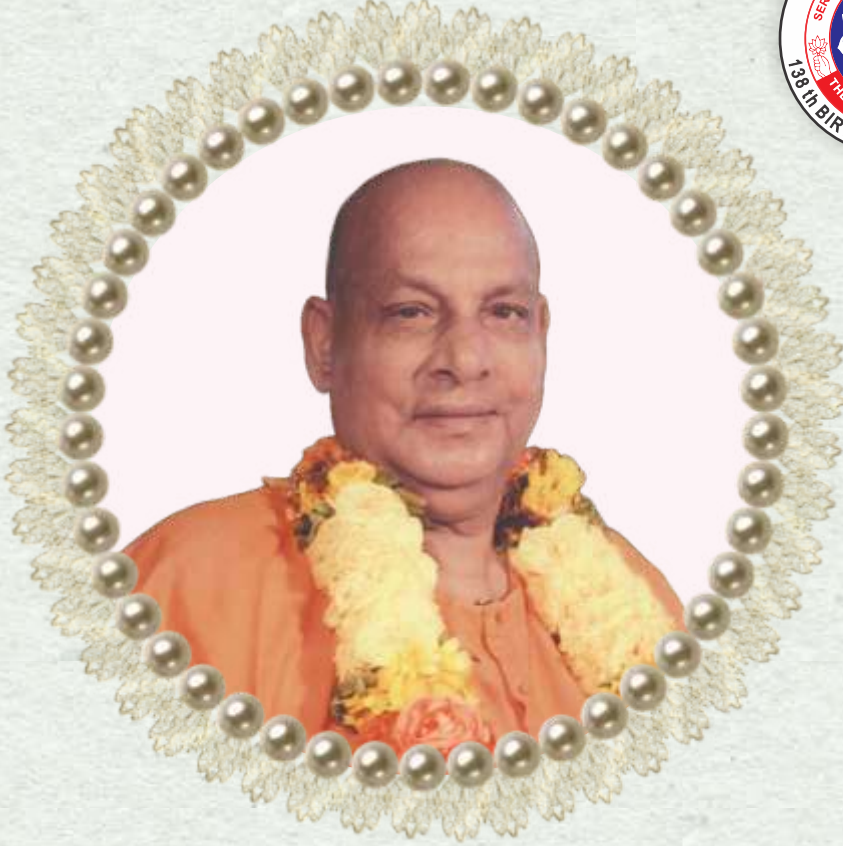


₹ १००/- वार्षिक

दिव्य जीवन



१३८ वीं जन्म जयन्ती सितम्बर २०२५

समस्त गुरुओं के गुरु, परम गुरु, इस जगत् एवं समस्त प्राणियों एवं पदार्थों के स्रोत आपके हृदय-प्रकोष्ठ में नित्य प्रकाशमान हैं। वे आपके अत्यधिक समीप हैं। वे आपका उद्धार करने हेतु तथा आपका प्रेमपूर्ण आलिंगन करने हेतु भुजाएँ फैलाये बैठे हैं। केवल उन पर ही निर्भर रहें। उनकी दिव्य कृपा में पूर्ण श्रद्धा-विश्वास रखते हुए उनके चरणों में स्वयं को समर्पित कर दें। स्पष्ट बोध के साथ अपने हृदय के उन शाश्वत, जीवन्त अन्तर्वासी के साथ एकत्व स्थापित करें। केवल तभी आप शाश्वत शान्ति, अनन्त आनन्द, परम तृप्ति एवं अमृतत्व प्राप्त करेंगे।

Swami Sivananda

विश्व-प्रार्थना

हे स्नेह और करुणा के आराध्य देव!
तुम्हें नमस्कार है, नमस्कार है।
तुम सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान् और सर्वज्ञ हो।
तुम सच्चिदानन्दघन हो।
तुम सबके अन्तर्वासी हो।

हमें उदारता, समदर्शिता और मन का समत्व प्रदान करो।
श्रद्धा, भक्ति और प्रज्ञा से कृतार्थ करो।
हमें आध्यात्मिक अन्तःशक्ति का वर दो,
जिससे हम वासनाओं का दमन कर मनोजय को प्राप्त हों।
हम अहंकार, काम, लोभ, घृणा, क्रोध और द्वेष से रहित हों।
हमारा हृदय दिव्य गुणों से परिपूरित करो।

हम सब नाम-रूपों में तुम्हारा दर्शन करें।
तुम्हारी अर्चना के ही रूप में इन नाम-रूपों की सेवा करें।
सदा तुम्हारा ही स्मरण करें।
सदा तुम्हारी ही महिमा का गान करें।
तुम्हारा ही कलिकल्मषहारी नाम हमारे अधर-पुट पर हो।
सदा हम तुममें ही निवास करें।

श्री स्वामी शिवानन्द

साधना का अभी अभ्यास कीजिए

यही समय है जब कि आप अपना समय जप तथा ध्यान में नियमित रूप से सुखपूर्वक व्यतीत करें।
ईश्वर ने आपको सब प्रकार की सुविधाएँ तथा सुअवसर प्रदान किये हैं। उनका स्मरण कीजिए तथा उनको
धन्यवाद दीजिए।

उनकी महिमा का गायन कीजिए। अपने परिवार के सभी सदस्यों के साथ रात में कीर्तन कीजिए।
वीर बनिए। प्रसन्न रहिए। शान्त एवं सन्तुष्ट रहिए। भले बनिए। भला कीजिए। शुद्ध बनिए। सावधान रहिए।
इसी जन्म में जीवन्मुक्त बनिए।

श्री स्वामी शिवानन्द



दिव्य जीवन

Vol. XXXVI

सितम्बर २०२५

No. 06

प्रश्नोपनिषद्

षष्ठ प्रश्नः

तस्मै स होवाच । इहैवान्तःशरीरे सोम्य स
पुरुषो यस्मिन्नेताः षोडशकलाः प्रभवन्तीति ॥२॥

उससे आचार्य पिप्पलाद ने कहा, 'हे सौम्य! जिसमें इन सोलह कलाओं का प्रादुर्भाव होता है, वह पुरुष इस शरीर के भीतर ही विराजमान है।'

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHHPANJALI

PART-II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

अनर्घविज्ञानमयोक्तिभिर्नृणां
 मनःप्रसादं जनयन्तमन्वहम्
 अनन्तसौजन्यनिधिं शिवाह्वयं
 मुनीन्द्रमीडे भुवनैकदेशिकम् ॥७७॥

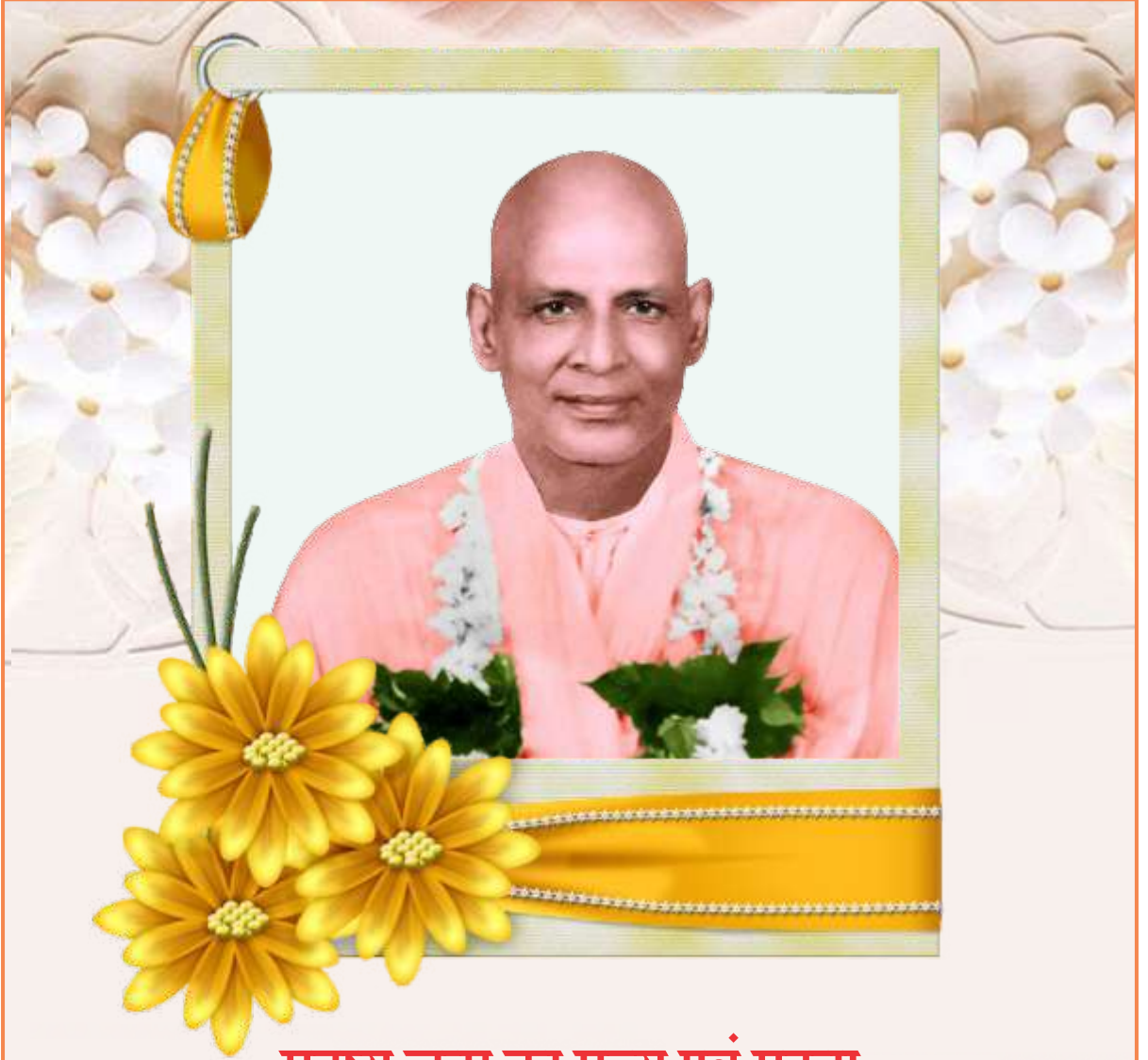
मैं विश्वगुरु श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की भावपूर्वक वन्दना करता हूँ जो अपने ज्ञानमय वचनों से मनुष्यों को आनन्द प्रदान करते हैं, जो अनन्त सद्गुणों के भण्डार हैं तथा मुनिवृन्द में अग्रगण्य हैं।

वेदान्तकान्तारतलान्तचारिणं
 खेदान्तकं दिव्यमुदारमानसम्
 मोदाकरं सर्वजनाभिनन्दितं
 भेदादिहीनाशयमाश्रये शिवम् ॥७८॥

जो वेदान्त-वन में नित्य संचरण करते हैं, मनुष्यों के समस्त दुःखों-कष्टों का नाश करते हैं, जो दिव्य एवं उदारहृदयी हैं, आनन्द के धाम हैं, जिन्हें सब श्रद्धापूर्वक नमन-वन्दन करते हैं तथा जो समदृष्टि से युक्त हैं, उन श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के चरणकमलों का मैं आश्रय ग्रहण करता हूँ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)



मनुष्य जन्म का मूल्य एवं महत्ता



जीवन अल्प-अवधि का है; समय द्रुत गति से भाग रहा है। सर्वशक्तिमान् प्रभु ने अत्यन्त कृपापूर्वक हमें यह मनुष्य जन्म दिया है जिससे कि हम बुद्धिमतापूर्वक इसका सदुपयोग करके उन्हें प्राप्त कर सकें।

अपने नेत्रों को एक क्षण के लिए बन्द करें एवं विचार करें—क्या सौ वर्ष की जीवनावधि भी अनन्त काल के समक्ष एक क्षण मात्र नहीं है? क्या धरा पर मनुष्य के रूप में हमारे जीवन के इन सौ वर्षों में भी हम सदैव विभिन्न विक्षेपों-बाधाओं से आक्रान्त नहीं रहते हैं? हमारे जीवन का एक विशाल भाग मृत्यु-सम प्रगाढ़ अचेतनावस्था अर्थात् निद्रा में व्यतीत हो जाता है। इस जीवनावधि का एक चौथाई भाग किशोरावस्था एवं युवावस्था में व्यर्थ चला जाता है।

इसके पश्चात् मनुष्य का जीवन, जीविकोपार्जन की, परिवार के पालन-पोषण की तथा अन्य हजार प्रकार की चिन्ताओं-समस्याओं से भरा होता है। फिर वृद्धावस्था आती है और हमारी समस्त इच्छाओं-कामनाओं के खेल का निर्दयतापूर्वक अन्त कर देती है। क्या तब हमें जीवन में व्यर्थ गँवाये गये दिनों के लिए रोना चाहिए? जिस समय हमारे अंगों में शक्ति-ऊर्जा है, क्या हमें तभी सच्चे आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने का प्रयास नहीं करना चाहिए ताकि हम जीवन के लक्ष्य 'भगवद्-साक्षात्कार' की उपलब्धि द्वारा वृद्धावस्था एवं मृत्यु पर विजय प्राप्त कर सकें?

तो आर्ये, अभी कमर कस लें और आध्यात्मिक साधना में, निःस्वार्थ सेवा, भगवन्नाम-जप, कीर्तन एवं ध्यान में निष्ठापूर्वक लग जायें। आत्म-साक्षात्कार करें एवं मुक्त हो जायें।

तत्त्वतः, आप सम्पूर्ण मानवता के साथ एकरूप हैं। परम सत्य-स्वरूप भगवान् आपकी आत्मा हैं, वे ही समस्त प्राणियों की, सृष्टि के प्रत्येक अणु की आत्मा हैं। मूल अविद्या-अज्ञान के कारण आपकी दृष्टि आवृत्त हो गयी है, इसलिए आप सत्य का दर्शन नहीं कर पाते हैं। इस अज्ञान के कारण ही जगत् के विविध नाम-रूपों की सत्ता दृष्टिगोचर होती है। जगत् के समस्त प्राणी सचेतन एवं अचेतन रूप से इस अज्ञान-आवरण को दूर करके अपने एकमात्र स्रोत 'भगवान्' के साक्षात्कार का प्रयास कर रहे हैं। प्रत्येक प्राणी उसी लक्ष्य की ओर अग्रसर है, तथा प्रत्येक उसे निश्चयमेव प्राप्त करेगा।

अपनी मुक्ति के लिए प्रयास करें

तत्त्वतः समस्त जीव एक हैं, तथापि इस अज्ञान के आवरण से आच्छादित होने के कारण, प्रत्येक जीव अन्य जीवों से भिन्न है। अतः प्रत्येक जीव को भगवद्-साक्षात्कार हेतु स्वतन्त्र रूप से व्यक्तिगत प्रयास करना है। आप एक दूसरे की अनेक प्रकार से सहायता कर सकते हैं। वस्तुतः, एक दूसरे की सहायता करना, एक दूसरे के प्रति प्रेम विकसित करने के लिए एक प्रभावशाली साधना है। परन्तु इस सत्य को सदैव स्मरण रखें कि आपके लिए कोई अन्य मोक्ष प्राप्त नहीं कर सकता है। यह कार्य आपको स्वयं ही करना होगा।

यदि एक बार आप इस सत्य को दृढ़तापूर्वक स्वीकार कर लेते हैं, तो आपके समक्ष यह स्पष्ट हो जायेगा कि स्वयं के साथ संघर्ष करना, अपने मन के साथ संघर्ष करना, अपने आन्तरिक शत्रुओं यथा काम, क्रोध, लोभ एवं अन्य दुर्गुणों के साथ संघर्ष करना, उनके निराकरण द्वारा स्वयं को पवित्र बनाना तथा भगवद्-साक्षात्कार अथवा आत्म-साक्षात्कार करना आपका कर्तव्य है। इसलिए विश्व के सभी धर्म इस सत्य की शिक्षा देते हैं। प्रेम एवं पवित्रता ही भगवद्-प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करते हैं। विश्व में ऐसा कोई धर्म नहीं है जो असत्य, घृणा, अनैतिकता को भगवद्-प्राप्ति का मार्ग बतलाता है। प्रेम एवं पवित्रता रूपी इन मौलिक सद्गुणों का अभ्यास मनुष्य के हृदय को परिशुद्ध करता है, अज्ञान-आवरण को भस्मसात् करता है तथा आत्मा के वास्तविक स्वरूप को प्रकटित करता है।

Swami Sivananda

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

जीवन का रहस्य

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

जीवन क्या है? क्या यह केवल मानव-शरीर में निरन्तर होने वाला श्वास-उच्छ्वास, पाचन, उत्सर्जन का कार्य है अथवा चयापचय (Metabolism) सम्बन्धी रचनात्मक अथवा विघटनात्मक परिवर्तन है? क्या यह केवल धन अर्जन करने अथवा नाम एवं यश प्राप्ति के लिए चिन्तन करना अथवा योजना बनाना है? क्या यह वंश-परम्परा को बनाये रखने के लिए सन्तानोत्पत्ति का कार्य है? क्या यह जीवन इन सब प्रक्रियाओं का योग है? अथवा, क्या यह एककोशिकीय अमीबा में जीवद्रव्य (Protoplasm) की गति है? वैज्ञानिकों एवं जीवशास्त्रियों की जीवन के विषय में एक भिन्न अवधारणा होती है। जगद्गुरु शंकराचार्य के समान दार्शनिकों की जीवन के सम्बन्ध में एक पूर्णतः भिन्न अवधारणा होती है।

जीवन दो प्रकार का है—पदार्थगत जीवन (भौतिक जीवन) तथा चेतनागत जीवन (आध्यात्मिक जीवन)। जीवशास्त्री एवं मनोवैज्ञानिक श्वसन, पाचन, उत्सर्जन, रक्त-संचरण, तथा विचार, भावना, संकल्प करने एवं जानने की प्रक्रियाओं को ही जीवन मानते हैं। इस प्रकार का जीवन शाश्वत नहीं है। यह जीवन दुःखों-कष्टों, रोगों, संकटों, वृद्धावस्था, मृत्यु से युक्त है। इसलिए, मन एवं इन्द्रियों के संयम, त्याग एवं तपस्या, वैराग्य एवं अभ्यास तथा आत्म-त्याग द्वारा जिन ऋषियों, महात्माओं एवं सन्तजनों ने हस्तामलकवत् आत्म-तत्त्व का साक्षात्कार किया है, उन्होंने दृढ़तापूर्वक यह उद्घोषित किया है कि केवल आध्यात्मिक जीवन ही शाश्वत शान्ति, अनन्त आनन्द, सर्वोच्च सुख, स्थायी तृप्ति एवं

अमृतत्व प्रदान कर सकता है। उन्होंने मनुष्यों की विभिन्न रुचियों, क्षमताओं एवं स्वभावों के अनुसार आत्म-साक्षात्कार के विभिन्न साधन बतलाये हैं। जो मनुष्य इन महापुरुषों के उपदेशों में, वेदों की वाणी में तथा गुरु के वचनों में गहन एवं अविचल श्रद्धा-विश्वास रखते हैं, वे निर्भयतापूर्वक सत्य के पथ अथवा आध्यात्मिकता के पथ पर चलते हैं, तथा मोक्ष एवं दिव्य परिपूर्णता प्राप्त करते हैं। वे मृत्युलोक में लौटकर नहीं आते हैं। वे सच्चिदानन्द ब्रह्म अथवा आत्म-स्वरूप में संस्थित हो जाते हैं। यही मानव जीवन का उद्देश्य है। यही जीवन का परम लक्ष्य है। इसको ही निर्वाण, परम गति, परम धाम एवं ब्रह्म-स्थिति आदि विभिन्न नामों से जाना जाता है। आत्म-साक्षात्कार आपका सर्वोच्च लक्ष्य है।

इसका अर्थ यह नहीं है कि हमें भौतिक जीवन की अवहेलना करनी चाहिए। भगवान् अथवा ब्रह्म ही अपनी लीला के लिए पदार्थ-जगत् के रूप में अभिव्यक्त हुए हैं। पदार्थ (Matter) एवं चेतना (Spirit), उष्णता एवं अग्नि, शीतलता एवं बर्फ तथा सुगन्ध एवं पुष्प के समान अभिन्न हैं। शक्ति एवं शाक्त (शक्ति से युक्त) एक ही हैं। ब्रह्म एवं माया अभिन्न हैं। भौतिक जीवन, ब्रह्म-संस्थित शाश्वत जीवन की एक सुनिश्चित तैयारी है। यह जगत् आपका सर्वश्रेष्ठ शिक्षक है, पंच-तत्त्व आपके गुरु हैं। प्रकृति आपकी जननी एवं दिग्दर्शिका है, यह आपकी मूक स्वामिनी है। यह जगत् विभिन्न दिव्य सद्गुणों यथा दया, क्षमा, सहनशीलता, वैश्विक प्रेम, उदारता, सज्जनता, साहस, विशालहृदयता, धैर्य एवं संकल्प-

शक्ति के विकास के लिए सर्वश्रेष्ठ प्रशिक्षण-स्थल है। यह स्वयं के आसुरी स्वभाव से युद्ध करने तथा अन्तर्निर्हित दिव्यता को अभिव्यक्त करने का क्षेत्र है। योगवासिष्ठ एवं श्रीमद्भगवद्गीता का केन्द्रीय उपदेश यही है कि संसार में रहते हुए मनुष्य को आत्म-साक्षात्कार करना चाहिए। संसार में रहें; परन्तु इससे निर्लिप्त रहें। स्वार्थ, काम, क्रोध, लोभ, घृणा, ईर्ष्या से भरे निम्न आसुरी स्वभाव का त्याग करें, दिव्य स्वभाव अपनायें तथा मानसिक त्याग एवं आत्म-समर्पण युक्त जीवन जियें।

क्या खाने, पीने एवं सोने के अतिरिक्त जीवन का कोई अन्य श्रेष्ठ उद्देश्य नहीं है? मनुष्य जन्म प्राप्त करना अत्यन्त कठिन है, इसलिए इसी जन्म में आत्म-साक्षात्कार हेतु गम्भीर प्रयास करें। महान् सम्राट् एवं सामन्त-जर्मींदार भी काल के प्रवाह में अदृश्य हो जाते हैं। सम्राट् युधिष्ठिर कहाँ हैं? सम्राट् अशोक कहाँ हैं? महर्षि वाल्मीकि कहाँ हैं? शेक्सपियर कहाँ है? नेपोलियन कहाँ है? इसलिए, योग-साधना के पथ पर निरन्तर कार्यशील रहें, आपको परमानन्द की प्राप्ति होगी। क्या आप सच्ची शान्ति की आशा कर सकते हैं, यदि आप अपना समय इस सांसारिक जीवन के क्षणिक इन्द्रिय-सुखों के पीछे भागने में व्यर्थ गँवाते हैं? क्या आप वास्तविक सुख प्राप्त कर सकते हैं यदि आप अपना समय कलह, संघर्ष एवं झगड़े में अथवा निरर्थक बातचीत में व्यर्थ गँवाते हैं?

अपने आदर्श एवं लक्ष्य की प्राप्ति हेतु कठोर परिश्रम-प्रयास ही जीवन है। जीवन एक विजय है। अपने मन एवं इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करें। ये आपके वास्तविक शत्रु हैं। अपने आन्तरिक एवं बाह्य स्वभाव को परिवर्तित करें। आपको अपने परिवेश, अपनी पुरानी बुरी आदतों, बुरे संस्कारों, बुरे विचारों एवं बुरी वासनाओं पर विजय

प्राप्त करनी चाहिए। आपको आसुरी, पतनकारी शक्तियों के विरुद्ध संघर्ष करना चाहिए, इनका विरोध करना चाहिए।

यह जीवन आत्म-साक्षात्कार के लिए ही मिला है। नियमित रूप से भगवन्नाम का संकीर्तन करें और आत्मिक आनन्द का अनुभव करें। निष्काम कर्म करें तथा अपने मन एवं हृदय को पवित्र बनायें। इन्द्रियों पर नियन्त्रण करें तथा अपने वास्तविक स्वरूप में विश्रान्ति प्राप्त करें। जब आप जीवन के दिन-प्रतिदिन के संघर्ष में बार-बार पराजित एवं आहत होते हैं, तो आपका मन स्वतः ही आध्यात्मिक पथ की ओर मुड़ता है। तब आपमें विवेक, वैराग्य, सांसारिक पदार्थों के प्रति वितृष्णा एवं मोक्ष की आकांक्षा का उदय होता है।

गहन ध्यान का अभ्यास करें। जीवन की अवधि अल्प है। समय भाग रहा है; यह संसार दुःखों-कष्टों से भरा है। अविद्या की ग्रन्थि को काटें तथा निर्वाण के आनन्दामृत का पान करें।

आध्यात्मिक जीवन व्यर्थ वार्तालाप नहीं है। यह संवेदनात्मक अनुभव नहीं है। यह वस्तुतः आत्मा में वास करना है। यह अमिश्रित सुख एवं विशुद्ध आनन्द का अलौकिक अनुभव है। यह परिपूर्णता का जीवन है। शाश्वत शान्ति एवं असीम आनन्द से परिपूर्ण एक ऐसा स्थान है, जहाँ न मृत्यु है न कोई कामना है; जहाँ न कोई दुःख है न कोई कष्ट है; जहाँ न कोई सन्देह है न कोई भ्रान्ति है। क्या आप शाश्वत सुख के इस अविनाशी धाम में नहीं जाना चाहते हैं?

मन एवं इन्द्रियों को अनुशासित-नियन्त्रित करें। सद्गुणों का विकास करें। आत्मा के स्वरूप को जानने का प्रयास करें। आत्मा का नियमित ध्यान करें। केवल तभी

आप अमृतत्व एवं स्थायी सुख प्राप्त करेंगे। केवल तभी आप उस अविनाशी परम धाम को प्राप्त करेंगे। शरीर के साथ स्वयं के तादात्म्य का त्याग करें। स्वयं का शरीर के साथ तादात्म्य करना अर्थात् स्वयं को शरीर मानना महानतम अपराध है। भविष्य के लिए योजनाएँ बनाना छोड़ दें। सांसारिक महत्वाकांक्षाओं, लालसाओं एवं आशाओं का त्याग करें। इच्छाओं का नाश करें। इच्छाओं-कामनाओं से ऊपर उठें।

बुद्धिमतापूर्वक जीवन व्यतीत करें। उपनिषदों का गहन अध्ययन करें। नियमित ध्यान करें। अज्ञान रूपी कारागृह से बाहर आयें। ब्रह्म रूपी सूर्य के दिव्य आलोक से आलोकित हों। अपने इस ज्ञान को दूसरों के साथ बाँटें। आप अविद्या एवं अपवित्र इच्छाओं के कारण ही आध्यात्मिक पथ से बार-बार च्युत होते हैं। आत्म-साक्षात्कार ही जीवन का लक्ष्य है। यही मनुष्य जन्म का उद्देश्य एवं लक्ष्य है। नाम-रूपों के स्वप्न से जागकर, मिथ्या नाम एवं रूपों के प्रति आसक्ति का त्याग करें। इन भ्रामक नाम-रूपों से छले नहीं जायें। केवल परम सत्यस्वरूप परमात्मा का दृढ़तापूर्वक आश्रय लें। केवल अपनी आत्मा से प्रेम करें। आत्मा अथवा ब्रह्म ही जीवन्त सत्य हैं। केवल आत्मा अथवा ब्रह्म का ही अस्तित्व है। आत्मा में वास करें। ब्रह्म से एकाकार होकर ब्रह्म ही बन जायें। यही वास्तविक जीवन है।

कर्मयोग का अभ्यास साधक के मन को आत्मा का ज्ञान प्राप्त करने हेतु तैयार करता है। यह उसे वेदान्त-अध्ययन का सुयोग्य अधिकारी बनाता है। अज्ञानी मनुष्य प्रारम्भ में कर्मयोग का अभ्यास किये बिना ही ज्ञान-योग की साधना में लग जाते हैं। अतः वे परम सत्य के साक्षात्कार में पूर्णतया असफल रहते हैं। उनके मन में अभी

भी अनेक अशुद्धियाँ होती हैं; यह मलिन एवं राग-द्वेष से युक्त होता है। ऐसे मनुष्य समस्त प्रकार की निरर्थक चर्चाओं तथा शुष्क अन्तहीन वाद-विवाद में ही संलग्न रहते हैं। उनका वेदान्त-ज्ञान केवल उनके होंठों तक ही सीमित होता है। दूसरे शब्दों में कहें, तो वे वाचिक-वेदान्ती (Lip-Vedantins) होते हैं, व्यावहारिक वेदान्ती नहीं। वस्तुतः, आत्म-भाव से राष्ट्र की तथा सम्पूर्ण मानवता की सतत निःस्वार्थ सेवा द्वारा व्यावहारिक वेदान्त का परिचय देने की आवश्यकता है।

अपने हृदय में प्रेम की ज्योति जगायें। सबसे प्रेम करें। प्रेमपूर्ण हृदय से सब प्राणियों को स्वीकार करें, उन्हें अपना मानें। वैश्विक प्रेम, सर्व-समावेशी प्रेम का विकास करें। प्रेम सबके हृदयों को जोड़ने वाला एक रहस्यमय दिव्य पदार्थ है। यह एक अत्यन्त प्रभावकारी दिव्य चमत्कारिक औषधि है। अपने सभी कार्य शुद्ध प्रेम के साथ करें। चतुराई, लोभ, धूर्तता एवं स्वार्थ का नाश करें। निरन्तर दयापूर्ण कर्म करने से ही शाश्वत तत्त्व, भगवद्-तत्त्व की प्राप्ति हो सकती है। प्रेमपूरित हृदय से सबकी सतत सेवा द्वारा घृणा, क्रोध एवं ईर्ष्या को समाप्त किया जा सकता है। करुणापूर्ण-दयापूर्ण कार्यों से आपको अत्यधिक बल, अत्यधिक प्रसन्नता एवं सन्तुष्टि प्राप्त होगी। सब आपसे प्रेम करेंगे। दयापूर्ण कार्य एवं करुणापूरित सेवा साधक के हृदय को पवित्र एवं कोमल बनाते हैं, हृदय-कमल को ऊर्ध्वमुखी करते हैं तथा उसे परम ज्ञान रूपी दिव्य प्रकाश को ग्रहण करने योग्य बनाते हैं।

श्रद्धा एवं भक्तिपूर्वक सतत भगवन्नाम गान के साथ सांसारिक कर्तव्यों को करते हुए, दिव्य जीवन यापन द्वारा शाश्वत शान्ति एवं नित्य सुख प्राप्त करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की

शक्तिमयी-ओजमयी वाणी

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

प्राचीन समय से ही साहित्य, मनुष्यों के जीवन को प्रभावित करने वाली एक ऐसी महान् शक्ति रहा है, जिसने सभ्यताओं का निर्माण किया है तथा विभिन्न जातियों एवं राष्ट्रों की नियति को आकार दिया है। विश्व के समस्त मनुष्यों की सभ्यता एवं संस्कृति का मूल स्रोत उनके वे महान् सद्ग्रन्थ ही रहे हैं, जिन्हें हम प्राचीनतम साहित्य कहते हैं। यह साहित्य ही हमारे आदर्शों का स्रोत है। अतः, हम कह सकते हैं कि साहित्य पूर्वकालीन पीढ़ियों का भविष्य की पीढ़ियों हेतु एक उपहार है।

जीवन-पथ को प्रकाशित करने वाली ज्योति

इस पावन भारत-भूमि में जो उच्चतम एवं महानतम आदर्श हमारे मार्गदर्शक रहे हैं, वे हमें महर्षि व्यास, महर्षि याज्ञवल्क्य, मनु एवं अन्य उन महामनीषियों द्वारा प्रदान किये गये हैं जिन्होंने हमारी संस्कृति का सर्वरूपेण निर्माण किया है। उपनिषद्, गीता, भागवत, रामायण, महाभारत एवं मनुस्मृति आदि उच्च कोटि का साहित्य हमारी बहुमूल्य एवं अनश्वर विरासत है। यह विरासत पीढ़ी-दर-पीढ़ी उन महापुरुषों द्वारा सुसमृद्ध की जाती रही है जिन्होंने दिव्य प्रकाशवाहकों के रूप में, अपने प्रेरणाप्रद वचनों, उज्ज्वल जीवन एवं साहित्य द्वारा इस ज्ञान-प्रकाश को जन-जन तक पहुँचाया है।

उनका यह साहित्य ही मानवता के प्रति उनका महत्त्वपूर्ण एवं स्थायी योगदान है। इसमें उन्होंने आने वाली

पीढ़ियों के लिए अपने शाश्वत उपदेशों को समाहित किया है। अपने साहित्य के माध्यम से, वे जीवन-पथ को प्रकाशित करने वाली अमर-अविनाशी ज्योति बन गये हैं। इस प्रकार के श्रेष्ठतम साहित्य में समाहित ज्ञान-सरिता में प्रतिदिन अवगाहन करना अर्थात् इसका अध्ययन करना तथा इससे प्रेरणा एवं मार्गदर्शन प्राप्त करना, प्रत्येक भारतीय का पावन कर्तव्य माना गया है। इस प्रकार दैनिक स्वाध्याय द्वारा रूपी यज्ञ द्वारा, वर्तमान पीढ़ी इन सन्तों-महापुरुषों के प्रति कृतज्ञता रूपी ऋण को चुकाने का प्रयास करती है। यह 'ऋषि यज्ञ' कहा जाता है तथा यह प्रतिदिन सम्पन्न किये जाने वाले पंच महायज्ञों में से एक है।

हमारे परम श्रेष्ठ गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज इस आधुनिक युग में साहित्य-रूपी अमूल्य उपहार प्रदान करने के सर्वश्रेष्ठ एवं अनुपम उदाहरण हैं। उनका प्रेरणाप्रद, प्रभावशाली और श्रेष्ठ, नैतिक एवं आध्यात्मिक साहित्य, किसी एक व्यक्ति द्वारा मानवता को दिये गये श्रेष्ठतम-महानतम उपहारों में से एक है। उनका यह उपहार वैश्विक स्तर का उपहार है। केवल तीन दशकों के अपने गहन निष्ठापूर्ण प्रयासों द्वारा, इन करुणावान एवं ज्ञानवान महात्मा ने विश्व के प्रत्येक कोने में अपना दिव्य सन्देश पहुँचाने में सफलता प्राप्त की है। ध्यान की गहनतम-उज्ज्वलतम अवस्था में प्राप्त शाश्वत ज्ञान-निधि को संचित-संग्रहीत करके, उन्होंने मानवता

के नैतिक एवं आध्यात्मिक जागरण हेतु अपने निःस्वार्थ, सतत, सक्रिय प्रयासों द्वारा इसका देश-देशान्तर में प्रचार-प्रसार किया है। उनके साहित्य में समस्त प्राचीन सन्तों-मनीषियों के ज्ञान का सारतत्त्व समाहित है; तथा उन्होंने इसकी अपने व्यक्तिगत आध्यात्मिक अनुभवों के आधार पर विवेचना की है और तर्क एवं विश्लेषण के इस वैज्ञानिक युग के मनुष्यों के सर्वाधिक अनुरूप व्याख्या प्रस्तुत की है। इस प्रकार, गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी अखिल जगत् में सुप्रसिद्ध-सुविख्यात हो गये हैं; वे बीसवीं शताब्दी के महानतम प्रेरणास्रोत हैं।

‘शिवानन्द-साहित्य’ की परिवर्तनकारी शक्ति

गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी के शब्द शक्तिपूर्ण शब्द हैं। उनका प्रत्येक शब्द उनके दिव्य-अनुभव की जीवन्त अग्नि से प्रज्वलित है। उन्होंने जो कुछ भी लिखा है, वह उनके ज्ञान एवं सत्संकल्प से पूरित है। उनके आध्यात्मिक व्यक्तित्व की शक्ति, उनकी पुस्तकों के प्रत्येक शब्द एवं वाक्य में स्पन्दित होती है। उनके शब्द एवं वाक्य दिव्य एवं शक्तिपूर्ण हैं। इसलिए, उनकी वाणी अत्यधिक प्रबल एवं अप्रतिरोध्य है; यह पाठक की चेतना को आवृत्त करने वाले अज्ञान-आवरण का भेदन कर देती है और उसकी आत्मिक-ज्योति को जाग्रत करती है।

गुरुदेव के शब्द अत्यन्त शक्तिशाली उत्प्रेरक हैं; ये आपको जीवन के उच्च अभिप्राय, उच्च उद्देश्य के प्रति जगाते हैं। ये आपको इस अमूल्य मानव-जन्म के वास्तविक लक्ष्य के प्रति जाग्रत करते हैं। ये शब्द आपको उस महिमामय लक्ष्य एवं महान् पुरस्कार के प्रति जाग्रत करते हैं जो आपकी प्रतीक्षा कर रहा है। ये आपको दिव्य परिपूर्णता प्राप्ति के परम कर्तव्य के प्रति जाग्रत करते हैं।

उनकी पुस्तकें, पुस्तिकाएँ, लघुपत्रक, पत्र एवं सन्देश आदि दिव्य सन्देशवाहकों के रूप में इस विश्व के कोने-कोने में पहुँचे हैं तथा इन्होंने मनुष्य को उसकी शाश्वत मूल्यों की विस्मृति रूपी निद्रा से जगाया है, उच्चतर आदर्शों के प्रति उसकी उदासीनता-प्रमाद को मिटाया है तथा उसे नैतिक एवं आध्यात्मिक जीवन की महिमा के प्रति जाग्रत किया है। जब तक विश्व में ‘शिवानन्द साहित्य’ का अध्ययन किया जाता रहेगा, तब तक वैश्विक जागरण का यह महान् कार्य भी अनवरत चलता रहेगा।

‘शिवानन्द साहित्य’ केवल इस जागरण-कार्य के साथ विराम नहीं लेता है। आपको जाग्रत करने के पश्चात्, यह आपको एक नया महिमामय जीवन प्रारम्भ करने के लिए भी अत्यधिक प्रेरित करता है। एक बार जब इन दिव्य प्रेरणादायी पुस्तकों के अध्ययन द्वारा आप जाग्रति की तरंगों का अनुभव कर लेते हैं, फिर आप वही मनुष्य नहीं रहते हैं। आप अपने जीवन को एक नयी दिशा देने तथा उस नये पथ पर चलने की प्रेरणा से ओत-प्रोत हो जाते हैं जो आपको सर्वोच्च परिपूर्णता, परम उपलब्धि की ओर ले जाये। गुरुदेव स्वामी शिवानन्द जी के शब्द आपके कानों में निरन्तर गूँजते रहते हैं और आपको अपनी पुरानी आदतों के बन्धन को तोड़ने, तथा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक स्तर पर एक नवीन व्यक्ति बनने के लिए प्रेरित करते हैं। ये आपको गम्भीर-सशक्त प्रयास करने हेतु, समस्त अपूर्णताओं एवं बाधाओं पर विजय प्राप्त करने हेतु तथा अपनी आन्तरिक दिव्यता को अभिव्यक्त करने हेतु प्रेरित करते हैं। जब आत्म-संशय आपको आक्रान्त कर लेता है, तो उनके शब्द आपको

साहस रखने की प्रेरणा देते हैं। जब आप हताशा-निराशा से ग्रस्त होते हैं, तो ये आपको एक नवीन आशा एवं प्रसन्नता से भर देते हैं। ये आपको अपने कर्तव्य-कर्म को सर्वश्रेष्ठ रूप में करने की प्रेरणा देते हैं। ये आपको जीवन की कठिन एवं विपरीत परिस्थितियों में अपने व्यक्तित्व का श्रेष्ठतम एवं उच्चतम पक्ष प्रस्तुत करने हेतु प्रेरित करते हैं। उनके शब्द आपको जीवन के परम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु निरन्तर प्रयास करने के लिए प्रेरित करते हैं। अपनी इस प्रबल प्रेरक शक्ति द्वारा, उनका साहित्य आपके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को ही परिवर्तित कर देता है।

इसलिए, यह कोई आश्चर्य नहीं है कि गुरुदेव की पुस्तकों को 'जीवन-परिवर्तनकारी' माना जाता है। यह 'जीवन-परिवर्तनकारी' गुण, उनकी पुस्तकों की प्रेरणादायी एवं जागरणकारी शक्ति का सहज एवं अनिवार्य परिणाम है। श्री गुरुदेव की पुस्तकों का अध्ययन करके, नास्तिक मनुष्य आस्तिक बन गये हैं। उनके साहित्य के आकस्मिक सम्पर्क ने घोर भौतिकवादियों को पवित्र एवं सच्चे साधकों में परिवर्तित कर दिया है। उनके लिखे शब्दों ने अनेकानेक निराशावादियों को अकल्पनीय आत्म-विश्वास एवं उमंग-उल्लास से पूरित आशावादी बना दिया है। उनके पत्रों ने असंख्य जनों के हृदयों के दुःख एवं निराशा को सुख एवं आशा में रूपान्तरित कर दिया है। उनकी असाधारण पुस्तकों के प्रबल प्रभावकारी उपदेशों-निर्देशों ने अनैतिक आचरण एवं क्रियाओं में संलिप्त व्यक्तियों का उद्धार किया है और उन्हें आदर्श चरित्रवान मनुष्य बनाया है। उनके उपदेश स्वार्थपरायण, अनुदार एवं कृपण व्यक्तियों को शीघ्र ही करुणा, उदारता, दानशीलता एवं निःस्वार्थ सेवा के भाव से ओत-प्रोत कर देते हैं।

गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज की शिक्षाएँ-उपदेश पाठकवृन्द को धर्म एवं सदाचार के उच्च शिखर तक ले जाती हैं। उनके शब्दों में आपका उत्थान करने की विशिष्ट शक्ति है। जब एक बार आप उनके आत्मोत्थापक साहित्य के सम्पर्क में आते हैं, उससे प्रेरित होते हैं, तो आपकी सब अयोग्यताएँ एवं निम्न-प्रवृत्तियाँ सदा के लिए समाप्त हो जाती हैं। 'शिवानन्द साहित्य' को पढ़ने वाला मनुष्य कभी निम्न-प्रवृत्ति का नहीं हो सकता है। वह अपने भावों-संवेगों में शुद्धता-उच्चता का अनुभव करता है; वह स्वयं को आदर्शवाद के उच्च शिखर पर अनुभव करता है, और अपने विचारों, शब्दों एवं कार्यों को श्रेष्ठ बनाने की प्रेरणा से भर जाता है। इस कार्य में उसे गुरुदेव शिवानन्द जी की पुस्तकों से अत्यधिक प्रोत्साहन भी प्राप्त होता है। श्री गुरुदेव की वाणी में निहित इस विशिष्ट शक्ति का क्या रहस्य है? यह रहस्य इस बात में निहित है कि उनकी पुस्तकों में सदैव सकारात्मकता का स्वर गूँजित होता है, उनमें नकारात्मकता का कभी उल्लेख नहीं होता है। उनकी लेखनी-वाणी का उद्देश्य सदैव हममें से प्रत्येक में जो श्रेष्ठ है, उसे उद्घाटित करना है; ये वस्तु-व्यक्तियों के नकारात्मक पक्ष की कभी चर्चा नहीं करती हैं। "NIL DESPERANDUM—कभी निराश न हों" यह उनका अत्यन्त प्रिय उपदेश-वाक्य है। "साहसी बनें", "प्रसन्न-प्रफुल्लित रहें"—ये उनके दो अन्य प्रिय उपदेश हैं। वे इस सिद्धान्त में दृढ़तापूर्वक विश्वास करते थे कि सच्चाई, गम्भीरता एवं निष्ठापूर्वक प्रयास करने वाले के लिए कुछ भी असम्भव नहीं है। इस प्रकार, उनके शब्द पाठकजनों में साहस का संचार कर देते हैं। उनके शब्दों से अभिप्रेरित होकर, आप समस्त विपरीत परिस्थितियों में

दुर्बलता एवं कायरता का त्याग करके साहसपूर्वक आगे बढ़ने का प्रयास करते हैं।

जब आपका श्रद्धा-विश्वास विचलित होता है, उत्साह क्षीण होता है, तब गुरुदेव शिवानन्द जी के शब्द आपके हृदय में श्रद्धा-विश्वास को पुनर्जीवन देते हैं, उन्हें सुदृढ़ बनाते हैं तथा आपमें नवीन उमंग-उत्साह का संचार करते हैं। उनके शब्दों में अदृश्य एवं अमूर्त सत्यों की वास्तविकता का प्रत्यक्ष अनुभव कराने की विशिष्ट शक्ति है। उनके अद्वितीय साहित्य के कल्याणकारी प्रभाव से लाभान्वित होने का परम सौभाग्य प्राप्त करने वाले व्यक्तियों के लिए अमूर्त आध्यात्मिक आदर्श, स्वयंसिद्ध सत्य बन जाते हैं। उनके साहित्य के सम्पर्क में आने से पूर्व जो बातें आपको अन्धविश्वास से भरे मस्तिष्कों की कल्पना मात्र प्रतीत होती थी, वे अब आपके लिए जीवन्त सत्य बन जाती हैं।

व्यावहारिक अच्छाई के नवीन युग की ओर

इस वर्तमान युग में जब नैतिक आदर्शों को महत्त्वहीन माना जा रहा है, गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी के शक्तिमय-ओजमय शब्द एक ऐसे नूतन युग को लाने की आशा जाग्रत करते हैं जहाँ प्रत्येक मनुष्य के दिन-प्रतिदिन के आचरण में तथा अन्य मनुष्यों के साथ उसके सम्बन्धों में 'व्यावहारिक अच्छाई अथवा सौजन्यता' पुनः परिलक्षित होती हो। श्री गुरुदेव का साहित्य अच्छाई की शक्ति का ही स्वरूप है, जो भले बनने एवं सबका भला करने के आदर्श पर बल देता है। उनका दिव्य जीवन का सन्देश दिव्यत्व (Godliness) के पश्चात् अच्छाई (Goodness) को ही दूसरा स्थान देता है।

'शिवानन्द साहित्य' द्वारा प्रचारित-प्रसारित

आदर्शों का उद्देश्य अखिल मानवता में एकत्व एवं शान्ति की स्थापना करना भी है। ये आदर्श मनुष्य द्वारा निर्मित कृत्रिम भेदों को तोड़कर समस्त मानवता के आध्यात्मिक एकत्व को प्रकट करना चाहते हैं। श्री गुरुदेव की अनेक पुस्तकों की मुख्य विषय-वस्तु वेदान्तिक एकत्व ही है। उनके साहित्य का उद्देश्य मनुष्य के हृदय एवं आचरण-व्यवहार से घृणा, निर्दयता, लोभ एवं ईर्ष्या का समूल नाश करके, उन्हें निःस्वार्थ सेवा, भक्ति, उदारता, पवित्रता, भगवद्-आराधना एवं आत्म-साक्षात्कार की आकांक्षा से पूरित करना है। उनका साहित्य दिव्य जीवन के सन्देश द्वारा मनुष्य को पुनः भगवान् की प्रतिमूर्ति बनाना चाहता है। आज सम्पूर्ण जगत् ने हिमालय के इन महातेजस्वी सन्त के लिखित शब्दों की महान् शक्ति एवं बल का अनुभव कर लिया है। आत्मिक-जागरण के इस महान् कार्य के प्रति उनकी समस्त ऊर्जा एवं जीवन के समर्पण के फलस्वरूप आधुनिक मानवता को एक नवीन दृष्टिकोण प्राप्त हुआ है; इस अशान्त युग के असंख्य विचारशील नर-नारियों के विचारों एवं आदर्शों को एक नयी दिशा प्राप्त हुई है। वस्तुतः भगवान् स्वयं इन दिव्य महापुरुष की वाणी के माध्यम से मानवता से वार्तालाप कर रहे हैं, जिन्होंने आत्म-साक्षात्कार द्वारा भगवान् के साथ शाश्वत एकत्व प्राप्त कर लिया है। बीसवीं शताब्दी के हम मनुष्यों के लिए गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी का आध्यात्मिक साहित्य भगवान् द्वारा दिया गया सर्वाधिक मूल्यवान वरदान एवं दिव्य उपहार है। अतः, हम सब भगवान् द्वारा अत्यन्त कृपापूर्वक प्रदत्त इस उपहार के सुयोग्य अधिकारी बनें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

सादया नयनार और इसैज्ञानियार

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

तिरुनावैलूर में, तिरुमुुरैपदी में सादया नयनार नाम के एक आदि शैव भक्त रहते थे। उनके सभी पूर्वज भगवान् शिव के परम भक्त थे। वे स्वयं भी अत्यन्त पवित्र और समर्पित भक्त थे। इसैज्ञानियार उनकी कर्तव्यनिष्ठ धर्मपत्नी थीं। गत जन्म में किये गये पुण्य-कर्मों के फलस्वरूप, उनके यहाँ एक दिव्य बालक का जन्म हुआ। वह बालक अन्य कोई नहीं, सुन्दरमूर्ति नयनार था। वहाँ के शासक नरसिंगा मुनियार इस बालक के मनमोहक रूप से आकर्षित हो गये और उन्हें बालक का स्वयं पालन-पोषण करने की इच्छा हुई। सम्राट् ने बालक के माता-पिता से अपनी इच्छा व्यक्त की और क्षण भर भी संकोच किये बिना उन्होंने अपना बालक राजा को सौंप दिया। अपने इस व्यवहार से उन्होंने यह अभिव्यक्त किया कि उनकी इस जगत् की किसी भी वस्तु में कोई आसक्ति नहीं है।

उन्होंने एक आदर्श गृहस्थ का जीवन व्यतीत किया और अन्ततः भगवान् की कृपा प्राप्त की।

लौकिक आसक्ति एक ऐसा बन्धन है जिसके साथ मनुष्य स्वयं को संसार के पाश में आबद्ध कर लेता है। जब तक आसक्ति है, तब तक संसार अथवा सांसारिक बन्धन हैं। यदि आप पूर्णतया अनासक्त हो जायें, तो तत्काल मुक्त हो सकते हैं। आप जीवन्मुक्त बन जाते हैं। आप इसी क्षण, अभी और यहीं ब्रह्मानन्द पा लेते हैं। यही हिन्दू धर्म की अद्भुत महिमा है। यह आपको यहीं, इस संसार में रहते हुए और इस शरीर में रहते हुए ही तत्काल मुक्ति का वचन देता है! तत्काल ही समस्त जगत् दिव्य प्रकाश की अभिव्यक्ति में रूपान्तरित हो जाता है। सृष्टि के सम्पूर्ण विरोधाभास और रहस्य स्पष्ट हो जाते हैं।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

‘Sixty-Three Nayanar Saints’ पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

‘सच्चिदानन्दत्वम्’ ही आपका वास्तविक स्वरूप है। अपने वास्तविक स्वरूप का साक्षात्कार करना ही जीवन का लक्ष्य है। इसे स्वरूप-साक्षात्कार कहते हैं। विवेक तथा विचार द्वारा ही यह प्राप्य है। सत्य-असत्य, नित्य-अनित्य तथा आत्मा-अनात्मा के बीच भेद करना ही विवेक है। ‘मैं कौन हूँ? मेरा क्या स्वरूप है? आत्मा क्या है?’ इसके विषय में खोज करना ही विचार है।

श्री स्वामी शिवानन्द

प्रकाश पथ पर चलें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(इन विचारों पर चिन्तन करें और स्वयं लाभान्वित होने की आकांक्षा करें। इस प्रकार दैनिक विचार साझा करने का सर्वोपरि उद्देश्य यह है कि आप स्वयं लाभान्वित हों, अपनी आकांक्षाओं को सुदृढ़ करें तथा और भी अधिक दृढ़ निश्चय के साथ आगे बढ़ें। यही और केवल यही इन विचारों को नित्य साझा करने के पीछे उद्देश्य निहित है। इसके अतिरिक्त अन्य कुछ नहीं है। यदि आप पथ को स्पष्टतया देखने में सक्षम हो जाते हैं, निश्चयात्मकता से उस पर चल सकते हैं और अपने उज्ज्वल लक्ष्य को सदैव सामने रख सकते हैं, तब मैं स्वयं को पूर्णतया धन्य समझता हूँ। इसके अतिरिक्त मुझे कुछ नहीं चाहिए।)

उज्ज्वल अमर आत्मन्, परमपिता परमात्मा की प्रिय एवं सौभाग्यशाली सन्तान, गंगा तट पर स्थित इस आश्रम के अन्तेवासी अथवा इस सांसारिक जीवन के अपने-अपने विभिन्न क्षेत्रों में—नौकरीपेशा या व्यापार वर्ग में कार्यशील साधक-जिज्ञासु के रूप में आप सब योगाभ्यास में संलग्न हैं। भले ही आप विभिन्न क्षेत्रों में कार्यरत हैं, तो भी आप सब जिज्ञासु साधक हैं और अपने जीवन को ऐसे महान् लक्ष्य की ओर बढ़ने की एक सतत प्रक्रिया बनाने के लिए प्रयत्नशील हैं जो आपके जीवन को एक नवीन अर्थ प्रदान कर देगा।

जो व्यक्ति अन्धकार में चलता है, उसे सदैव दिशाभ्रम का भय रहता है, गलत मार्ग पर चलने का और

लक्ष्य पर पहुँचने में असफल होने का भय रहता है। जो अन्धरे में चलता है, उसे न केवल रास्ता भटकने का भय होता है, किन्तु दुर्घटना की भी आशंका रहती है। जो अन्धरे में चलता है, वह भयभीत होकर प्रत्येक पग रखता है क्योंकि उसे ज्ञात नहीं होता कि आगे क्या है, वह अनिश्चितता से संघर्ष करता रहता है। और वह संकोच, आशंका और तनाव सहित चलता है जिसके कारण अप्रत्याशित घटना की आशंका से वह भयभीत रहता है। दिशाभ्रम हो जाने से यह भी हो सकता है कि व्यक्ति लक्ष्य के निकट पहुँचने के स्थान पर उससे और भी दूर चला जाये।

किन्तु जब व्यक्ति प्रकाश में चलता है, तो स्पष्ट दृष्टि और निश्चयात्मकता के साथ अग्रसर होता है। वह सही दिशा में आगे बढ़ता है और उसे किसी प्रकार की अनपेक्षित दुर्घटना की आशंका नहीं होती है क्योंकि वह स्पष्टतया देख सकता है और वह अपनी यात्रा सम्बन्धी पूरी जानकारी के साथ चलता है। वैश्व-मानवता को विरासत में मिली महान् ज्ञान की निधि ही वह प्रकाश है, जो हमें लक्ष्य की ओर बढ़ने में सहायता कर सकता है। इस ज्ञान के स्रोत वे महान् प्रबुद्ध महर्षि-जन हैं जिन्होंने आत्म-साक्षात्कार कर लिया है, जो दिव्य ज्ञान से प्रबुद्ध हैं और जो अन्धकार से ऊपर उठ कर शाश्वत परम प्रकाश में प्रवेश कर चुके हैं। ये प्रबुद्ध महात्मा उन लोगों के लिए पथ प्रकाशित करते हैं जो अभी लौकिक जीवन के निम्न स्तर

पर हैं। जो अभी इच्छा-ग्रसित जीवन जी रहे हैं, ये उन्हें आशा प्रदान करते हैं। बद्ध और दासतापूर्ण इस संघर्षरत अवांछित अवस्था में भी व्यक्ति धैर्य प्राप्त कर लेता है क्योंकि हमारे समक्ष पथ पूर्ण स्पष्टता सहित देदीप्यमान हो रहा होता है।

हम उस शाश्वत प्रकाश के साम्राज्य को जानते हैं जो हमें मुक्ति और निर्भयता प्रदान करेगा क्योंकि हम इसे देख सकते हैं। यह पथ स्पष्ट रूप से हमारे सामने है, और हमें उद्देश्यपूर्णता सहित इस दिशा में अग्रसर होना चाहिए। हमें अपने विचारों को, चिन्तन को और अभिप्रायों को इस तरह से प्रशिक्षित करना चाहिए जिससे कि परम लक्ष्य के उद्देश्य को लेकर की जाने वाली इस गति में सहायता प्राप्त हो। मन को सुशिक्षित, सूक्ष्म और प्रशिक्षित किया जाना चाहिए और हमारी मानव प्रकृति की प्रत्येक शक्ति को अब दिव्य परिपूर्णता की ओर के इस ऊर्ध्वगामी पथ की ओर उन्मुख किया जाना चाहिए।

जहाँ इस गति का अभाव है, वहाँ कोई जीवन नहीं है; यथार्थ में, वहाँ आध्यात्मिक अन्धकार है और जीवन्त मृत्यु है। हम सक्रिय और जागरूक नहीं हैं; हम नहीं जी रहे हैं। कुछ और ही जी रहा है। कुछ ऐसा जिसे जगद्गुरु आदि शंकराचार्य ने अनात्म कहा है—एक ऐसा जीवन जो सत्य पर आधारित नहीं अपितु इन्द्रियों की, शरीर की, पञ्च प्राणों की और ज्ञानेन्द्रियों की सीमित उपाधियों पर आधारित जीवन है। कुछ ऐसा जो आपको निर्धारित अल्पावधि के लिए एक मुखौटे के रूप में दिया गया है जो लौकिक जीवन के अपने इस अस्तित्व की स्थूल अभिव्यक्ति में अत्यन्त सक्रिय है। इसके

परिणामस्वरूप आप तन्द्रा में हैं। आप अभी भी गहन तन्द्रावस्था में हैं और जगत् सम्बन्धी काल्पनिक भ्रान्तियों के भ्रमपूर्ण पाश में आबद्ध हैं।

आपकी व्यक्तिगत पहचान, जो एक असत्य और अप्रामाणिक अस्तित्व है, संसार की तथाकथित वास्तविकता और इन्द्रिय-विषयों की वांछनीयता को मान्यता देती है। यह व्यक्तिगत पहचान चेतना के उस क्षेत्र पर अधिकार जमाये बैठी है, जो वस्तुतः परमात्मा का क्षेत्र होना चाहिए। आपके अस्तित्व के केवल निम्नतर पक्ष ही अत्यन्त शोर मचा रहे हैं और बहुत सक्रिय तथा ऊर्जावान हैं, जबकि आप सोये हुए हैं।

‘आपके भीतर परमात्मा और स्वर्ग का साम्राज्य निहित है और इसकी आकांक्षा करना आपका सर्वोपरि कर्तव्य है। अन्य सब कुछ इसके बाद आता है।’ यह आह्वान प्रकाश के उन स्रोतों की ओर से था, केवल जिसके द्वारा ही मानवता इस धरती पर अपने दिव्य लक्ष्य की ओर के उद्देश्य को लेकर चल सकती है। यह प्रकाश उपनिषदों, वेदान्त और गीता के आध्यात्मिक ज्ञान का और नैतिक आदर्शों का प्रकाश है। इस प्रकाश में चलते हुए आप प्रत्येक पग ईश्वरोन्मुखी एवं ऊर्ध्वगामी बनाकर, अपने जीवन को सार्थक, सक्रिय और उन्नयनशील बनाते हैं।

यह परम प्रकाश, वह प्रकाश है जो आपके जीवन के लिए सवार्धिक महत्त्वपूर्ण है। इस प्रकाश में चलते रहने से आपको कोई हानि नहीं होगी। इस प्रकाश में चलने से आपका जीवन एक वास्तविक जीवन होगा। आप दिव्य-स्फुलिंग की भाँति गतिशील रहेंगे। तब आप

परमात्मा से वियोग का अन्त करने, उनको प्राप्त करने और उनकी महिमा को ग्रहण करने के एक विशेष उद्देश्य के साथ आगे बढ़ेंगे। तब और केवल तब ही आप अपने यहाँ आने के उद्देश्य को पूर्ण करते हैं। केवल तब ही आप भगवान् द्वारा उनकी अनन्त कृपा से प्रदान किये जाने वाले मानव के सर्वोच्च पद के उपहार को न्यायसंगत सिद्ध करते हैं। आपको मनुष्य के रूप में दिये जाने वाले इस उपहार के पीछे भगवान् की कैसी अपार कृपा निहित है, इसकी कल्पना करना भी अत्यन्त विस्मयकारी है।

क्या आप इसे अस्वीकार करेंगे, अथवा आपको प्रदत्त इस उपहार के साथ पूर्ण न्याय करेंगे? यह प्रश्न है जिसके उत्तर के विषय में प्रत्येक व्यक्ति को निश्चय कर लेना आवश्यक है। जीवन को आनन्दपूर्वक जीना चाहिए; नित्य प्रातः होने पर व्यक्ति को आनन्दित होना चाहिए और यह कहना चाहिए, 'अहा, अद्भुत! एक बार पुनः मैं और आगे बढ़ रहा हूँ। कल रात मैंने जहाँ से छोड़ा था, वहीं से पथ पर आगे चलकर अपने उज्ज्वल लक्ष्य के और निकट पहुँच रहा हूँ। मैं अति प्रसन्न हूँ। मेरा हृदय अति आभारी है।' इस प्रकार इस उपहार का आनन्द लेते हुए

व्यक्ति दृढ़ निश्चय सहित और एक उद्देश्य को लेकर आगे बढ़ता है। यही है जो जीवन को जीने के योग्य बनाता है, हमें गहन उत्साह देता है और आशाओं से भर कर क्रियाशील बना देता है। 'प्रत्येक आते हुए क्षण के साथ मुझे निश्चय ही आगे बढ़ना है, और इसी जन्म में अपने लक्ष्य को प्राप्त करते हुए मुक्त होकर उद्भासित होना है।'

हमारे वे प्राचीन प्रबुद्ध महान् सन्त-मनीषी इस प्रकाश के स्रोत हैं, जिनका प्रकाश कभी असफल नहीं होगा। सूर्य और चन्द्रमा समय के साथ अन्ततः विलीन हो जायेंगे, किन्तु ये प्रकाश-पुंज कभी भी क्षीण नहीं होंगे, असफल नहीं होंगे। ये सदैव इसी प्रकार पूर्णतया प्रकाशमान रहेंगे, उद्भासित रहेंगे, क्योंकि इनका प्रकाश परमात्मा का शाश्वत प्रकाश, उस परम चैतन्य का, दिव्य ज्ञान का प्रकाश है जो केवल मात्र एक सत्य है। हम सब ज्ञान और पराविद्या के रूप में विद्यमान परम तत्त्व के शाश्वत दिव्य प्रकाश के इन स्रोतों को नमन करें और इनका अनुसरण करें।

क्रमशः

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

आप इतनी पुस्तकें क्यों पढ़ते हैं? इससे कोई लाभ नहीं है। आपके हृदय में ही महान् ग्रन्थ है। इस अक्षय पुस्तक के पृष्ठों को पढ़िए। आप सब-कुछ जान लेंगे। आँखें बन्द कर लीजिए। इन्द्रियों को समेट लीजिए। विचारों को शान्त कर लीजिए। मन को निस्तरंग बना दीजिए। ज्योतियों की ज्योति, सूर्यों के सूर्य 'आत्मा' में गहरी डुबकी लगाइए। आपके भीतर समस्त ज्ञान का प्रकाश होगा। आपको अपरोक्ष ज्ञान होगा। शंकाएँ विलीन हो जायेंगी। सारे मानसिक सन्ताप दूर हो जायेंगे। सभी उग्र वाद-विवाद एवं चर्चाएँ समाप्त हो जायेंगी, शान्ति तथा ज्ञान ही शेष रह जायेंगे।

श्री स्वामी शिवानन्द

देवी माहात्म्य का गूढ़ महत्त्व

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

इस प्रकार साधक की आध्यात्मिक साधना, तम, रज और सत्त्व की तीन शक्तियों का धीरे-धीरे चरण-दर-चरण उनके ब्रह्माण्डीय अभिप्राय में सामना करना है। एक पल के लिए भी यह नहीं भूलना है कि हम द्वीप नहीं हैं। कोई भी मनुष्य द्वीप नहीं है। आपने कवि की यह उक्ति सुनी होगी, 'कोई व्यक्ति अपने आपमें एक द्वीप नहीं है', इसका अर्थ यह है कि व्यक्ति केवल महासागरों से घिरा हुआ और अन्य सब वस्तुओं से कटा हुआ नहीं है। वह प्रत्येक वस्तु से जुड़ा हुआ है। यही वह सार्थकता है जिसे हमें अपने व्यावहारिक जीवन में उतारना है। यही वह अर्थ है जिसे हमें देखना है और अपनी व्यक्तिगत साधना में दृष्टिगोचर करना है। जब हम अपने व्यक्तिगत कार्यों में भी ईश्वर की सार्वभौमिकता या दिव्यता की उपस्थिति के महत्त्व को देखना सीख जाते हैं, तो फिर ब्रह्माण्ड की शक्तियाँ हमारा ध्यान रखने लगती हैं, फिर हमें अपने जीवन की छोटी से छोटी समस्या तक के विषय में सोचने की आवश्यकता नहीं रहती। यदि हम अपने सबसे व्यक्तिगत कार्यों में, यहाँ तक कि अपने छोटे से छोटे, तुच्छ कार्यों में भी सार्वभौमिकता के महत्त्व को समझ सकें, तो निस्सन्देह, हमारी छोटी सी कठिनाई का समाधान भी ब्रह्माण्ड में विद्यमान शक्तियों द्वारा उचित विधि से कर दिया जायेगा। इस संसार में कोई भी कार्य छोटा नहीं होता है। प्रत्येक वस्तु महत्त्वपूर्ण है। सबसे तुच्छ

प्रतीत होने वाला प्रसंग भी एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण प्रसंग है क्योंकि इसके पीछे पूरा सागर छिपा हुआ है। हमें इस महत्त्व को समझना, सीखना होगा। मेरे विचार में गुरुदेव स्वामी शिवानन्दजी महाराज का भी यही अभिप्राय था, जब वे कहते थे कि 'ईश्वर-साक्षात्कार जीवन का लक्ष्य है'। हम देख सकते हैं कि उनकी प्रारम्भिक पुस्तकें इसी वाक्य से आरम्भ होती हैं, 'जीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार है'। उन पुस्तकों में उन्हें और जो भी कहना होता था, उसे वे बाद में कहते थे। अतः सबसे पहले स्मरण रखने योग्य बात यही है कि 'जीवन का लक्ष्य ईश्वर-साक्षात्कार है'। इसे कभी भी न भूलें। छोटे-मोटे तनाव, उथल-पुथल, झुंझलाहटें, चिन्ताएँ और उत्पीड़न, जीवन का लक्ष्य नहीं है, ये हमारे मार्ग में आने वाली बाधाएँ हैं जिनसे हमें सावधानी से बचकर रहना है और आगे बढ़ना है, ठीक वैसे ही जैसे कि एक यात्री, जो कि जीवन के जंगल में अपना रास्ता भूल गया है; और प्रतिक्षण यह विश्वास रखना है कि अध्यात्म के सूर्य की ऊष्मा सदैव हमारे व्यक्तित्व को ऊर्जा प्रदान करती रहती है और हम कभी भी, किसी समय पर भी, अपनी साधना के किसी भी क्षण में, शक्ति के उस स्रोत से कभी भी पूरी तरह से, कटे नहीं होते हैं।

अतः महाकाली, महालक्ष्मी और महासरस्वती की पूजा के माध्यम से, हम मूल प्रकृति आदि-शक्ति की

पूजा, उनके रूपान्तरण, वैभव और प्रबोधन रूपी ब्रह्माण्डीय नृत्य के रूप में करते हैं। साधना के प्रारम्भ में एक साधक के साथ क्या होता है, उस समय आत्म-रूपान्तरण की आवश्यकता होती है, तब सब कष्ट, सफाई, धुलाई, झाड़ू-बुहार आदि का कार्य होता है। महाकाली की पूजा के माध्यम का यह प्रथम चरण है, जिसके द्वारा सभी बाधाओं का नाश होता है। फिर क्या होता है? उसके बाद अनन्त वैभव की प्राप्ति होती है। आप दक्ष हो जाते हैं, एक उन्नत आत्मा की भाँति सभी शक्तियों पर नियन्त्रण रखकर, जो चाहते हैं उसे प्राप्त कर लेते हैं। यह दूसरा चरण है। पहले चरण में ऐसा लगता था जैसे कि आप एक निर्धन व्यक्ति थे। आपके पास कुछ भी नहीं था और आप बहुत दुर्बल थे। परन्तु जब आप तमस की इस बाधा को हटाकर, इस दुर्बलता को पार कर जाते हैं, आप वैभवशाली हो जाते हैं। एक योगी के जितना धनवान कोई हो ही नहीं सकता। वह सब शक्तियों को नियन्त्रित कर सकता है। एक विचार मात्र से वह सब वस्तुओं का आह्वान कर सकता है और यह महालक्ष्मी के द्वारा किया जाता है। जब महाकाली, विरोधी शक्तियों के नाश का अपना कार्य समाप्त कर लेती हैं, तब महालक्ष्मी, वैभव के रूप में प्रकट होती हैं। एक महान् योगी, ब्रह्माण्डीय शक्तियों के अपने आह्वान के कारण, चाहे वह अनजाने में ही किये गये हों, एक राजसी व्यक्ति होता है। जब समृद्धि आती है तो ऐसा लगता है कि पूरा संसार ही स्वर्ग है। पहले चरण में यह संसार नरक के जैसा प्रतीत होता है। बाद में, दूसरे चरण में, जब महालक्ष्मी अपना कार्य करने लगती हैं, तो यह संसार स्वर्ग के जैसा प्रतीत होता है। परन्तु यह

भी पर्याप्त नहीं है। ज्ञान का उदय होना आवश्यक है। आप अपनी साधना से स्वर्ग की माँग नहीं कर रहे हैं। आप तो सत्य का साक्षात्कार करना चाहते हैं। महासरस्वती आपकी सहायता के लिए अवश्य आयेंगी और आप को सत्य का प्रकाश-पुञ्ज प्रदान करेंगी और आप सब वस्तुओं को वैसे ही देखेंगे जैसे कि वे वास्तव में हैं। इस संसार में आनन्द, समृद्धि, धनाढ्यता, सम्पत्तियाँ ऐसी अन्य कोई वस्तु नहीं है। यह सत्य है, जो कि प्रारम्भ में आपसे जुड़ा हुआ नहीं था, परन्तु बाद में आपसे अविभाज्य हो जाता है। इस प्रकार हम विरोध से वैभव, वैभव से प्रबोधन और प्रबोधन से आत्म-साक्षात्कार की ओर बढ़ते हैं। यही वे सत्य हैं जो कि देवी माहात्म्य के मन्त्रों के द्वारा गुप्त रूप से हमें बताये जाते हैं।

यह देवी-माहात्म्य मात्र एक अच्छा महाकाव्य नहीं है। यह मात्र रहस्यमय उपदेशों और गुप्त शिक्षाओं के रूप में एक महान् आध्यात्मिक ग्रन्थ नहीं है जिसकी रूपरेखा मैंने आपको दी है; अपितु यह एक महान् मन्त्र-शास्त्र भी है। देवी माहात्म्य का प्रत्येक श्लोक, प्रत्येक सूत्र, अपने आपमें एक मन्त्र ही है। मैं पहले श्लोक का ही उदाहरण लेकर आपको बताऊँगा कि यह कैसे एक मन्त्र है। **सावर्णिः सूर्यतनयो यो मनुः कथ्यतेऽष्टमः**—यह पहला श्लोक है। **सावर्णिः सूर्यतनयः**। यह सब एक तान्त्रिक व्याख्या है और इसे समझना बहुत कठिन है। परन्तु मैं आपको मात्र इसका भाव बता रहा हूँ कि यह कैसे समझा जा सकता है। सूर्य, अग्नि का, अग्नि तत्त्व का, प्रतिनिधित्व करता है। सूर्यतनय का अर्थ है—जो अग्नि तत्त्व से उत्पन्न हुआ हो। वह क्या है जो कि अग्नि तत्त्व से उत्पन्न हुआ हो?

यह बीज मन्त्र 'रं' है। गुप्त तान्त्रिक मनोविज्ञान के अनुसार 'रं' अग्नि का बीज मन्त्र है। सावर्णिः शब्द में वर्णिः का अर्थ 'हुक' (मात्रा विशेषक चिन्ह) है इसलिए 'रं' में एक 'हुक' जोड़ दें। **यो मनुः कथ्यतेऽष्टमः।** आठवाँ अक्षर—मनु क्या है? यह संस्कृत का एक अक्षर है। आठ अक्षर हैं—य र ल व श ष स ह। आठवाँ है 'ह', इसमें 'ह' जोड़ दें। 'ह' 'रं' और एक हुक, मिलाकर बना 'हीं'। **सावर्णिः सूर्यतनयो यो मनुः कथ्यतेऽष्टमः, निशामय तदुत्पत्तिं।** तुम इसकी महिमा सुनो, ऋषि कहते हैं। तो पहले श्लोक का गूढ़ अर्थ है—अब मैं तुम्हें 'हीं' की महिमा का वर्णन करूँगा। यह 'हीं' देवी का बीज मन्त्र है। परन्तु बाह्य रूप से इसका अर्थ है कि अमुक अमुक राजा की कथा सुनो, जो कि आठवाँ मनु है। इस प्रकार बाह्य अर्थ के अतिरिक्त मन्त्र का एक आन्तरिक महत्त्व भी है। मैं आपको केवल एक मन्त्र का उदाहरण दे रहा हूँ। इसी प्रकार प्रत्येक मन्त्र, आन्तरिक महत्त्व से भरा हुआ है। प्रत्येक मन्त्र की, भक्तों के द्वारा किसी न किसी उद्देश्य से पुनरावृत्ति की जाती है। देवी माहात्म्य का पाठ विशेषकर जीवन से संकटों को दूर करने के लिए किया जाता है। विपतियाँ, आपदाएँ या तनाव, व्यक्तिगत हों या बाह्य, चाहे वे कुछ भी हों, सब देवी

माहात्म्य के प्रतिदिन नियमित पाठ करने से टल जाते हैं। उदाहरण के लिए, जब देश पर युद्ध की आशंका बनी हुई हो या सब स्थानों पर व्यापक संक्रमण या महामारी का प्रकोप हो या कोई आन्तरिक तनाव या किसी भी प्रकार की उत्कण्ठा हो, तो देवी माहात्म्य का पठन-पाठन करना चाहिए। यह प्राचीन ऋषियों के द्वारा बताया गया एक बहुत ही प्रभावशाली उपाय है, यह न केवल लौकिक सांसारिक समृद्धि के लिए अपितु परलोक के वैभव के लिए भी, ज्ञान-प्रकाश के लिए, अविद्या और अज्ञान के नाश के लिए भी, मल, विक्षेप और आवरण पर विजय पाने के लिए और सर्वशक्तिमान् ईश्वर की कृपा का पात्र बनने की योग्यता के लिए भी प्रभावशाली है। ऐसा है देवी माहात्म्य का बाह्य और आन्तरिक महत्त्व तथा आध्यात्मिक अन्वेषकों और साधकों के लिए इसका गूढ़ अर्थ।

भगवान् की जय हो! साधना की जय हो!
आध्यात्मिक अभ्यास के अविभाज्य स्वरूप की जय हो!
हम इस ज्ञान से, इस प्रज्ञा से, अध्यात्म के मार्ग पर चलने के बल से, अपनी परम मुक्ति तक आशीर्वादित रहें।

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

वेदान्त आपकी हड्डियों, स्नायुओं तथा हृदय के अन्तस्तल में प्रवेश करे। पुत्र, पुत्री, पत्नी, मित्र-बन्धु आदि के प्रति मोह का पूर्ण परित्याग होना चाहिए। आपके पास जो-कुछ भी है—शारीरिक, मानसिक, नैतिक अथवा आध्यात्मिक—उसमें दूसरों को भी भागीदार बनाइए। यही सच्चा वेदान्त है। मैं मौखिक वेदान्त में विश्वास नहीं करता हूँ। यह पूर्ण पाखण्ड है। व्यावहारिक वेदान्त का स्वल्पांश अभ्यास भी मनुष्य को उन्नत कर उसे अमर और निर्भय बना सकता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

जीवन का लक्ष्य और इसकी प्राप्ति

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

आशा का सन्देश

यही आपका वास्तविक स्वरूप है! कभी भी यह न सोचें, 'मैं निर्बल हूँ।' भले ही आप चिथड़ों में लिपटे हों, भले ही आपके पास खाने को कुछ न हो, भले ही आपके अपनों तक ने आपका साथ इसलिए छोड़ दिया हो कि आपके पास धन-दौलत नहीं है, तो भी यह विश्वास आपको आशान्वित करेगा। आप आत्मा हैं। तत्-त्वम्-असि। भयभीत न हों। आप सर्वसमर्थ आत्मा हैं। यह देह-मन तो आपके वस्त्र मात्र हैं। आप अनश्वर हैं—

न जायते म्रियते वा कदाचि-

न्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः।

अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो

न हन्यते हन्यमाने शरीरे॥ (भ.गी.२/२०)

(यह आत्मा किसी काल में भी न तो जन्मता है और न मरता ही है तथा न यह उत्पन्न होकर फिर होने वाला ही है; क्योंकि यह अजन्मा, नित्य, सनातन और पुरातन है, शरीर के मारे जाने पर भी यह नहीं मारा जाता।)

यह सत्य है। आप अजन्मा हैं; जो जन्मता है वह केवल शरीर है। 'अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो' आपको शक्ति देगा। इस प्रकार की सूक्तियों से आपको शक्ति मिलेगी: 'शिवोऽहं सच्चिदानन्दस्वरूपोऽहं', 'आनन्दोऽहं', 'आत्मा अजर अमर अविनाशी'। इन शब्दों में एक अचिन्त्य शक्ति है: 'ॐ अखण्ड' 'ॐ परिपूर्ण' 'नित्य शाश्वत'। आप अन्वय-व्यतिरेक से शरीर का निषेध करते हैं। जैसे आप सर्प में रस्सी देखते हैं, बिल्कुल 'Siva's Doon Lectures' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

उसी तरह यह संसार ब्रह्म के ऊपर आरोपित है। यह शंकराचार्य जी का विवर्तवाद है, यह सब कुछ केवल आभास मात्र है। इन नाम-रूपों के पीछे का जो सत्य है, वह अपरिवर्तनशील है, वह शाश्वत है, स्व-प्रकाशित है, वह परिपूर्ण है। ये सूत्र हैं जो आपको शक्ति प्रदान करेंगे, कठिन परिस्थितियों में आपको वास्तविक शक्ति देंगे।

महत्त्वहीन, तुच्छ वस्तु-पदार्थों की उपेक्षा करें

आपको केवल प्रातः ध्यान का अभ्यास ही नहीं करना चाहिए, अपितु दिन भर व्यवहार में भी उस भाव को बनाये रखना चाहिए। जो व्यक्ति कहता है 'मैं आत्मा हूँ' उसके लिए आवश्यक है कि वह झुंझलाये नहीं! मनुष्य अत्यन्त निर्बल है, इतना निर्बल है कि बुद्धिमान होते हुए भी वह शब्दों का दास बन गया है। यदि आप उसे कुत्ता कह देते हैं, तो सुनते ही क्रोध से उसकी आँखें लाल हो जाती हैं। यदि किसी ने आपको कुत्ता कह दिया तो क्या आपके दुम निकल आयी? आप चार टाँगों वाले तो नहीं हो गये! मनुष्य बहुत ही बलहीन हो गया है। वह विचार-शक्ति से रहित है। उसमें इतनी मानसिक शक्ति नहीं है कि स्वयं से कह सके 'ओह, यह तो वायु में स्पन्दन मात्र है', किन्तु वह तो तुरन्त झगड़ने के लिए उठ खड़ा होता है।

निष्काम सेवा करें

योगाभ्यास करें। निष्काम सेवा करें। निस्स्वार्थ सेवा करे! ॐ अथवा राम नाम का जप करें! आप आरम्भ में ही एकदम से वेदान्त की छलांग नहीं लगा सकते। यह अत्यन्त दुष्कर है। निष्काम सेवा से प्रारम्भ करें। जब

आपके पड़ोसी कठिनाई में हों, तब आपको चिकित्सालय जाकर उनके लिए औषधियाँ लानी चाहिए। जब आप किसी व्यक्ति को निराशा से ग्रस्त देखें, तब आपको यह प्रतीत होना चाहिए, 'वह मेरा आत्मस्वरूप है।' केवल वेदान्त सूत्र का उच्चारण, 'सोऽहं, शिवोऽहं', नहीं करना; इससे कार्यपूर्ति नहीं होगी। क्या उसे आप एक प्याला दूध दे सकते हैं? क्या आप उसे निकटतम चिकित्सालय ले जा सकते हैं? यह ऐसे कार्य हैं जो आपके हृदय को करुणापूरित कर देंगे। मानव का हृदय अनन्त काल के पापों से कठोर हो चुका है। इसे मक्खन के समान कोमल बनाना होगा; केवल तभी भगवद्-प्रकाश अवतरित हो सकता है। करुणा एक सशक्त मूल सात्त्विक गुण है। भगवान् करुणा स्वरूप हैं। यदि आप भगवान् के साथ एकरूप होना चाहते हैं, तो आपको दयालु बनना चाहिए। आपको निष्काम सेवा करनी चाहिए। सेवा के साथ साथ अपने कार्यों का अध्यात्मीकरण करें, अपने कर्मों को दिव्य बनायें और राम नाम का सतत जप करते रहें। राम नाम चलते रहना चाहिए। मन्त्र जितना संक्षिप्त होगा, उतना मन अधिक एकाग्र रहेगा। प्रत्येक वस्तु में भगवान् को देखने का अभ्यास बनायें। आप अपने जूतों को भी प्रणाम कर सकते हैं। श्री जे.सी.बोस ने अन्वेषण किया था कि पेड़-पौधों में भी जीवन है। निस्स्वार्थ सेवा द्वारा समस्त बाधाओं को दूर करके और राम नाम जप से तथा अपने कार्यों के अध्यात्मीकरण द्वारा आप अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे।

आप सब परमात्मा की सन्तान हैं, शाश्वत की, परम प्रकाश की सन्तान हैं। कुछ समय के लिए आप अज्ञान के आवरण में बद्ध हैं। यदि आपमें श्रद्धा, विश्वास और तीव्र आकांक्षा है, तो इसे पल भर में विवेक द्वारा, विचार द्वारा, सेवा द्वारा दूर हटाया जा सकता है। यही दिव्य

जीवन है। केवल इसके माध्यम से ही आप परम प्रकाश को खोज सकते हैं। यम भगवान् कहते हैं, 'जो यह सोचता है कि मैं बुद्धिमान हूँ, वह सबसे अधिक अज्ञानी है।' यदि आप इन किञ्चित् सांसारिक वस्तु-पदार्थों को पाकर सन्तुष्ट हैं और अन्य लोगों को प्रेय-मार्ग पर चलने के लिए निर्देशित करते हैं, तो यह तो केवल एक नेत्रहीन व्यक्ति द्वारा दूसरे नेत्रहीन को निर्देशित करने के समान ही है। विवेकशील व्यक्ति के लिए तो यहाँ इस संसार में केवल दुःख-कष्ट ही हैं। यह महर्षि पतञ्जलि का विचार है। वे कहते हैं कि सविकल्प समाधि जिसकी अपनी विशेष महिमा है, वह भी एक बाधा है, क्योंकि वह आपकी ऊर्ध्व गति को वहीं पर रोक देगी और आगे नहीं जाने देगी। सविकल्प समाधि जिसमें त्रिपुटी (ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान का भेद) रहती है, स्वयं ही एक बाधा है। इसलिए, **दुःखमेव सर्वं विवेकिनः।** जब मनुष्य में विवेक जाग्रत होता है, केवल तब ही उसे सब वस्तु-पदार्थों में कष्ट की प्रतीति होती है। तब उसे ज्ञात होता है कि, 'अग्रे अमृतोपमं परिणामे विषमिव च'। प्रारम्भ में वे अमृत के समान प्रतीत होते हैं, किन्तु अन्ततः उनका परिणाम विषवत् होता है। जब आपको कोई वस्तु प्राप्त हो जाती है तब आपके लिए उसका आकर्षण समाप्त हो जाता है। और इस लालसा का केवल तभी अन्त होगा जब आप आत्म-साक्षात्कार कर लेते हैं, जब समस्त इच्छाएँ सन्तुष्ट हो जाती हैं। यह परिपूर्णता है। मन केवल तब ही वास्तव में शान्त होता है, मनोनाश हो जाता है, यह अपने स्रोत में लीन हो जाता है; और तब आपको शाश्वत आनन्द की अनुभूति होती है। यही जीवन का वास्तविक लक्ष्य है।

क्रमशः

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

संन्यास

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

क्या आप मण्डन मिश्र से महान् कर्मकाण्डी की कल्पना कर सकते हैं, जो प्रवृत्ति-मार्ग का अनुयायी था? वह कर्म का महान् समर्थक था। उसने श्री शंकराचार्य जी के साथ कई दिनों तक इस बात पर वाद-विवाद किया था कि संन्यास आवश्यक नहीं है। वह स्थापित करना चाहता था कि मुक्ति प्रवृत्ति-मार्ग से ही हो सकती है और निवृत्ति बिल्कुल आवश्यक नहीं है। परन्तु अन्त में शंकराचार्य ने मण्डन मिश्र को परास्त किया और मण्डन मिश्र शंकराचार्य के चार मुख्य शिष्यों में गिने गये। जब ऐसा महान् व्यक्ति संन्यासी हो सकता है, तो फिर क्या आपको विश्वास नहीं है कि संन्यास अत्यावश्यक है?

आप वेद-मार्ग पर उस प्रकार नहीं चलते हैं जैसे मण्डन मिश्र चलते थे। वे आदर्श गृहस्थ थे जो चारों वेदों के ज्ञाता थे, जो अपने पूर्वजों के प्रति श्रद्धा रखते थे, जो आदर्श गृहस्थों, याज्ञवल्क्य आदि के पदचिन्हों पर चलते थे। इस पर भी उन्होंने संन्यास लिया।

गेरुआ और मुण्डन

एक संन्यासी के वस्त्र का गेरुआ अथवा भगवा रंग यह दर्शाता है कि वह अग्नि की तरह पवित्र है। वह आकांक्षाओं और वासनाओं की मलिनता से रहित होकर तपाये हुए स्वर्ण की तरह देदीप्यमान होता है। यह गेरुआ रंग पवित्रता का द्योतक है। जिस साधक ने निवृत्ति-मार्ग को अपना लिया है, उसके लिए यह बहुत सहायक है। इसके धारण करने से मनुष्य को बुरे काम करने में लज्जा आने लगेगी। यह वस्त्र उसको यह स्मरण करायेगा कि संसारी भोग उसके लिए नहीं हैं। धीरे-धीरे उसका स्वभाव बदल जायेगा। यह रंग बाह्य चिन्ह के रूप में यह दर्शाता है कि यह

मनुष्य संन्यासी है।

संन्यासी पूर्ण मुण्डन कराता है। इससे सुन्दरता नाम की वस्तु उसके लिए नहीं रहती। वह अपना समय बालों को सुगन्धित तेल लगा कर सँवारने के कार्य में नष्ट नहीं करता। इससे यह प्रकट होता है कि उसने बाह्य सुन्दरता को त्याग दिया है और अपने आत्मा में ही रमण करता है जो सौन्दर्यों का भी सौन्दर्य है। मुण्डन का अभिप्राय यह है कि उसका अब संसार से कोई सम्बन्ध नहीं है। उसे किसी भी विषय की इच्छा नहीं करनी चाहिए। यह आन्तरिक स्थिति का ही बाह्य रूप है जिससे यह प्रकट होता है कि वह पूर्ण वैराग्यवान् है और संसारी भोगों से दूर है।

संन्यास—एक मानसिक स्थिति

संन्यास का अर्थ है—मन को रंगना, केवल वस्त्र मात्र को नहीं। संन्यास तो केवल मन की एक अवस्था है। वह मनुष्य वास्तविक संन्यासी है जिसने वासनाओं और अहंकार को जीत लिया है और सात्त्विक गुणों का भण्डार है, यद्यपि वह संसार में अपने परिवार के साथ रहता है। चूडाला एक रानी थी जो योगिनी-संन्यासिनी थी यद्यपि वह अपने राज्य का शासन करती थी। वह संन्यासी जो जंगल में रहता है परन्तु वासनाओं का दास, है वह तो एक संसारी मूर्ख और गृहस्थी से भी निकृष्ट है। शिखिध्वज यद्यपि बहुत वर्षों तक जंगल में वस्त्रहीन ही रहा, तो भी वह एक संसारी व्यक्ति ही था।

वास्तविक त्याग का अर्थ सभी वासनाओं, आकांक्षाओं और अहंकार का पूर्ण रूप से त्याग है। यदि आपका मन मल रहित, राग रहित, अहंकार और वासनाओं से रहित है तो आप संन्यासी ही हैं—फिर चाहे आप जंगल

में रहें या नगर की भीड़ में, चाहे आप सफेद वस्त्र पहनें या गेरुआ, चाहे आप मुण्डन करवायें या बाल रखें।

मन का मुण्डन करो। एक मनुष्य ने गुरु नानक जी से पूछा, “हे सन्त जी, आपने मुण्डन क्यों नहीं करवाया? आप तो संन्यासी हैं।” गुरु नानक जी ने उत्तर दिया, “मेरे प्रिय मित्र, मैंने मन का मुण्डन कर लिया है।” वास्तव में मन का ही पूर्ण रूप से मुण्डन करना चाहिए। मन के मुण्डन से अभिप्राय यह है कि मन को वासना, इच्छा, राग-द्वेष, मोह, काम, क्रोध, लालच और अहंकार आदि से रहित करना चाहिए। यह ही वास्तविक मुण्डन है। जब तक आन्तरिक तृष्णा है, तब तक बाहरी मुण्डन से कोई लाभ नहीं।

बहुत से मनुष्यों को वास्तविक त्याग का ज्ञान नहीं है। भौतिक वस्तुओं का त्याग वास्तविक त्याग नहीं है। मन को मिटाना ही वास्तविक त्याग है। इसका अर्थ है कि अहंकार और वासनाओं का त्याग, न कि संसार की सत्ता का त्याग। अहंकार के त्याग का ही नाम वास्तविक त्याग है। यदि आपने अहंकार को त्याग दिया है, तो आपने सब-कुछ त्याग दिया है। यदि आपने सूक्ष्म अहंकार का त्याग कर दिया है, तो देहाध्यास अथवा देह-तादात्म्य अपने-आप नष्ट हो जाता है।

संन्यास और वेदान्त

संन्यास और वेदान्त काफी सीमा तक एक-दूसरे से सम्बन्धित हैं। एक के बिना दूसरा अपूर्ण रह जाता है। जहाँ-कहीं भी वास्तविक संन्यास है, वहीं पर व्यावहारिक वेदान्त है, किन्तु संन्यास उच्चतम होना चाहिए। पराभक्ति अथवा वेदान्त के बिना संन्यास सारहीन हो जाता है। संन्यास के बिना वेदान्त केवल बौद्धिकवाद रह जाता है। जब संन्यास और वेदान्त मिल कर एक हो जाते हैं, तो उच्च कोटि के महान् ज्ञानवान् सन्त की उत्पत्ति होती है। संन्यास मनुष्य में से अहंकार और अनात्म-तत्त्व को निकालता है और वेदान्त उसको आत्म-तत्त्व से भरता है। संन्यास रहित

वेदान्त केवल खाली रह जाता है और कुछ अर्थ नहीं रखता। इसी प्रकार वेदान्त के बिना संन्यास कोरा रह जाता है। संन्यास से अहंकार को नष्ट किये बिना वेदान्त नहीं समझा जा सकता, और वेदान्त के द्वारा पूर्ण सत्य को समझे बिना संन्यास निष्फल हो जाता है।

वेदान्त यह नहीं चाहता कि आप संसार का त्याग करें, परन्तु यह चाहता है कि आप मानसिक दृष्टिकोण में परिवर्तन करें और मिथ्या ‘मैं’ और ‘मेरा’ का त्याग करें। सपेरा साँप के केवल दो जहरीले दाँतों को ही निकालता है परन्तु साँप तो वैसा ही रहता है। वह वैसे ही फुफकारता है, फन उठाता है और दाँत दिखाता है। वह सब-कुछ पहले की तरह ही करता है। सपेरे ने अपना मानसिक दृष्टिकोण बदल लिया है और जानता है कि साँप के मुँह में अब विषैले दाँत नहीं हैं। इसी प्रकार आप भी केवल दो ही विषैले दाँतों को निकालो, जो अहंता और ममता हैं। फिर आप मन को स्वतन्त्रता दे सकते हैं और सदैव समाधि में भी रह सकते हैं।

आपको त्यागाभिमान का भी त्याग करना है। त्यागाभिमान की जड़ें बहुत गहरी रहती हैं। ‘मैंने सब-कुछ त्याग दिया है, मैं महान् त्यागी हूँ’, आपको इस प्रकार के विचार का भी त्याग करना होगा। साधुओं का ऐसा अभिमान गृहस्थियों के ‘मैं जर्मीदार हूँ, मैं एक ब्राह्मण हूँ’ अभिमान से अधिक हानिकारक है।

दण्ड रखने से, मुण्डन कराने से, वस्त्र बदलने से, अहंकारपूर्वक कर्म करने से मुक्ति प्राप्त नहीं हो सकती। जो ज्ञानवान् है, वही वास्तविक संन्यासी है। ज्ञान ही संन्यासी का लक्षण है। दण्ड रखने से कोई संन्यासी नहीं बनता है।

वह ही ज्ञानवान् वास्तविक संन्यासी है जो अपने वास्तविक परम स्वरूप को स्वप्न में भी उसी प्रकार जानता है जिस प्रकार जाग्रत-अवस्था में जानता है। वह ही ब्रह्मज्ञानियों में श्रेष्ठतम है। वह ही संन्यासियों में श्रेष्ठतम है।

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

मन पर नियन्त्रण हेतु सुझाव

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

जन्म-मरण रूपी भवसागर को पार करने के लिए इस उपद्रवी मन पर विजय के अतिरिक्त अन्य कोई साधन धरा पर नहीं है। मन पर नियन्त्रण करें; अपने विचारों को केन्द्रीकृत-एकत्रित करें। मन को शान्त रखें। आप अमरत्व के साम्राज्य में प्रवेश करेंगे। जिस मनुष्य ने मन रूपी सर्प को वशीभूत-नियन्त्रित कर लिया है, वह मोक्ष अथवा शाश्वत आनन्द प्राप्त करेगा। इन्द्रियों को उनके विषय-पदार्थों से हटायें। मन की रश्मियों अर्थात् वृत्तियों को एकत्रित करें। मन को भूमध्य में आज्ञा-चक्र पर ले जायें तथा इसे वहाँ स्थिर करें।

मन को समझें, मन का अध्ययन करें; इस मन रूपी मशीन को भली-भाँति जानें तथा यह भी जानें कि इस पर किस प्रकार नियन्त्रण किया जाता है। मन शून्यता से घृणा करता है अर्थात् यह खाली नहीं रह सकता है। जिस प्रकार किसी वस्तु की इच्छा अथवा उसके प्रति राग बन्धनकारक है, उसी प्रकार द्वेष भी बन्धनकारक है; दोनों का मूल एक है। ये दोनों मन रूपी वृक्ष पर बैठे दो बन्दरों के समान हैं जो निरन्तर इसे उत्तेजित-विक्षुब्ध करते रहते हैं। इनके कारण मन कभी शान्त नहीं रहता है।

विचार अज्ञान का ही एक स्वरूप है। अपने विचारों-संकल्पों के कारण ही मनुष्य जन्म-मृत्यु के चक्र में फँसता है। मेरी पुस्तक 'Mind, its Mysteries and Control' (मन—रहस्य एवं निग्रह) का अध्ययन करें। इसमें इस विषय पर विस्तृत चर्चा की गयी है

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

कि मन के साथ किस प्रकार का व्यवहार करें और इसे किस प्रकार नियन्त्रित करें।

सात्त्विक मन आपका पिता है अथवा आपका एक सच्चा एवं दुर्लभ मित्र है, क्योंकि पिता के समान यह सर्वदा आपकी रक्षा करता है तथा एक सच्चे मित्र के समान जीवन के परम लक्ष्य की प्राप्ति हेतु यह आपको उचित परामर्श देता है।

मन पर नियन्त्रण हेतु दो मार्ग हैं—योग एवं ज्ञान। योग मार्ग में मन को एक विषय पर केन्द्रित किया जाता है। ज्ञान से अभिप्राय चेतना का पूर्ण प्रबोधन एवं अध्यात्मीकरण है जिसमें व्यक्तिगत चेतना, परम चेतना के साथ पूर्णतः एकाकार हो जाती है।

राजयोग ब्रह्म के विषय में अन्तर्प्रज्ञा प्राप्त करने का एक साधन है। यह ज्ञान प्राप्ति हेतु एक सहायक मार्ग है। यम एवं नियम प्रारम्भिक नैतिक प्रशिक्षण देते हैं। दुर्गुणों का त्याग एवं सद्गुणों का विकास, यम-नियम के अर्न्तगत आता है। राजयोग का मुख्य उद्देश्य उपद्रवी इन्द्रियों एवं चंचल-विक्षिप्त मन पर नियन्त्रण करना है। जब मन को नियन्त्रित किया जाता है, जब विचारों की तरंगें शान्त होती हैं, तब अज्ञान-आवरण स्वतः हट जाता है और परम सत्य का सरलतापूर्वक साक्षात्कार हो जाता है।

शारीरिक अनुशासन एवं स्थिरता, श्वास-प्रश्वास का नियमन एवं कुम्भक तथा इन्द्रियों को उनके

विषय-पदार्थों से हटाने के द्वारा, आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार मन को नियन्त्रित करने में अप्रत्यक्ष रूप से सहायक होते हैं। प्राणायाम के अभ्यास से मन पूर्णतः शान्त-मौन हो जायेगा। मन के मौन-शान्त होने पर परम सत्ता अथवा अवस्था ही शेष रहेगी।

द्रुतगामी प्राणों की चंचलता अथवा गति के अतिरिक्त मन अन्य कुछ नहीं है; अतः, प्राणों के नियमन

से मन भी नियन्त्रित हो जाता है। धारणा, ध्यान एवं समाधि—एकाग्रता की विभिन्न अवस्थाएँ हैं। ये मन पर नियन्त्रण में प्रत्यक्ष रूप से सहायक हैं। सन्त-महापुरुषों की संगति करें। इच्छाओं-कामनाओं का नाश करें। पवित्र ग्रन्थों का स्वाध्याय करें। आप मन पर सरलतापूर्वक नियन्त्रण कर सकते हैं।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

अमर आत्मा हिमालय के हिम जैसा शुद्ध, सूर्य जैसा देदीप्यमान, आकाश जैसा व्यापक, सागर जैसा अथाह, ऋषिकेश की गंगा जैसा शीतल है। वह जगत्, शरीर, मन तथा प्राण का अधिष्ठान है। इस आत्मा से अधिक मधुर कोई वस्तु नहीं है।

हृदय को शुद्ध बनाइए तथा ध्यान कीजिए। अपने हृदय में गहरा गोता लगाइए। आप आत्मा को प्राप्त करेंगे। गहरा गोता लगा कर ढूँढ़ने पर ही आप आत्मा रूपी मोती को प्राप्त कर सकेंगे। यदि किनारे-किनारे ही रहेंगे तो टूटी-फूटी कौड़ियाँ ही हाथ लगेगी।

जिस प्रकार वर्षा-जल बादलों में, मक्खन दूध में, सुगन्धि पुष्प में निहित है, उसी प्रकार आत्मा सभी नाम-रूपों में निहित है। जिसकी बुद्धि सूक्ष्म, एकाग्र तथा तीव्र है, वह सतत गम्भीर ध्यान से आत्मा का दर्शन कर सकता है।

जो किसी स्त्री की ओर उसी तरह दृष्टि-निक्षेप करता है जिस तरह पुत्र अपनी माँ की ओर करता है और साथ ही उससे अलग रहता है, जिसने काम तथा क्रोध को वशीभूत कर लिया है, जिसको संसार की नश्वर वस्तुओं के प्रति कोई आकर्षण नहीं है और जो ध्यान का नियमित अभ्यास कर रहा है, वह शीघ्र ही उस परम धाम को प्राप्त करेगा जहाँ से पुनः इस मृत्युलोक को नहीं लौटते हैं।

चीनी तथा चीनी के खिलौने, बरतन तथा मिट्टी, लोहे की कील तथा तलवार, जल तथा फेन, आभूषण तथा सोना—ये दो वस्तुएँ नहीं हैं। ये एक ही हैं। इसी भाँति सच्चे ज्ञान के उदय होने पर विभिन्नतामय जगत् केवल आत्मा ही रह जाता है, जीवात्मा परमात्मा एक बन जाते हैं।

आत्मा सारे संसार में व्याप्त है। सब कुछ आत्मा है। ऐसी कोई वस्तु नहीं जो आपमें न हो। आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लेने पर आप किसकी कामना करेंगे, क्योंकि आपके लिए कोई काम्य वस्तु नहीं रह जायेगी।

श्री स्वामी शिवानन्द



बालकों के लिए दिव्य जीवन

परमपिता परमात्मा की सौभाग्यशाली सन्तान !

प्रार्थना

नित्य प्रार्थना, ध्यान और भगवन्नाम-जप करें। प्रेम और भक्ति-पूरित हृदय से प्रार्थना करें। अच्छा बालक अथवा बालिका बनाने के लिए भगवान् से प्रार्थना करें। भगवान् के प्रति पूर्ण रूप से शरणागत हो जायें।



सरलता

निश्छल बनें। सरलतापूर्वक बात करें। अपने शब्दों और विषय को घुमा-फिरा कर न कहें। स्पष्टवादी बनें। चतुराई और धूर्तता से दूर रहें। सादे वस्त्र पहनें। सादा भोजन करें।

वीरता

भीरु न बनें। साहसी बनें। निर्भीक बनें। प्रसन्न रहें। शेर के समान विचरण करें। निर्भीक होकर स्पष्ट बात कहें। संकोच न करें। सदैव कर्मशील-फुर्तीले रहें। भगवान् में श्रद्धा और विश्वास रखें।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

उतावलेपन का दुष्परिणाम

एक राजा ने शिकारार्थ एवं राज्य की सुरक्षा के निरीक्षण के लिए एक श्येन (बाज) को प्रशिक्षित कर रखा था। उस पक्षी को राजा सदैव अपने पास रखा करता था। एक समय राजा अपने शिकारी संघ के साथ शिकार के बाद वापस लौट रहा था। वापस लौटते समय जब वे सब एक घाटी को पार कर रहे थे, तब राजा को

असह्य प्यास लगी। थोड़ी दूर जाने पर उसने चट्टान पर से टपकती हुई जलधारा देखी। तुरन्त घोड़े से उतर कर वह चाँदी के प्याले में पानी इकट्ठा करने लगा। इतने में साथ गया हुआ श्येन पक्षी भी जलधारा का घूम-घूम कर चक्कर लगाने लगा।

जब राजा ने पीने के लिए पानी से भरा प्याला उठाया तो श्येन पक्षी ने झपट कर अपनी चोंच से उस प्याले के जल को गिरा दिया। राजा ने ऊपर देखा तो पानी के पास उसका प्यारा श्येन पक्षी था। फिर से उसने प्याला ले कर जलधारा को उस में भरना शुरू किया। बहुत धैर्य धारण कर उसने प्याला भरा। कण्ठ जल के बिना सूखा जा रहा था। उसने जैसे ही जलपात्र को उठाया कि फौरन पक्षी ने पात्र को उलट कर उसके सारे जल को गिरा दिया। राजा अत्यन्त क्रोधित हुआ। फिर भी बड़े धैर्य से वह तीसरी बार प्याला भरने लगा। तीसरी बार भी श्येन ने यही खेल खेला। राजा के गुस्से का अब पार नहीं रहा। उसने तलवार बाहर निकाल कर जोर से कहा—“यह अन्तिम अवसर है। इस समय भी यदि मुझे पानी नहीं पीने दिया, तो तुझे मृत्युदण्ड दे दूँगा।” उसने चौथी बार प्याले में पानी भर कर पीने के लिए हाथ बढ़ाया। इस बार भी पक्षी ने वही खेल दुहराया। किन्तु इस समय उसे प्राणों से हाथ धोने पड़े।

राजा बड़बड़ाने लगा—“अच्छा सबक सीखा तूने।” प्याला उठाने के लिए राजा ने नीचे देखा तो वह कुछ दूर दो पत्थरों के बीच में ऐसे स्थान पर अटका हुआ था, जहाँ जाना असम्भव था। अतः राजा टपकते हुए जल के उद्गम की खोज में कुछ ऊपर चढ़ गया, क्योंकि बिना प्याले के पानी तो नहीं पी सकता था। एकदम ऊपर पहुँच कर उसने जलाशय में जो नजर डाली तो एक भयंकर विषैले मृत साँप को देखा। राजा तो आश्चर्य से दंग रह गया। अब उसे प्यास नहीं सता रही थी, किन्तु सता रही थी अपने प्यारे श्येन पक्षी की याद, जिसने अपने प्राण त्याग कर राजा के प्राणों को बचाया था। अपने अविचारपूर्ण कृत्य के लिए वह अत्यन्त पश्चात्ताप कर रहा था। राजा ने कहा, “आज मैंने एक अत्यन्त कटु पाठ सीखा है, प्रण करता हूँ—आगे से उतावली में कोई भी काम नहीं करूँगा।”

उतावलापन शोक का कारण बनता है। विवेक-बुद्धि रखो। भली-भाँति विचार करो, फिर कर्म करो। सदा आगे देख कर चलो।

श्री स्वामी शिवानन्द

मुख्यालय आश्रम में श्री कृष्ण जयन्ती महोत्सव



मनसो वृत्तयो नः स्युः कृष्णपादाम्बुजाश्रयाः। वाचोऽभिधायिनीर्नाम्नां कायस्तत्प्रह्वणादिषु ॥
कर्मभिर्भ्राम्यमाणानां यत्र क्वापीश्वरेच्छया। मङ्गलाचरितैर्दानै रतिर्नः कृष्ण ईश्वरे ॥

(श्रीमद्भागवत महापुराण)

हमारे मन का समस्त चिन्तन भगवान् श्री कृष्ण के चरणारविन्दों में केन्द्रित हो! हमारी जिह्वा उनके नाम-स्मरण में संलग्न रहे! हमारी देह और इसके द्वारा किये जाने वाले समस्त कर्म सदैव उन्हें समर्पित हों! हमारे प्रारब्धानुसार भगवान् हमें जहाँ और जैसे भी रखें, हमारे पुण्य कर्मों और दान कर्मों के फलस्वरूप भगवान् श्री कृष्ण हमें अपनी भक्ति और प्रेम से आशीर्वादित करें।

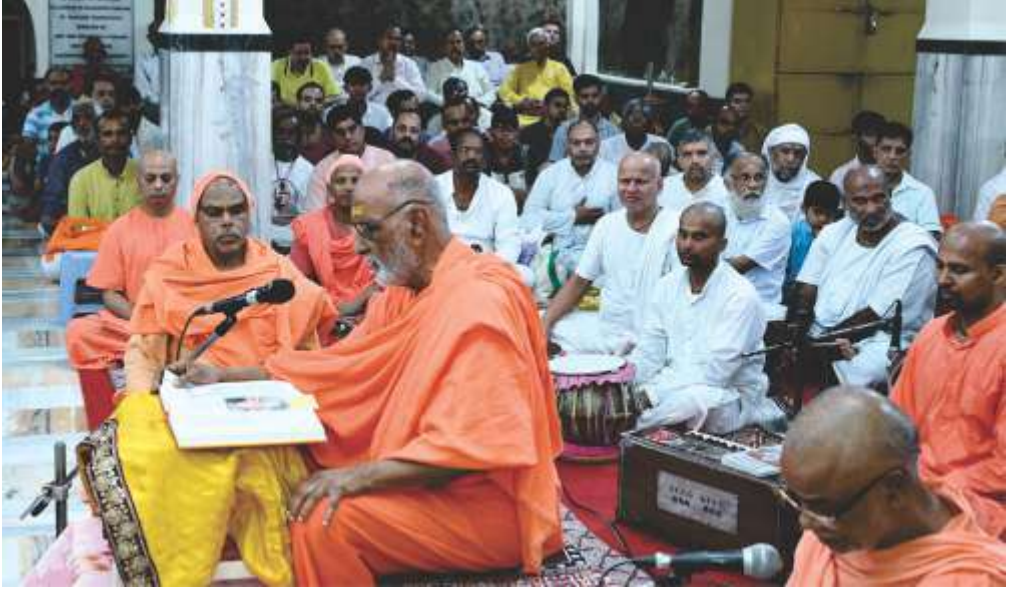


भगवान् श्री कृष्ण के इस धरा पर अवतरण का पावन दिवस मुख्यालय आश्रम में १६ अगस्त, २०२५ को अत्यन्त श्रद्धा-भक्ति और हर्षोल्लास सहित मनाया गया।

उत्सव के मंगलाचरण के रूप में ११ से १५ अगस्त तक



नित्य दो घण्टे के लिए श्री विश्वनाथ मन्दिर में भगवान् मुरली मनोहर की दिव्य सन्निधि में, आश्रम के संन्यासियों, ब्रह्मचारियों, भक्तों और अतिथियों द्वारा पावन द्वादशाक्षरी मन्त्र, 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' और 'श्री कृष्ण गोविन्द हरे मुरारे, हे नाथ नारायण वासुदेव' का सामूहिक संकीर्तन किया गया।



१६ अगस्त, श्री कृष्ण जयन्ती के दिन, भगवान् के भक्तिभावमय एवं प्रार्थनामय स्वागत के रूप में, द्वादशाक्षरी मन्त्र 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' और 'श्री कृष्ण गोविन्द हरे मुरारे, हे नाथ नारायण वासुदेव' का अखण्ड कीर्तन प्रातः ७ से सायं ६ बजे तक किया गया। रात्रि ८ बजे, भव्य रूप से सजाये





गये श्री विश्वनाथ मन्दिर में स्थापित भगवान् श्री कृष्ण के मनोहारी विग्रह की विधिवत् पारम्परिक



महापूजा प्रारम्भ की गयी। वैदिक मन्त्रोच्चारण तथा भजन-कीर्तन गान के साथ मनमोहक रूप से सुसज्जित गर्भ-गृह में भगवान् की अभिषेक और अर्चना सहित पूजा में भक्तजनों ने भावपूर्वक भाग लिया। भगवान् के चमचमाते आभूषणों एवं सुन्दर कमल पुष्प-माला से सजे हुए मनोमुग्धकारी सलोने रूप को देख कर उपस्थित सभी भक्तों के हृदय आनन्द-विभोर हो गये। महापूजा के उपरान्त, परम पूज्य श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने श्रीमद्भागवत महापुराण के दशम स्कन्ध में से भगवान् के दिव्य अवतरण के वर्णन का पारायण किया। अर्द्ध रात्रि १२ बजे मंगला आरती और

अन्नपूर्णा हॉल में पावन प्रसाद वितरण के साथ महोत्सव समाप्त हुआ।

भगवान् श्री कृष्ण और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की दिव्य कृपा सब पर हो।

परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के १७ वें पुण्यतिथि आराधना दिवस का कार्यक्रम

परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की १७ वीं पुण्यतिथि आराधना का पावन दिवस, मुख्यालय आश्रम में २१ अगस्त, २०२५ को अत्यन्त श्रद्धा और भक्ति भाव सहित मनाया गया।

प्रातः ५ बजे ब्रह्ममुहूर्त प्रार्थना और ध्यान के साथ कार्यक्रम प्रारम्भ किया गया। फिर परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देश में परम पूज्य स्वामीजी महाराज की सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के प्रति अतुलनीय भक्ति, समस्त जीवों के प्रति अथाह करुणा तथा सम्पूर्ण मानव जाति की महान् सेवा से भरपूर जीवन पर प्रकाश डालते हुए परम पूज्य स्वामीजी महाराज के प्रेरणाप्रद जीवन चरित का वर्णन किया। तदुपरान्त समाधि मन्दिर में महामन्त्र संकीर्तन तथा आश्रम यज्ञशाला में हवन किया गया।

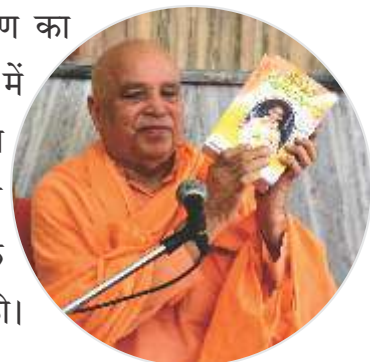
पूर्वाह्न में, समाधि मन्दिर में आश्रम के अन्तेवासियों, भक्तों और अतिथियों की श्रद्धा-भक्तिपूर्ण सहभागिता सहित सद्गुरुदेव की पावन पादुकाओं की भव्य महापूजा की गयी। पूजा के उपरान्त, आश्रम





के संन्यासियों द्वारा श्री गुरुदेव और परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के चरण-कमलों में श्रद्धांजलि के रूप में भजन और कीर्तन समर्पित किये गये। फिर, परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने संक्षिप्त सन्देश के माध्यम से परम पूज्य स्वामीजी महाराज को सद्गुरुदेव की शिक्षाओं के साकार विग्रह के रूप में

महिमान्वित करते हुए सबको स्वामीजी महाराज के आदर्श उदाहरण का अनुसरण करने के लिए प्रेरित किया। इस पावन अवसर के उपलक्ष्य में परम पूज्य स्वामीजी महाराज की एक पुस्तिका और तीन पुस्तकों का विमोचन भी किया गया। रात्रि सत्संग में श्री स्वामी सदाशिवानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त प्रवचन में परम पूज्य स्वामीजी महाराज के जीवन और शिक्षाओं का वर्णन करते हुए भावपूर्ण श्रद्धांजलि समर्पित की। आरती और पावन प्रसाद वितरण के साथ सत्संग समाप्त किया गया।



सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के भरपूर आशीर्वाद सभी पर हों।



परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

यूरोप के विभिन्न योग-समूहों के प्रेमपूर्ण आमन्त्रण पर डिवाइन लाइफ सोसायटी, मुख्यालय के परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज २ अप्रैल से २३ जून २०२५ तक यूरोप की सांस्कृतिक यात्रा पर गये।

द हेग, (नीदरलैंड), के शिवकृपा, ६८ फुल्टनस्ट्राट में कुछ दिन व्यतीत करने के उपरान्त, स्वामीजी महाराज फ्रांस गये और वहाँ २० से २७ अप्रैल तक सेन्ट मैथ्यू की श्रीमती किनोउ वैद फ्रैंसिन एवं नेक्सन की कु. मार्टिन प्रैड्यू के आतिथ्य में रहे। २६ अप्रैल को स्वामीजी महाराज ने एक योग सेमिनार में भाग लिया तथा वहाँ के प्रतिभागियों को 'इम्पौरटैंस ऑफ योगा इन डेली लाइफ (दैनिक जीवन में योग का महत्त्व)' विषय पर व्याख्यान दिया और उनके प्रश्नों के उत्तर भी दिये।

कु. एनाग्रेज़िया सोला के प्रेमपूर्ण निमन्त्रण पर स्वामीजी महाराज ने ४ से १६ मई तक स्पेन के केनेरी आइलैंड में प्रवास किया। स्वामीजी ने स्पेन से इटली के लिए प्रस्थान किया। १७ मई को उन्होंने कु. एलिज़ाबेट्टा फ़र्लान के अनुरोध पर एकेडेमिया योगा में भाग लिया और प्रतिभागियों का मार्गदर्शन किया। रोम के श्री स्टीफेनो मोरिगी ने इस सेमिनार में भाग लेने हेतु स्वामीजी महाराज को अपनी सेवाएँ समर्पित कीं। अपराह्न में, वे अपनी कार से स्वामीजी को साउथ इटली के पोर्टेज़ा पिसेना ले कर गये। स्वामीजी १८ मई को श्री वेरिनेलो फेलिस एवं श्रीमती एन्नेवो द्वारा उनके योग केन्द्र में आयोजित किये गये योग सम्मेलन में सम्मिलित हुए। इसमें लगभग ६० प्रतिभागी सम्मिलित हुए और उन्होंने स्वामीजी से योगासन और प्राणायाम के अभ्यास सम्बन्धी अपनी शंकाओं के समाधान के लिए बहुत से प्रश्न किये। स्वामीजी ने १८ योग निर्देशकों के लिए एक विशेष सत्र भी संचालित किया।

स्वामीजी महाराज २१ मई को मिलान लौटे और वहाँ २५ मई को कु. एलेग्ज़ेड्रा वूस्टरम द्वारा आयोजित योग सेमिनार में भाग लिया। एनाग्रेज़िया ने स्वामीजी महाराज के प्रवचन का इटालियन भाषा में अनुवाद किया और स्वामीजी के मिलान के आवास काल में सहायता भी की, जैसे कि वह योगीराज श्री कालो पैट्रियन के निर्देशानुसार १९८६ से करती आ रही हैं।

६ जून को इटली से स्वामीजी ने जर्मनी की ओर प्रस्थान किया। योग विद्या केन्द्रों के संस्थापक-निर्देशक, श्री शुकदेवजी के निमन्त्रण पर स्वामीजी महाराज हौर्न-बैड मेनबर्ग, जर्मनी के योग विद्या केन्द्र गये। स्वामीजी ने १० जून तक पेंटेकोस्टा कार्यक्रमों में भी भाग लिया। लगभग ३०० लोग इन कार्यक्रमों में सम्मिलित हुए।

शिवकृपा, द हेग (नीदरलैंड) में कुछ दिन विश्राम करने के उपरान्त, स्वामीजी महाराज २३ जून २०२५ को मुख्यालय आश्रम लौट आये।

१०३ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का समापन समारोह

बेसिक योग-वेदान्त के १०३ वें पाठ्यक्रम का समापन समारोह, डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज की सम्माननीय उपस्थिति में ३० जून, २०२५ को वाईवीएफए हॉल में आयोजित किया गया।

प्रारम्भिक प्रार्थनाओं के उपरान्त, अकादमी के कुलपति ब्रह्मचारी श्री गोपीजी ने उपस्थित श्रोताओं का स्वागत करते हुए कोर्स की रिपोर्ट प्रस्तुत की। तदुपरान्त छात्रों को प्रमाण-पत्र और ज्ञान-प्रसाद वितरित किया गया तथा प्राध्यापक वर्ग को सम्मानित किया गया।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने अपने सन्देश में सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के पावन धाम में दो मास रहते हुए सफलतापूर्वक पाठ्यक्रम समाप्त कर लेने के लिए सभी छात्रों को बधाई दी। योग की वास्तविक परिभाषा की व्याख्या करते हुए स्वामीजी महाराज ने छात्रों को देह, मन, इन्द्रियों और बुद्धि की समस्त सीमाओं से परे जाने के लिए श्री गुरुदेव के समग्र योग का अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया। माँ सरस्वती की पूजा और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की कृपावृष्टि सभी पर हो।

महत्त्वपूर्ण सूचना

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

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

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

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

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

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

उपरोक्त स्पष्टीकरण का परिशिष्ट

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

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

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

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

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

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

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

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

श्री स्वामी शिवानन्द

सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी वडोदरा शाखा की स्थापना के ७५ वें वर्ष के उपलक्ष्य में आध्यात्मिक सम्मेलन ३० अक्टूबर २०२५ से १ नवम्बर २०२५

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

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

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

रजिस्ट्रेशन एवं अन्य जानकारी हेतु कृपया सम्पर्क करें:-

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

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

ई-मेल:- divyajivanvadodara@yahoo.com

सूचना

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

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

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

नामांकन के लिए अन्तिम तिथि - २० नवम्बर, २०२५

सम्पर्क हेतु पता-

दिव्य जीवन संघ

स्वामी शिवानन्द सेवाग्राम चैरिटेबल सोसायटी,

डाकखाना - गहम, अंगुल (ओडिशा)

पिन - ७५९१००

नामांकन एवं अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र:

अक्षय कुमार दाश

९४३७०४३२२५, ७९७८१४१००३

आनन्द चन्द्र प्रधान

७९७८०१५९६२

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

सूचना

पश्चिम ओडिशा (आंचलिक) डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन

डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा, सम्बलपुर, ओडिशा
१३ दिसम्बर से १५ दिसम्बर, २०२५

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

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

नामांकन एवं अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र:

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

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

सूचना

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

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

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

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

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

पत्राचार के लिए पता:

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

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

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

जनरल डोनेशन

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

कॉरपस डोनेशन

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

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

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

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

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

ऑनलाइन डोनेशन सुविधा सम्बन्धी सूचना

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

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

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

- * ‘दिव्य जीवन’ पत्रिका डिवाइन लाइफ सोसायटी के सदस्यों को निःशुल्क भेजी जाती है। जो व्यक्ति सोसायटी के सदस्य बनना चाहते हैं, वे कृपया महासचिव को इस सम्बन्ध में पत्र लिखें।
 - ** सदस्यता के इच्छुक प्रार्थी कृपया प्रार्थना-पत्र के साथ अपना फोटो पहचान-पत्र (Photo Identity) तथा निवास-स्थान के प्रमाण-स्वरूप कोई दस्तावेज (Residential Proof) भेजें।
 - *** नयी शाखा खोलने के लिए मुख्यालय से लिखित अनुमति लेनी होगी।
- ⇒ कृपया सदस्यता-शुल्क और शाखा-सम्बद्धता-शुल्क ऋषिकेश में स्थित किसी भी बैंक के नाम बने डिमांड ड्राफ्ट अथवा चेक द्वारा भेजें।

डी एल एस शाखाओं की गतिविधियाँ एवं कार्यक्रम

भारतीय शाखाएँ

काकीनाडा (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक सोमवार और शनिवार को ध्यान सत्र और प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे।

काकचिंग (मणिपुर): शाखा द्वारा १ से ३ जुलाई तक श्री स्वामी शिवचिदानन्दजी महाराज के प्रवास-काल में विशेष सत्संग आयोजित किये गये। ८ तारीख को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। १९ तारीख को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया जिसमें स्थानीय भाषा की 'दिव्य जीवन कैसे जियें और विभिन्न योग प्रणालियाँ' नामक पुस्तिका वितरित की गयी। दैनिक पूजा, शिवाभिषेक एवं गुरु पादुका पूजा नियमित रूप से चलते रहे। रविवार को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन का आयोजन किया गया।

केन्द्रापड़ा (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन, भगवद्गीता पाठ और प्रवचन सहित दैनिक सत्संग तथा रविवार को चल-सत्संग चलते रहे। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा पादुका पूजा, नाम संकीर्तन, प्रवचन और नारायण सेवा सहित मनायी गयी। १९ तारीख को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। ३० तारीख को 'महिला जागरूकता शिविर' का आयोजन किया गया।

गुमरगुण्डा (छत्तीसगढ़): शाखा के नियमित कार्यक्रम यथा नित्य सर्वदेव पूजन, रात्रि सत्संग, सोमवार को शिवाभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को सुन्दरकाण्ड पारायण पूर्ववत् चलते रहे। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र के २४ घण्टे अखण्ड जप, प्रभातफेरी, पादुका पूजा एवं प्रवचन सहित मनायी गयी। शाखा स्थापना की ५०वीं वर्षगाँठ के उपलक्ष्य में ५० गाँवों में ५० लाख माला जप का आयोजन किया गया। २७ जुलाई को शाखा स्वर्ण जयन्ती दिवस शिवाभिषेक, मोटरसाइकिल संकीर्तन रैली, पादुका-पूजा एवं प्रवचनों सहित मनाया गया।

चांदपुर (ओडिशा): प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, और माह की ८ व २४ तारीख को चल-सत्संग चलते रहे। संक्रान्ति के दिन सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। १० जुलाई को गुरु

पूर्णमा मनायी गयी। ११ से १८ जुलाई तक साधना सप्ताह का आयोजन किया गया। १९ तारीख को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा, भजन, कीर्तन और गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं सम्बन्धी पुस्तक के स्वाध्याय सहित मनाया गया। इसके अतिरिक्त, १, १२ और १३ जुलाई को श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया।

चन्द्रशेखरपुर-भुवनेश्वर (ओडिशा): प्रत्येक मंगलवार को पादुका पूजा और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित चार चल-सत्संग आयोजित किये गये। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा और १९ जुलाई को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस प्रभात फेरी, पादुका पूजा, श्री विष्णुसहस्रनाम, श्री हनुमान चालीसा, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, भजन, कीर्तन और 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र के जप सहित मनाया गया।

चण्डीगढ़ (पंजाब): शाखा द्वारा जून और जुलाई महीनों में, उपनिषद् और तत्त्व-बोध के स्वाध्याय सहित दैनिक ऑनलाइन-सत्संग आयोजित किया गया। प्रत्येक रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, स्वाध्याय, भजन, कीर्तन और नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग किया गया। ८ जून को शाखा का स्थापना दिवस मनाया गया। ८ जून और २४ जुलाई को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

चौद्वार (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, श्रीमद्भगवद्गीता स्वाध्याय, नारद भक्ति सूत्र पर प्रवचन, रविवार को योग कक्षाएँ और माह की ८ और २४ तारीख को पादुका पूजा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १ जुलाई को श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया। १० को गुरु पूर्णिमा और १९ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। २८ को खण्डगिरि शाखा में विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

छत्रपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा माह की ८ और २४ तारीख को पादुका पूजा एवं प्रत्येक गुरुवार को भजन, कीर्तन, भगवद्गीता पाठ, रामायण पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। २८ जून को श्री

सुन्दरकाण्ड और श्री हनुमान चालीसा पाठ किया गया।

जैकबपुरा-गुरुग्राम (हरियाणा): १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा का पावन अवसर पादुका पूजा और सुन्दरकाण्ड पाठ सहित मनाया गया। १५ जुलाई को सुन्दरकाण्ड पाठ और श्रावण मास में विशेष रुद्राभिषेक का आयोजन किया गया। २७ जुलाई को मासिक भण्डारा आयोजित किया गया। फिजियोथेरेपी हेल्थकेयर चिकित्सा द्वारा ११२ रोगियों का निःशुल्क उपचार किया गया। इसके अतिरिक्त प्रत्येक सोमवार को सत्यनारायण कथा, भजन सहित साप्ताहिक सत्संग का आयोजित किया गया।

जमशेदपुर (झारखण्ड): प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग किये गये तथा १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा और १९ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। इनका समापन वृद्धाश्रम में भण्डारा सहित किया गया।

दोलमण्डप साही-ढेंकानाल (ओडिशा): शाखा द्वारा १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा पादुका पूजा, भजन और गुरु महिमा पर प्रवचन सहित मनायी गयी।

दुर्ग (छत्तीसगढ़): प्रत्येक शनिवार को प्रार्थना, भजन, श्री हनुमान चालीसा पाठ और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग चलते रहे। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा और १९ जुलाई को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): दैनिक प्रातःकालीन प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ, तथा प्रत्येक शनिवार को श्री हनुमानचालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग के कार्यक्रम नियमित रूप से किये जाते रहे। माह की ३ तारीख को महामन्त्र कीर्तन किया गया। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा पादुका पूजा सहित मनायी गयी। श्रावण मास में १४, २१ और २८ जुलाई को विशेष शिवाभिषेक किये गये।

पुरी (ओडिशा): दैनिक सत्संग, प्रत्येक गुरुवार और रविवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ जून एवं २४ को पादुका पूजा, एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, संक्रान्ति को श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा अमावस्या एवं पूर्णिमा को महामन्त्र संकीर्तन के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १ जून को गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस मनाया गया।

बढ़ियाउस्ता-गंजम (ओडिशा): शाखा द्वारा १०

जुलाई को गुरु पूर्णिमा नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र जप, भजन और गुरु पूर्णिमा के महत्त्व पर प्रवचन सहित मनायी गयी।

बरगढ़ (ओडिशा): दैनिक पूजा, स्वाध्याय, योग और प्राणायाम की कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को गुरु-पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग और रविवार को गीता पर विचार-विनिमय तथा निर्धन रोगियों की होमियोपैथी चिकित्सा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। २१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा रुद्राभिषेक, पादुका पूजा, भजन और कीर्तन सहित मनायी गयी तथा १३ तारीख को साधना दिवस आयोजित किया गया।

बैंगलोर (कर्नाटक): शाखा द्वारा १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा पादुका पूजा, गुरु गीता पाठ, भजन और गुरु पूर्णिमा के महत्त्व पर प्रवचन सहित मनायी गयी। १७ तारीख को कर्नाटक क्षेत्र के थिरुप्पुगल अनबरगल द्वारा तिरुप्पुगल भजन गाये गये और १८ तारीख को श्री रमण महर्षि अनुसन्धान केन्द्र, बैंगलोर के सदस्यों ने श्री रमण की आध्यात्मिक यात्रा को दर्शाते हुए एक नृत्य-नाटिका 'अरुणाचल गमन' का प्रदर्शन किया। १९ जुलाई को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा, भजन, प्रवचन, मंगला आरती और निर्धनों को भोजन वितरण सहित मनाया गया।

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। ग्रीष्म काल में जरूरतमन्द लोगों को पीने का पानी वितरित किया गया। श्रावण मास में प्रतिदिन महारुद्राभिषेक किया गया।

ब्रह्मपुर (ओडिशा): शाखा द्वारा गुरुवार और प्रत्येक माह की ८ और २४ तारीख को पादुका पूजा, एकादशी के दिन श्रीमद्भगवद्गीता पारायण और संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड पारायण पूर्ववत् चलते रहे। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस, १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा, और १९ को

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। ११ से १७ तक साधना सप्ताह का आयोजन किया गया जिसमें नगर संकीर्तन, पादुका पूजा और प्रवचन सम्मिलित थे। २४ तारीख को एक विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

भीमकांड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और रविवार को साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा एवं १९ तारीख को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया। २७ तारीख को साधना दिवस आयोजित किया गया।

मलाड-मुम्बई मण्डल (महाराष्ट्र): शाखा द्वारा १५ जून को प्रार्थना, प्राणायाम, ध्यान, स्वाध्याय और 'प्रार्थना की शक्ति' पर एक वीडियो प्रवचन सहित साधना शिविर का आयोजन किया गया। २४ तारीख को निर्धनों को भोजन कराया गया।

मल्कानगिरी (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग और माह की ८ तारीख को पादुका पूजा कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। संक्रान्ति के दिन सुन्दरकाण्ड पाठ किया गया। २४ और ३१ जुलाई को भक्तों के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

राजोल (आन्ध्र प्रदेश): जून और जुलाई माह में दैनिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। १ जून को गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस मनाया गया। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा और १९ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा और संकीर्तन सहित मनाया गया। २७ को प्रार्थना, संकीर्तन एवं प्रवचन सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

रायपुर (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा दैनिक पूजा और अभिषेक, सोमवार को भजन सहित मातृ सत्संग, मंगलवार को श्री रामचरितमानस स्वाध्याय और रविवार को बाल संस्कार शाला यथावत् चलते रहे। एकादशी के दिन श्री विष्णुसहस्रनाम एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ और नामरामायण संकीर्तन किया गया। प्रदोष के दिन विशेष पूजा की गयी। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन और गुरुतत्त्व एवं ब्रह्मसूत्र पर प्रवचन सहित मनायी

गयी।

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 जरूरतमन्द विधवाओं को वित्तीय सहायता प्रदान की गयी। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा हवन और पादुका पूजा सहित मनायी गयी। श्रावण मास के दौरान ११ को खाटू श्याम सन्ध्या, १३ को लहरिया महोत्सव, २० को झूला महोत्सव और २७ को मेहंदी उत्सव का आयोजन किया गया।

राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार तथा रविवार को पादुका पूजा, भजन-कीर्तन और श्री विष्णुसहस्रनाम पारायण सहित साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, जरूरतमन्द लोगों को निःशुल्क एक्यूप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ पूर्ववत् दी जाती रहीं। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा और १९ जुलाई को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा सहित मनाया गया। २० जुलाई को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

विशाखापत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): शाखा द्वारा 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। ४ जुलाई को श्री वाराही माता नवरात्रि उत्सव मनाया गया। ८ जुलाई को गायत्री हवन और २२ जुलाई को महामृत्युञ्जय हवन किया गया। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा पादुका पूजा सहित मनायी गयी। श्रावण मास में २५ जुलाई को सामूहिक ललितासहस्रनाम पारायण किया गया और श्री सत्यसाई सेवा सदन में नारायण सेवा सहित इसका समापन हुआ।

विशाखा ग्रामीण शाखा (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक

पूजा और प्रत्येक सोमवार को विश्वनाथ मन्दिर में अभिषेक तथा सप्ताह में छः दिन निकटवर्ती गाँवों में सत्संग किये गये। ६ जुलाई को भजन और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित विशेष सत्संग का आयोजन किया गया। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा पादुका पूजा और भजन सहित मनायी गयी।

सुनाबेडा (ओडिशा): बुधवार और शनिवार को मातृ सत्संग तथा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, भजन, कीर्तन और स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा और १९ जुलाई को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस पादुका पूजा सहित मनाया गया। इनकी मध्यावधि में साधना सप्ताह का आयोजन किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): शाखा द्वारा जून और जुलाई के महीनों में दैनिक पूजा, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग, ८ एवं २४ को पादुका पूजा आदि की नियमित गतिविधियाँ चलती रहीं। प्रत्येक एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया। संक्रान्ति दिवस पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २४ जून और २९ जुलाई को अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा और १९ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, प्रवचन और नारायण सेवा

सहित मनाया गया।

स्टील टाउनशिप – राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, सोमवार को निःशुल्क संगीत कक्षाएँ और शनिवार को स्वाध्याय कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। भगवान् जगन्नाथ के रथ उत्सव के दौरान, शाखा के सदस्यों ने ६ जुलाई को स्वैच्छिक सेवा दी। १० जुलाई को गुरु पूर्णिमा और १९ जुलाई को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का ६२वाँ पुण्यतिथि आराधना दिवस मनाया गया।

विदेशी शाखा

हाँग काँग: शाखा द्वारा ७ जून और २१ जून को च्युंग शाँ वान और नॉर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में एक घण्टा महामन्त्र कीर्तन किया गया। १४ जून को नॉर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में योग वेदान्त सूत्रों पर प्रवचन तथा महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित मासिक सत्संग तथा ऑनलाइन-सत्संग किया गया। २८ जून को नॉर्थ पॉइंट योगा सेन्टर में महामृत्युञ्जय जप सत्र आयोजित किया गया। ११ जून को हाँग काँग के इण्डियन रिक्रिएशन क्लब में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस की गतिविधियों में भाग लिया और इस अवसर पर श्री हरि चेंग ने मन्त्र अभ्यास और जप पर एक व्याख्यान दिया। १८ जून को, हाँग काँग कन्वेंशन और प्रदर्शनी केन्द्र में आयोजित ११वें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस में भाग लिया। शाखा के प्रतिनिधियों ने समारोह के समापन-जप-सत्र का संचालन किया।

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

FROM 1st JULY 2025 to 30th SEPTEMBER 2025

DISCOUNT ON PUBLICATIONS (BOOKS ONLY):

20% ON ORDERS UPTO ₹ 300/-

30% ON ORDERS UPTO ₹ 1000/-

35% ON ORDERS ABOVE ₹ 1000/-

40% ON ORDERS ABOVE ₹ 25000/-

PACKING AND FORWARDING CHARGES EXTRA

THE DIVINE LIFE SOCIETY,
THE SIVANANDA PUBLICATION LEAGUE
SHIVANANDANAGAR, DISTT. TEHRI-GARHWAL,
UTTARAKHAND - 249192, INDIA

PHONE: (91)-135-2434780, 2431190

Email: bookstore@sivanandaonline.org

For catalogue and online purchase, please visit

www.dlsbooks.org

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	U.P.
कर्म और रोग	२५/-
कर्मयोग-साधना.	२२५/-
गीता-प्रबोधिनी	७०/-
गुरु-तत्त्व	५५/-
घरेलू चिकित्सा	U.P.
जपयोग	₹ १२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य	₹ १८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	₹ ६५/-
दिव्योपदेश	₹ ४०/-
देवी माहात्म्य	₹ ११५/-
धनवान् कैसे बनें	₹ ५०/-
धारणा और ध्यान	₹ २१०/-
ध्यानयोग	₹ १३०/-
प्राणायाम-साधना	₹ ७५/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश	₹ १००/-
ब्रह्मचर्य-साधना	₹ १६५/-
भगवान् शिव और उनकी आराधना	U.P.
भगवान् श्रीकृष्ण	₹ १३०/-
मन : रहस्य और निग्रह	₹ २५०/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म	₹ १९५/-
मानसिक शक्ति	₹ १३०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व	₹ ४०/-
मैं इसका उत्तर दूँ?	₹ १३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	₹ ४९०/-
योगाभ्यास का मूलाधार	₹ २६०/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	₹ ९०/-
योगासन	₹ ११५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता	₹ ६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा	₹ १२०/-

सत्संग भजन माला	₹ १६०/-
सत्संग और स्वाध्याय	₹ ६०/-
सद्गुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का	
नाश किस प्रकार करें	₹ १९५/-
सन्त-चरित्र	₹ ४६०/-
सौ वर्ष कैसे जियें	₹ ९५/-
साधना	₹ ४७५/-
स्वरयोग	U.P.
हठयोग	₹ १५०/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन	₹ १६०/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

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

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत

नित्य वन्दना	₹ ४५/-
अन्य लेखक कृत	
एकादशोपनिषदः (मूल मन्त्राः)	₹ १४०/-
गुरुदेव कुटीर में भजन-कीर्तन	₹ ६५/-
चिदानन्दम्	₹ २००/-
जीवन-स्रोत	₹ १५०/-
शारीरकमीमांसादर्शनम्	₹ १५/-
शिव स्तोत्र माला	₹ ३५/-
श्रीमद्भगवद्गीता (मूलमात्रम्)	₹ १००/-
सर्वस्नेही हृदय	₹ १००/-
दिव्य योग	₹ ९०/-
शिवानन्द स्तोत्रपुष्पांजलि	₹ ५५/-

विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

For online orders and catalogue : dlsbooks.org

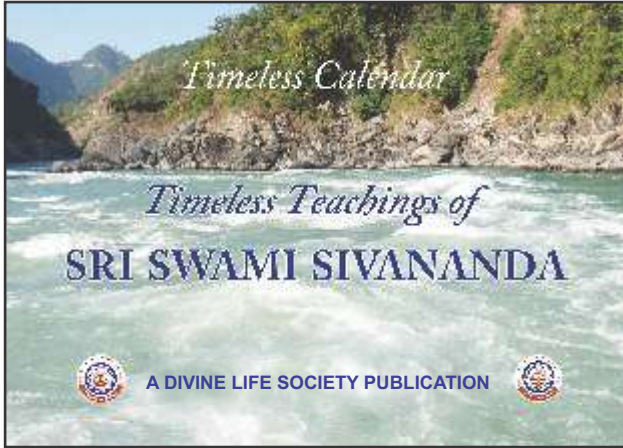
AVAILABLE BOOKS ON YOGA, PHILOSOPHY AND RELIGION

By H.H. Sri Swami Sivanandaji Maharaj

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

Pearls of Wisdom	55/-	Triple Yoga	95/-
Philosophy and Significance of Idol Worship	35/-	The Principal Upanishads	450/-
Philosophical Stories	65/-	Unity of Religions	U.P.
Philosophy and Yoga in Poems	U.P.	Universal Moral Lessons	60/-
Philosophy of Life	U.P.	Upanishad Drama	U.P.
Philosophy of Dreams	55/-	Upanishads for Busy People	55/-
Pocket Prayer Book	70/-	Vairagya Mala	55/-
Pocket Spiritual Gems	U.P.	Vedanta for Beginners	100/-
Practical lessons in Yoga	160/-	Voice of the Himalayas	185/-
Practice of Ayurveda	U.P.	Waves of Bliss	130/-
Practice of Bhakti Yoga	305/-	Waves of Ganga	70/-
Practice of Brahmacharya	165/-	Wisdom in Humour	U.P.
Practice of Karma Yoga	215/-	Wisdom Sparks.....	70/-
Practice of Nature Cure	345/-	World Peace	120/-
Practice of Vedanta	145/-	What Becomes of the Soul after Death	195/-
Practice of Yoga	215/-	Yoga and Realisation	120/-
Precepts for Practice	125/-	Yoga Asanas	160/-
Pushpanjali	35/-	Yoga for the West	55/-
Radha's Prem	U.P.	Yoga in Daily Life	75/-
Raja Yoga	U.P.	Yoga Vedanta Dictionary	70/-
Revelation	U.P.	Yoga Question & Answers	95/-
Religious Education	U.P.	Yoga Vedanta Sutras	90/-
Sadhana	550/-	By Swami Chidananda	
Sadhana Chatushtaya	45/-	108 Divine Pearls	475/-
Saint Alavandar or The King's Quest of God	40/-	A Call to Liberation	390/-
Sarvagita Sara	100/-	A Guide to Noble Living.....	55/-
Satsanga and Swadhyaya	45/-	An Instrument of Thy Peace.....	U.P.
Samadhi Yoga	310/-	Awake, Realise Your Divinity	195/-
Self-Knowledge	190/-	Bliss is Within	U.P.
Science of Reality	U.P.	Chidanandam (The Joy of Knowing Him)	300/-
Self-Realisation	85/-	Cosmic Benefactor	300/-
Sermonettes of Sw. Sivananda	130/-	Essentials of the Higher Values of Life	65/-
Sivananda-Gita (Last printed in 1946)	65/-	Eternal Messages	45/-
Sixty-three Nayanar Saints	125/-	Forest Academy Lectures on Yoga	325/-
Spiritual Experiences	160/-	Gita Vision	20/-
Spiritual Lessons	115/-	God As Mother	85/-
Stories from Yoga Vasishtha	120/-	Guidelines to Illumination	120/-
Student's Success in Life	75/-	Insights into The Srimad Bhagavad Gita	180/-
Stories from Mahabharata.....	180/-	Lectures on Raja Yoga	100/-
Sure Ways for Success in Life	230/-	Life	25/-
Svara Yoga	105/-	Light-Fountain	155/-
Sw. Sivananda - His Life in Pictures.....	75/-	Liberation Is Possible!	45/-
Spiritual Stories	150/-	Light on the Yoga Way of Life	30/-
Spiritual Treasure	55/-	Manache Shlok	30/-
Tantra Yoga, Nada Yoga and Kriya Yoga	180/-	Message of Swami Chidananda to Mankind	45/-
Ten Upanishads	225/-	New Beginning	45/-
The Devi Mahatmya	165/-	Path Beyond Sorrow	230/-
The Divine Treasure of Swami Sivananda	25/-	Philosophy, Psychology & practice of Yoga	180/-
The Glorious Immortal Atman	50/-	Path to Blessedness	125/-
The Science of Pranayama	120/-	Ponder These Truths	245/-
Thought Power	110/-	Practical Guide to Yoga	70/-
Thus Illumines Swami Sivananda.....	40/-		

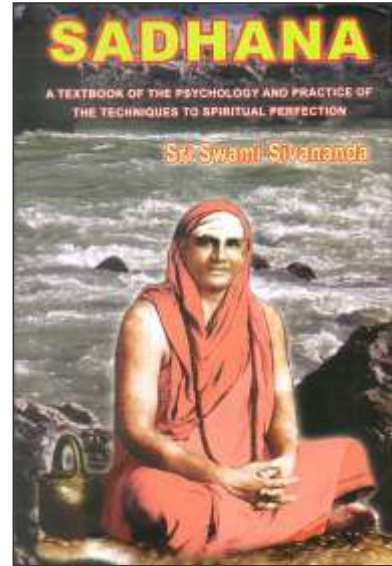
NEW EDITION



TIMELESS TEACHINGS OF SRI SWAMI SIVANANDA

Pages: 31

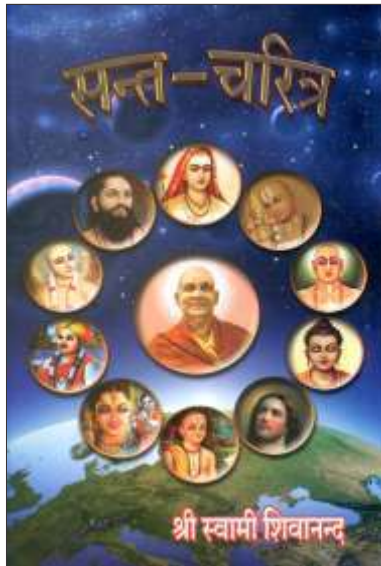
Price: 150/-



SADHANA

Pages: 704

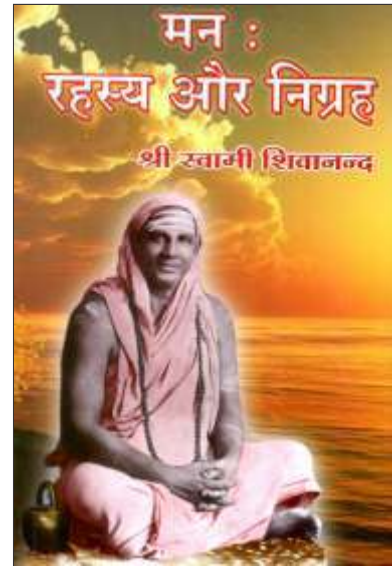
Price: 550/-



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

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

सितम्बर 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

हे सत्यान्वेषी साधकवृन्द! यदि आप आध्यात्मिक साधना में वास्तविक सफलता प्राप्त करना चाहते हैं, तो यह अत्यावश्यक है कि आप परम सत्य के साक्षात्कार, भगवद्-साक्षात्कार के प्रति समर्पित जीवन के गहन अभिप्राय को समझें तथा गुरु का आश्रय ग्रहण करें। अपने पूर्वाग्रहों, आत्म-पर्याप्तता की अनुचित धारणा तथा अपनी बुद्धि पर गर्व का त्याग करें। अपने हृदय को पवित्र करें। सरल एवं निष्कपट बनें। विनाशशील जीवन से मुक्ति के लिए सच्ची आकांक्षा से सम्पन्न हों। उचित विवेकयुक्त बुद्धि, सांसारिक वस्तु-पदार्थों के प्रति पूर्ण वैराग्य, आत्म-संयम, मन की प्रशान्तता तथा मोक्ष की तीव्र अभीप्सा—गुरु के मार्गदर्शन में अध्ययन करने हेतु पूर्वावश्यकताएँ अथवा योग्यताएँ हैं। इनसे सुसम्पन्न होकर जो साधक श्रद्धापूर्वक गुरु का आश्रय ग्रहण करता है, वह परम कल्याणकारी ज्ञान से आशीर्वादित होता 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’ से मुद्रित तथा ‘द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्य कार्यालय, पो. शिवानन्दनगर, जि. टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, पिन २४९१९२’ से प्रकाशित। फोन : ०१३५-२४३००४०, २४३११९०

E-mail: generalsecretary@sivanandaonline.org ; Website : www.sivanandaonline.org ; www.dlshq.org

सम्पादक : स्वामी निर्लिप्तानन्द