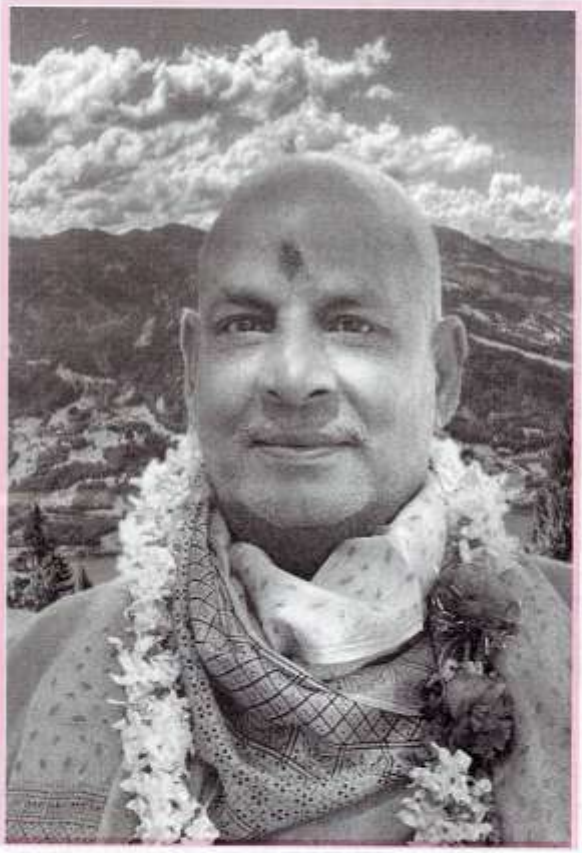
₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन



यदि आप ईश्वर से मिलने के लिए एक कदम आगे बढ़ें, तो वे आपसे मिलने को एक मील दौड़ते हुए चले आते हैं। वे अत्यन्त दयालु एवं करुणाशील हैं! उनका हाथ सदा आपकी पीठ पर है जिससे आप सदा संरक्षित रहें। नित्य-अवलम्बन के लिए उन पर अपना विश्वास रखिए। सर्वत्र सबके माध्यम से कार्य कर रहे उनके हाथ का अनुभव कीजिए। उनके चरणों में अपने अहंकार को अर्पित कर दीजिए तथा सदा के लिए सुखी हो जाइए।

श्री स्वामी शिवानन्द

अक्तूबर 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 अन्त:शक्ति 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

सतत साधना कीजिए

अपने मन को जप, धारणा, ध्यान, स्वाध्याय, सत्संग अथवा कुछ उपयोगी कार्य में सदा संलग्न रखिए।

साधना में नियमित रहना अनिवार्यतः आवश्यक है। इस बात को सदा अपने ध्यान में रखिए।

आप सदा ईश्वर के नाम का गायन और निष्काम सेवा करते हुए, अपनी वस्तुओं को बाँटते हुए तथा नियमित जप और ध्यान करते हुए सुखी तथा सन्तुष्ट जीवन व्यतीत करें।

श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXVI	अक्तूबर २०२५	No. 07

प्रश्नोपनिषद्

षष्ठ प्रश्नः

स ईक्षांचक्रे कस्मिन्नहमुत्क्रान्त उत्क्रान्तो
भविष्यामि कस्मिन्वा प्रतिष्ठिते प्रतिष्ठास्यामीति ।।३ ।।

उसने विचार किया कि किसके उत्क्रमण करने पर मैं भी उत्क्रमण कर जाऊँगा तथा किसके स्थित रहने पर मैं स्थित रहूँगा।

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः
SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI
PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

वैराग्यसम्पन्नममेयवैभवं
वैरादिमालिन्यविमुक्तचेतसम्
धीराशयं पुण्यकलेवरं कृपा–
वाराकरं सद्गुरुमाश्रये शिवम् ।।७९।।

मैं सद्गुरु श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के चरण–कमलों का आश्रय ग्रहण करता हूँ जो वैराग्यवान हैं, अमित वैभव से सम्पन्न हैं, जिनका चित्त समस्त मलिनताओं से विमुक्त है, जो धीरहृदयी हैं, सुकृत–मूर्ति हैं तथा जो कृपा–करुणा के सागर हैं।

निरन्तरं सूक्तिसुधाभिवर्षणै–
र्निरस्ततापं निखिलाभिवन्दितम्
दुरन्तसंसारगदार्तिहारिणं
शिवं समीडे शिवमग्नमानसम् ।।८०।।

मैं श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की भावपूर्वक वन्दना करता हूँ जो अपने अमृत वचनों की निरन्तर वृष्टि द्वारा मनुष्यों के दुःखों–कष्टों का नाश करते हैं, समस्त जन जिनकी श्रद्धापूर्वक वन्दना–आराधना करते हैं, जो भवसागर में निमग्न जनों के रक्षक–उद्धारक हैं तथा जिनका मन भगवान् शिव के ध्यान में नित्य लीन है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

स्कन्द षष्ठी सन्देश

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

प्रिय आत्मन् !

महान् सन्त अरुणागिरि अपनी सुविख्यात आत्मोन्नयकारी कृति 'तिरुपुग्गज' में भगवान् स्कन्द से इस प्रकार प्रार्थना करते हैं—

''हे मुरुगा! यदि कोई एक बार भी आपके पावन नाम का उच्चारण करे, तो उस पर अपार प्रेम सहित आपकी कृपा की वृष्टि हो जाती है। इसलिए, मैं भी परम कुमार 'मुरुगा' आपका एक बार नाम उच्चारित कर लूँ, जिससे मुझ पर भी आपके अनुग्रह की वृष्टि हो जाये।''

इन महान् सन्त के उस उच्च-दिव्य भाव पर ध्यान दें जिससे अभिप्रेरित होकर उन्होंने इस स्तुति की रचना की। भगवान् केवल आपका हृदय चाहते हैं। उन्हें अपना हृदय अर्पित कर दें। उनके प्रति अपार-असीम प्रेम का विकास करें। उनके दर्शन पाने के लिए तीव्र उत्कण्ठा से युक्त हों। आप उन्हें निश्चय ही प्राप्त करेंगे।

भगवान् सुब्रह्मण्य, भगवान् शिव के अवतार हैं। समस्त अवतार-पुरुष भगवान् के ही विविध रूप हैं। धर्म की संस्थापना एवं दुष्टों के संहार हेतु भगवान् स्वयं समय-समय पर विभिन्न नाम-रूपों में अवतरित होते हैं। भगवान् मुरुगा इस कलियुग के प्रत्यक्ष देवता हैं। उनकी पत्नियाँ 'वल्ली' एवं 'देवयानी' उनकी इच्छा शक्ति एवं क्रिया शक्ति की प्रतीक हैं। उनका दिव्य आयुध 'वेल' ज्ञान शक्ति का प्रतीक है। उनके छः मुख—ज्ञान, वैराग्य, बल, कीर्ति, श्री एवं ऐश्वर्य रूपी छः तत्त्वों के प्रतीक हैं। वे यह लक्षित करते हैं कि भगवान् स्कन्द सर्वव्यापक, विराट् पुरुष हैं।

अठारह पुराणों में से, केवल स्कन्द पुराण ही भगवान् सुब्रह्मण्य अर्थात् भगवान् स्कन्द के अवतार एवं लीलाओं का वर्णन करता है। दक्षिण भारत में उनकी सर्वाधिक विशिष्ट पूजा होती है। भगवान् सुब्रह्मण्य के दक्षिण भारत के तिरुचेन्दुर, पलनी, तिरुपरन-कुन्द्रम, स्वामी मलई, तिरुतनीगई, तिरुप्पुरुर, उडिपी, अलगार-कोली में सुप्रसिद्ध मन्दिर हैं। दक्षिण भारत विशेषतया तमिलनाडु में प्रायः समस्त पहाड़ियों के शिखर भगवान् सुब्रह्मण्य के मन्दिर से सुशोभित हैं।

तमिल संगम युग के एक सुविख्यात तमिल कवि नक्कीरार भगवान् मुरुगा के महान् भक्त थे। उन्होंने 'तिरुमुरुगत्रुपदी' काव्य की रचना की है; जो भी श्रद्धा एवं भावपूर्वक इसका नित्य पाठ करेगा, उसे शान्ति, समृद्धि तथा अपने प्रत्येक कार्य में सफलता प्राप्त होगी।

श्रीवैकुण्ठम् के कुमारगुरुपार स्वामिगल भगवान् सुब्रह्मण्य के एक अन्य भक्त थे। वे पाँच वर्ष की आयु तक एक मूक बालक थे; परन्तु भगवान् की कृपा से उन्हें वाणी एवं अन्य समस्त प्रतिभा-कौशल प्राप्त हुए तथा कालान्तर में एक सुप्रसिद्ध सन्त हुए। आज भी उनकी रचित स्तुति 'तिरुचेन्दुर कलि वेनबा' तथा अन्य भजनों का भगवान् षण्मुख के भक्तवृन्द श्रद्धापूर्वक गायन करते हैं।

सन्त अरुणागिरिनाथार सुविख्यात कृतियों

'Lord Shanmukha and His Worship' पुस्तक से उद्धृत सन्देश का अनुवाद

'तिरुपुग्गज' एवं 'कन्दार-अनुभूति' के रचयिता हैं। उनकी कृतियाँ भगवान् षण्मुख की अत्यन्त भावपूर्ण एवं प्रेरणादायक स्तुतियाँ हैं। उन्हें भगवान् सुब्रह्मण्य के साक्षात् दर्शन प्राप्त हुए थे। इन रचनाओं का नियमित पारायण भक्तों-साधकों को शान्ति एवं समृद्धि प्रदान करता है।

इन महान् सन्तों के पदचिन्हों का अनुसरण करें। सरल जीवन जियें। पवित्रता एवं उदारता का विकास करें। शान्ति का अभ्यास करें। इन भक्तों से प्रेरणा प्राप्त करें। उच्च विचारों को धारण करें, सद्गुणों का विकास करें, तथा सबके प्रति दयालु बनें। विनम्र बनें। भगवान् का आश्रय ग्रहण करें। उनके पावन नामों का गान करें। सबमें उनकी विद्यमानता का अनुभव करें। अत्यन्त प्रेमपूर्वक सबकी सेवा करें। सेवा ही पूजा है। सेवा करें। प्रेम करें। दान दें। अमरत्व के अमृत का आस्वादन करें और परम शान्ति एवं आनन्द प्राप्त करें।

भगवान् की नित्य विद्यमानता एवं सन्निधि को अनुभव करने का अभ्यास, भगवद्-साक्षात्कार का सरलतम, निकटतम एवं सुनिश्चित मार्ग है। प्रत्येक दिन, भगवान् द्वारा आपको उनके और अधिक निकट आने हेतु दिया गया एक नवीन अवसर है। जब आप एकान्त में हों, तो भगवद्-प्रेम में अश्रु प्रवाहित करें, इसका प्रदर्शन न करें।

सन्त अरुणागिरिनाथार एवं भगवान् स्कन्द के अन्य भक्तों के आशीर्वाद आप सब पर हों। भगवान् का दिव्य कर-कमल आपको अपने समस्त कार्यों में मार्गदर्शन प्रदान करें। उनका आयुध 'वेल' आपको शान्ति, समृद्धि, प्राचुर्य एवं प्रबोधन प्राप्ति का मार्ग दिखलाये।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

योग-वासिष्ठ के अनुसार आत्मज्ञान के द्वारा ब्रह्मानन्द को प्राप्त करना ही मोक्ष है। जन्म-मृत्यु से मुक्त होना मोक्ष है। यह ब्रह्म का विशुद्ध एवं अक्षय धाम है, जहाँ संकल्प और वासना नहीं रहते। यहाँ मन प्रशान्त हो जाता है। मोक्ष-सुख के सामने समस्त संसार का सुख एक बूँद के समान है। जिसे मोक्ष कहते हैं, वह न तो देवलोक में है, न पाताललोक में है और न पृथ्वी पर ही। जब सारी कामनाएँ विनष्ट हो जाती हैं, इस मन का विनाश हो जाता है, वही मोक्ष है। मोक्ष में न तो देश है और न काल। अन्तर्बाह्य भी नहीं है। अहंकार की भ्रान्ति के दूर होने पर, माया के विनष्ट होने पर मोक्ष हो जाता है। वासनाओं का विनाश मोक्ष है। संकल्प ही संसार है। संकल्प का विनाश ही मोक्ष है। संकल्प का अशेष नाश ही मोक्ष अथवा परम ब्रह्म का धाम है। मोक्ष सर्व-दुःख-निवृत्ति तथा परमानन्द की प्राप्ति है। जन्म तथा मृत्यु, दुःख के कारण हैं। जन्म-मृत्यु से विमुक्त होना ही सभी दुःखों से मुक्त होना है। ब्रह्मज्ञान अथवा आत्मज्ञान से ही मोक्ष सम्भव है। विषयों की कामनाओं के अभाव में मन की प्रशान्तावस्था ही मोक्ष है।

श्री स्वामी शिवानन्द

भगवान् के साथ सम्पर्क बनाये रखें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

शाश्वत दिव्य परमात्म-तत्त्व को श्रद्धापूर्वक नमन! उन परम श्रद्धेय एवं परम प्रिय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज को प्रेमपूर्वक वन्दन, जिनकी आध्यात्मिक सन्निधि आपको प्रतिदिन प्रातः काल अपने निकट बुलाती है जिससे कि आप प्रेम एवं भक्ति भाव द्वारा उनसे सम्पर्क स्थापित कर सकें। श्री गुरुदेव आपको अपनी सन्निधि में प्रतिदिन इसलिए बुलाते हैं ताकि आप कुछ समय पावनकारी सत्संग में व्यतीत कर सकें तथा साथ ही वे आपको आध्यात्मिक जीवन में प्रगति हेतु आशीर्वादित कर सकें; और उनके आशीर्वाद से आप अत्यधिक आन्तरिक शक्ति एवं उत्कण्ठा के साथ परम लक्ष्य की ओर अग्रसर हो सकें। हम यहाँ प्रतिदिन उन सर्वोच्च वैश्विक-सत्ता, भगवान् से विनती करते हैं जो भीतर एवं बाहर विद्यमान हैं; हम उनकी ओर अभिमुख होते हैं तथा उनके शरणापन्न होकर प्रार्थना एवं समर्पण द्वारा उनसे उनकी कृपा की याचना करते हैं।

''सब कुछ त्याग करके, तुम मेरे समीप आओ; मेरी शरण में आओ। तुम मुक्त हो जाओगे। चिन्ता न करो; शोक न करो''—परमपिता परमात्मा इस प्रकार आह्वान करते हैं, आमन्त्रण देते हैं। यह हम सबके लिए एक शाश्वत पुकार-आह्वान है जिसे हम आज भी सुन सकते हैं, स्वीकार कर सकते हैं और प्रत्युत्तर दे सकते हैं। यह आह्वान केवल श्रीमद्भगवद्गीता के युग के लिए नहीं था। इसका आरम्भ उस काल में हुआ; परन्तु यह पुकार-आह्वान उस युग अथवा परिवेश तक सीमित नहीं है। इसका एक आरम्भ-काल है, परन्तु यह महान् आह्वान सदा-सर्वदा के लिए है।

भगवान् कहते हैं, ''तुम आत्म-विस्मृति के गहन अन्धकार में भटकते हुए बार-बार आहत हो रहे हो। तुम जन्म, मरण एवं पुनर्जन्म के चक्र में पुनः पुनः फँस रहे हो। बस, अब इसका अन्त करो। मैं तुम्हें इससे मुक्त होने का मार्ग दिखलाऊँगा। अब, यह तुम पर है कि तुम मेरे दिशा-निर्देश का पालन करो, मेरे दिखाये मार्ग पर चलो।''

इसका अभिप्राय यह है कि अब आप नित्य-परिवर्तनशील, अस्थायी प्रपंच-जगत् के साथ सम्बन्ध-सम्पर्क को समाप्त करें; तथा शाश्वत तत्त्व के साथ सम्पर्क स्थापित करें। भगवान् का अपने साथ सम्पर्क स्थापित करने का यह आह्वान हाथ बढ़ाकर यह कहने के समान ही है, ''आओ, मेरा हाथ पकड़ो।'' भगवान् के साथ यह चेतनापूर्वक सम्पर्क ही समस्त आध्यात्मिक साधना का सार है। एक बार जब आप उनसे सम्पर्क-सम्बन्ध स्थापित कर लेते हैं, तब आप चिन्ता-मुक्त हो जाते हैं। वे आपके जीवन में सफलता का, आपके आध्यात्मिक जीवन का, तथा आपसे सम्बन्धित प्रत्येक विषय का पूर्ण उत्तरदायित्व स्वयं पर ले लेते हैं। वे कोई कार्य आधा-अधूरा नहीं करते हैं।

परन्तु, आपको उनसे सम्पर्क स्थापित करना होगा। इस सन्दर्भ में भक्त सूरदास का एक अत्यन्त लोकप्रिय भजन है जिसमें वे कहते हैं, ''नाले का

२७ जून १९९८ को समाधि-मन्दिर में दिये गये प्रवचन का अनुवाद

अस्वच्छ एवं मलिन जल, गंगा-जल के सम्पर्क में आते ही तत्क्षण पावन जल बन जाता है। एक क्षण पूर्व यह नाले का मलिन जल था, गंगा के पवित्र जल के साथ एक होकर यह अत्यन्त मूल्यवान, पवित्र-पूजनीय बन जाता है।'' यह सम्पर्क के कारण ही सम्भव होता है। इसी तथ्य को वे एक अन्य उदाहरण द्वारा समझाते हैं, ''लोहे का एक टुकड़ा पारसमणि के सम्पर्क में आते ही तत्क्षण सर्वाधिक मूल्यवान धातु, शुद्ध स्वर्ण बन जाता है।'' यह हमारे लिए एक संकेत है।

इस जगत् के साथ हम पर्याप्त सम्पर्क स्थापित कर चुके हैं। प्रतिदिन प्रातः काल जब आप जगते हैं, तो आप अनिच्छा अथवा इच्छापूर्वक इस जगत् के सम्पर्क में होते हैं। आपका यह शरीर इस पार्थिव जगत् का भाग है, अतः आप चाहें अथवा न चाहें, यह इस जगत् के साथ सम्पर्क में ही रहता है। इसे परिवर्तित नहीं किया जा सकता है।

यदि आपके लिए भगवान् की कुछ अन्य योजना नहीं होती, तो वे आपको यहाँ (ऋषिकेश) नहीं लाते; उन्होंने उत्तराखण्ड, हिमालय, गंगा, गीता, उपनिषद्, बाइबिल, कुरान, सन्तों-महापुरुषों का सृजन नहीं किया होता। इन सबके द्वारा तथा अन्य अनेक बातों द्वारा वे यह प्रमाणित करते हैं कि उनकी आपके लिए कुछ अन्य योजना है। आप उनके हैं, वे आपके हैं। आप उनके हैं, इसलिए वे अपनी वस्तु को अपने निकट बुला रहे हैं। उन्हें अपनी योजना को क्रियान्वित करने दें। आपकी तरफ से आप उन्हें यही सहयोग दें कि आप समस्त सम्बन्धों-सम्पर्कों के मध्य, इस सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध-सम्पर्क को बनाये रखें। भीतर से भगवान् से निकट सम्पर्क बनाये रखें। बाहर भी सर्वत्र उनके निकट सम्पर्क में रहें।

वे सर्वत्र एवं आपके सब ओर हैं। आप उनसे एक क्षण के लिए भी दूर नहीं हैं। इस सत्य के आधार पर अपना दृष्टिकोण एवं जीवन बनायें; क्योंकि भगवान् अभी एवं यहीं हैं, यही सत्य है। यथासम्भव विधियों-साधनों से उनके नित्य सम्पर्क में रहें। यही साधना है। यही योग है। यही आध्यात्मिक जीवन है। जब विस्मृति, विक्षेप अथवा अन्य किसी कारण से यह सम्पर्क टूट जाता है, तो इसे पुनः स्थापित करें। भगवान् से गहन सम्पर्क बनाये रखें। यह अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

भगवान् यह करने में आपकी सहायता करें। परमपिता परमात्मा एवं श्री गुरुदेव की दिव्य कृपा एवं आशीर्वाद, आपको इस सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कार्य को करने में सहयोग दे, अर्थात् भगवान् से निरन्तर आन्तरिक-आध्यात्मिक सम्पर्क बनाये रखने के आपके प्रयासों में सहयोग प्रदान करें।

हरि ॐ तत् सत्।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

वासनाओं तथा संकल्पों को विनष्ट कीजिए। अभिमान को मारिए। साधन-चतुष्टय से सम्पन्न बनिए। शुद्ध, अमर, सर्वव्यापक आत्मा का ध्यान कीजिए। आत्मज्ञान के द्वारा अमरत्व, शाश्वत शान्ति, नित्य-सुख, मुक्ति तथा परिपूर्णता प्राप्त कीजिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

मणिक्कवाचकर

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

चोला साम्राज्य के, तिरुवडवूर में एक पवित्र ब्राह्मण रहते थे। उन्हें और उनकी धर्मपरायणा पत्नी को अपने गत जन्मों के पुण्यकर्मों के फलस्वरूप एक अत्यन्त सुयोग्य पुत्र प्राप्त हुआ था जिसको उन्होंने अपनी जन्मभूमि के आधार पर, वडवुरार नाम दिया।

जैसे जैसे बालक बड़ा होने लगा, उसकी बुद्धि भी तीव्र गति से विकसित होने लगी। शीघ्र ही वह समस्त धर्मग्रन्थों के ज्ञान में पारंगत हो गया। उसमें सभी सद्गुण भी प्रकटित होने लगे, उसने सभी का हृदय जीत लिया और सभी उसका सम्मान करने लगे। विद्वान् पण्डित और सन्त-महात्मा तक भी उसके व्यक्तित्व और बुद्धिमत्ता के प्रति आकर्षित हो गये। मदुरै के सम्राट्, एरिमरदना पण्ड्यान् ने वडवुरार के गुणों के सम्बन्ध में सुना और उन्होंने पाया कि वह सर्वगुण-सम्पन्न तो था ही, राज्य कार्य में भी कुशल था। सम्राट् ने उसे अपना मुख्यमन्त्री नियुक्त कर लिया। यहाँ भी उसने असाधारण निपुणता दिखायी और तेन्नानन परमारायर की उपाधि प्राप्त कर ली।

समय के साथ साथ, वडवुरार के हृदय में वैराग्य उत्पन्न होने लगा। उन्होंने जगत् की निस्सारता को जान लिया था। उनके लिए जन्म, रोग, जरा, मृत्यु, फिर से जन्म इत्यादि सभी कुछ दुःख-कष्टों से पूर्ण था। वे शिवानन्दम् का शाश्वत परम सुख पाना चाहते थे। राज्य कार्यों का प्रबन्धन करते हुए भी उनका मन भगवान् के चरण-कमलों में ही एकाग्रित रहता था। वे शास्त्र ज्ञान में निपुण विद्वानों को आमन्त्रित करते और उनके साथ वेदों के गहन बिन्दुओं पर विचार-विमर्श किया करते थे। शीघ्र ही उन्होंने अनुभव किया कि वास्तविक आध्यात्मिक उन्नति के लिए गुरु की नितान्त आवश्यकता है। वे सच्चे गुरु को पाने के लिए व्याकुल हो गये। जब भी वे राज्य कार्य से सम्बन्धित कभी कहीं भी बाहर जाते, तो सदैव गुरु को भी खोजते रहते थे।

एक दिन, जब सम्राट् अपने दरबार में कार्यरत थे, तो मुख्य सेनापति ने प्रवेश किया और सम्राट् को सूचित किया कि सेना में अति शीघ्र नये घोड़े लाने की आवश्यकता है क्योंकि अधिक आयु, मृत्यु और रोग ग्रसित होने के कारण उनकी शक्ति क्षीण हो गयी है। सम्राट् ने तत्काल श्रेष्ठ घोड़े क्रय करने की आज्ञा दी और उचित स्थान से उत्तम घोड़े क्रय करके लाने का कार्य वडवुरार को सौंपा गया। यह आज्ञा पाकर वे हर्षातिरेक से भर गये क्योंकि उन्हें पूर्ण विश्वास था कि इस यात्रा में उन्हें निश्चय ही अपने वास्तविक गुरु मिल जायेंगे। उनके लिए यह ईश्वर-प्रदत्त सुअवसर था। उन्होंने अपने मन्दिर में बैठकर हृदयपूर्वक भगवान् सोमसुन्दरर से प्रार्थना की और उनकी पावन भस्म शरीर पर लगायी। भगवन्नाम का जप करते हुए वे घोड़े क्रय करने के लिए पर्याप्त धन साथ लेकर यात्रा पर चल दिये। वे तिरुपेरुन्तुरै जा पहुँचे।

भगवान् शिव, जो सबके अन्तर्वासी हैं, वडवुरार की मनोदशा को जानते थे, उन्होंने उन्हें अपने दिव्य सान्निध्य में लेने का निश्चय किया। एक ब्राह्मण का

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

रूप धारण करके और हाथ में 'शिव ज्ञान बोध' की पुस्तक लिये हुए, तिरुपेरुन्तरै के एक शिव मन्दिर के निकट अन्य लोगों (शिवगणों) से घिरे हुए एक कुरुंतै (श्वेतकुटज) के वृक्ष के नीचे बैठ गये। वडवुरार मन्दिर में प्रविष्ट हुए और भगवान् के सामने गहन प्रार्थना-पूर्ण भाव सहित निश्चल खड़े हो गये। प्रभु प्रेम में उनके नेत्रों से अश्रुधारा प्रवाहित होने लगी। फिर उन्होंने मन्दिर की परिक्रमा की। वृक्ष के निकट पहुँचते ही उन्हें भगवन्नाम (हर, हर) के पावन स्वर सुनायी दिये जिससे उनका हृदय द्रवित हो गया। ब्राह्मण के चुम्बकीय व्यक्तित्व से वे उस ओर आकर्षित हो गये। भक्ति और प्रेमातिरेक से वडवुरार ब्राह्मण की ओर इस तरह भागे मानो दीर्घकाल से बिछड़ा हुआ बछड़ा अपनी माँ की ओर भाग रहा हो, और वे ब्राह्मण के चरणों में लोटने लगे।

भगवद्-कृपा से, वडवुरार ब्राह्मण को अपने गुरु के रूप में पहचान गये। उनके चरणों को अपने हाथों में लेकर वडवुरार ने विनय की, 'हे प्रभु, कृपया इस दास को अपनी शरण में ले लें और आशीर्वादित करें।' भगवान् को इसी की प्रतीक्षा थी! उन्होंने वडवुरार पर अपनी कृपादृष्टि डाली, जिससे उसी क्षण उनके समस्त पाप नष्ट हो गये और हृदय पवित्र हो गया। तब भगवान् ने उन्हें शिव-ज्ञान के दिव्य रहस्यों में दीक्षित किया। इस दीक्षा मात्र ने ही उन्हें मन्त्रमुग्ध कर दिया। उन्हें दिव्यानन्द की अनुभूति हुई और वे सुध-बुध खोये हुए उसमें निमग्न हो गये। फिर उनकी सुधि लौटी और पुनः गुरु के चरणों में गिरकर प्रार्थना करने लगे, 'हे प्रभु! आप, जो आये मेरे पास मुझे दिव्य रहस्यों मे दीक्षित करने, दृष्टि मात्र से आपने हृदय हर लिया, मन को द्रवित कर दिया! हे प्रभु! आप, जिन्होंने मुझे धन-सम्पदा, देह और मन को समर्पित कर देने पर विवश कर दिया! हे मेरे हृदय-रत्न! हे अमर निधि! हे आनन्द सागर! हे अमृत! शत शत नमन आपको!' इस प्रकार भगवान् का गुणगान करते हुए वडवुरार ने अपना सब कुछ गुरु-चरणों में न्योछावर कर दिया। वे संन्यासी हो चुके थे। अपने शरीर पर पावन भस्म लगाये हुए, गुरु के चरण-कमलों में एकाग्रचित्त हो, वडवुरार गहन ध्यान में लीन हो चुके थे, भगवद्-महिमा-गान की तीव्र उत्कण्ठा से उनका हृदय भरा हुआ था। अथाह प्रेम के सूत्र में अपने अमृत वचनों की मणियों को पिरो कर उन्होंने अनमोल हार गुरु के श्रीचरणों में समर्पित कर दिया। भगवान् इससे अत्यधिक प्रसन्न हुए, और उन्हें 'मणिक्कवाचकर' कहकर पुकारा क्योंकि उनके ये वचन ज्ञान की मणियाँ थीं। भगवान् ने उन्हें वहीं ठहरने को कहा और स्वयं अन्तर्धान हो गये।

भगवान् और गुरु के वियोग से मणिक्कवाचकर असहनीय पीड़ा से व्याकुल हो गये। शीघ्र ही उन्होंने धैर्य धारण किया और भगवान् और गुरु के स्मरण में लीन रहने लगे। सम्राट् के जो सेवक वडवुरार के साथ आये थे, उन्होंने यह समझा कि उन्हें अपना उद्देश्य विस्मृत हो गया है, अतः कुछ दिन तक प्रतीक्षा करने के बाद उन्होंने धीरे से उन्हें स्मरण करवाया। मणिक्कवाचकर ने उन्हें इस सन्देश के साथ राजा के पास वापस लौटा दिया कि एक मास तक घोड़े मदुरै पहुँच जायेंगे। जब राजा ने यह सुना कि वडवुरार को क्या हुआ है, तो वह क्रोध से भर गया, किन्तु उसने एक माह तक धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा की।

क्रमशः

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

प्रकाश पथ पर चलें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

सौभाग्यशाली हैं वे जो इन परिपूर्ण महान् जनों का अनुसरण करते हैं, क्योंकि वे अपने जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त करके परम आनन्द में रहेंगे। जिस पथ पर ये प्राचीन महात्मा-जन चले थे, वह एक ऐसा सुनिश्चित पथ है जिसके विषय में आप पूर्ण रूप से विश्वस्त हो सकते हैं। वे सब दुःख-शोक से अतीत जाकर मोक्ष की दिव्य अवस्था, परम आनन्द और सुधन्य अवस्था में पहुँच गये और आज भी उसी रूप में देदीप्यमान हैं। हम इसी दिव्य प्रकाश के उत्तराधिकारी हैं, इसलिए वे हमारा आह्वान कर रहे हैं, 'अपने जन्मसिद्ध अधिकार को प्राप्त करें; अपने बन्धन को और अधिक दीर्घ क्यों किये जा रहे हैं, क्यों दुःख-क्लेश में रोते चिल्लाते जा रहे हैं, जबकि आपकी वास्तविक स्वाभाविक अवस्था शाश्वत सुख और आनन्द की है? आप तो अनन्त असीम आनन्द के स्वरूप हैं, फिर अकारण ही अन्धकार में क्यों भटक रहे हैं?' उस महान् परम सत्य की ओर देखें और उसे अपने मन-मन्दिर में प्रतिष्ठित करें। यही जीवन की महिमा है।

भगवान् ने आपके लिए यह भव्य सुअवसर प्रदान किया है। इस आह्वान पर प्रसन्नतापूर्वक अपनी प्रतिक्रया अभिव्यक्त करें और कहें, 'मैं इस आह्वान का उत्तर देता हूँ, मेरा जीवन शाश्वत मोक्ष की ओर ले जाने वाले, अन्धकार से प्रकाश की ओर, नश्वरता से अनश्वरता की ओर ले जाने वाले, अवास्तविकताओं से शाश्वत सत्य की ले जाने वाले इस देदीप्यमान पथ पर एक सतत जागरूकता और निरन्तर सक्रियता का जीवन होगा। ऐसा होगा मेरा जीवन। इस महान् लक्ष्य की ओर उन्मुख, मैं अपना जीवन दिव्य अनुभूति और मोक्ष की ओर अग्रसर होता हुआ महिमाशाली जीवन बनाऊँगा।'

इस शुभ आकांक्षा और दृढ़ता के साथ, अपने मन, हृदय और बुद्धि में यह पूर्ण निश्चयात्मकता लेकर आगे बढ़ें। यदि आप अन्धकार में नहीं, प्रकाश में चलते हैं, और यदि निरन्तर हर दिन इस प्रकाश को आत्मसात् करते रहते हैं, केवल तब ही आप यह कर सकते हैं। इन महिमाशाली महात्माओं के जीवन पर मनन करें और उनके ज्ञानोपदेशों को श्रद्धापूर्वक पढ़ें। प्रत्येक सद्ग्रन्थ प्रकाश का देदीप्यमान स्रोत है; अन्धकार में न डूबे रहें, स्वयं को इस प्रकाश से आपूरित करें। प्रकाश में चलें और निश्चितता से चलें।

'जागरूक करने वाले इस प्रकाश से स्वयं को आलोकित करें।' इस प्रार्थना के साथ आगे बढ़ते जायें, वे महान् गुरुजन जिन्होंने कहा था, 'स्वर्ग का साम्राज्य आपके भीतर ही है। पहले स्वयं स्वर्ग के साम्राज्य की आकांक्षा करें।' उन्होंने दूसरों के भले का स्रोत बनकर, हमें उदात्त उदाहरण दिखाया कि जीवन कैसा होना चाहिए। केवल ऐसा जीवन ही जीने के योग्य होता है। दूसरों को देने में ही व्यक्ति स्वयं कुछ पाता है, और अपनी

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

छोटी 'मैं' को मारकर ही व्यक्ति को अमरत्व प्राप्त होता है। स्व-सुख की इच्छा में सुख नहीं है, अपितु आत्म-त्याग में ही सच्चा सुख है। दूसरों को सुखी करने में अपना सुख देखना सच्चे सुख की कुंजी है।

सच्चे साधक बनें, भगवान् के सच्चे भक्त बनें, सच्चे सत्संगी और धर्मप्रेमी बनें। आपकी आकांक्षाएँ उचित हों। आपका योग अधूरा नहीं, पूर्ण होना चाहिए। योग आपके सम्पूर्ण जीवन में परिव्याप्त होना चाहिए; यही उचित मार्ग है। इन विचारों पर मनन करें और स्वयं को लाभान्वित करने की आकांक्षा करें। सबसे बढ़कर इस दैनिक सहभागिता का मूल उद्देश्य यह है कि आप स्वयं लाभान्वित हों, अपनी आकांक्षाएँ सुदृढ़ करें तथा और भी अधिक दृढ़ निश्चय के साथ आगे बढ़ें। इस दैनिक सत्संग का यही और केवल यह ही एकमात्र उद्देश्य है, इसके अतिरिक्त और कुछ नहीं है। यदि आप अपना मार्ग स्पष्टतया देख पाते हैं, दृढ़ निश्चय के साथ अग्रसर होते हैं और देदीप्यमान लक्ष्य को सदैव अपने सामने रखते हैं, तो मैं पर्याप्त रूप से धन्य हो गया। इसके अतिरिक्त मैं कुछ नहीं चाहता।

परमपिता परमात्मा की दिव्य कृपा और गुरुदेव के चयनित आशीर्वादों की वृष्टि सदैव आप पर रहे और आपके जीवन को महिमाशाली जीवन बनाये। आपके हृदय की गहराइयों में अर्न्तनिहित परम सत्य के रूप में निवास करने वाले, समस्त अन्धकारों से परे, प्रकाशों के परम प्रकाश भगवान् और सद्गुरुदेव के चरणों में मेरी यही प्रार्थना है। अपने जीवन के लक्ष्य, उस परम प्रकाश के प्रति जागरूक रहें और दिव्यता से प्रकाशित और उद्भासित जीवन जियें। भगवान् आपकी गति को त्वरित करें और आप समृद्ध हों। भगवान् के आशीर्वाद आप पर हों।

हरिः ॐ

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

भाग्य आपकी ही सृष्टि है। अपने विचारों तथा कार्यों के द्वारा आपने अपने भाग्य का निर्माण किया है। सद्विचार तथा सत्कार्यों के द्वारा आप अपने भाग्य को बदल सकते हैं। यदि कोई बुरी शक्ति आप पर आघात करे, तो आप दृढ़तापूर्वक उसका निषेध कर, अपने मन को उससे हटा कर उसके बल को कम कर सकते हैं। इस प्रकार आप भाग्य से लोहा ले सकते हैं। ''मैं अमर आत्मा हूँ''—यह एक विचार ही सारी बुरी शक्तियों को विनष्ट कर सकता है तथा आपमें साहस एवं आन्तर आध्यात्मिक बल को भर सकता है। बुरे विचार मानव-कष्ट के मूल कारण हैं। सद्विचार एवं सत्कार्य करिए। आत्म-भाव के साथ एकतापूर्वक निःस्वार्थतः काम कीजिए। यही सत्कार्य है और सद्विचार है : ''मैं ही अमर आत्मा हूँ।''

श्री स्वामी शिवानन्द

अनन्त की क्रीड़ा

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

युगों युगों से ही सूर्य से निरन्तर प्रकाश, ताप और ऊष्मा निकलती रही है। इसी प्रकार भगवान् का संसार में अवतार के रूप में प्रकट होना भी है। हम 'अवतार' शब्द का प्रयोग उस विधि को दर्शाने के लिए करते हैं, जिससे आध्यात्मिक शक्तियाँ लौकिक संसार में कार्य करती हैं। आध्यात्मिक शक्तियाँ ईश्वर के सन्देशवाहक हैं, ईश्वर की भुजाएँ हैं जो कि देश और काल के संसार में भ्रमण करती हैं, ईश्वर की आँखें हैं, जो कि अनुभवजन्य प्रक्रिया में कार्यरत हैं, ईश्वर की महिमा है, जो अपनी पूरी भव्यता में स्वयं को उद्घोषित करती है, चाहे वह अदृश्य रूप से प्रकट हो या हमारे भौतिक चक्षुओं के समक्ष स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर हो। ईश्वर के अवतार कुछ ऐसे ही हैं। यह दिव्य अभिव्यक्ति देश, काल और व्यक्तियों तक सीमित नहीं है। जैसे ईश्वर सर्वव्यापी हैं, वैसे ही उनका कार्य भी सर्वव्यापी है। यह ईश्वर की दया, साधुता, ज्ञान और शक्ति की सर्वव्यापी, अकल्पनीय प्रचुरता है जो कि प्रासंगिक रूप में देश और काल के संसार में प्रवेश करती है और स्वयं को प्रत्यक्ष रूप में अनुभव कराती है।

यद्यपि ईश्वर का प्राकट्य नित्य, निरन्तर, अनन्त और अनादि है, यह एक अविराम प्रक्रिया है जैसे गंगा का प्रवाह, जैसे सूर्य की कान्ति, परन्तु फिर भी, कभी-कभी यह अवतार इतने सूक्ष्म होते हैं कि मानव चक्षुओं से दृष्टिगोचर नहीं होते। प्रकाश की तरंगों और ध्वनि की तरंगों में स्पन्दन के अनेक स्तर होते हैं परन्तु उच्चतर स्पन्दन जैसे कि कॉस्मिक रे, एक्स-रे, बीटा रे, गामा रे, अल्फा रे, न तो चक्षुओं से दृष्टिगोचर होते हैं और न कानों से सुनाई देते हैं। कॉस्मिक रे, एक्स-रे, बीटा रे, गामा रे, अल्फा रे और प्रकाश की अनेक प्रकार की किरणें ऐसी हैं जो कि सूर्य, चन्द्र, मोमबत्ती और टॉर्च के प्रकाश से निकलने वाली दृश्यमान स्थूल किरणों से अधिक शक्तिशाली हैं परन्तु फिर भी मानव इन्द्रियों के द्वारा अनुभव नहीं की जा सकती हैं। वे अपने कार्यों में अधिक तीक्ष्ण, अपनी प्रवृत्ति में अधिक व्यापक हैं और जो परिणाम वे उत्पन्न करती हैं, उनमें अधिक प्रभावशाली होते हुए भी भौतिक चक्षुओं और मनुष्य की भौतिक इन्द्रियों के लिए अदृश्य हैं क्योंकि हमारी इन्द्रियाँ एक निम्न स्पन्दन के स्तर पर कार्य करती हैं जबकि ये प्रकाश किरणें उच्च स्पन्दन के स्तर की होती हैं। स्पन्दन के निम्नतर स्तर और उच्चतर स्तर के बीच किसी प्रकार का आदान-प्रदान नहीं हो सकता। हम भली प्रकार जानते हैं कि रेडियो तरंगे परस्पर टकराती नहीं हैं क्योंकि उनके स्पन्दन स्तर एक दूसरे से भिन्न हैं। परन्तु यदि सभी प्रसारण केन्द्र एक ही आवृत्ति की ध्वनि तरंगों में सन्देश भेजें, तो टकराव और भ्रम की स्थिति उत्पन्न हो जायेगी और कुछ भी ज्ञात नहीं हो पायेगा और कुछ भी समझ में नहीं आयेगा। विभिन्न आवृत्तियाँ आपस में संघर्ष-रत नहीं हैं और इसी कारण से, संसार में प्रसारण केन्द्रों के मध्य ऐसा कोई विरोधाभास नहीं है। इसी प्रकार, ब्रह्माण्ड में ऊर्जा की विभिन्न आवृत्तियाँ, विभिन्न उद्देश्यों के लिए विभिन्न स्तरों में कार्य करती हैं। और यही एक कारण है कि हम उन स्थूलता से

'Spiritual Import of Religious Festivals' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद
२२ अक्टूबर, १९७२ को दिया गया रास-लीला सन्देश

परे की शक्तियों के सम्पर्क में आने के लिए सक्षम नहीं हो पाते जो कि अभी भी हमारी नाक के नीचे काम कर रही हैं। स्वर्ग और नरक, सातों लोक, स्वर्ग लोक, सत्य लोक और अस्तित्व के ऐसे ही अन्य अलौकिक स्तर, जिनके विषय में हम शास्त्रों में पढ़ते सुनते हैं, वे इस समय भी यहाँ पर उपस्थित हैं। परन्तु हम उनके साथ सम्पर्क नहीं कर सकते, ठीक वैसे ही जैसे कि हम अपने भौतिक चक्षुओं से एक्स-रे, कॉस्मिक रे, आदि को नहीं देख सकते हैं। भौतिक स्तर पर देखें, तो वे यहाँ पर ही हैं, हमसे दूर नहीं हैं। परन्तु हमारे लिए वे मानो अस्तित्वहीन है क्योंकि ऊर्जा के भिन्न-भिन्न स्तरों के साथ एक साथ सम्पर्क कर पाना असम्भव है।

इसलिए, प्रायः, ईश्वर और अलौकिक अवतारों की अभिव्यक्तियाँ, जो फिर भी घटित होती हैं, मानवीय समझ के लिए अबोध्य रहती हैं। परन्तु, कभी-कभी, वे अदृश्य किरणें, स्थूलीकरण के द्वारा दृश्य रूपों में परिवर्तित हो जाती हैं, जैसे कि सूर्य की किरणें और तब हम उन्हें देखना प्रारम्भ करते हैं, और भौतिक रूप में कहें तो हम उनकी उपस्थिति को अनुभव कर सकते हैं और फिर इन किरणों की शक्ति से लाभान्वित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, हम नहीं जानते कि हम ब्रह्माण्डीय किरणों से कैसे प्रभावित होते हैं। हम न तो उन्हें जानते हैं, न ही उन्हें देख सकते हैं, न ही उन्हें समझ सकते हैं। परन्तु हम स्पष्ट रूप से देख सकते हैं कि हम सूर्य की किरणों से कैसे लाभान्वित होते हैं। हमें लगता है कि सूर्य अपरिहार्य है। सूर्य हमारा जीवन, हमारी श्वास और हमारा अस्तित्व है। ऐसा इसलिए है क्योंकि सूर्य की प्रकाश किरणों की आवृत्तियाँ, उन आवृत्तियों के साथ समव्यापी और समरूप हैं जिनमें हमारी इन्द्रियाँ कार्य करती हैं। हम अपने सामने एक भौतिक संसार देखते हैं क्योंकि प्रकृति के भौतिक कण जिन्हें हम अपने नेत्रों से देखते हैं, वे हमारी अपनी इन्द्रियों के गठन के समान आवृत्ति के हैं। इसीलिए हम भूलोक को देख सकते हैं, किन्तु भुवर्लोक, स्वर्लोक, महर्लोक, जनलोक, तपलोक या सत्यलोक को नहीं देख पाते। इसी प्रकार, हम पाताल और दूसरे अधोलोकों को नहीं देख पाते, क्योंकि वे हमारी इन्द्रिय-क्षमता से परे हैं। ब्रह्माण्ड में मात्र एक भौतिक संसार का ही अस्तित्व नहीं है। यह शक्ति, ऊर्जा और बल की आवृत्ति का केवल एक स्तर है, जिसके कारण हम एक समय में केवल एक लोक को ही देख सकते हैं, दो लोकों को नहीं। न तो हम अपने ऊपर कुछ देख पाते हैं और न ही अपने नीचे कुछ देख पाते हैं। हम केवल क्षैतिज रूप से देखते हैं, और वह है पाँच तत्त्वों का भौतिक संसार—पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। इस प्रकार हम जानते हैं कि हम केवल एक ही संसार क्यों देखते हैं, यद्यपि शास्त्रों में कई लोकों की चर्चा की गयी है। हम यह भी जानते हैं कि हम केवल मनुष्यों को ही क्यों देख पाते हैं, देवताओं और अन्य दैवी शक्तियों को क्यों नहीं। हम उन्हें नहीं देख पाते, क्योंकि वे चेतना की आवृत्ति के उच्चतर स्तर पर हैं। जैसे कि हम अपने भौतिक कानों से रेडियो तरंगों को नहीं सुन सकते हैं, हमें इसके लिए एक ट्रांजिस्टर की आवश्यकता होती है, क्योंकि भौतिक कर्णपटल (कान का पर्दा), संसार के विभिन्न भागों के प्रसारण केन्द्रों द्वारा भेजी गयी सूक्ष्म, ईथर तरंगों की तुलना में स्थूल है।

तो यह सब वैज्ञानिक रूप से यह समझाने और तार्किक रूप से समझने के लिए है कि हम अनुभूति और

अनुभव के भौतिक स्तर तक ही सीमित क्यों हैं, और हम ईश्वर की अलौकिक शक्तियों और दिव्य अभिव्यक्तियों के अस्तित्व से पूरी तरह अनभिज्ञ क्यों हैं। परन्तु भगवान् की अभिव्यक्तियाँ शाश्वत, अन्तहीन और अनादि हैं, चाहे हम उन्हें जानते हों, उन्हें देख पाते हों या नहीं, जैसे कि प्रकाश और ध्वनि जैसी ऊर्जा की अन्य आवृत्तियाँ अस्तित्व में हैं, चाहे हम उनसे शारीरिक रूप से सम्पर्क कर पायें या नहीं। जैसा कि मैंने पहले ही उल्लेख किया है, जब ये आवृत्तियाँ स्वयं ही अधिक से अधिक स्थूल हो जाती हैं, जिन कारणों को हम समझ नहीं पाते हैं, तो हम संसार को देखना प्रारम्भ करते हैं और प्रकृति की शक्तियों को अनुभव करते हैं। इसी प्रकार, भगवान् कभी-कभी ऐसे अवतार ले सकते हैं जिन्हें हम शारीरिक रूप से देख सकते हैं और इन्द्रियों द्वारा पहचान सकते हैं, उनका आनन्द ले सकते हैं और उनसे लाभान्वित हो सकते हैं। फिर, आवृत्ति हमारे संज्ञान और बोध के स्तर पर आ जाती है। ऐसा ही अवतारों की शृंखला के सम्बन्ध में है जिसके विषय में हम शास्त्रों में सुनते हैं—मत्स्य, कूर्म, वराह, नरसिंह, राम, कृष्ण इत्यादि। परन्तु ये ही भगवान् के एकमात्र अवतार नहीं हैं। श्रीमद्भागवत महापुराण कहता है कि भगवान् के अवतार अखण्ड और अनन्त, निरन्तर और अन्तहीन हैं। सूर्य की अनन्त किरणों के समान, सागर की अनन्त बूँदों के समान और अन्तरिक्ष के अनन्त कणों के समान, ईश्वर की अनन्त अभिव्यक्तियाँ हैं। वे अपने सार में अनन्त हैं, परन्तु जब वे प्रकटीकरण की एक विशिष्ट आवृत्ति पर आते हैं, तब वे अपने कार्यों और अभिव्यक्तियों में सीमित होते हैं। ये जीसस क्राइस्ट, बुद्ध और कृष्ण जैसे दृश्यमान अवतार और ऐसे अलौकिक प्राणी हैं, जिन्हें हम सुपरमेन, अतिमानव या अवतार कहते हैं।

आज एक बहुत ही शुभ अवसर है जिसे हम रास पूर्णिमा कहते हैं, आश्विन मास की पूर्णिमा का दिन, जो भगवान् श्री कृष्ण की लीलाओं से जुड़ा है, जो षोडश कलामूर्ति, पूर्णावतार हैं, दिव्यता हैं जो हमारे भौतिक बोध के स्तर पर उतरने के लिए प्रवृत्त होती है। यहाँ मानवीय बोध की सीमाओं के माध्यम से, अनन्त की महिमा को संघनित कर या दबाकर केन्द्रित किया जाता है। यह भगवान् श्री कृष्ण का अवतार था जिसमें हम एक बहुत ही विलक्षण और गूढ़ तथ्य को देखते हैं जिसे वे रास-लीला कहते हैं, एक ऐसी क्रीड़ा, जिसे उन्होंने इस विशेष पूर्णिमा की रात को, मधुवन में, पवित्र वृन्दावन के निर्जन वनीय स्थलों के आश्रय में, यमुना के तट पर खेला था। यह केवल एक ऐतिहासिक या भव्य घटना मात्र नहीं है जिसका हम वर्णन, मनन और गुणगान कर रहे हैं, अपितु एक आध्यात्मिक घटना है, क्योंकि भगवान् आध्यात्मिक के अतिरिक्त और क्या ही हो सकते हैं। यदि भगवान् को कुछ होना ही है, तो वे आध्यात्मिक ही हैं। और यदि वह कुछ कर सकते हैं, तो वह केवल आध्यात्मिक गतिविधि ही है। यदि उनके कार्यों के पीछे कोई उद्देश्य है, तो वह केवल आध्यात्मिक ही है। भीतर और बाहर, उनकी सम्पूर्ण सृष्टि के माध्यम से, यह आध्यात्मिकता ही है जो कार्य कर रही है। ईश्वर के संसार में भौतिकता नाम के लिए भी नहीं है। यह एक ऐसी वस्तु है जिसका यहाँ अस्तित्व ही नहीं है।

क्रमशः

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

जीवन का लक्ष्य और इसकी प्राप्ति

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

परिणामतापसंस्कारदुःखैः गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः (विवेकशील व्यक्ति के लिए संसार की सभी वस्तुएँ, उनके परिणाम-दुःख, संस्कार-दुःख और ताप-दुःख के कारण तथा तीनों गुणों की वृत्तियों के परस्पर विरोध के कारण दुःख ही हैं।) (पतञ्जलि योगसूत्र २-१५)

विषयेन्द्रियसंयोगाद्यत्तदग्रेऽमृतोपमम्।
परिणामे विषमिव तत्सुखं राजसं स्मृतम्।।

(जो सुख विषय और इन्द्रियों के संयोग से होता है, वह पहले-भोगकाल में अमृत के तुल्य प्रतीत होने पर भी परिणाम में विष के तुल्य है; इसलिए वह सुख राजस कहा गया है।) (भ.गी.१८/३८)

माया इतनी शक्तिशाली है। अभी इस समय आप सभी आत्मा में लीन हैं; हर ओर आप आत्मा का दर्शन करते हैं। किन्तु जैसे ही आप इस हॉल से बाहर जाते हैं, मन उन्हीं चिन्ताओं और तनावों सहित अपने उसी पुराने मार्ग पर चला जाता है। सावधान!

हमें केवल नचिकेता ही नहीं अपितु महिलाओं में मैत्रेयी-तत्त्व भी चाहिए! संसार को मैत्रेयी-तत्त्व से सम्पन्न महिलाओं की आवश्यकता है। राजा जनक के दरबार में याज्ञवल्क्य नाम के एक महान् ज्ञानी थे। उनके पास असंख्य गायों की सम्पदा थी। उन्होंने जीवन-मुक्ति का आनन्द पाना चाहा, ज्ञानी तो वे थे ही, तथापि उन्होंने वन-गमन का विचार किया। उन्होंने अपनी दोनों पत्नियों, कात्यायिनी और मैत्रेयी को बुलाया और उन दोनों में अपनी सम्पत्ति का बँटवारा करना चाहा। कात्यायिनी अत्यन्त भली महिला थीं; वह धर्मपरायणा गृहिणी थी। धर्मपरायणा गृहिणी होते हुए भी आप आत्म-साक्षात्कार कर सकती हैं। किन्तु मैत्रेयी ब्रह्मवादिनी थी। वह विवेक-सम्पन्न थी। उनकी केवल-अद्वैत-सिद्धान्त में गहन निष्ठा थी। उसने प्रश्न किया, 'श्रद्धेय स्वामी! यदि आप मुझे चतुर्दश भुवनों की सम्पदा भी प्रदान कर देंगे, तो क्या मुझे उससे मोक्ष प्राप्त हो जायेगा?' यथार्थ प्रश्न यह है! आपको सदैव यह प्रश्न पूछना होगा, और इन अल्प से वस्तु-पदार्थों के सुख में बह नहीं जाना है। उसने अमरत्व पाना, आत्म-साक्षात्कार पाना चाहा। उसने कहा, 'यदि त्रिलोक की सम्पदा भी मुझे अमरत्व नहीं दे सकती, तो मुझे ऐसी सम्पत्ति नहीं चाहिए।' हमें केवल पुरुष ही नचिकेता जैसे नहीं, नारियाँ भी मैत्रेयी जैसी चाहिए। संसार की रक्षा केवल उनके द्वारा ही हो सकती है। हम अनेक गार्गी एवं सुलभायें चाहते हैं जिन्होंने आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लिया था, जिन्होंने अपरोक्षनुभूति पा ली थी। आपके जीवन का लक्ष्य यह ही है।

निष्काम सेवा करें। सदैव तैलधारावत्, जैसे तेल को एक पात्र से दूसरे पात्र में निरन्तर डाला जाता है, उसी प्रकार भगवन्नाम का जप करते रहें। आपको विस्मरण भी हो सकता है। बार बार स्वयं को यह स्मरण करवायें कि जिधर भी आपकी दृष्टि जाती है, उधर ही परमात्मा हैं; विभूति योग को समझें। स्वाध्याय करें। अपने हृदय को शुद्ध करें। लक्ष्य को न भूलें; इसे अभी, इसी क्षण प्राप्त करें!

यह तलवार की धार पर चलने के समान है; किन्तु जिज्ञासु साधक जिसमें तीव्र आकांक्षा है, उसके लिए यह अत्यन्त समतल एवं सहज है। अपने वरिष्ठ ज्ञानी जनों के पास जायें। खोजने का प्रयास करें कि वास्तविक सुख कहाँ है। स्वयं से पूछें, 'मैं कौन हूँ?' इन पञ्च कोशों का निराकरण करें—अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश,

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

विज्ञानमय कोश, आनन्दमय कोश। इन सभी का आदि और अन्त है। आत्मा इन पाँचों कोशों से अतीत है। यही आपका वास्तविक स्वरूप है।

समन्वय योग

कर्म योग, भक्ति योग और राज योग के माध्यम से आप एक ही लक्ष्य पर पहुँचते हैं। आप विविध योग साधनाओं का समन्वय भी कर सकते हैं; समग्र योग अधिक सहायप्रद है। मनुष्य विचार करता है, मनुष्य अनुभव करता है और मनुष्य चाहता भी है। हम समग्र साधना चाहते हैं। आपको अपना हृदय, मस्तिष्क और हाथों का विकास करना होगा। बहुत से लोगों ने केवल बुद्धि का विकास किया है; इसलिए विश्व में संकट उत्पन्न हो गया है। मन, बुद्धि और हाथ, तीनों को विकसित करना होगा। यह समग्र विकास है। यही समन्वय योग है। भले ही आप भक्त हों, तो भी आपको थोड़ा बहुत आसन-प्राणायाम, शीर्षासन, सर्वांगासन और पश्चिमोत्तानासन की सहायता लेनी चाहिए; ये आपको उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करेंगे; और तब आप ध्यान के लिए अधिक देर तक बैठ सकेंगे। आप किसी एक योग को अपना आधार बना सकते हैं। प्रत्येक व्यक्ति भिन्न रुचि और स्वभाव का है। एक अलग रुचि सम्पन्न मनुष्य को राज योग को आपना आधार बनाना उपयुक्त लगेगा। क्रियाशील व्यक्ति को कर्म योग अधिक रुचिकर लगेगा। बुद्धि प्रधान व्यक्ति को अपने लिए ज्ञान योग का आधार अधिक उपयुक्त लगता है। किन्तु वह भी कुछ न कुछ आसन और प्राणायाम कर ही सकता है। इन सबको समन्वित करते हुए आपने अपने जीवन के लक्ष्य को अवश्य ही प्राप्त करना है।

तीन शब्द स्मरण रखें—आकांक्षा, त्याग और श्रद्धा-भक्ति! निश्चित रूप से आपको गीता में वर्णित सभी दैवी गुणों का स्वयं में विकास करना चाहिए '**अमानित्वं, अदम्भित्वं**', इत्यादि और '**अभयं सत्त्वसंशुद्धिः**' इत्यादि। निर्भीक बनें। यह आपका कर्तव्य है। आपको इन सद्गुणों का विकास करना ही है।

अमानित्वमदम्भित्वमहिंसा क्षान्तिरार्जवम्।
आचार्योपासनं शौचं स्थैर्यमात्मविनिग्रहः।।

(निरभिमानिता, दम्भाचरण का अभाव, अहिंसा, क्षमाभाव, मन-वाणी की सरलता, गुरुजनों की सेवा, बाहर-भीतर की शुद्धि, अन्तःकरण की स्थिरता और मन-इन्द्रियों सहित शरीर का निग्रह,) (भ.गी. १३/७)

अभयं सत्त्वसंशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थितिः
दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम्।।

(निर्भयता, अन्तःकरण की निर्मलता, तत्त्वज्ञान और योग के लिए निरन्तर दृढ़ स्थिति, दान, इन्द्रियों का दमन, यज्ञ, स्वाध्याय, तप और मन की सरलता। (भ.गी. १६/१)

आपको एक ही आसन में कम से कम आधे घण्टे स्थिर बैठने का अभ्यास करना होगा। यदि आप एक ही आसन में तीन घण्टे तक स्थिर बैठ सकें, तो आसन-जय कर सकते हैं। पद्मासन और सिद्धासन ध्यान के लिए उपयुक्त आसन हैं। अन्य आसन आपको उत्तम स्वास्थ्य रखने में सहायक होंगे। सर्वांगासन से रीढ़ में लचीलापन आता है; लचीली रीढ़ का अर्थ है—स्थायी युवावस्था, और गतिशीलता एवं कार्य कुशलता की सक्षमता। शीर्षासन आपको शक्ति सम्पन्न करता है।

अपने भोजन को सयंमित करें। अत्यधिक मिर्च-मसाले न खायें। मूँग की दाल और एक-दो परांठा पर्याप्त हैं। रात्रि भोजन अवश्य ही सादा होना चाहिए। सामान्यतया आप रात्रि भोजन अधिक गरिष्ठ एवं चटपटा खाते हैं। यदि आप सायंकाल में चलचित्र देखने चले जाते हैं और देरी से शयन करते हैं, तो फिर प्रातः ४ बजे कैसे उठ सकेंगे? शीघ्र शयन करें और शीघ्र शैया छोड़ दें। रात्रि भोजन सदैव हल्का होना चाहिए, जैसे दूध और फल। सोने से पहले स्वाध्याय और ध्यान करें। तब आप प्रातः शीघ्र उठ सकेंगे।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

सत्संग

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

धूल को यदि वायु का संग मिल जाये, तो वह ऊँचे उठ कर आकाश में जा पहुँचती है। यदि गन्दे पानी का साथ मिले, तो दलदल का रूप ले लेती है। पवन को यदि चमेली का संग मिल जाये, तो अति मधुर गन्ध देने लगती है और यदि इसे कूड़े का साथ मिल जाये, तो दुर्गन्ध फैलाती है। यदि तोते को बुरे पुरुषों के साथ रख दिया जाये, तो यह गाली ही सीखेगा। इसे साधुओं के साथ छोड़ दो, तो यह 'राम' 'राम' कहेगा। इसी प्रकार एक मनुष्य सन्तों की संगति में रहे, तो उसे ज्ञान हो जायेगा और वह नित्यानन्द में डुबकियाँ लगायेगा, दुर्जनों और मद्यपान करने वालों के साथ रहेगा, तो मद्यपान ही करेगा और पापकर्म ही करेगा।

दु:संग के दुष्परिणाम

बुरे संग के दुष्परिणाम ही निकलते हैं। दुर्जनों के संग से मन बुरे विचारों से भर जाता है। एक नवागन्तुक जो दुष्टों की संगति में पड़ जाता है, अपनी भक्ति-भावना खो बैठता है और बुरी आदतें सीख लेता है। ईश्वर तथा धर्मशास्त्रों में उसकी जो थोड़ी सी श्रद्धा होती भी है, वह नष्ट हो जाती है। वह संसारी मनुष्य बन जाता है।

मन स्वभावत: अनुकरण करता है। दुष्टों की संगति में इस मन में अनैतिकता, लम्पटता, बुरी आदतें, कामुकता, दम्भ, उदण्डता जैसे अवगुण ही तो आयेंगे। पवित्रता, सत्यप्रियता, दया आदि समस्त गुणों का दु:संग नाश कर देता है।

ऐसे लोगों का संग दृढ़तापूर्वक त्याज्य है जो झूठ बोलते हों या व्यभिचार, चोरी, धोखेबाजी, कपट-व्यवहार, गपशप, चुगली, निन्दादि में लगे रहते हों या जिनकी ईश्वर तथा धर्मशास्त्रों में श्रद्धा न हो। स्त्रियों का संग तथा स्त्री-संग करने वालों की संगति भी हानिकारक है।

यह बात नहीं कि केवल संसारी मनुष्यों का संग ही बुरा है, अपितु अश्लील गीतों का सुनना, जुआ खेलना, मद्यपान, वैश्यालयों की समीपता, सिनेमा, उत्तेजित करने वाले तामसिक आहार, मैथुन करते पशु देखना, नग्न नारियों के चित्र देखना, कामुक वस्त्र, कुविचार, सन्तों एवं धर्मशास्त्रों की निन्दा करने वालो और अफीम-गांजा सेवन करने वालो का संग भी दु:संग कहलाता है। संक्षेप में यह कहा जा सकता है कि जो कोई वस्तु भी मन में विकार लाने का कारण बन सकती हो, उसे बुरे संग की ही संज्ञा दी जायेगी।

जिज्ञासु बहुधा शिकायतें करते हैं कि 'हमें साधना करते पन्द्रह वर्ष हो गये, किन्तु कोई ठोस आध्यात्मिक उन्नति नहीं हो पायी।' इसका सीधा उत्तर यही है कि उन्होंने दु:संग का पूर्णतया त्याग ही नहीं किया।

जैसे छोटे-छोटे पौधों की पशुओं से रक्षा करने के लिए लोहे की तारों की बाड़ लगाना आवश्यक है, वैसे ही नवशिष्य को बुरे संस्कारों से अपनी रक्षा करनी चाहिए। नहीं तो, उसका पूर्ण नाश अवश्यम्भावी है।

सत्संग या सन्तों का संग

कुसंग का त्याग करिए। सर्वत्र, सदैव सर्वथा दुष्टों की संगति से बचिए। उन्हीं सन्तों तथा विद्वानों की शरण में जाइए जो आपके घावों को भर सकें, आपमें नवजीवन का संचार कर पायें, आपको फिर से युवा बना दें और आपको शान्ति तथा आनन्द का मार्ग बता सकें।

सत्संग की महिमा विस्तार से श्रीमद्भागवत, रामायण और हिन्दुओं के अन्य धर्मशास्त्रों में कही गयी है। कबीर, तुलसीदास, आदि गुरु शंकराचार्य जी तथा गुरु नानक आदि सभी ने महात्माओं के साथ सत्संग पर अनेक पुस्तकें लिखी हैं।

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

स्वामी विवेकानन्द ने श्री रामकृष्ण परमहंस का सत्संग किया और ज्ञानदेव ने निवृत्तिनाथ का। गोरखनाथ ने मत्स्येन्द्रनाथ जी का सत्संग किया। भगवदीय आत्माओं के दिव्यातिदिव्य तेज, आध्यात्मिक स्पन्दन और पवित्र विचारधाराएँ मन पर चुम्बक सरीखा विशेष प्रभाव डालती हैं। सत्संग तो मन को बड़ी ऊँचाइयों तक पहुँचाता है। जैसे ज्वाला से ज्वाला जाग्रत की जाती है, वैसे ही हृदय दूसरे हृदय से नवोत्साह रूपी नवजीवन प्राप्त कर लेता है। पूर्व में साधकों को सदा सन्तों के साथ सत्संग करने की शिक्षा दी जाती है। उनके साथ वार्तालाप द्वारा अपने प्रेम की ज्योति को प्रज्वलित करने को कहा जाता है। केवल एक पवित्रात्मा और पुण्यात्मा ही एकान्त में अपने-आपको प्रेरित-प्रज्वलित रख सकती है। ऐसे महान् सन्तों के संग से ही एक जिज्ञासु को साधना के प्रारम्भ में ही लाभ उठाते हुए अपनी साधना को दृढ़ करते रहना चाहिए।

सत्संग का प्रभाव

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। सत्संग स्वयं तीर्थों का तीर्थ है। जहाँ सत्संग है, वहाँ त्रिवेणी ही उपस्थित मानिए।

सत्संग जैसा प्रेरणादायक, शान्तिदायक, उत्साहवर्धक और आनन्ददायक और कुछ भी नहीं है। मनुष्य को सबसे ज्यादा पवित्र करने वाला और प्रकाश देने वाला सत्संग ही तो है। जो भी सत्संग नियमपूर्वक करते हैं, उनमें ईश्वर तथा धर्मशास्त्रों के प्रति श्रद्धा, भगवान् की प्राप्ति लगन और भक्ति धीरे-धीरे बढ़ने लग जाती है। सत्संग का फल सदैव अचूक रहता है। प्रारम्भ में सत्पुरुषों का संग प्राप्त होने पर सेवा का अवसर मिलता है, जिसके फलस्वरूप परम तत्त्व के ज्ञान का प्रकाश मन पर पड़ने लगता है। तत्पश्चात् इस जगत् के प्रति पूर्ण वैराग्य होने लगता है। साथ-ही-साथ प्रभु के लिए उत्कण्ठा उत्पन्न होती है। इसको भक्ति कहते हैं। इसके दृढ़ होने पर मानव प्रभु का प्रेमपात्र बन जाता है। इसी निष्काम प्रेमवश प्रभु उसे अपनत्व प्रदान कर और अपने मनोहारी स्वरूप का साक्षात् दर्शन दे कर कृतार्थ करते हैं।

जिनके कानों में सन्तों के प्राणदायक शब्द पड़ते हैं, वे बुरे रहने पर भी पवित्र हो जाते हैं और अन्ततोगत्वा प्रभु के चरणारविन्द में पहुँच जाते हैं। इसी सत्संग के कारण दुर्जन जगाई-मधाई और रत्नाकर जैसे डाकू का भी जीवन परिवर्तित हुआ और वे महान् सन्त बन गये।

संन्यासियों के प्रति गृहस्थियों का व्यवहार कैसा होना चाहिए

केवल सत्संग ही भवसागर से पार कराने वाला मोक्षदाता सुरक्षित जहाज है। अत: तुम्हारा एकमात्र कर्तव्य सत्संग की प्राप्ति के लिए अनथक प्रयत्न होना चाहिए।

गृहस्थ जनों को हाथों में कुछ फल, भेंट लेकर साधु-सन्तों के पास पहुँचना चाहिए, उनके दर्शन होने पर प्रेमपूर्वक साष्टांग प्रणाम करना चाहिए। एक बात का ध्यान गृहस्थी लोगों को अवश्य करना होगा—वह यह कि संन्यासियों से उनके पूर्वाश्रम—जन्मस्थान, व्यवसाय, आयु अथवा शैक्षणिक योग्यता आदि के बारे में कदाचित् कोई भी प्रश्न नहीं करना चाहिए। क्योंकि अब उनके आत्म-स्थित होने के कारण इनमें से किसी प्रश्न का भी कुछ मूल्य है ही नहीं। संन्यासियों की उपस्थिति में कोई भी सांसारिक बात गृहस्थियों को नहीं करनी चाहिए। केवल ईश्वर सम्बन्धी या आध्यात्मिकता का ही पूर्व-नियोजित प्रश्न उनके सामने रखना चाहिए। केवल पूछने के विचार से कोई भी मनगढ़न्त प्रश्न आश्रम में पहुँच कर नहीं करना चाहिए, न ही उनका

समय व्यर्थ करना चाहिए।

हाँ, गृहस्थी जन गेरुए वस्त्र तथा कौपीन जैसी नित्य व्यवहार में आने वाली वस्तुएँ संन्यासियों को भेंट कर सकते हैं। उनसे भाव तथा प्रेमपूर्वक पूछ भी लेना चाहिए यदि वे कोई ऐसी आवश्यकता-पूर्ति की सेवा कर सकते हैं। उनकी आज्ञा का पालन श्रद्धापूर्वक तुरन्त ही कर देना चाहिए। सेवा के लिए मात्र शाब्दिक सहानुभूति शोचनीय है, केवल कुटिलता है। संन्यासी तो पृथ्वी पर रहने वाले देवता हैं। कोई भी यज्ञ संन्यासी-सेवा से बढ़ कर नहीं। संन्यासी की सच्ची सेवा ही अमिट प्रभावोत्पादक है।

सत्संग की उपयोगिता

गृहस्थी लोग यह कहते सुने जाते हैं कि आजकल सच्चे तथा योग्य महात्मा ही नहीं मिल पाते। इस कथन में कुछ सार नहीं। जहाँ माँग है, वहाँ महात्मा उपलब्ध हैं ही। यदि माँग सच्ची हो, तो शीघ्र ही उपलब्धि होगी। यही प्रकृति का अटल नियम है। यदि आपको सच्ची प्यास है, तो गुरु आपके द्वार पर स्वयं आ पहुँचेंगे। आप जीवन तो मनमानी का जीते हैं। मन में काम की अपवित्र वासनाएँ भरी हैं। दिव्य जीवन की रत्तीमात्र भी चाह ही नहीं। अपना समय गपशप तथा व्यर्थ की सांसारिक बातों में नष्ट करते हैं। प्रतिष्ठा, लोभ और काम-प्रवृत्ति के दास बन चुके हैं और करते हैं शिकायत : 'मुझे सत्संग मिलता नहीं।' पहले अपने दोषों को देखो। अपनी त्रुटियों को मानो। इन भूलों के लिए प्रायश्चित्त करो, व्रत रखो, प्रार्थना करो। भगवान् के सम्मुख एकान्त में अश्रु बहाओ। पहले अपने-आपको अधिकारी बनाओ। उच्चकोटि के महान् सन्त सच्चे जिज्ञासुओं के मिलने की प्रतीक्षा में ही हैं।

महात्माओं की तो कमी नहीं, साधक ही नहीं मिलते। यदि आप योग्य महात्माओं के उपलब्ध न रहने का दोष लगाते हैं, तो महात्मा भी योग्य साधक न मिलने की शिकायत कर सकते हैं।

सच्चे गुरु के मिलने पर भी उसे पहचान नहीं सकते, क्योंकि महात्मा भी साधारणतया अपने महत्त्व को छिपाये रहते हैं। केवल वही साधक जिन्होंने अपने इस या पूर्व-जन्म में अधिक पुण्य-उपार्जन किये हैं, महात्माओं के माहात्म्य को जान पायेंगे और उनकी कृपा-प्राप्ति के योग्य हो सकेंगे। सुस्त तथा विषयी लोगों को सन्त-कृपा मिलना असम्भव है।

परोक्ष सत्संग

यदि आपको जीवित महात्माओं का सत्संग न मिल सके, तो आप उच्च कोटि के महापुरुषों द्वारा लिखित पुस्तकों का स्वाध्याय कर सकते हैं। साक्षात्कार-प्राप्त महात्माओं द्वारा लिखित पुस्तकें नकारात्मक (परोक्ष) सत्संग का अवसर प्रदान करती हैं। जब आप उनका स्वाध्याय करेंगे, तो आप महात्माओं के ही सत्संग जैसा लाभ उठायेंगे। विवेकचूड़ामणि का पाठ कुछ समय के लिए आपको आदिगुरु शंकराचार्य जी का सत्संग देगा और 'योगवासिष्ठ' पढ़ते हुए आप वसिष्ठ मुनि का सत्संग कर रहे होंगे।

सन्ध्या को किसी मन्दिर में या एकान्त स्थान में चार-पाँच लोग एकत्र होकर श्रीमद्भगवद्गीता, उपनिषद्, रामायण, योगवासिष्ठ या श्रीमद्भागवत का स्वाध्याय कर सकते हैं। धीरे-धीरे आपका मन पवित्र होने लगेगा। माताएँ भी इसी शैली को अपना सकती हैं।

सदैव सत्संग करें। आपको धीरे-धीरे इसके अकथनीय लाभ प्राप्त होंगे। जीवन अल्प है, समय निकलता जा रहा है। काल है कि आपको निगलने के लिए मुँह फाड़े खड़ा है। कल तो कभी आयेगा नहीं। मनुष्य-जन्म का पुनः मिल पाना सुलभ नहीं है। सत्संग द्वारा आत्म-साक्षात्कार का लाभ उठा कर इस जन्म का सदुपयोग करिए। सत्संग द्वारा सत्-चित्-आनन्द का अनुभव करें, तभी आपको मुक्ति प्राप्त हो सकेगी।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

ध्यान—मन को नियन्त्रित रखने की दिव्य विधि

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

आध्यात्मिक सफलता एवं प्रबोधन प्राप्ति हेतु ध्यान करना आवश्यक है। ध्यान, शाश्वत आनन्द के परम धाम के द्वार को खोलने की चाबी है। मन की स्वाभाविक प्रवृत्ति आगे की ओर जाने एवं बाहर जाने की है। ध्यान में मन पीछे की ओर एवं भीतर की ओर मुड़ता है। जो व्यक्ति भगवान् के अखण्ड-निरन्तर ध्यान का अभ्यास करता है, वह पूर्णतः निर्भय हो जाता है। विचार, पवित्रता एवं ध्यान द्वारा अन्तःप्रज्ञा के द्वार खोला जा सकता है।

ध्यान ही उस महान् अज्ञात तत्त्व को जानने का मार्ग है। आत्मा अथवा परमात्मा पर ध्यान के अतिरिक्त, मन का कोई अन्य श्रेष्ठतर उद्देश्य नहीं है। ध्यान शान्ति, अन्तःदृष्टि, प्रबोधन एवं समाधि प्रदान करता है। स्वयं के भीतर जाना एवं आन्तरिक प्रशान्ति की अवस्था में प्रभु के लिए हृदय-द्वार खोलना ही ध्यान है।

ध्यान एक साधक के मुख एवं उसके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को आध्यात्मिक आभा प्रदान करता है। ध्यान द्वारा आप उचित जीवन जीने का कौशल, प्रबोधन एवं आत्म-ज्ञान प्राप्त करेंगे। ध्यान शान्ति का सुदृढ़ आधार-आश्रय एवं अज्ञान का शत्रु है। ध्यान आत्म-विश्वास, साहस, शान्ति एवं आन्तरिक आध्यात्मिक बल प्रदान करता है। ध्यान मन के उद्विग्नकारी विचारों एवं भावनाओं को शान्त करता है, विक्षेप एवं मानसिक संघर्ष को समाप्त करता है तथा सन्तुलन एवं शान्ति प्रदान करता है।

जब आप प्रार्थना अथवा ध्यान करें, तो इन्द्रियों के द्वार बन्द कर दें। ध्यान के समय आप कभी अकेले नहीं होते हैं, आपके साथ सदैव अदृश्य मार्गदर्शक एवं गुरु होते हैं। वे आपकी सहायता करेंगे। ध्यान, ज्ञान प्राप्त करने की कुंजी है।

मन का उसके कार्य हेतु प्रशिक्षण

कामवासना-युक्त मन, आत्मा अथवा परमात्मा के विषय में कभी कुछ नहीं जान सकता है। विषयासक्त मन उन आध्यात्मिक सत्यों को ग्रहण नहीं कर सकता है जो बुद्धि की पहुँच से परे हैं। मन को दिव्य विचारों से आपूरित करें। बुरी इच्छाओं एवं भावनाओं को नष्ट करें तथा अच्छे विचारों एवं भावनाओं का विकास करें। मन की वृत्तियों अथवा विचारों को नियन्त्रित करने का सतत संघर्ष ही अभ्यास कहा जाता है।

मन पूर्वकालिक विचारों का परिणाम है। यह वर्तमान विचारों से भी निरन्तर परिवर्तित होता रहता है। यह एक भौतिक पदार्थ है। यह अत्यन्त सूक्ष्म पदार्थ से निर्मित होता है। यह आत्मा से प्रकाश प्राप्त करता है। अपने मन को प्रशिक्षित करें। व्यर्थ चिन्तन, दिवा-स्वप्न एवं अनिर्देशित-अव्यवस्थित विचारों में मानसिक शक्तियों को नष्ट नहीं करें। आत्म-अनुशासन का प्रारम्भ मन के साथ होना चाहिए। प्रथम शम (मन पर नियन्त्रण) तथा उसके पश्चात् दम (इन्द्रियों पर नियन्त्रण) आता है। अवचेतन मन, चेतन मन के नीचे छिपा एक प्रकार का विशाल

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

भण्डार-गृह है। अवचेतन मन, मनुष्य के मनोवैज्ञानिक जीवन में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आपकी सभी इच्छाएँ-कामनाएँ एवं विक्षेप अवचेतन मन से ही उद्‌भूत होते हैं।

चेतन मन, अवचेतन मन का सदैव सहयोग करता है तथा कभी इसकी भर्त्सना नहीं करता है। यह जगत् आश्चर्यजनक वस्तुओं एवं तथ्यों से भरा है; परन्तु मन से अधिक आश्चर्यजनक अन्य कुछ नहीं है। सदैव अच्छे एवं दिव्य विचारों की पृष्ठभूमि बनाये रखें। मन को खाली नहीं छोड़ें।

जिह्वा के मौन से अधिक श्रेष्ठ हृदय का मौन, मन का मौन है। मनुष्य का मन तब तक शान्त नहीं हो सकता है जब तक यह भगवान् में विश्रान्ति प्राप्त नहीं करता है। मन का जन्म आनन्द से हुआ है। इसलिए, यह सदैव सुख प्राप्त करना चाहता है। यह सदैव 'ब्रह्म' की प्राप्ति करना चाहता है जो आनन्दस्वरूप है। मन 'सत्' की प्राप्ति करना चाहता है जो आनन्दस्वरूप है।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

कष्ट तथा शोक आने पर शिकायत न कीजिए। हर कठिनाई संकल्प-शक्ति के विकासार्थ सुयोग है। इससे आप सबल बनेंगे। इसका स्वागत कीजिए। आपकी सहन-शक्ति बढ़ेगी तथा आपका मन ईश्वर की ओर मुड़ेगा। मुस्कान के साथ उनका स्वागत कीजिए। आपकी दुर्बलता में ही आपकी सच्ची शक्ति छिपी हुई है। आप अजेय हैं। आपको कुछ भी हानि नहीं पहुँचा सकता। एक-एक कर कठिनाइयों पर विजय प्राप्त कीजिए। यही नव-जीवन का समारम्भ है—यह है व्यापकता, महिमा तथा दिव्य वैभव का जीवन। महत् कामना कीजिए तथा शक्ति प्राप्त कीजिए। बढ़िए। विकास कीजिए। सारे सद्‌गुणों का अर्जन कीजिए। दैवी सम्पत्ति—जैसे धैर्य, क्षमा तथा साहस—आपमें सुप्त हैं। नये जीवन का आरम्भ कीजिए। आध्यात्मिक मार्ग का अनुसरण कीजिए तथा साक्षात्कार कीजिए : ''मैं ही अमर आत्मा हूँ।''

नये दृष्टिकोण को रखिए। विवेक, विचार, प्रसन्नता तथा बुद्धि से सम्पन्न हो जाइए। आपके लिए स्वर्णिम भविष्य प्रतीक्षा कर रहा है। भूत को विस्मृत कर दीजिए। आप चमत्कार कर सकते हैं। आप आश्चर्यजनक कार्य कर सकते हैं। आशा न छोड़िए। आप अपने संकल्प-बल से दुष्ट ग्रहों के प्रभाव को दूर कर सकते हैं। आप अपने विरुद्ध काम करने वाली शक्तियों को निष्क्रिय बना सकते हैं। आप विपरीत परिस्थितियों को भी अनुकूल बना सकते हैं। आप भाग्य को बदल सकते हैं। बहुतों ने ऐसा किया है। आप भी ऐसा कर सकते हैं। निश्चय कीजिए। अपने जन्म-सिद्ध अधिकार का साक्षात्कार कीजिए : ''आप वही अमरात्मा हैं।''

श्री स्वामी शिवानन्द

बाल जगत्

बालकों के लिए दिव्य जीवन

परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान!

सन्तुलित रहें

थोड़ा खेलें, अधिक पढ़ें। थोड़ा शयन करें, अधिक प्रार्थना करें। भाषण थोड़ा करें, अभ्यास अधिक करें। संग्रह अल्प करें, दान अधिक दें। अल्प बोलें, अधिक सुनें। थोड़ा बैठें, अधिक सेवा करें।

दूसरों का ध्यान रखें

सड़क से काँटे और काँच के टुकड़े हटा दें। प्राथमिक-सहायता देना सीखें। स्वयं-सेवक या बालचर बन जायें। रसोई-घर में माँ की सहायता करें। घर की सफ़ाई करने में हाथ बँटायें। अपने वस्त्र स्वयं धोयें। मूक-बधिर लोगों की सहायता करें। अपने सहपाठियों की सहायता करें। आपने जो पढ़ा-समझा है, वह उन्हें समझाने में सहायता करें।

सहनशील बनें

सब धर्मों का सम्मान करें। सभी धर्म उस एक परमात्मा की ओर ही लेकर जाते हैं। सभी सन्तों और पैगम्बरों का आदर करें। वे सब उसी एक परमात्मा के सन्देश-वाहक हैं। समस्त धर्मों का सार-तत्त्व एक है। इस तथ्य को सदैव स्मरण रखें।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

सेवा करो, प्रेम करो

एक गाँव से गुजरते हुए दो सहयात्रियों में से एक चिल्ला कर सहसा पैर पकड़ कर बैठ गया। असह्य वेदना से वह कराह रहा था, क्योंकि एक बड़ा नुकीला काँटा उसके पैर में घुस गया था। वह पैर भी उठा नहीं सकता था। उसका सहयात्री आगे बढ़ा। कुछ दूरी पर जा कर वहाँ से चिल्लाने लगा, ''अरे, जल्दी उठ, दौड़ कर यहाँ आ जा। क्या तुझे इतना पता नहीं कि सूर्य अस्त हो चुका है? यदि तू दौड़ कर न आया, तो हम समय पर अपने निश्चित स्थान पर नहीं पहुँच पायेंगे।''

पहले मनुष्य ने कहा, ''प्यारे मित्र, तुम्हें पता नहीं कि मुझे कितनी पीड़ा हो रही है। जब तक यह काँटा निकल नहीं जाता, तब तक मैं एक कदम भी चल नहीं सकता।''

''इस तरह यात्रा में क्यों रुकावट डालते हो? उठ के आना है तो चले आओ, नहीं तो मैं आगे चला जाऊँगा। तू आराम से बैठा रह।'' ऐसा कह कर वह कुछ और आगे बढ़ा। उसे भी सहयात्री की पीड़ा में प्रारब्धवशात् भाग लेना पड़ा। उसके पैर में भी एक बड़ा ही नुकीला काँटा घुसा और वह अति पीड़ा से त्रस्त हो कर नि:सहाय बैठ गया। हाथ लगाते ही दोनों को इतना दर्द होता था कि अपने-आप कोई भी काँटा निकाल नहीं पाया। परस्पर प्रेम और सहयोग वृत्ति के अभाव के कारण दूर बैठे हुए दोनों संकट-काल में एक-दूसरे के लिए अंश मात्र भी उपयोगी नहीं बन पाये।

वहाँ से गुजरते हुए किसी अन्य यात्री ने यातना से सन्त्रस्त उन दोनों के कष्ट का निवारण करते हुए कहा, ''मित्र, यदि तुमने पहले ही, जब उसके पैर में काँटा लगा था, उसकी सहायता की होती, तो तुम्हारे संकट के समय पर वह भी तुम्हारे काम आ सकता था। इस तरह पारस्परिक सहयोग से तुम शीघ्र ही अपने नियत स्थान पर पहुँच पाते। एक-दूसरे के संकट-काल में सहायता नहीं करने का फल यही होता है।''

इसी प्रकार, जब एक कठोर-हृदयी मनुष्य जीवन रूपी दुर्गम पथ पर अपने किसी सहयात्री को दु:खी देखता है, तो वह हँसता है। परन्तु जीवन का स्वरूप ऐसा है कि शीघ्र ही वह स्वयं भी उसी प्रकार का दु:ख-कष्ट प्राप्त करता है तथा उसकी सहायता के लिए कोई नहीं आता है। तब वहाँ एक ज्ञानी सन्त आते हैं, जिन्होंने अस्तित्व के एकत्व का अनुभव कर लिया है, वे उन दोनों के कष्ट को दूर करते हैं तथा उनके हृदय में प्रेम का बीज डालते हैं। वे कहते हैं, ''अरे भाई, दूसरे मनुष्य के संकट के समय आपको सेवा का सुअवसर प्राप्त होता है। सहयोग और सेवा भाव से आपका अप्रत्याशित उत्थान होगा और आप अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे। आप दूसरों की दु:खी दशा को 'अपना प्रारब्ध-फल भुगत रहा है' ऐसा कहेंगे तो आपकी भी यही दशा होगी; आप इसी तरह नि:सहाय होकर अत्यन्त दु:ख की स्थिति में बड़ी बुरी तरह से फँस जायेंगे। संसार का स्वरूप जानो और सेवा करो, प्रेम करो । सबमें आत्म-स्वरूप का दर्शन करो।

श्री स्वामी शिवानन्द

'शिवानन्द-दृष्टान्त-मंजरी' पुस्तक से उद्धृत कहानी

परम आराधनीय सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज का १३८ वाँ जन्म–जयन्ती उत्सव

अविरतं निजसूक्तिसुधारसं भुवि जनाय वितीर्य शुभप्रदम्।
भविकशीलममेयगुणाकरं शिवमुनीश्वरमेवसमाश्रये।।

मैं महान् सन्त गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज के चरण–कमलों का आश्रय ग्रहण करता हूँ जो परम शील–सम्पन्न हैं, अनन्त गुणों के धाम हैं तथा जो मानवता के कल्याण के लिए अपनी अमृतवाणी की निरन्तर वृष्टि कर रहे हैं।

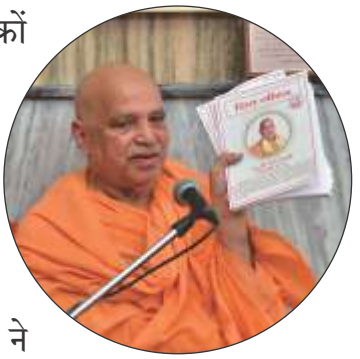
शिवानन्द–स्तोत्र–पुष्पांजलि – १४

परम आराध्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की १३८ वीं जन्म-जयन्ती का पावन दिवस मुख्यालय आश्रम में ८ सितम्बर २०२५को अत्यन्त भक्ति भाव एवं हर्षोल्लासपूर्वक मनाया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ ब्रह्ममुहूर्त प्रार्थना एवं ध्यान सत्र तथा परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज के संक्षिप्त सन्देश के साथ हुआ। स्वामीजी महाराज ने श्री गुरुदेव के जन्मोत्सव मनाने की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि यह दिवस श्री गुरुदेव के दिव्य जीवन एवं दिव्य उपदेशों पर चिन्तन-मनन द्वारा स्वयं को पवित्र करने का पावन अवसर है। इसके पश्चात् छः बजे, भक्तवृन्द भावपूर्वक भगवन्नाम संकीर्तन करते हुए प्रभात-फेरी में सम्मिलित हुए। विश्व शान्ति एवं कल्याण हेतु आश्रम यज्ञशाला में

एक हवन भी सम्पन्न हुआ।

पूर्वाह्न सत्र में पावन समाधि मन्दिर में एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया जिसमें सद्गुरुदेव की विधिपूर्वक पूजा के उपरान्त उनकी पावन पादुकाओं की भव्य पूजा-अर्चना सम्पन्न हुई। पूजा के पश्चात्, आश्रम के संन्यासी-ब्रह्मचारी वृन्द ने भजन-कीर्तन के रूप में गुरु भगवान् के चरणों

में भावांजलि अर्पित की। इस शुभ अवसर पर श्री गुरुदेव की सत्रह पुस्तकों एवं चार पुस्तिकाओं तथा 'द डिवाइन लाइफ' एवं 'दिव्य जीवन' पत्रिकाओं के जन्म-जयन्ती विशेषांकों का विमोचन भी किया गया। इसके उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने अपने आशीर्वाद सन्देश में सब उपस्थित जनों को जीवन के परम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु श्री गुरुदेव के समन्वय योग का अभ्यास करने तथा गम्भीरतापूर्वक साधना करने हेतु प्रेरित किया। विश्व-शान्ति हेतु प्रार्थना, ज्ञान प्रसाद एवं विशेष प्रसाद के वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ।



सायंकाल में, श्री गुरुदेव की पावन स्मृति में विश्वनाथ घाट पर माँ गंगा की भावपूर्वक पूजा-अर्चना की गयी। रात्रि सत्संग में डीवीडी शो के माध्यम से

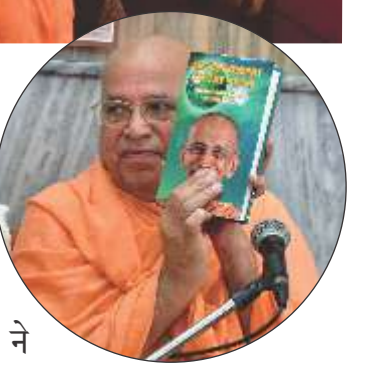
श्री गुरुदेव के दर्शन प्राप्त कर भक्त वृन्द ने स्वयं को सुधन्य अनुभव किया। इसके पश्चात्, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्द जी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देश में श्री गुरुदेव की बाल सुलभ-सरलता एवं अहंकारशून्यता का उल्लेख करते हुए प्रेरणाप्रद प्रसंग सुनाये। सत्संग का समापन आरती एवं विशेष प्रसाद के वितरण के साथ हुआ।

परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज हमें अपने पावन चरण-कमलों में अगाध भक्ति से आशार्वादित करें।

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज का १०९ वाँ जन्म–जयन्ती उत्सव

मुख्यालय आश्रम में परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की १०९ वीं जन्म–जयन्ती का मंगलमय दिवस २४ सितम्बर २०२५ को अत्यन्त भक्तिभावपूर्वक मनाया गया। ब्रह्ममुहूर्त प्रार्थना एवं ध्यान के साथ कार्यक्रम का आरम्भ हुआ। इसके उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने अपने सन्देश में परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज को श्रद्धांजलि समर्पित करते हुए कहा कि पूज्य श्री स्वामी जी महाराज श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित समस्त सद्गुणों के साकार विग्रह थे। तत्पश्चात्, प्रभात फेरी तथा विश्व–शान्ति एवं मानव–

कल्याण हेतु आश्रम यज्ञशाला में हवन का आयोजन किया गया।



पूर्वाह्न सत्र में पावन समाधि मन्दिर में एक सत्संग आयोजित किया गया जिसमें सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की पवित्र पादुकाओं की पूजा की गयी। इसके उपरान्त, आश्रम के संन्यासीवृन्द ने भजन-कीर्तन के रूप में परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के प्रति अपनी प्रेमपूर्ण आराधना अर्पित की। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने अपने सन्देश में पूज्य स्वामी जी महाराज की अनुपमेय गुरु-भक्ति का उल्लेख करते हुए कहा कि स्वामीजी महाराज ने अपनी अन्तिम श्वास तक सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज एवं उनके मिशन को अपनी सेवाएँ समर्पित कीं। इस पवित्र अवसर पर पूज्य स्वामीजी महाराज की आठ पुस्तकों एवं दो पुस्तिकाओं का

विमोचन भी किया गया। ज्ञान प्रसाद एवं विशेष प्रसाद के वितरण के साथ सत्संग समाप्त हुआ। नवरात्रि पूजा का तृतीय दिवस होने के कारण, श्री स्वामी शिवानन्द ऑडिटोरियम में आयोजित रात्रि सत्संग में माँ भगवती की पूजा-आराधना की गयी।

परमपिता परमात्मा, सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज एवं परम पावन श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के दिव्य अनुग्रह सब पर हों।

१०४ वें बेसिक योग–वेदान्त कोर्स का उद्घाटन समारोह

१०४ वें बेसिक योग–वेदान्त कोर्स का उद्घाटन १ सितम्बर २०२५ को वाई.वी.एफ़.ए हॉल में किया गया। भारत के विभिन्न भागों से कुल ३७ विद्यार्थी इस कोर्स में सम्मिलित हुए।

उद्घाटन कार्यक्रम का शुभारम्भ दुर्गा माता तथा दत्तात्रेय भगवान् के पावन मन्दिरों में पूजा के साथ किया गया। प्रारम्भिक प्रार्थनाओं के उपरान्त अकादमी के रजिस्ट्रार, ब्रह्मचारी श्री गोपीजी ने स्वामीजियों, व्याख्याता–गण, अतिथियों एवं विद्यार्थियों का हार्दिक स्वागत किया।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज, परमाध्यक्ष, द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम ने पावन दीप प्रज्वलन के साथ कोर्स का उद्घाटन किया। तदुपरान्त, ब्रह्मचारी श्री गोपीजी ने विद्यार्थियों का इस अवसर पर उपस्थित सभी जनों से परिचय करवाया। श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने उद्घाटन सन्देश में विद्यार्थियों को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के पावन आश्रम में आयोजित इस कोर्स में सम्मिलित होने के उनके सौभाग्य के प्रति जागरूक करते हुए कहा कि उन्हें इस अवसर का परिपूर्ण रूप से सदुपयोग करना चाहिए तथा विभिन्न कक्षाओं में प्राप्त दिव्योपदेशों को आत्मसात कर उन्हें अपने दिन–प्रतिदिन के जीवन में आचरित करना चाहिए। माँ सरस्वती की पूजा और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा तथा सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के आशीर्वाद सब पर हों!

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 दिब्य 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 सूत्रः

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 सूत्रः

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. मुर्हारी, सचिव	८५१९०८९३३९
५.	श्री टी. गुन्नाराव, कोषाध्यक्ष	७९८७९१६२१८

पत्राचार के लिए पताः

द डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा
शिवानन्द भजन मन्दिर
उदय भास्कर पब्लिक स्कूल के निकट
कैम्प-१, शान्तिपारा, डाकघरः 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 हुआः—''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। 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 अकाउण्टिंग व्यवस्था (Accounting System) को थोड़ा सरल बनाने के उद्देश्य से, १० मार्च २०२१ को आयोजित 'बोर्ड ऑफ मैनेजमेण्ट' मीटिंग एवं ११ मार्च २०२१ को आयोजित 'बोर्ड ऑफ ट्रस्टीज' मीटिंग में यह निर्णय लिया गया है कि द डिवाइन लाइफ सोसायटी के लिए भेजे जाने वाले डोनेशन दिनांक १ अप्रैल २०२१ से केवल निम्नलिखित अकाउण्टस हेड्स हेतु ही स्वीकार किये जायेंगे्

<u>जनरल डोनेशन</u>

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

<u>कॉरपस डोनेशन</u>

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

अत: भक्तवृन्द से अनुरोध है कि वे केवल उपर्युक्त अकाउण्टस हेड्स हेतु ही डोनेशन भेजें।

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

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

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

ऑनलाइन डोनेशन सुविधा सम्बन्धी सूचना

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

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

१.	नवीन सदस्यता-शुल्क*		₹ १५०/-
	प्रवेश-शुल्क	₹ ५०/-	
	सदस्यता-शुल्क	₹ १००/-	
२.	सदस्यता नवीकरण-शुल्क (वार्षिक)		₹ १००/-
३.	नयी शाखा खोलने का शुल्क**		₹ १०००/-
	प्रवेश-शुल्क	₹ ५००/-	
	सम्बद्धता-शुल्क	₹ ५००/-	
४.	शाखा-सम्बद्धता नवीकरण शुल्क (वार्षिक)		₹ ५००/-

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

** सदस्यता के इच्छुक प्रार्थी कृपया प्रार्थना-पत्र के साथ अपना फोटो पहचान-पत्र (Photo Identity) तथा निवास-स्थान के प्रमाण-स्वरूप कोई दस्तावेज (Residential Proof) भेजें।

*** नयी शाखा खोलने के लिए मुख्यालय से लिखित अनुमति लेनी होगी।

⇨ कृपया सदस्यता-शुल्क और शाखा-सम्बद्धता-शुल्क ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा भेजें।

डी एल एस शाखाओं की गतिविधियाँ एवं कार्यक्रम

भारतीय शाखाएँ

काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक सोमवार और शनिवार को ध्यान सत्र और प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १६ अगस्त को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी, पूजा और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित मनायी गयी।

काकचिंग (मणिपुर): दैनिक पूजा, प्रत्येक सोमवार को शिवाभिषेक, गुरुवार तथा माह की ८ तारीख को पादुका पूजा यथावत् चलते रहे। १६ अगस्त को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी और १७ अगस्त को नन्द उत्सव मनाया गया। २१ तारीख को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता और श्रीमद्भागवत के दैनिक स्वाध्याय के अतिरिक्त, श्रीमद्भगवद्गीता, श्री रामचरितमानस और श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा भजन-कीर्तन सहित मासिक सत्संग आयोजित किया गया। १५ अगस्त को विद्यार्थियों को अल्पाहार, वस्त्र और फल वितरित किये गये।

केन्द्रापड़ा (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ और प्रवचन सहित दैनिक सत्संग तथा रविवार को चल-सत्संग चलते रहे। ३० अगस्त को एक भक्त के निवास पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया। १५ अगस्त को स्वतन्त्रता दिवस तथा १६ अगस्त को जन्माष्टमी एवं नन्द उत्सव मनाये गये और गौ-पूजा की गयी। १९ से २१ अगस्त तक परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का १७ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। कार्यक्रम में नाम संकीर्तन, महामन्त्र कीर्तन और श्रीमद्भगवदगीता पाठ, गुरु-महाराज के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचन, चिकित्सा शिविर और नारायण सेवा सम्मिलित थे।

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। ३ अगस्त को एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २१ तारीख को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का १७ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस प्रभात फेरी, पादुका पूजा, श्रीविष्णुसहस्रनाम एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ, प्रवचन, भजन और कीर्तन सहित मनाया गया।

चौद्वार (ओडिशा): दैनिक पूजा, श्रीमद्भगवद्गीता स्वाध्याय, नारद भक्ति सूत्र पर प्रवचन, रविवार को योग कक्षाएँ तथा माह की ८ और २४ तारीख को पादुका पूजा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। ७, १४ और २८ तारीख को विभिन्न विद्यालयों में विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

जमशेदपुर (झारखण्ड): प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग किये गये। २१ अगस्त को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना

दिवस पादुका पूजा सहित मनाया गया।

दुर्ग (छत्तीसगढ़): जुलाई माह में, प्रत्येक शनिवार को प्रार्थना, भजन, श्री हनुमान चालीसा पाठ और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे।

नवसारी (गुजरात): शाखा द्वारा श्रावण माह में, ६ अगस्त को शिवाभिषेक, शिवमहिम्न स्तोत्र पाठ और प्रवचन आयोजित किया गया।

नयागढ़ (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रत्येक बुधवार को साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। १० जुलाई को श्री गुरु पूर्णिमा मनायी गयी। ११ से १८ तारीख तक साधना सप्ताह का आयोजन किया गया और १९ तारीख को गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस प्रार्थना, पादुका पूजा और प्रवचन सहित मनाया गया। १६ जुलाई को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। १५ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी पूजा, अर्चना, श्रीमद्भगवद्गीता पारायण और 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र के कीर्तन सहित मनायी गयी। संक्रान्ति को श्री सुन्दरकाण्ड और श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया। २१ तारीख को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ और प्रवचन सहित मनाया गया।

पुरी (ओडिशा): दैनिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग, माह की ८ एवं २४ को पादुका पूजा, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, संक्रान्ति को श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा अमावस्या एवं पूर्णिमा को महामन्त्र संकीर्तन कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा और १९ जुलाई को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा और नारायण सेवा सहित मनाया गया।

बलांगीर (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक योग कक्षाएँ तथा प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम चलते रहे। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा और १९ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा, महामन्त्र और महामृत्युञ्जय मन्त्र के जप, भजन, कीर्तन और प्रवचन सहित मनाया गया। एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। २७ तारीख को रुद्राभिषेक किया गया। १५ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी अभिषेक, अखण्ड नाम संकीर्तन और श्रीमद्भागवत पाठ सहित मनायी गयी। २१ तारीख को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा, महामन्त्र कीर्तन और प्रवचन सहित 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। १५ अगस्त को श्रीकृष्ण

जन्माष्टमी पूजा, श्रीमद्भागवत पारायण, प्रवचन, भजन और कीर्तन सहित मनायी गयी।

बीकानेर (राजस्थान): शाखा द्वारा 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 जरूरतमन्द लोगों को पीने का पानी वितरित कराया गया। श्रावण मास के दौरान प्रतिदिन महारुद्राभिषेक किया गया। २१ अगस्त को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का १७ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): १६ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी पूजा, अर्चना, 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र-जप, भजन और कीर्तन सहित मनायी गयी। १७ तारीख को श्री सुन्दरकाण्ड पाठ और नारायण सेवा सहित साधना दिवस आयोजित किया गया। २१ तारीख को गुरु-महाराज श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, भजन, संकीर्तन तथा स्वामीजी के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचन सहित मनाया गया और नारायण सेवा सहित कार्यक्रम का समापन हुआ।

बुगुडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक मंगलवार को साप्ताहिक सत्संग, रविवार को मातृ सत्संग और माह की ८ एवं २४ को पादुका पूजा नियमित रूप से चलते रहे। ९ अगस्त को चल सत्संग का आयोजन किया गया। १६ तारीख को श्री कृष्ण जन्माष्टमी पूजा और हवन सहित मनायी गयी। २१ तारीख को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का १७ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा, हवन, भजन और संकीर्तन सहित मनाया गया ।

भीमकांड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग किये गये। ३१ अगस्त को साधना दिवस आयोजित किया गया और छात्रों को 'आदर्श विद्यार्थी' पुस्तिका वितरित की गयी।

रायपुर (छत्तीसगढ़): दैनिक पूजा और अभिषेक, प्रत्येक सोमवार को भजन सहित मातृ सत्संग, मंगलवार को श्री रामचरितमानस स्वाध्याय और रविवार को बाल संस्कार शाला यथावत् चलते रहे। एकादशी के दिन श्री विष्णुसहस्रनाम एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ और नाम रामायण संकीर्तन किया गया। प्रदोष के दिन विशेष पूजा की गयी। १६ अगस्त को श्री कृष्ण जन्माष्टमी अभिषेक, 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र-कीर्तन और भजनों सहित मनायी गयी। २७ तारीख को गणेश पूजा की गयी।

राजोल (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा प्रत्येक रविवार को संकीर्तन और श्री हनुमान चालीसा पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। १६ अगस्त को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी मनायी गयी। २८ अगस्त को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का १७ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस अष्टोत्तर-शतनामावली अर्चना सहित

मनाया गया।

राजा पार्क शाखा, जयपुर (राजस्थान): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को नारायण सेवा, मातृ सत्संग, रविवार को सर्वकल्याण हेतु हवन इत्यादि समस्त गतिविधियाँ यथावत् चलतीं रहीं। निर्धन रोगियों का निःशुल्क होम्योपैथिक उपचार किया गया तथा ३ अगस्त को जरूरतमन्द विधवाओं को वित्तीय सहायता प्रदान की गयी। ४ अगस्त को रुद्राभिषेक किया गया। १६ अगस्त को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी और १८ अगस्त को नन्द उत्सव मनाया गया। २३ से २७ अगस्त तक प्रवचनों सहित विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

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। २१ अगस्त को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी जी महाराज का १७ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा सहित मनाया गया।

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। नारायण सेवा के साथ इनका समापन हुआ। १६ अगस्त को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी और १७ अगस्त को नन्द उत्सव मनाया गया। इस अवसर पर, अन्ध-विद्यालय एवं अनाथालय में बालकों को नाश्ता, बिस्कुट और स्टेशनरी वितरित की गयी। २१ अगस्त को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस प्रार्थना और पादुका पूजा सहित मनाया गया।

वसन्त विहार, नई दिल्ली: अगस्त माह में, प्रत्येक रविवार को श्री रामचरितमानस, श्रीमद्भगवद्गीता 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 गयी। प्रत्येक शुक्रवार को नारायण सेवा तथा रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता कक्षाएँ आयोजित की गयीं। श्रावण मास में श्री ललितासहस्रनाम का पाठ आयोजित किया गया। त्रयोदशी के दिन गायत्री हवन और महामृत्युञ्जय हवन तथा पूर्णिमा के दिन

सत्यनारायण व्रत भी किया गया। १२ से १६ अगस्त तक श्रीकृष्ण जन्माष्टमी श्रीमद्भगवद्गीता पारायण, नाम संकीर्तन, कोलाट्टम् और प्रवचन सहित मनायी गयी। २६ तारीख को गणेश चतुर्थी मनायी गयी।

सुनाबेड़ा महिला शाखा (ओडिशा): दैनिक पूजा और महामन्त्र संकीर्तन, रविवार को बाल विकास सत्संग और मंगलवार को नारायण सेवा पूर्ववत् चलते रहे। एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता और संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। १५ अगस्त को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी मनायी गयी और २१ अगस्त को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा सहित मनाया गया। १६ से २२ तक श्रीमद्भागवत पारायण एवं प्रवचन 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 कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १० से १५ अगस्त तक श्रीकृष्ण जन्माष्टमी और १६ को नन्द उत्सव मनाया गया। २१ को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, तथा ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। प्रत्येक एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया। संक्रान्ति दिवस पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २२ और ३० अगस्त को विश्व-शान्ति और विश्व-बन्धुत्व के लिए अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। १५ तारीख को श्रीकृष्ण जन्माष्टमी 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र के जप सहित मनायी गयी। २१ तारीख को परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का १७ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, भजन-कीर्तन, तथा गुरु-तत्त्व पर प्रवचन और नारायण सेवा सहित मनाया गया।

विदेशी शाखा

हाँग काँग : शाखा द्वारा १२ जुलाई, २ और १६ अगस्त को च्यूंग शॉ वान और नॉर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में एक घण्टा महामन्त्र कीर्तन किया गया। २६ जुलाई और २३ अगस्त को नॉर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में योग वेदान्त सूत्रों पर प्रवचन तथा महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित मासिक सत्संग तथा ऑनलाइन-सत्संग किया गया। इसका समापन ध्यान सत्र और आरती के साथ हुआ। शाखा सदस्यों द्वारा माह में दो बार नॉर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में महामृत्युञ्जय जप सत्र आयोजित किया गया। गुरु पूर्णिमा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा सहित मनाया गया। परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का १७ वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस महामृत्युञ्जय मन्त्र के जप सहित मनाया गया। ३० तारीख को शाखा के एकेडेमिक अफेयर्स ग्रुप ने च्यूंग शॉ वान और नॉर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में योग शिक्षकों के साथ एक बैठक आयोजित की।

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

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) .....U.P.
Bhagavadgita Explained 55/-
Bhagavadgita (Text & Commentary) 140/-
Bhagavadgita (Text, Word-to-Word Meaning, Translation and Commentary) (H.B.) 560/-
" " (P.B.) .....U.P.
Bhagavad Gita (Translation only) 65/-
Bhakti and Sankirtan 150/-
Bliss Divine 485/-
Blood Pressure—Its Cause and Cure 95/-
Brahmacharya Drama 50/-
Brahma Sutras 470/-
Brahma Vidya Vilas 75/-
Brihadaranyaka Upanishad 450/-
Constipation: Its Causes and Cure 120/-
Come Along, Let's Play 80/-
Concentration and Meditation 295/-
Conquest of Mind 330/-
Daily Meditations 110/-
Daily Readings 115/-
Dhyana Yoga 155/-
Dialogues from the Upanishads 120/-
Divine life for Children ..... U.P.
Divine Life (A Drama).....25/-
Divine Nectar 230/-
Easy Path to God-Realisation 75/-
Easy Steps to Yoga.....115/-
Elixir Divine 35/-
Essays in Philosophy 80/-
Essence of Bhakti Yoga 165/-
Essence of Gita in Poems 45/-
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 ..... U.P.
First Lessons in Vedanta 140/-
Fourteen Lessons on Raja Yoga 85/-
Gems of Prayers 70/-
God Exists 65/-
God-Realisation 125/-
Guru Bhakti Yoga 100/-
Guru Tattwa 80/-
Hatha Yoga 120/-
Health and Diet 150/-
Health and Happiness.....130/-
Heart of Sivananda 115/-
Health and Hygiene 255/-
Himalaya Jyoti 35/-
Hindu Gods and Goddesses 130/-
Hindu Fasts and Festivals 150/-
Home Nursing 120/-
Home Remedies 190/-
How to Become Rich 40/-
How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices 230/-
How to Get Sound Sleep 75/-
How to Live Hundred Years 90/-
Illumination 60/-
Illuminating Teachings of Swami Sivananda 75/-
Inspiring Stories 195/-
In the Hours of Communion 65/-
Isavasya Upanishad 35/-
Inspiring Songs & Kirtans 130/-
Japa Yoga 175/-
Jivanmukta Gita 75/-
Jnana Yoga 175/-
Karmas and Diseases 25/-
Kathopanishad 80/-
Kenopanishad 65/-
Kingly Science and Kingly Secret ..... U.P.
Know Thyself 65/-
Kalau Keshavkirtanat 300/-
Lectures on Yoga & Vedanta 200/-
Life and Teachings of Lord Jesus 90/-
Light, Power and Wisdom 80/-
Lives of Saints.....425/-
Lord Krishna, His Lilas and Teachings 170/-
Lord Siva and His Worship 185/-
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 ..... U.P.
Philosophy and Significance of Idol Worship 35/-
Philosophical Stories 65/-
Philosophy and Yoga in Poems .....U.P.
Philosophy of Life .....U.P.
Philosophy of Dreams 55/-
Pocket Prayer Book 70/-
Pocket Spiritual Gems 55/-
Practical lessons in Yoga 160/-
Practice of Ayurveda 220/-
Practice of Bhakti Yoga 305/-
Practice of Brahmacharya 165/-
Practice of Karma Yoga 215/-
Practice of Nature Cure 345/-
Practice of Vedanta 145/-
Practice of Yoga 215/-
Precepts for Practice 125/-
Pushpanjali 35/-
Radha's Prem .....U.P.
Raja Yoga 180/-
Revelation .....U.P.
Religious Education .....U.P.
Sadhana 550/-
Sadhana Chatushtaya 45/-
Saint Alavandar or The King's Quest of God 40/-
Sarvagita Sara 100/-
Satsanga and Swadhyaya 45/-
Samadhi Yoga 310/-
Self-Knowledge 190/-
Science of Reality .....U.P.
Self-Realisation 85/-
Sermonettes of Sw. Sivananda 130-
Sivananda-Gita (Last printed in 1946) 65/-
Sixty-three Nayanar Saints 125/-
Spiritual Experiences 160/-
Spiritual Lessons 115/-
Stories from Yoga Vasishtha 140/-
Student's Success in Life 75/-
Stories from Mahabharata.....180/-
Sure Ways for Success in Life 230/-
Svara Yoga 105/-
Sw. Sivananda - His Life in Pictures.....75/-
Spiritual Stories 150/-
Spiritual Treasure 55/-
Tantra Yoga, Nada Yoga and Kriya Yoga 180/-
Ten Upanishads 225/-
The Devi Mahatmya 165/-
The Divine Treasure of Swami Sivananda 25/-
The Glorious Immortal Atman 50/-
The Science of Pranayama 120/-
Thought Power 110/-
Thus Illumines Swami Sivananda.....40/-
Triple Yoga 95/-
The Principal Upanishads 450/-
Unity of Religions 105/-
Universal Moral Lessons 60/-
Upanishad Drama .....U.P.
Upanishads for Busy People 55/-
Vairagya Mala 55/-
Vedanta for Beginners 100/-
Voice of the Himalayas 185/-
Waves of Bliss 130/-
Waves of Ganga 70/-
Wisdom in Humour .....U.P.
Wisdom Sparks.....70/-
World Peace 120/-
What Becomes of the Soul after Death 195/-
Yoga and Realisation 120/-
Yoga Asanas 160/-
Yoga for the West 55/-
Yoga in Daily Life 75/-
Yoga Vedanta Dictionary 70/-
Yoga Question & Answers 95/-
Yoga Vedanta Sutras 90/-

By Swami Chidananda

108 Divine Pearls 475/-
A Call to Liberation 390/-
A Guide to Noble Living.....55/-
An Instrument of Thy Peace.....U.P.
Awake, Realise Your Divinity ..... U.P.
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/-
Mind Its Nature & Control 60/-
Manache Shlok 30/-
Message of Swami Chidananda to Mankind 45/-
New Beginning 45/-
Path Beyond Sorrow 230/-
Philosophy, Psychology & practice of Yoga 180/-
Path to Blessedness 125/-
Ponder These Truths 245/-

Practical Guide to Yoga 70/-
Renunciation—A Life of Surrender and Trust.....25/-
Seek the Beyond 300/-
Souvenir 200/-
Swami Chidananda Talks in South Africa 135/-
Swami Sivananda our Loving Awakener 120/-
Swami Sivananda—Saint, Sage and Godman 205/-
The Quintessence of the Upanishads 50/-
The Role of Celibacy in the Spiritual Life 25/-
The Divine Destination 120/-
The Truth That Liberates 35/-
The All-Embracing Heart 100/-
Twenty Important Spiritual Instructions 145/-
Verses Addressed to the Mind .....U.P.
Walk in This Light 140/-
Worshipful Homage 500/-

By Swami Krishnananda

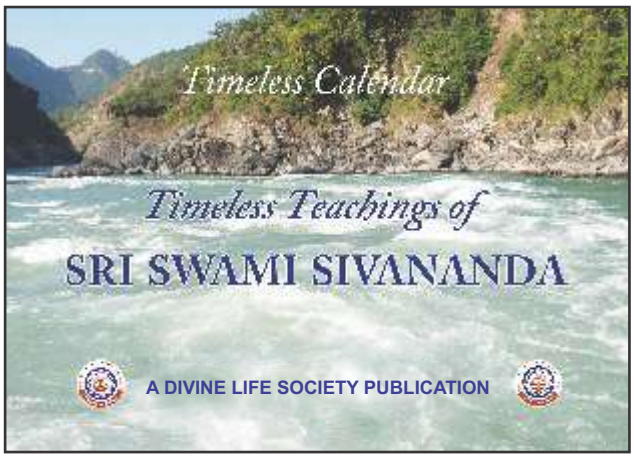
A Brief Outline of Sadhana 60/-
Ascent of the Spirit 180/-
A Textbook of Yoga 225/-
Chhandogya Upanishad..... U.P.
Commentary on the Bhagavadgita 490/-
Commentary on the Kathopanishad 145/-
Commentary on the Mundaka Upanishad 95/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II) .....U.P.
Epic of Consciousness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

Others

Anecdotes of Sivananda 75/-
Bhajan Kirtan in Gurudev's Kutir 60/-
Dr. Dharmabhushanam Swami Shraddhananda.....45/-
Ekadasa Upanishadah 140/-
From Man to God-Man (N. Ananthanarayanan) 270/-
Greatness Amidst Us 40/-
Guru Gita (Swami Narayanananda) 115/-
Bhagavad Gita for Students (Swami Venkatesananda).....75/-
I Live to Serve 25/-
Miracles of Sivananda 80/-
Sivananda Day-To-Day .....U.P.
Sivananda: Poet, Philosopher and Saint (Dr. Savitri Asopa) 70/-
Sivananda: Raja Yoga (Vol-4) 355/-
Sivananda: Bhakti Yoga (Vol-5) .....U.P.
Sivananda: Vedanta (Jnana Yoga).....U.P.
Sivananda: The Darling of Children.....U.P.
Sivananda: Health & Hatha Yoga.....235/-
Sw. Sivananda Chitrakatha 45/-
Sivananda Integral Yoga 65/-
The Holy Stream 185/-
This Monk from India 125/-
Yoga Divine.....75/-
Yoga Sutras of Patanjali 70/-
Sivananda Stotrapushpanjali.....60/-
Sivananda: Biography of A Modern Sage.....380/-
Timeless Teachings of Sri Swami Sivananda (No Discount).....150/-

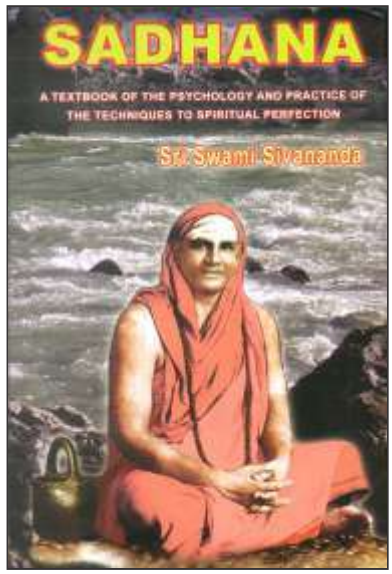
For Direct Orders: The Divine Life Society, Shivanandanagar—249 192, Uttarakhand, India.
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

NEW EDITION



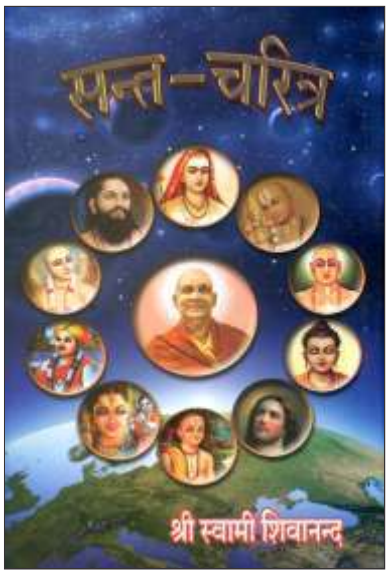
TIMELESS TEACHINGS OF SRI SWAMI SIVANANDA

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



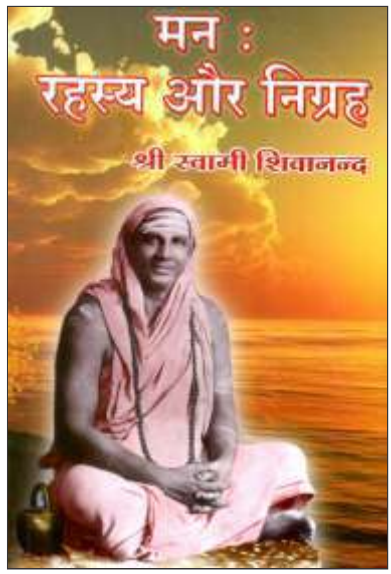
SADHANA

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



सन्त–चरित्र

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



मन : रहस्य और निग्रह

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

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

१. **ब्राह्ममुहूर्त-जागरण**—नित्यप्रति प्रातः चार बजे उठिए। यह ब्राह्ममुहूर्त ईश्वर के ध्यान के लिए बहुत अनुकूल है।

२. **आसन**—पद्मासन, सिद्धासन अथवा सुखासन पर जप तथा ध्यान के लिए आधे घण्टे के लिए पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर मुख करके बैठ जाइए। ध्यान के समय को शनैः-शनैः तीन घण्टे तक बढ़ाइए। ब्रह्मचर्य तथा स्वास्थ्य के लिए शीर्षासन अथवा सर्वांगासन कीजिए। हलके शारीरिक व्यायाम (जैसे टहलना आदि) नियमित रूप से कीजिए। बीस बार प्राणायाम कीजिए।

३. **जप**—अपनी रुचि या प्रकृति के अनुसार किसी भी मन्त्र (जैसे '**ॐ**', '**ॐ नमो नारायणाय**', '**ॐ नमः शिवाय**', '**ॐ नमो भगवते वासुदेवाय**', '**ॐ श्री शरवणभवाय नमः**', '**सीताराम**', '**श्री राम**', '**हरि ॐ**' या गायत्री) का १०८ से २१,६०० बार प्रतिदिन जप कीजिए (मालाओं की संख्या १ और २०० के बीच)।

४. **आहार-संयम**—शुद्ध सात्त्विक आहार लीजिए। मिर्च, इमली, लहसुन, प्याज, खट्टे पदार्थ, तेल, सरसों तथा हींग का त्याग कीजिए। मिताहार कीजिए। आवश्यकता से अधिक खा कर पेट पर बोझ न डालिए। वर्ष में एक या दो बार एक पखवाड़े के लिए उस वस्तु का परित्याग कीजिए जिसे मन सबसे अधिक पसन्द करता है। सादा भोजन कीजिए। दूध तथा फल एकाग्रता में सहायक होते हैं। भोजन को जीवन-निर्वाह के लिए औषधि के समान लीजिए। भोग के लिए भोजन करना पाप है। एक माह के लिए नमक तथा चीनी का परित्याग कीजिए। बिना चटनी तथा अचार के केवल चावल, रोटी तथा दाल पर ही निर्वाह करने की क्षमता आपमें होनी चाहिए। दाल के लिए और अधिक नमक तथा चाय, काफी और दूध के लिए और अधिक चीनी न माँगिए।

५. **ध्यान-कक्ष**—ध्यान-कक्ष अलग होना चाहिए। उसे तालेकुंजी से बन्द रखिए।

६. **दान**—प्रतिमाह अथवा प्रतिदिन यथाशक्ति नियमित रूप से दान दीजिए अथवा एक रुपये में दस पैसे के हिसाब से दान दीजिए।

७. **स्वाध्याय**—गीता, रामायण, भागवत, विष्णुसहस्रनाम, आदित्यहृदय, उपनिषद्, योगवासिष्ठ, बाइबिल, जेन्दअवस्ता, कुरान आदि का आधा घण्टे तक नित्य स्वाध्याय कीजिए तथा शुद्ध विचार रखिए।

८. **ब्रह्मचर्य**—बहुत ही सावधानीपूर्वक वीर्य की रक्षा कीजिए। वीर्य विभूति है। वीर्य ही सम्पूर्ण शक्ति है। वीर्य ही सम्पत्ति है। वीर्य जीवन, विचार तथा बुद्धि का सार है।

९. **स्तोत्र-पाठ**—प्रार्थना के कुछ श्लोकों अथवा स्तोत्रों को याद कर लीजिए। जप अथवा ध्यान आरम्भ करने से पहले उनका पाठ कीजिए। इससे मन शीघ्र ही समुन्नत हो जायेगा।

१०. **सत्संग**—निरन्तर सत्संग कीजिए। कुसंगति, धूम्रपान, मांस, शराब आदि का पूर्णतः त्याग कीजिए। बुरी आदतों में न फँसिए।

११. **व्रत**—एकादशी को उपवास कीजिए या केवल दूध तथा फल पर निर्वाह कीजिए।

१२. **जप-माला**—जप-माला को अपने गले में पहनिए अथवा जेब में रखिए। रात्रि में इसे तकिये के नीचे रखिए।

१३. **मौन-व्रत**—नित्यप्रति कुछ घण्टों के लिए मौन-व्रत कीजिए।

१४. **वाणी-संयम**—प्रत्येक परिस्थिति में सत्य बोलिए। थोड़ा बोलिए। मधुर बोलिए।

१५. **अपरिग्रह**—अपनी आवश्यकताओं को कम कीजिए। यदि आपके पास चार कमीजें हैं, तो इनकी संख्या तीन या दो कर दीजिए। सुखी तथा सन्तुष्ट जीवन बिताइए। अनावश्यक चिन्ताएँ त्यागिए। सादा जीवन व्यतीत कीजिए तथा उच्च विचार रखिए।

१६. **हिंसा-परिहार**—कभी भी किसी को चोट न पहुँचाइए **(अहिंसा परमो धर्मः)**। क्रोध को प्रेम, क्षमा तथा दया से नियन्त्रित कीजिए।

१७. **आत्म-निर्भरता**—सेवकों पर निर्भर न रहिए। आत्म-निर्भरता सर्वोत्तम गुण है।

१८. **आध्यात्मिक डायरी**—सोने से पहले दिन-भर की अपनी गलतियों पर विचार कीजिए। आत्म-विश्लेषण कीजिए। दैनिक आध्यात्मिक डायरी तथा आत्म-सुधार रजिस्टर रखिए। भूतकाल की गलतियों का चिन्तन न कीजिए।

१९. **कर्तव्य-पालन**—याद रखिए, मृत्यु हर क्षण आपकी प्रतीक्षा कर रही है। अपने कर्तव्यों का पालन करने में न चूकिए। सदाचारी बनिए।

२०. **ईश-चिन्तन**—प्रातः उठते ही तथा सोने से पहले ईश्वर का चिन्तन कीजिए। ईश्वर को पूर्ण आत्मार्पण कीजिए।

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

Registrar of Newspapers for India
No. 71610/1999

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

अक्तूबर 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

यदि आपको भगवान् की सच्ची खोज है, तो पल-भर में आप उन्हें पा सकते हैं। सर्वदा उन्हीं का स्मरण कीजिए। उनके नाम का आश्रय लेकर जीवन-यापन कीजिए। उनका गुण-गान कीजिए। अपने हृदयान्तर में उन्हें खोजिए। भक्तों से सीखिए कि भगवान् से कैसे प्रेम किया जाता है और उनकी कैसे सेवा की जाती है। वे आपकी आत्मा के परम आश्रय हैं, सारे विश्व के एकमात्र सम्राट् हैं। वे आपके हृदय में ही विराजमान हैं और आपके अन्तर्यामी हैं।

कुछ लोगों का कहना है कि वृद्धावस्था में कार्य से निवृत्त होने पर भक्ति का मार्ग अपनाना चाहिए। यह एक गम्भीर भूल है। क्या आपको पक्का विश्वास है कि वृद्ध होने पर आप जीवित रहेंगे ?

यद्यपि शिशुपाल, कंस, रावण आदि भगवान् के शत्रु थे, फिर भी उन्होंने सिद्धियाँ प्राप्त कर ली थीं। फिर तो जो भगवान् के प्यारे हैं, उनका कहना ही क्या! वैर और भय के कारण उनके मन में भगवान्-ही-भगवान् भरे थे, जिससे उन्हें मुक्ति मिल गयी। भगवान् के प्रति चाहे प्रेम या भक्ति, चाहे भय या वैर, कोई-न-कोई भाव निरन्तर होना चाहिए। इससे व्यक्ति भगवान् में तन्मय हो जाता है और उसका मन सत्त्व गुण से परिपूर्ण हो जाता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

सेवा में

'द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी' की ओर से स्वामी अद्वैतानन्द द्वारा 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकाडेमी प्रेस, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२' में मुद्रित तथा 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२' से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०
E-mail: generalsecretary@sivanandaonline.org ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org
सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द