीजिए। यदि आपके पास चार कमीजें हैं, तो इनकी संख्या तीन या दो कर दीजिए। सुखी तथा सन्तुष्ट जीवन बिताइए। अनावश्यक चिन्ताएँ त्यागिए। सादा जीवन व्यतीत कीजिए तथा उच्च विचार रखिए।
१६. **हिंसा—परिहार**—कभी भी किसी को चोट न पहुँचाइए (अहिंसा परमो धर्मः)। क्रोध को प्रेम, क्षमा तथा दया से नियन्त्रित कीजिए।
१७. **आत्म—निर्भरता**—सेवकों पर निर्भर न रहिए। आत्म-निर्भरता सर्वोत्तम गुण है।
१८. **आध्यात्मिक डायरी**—सोने से पहले दिन-भर की अपनी गलतियों पर विचार कीजिए। आत्म-विश्लेषण कीजिए। दैनिक आध्यात्मिक डायरी तथा आत्म-सुधार रजिस्टर रखिए। भूतकाल की गलतियों का चिन्तन न कीजिए।
१९. **कर्तव्य—पालन**—याद रखिए, मृत्यु हर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रही है। अपने कर्तव्यों का पालन करने में न चूकिए। सदाचारी बनिए।
२०. **ईश—चिन्तन**—प्रातः उठते ही तथा सोने से पहले ईश्वर का चिन्तन कीजिए। ईश्वर को पूर्ण आत्मार्पण कीजिए।

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

नवम्बर २०२५

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

आपके नेत्र हैं, फिर भी आप देख नहीं सकते हैं। आकाश की ओर देखने पर भी आपको भगवान् के अस्तित्व का अनुभव नहीं होता है। आपके कान हैं, फिर भी आप उनकी वाणी नहीं सुनते हैं। वे आपके कानों में प्रेम और आनन्दपूर्ण वचन कहते हैं, पर आपके कान उसको सुनने में असमर्थ हैं। वे आपकी ओर एकटक दृष्टि लगाये हुए हैं, परन्तु अपनी दृष्टिहीनता के कारण आप उन्हें देख नहीं पाते हैं।

यद्यपि आप ज्ञानयोग के अनुयायी हों, तो भी जब तक आप देहाध्यास का अनुभव करते हैं, तब तक भक्ति का भी सहारा लेते रहिए।

भगवान् सर्वदा आपके साथ हैं। वे आपकी रक्षा करते हैं, आपको बचाते हैं। उनकी शरण लीजिए। आपके जीवन में उनकी कृपा प्रवाहित होगी जो आपका हृदय और शरीर परिवर्तित कर देगी। आध्यात्मिक सत्यों के प्रति जागरूकता का विकास कीजिए। अपने विचार, वाणी और क्रिया को नियन्त्रित करने का नित्य-प्रति तत्परतापूर्वक प्रयास कीजिए। अपने कमरे में भी भगवान् की उपस्थिति का अनुभव कीजिए। नित्य प्रार्थना और ध्यान कीजिए।

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