₹१००/- वार्षिक

दिव्य जीवन

आत्म-भाव के साथ मानव-जाति की सेवा कीजिए। निर्धनों की सेवा कीजिए। नारायण-भाव के साथ रोगियों की सेवा कीजिए। समाज की सेवा कीजिए। देश की सेवा कीजिए। निष्काम सेवा ही परम योग है। जो व्यक्ति सेवा में पूर्णत: लीन है, जिसका हृदय शुद्ध है, वह अनायास ही समाधि प्राप्त कर लेता है। सेवा ही ईश्वर की उपासना है। इसे कदापि न भूलिए। जो अमर आत्मा या ब्रह्म को चम्मच में, औषधि में, रोगी में, चिकित्सक में देखता है, जो सेवा करते हुए इस प्रकार ब्रह्म का चिन्तन अथवा ध्यान करता है, वह ब्रह्म को ही प्राप्त कर लेता है।

श्री स्वामी शिवानन्द

अगस्त २०२६

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

वार्षिक प्रतिवेदन (Annual Report) सम्बन्धी सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी के समस्त सदस्यों को यह सूचित किया जाता है कि अब से सदस्यों को सोसायटी का वार्षिक प्रतिवेदन (Annual Report) डिजिटल फॉरमेट में ई-मेल के माध्यम से भेजा जायेगा। इसलिए, जिन सदस्यों ने अभी तक अपनी ई-मेल आईडी हमें नहीं भेजी है, हम उनसे अनुरोध करते हैं कि वे अपने सदस्यता क्रमांक (Membership Number) के साथ अपनी ई-मेल आई डी, gs@sivanandaonline.org पर भेजें।

जो सदस्य वृद्ध हैं तथा ई-मेल एवं डिजिटल मीडिया से परिचित नहीं हैं, वे वार्षिक प्रतिवेदन की मुद्रित प्रति (Hard Copy) हेतु सोसायटी के महासचिव को पत्र द्वारा अथवा gs@sivanandaonline.org पर ई-मेल द्वारा निवेदन कर सकते हैं।

श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXVII	अगस्त २०२६	No. 05

मुण्डकोपनिषद्

प्रथम मुण्डक

तत्रापरा ऋग्वेदो यजुर्वेदः सामवेदोऽथर्ववेदः
शिक्षा कल्पो व्याकरणं निरुक्तं छन्दो ज्योतिषमिति ।
अथ परा यया तदक्षरमधिगम्यते ।।५ ।।

उनमें ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद, शिक्षा, कल्प, व्याकरण, निरुक्त, छन्द एवं ज्योतिष—यह अपरा (विद्या) है। जिससे उस अक्षर (परमात्म-तत्त्व) का ज्ञान होता है, वह परा (विद्या) है।

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

नितान्तसुषमाकरं विजितवैरिषट्कं सदा
श्रुतान्तवनचारिणं महितयोगिकण्ठीरवम्
अतान्तमुखपङ्कजं सुजनवन्द्यपादाम्बुजं
कृतान्तरिपुपूजकं शिवमुनीन्द्रमेवाश्रये ।।९९।।

मैं मुनिश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का शरणापन्न हूँ जो दिव्य सौन्दर्य के भण्डार हैं, जिन्होंने षड्–रिपुओं पर विजय प्राप्त कर ली है, जो वेदान्त–वन में योगीजनों के मध्य एक सिंह के समान विचरण करते हैं, जिनका मुखकमल नित्य–प्रफुल्लित है, जिनके चरणारविन्द की सज्जनवृन्द पूजा–आराधना करते हैं तथा जो भगवान् शिव के परम भक्त हैं।

अमोघमधुरेरितं सकललोकपापापहं
प्रमोदविलसन्मुखं प्रणततापविच्छेदकम्
दमोदवसितं सदा सुकृतिलोकसंसेवितं
सुमोहनकलेबरं शिवयतीन्द्रमेवाश्रये ।।१००।।

जिनकी वाणी मधुर एवं प्रभावशाली है, जो सभी मनुष्यों के पापों का नाश करते हैं, जिनका रूप मनोहारी है, मुख नित्य–आनन्द एवं दीप्ति से विभासित है, जो अपने शरणागत–जनों के दुःखों–कष्टों को नष्ट करते हैं तथा जो पुण्यशील मनुष्यों द्वारा वन्दित–पूजित हैं, उन यतिश्रेष्ठ श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के पावन चरणकमलों का मैं आश्रय ग्रहण करता हूँ।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

श्रीमद्भगवद्गीता में गुरु-भक्ति

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।

हम सब जानते हैं कि भगवान् श्री कृष्ण ने किस प्रकार अपने गुरु की सेवा-शुश्रूषा की तथा उनके सान्निध्य में अध्ययन किया, यद्यपि वे अपने परम दिव्य स्वरूप के प्रति पूर्णतः जाग्रत थे। उन्होंने वही कहा, जो उन्होंने स्वयं किया; तथा उन्होंने वही किया, जो उन्होंने कहा और इस प्रकार उनके कार्य, उनके वचनों की व्याख्या-स्वरूप ही थे। इसलिए, हमें यह जानने के लिए भगवान् श्री कृष्ण की अमृत-वाणी 'श्रीमद्भगवद्गीता' का अध्ययन करना चाहिए कि वे आध्यात्मिक गुरु के प्रति एक साधक-शिष्य के भाव के विषय में क्या कहते हैं।

भगवान् कृष्ण कहते हैं, **''न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते**—यहाँ ज्ञान के समान श्रेष्ठ, उन्नयनकारी एवं पवित्रकारी अन्य कुछ नहीं है।'' हम इस दिव्य ज्ञान की प्राप्ति कैसे कर सकते हैं?

इस महत्त्वपूर्ण प्रश्न के उत्तरस्वरूप हमें दो कथन प्राप्त होते हैं। **''श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं**—श्रद्धायुक्त मनुष्य ही ज्ञान प्राप्त करता है।'' इस शब्द 'श्रद्धा' को परिभाषित करना अत्यधिक कठिन है; यह प्रेम, विश्वास, भक्ति, पूर्ण अहंकारशून्यता एवं परिपूर्ण समर्पण का अद्भुत एवं श्रेष्ठ मिश्रण है। दूसरा कथन है, **''तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया। उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः।।** जिन तत्त्वदर्शी महापुरुषों ने आत्मा की अपरोक्षानुभूति की है, उन्हें साष्टांग प्रणिपात करके, उनसे सम्यक् प्रश्न करके तथा उनकी सेवा करके, उनसे यह ज्ञान प्राप्त करें।'' अन्य किसी के सहयोग के बिना स्व-प्रयास द्वारा इस ज्ञान की प्राप्ति असम्भव है।

विश्वरूप-दर्शन योग में इसी सत्य का स्पष्टतया वर्णन किया गया है। भगवान् श्री कृष्ण अर्जुन को विश्वरूप दर्शन करवाने के पश्चात्, पुनः अपना मनोहारी मनुष्य रूप धारण कर लेते हैं और यह उद्घोषित करते हैं, ''हे अर्जुन! जिस अद्भुत रूप के तुमने अभी दर्शन किये हैं, देवतागण भी उस रूप के दर्शन की नित्य आकांक्षा करते हैं।'' इससे पूर्व भगवान् यह कह चुके हैं, ''देवता एवं महर्षिवृन्द मुझे नहीं जानते हैं, क्योंकि मैं उनका मूल स्रोत हूँ।'' परन्तु फिर भगवान् कहते हैं, ''अनन्य भक्ति द्वारा मुझे जाना जा सकता है।'' अनन्य भक्ति से युक्त साधक के समक्ष, भगवान् स्वयं को प्रकट कर देते हैं, जिस प्रकार उन्होंने अर्जुन के समक्ष अपना विश्वरूप प्रकट किया। यह तथ्य स्मरण रखने योग्य है कि वे ही स्वयं को भक्त-साधक के समक्ष प्रकटित करते हैं। भगवान् द्वारा दिव्य चक्षु प्राप्त होने पर ही अर्जुन उनके दर्शन कर सके। इसी प्रकार, जब साधक ज्ञान की प्राप्ति हेतु पूर्णतः परिपक्व अर्थात् योग्य हो जाता है, तब **''ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते**— मैं उसे बुद्धियोग प्रदान करता हूँ जिसके द्वारा वह मुझे प्राप्त करता है।'' श्रीमद्भगवद्गीता की महानतम-श्रेष्ठतम

'Guru Bhakti Yoga' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

उद्घोषणा-स्वरूप भगवान् यह स्पष्टतः कहते हैं,

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः।।

''सम्पूर्ण मन-हृदय से मेरे प्रति पूर्ण समर्पण करें; केवल यही तुम कर सकते हो। मैं तुम्हें समस्त पापों से मुक्त कर दूँगा। तुम स्वयं यह नहीं कर सकते हो। परन्तु, मैं यह करूँगा, इसलिए भयभीत न हों।

तुम केवल स्वयं में श्रद्धा का विकास कर सकते हो, मैं तुम्हें ज्ञान प्रदान करूँगा। तुम केवल मेरे प्रति समर्पण कर सकते हो; मैं तुम्हें मोक्ष प्रदान करूँगा।'' यह भगवान् की अन्तिम उद्घोषणा है।

श्रीमद्भगवद्गीता के इन श्लोकों से एक सुन्दर सत्य उद्घाटित होता है। भगवान् एक स्थान पर कहते हैं, ''मैं साधक को बुद्धियोग प्रदान करता हूँ और इससे वह मेरी प्राप्ति करता है।'' एक अन्य स्थान पर वे कहते हैं, ''तत्त्वदर्शी महापुरुषों (जो आपके आध्यात्मिक गुरु हैं) के पास जायें, उन्हें प्रणाम करें, उनकी सेवा करें तथा उनसे प्रश्न करें, वे आपको ज्ञान प्रदान करेंगे।'' इन दोनों कथनों को एक साथ पढ़ने से हमें एक महान् सत्य का ज्ञान होता है कि गुरु, धरा पर भगवान् के ही साक्षात् अवतार हैं। आप भगवान् के अतीन्द्रिय एवं निराकार स्वरूप अथवा उनके आपके गुरु-रूप में प्रकटित स्वरूप के प्रति अनन्य भक्ति द्वारा परम सत्य का साक्षात्कार कर सकते हैं, आत्म-साक्षात्कार कर सकते हैं। गुरु-रूप में अभिव्यक्त भगवान् का एक नाम होता है जिसका आप जप कर सकते हैं, एक रूप होता है जिसका आप ध्यान कर सकते हैं, एक विशिष्ट व्यक्तित्व होता है जिसे आप देख, सुन एवं स्पर्श कर सकते हैं, जो आपका मार्गदर्शन कर सकता है, आपको प्रेरित कर सकता है तथा आपको अपने अविनाशी आत्म-स्वरूप के साक्षात्कार की दिशा में अग्रसर कर सकता है।

इस प्रकार, भगवान् गुरु के साथ अपना पूर्ण तादात्म्य घोषित करते हैं। एक साधक भगवान् के निराकार स्वरूप अथवा धरा पर गुरु-रूप में व्यक्त उनके साकार स्वरूप के प्रति श्रद्धा एवं भक्ति विकसित कर सकता है। अधिकांश साधकों के लिए गुरु के प्रति श्रद्धा-भक्ति का विकास करना निश्चय ही अधिक सहज एवं व्यावहारिक है।

गुरु-भक्ति एवं गुरु-सेवा की परिसमाप्ति (यदि इसे परिसमाप्ति कहा जा सकता है) आत्म-साक्षात्कार में होती है। आपको निरन्तर गुरु-सेवा में संलग्न रहना होगा। जब आपका उनके प्रति आत्म-समर्पण परिपूर्ण होता है, जब उचित समय आता है, तब गुरु आपके समक्ष परम सत्य को प्रकटित करेंगे। परन्तु, यह आपके विचार करने का विषय नहीं है। जिस प्रकार अर्जुन ने भगवान् से विश्वरूप दर्शन की प्रार्थना की और भगवान् द्वारा दिव्य-चक्षु प्राप्त होने के लिए धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा की, उसी प्रकार आपको भी गुरु की निरन्तर सेवा करते रहना चाहिए, अहर्निश सेवा करते रहना चाहिए, और आपके योग्य-परिपक्व होने पर गुरु आपको परम ज्ञान प्रदान करेंगे। कुछ साधक अपने गुरु की कुछ वर्षों तक सेवा करते हैं तथा अपनी इस मूर्खतापूर्ण कल्पना के कारण सेवा छोड़ देते हैं कि उन्होंने चित्त-शुद्धि प्राप्त कर ली है। उन्हें परम ज्ञान की प्राप्ति नहीं होती है; वे अपने लक्ष्य तक नहीं पहुँचते हैं। उन्हें निःसन्देह कुछ पुण्य प्राप्त होता है, परन्तु आत्म-साक्षात्कार

नहीं होता है। यह वस्तुतः महान् हानि है, महान् त्रुटि है।

गुरु-भक्ति एवं गुरु-सेवा, साधना रूपी उस नौका के दो चप्पूओं के समान हैं जो आपको संसार-सागर से पार कराती है। जब तक आप भवसागर को पार नहीं करते हैं, अमरत्व एवं शाश्वत आनन्द प्राप्त नहीं करते हैं, जीवन्मुक्त नहीं बनते हैं, तब तक आप इन दोनों का त्याग नहीं कर सकते हैं। कालान्तर में, गुरु-भक्ति, आत्म-साक्षात्कार के रूप में अभिव्यक्त होती है; और गुरु-सेवा, लोकसंग्रह (लोककल्याण) का रूप ले लेती है जिसमें आप स्वतः स्वाभाविक रूप से संलग्न हो जाते हैं।

जो साधक गुरु-भक्ति से युक्त है, जिसने गुरु के प्रति पूर्ण समर्पण कर दिया है, जो गुरु की सम्पूर्ण हृदय से भावपूर्वक सेवा करता है, वह दुःख, कष्ट, पीड़ा, भय एवं अज्ञान से मुक्त हो जाता है और तत्क्षण भगवद्-साक्षात्कार करता है क्योंकि गुरु एवं भगवान् एक ही हैं। वह तत्क्षण ज्ञान एवं प्रबोधन प्राप्त करता है। इसलिए, उपनिषदों ने भी यही घोषणा की है—

यस्य देवे परा भक्ति यथा देवे तथा गुरौ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः।।

''जिस साधक की अपने गुरु की प्रति उतनी ही श्रद्धा-भक्ति है, जितनी भगवान् के प्रति है, उसके समक्ष औपनिषदिक सत्य स्वयमेव प्रकाशित हो जाते हैं।''

आप सब गुरु-भक्ति के मूर्तिमन्त विग्रह के रूप में विभासित हों! आप सब इसी जन्म में जीवन्मुक्त की भाँति स्वतन्त्रतापूर्वक विचरण करें! भगवान् आप सबको सुस्वास्थ्य, दीर्घायु, शान्ति, समृद्धि एवं कैवल्य-मोक्ष से आशीर्वादित करें!

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

भगवद्गीता खेतों में काम करने वाले कृषकों से लेकर अद्वैत-वेदान्त के दार्शनिकों तक—सभी के लिए व्यावहारिक साधना का ग्रन्थ है। यह मनुष्य के किसी भी पहलू की उपेक्षा नहीं करती। यह कर्म, भावना तथा विचार—इन तीनों को ध्यान में रखती है। यह ब्रह्मविद्या तथा योगशास्त्र—सिद्धान्त तथा साधना, दोनों ही है। यह कृष्णार्जुनसंवाद है, जीव तथा परमात्मा का मिलन है। गीता दार्शनिक सिद्धान्त की पुस्तक नहीं, वरन् मनुष्य के नित्य जीवन में साधना की पथ-प्रदर्शिका है। शुद्ध ज्ञान का मार्ग बहुत उन्नत व्यक्तियों के लिए ही सम्भव है; परन्तु गीता का मार्ग सरल है। सभी इसका अर्थात् ईश्वर-भक्ति का अभ्यास कर सकते हैं।

गीता कर्मयोग पर बल देती है। किसी कर्म को प्रारम्भ कर देने के पश्चात् उससे भागने की कोई आवश्यकता नहीं। कर्म से आत्मा बँधती नहीं तथा आत्मा बाह्य विकारों से प्रभावित नहीं होती, क्योंकि आत्मा नित्य है। मृत्यु शरीर का परिवर्तन मात्र है तथा शरीर का विनाश होने पर मनुष्य को शोक करने की आवश्यकता नहीं। आत्मा भूत, भविष्य तथा वर्तमान में एक ही दशा में रहती है। जो इसे जानता है, वह शोक नहीं करता। आत्मा को कोई भी नष्ट नहीं कर सकता। यह अमर तथा अक्षर है। आत्मा किसी को मारती नहीं तथा किसी के द्वारा मारी नहीं जाती। आत्मज्ञान महान् प्राप्ति है।

श्री स्वामी शिवानन्द

गुरु सेवा

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

''**यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।**
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्॥

जब-जब धर्म का ह्रास और अधर्म का उत्थान होता है, तब-तब मैं अवतार ग्रहण करता हूँ।''

भगवान् श्री कृष्ण द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता में की गयी यह महान् प्रतिज्ञा, आज हम सबके समक्ष पुनः पूर्ण हो रही है। भगवान् द्वारा यह प्रतिज्ञा उस समय की गयी थी जब द्वापर युग का अन्त हो रहा था, और कलियुग का प्रारम्भ होने वाला था।

दिव्य ज्ञान को विलुप्त होता देखकर, भगवान् इसे मनुष्य को पुनः प्रदान करने स्वयं आये हैं। वे हमारे मध्य अपनी विद्या-शक्ति के रूप में आये हैं। गुरुदेव ही वह विभूति हैं जिन्होंने ज्ञान-यज्ञ को अपने जीवन का उच्च आध्यात्मिक लक्ष्य बनाया है। यह कल्पना करना भी कठिन है कि श्री गुरुदेव के बिना, अधर्म के इस भयकारक युग में विवेक, वेदान्त एवं आध्यात्मिकता का स्थान कहाँ होता। श्री गुरुदेव के माध्यम से, भगवान् न केवल हमारी आध्यात्मिकता की रक्षा कर रहे हैं, अपितु उसका निर्माण भी कर रहे हैं। मैं यह कह सकता हूँ कि गुरुदेव की कृपा से, हम कलियुग में नहीं रह रहे हैं। उनके द्वारा बतायी गयी साधना की विविध विधियों की शक्ति, हमें संसार की पतनकारक शक्ति पर विजय पाने में समर्थ बनाती है। इस प्रकार, गुरुदेव इस कलियुग में सत्य-युग की एक नूतन धारा का निर्माण कर रहे हैं तथा इसे जीवन्त भी रख रहे हैं। इस आणविक युग में, वे ज्ञान-रूपी दिव्य प्रकाश को विकीरित कर रहे हैं।

हम उनके प्रति क्या प्रतिदान कर सकते हैं, उनके ऋण को कैसे चुका सकते हैं? उन्होंने हमारे लिए जो किया है, तथा निरन्तर कर रहे हैं, क्या इस ऋण को चुका पाना कभी सम्भव हो पायेगा? वह कौन सी गुरु-सेवा है जिसके द्वारा हम उन्हें प्रसन्न कर सकते हैं? इस सन्दर्भ में, ज्ञान-यज्ञ ही महानतम-श्रेष्ठतम गुरु सेवा होगी।

भारतवर्ष की महान् संस्कृति प्रत्येक वस्तु-पदार्थ को भगवद्-स्वरूप मानने की शिक्षा देती है। श्रुति पुनः पुनः इस शाश्वत सत्य की घोषणा करती है—**'ईशावास्यमिदं सर्वं' 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म'**। प्रत्येक वस्तु-व्यक्ति में, धूल के प्रत्येक कण में, कीट-पतंग में, आकाश में, सर्वत्र सबमें भगवद्-दर्शन की यह अद्वितीय अवधारणा, हमारे ज्ञानी पूर्वजों की महिमामयी खोज है। हम उस प्रत्येक वस्तु-व्यक्ति की विशेष आराधना करते हैं, जहाँ दिव्यता अर्थात् भगवदीय सत्ता विशिष्ट रूप में अभिव्यक्त होती है। श्रीमद्भगवद्गीता के दशम अध्याय 'विभूति योग' में भगवान् इन विभूतियों का विस्तारपूर्वक वर्णन करते हैं। भगवान् उन आध्यात्मिक गुरु में भी मूर्त रूप में अभिव्यक्त हैं जो शिष्य को ज्ञान प्रदान करते हैं। इसलिए, हमें गुरु को भगवद्-स्वरूप मानकर, उनकी उपासना-आराधना करने के लिए कहा जाता है। श्री गुरुदेव के रूप में हमारे मध्य एक सार्वभौमिक-वैश्विक गुरु

'Swami Sivananda : Our Loving Awakener' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

हैं, जो अखिल जगत् के लिए आराधनीय-वन्दनीय हैं।

ऐसे वैश्विक गुरु के प्रति गुरु-सेवा के रूप में ज्ञान-यज्ञ का अभ्यास दो प्रकार से किया जा सकता है (१) उनकी सार्वभौमिक शिक्षाओं-उपदेशों का यथासम्भव व्यापक स्तर पर प्रचार (२) अपने दैनिक जीवन में उनके उपदेशों का पालन-अभ्यास। इन दोनों उद्देश्यों हेतु हमें यह जानना आवश्यक है कि गुरुदेव के ज्ञानोपदेश के मुख्य तत्त्व क्या हैं। श्री गुरुदेव जिन मौलिक तथ्यों का प्रचार-प्रसार करने का प्रयास कर रहे हैं, वे हैं—

- जीवन का उद्देश्य केवल खाना-पीना नहीं है, अपितु इससे बढ़कर जीवन का एक उच्चतर एवं श्रेष्ठतर उद्देश्य है।

- केवल त्याग द्वारा ही आत्म-साक्षात्कार सम्भव है।

- वास्तविक त्याग, गृह-त्याग अथवा संन्यास-ग्रहण करना नहीं है। वास्तविक त्याग, अहंकार एवं तृष्णा (इन्द्रिय-विषयों की कामना) का त्याग है।

- उपरोक्त वास्तविक त्याग, प्रत्येक व्यक्ति के लिए सम्भव है तथा प्रत्येक व्यक्ति द्वारा इसका अभ्यास किया जाना चाहिए।

ज्ञान-यज्ञ का यह दूसरा पक्ष अर्थात् अपने जीवन में गुरुदेव की शिक्षाओं-उपदेशों का पालन वास्तव में अधिक महत्त्वपूर्ण है।

श्री गुरुदेव की शिक्षाओं-उपदेशों का सम्पूर्ण ज्ञान तथा अपने जीवन में उनका अभ्यास ही ज्ञान-यज्ञ करने की व्यावहारिक विधि है । इसी उद्देश्य से, मैं यह कहना चाहूँगा कि उनके प्रत्येक अनुयायी-शिष्य को उनकी 'विश्व प्रार्थना', 'बीस आध्यात्मिक नियम' एवं 'साधना-तत्त्व' को कंठस्थ करना चाहिए। प्रत्येक साधक को चार मुख्य योगों (कर्म, भक्ति, राज एवं ज्ञान) की संक्षिप्त रूपरेखा अवश्य जाननी चाहिए। मैं आप सबको गुरुदेव की पुस्तक 'योग-सार (Essence of Yoga)' पढ़ने हेतु विशेष आग्रह करूँगा। इसमें उनके समस्त उपदेशों का सार निहित है। श्री गुरुदेव के प्रत्येक शिष्य को महत्त्वपूर्ण आसनों का तथा कुछ मुख्य भजन एवं कीर्तन का भी ज्ञान होना चाहिए।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

सभी महापुरुषों के गुरु थे। सभी ऋषियों, मुनियों, पैगम्बरों, जगद्गुरुओं, अवतारों, महापुरुषों के, चाहे वे कितने ही महान् क्यों न रहे हों; अपने-अपने गुरु थे। श्वेतकेतु ने उद्दालक से, मैत्रेयी ने याज्ञवल्क्य से, भृगु ने वरुण से, नारद ने सनत्कुमार से, नचिकेता ने यम से, इन्द्र ने प्रजापति से सत्य के स्वरूप की शिक्षा प्राप्त की तथा अन्य अनेक लोग ज्ञानी जनों के पास विनम्रतापूर्वक गये, ब्रह्मचर्य-व्रत का अति-नियमनिष्ठा से पालन किया, कठोर अनुशासनों की साधना की तथा उनसे ब्रह्मविद्या सीखी।

श्री स्वामी शिवानन्द

अध्याय–प्रथम

दार्शनिक कहानियाँ

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

अन्धेर–नगरी

यह दृश्य जगत् इन्द्रिय-बोध का क्षेत्र है। मन और इन्द्रियाँ अत्यधिक भ्रामक और अविश्वसनीय हैं और इस लिए उनके द्वारा अनुभव किये जाने वाले सभी वस्तु-पदार्थ और अनुभव पूर्णतया भ्रामक अर्थात् भ्रम में डालने वाले होते हैं। सभी कुछ जैसा पहले दिखायी देता है, वह बाद में बिल्कुल ही अलग तरह का निकलता है। कष्ट प्रायः सुख का वेश धारण करके आता है, और भलाई का रूप धर के दुष्टता आ जाती है। माया का यही विचित्र खेल है। जो मनुष्य इस सत्य पर गहराई से विचार करता है और भली-भाँति इसे समझ लेता है, वह प्रकाश पथ पर चलता है। किन्तु जो इस मायाजाल के आगे घुटने टेक देता है, वह अज्ञान के अन्धेरे नगर में रहने लगता है और ऐसा अस्थिर जीवन बिताता है जो उसे कभी समाप्त न होने वाले कष्टों में डाल देता है। वास्तविक सुख तो आत्मा में निहित है, आत्मा में ही अनश्वर जीवन और शाश्वत आनन्द है, जबकि विषय-भोगों की संलिप्तता एक विनाशकारी विष है। अब यह एक रोचक कहानी सुनें-

एक परिव्राजक संन्यासी थे और उनका एक शिष्य था। संन्यासी बुद्धिमान् और जागरूक थे। युवा शिष्य भोग-प्रिय और उतावले स्वभाव का था और इसलिए कई बार मूर्खतापूर्ण व्यवहार करता था। एक बार भ्रमण करते हुए वे दोनों एक नगर में पहुँचे जिसके राजा का नाम था—राजराजेश्वर बृहत-मूढ़ बहादुर। उस नगर का नाम था—महा-अन्धेर नगरी। एक धर्मशाला में ठहरने के बाद गुरु ने अपने शिष्य को भोजन के लिए साधारण सी खाद्य-सामग्री लाने के लिए बाजार भेजा। शिष्य गया किन्तु शीघ्र ही अत्यन्त प्रसन्न हो लगभग नाचता हुआ लौट आया। उसने मिठाइयों, फलों और अन्य बहुत सी तरह-तरह की खाद्य-वस्तुओं से भरा हुआ एक बड़ा भारी थैला उठाया हुआ था। गुरु ने उससे पूछा कि यह सब क्या है। शिष्य ने उत्तर दिया, 'ओह, गुरुजी, हम तो अब स्थायी रूप से यहीं रह जाते हैं। यह नगर तो धरती पर स्वर्ग ही है। इस नगरी में हर वस्तु का मूल्य एक समान है—एक पैसे का एक सेर। आपको चाहे जिस वस्तु की आवश्यकता या इच्छा हो, एक सुई से लेकर रेशमी मखमली वस्त्र या और कुछ भी क्यों न हो, स्वर्ण या हीरे-मोती, सब का मूल्य वही—एक पैसे का सेर भर। कुछ ही पैसों के साथ, हम दोनों यहाँ पर राजा-महाराजाओं जैसा ऐश्वर्यपूर्ण जीवन जी सकते हैं। अब तो हम आजीवन यहीं रहेंगे।'

यह सुनते ही गुरु ने बिना एक क्षण की भी देर किये अपना मृगचर्म का आसन समेट लिया, अपनी लंगोटी कस ली, अपना दण्ड-कमण्डलु उठा लिया, धर्मशाला से बाहर निकल कर खुले मार्ग पर आ गये और अपने शिष्य से कहा, 'वत्स! आओ, इस अशुभ स्थान को तुरन्त छोड़ दें। यह स्वर्ग नहीं, यह तो शैतान का घर, उसका अपना नगर है। चलो, चलो, यहाँ एक क्षण भी मत ठहरो। इस अन्धेर-नगरी में एक क्षण भी रुक कर समय गँवाना ठीक नहीं। जितनी देर भी तुम यहाँ रुकोगे, उतना ही तुम्हारे जीवन के लिए संकट बढ़ेगा। जहाँ केवल माँगने

'Spiritual Stories' पुस्तक से उद्धृत कहानी का अनुवाद

मात्र से हर वस्तु न के बराबर मूल्य में मिल जाती हो, वहाँ समझ लो कि जीवन की सारी व्यवस्था उलट-पलट हो चुकी है। यहाँ का सुख शीघ्र ही भयंकर दुःख में बदल जायेगा और तुम्हारी मुस्कान पल भर में दुःखदायी कड़वे अश्रुओं में बदल जायेगी, चलो, तुरन्त इस नगर को छोड़ कर निकल चलें।'

शिष्य के चेहरे से सारी प्रसन्नता लुप्त हो गयी। एक पैसे सेर वाली अन्धेर-नगरी में मिलने वाले भोग-विलास के अवसरों से वंचित होने की कल्पना से ही वह खिन्न और निराश हो गया। उसके रंगीन सपने टूट कर बिखरने लगे। उसने बार-बार आग्रह किया कि ऐसी सुखमय व्यवस्था को अकारण छोड़ना ठीक नहीं, जहाँ अधिक परिश्रम और कष्ट के बिना ही केवल गीत गाकर आवश्यक वस्तुएँ पा सकते हैं और सुख सहित जीवन व्यतीत कर सकते हैं। परन्तु गुरु अपने निर्णय पर अटल और दृढ़ थे। यह देखकर शिष्य ने निश्चय कर लिया कि वह गुरु का साथ छोड़ कर इसी एक पैसे सेर वाले स्वर्ग में रहेगा, जहाँ दूध, दही, फल और मिठाइयाँ सब एक ही मूल्य पर मिलती थीं। मन ही मन उसने सोचा कि ऐसा अवसर वह और कहाँ और कब मिलने की आशा कर सकता है? अपने मूर्ख मन में ऐसा विचार कर उसने गुरु से कहा, 'यदि आप जाना ही चाहते हैं तो ठीक है, आप चले जायें, किन्तु मैं तो इसी नगर में रहना चाहूँगा। गुरु ने कहा, 'जैसी तुम्हारी इच्छा,' और अन्तिम चेतावनी देते हुए अपने शिष्य और उस नगर को छोड़ कर चले गये। और इस प्रकार शिष्य अज्ञान और मूर्खता के उस नगर, अन्धेर-नगरी में बस गया, जहाँ माँगने मात्र से ही हर वस्तु, एक पैसे सेर के मोल से मिलती थी। सभी वस्तुएँ इतनी सस्ती थीं कि एक पैसे से व्यक्ति दिन भर खूब खा-पी कर राजसी ठाठ से रह सकता था। शिष्य का जीवन अब सुख-आराम से बीत रहा था, वह दिल भर के खा सकता था। जीवन का भरपूर सुख भोगने की उसकी सुप्त इच्छाएँ पूरी तरह से जाग उठीं। मन में कोई विचार उत्पन्न होने से पहले ही पाँचों इन्द्रियों की इच्छा पूर्ण हो जाती थी। प्रतिदिन केवल आधे घण्टे के लिए सम्पन्न लोगों के मोहल्ले में घूम आने से ही उसकी सारी आवश्यकताएँ पूरी हो जाती थीं। वह सुस्वादु व्यंजनों का भरपूर आनन्द लेता, सुगन्धित इत्र लगाता और कभी-कभी फूल माला भी पहन लेता था। उसके होंठ सुगन्धित मसालेदार पान-सुपारी के रस से सदा लाल रहते, रेशमी वस्त्र और नारंगी रंग की पगड़ी में वह अच्छा प्रभावशाली लगता था। धर्मशाला में वह जिस कमरे में रहता था, उसमें एक बढ़िया पलंग (जो किराया-ढुलाई मिला कर केवल ढाई आने में आया था) रखा हुआ था, उस पर कोमल बिस्तर बिछा रहता था। आबनूस की लकड़ी से बनी नक्काशीदार चौकी पर चाँदी की जड़ाई वाला सुन्दर हुक्का रखा रहता था। फर्श पर भी बढ़िया गलीचा बिछा हुआ था। लगभग पाँच-छः वर्ष पहले जब वह अपने गुरु के साथ यहाँ आया था, तब से अब तक उसका शरीर बहुत बदल चुका था। बढ़िया खाने और ऐश्वर्यपूर्ण जीवन से वह स्थूल, गठीले और भारी-भरकम शरीर का व्यक्ति हो चुका था। वह अपने गुरु को भूल गया था, यह भी भूल गया था कि वह वास्तव में कौन है। अब उसके जीवन का एकमात्र उद्देश्य इस अद्भुत नगर, जहाँ उसकी हर इच्छा तुरन्त पूरी हो जाती थी, उसके अधिक से अधिक सुखों को भोगना था। और इस तरह दिन, महीने और वर्ष सुख-भोग के प्रवाह में सरलता से बीतते गये। शिष्य धीरे-धीरे स्थूल काय और इन्द्रिय सुखों में लिप्त व्यक्ति बन गया।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

लाभ पाने वाले हम ही हैं

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

हम नहीं चाहते कि हमारे जीवन में कोई दुःख हो, कोई कष्ट-क्लेश हो, कोई रोग, शोक या पीड़ा हो, हम चाहते हैं कि हमें केवल सुख और आनन्द ही मिले। हम सोचते हैं, 'यदि भगवान् मुझे ये सब दे सकते हैं और संसार का सबसे स्वादिष्ट व्यंजन भी दे सकते हैं, तो बहुत ही बढ़िया है!' और इसीलिए हम भगवान् को चाहते हैं, स्वयं भगवान् के लिए उन्हें नहीं चाहते, बल्कि उन वस्तुओं के लिए चाहते हैं जो वे हमें देंगे। प्रायः जब हम भगवान् को पुकारते हैं, तो हमारी यही इच्छा होती है कि वे अपने दोनों हाथों में हमारे लिए भिन्न-भिन्न प्रकार की सुन्दर वस्तुओं को साथ लिये हुए हों। इस प्रकार हमारी प्रार्थना सैन्टा क्लॉज जैसे भगवान् के लिए होती है। किन्तु ऐसा उचित नहीं है। यदि भगवान् से प्रार्थना करनी है, तो हमें यह कहना चाहिए, 'हे प्रभु मुझ पर ऐसी कृपा करें कि मैं आपका साक्षात्कार कर सकूँ और मुझे यह आशीर्वाद दें कि मैं आपकी कृपा से आपकी इस सम्पूर्ण सृष्टि की सेवा करने योग्य बन सकूँ।'

केवल सुना-सुनाया भगवान् या मन में बनाया हुआ भगवान् अथवा काल्पनिक भगवान् पर्याप्त नहीं है; ये सब तो केवल बुद्धि के ऊपरी स्तर की सीमित धारणाएँ मात्र हैं। इसकी अपेक्षा भगवान् की वास्तविक अनुभूति को अपने भीतर गहरे उतारना होगा, उसे हृदय की गहराइयों तक उतारना पड़ेगा। उसे आपके सम्पूर्ण व्यक्तित्व को आच्छादित कर लेना चाहिए और आपकी अन्तरात्मा तक उतर जाना चाहिए। अन्यथा, यदि भगवान् को कतिपय काल्पनिक भावनाओं के रूप में केवल बुद्धि में ही बसे रहने देंगे, तो ऐसे भगवान् पर स्थायी रूप से एकाग्रता बनाकर नहीं रखी जा सकेगी। भगवान् के वैसे रूप में आपके सम्पूर्ण ध्यान और एकाग्रता को बाँधे रखने की क्षमता नहीं होगी। वैसे भगवान् में क्षमता इसलिए नहीं होगी क्योंकि भगवान् वास्तव में वैसे नहीं हैं।

भगवान् को उनके वास्तविक रूप में सचमुच कौन चाहता है? भगवान् के सम्बन्ध में हमारी अवधारणा ऊपरी स्तर की, उथली और क्षणिक है। क्यों? क्योंकि सर्वप्रथम तो हमने भगवान् के सम्बन्ध में न तो गहराई से अध्ययन किया है और न ही दिन-प्रतिदिन गहराई से उन पर चिन्तन-मनन किया है। हमने अपने मन में भगवान् के प्रति अपनी धारणा को दृढ़तापूर्वक स्थापित करते हुए उसे विभिन्न दृष्टिकोणों से समझने का प्रयत्न भी नहीं किया है। एक बालक को देखें, उसे जब कोई यन्त्रचालित नया खिलौना दिया जाता है तो वह क्या करता है, उसे लेने के कुछ समय बाद ही वह उसे खोलकर अलग-अलग करके उसके भीतर की कार्य प्रणाली को देखने का प्रयत्न करता है। हमें भी इस प्रकार यथार्थ को जानने के लिए निरीक्षण और परीक्षण करना होगा। सम्पूर्ण वेदान्त का एक ही विषय है—सत्य और इसी एक सत्य को अनेक विभिन्न पहलुओं से विवेचित एवं अभिव्यक्त किया गया है। पुराण, रामायण, भागवत, ब्रह्मसूत्र और उपनिषद्, सभी जिज्ञासु

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

साधकों की सहायता करने का प्रयत्न करते हैं जिससे कि वे भगवान् के विषय में एक पूर्णतया स्पष्ट, गहन और यथार्थ अवधारणा बना सकें, और केवल तब ही आप भगवान् के विषय में चिन्तन कर सकते हैं।

अन्यथा, हम भगवान् के विषय में कैसे चिन्तन करें? इन्द्रियों के किसी विषय के माध्यम से, जैसे कि रंग, आकार या दृश्य के रूप में हम उन्हें नहीं बाँध सकते। तथापि हमें भगवान् की उच्चतर धारणा तक पहुँचाने हेतु सद्ग्रन्थों में इन्द्रियों के माध्यम का उपयोग भी किया गया है और उनमें भगवान् श्रीकृष्ण, श्रीराम तथा भगवती के अत्यन्त सुन्दर स्वरूपों का वर्णन किया है। इस प्रकार वे सब हमारे प्रतिदिन के अनुभव की सीमा के भीतर भगवान् का एक प्रारम्भिक अस्थायी रूप प्रस्तुत करते हैं। यह केवल प्रथम सोपान है। हमें प्रारम्भ में पकड़ने के लिए एक आधार की आवश्यकता होती है, किन्तु यह भगवान् का परम स्वरूप नहीं है। ये तो ऐसे कुछ पग हैं जो हमें उस अवर्णनीय की ओर ले जाते हैं।

भगवान् अपरिहार्य हैं, उनके बिना हमारा जीवन ही सम्भव नहीं। क्योंकि जैसे वृक्ष धरती माता के साथ सम्पर्क के बिना विकसित और प्रफुल्लित नहीं हो सकता, हमारा भी भगवान् के साथ ऐसा ही सम्बन्ध है। भगवान् के बिना हम वास्तव में जीते नहीं, बस केवल हमारा अस्तित्व मात्र ही रहता है। समस्त अस्थायी एवं परिवर्तनशील प्रतीतियों के मध्य केवल वही एकमात्र शाश्वत सत्य है, शेष सबका यदि कोई मूल्य है भी तो वह केवल इतना कि हम उनमें वास्तविकता के अभाव को समझ सकें। यथार्थ में तो ये एक उपद्रव का कारण ही हैं, क्योंकि ये केवल हमें अशान्ति, दुःख, पीड़ा, व्याकुलता और मानसिक कष्ट देने की क्षमता रखते हैं। यह न जानने के कारण कि किसमें विष और किसमें अमृत निहित है, हम अपना सम्पूर्ण जीवन अमृत को छोड़कर विष के पीछे लगे रहने में ही व्यतीत कर देते हैं।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

उपनिषदों की साधना भ्रमर–कीट–न्याय के अनुसार है। उपनिषद् में घोषित सत्य पर ध्यान ही साधना है। यह साधना बहुत ही उच्च कोटि की है। उन्नत साधक ही साधना के इस मार्ग को ग्रहण कर सकते हैं। साधना के इस मार्ग को ज्ञानयोग कहते हैं। इसमें बौद्धिक विश्लेषण के द्वारा अपरोक्षानुभूति को प्राप्त करते हैं। ज्ञानयोगी विज्ञान अथवा बुद्धि से ही साधना का प्रारम्भ करता है। वह भावनाओं, प्राणों के संयम आदि पर निर्भर नहीं करता। वह सारे आवेगों–भावनाओं को शान्त कर मन को परमात्मा पर केन्द्रित करता है। वह सद्योमुक्ति प्राप्त कर लेता है। वह सभी में प्रवेश कर सबकी आत्मा बन जाता है। यही मानव–जीवन का लक्ष्य है।

श्री स्वामी शिवानन्द

भगवद्गीता का सन्देश–उपदेश

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

जैसा कि पहले ही इंगित किया जा चुका है, मैं इस प्रश्न का उत्तर नहीं दे सकता, और आप भी इस प्रश्न का उत्तर नहीं दे सकते, क्योंकि हम सभी व्यक्ति हैं, मानव हैं, व्यक्तिगत इकाइयाँ हैं, और यह व्यक्ति ही है जो प्रश्न उठाता है। फिर, उत्तर किसे देना है? संसार में किसी को नहीं। उत्तर उस सत्ता से आना है जो इस संसार से परे है। और इसलिए कृष्ण का व्यक्तित्व धीरे-धीरे उस सर्व-समावेशी चेतना में विस्तारित होने लगा, जो मानव जाति और सम्पूर्ण जगत् के विकास के समग्र क्रम को आच्छादित करती है। चेतना के इसी प्रकटीकरण को विराट् या विश्वरूप कहा जाता है। यह केवल देश और काल में परिमाणात्मक रूप से विस्तारित नहीं हुआ; यह किसी शरीर का फूलना नहीं है जिसे विराट् या विश्वरूप कहा जाता है, अपितु यह चेतना का एक अकल्पनीय विस्तार है, जो अकेला ही मानव जाति के द्वन्द्वों से सम्बन्धित प्रश्नों का समाधान कर सकता है।

मानव जाति का द्वन्द्व क्या है? एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति के विरुद्ध होना। यह समस्या का प्रथम चरण है। प्रत्येक व्यक्ति का स्वयं अपने आप से ही संघर्षरत होना। यह द्वन्द्व का एक अन्य पक्ष है। आप नहीं जानते कि आप कल क्या विचार करेंगे। आप आज उस बात से सहमत नहीं हैं जो आपने कल सोची थी। आपकी बुद्धि आपकी भावना के साथ सामंजस्य नहीं बैठा सकती। आपकी भावनाएँ आपकी इच्छाशक्ति के साथ नहीं चल सकतीं। आपकी भावनाएँ आपके तर्कों से सहमत नहीं होंगी। आपका तर्क बाहर के मानव समाज के तथ्यों के विरुद्ध जाता है। यह सब आन्तरिक द्वन्द्व का निरूपण है। मैं न तो आपसे पूर्णतः सहमत हो सकता हूँ और न ही आपको पूर्णतः अस्वीकार कर सकता हूँ। यह एक व्यक्तिगत द्वन्द्व भी है। यदि मैं पूर्णतः आपके साथ सहमत हो सकता हूँ तो फिर कोई द्वन्द्व नहीं रहेगा। यदि मैं पूर्णतः आपको अस्वीकार कर सकता हूँ तो भी कोई द्वन्द्व नहीं रहेगा। परन्तु दुर्भाग्यवश मैं कुछ कारणों से आपको पूरी तरह अस्वीकार नहीं कर सकता हूँ और कुछ अन्य कारणों से आपको पूरी तरह स्वीकार भी नहीं कर सकता हूँ। यही व्यक्तिगत द्वन्द्व है। और फिर स्वयं व्यक्तित्व की विभिन्न परतों के बीच में भी असामंजस्य है। स्पष्टीकरण के उद्देश्य से, मैं पीछे से आगे की ओर, स्थूल से सूक्ष्म की ओर, दृश्य से अदृश्य की ओर, बाह्य से आन्तरिक की ओर बढ़ रहा हूँ। समाज का बाह्य द्वन्द्व मानव स्वभाव के आन्तरिक द्वन्द्व का ही परिणाम है। परन्तु यह द्वन्द्व उत्पन्न ही क्यों हुआ? क्या इसका कोई समाधान है? अर्जुन यह कहते हुए कृष्ण के चरणों में गिर पड़े, 'मैं भ्रमित हूँ, और मैं नहीं जानता कि मुझे क्या करना चाहिए। मेरे मन की भ्रमित अवस्था है। यह सत्य है कि मैं यहाँ युद्ध के लिए, सेना के एक सेनापति के रूप में आया हूँ, परन्तु अब मेरे अपने मन

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

वर्ष १९७६ में दिया गया गीता जयन्ती का सन्देश। गीता जयन्ती मार्गशीर्ष माह (नवम्बर-दिसम्बर) के शुक्ल पक्ष की एकादशी अर्थात् ग्यारहवीं तिथि को मनायी जाती है।

के भीतर कुछ हो रहा है। हे कृष्ण! मैं नहीं जानता कि क्या हो रहा है! मैं शोक में डूबा हूँ। दुःख ने मानो मुझे निगल ही लिया है। मैं अपनी अंगुली तक नहीं उठा सकता। मुझसे अपना हाथ भी उठाया नहीं जा रहा। मेरी नसें सुन्न पड़ रही हैं। मैं खड़ा नहीं रह पा रहा हूँ। मैं गिरता ही जा रहा हूँ।' जब आन्तरिक द्वन्द्व अपनी चरम सीमा पर पहुँच जाता है, तो यही होता है। और यहीं से वास्तविक भगवद्गीता आरम्भ होती है, जो कि ईश्वर की वाणी है। अभी तक एक मनुष्य बात कर रहा था कि मैं युद्ध करूँगा। मैं इन लोगों को समाप्त कर दूँगा, इन्हें मसल डालूँगा और इनकी हड्डियों का चूर्ण बना दूँगा। यह युद्ध आरम्भ होने से पहले मनुष्य का दम्भ बोल रहा था। और तब व्यक्तित्व का पतन आरम्भ होता है—यह असम्भव है। मैं पीछे हट जाऊँगा क्योंकि मुझे नहीं लगता कि मैं इस जटिलता के साथ स्वयं को ढालने के योग्य हूँ जो कि एक सामाजिक द्वन्द्व के रूप में उत्पन्न हुई है। द्वन्द्व जो कि मेरे भीतर है, जो हमारे अज्ञान, लोभ और युद्ध के परिणामों के प्रति उदासीनता के कारण उत्पन्न हुआ है।

ब्रह्माण्ड की एकता का प्रतिनिधित्व करने वाले भगवान् श्री कृष्ण का उत्तर सरल और सटीक है, यद्यपि यह कई अध्यायों वाला एक लम्बा उपदेश प्रतीत होता है। अर्जुन जीवन के मूल्यों का आकलन करने में पूर्णतः भ्रान्त थे।

भगवान् कृष्ण कहते हैं, 'तुम्हारी बुद्धि मलिन है। यह जीवन की मार्मिकता को समझने में समर्थ नहीं है। किसी ने तुमसे युद्ध आरम्भ करने को नहीं कहा। यह तुम ही हो जिसने इसे आरम्भ करने का निर्णय लिया, मैंने तो मात्र तुम्हारे इस निर्णय के विरुद्ध कुछ नहीं कहा। यदि तुम युद्ध चाहते हो, तो इसे करके समाप्त करो। अपनी इच्छा से युद्ध आरम्भ कर अपनी सेना के बल पर विश्वास करके और किसी के परामर्श को न मानते हुए अब तुम एक नया राग क्यों अलाप रहे हो जैसे कि तुम कोई भिन्न व्यक्ति हो, जिसका युद्ध का निर्णय लेने वाले व्यक्ति से कोई सम्बन्ध न हो?' अर्जुन का उत्तर था, 'मैं नहीं जानता कि क्या करूँ। मुझे बताइए कि मेरा कर्तव्य क्या है।' इसका उत्तर भगवद्गीता है, जिसे कर्तव्य का उपदेश माना जाता है।

मनुष्य का कर्तव्य क्या है? मैंने चतुर्विध द्वन्द्व के विषय से यह वक्तव्य आरम्भ किया था जिसका समाधान करने का प्रयास भगवद्गीता करती है। अर्जुन ने सोचा कि पहले द्वन्द्व का समाधान मात्र युद्ध ही है। परन्तु बाह्य युद्ध होने से पूर्व ही, अर्जुन के भीतर एक युद्ध प्रारम्भ हो गया। यह एक मनोवैज्ञानिक युद्ध था जो कि बाह्य सामाजिक युद्ध के प्रारम्भ होने से पहले ही जंगल की अग्नि के समान, इस महान् योद्धा के मन–मस्तिष्क में फैल गया। श्री कृष्ण प्रश्न करते हैं, 'क्या तुम जानते हो कि ऐसा क्यों होता है? क्या तुम जानते हो कि कोई भी युद्ध क्यों होता है? कोई भी संघर्ष उत्पन्न ही क्यों होता है? समस्त संघर्षों का मूल कारण क्या है–क्या तुम जानते हो, अर्जुन?' श्री कृष्ण स्वयं उत्तर देते हैं, 'तुम कुछ नहीं जानते। तुम यह नहीं जानते कि एक उच्चतर संघर्ष है जो कि तुम्हें एक और बाहरी संघर्ष की ओर धकेल रहा है।' सामाजिक संघर्ष के पीछे व्यक्तिगत संघर्ष है। व्यक्तिगत संघर्ष के पीछे एक और संघर्ष है जो किसी के भी मन को प्रत्यक्ष नहीं होता! परन्तु कृष्ण जानते थे कि वह क्या है।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

पूर्ण योग

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

५ फरवरी, १९५६

एक भिन्न प्रकार का उद्यान-समारोह

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते।
आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः।।

(भगवद्गीता 5-22)

(इन्द्रियों और विषयों के संयोग से उत्पन्न होने वाले सभी भोग वास्तव में केवल दुःख के ही कारण हैं, क्योंकि वे आरम्भ होकर समाप्त हो जाने वाले हैं, इसलिए, हे अर्जुन, विवेकशील व्यक्ति इन्द्रिय-सुख में आसक्त नहीं होते।)

जो सुख इन्द्रिय विषयों के संयोग से उत्पन्न होते हैं, वे वस्तुतः दुःख के ही जनक हैं। जैसे आपको कॉफ़ी या चाय अच्छी लगती है, इसे पीने से आपको सुख मिलता है, किन्तु यदि कॉफ़ी-चाय न मिले, तो व्याकुलता और कष्ट होने लगता है। इसलिए ऐसा सुख अन्ततः दुःख का ही कारण बन जाता है। विवेकशील मनुष्य प्रतिदिन जप-ध्यान और कीर्तन में संलग्न रहते हुए अपनी समस्त इन्द्रियों को चारों ओर से अपने भीतर समेट लेता है। वह केवल नेत्र ही बन्द नहीं करता (यह केवल उपलक्षण मात्र है), अपितु सभी इन्द्रियों को विषयों से हटाकर स्वयं को हृदय में केन्द्रित करने का प्रयत्न करता है। केवल तभी आप वास्तविक आनन्द और सुख प्राप्त करेंगे, और वही आपको आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जायेगा।

मनुष्य को अपनी इन्द्रियों को सदैव अनुशासित रखना चाहिए। स्वच्छता, नियमितता और शुद्धता—ये सब अनुशासन के आवश्यक अंग हैं। साधना कोई सुख की सेज नहीं है, यह कठोर अनुशासन का पथ है। किन्तु जो विवेकशील है और जो आत्म-साक्षात्कार का तीव्र पिपासु है उस पर भगवद्-कृपा सदैव बनी रहती है, भगवान् हर प्रकार से उसकी सहायता करते हैं और वह अपने लक्ष्य—अपने वास्तविक स्वरूप, आत्मा—की ओर अग्रसर होने लगता है, जहाँ पहुँच कर वह सदा के लिए स्थित हो जाता है।

अतः अपने दैनिक कर्तव्यों का पालन करते हुए भी कुछ न कुछ साधना नित्य करें, जप, कीर्तन, राम राम, श्री राम आदि नामों का स्मरण करें। यह सबसे सरल योग है। योग ऐसी वस्तु नहीं जिसे केवल गुरु के पास जाकर ही सीखा जा सकता हो। भगवान् के नाम के सतत जप से स्वयं भगवान् आपको निर्देशित करते हैं। भगवान् अपनी कृपा की वृष्टि करते हैं और साधक को आध्यात्मिक पथ पर अग्रसर करते हैं। राम नाम सर्वशक्तिमान् है। भगवान् राम सर्वशक्तिमान्, सर्वज्ञ और सर्वव्यापक हैं। वे ही सब कुछ हैं, अतः श्रीराम का निरन्तर स्मरण बनाये रखना

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

चाहिए। जब आप अपने कार्यालय में हों और कार्य कर रहे हों, उस समय भी—और महिलाओं को भी रसोईघर में काम-काज करते समय भगवन्नाम स्मरण करते रहना चाहिए। भगवान् का नाम अत्यन्त शक्तिशाली है। भगवन्नाम में अद्भुत शक्ति है। यह मन के मूल तत्त्व, चित्त को रूपान्तरित कर देता है—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

(पतञ्जलि योग सूत्र 1-2)

(चित्त की वृत्तियों का निरोध (रोकना या शान्त करना) योग है।)

और जब सभी वृत्तियाँ शान्त हो जाती हैं, तो समस्त अशुद्ध भावनाएँ, दिव्यता-हीन भावनाएँ नियन्त्रित हो जाती हैं। इससे आपको आन्तरिक शक्ति, शान्ति और विपरीत परिस्थियों में भी मन की समता प्राप्त होती है; आपमें दुःख-कष्ट को सहन करने की शक्ति आ जाती है। हर परिस्थिति में मन का सन्तुलन बना रहता है। यह राम नाम की महिमा है। यह आपको शक्ति प्रदान करता है, यह जीवन की समस्त कठिनाइयों को दूर करता है, यह आपको शाश्वत जीवन प्रदान करता है। यही राम नाम की शक्ति है।

श्री राम, श्री राम, इस प्रकार निरन्तर स्मरण के साथ-साथ अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य—यह मार्ग है। प्रेम, सत्य, पवित्रता—मन की शुद्धता यह स्वयं में ही एक बहुत बड़ी सहायक है जो अति शीघ्र आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने में आपकी सहायक बनेगी। नाम जप के साथ साथ, अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, उत्तम चरित्र के नियम, नैतिकता, संयम, यम, नियम का अभ्यास—ये योग की नींव हैं, वेदान्त की नींव हैं। थोड़ा-थोड़ा करते रहना पर्याप्त है।

योग कठिन नहीं है। भगवन्नाम का श्रद्धा और भक्ति के साथ स्मरण बनाये रखना, सबकी सेवा करना, सन्तुलित मन, क्रोध पर नियन्त्रण, मन का शुद्धीकरण—इस प्रकार अभ्यास करने से आप सरलता से भगवद्-साक्षात्कार प्राप्त कर सकते हैं।

हमें अपना लक्ष्य कभी भी भूलना नहीं चाहिए; भगवन्नाम स्मरण द्वारा यह अत्यन्त सरल है। कार्यालय में काम करते-करते भी नाम-स्मरण करना चाहिए; कुछेक महत्त्वपूर्ण श्लोकों की महत्ता को स्मरण रखना चाहिएः

विविक्तसेवी लघ्वाशी यतवाक्कायमानसः।
ध्यानयोगपरो नित्यं वैराग्यं समुपाश्रितः।।

(भगवद्गीता 18-52)

जो साधक एकान्त और शान्त स्थान में रहने वाला हो, अल्प और सात्त्विक भोजन करने वाला हो, जिसकी वाणी, शरीर और मन संयमित हों, जो सदा ध्यान-योग में तत्पर रहता हो और जिसने दृढ़तापूर्वक वैराग्य का आश्रय लिया हो, वह ब्रह्म में अभिन्नभाव से स्थित होने का पात्र है।

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः।
निर्ममो निरहंकारः स शान्तिमधिगच्छति।।

(भगवद्गीता 2-71)

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

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

मौन

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

एक बार भासकली नामक शिष्य ने अपने गुरुदेव श्री भाव के चरणों में पहुँच कर यह प्रश्न किया कि उपनिषदों का शाश्वत अनन्त ब्रह्म परमात्मा कहाँ है? गुरु मौन रहे। बोले नहीं—कोई उत्तर नहीं दिया। शिष्य ने बारम्बार उनसे पूछा, किन्तु गुरुदेव ने मुख ही नहीं खोला। वे पूर्णतया मौन रहे। अन्ततोगत्वा गुरु ने कहा, ''मैंने तो कई बार आपके प्रश्नों का उत्तर दिया, किन्तु आप हैं कि समझे ही नहीं। अब मैं करूँ तो क्या करूँ?'' उस शाश्वत ब्रह्म का वाणी द्वारा वर्णन किया नहीं जा सकता, अपितु पूर्ण मौन द्वारा ही उसे समझा जा सकता है। मौन के अतिरिक्त उसका कहीं और स्थान है ही नहीं। ''**अयं आत्मा शान्तः**''—आत्मा मौन ही है।

ईश्वर अथवा ब्रह्म परम शान्ति ही है। आत्मा ही मौन है। मौन ही ब्रह्म की भाषा है। हृदय की भाषा भी मौन है। सिद्ध जनों की भाषा भी मौन है। मौन असीम शक्ति देता है। मौन में ही महान् वक्तृत्व शक्ति निहित है।

मौन ही ईश्वर है। मौन ही शरीर, मन, प्राण तथा इन्द्रियों का आधार है। इस इन्द्रियगोचर जगत् की पृष्ठभूमि मौन है। मौन ही शक्ति है। मौन ही संजीवनी है। मौन ही मौलिक वास्तविकता है। अवर्णनीय शान्ति ही मौन है। आपके जीवन का चरम लक्ष्य भी शान्ति ही है। सब ध्वनियों एवं कोलाहल की पृष्ठभूमि मौन है—आपकी आत्मा है।

मौन ही आपका वास्तविक नाम है। मौन ही सहज अन्तर्ज्ञान है। मौन के द्वारा ही अन्तरात्मा अपने भावों को व्यक्त कर सकती है। मौन में ही लीन रहने से प्रभु से तादात्म्य स्थापित होता है।

सहारा मरुस्थल मौन का सन्देश दे रहा है। हिमालय भी मूक सन्देश देता है। बर्फीली गंगोत्री या कैलास में नग्न रहने वाले अवधूत जन का सन्देश भी मौन ही है। दक्षिणामूर्ति स्वामी ने अपने चारों शिष्यों—सनक, सनातन, सनन्दन तथा सनत्कुमार को मौन का ही पाठ पढ़ाया। जब हृदय भाव-पूरित हो, हर्ष सीमातीत हो, तब भी अभिव्यक्ति का साधन केवल मौन ही रहता है। इस मौन की महिमा का वर्णन कौन कर सकता है?

जो अभावों, हानियों व असफलताओं से दुःखित हैं, उनके लिए मौन से अधिक कोई और स्वास्थ्यप्रदायक, शान्तिदायी औषधि है ही नहीं। बार-बार की पारिवारिक कलहों से, सम्बन्ध के टूटने से, जीवन-संघर्षों से व्यथित हृदयों की शान्ति के लिए मौन से अधिक कोई और सर्वरोगनाशक औषधि है ही नहीं।

गहन निद्रा में आपका मौन की महत्ता से निकट सम्पर्क हो जाता है, किन्तु वहाँ अविद्या का आवरण होता है। गाढ़ निद्रा तथा अर्ध-रात्रि की नीरवता ही ब्रह्म अथवा मौन के सागर का परिचय देते हैं।

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

शारीरिक मौन तथा मानसिक मौन

साधारणतया किसी से भी बातचीत न करके शान्तिपूर्वक बैठने को मौन की संज्ञा दी जाती है। यदि आपको अपने मित्र से चिरकाल तक पत्र प्राप्त नहीं हो, तो आप कहने लगेंगे कि आपके मित्र ने पूर्ण मौन धारण कर लिया है, जिसका कारण आप जान नहीं पा रहे हैं। यदि किसी दार्शनिक के रोमांचित करने वाले वक्तव्य में आपको कोई भी बोलता नहीं दिखता, तो आप कहते हैं कि भवन में पूर्ण मौन रहा। जब पाठशाला में छात्र शोर मचाने लगते हैं, तो शिक्षक उन्हें शान्त रहने को कहते हैं। जब दो साधुओं से आपका मिलन होता है, तो दूसरे साधु का परिचय देते हुए एक कहता है, यह दूसरे साधु मौनी हैं, मेरे मित्र हैं। इन्होंने छः वर्षों से मौन रखा हुआ है। यह है शारीरिक मौन।

यदि आप नेत्रों को बाह्य पदार्थ को देखने की आज्ञा नहीं देते और प्रत्याहार तथा दम के द्वारा उनसे नेत्रों को हटा लेते हैं, तो इसे हम नेत्रों के मौन की संज्ञा देंगे। इसी प्रकार आप कानों को कुछ भी सुनने नहीं देते, तो इसे कर्ण-इन्द्रिय का मौन कहा जाता है। एकादशी को यदि निर्जल रह कर व्रत रखते हैं, तो यह जिह्वा का मौन रहेगा और आप यदि सब कार्य छोड़ कर पद्मासन पर तीन घण्टे स्थित रहते हैं, तो यह हाथ-पाँव का मौन हो जायेगा।

तात्पर्य यह है कि अस्थिर मन को मौन रखवाना है। साधारणतया होता यह है कि मौन व्रत लेने पर भी मन ख्याली पुलाव पकाता रहता है, इसमें संकल्प उठते रहते हैं, चित्त संस्मरणों में लगा रहता है। मन कल्पना करता रहेगा या तर्क-वितर्क में पड़ जायेगा, जब यह कुछ-न-कुछ निरन्तर करता ही रहेगा, तो यह कैसी शान्ति या मौन रहा? होना चाहिए यह कि बुद्धि कार्य करना ही छोड़ दे, अन्तर्चेतना शान्त हो जाये, मन में उठने वाली तरंगें पूर्णतया बैठ जायें, मन ब्रह्म में लीन हो जाये, तभी आप शाश्वत मौन का आनन्द ले सकेंगे।

मौन व्रत

शान्त रहने की प्रतिज्ञा का नाम मौन है। मौन के विविध प्रकार हैं। वाणी का मौन वाङ्ग मौन कहलाता है। वाक्-इन्द्रिय को शान्त रखने का यह दूसरा नाम है।

शारीरिक रूप से प्रत्येक इन्द्रिय का अपना-अपना कार्य न करना काष्ठ-मौन है। काष्ठ-मौन में आप अपना सिर भी नहीं हिला सकते। कुछ भी इंगित नहीं कर सकते। अपने विचारों को कागज़ या स्लेट पर लिख कर व्यक्त भी नहीं कर सकते। वाङ्ग-मौन अथवा काष्ठ मौन में मानसिक वृत्तियाँ नष्ट नहीं होती हैं।

सर्वत्र केवल ब्रह्म ही ब्रह्म है, ऐसे तथा समदर्शिता के विचार में लीन होने के परिणामस्वरूप मन की शान्ति को सुषुप्ति मौन की संज्ञा दी जाती है। इसमें सब संशय मिट जाते हैं। जगत् की माया का पूर्ण ज्ञान हो जाने के पश्चात् सभी शंकाओं के निवारण होने पर मन के निर्मल हो जाने की स्थिति को ही सुषुप्ति मौन कहा जाता है। सन्देहरहित निश्चित निष्कर्ष पर पहुँचना कि जगत् ब्रह्ममय है, सुषुप्ति मौन है।

मूर्तिमन्त मौन होने के कारण ब्रह्म ही महामौन कहलाता है। महामौन ही वस्तुत: मौन है।

वाङ्ग मौन केवल महामौन की प्राप्ति में सहायता देता है। मानसिक मौन, वाङ्ग मौन से कहीं श्रेष्ठ है।

वाक्-इन्द्रिय

मन को विचलित करने तथा जीवों को मोहित करने के लिए माया के हाथ में वाक्-इन्द्रिय एक शक्तिशाली अस्त्र है। अधिक बोलने वाले मनुष्य मन की शान्ति कभी नहीं प्राप्त कर सकते। अधिक बोलने का स्वभाव बहुत बुरा है। यह मन को विचलित करता है। इसे बहिर्मुखी करता है तथा मनुष्य को अनाध्यात्मिक बना देता है।

सब कलह तथा संघर्ष इसी वाक्-इन्द्रिय के कारण उत्पन्न होते हैं। जिह्वा तेज तलवार है। शब्द बाणों का रूप धारण कर लेते हैं। ये सबके मन को दुःखी करते हैं।

बहुधा घरों में स्त्रियाँ बहुत बोलती हैं एवं शोर मचाती रहती हैं। एक क्षण भी न सास, न बहू मौन रख पाती है। घरों में कुछ-न-कुछ कलह होती रहती है।

संस्कृत का अध्ययन कई मनुष्यों को वाचाल बना देता है तथा पाण्डित्य-प्रदर्शनार्थ अनावश्यक तर्क करने का स्वभाव बना देता है। ऐसे प्रदर्शन की कुछ संस्कृत विद्वानों में विशेषता रहती है।

वाक्-इन्द्रिय अति दुष्ट, उपद्रवी एवं कलहकारी होती है। इसे स्थिरता से धीरे-धीरे वशीभूत करना होगा। जब भी आप इस पर नियन्त्रण प्रारम्भ करेंगे, यह बार-बार बन्धन में डालेगी। आपको साहस से काम लेना होगा।

वाक्-इन्द्रिय द्वारा कुछ भी प्रकट मत होने दें। मौन रहने से आप सुखी रहेंगे। ऐसा करने से इस प्रकार आप एक बड़े उपद्रव से बच जायेंगे। एक वाक्-इन्द्रिय पर संयम हो जाने से नेत्र अथवा कर्णेन्द्रिय तो सहज ही नियन्त्रित हो जायेंगे। वाक्-इन्द्रिय के नियन्त्रित हो जाने से आधी मनोजय प्राप्त हो जाती है।

मौनाभ्यास के लाभ

व्यर्थ की गपशप में शक्ति का ह्रास होता है। संसारी लोग इसे समझते नहीं हैं। मौन से शक्ति का संग्रह हो जाने से आप अधिक मानसिक तथा शारीरिक कार्य कर सकते हैं। ध्यान भी अधिक हो पाता है। मस्तिष्क तथा नाड़ियों को शान्त करने में इसका अनोखा प्रभाव पड़ता है। मौनाभ्यास से शनैः-शनैः वाक् शक्ति, ओजस् शक्ति अथवा आध्यात्मिक बल में परिणत हो जाती है।

मौन से आत्म शक्ति दृढ़ होती है। संकल्प शक्ति नियन्त्रित रहती है, बोलने की प्रबल इच्छा दबती है और मन को शान्ति मिलती है। उसकी सहन शक्ति बढ़ती है। आप असत्य भाषण नहीं करेंगे। आपकी वाणी आपके वश में रहेगी।

सत्यपालन और क्रोध को वशीभूत करने के लिए मौन अधिक सहायता करता है। चिड़चिड़ापन नष्ट हो जाता है और भावनाओं पर अधिकार हो जाता है। रुग्णावस्था में मौन का अभ्यास शान्ति प्रदान करता है।

मौन का अभ्यास करने वाले मानव को ऐसी शान्ति, शक्ति तथा प्रसन्नता मिलती है जो संसारी मनुष्य को अनुभवगम्य नहीं होती। उसमें प्रचुर ऊर्जा होती है। वह सदैव शान्त तथा गम्भीर रहता है। मौन से शक्ति, ज्ञान, शान्ति, समता, प्रसन्नता तथा आनन्द प्राप्त होता है, मौन पूर्णता तथा स्वतन्त्रता प्रदान करता है।

(क्रमशः)

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

मन पर विजय हेतु राजयौगिक विधि

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

राज योग से अभिप्राय 'समस्त योगों का अधिपति अथवा राजा' है। इसका लक्ष्य समस्त विचार-तरंगों अथवा चित्तवृत्तियों पर नियन्त्रण करना है। राज योग, अन्तर्मुखी स्वभाव युक्त एवं रहस्यमयी विद्या में रुचि रखने वाले मनुष्यों के लिए उपयुक्त है। राज योग के गम्भीर अभ्यास के विषय में केवल तभी विचार किया जा सकता है, जब आपने अपने मन को शुद्ध कर लिया है तथा अपनी इन्द्रियों एवं प्रवृत्तियों पर कुछ सीमा तक नियन्त्रण कर लिया है।

राज योग के आठ अंग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि।

यम एवं नियम

मनसा-वाचा-कर्मणा, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह का अभ्यास 'यम' कहलाता है। यह योग की आधारशिला है।

आन्तरिक एवं बाह्य शुद्धता, सन्तोष, तपस्या, स्वाध्याय, तथा भगवान् की उपासना एवं उनके प्रति समर्पण—इन पाँच नियमों का पालन 'नियम' के अन्तर्गत आता है।

अपवित्र उद्देश्य, ब्रह्मचर्य का अभाव, अधिक भोजन करना, आलस्य, अधिक सोना, मनोराज्य बनाना, अतीन्द्रिय श्रवण एवं दृष्टि आदि गौण सिद्धियों से प्रलोभित हो जाना, इस पथ में आने वाली बाधाएँ हैं।

आसन एवं प्राणायाम

कोई सुखदायक एवं स्थिर शारीरिक स्थिति 'आसन' है। एक स्थिर आसन मानसिक एकाग्रता प्रदान करता है। यदि आपने आसन-सिद्धि, आसन-जय प्राप्त कर ली है, तो आपको उष्ण-शीत आदि समस्त प्रकार के द्वन्द्व विक्षुब्ध नहीं कर पायेंगे। आपको एक आसन में लगातार तीन घण्टे बैठने में समर्थ होना चाहिए। अनन्त परमात्म तत्त्व का चिन्तन करने से आसन स्वतः स्थिर हो जाता है।

शीर्षासन एवं सर्वांगासन के समान कुछ अन्य आसन हैं जो स्वास्थ्य एवं ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायक हैं, उपयोगी हैं।

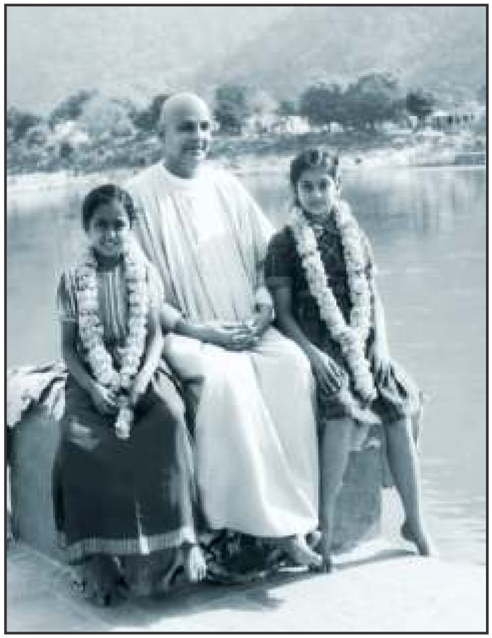
प्राण, ऊर्जा है। यह जीवनी-शक्ति है। यह जीवन-ऊर्जा है। जब प्राण स्पन्दन करता है, तो मन विचार करना प्रारम्भ करता है। विचार, संकल्प, वाणी एवं कर्म में, प्राण-ऊर्जा का व्यय होता है। अतिरिक्त प्राण-ऊर्जा मस्तिष्क एवं स्नायु-केन्द्रों में एकत्रित रहती है। यदि आप प्राण-ऊर्जा पर नियन्त्रण कर सकते हैं, तो आप ब्रह्माण्ड की समस्त शक्तियों पर नियन्त्रण कर सकते हैं।

प्राण-ऊर्जा ही गति, गुरुत्वाकर्षण, चुम्बकत्व एवं विद्युत के रूप में अभिव्यक्त होती है। प्राणायाम का वास्तविक अभिप्राय प्राण-ऊर्जा का ज्ञान एवं इस पर नियन्त्रण है। प्राणायाम का अभ्यास शारीरिक रोगों को नष्ट करता है, मन को स्थिर एवं पवित्र करता है। यह बुद्धि को सशक्त करता है तथा बौद्धिक क्षमता में वृद्धि करता है। यह स्मरण-शक्ति में वृद्धि करता है। यदि आप प्राणायाम का अभ्यास करते हैं, तो आपको अपने आहार के विषय में अत्यन्त सावधान रहना चाहिए। आपको अधिक मात्रा में भोजन नहीं करना चाहिए। आपको हल्का, सुपाच्य एवं पौष्टिक भोजन ही लेना चाहिए।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

बाल जगत्



प्रिय अमृत पुत्रो!

सदा शुद्ध और स्वच्छ रहो

स्वच्छता देवत्व के समतुल्य है। स्वच्छ रखने से शरीर में फुरती बनी रहती है। स्वच्छ रहोगे, तो स्वस्थ रहोगे। प्रतिदिन ठण्ढे पानी से नहाओ। दाँत अच्छी तरह से साफ करो। स्वच्छ वस्त्र पहनो। अपने कपड़े रोज धोओ। विचार, वाणी और कर्म में भी सदा स्वच्छ रहो।

अपना कमरा खूब साफ रखो। कूड़ा, धूल और अनावश्यक कागजों को हटाओ। रोज झाड़ू लगाओ। कई रोग भाग जायेंगे।

यदि तुम स्वच्छ रहोगे, तो तुम्हारे शिक्षक तुम्हें पसन्द करेंगे। सब लोग तुम्हें चाहेंगे। तुम्हारा व्यक्तित्व आकर्षक बनेगा। अस्वच्छ मनुष्य से सब घृणा करते हैं।

अपनी नोटबुक साफ रखो। यदि प्रश्नों के उत्तर तुम साफ लिखोगे, तो परीक्षक प्रसन्न होगा। वह तुम्हें विशेष अंक भी देगा।

छः उत्तम वैद्य

धूप, जल, वायु, भोजन, व्यायाम और आराम—ये छः उत्तम वैद्य हैं। इस बात को कोई अस्वीकार नहीं कर सकता। ये वैद्य तुमसे एक भी पैसा नहीं माँगेंगे। इनका इलाज सदा निःशुल्क होता है। इनसे निःशुल्क इलाज कराओ और सुखी तथा स्वस्थ रहो।

'Divine Life for Children' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

धूप–स्नान बड़ा अच्छा टॉनिक है। इससे अद्‌भुत शक्ति मिलती है। इससे विटामिन डी मिलता है और सभी चर्मरोग मिटते हैं। धूप बड़ी सस्ती कीटाणुनाशक औषधि है। यह सभी विषैले कीटाणुओं को नष्ट कर देती है। प्रतिदिन अपने वस्त्रों को कुछ समय धूप में रखो। शुद्ध वायु तुम्हारे खून की सफाई करेगी।

शुद्ध जल अच्छा स्वास्थ्य देता है। हलके और पुष्टिकर आहार से तुम स्वस्थ और बलवान् बनोगे। सड़ी–गली चीजें, सड़े और कच्चे फल कभी नहीं खाओ। नियमित रूप से व्यायाम करो। उचित आराम करो।

श्री स्वामी शिवानन्द

बुराई से भागना

निरन्तर दृढ़ता से प्रयत्न करते रहने से एक पापी भी सन्त बन सकता है। यदि आप बुराई से भागेंगे, तो वह आपको और भी अधिक बलपूर्वक पकड़ लेगी। एक पहाड़ी प्रदेश में भेड़ की चोरी करना अत्यन्त घृणित कार्य माना जाता था, वहाँ एक बार दो भाई यह जघन्य कार्य करते हुए पकड़े गये। उन्हें इसका दण्ड जीवन भर स्मरण रहे, इस विचार के साथ गाँव के बुजुर्गों ने उन दोनों के मस्तकों पर 'एस.टी' अंकित कर दिया, जिसका अर्थ था—'शीप थीफ (भेड़ चोर)', और फिर उन्हें छोड़ दिया गया।

दोनों भाई अत्यधिक दुःखी थे क्योंकि पूरा गाँव इस किस्से को जान गया था; और जब भी बाहर कहीं दिखाई देते तो लोग उनकी खिल्ली उड़ाते और बच्चे हँस हँस कर उन्हें चिढ़ाते थे, वे चिल्ला चिल्ला कर कहते, ''वो देखो 'एस.टी' देखो देखो, भेड़ चोर को पकड़ो!''

बड़े भाई ने इस अपमान को बहुत गम्भीरता से लिया और मन ही मन सोचा, 'मैं सदा के लिए यहाँ से बहुत दूर भाग जाता हूँ।' उसने अपना गाँव छोड़ दिया और पर्वतों–घाटियों में भटकता रहा, किन्तु कहीं भी वह शान्ति न पा सका। जहाँ भी जाता, उसके मस्तक पर अंकित चिन्ह लोगों का ध्यान आकर्षित कर लेता और फिर उसे अनेक प्रश्नों का सामना करना पड़ता।

'इन अक्षरों का क्या अर्थ है? तुम्हारे मस्तक पर ये अक्षर किसने अंकित किये हैं?' कुछ समय तक उसने इन अपरिहार्य प्रश्नों से बचने का प्रयास किया, किन्तु ऐसा करने में वह भला कब तक सफल हो सकता था? उसे बार–बार एक स्थान को छोड़ कर दूसरे स्थान पर जाना पड़ता था। दिन–प्रतिदिन उसकी व्याकुलता बढ़ती गयी और अन्ततः निराशा और व्याकुलता के साथ ही उसकी मृत्यु हो गयी। अपने घर के अपनत्व और प्रेम से दूर एक निर्जन स्थान में उसका अन्तिम संस्कार कर दिया गया।

'Inspiring Stories' पुस्तक से उद्‌धृत कहानी का अनुवाद

किन्तु, छोटा भाई जहाँ था, उसने वहीं रहने का निश्चय किया। उसने सोचा, 'अपने किये गये अपराध से भाग कर कहीं नहीं जाया जा सकता,' और फिर उसने साहसपूर्वक लोगों द्वारा किये जा रहे तिरस्कार और अपमान को सहन किया। उसने अपने अतीत को भूल कर जीवन में एक नये अध्याय को आरम्भ करने का निश्चय कर लिया। अटूट उत्साह और सतत परिश्रम के साथ, धीरे-धीरे महीनों और वर्षों तक प्रयास कर, उसने अपनी ईमानदारी और सच्चाई से लोगों के मन में अपने लिए एक उच्च स्थान बना लिया। आस-पास रहने वालों में वह अच्छाई और सद्गुणों का प्रतीक बन गया। समय—जो सभी घावों को भर देने वाला सर्वोच्च चिकित्सक है—ने उसके हृदय के घाव भर दिये और धीरे-धीरे समय के साथ लोग भी उसके अतीत को भूल गये।

कई वर्ष बाद, एक अनजान व्यक्ति उस गाँव में आया और उसने मस्तक पर अंकित 'एस.टी' अक्षरों वाले एक वृद्ध व्यक्ति को देखा। उसने पास के एक दूसरे व्यक्ति से उन अक्षरों का अर्थ पूछा।

'यह बहुत पुरानी बात है,' उस दूसरे व्यक्ति ने उत्तर दिया, 'मुझे पूरी कहानी तो स्मरण नहीं है, मेरा विचार है कि अवश्य ही ये सेंट(सन्त) शब्द का संक्षिप्त रूप होंगे।'

इस कहानी से यह शिक्षा मिलती है कि प्रयास के द्वारा एक पापी भी निश्चित रूप से सन्त बन सकता है। कोई भी मनुष्य अपने किये गये पापों और कुकर्मों से कहीं दूर नहीं भाग सकता। वे छाया की तरह उसके पीछे-पीछे जाते हैं। जितना वह अपने अतीत के सम्बन्ध में सोचता है, उतना ही अधिक उसकी अन्तरात्मा उसे कचोटती रहती है। वह जहाँ भी जाता है, उसका मन उसके साथ ही चिपका रहता है।

ऐसे बहुत कम व्यक्ति हैं जो जन्म से ही सन्त होते हैं। इस कहानी से यह तथ्य प्रकट होता है कि आज का पापी कल एक सन्त हो सकता है। सफलता पाने की अटूट लगन, सच्चे प्रयास और दृढ़ निश्चय से दुष्ट से दुष्ट स्वभाव वाला व्यक्ति भी सन्तत्व के स्वभाव वाला हो सकता है। डाकू रत्नाकर का महर्षि वाल्मीकि में रूपान्तरण, इस सत्य का एक शाश्वत और प्रेरणाप्रद उदाहरण है।

इसलिए, हे राम! अपने दोषों और दुर्गुणों के कारण हताश मत हों। आपका अतीत कितना भी घोर पापों से भरा क्यों न रहा हो, अटूट मनोबल से आप निश्चय ही अपने दोषों को दूर करने में सफल होकर सद्गुणों और नैतिकता के उज्ज्वल उदाहरण बन सकते हैं। उत्साहपूर्वक अभी अपनी साधना में लग जायें!

श्री स्वामी शिवानन्द

महत्त्वपूर्ण सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी शताब्दी दशक

२०२६–२०३६

यह सर्वविदित है कि परम श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज वर्ष १९२४ में ऋषिकेश आये तथा संन्यास दीक्षा के उपरान्त, उन्होंने माँ गंगा के बायें तट पर स्थित स्वर्गाश्रम के एक कुटीर में वर्ष १९२४–१९३४ तक उग्र साधना की। श्री गुरुदेव १९३४ में माँ गंगा के दायें तट पर आये और यहाँ एक जीर्ण–शीर्ण गौशाला में रहकर अपनी साधना में संलग्न रहे। उनके उच्च आध्यात्मिक व्यक्तित्व, सर्वस्नेही एवं करुणामय स्वभाव तथा उनके आत्मोन्नयनकारी उपदेशों से प्रेरित–आकर्षित होकर अनेकानेक साधक एवं जिज्ञासु अपने आध्यात्मिक उत्थान हेतु उनके पास आये। कुछ सच्चे–गम्भीर साधक गृहत्याग करके उनके साथ ही रहने लगे। यद्यपि प्रारम्भ में गुरुदेव किसी आश्रम की स्थापना नहीं करना चाहते थे, परन्तु उनके आस–पास एक आश्रम स्वतः ही विकसित होने लगा। अपने शिष्यों एवं भक्तों के अनुरोध पर उन्होंने वर्ष १९३६ में 'द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी' की स्थापना की तथा १९३९ में इसके कार्यकारी अंग के रूप में 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' का अपने निम्नांकित आध्यात्मिक आदर्शों एवं उद्देश्यों की पूर्ति हेतु पंजीकरण कराया। अपनी आत्मकथा में अत्यन्त सुन्दर रूप में उन्होंने कहा है–

''भगवान् की महिमा को पुनर्स्थापित करने के लिए,
योग के ज्ञान के प्रचार–प्रसार के लिए,
समन्वय–योग की शिक्षा देने के लिए,
जन–जन में भगवान् के प्रति श्रद्धा एवं भक्ति विकसित करने के लिए,

मानवता के आध्यात्मिक उत्थान हेतु कार्य करने के लिए,
प्रत्येक घर में शान्ति एवं आनन्द लाने के लिए,
मैंने डिवाइन लाइफ मिशन की संस्थापना की।''

पिछले ९० वर्षों से, द डिवाइन लाइफ (ट्रस्ट) सोसायटी एवं देश-विदेश में स्थित इसकी विभिन्न शाखाएँ, अपनी आध्यात्मिक एवं समाज-कल्याणकारी गतिविधियों के माध्यम से श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के इस पावन मिशन के प्रति सतत सेवा अर्पित कर रही हैं।

श्री गुरुदेव के डिवाइन लाइफ मिशन तथा इसके सेवा प्रोजेक्टस एवं जनकल्याणकारी कार्यक्रमों को और अधिक गतिशील करने हेतु परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज ने ९ दिसम्बर १९८८ को आयोजित बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट की मीटिंग में वर्ष १९९० से वर्ष २००० तक की दस वर्ष की अवधि को 'दिव्य दशक' के रूप में उद्घोषित किया था। हम सब जानते ही हैं कि दिव्य दशक के तत्त्वावधान में अनेकानेक डिवाइन लाइफ सम्मेलनों, युवाओं के लिए शिविरों का आयोजन तथा अन्य समाज-कल्याणकारी योजनाओं का सफलतापूर्वक क्रियान्वन किया गया।

''दिव्य जीवन के प्रचार-प्रसार में ही मानवता के कल्याण की आशा है''—श्री गुरुदेव के ये प्रेरक वचन वर्तमानकालीन स्थिति में अत्यन्त प्रांसगिक हैं। इस वर्ष अर्थात् वर्ष २०२६ में, डिवाइन लाइफ सोसायटी ने मानवता के प्रति अपनी भव्य सेवा के ९१ वें वर्ष में प्रवेश किया है और वर्ष २०३६ इसका शताब्दी वर्ष होगा। इसलिए, परम पूज्य स्वामी श्री चिदानन्दजी महाराज द्वारा प्रारम्भ किये गये दिव्य दशक (१९९०-२०००) के समान ही आगामी दशक अर्थात् २०२६-२०३६ को श्री गुरुदेव के दिव्य जीवन के सन्देश के व्यापक प्रचार एवं मानवता की निःस्वार्थ सेवा का दशक बनाया जाये। इस सद्आकांक्षा के साथ, सोसायटी के महासचिव पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज ने १४ मार्च २०२६ को आयोजित बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट की

मीटिंग में, परमाध्यक्ष पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज से आगामी दशक २०२६-२०३६ को 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी शताब्दी दशक' घोषित करने का अनुरोध किया। शताब्दी-दशक के तत्त्वावधान में डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम तथा इसकी शाखाएँ, सोसायटी के लक्ष्यों-उद्देश्यों की पूर्ति हेतु विशेषतया युवा पीढ़ी के आध्यात्मिक उत्थान हेतु सुव्यवस्थित रूप में कार्य कर सकती हैं। इससे सोसायटी की शाखाओं को भी अत्यधिक प्रेरणा एवं बल प्राप्त होगा।

बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट के सभी सदस्यों द्वारा इस प्रस्ताव का स्वागत किया गया तथा पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्द जी महाराज ने २०२६-२०३६ की अवधि को आधिकारिक रूप से 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी शताब्दी दशक' घोषित किया। बोर्ड ऑफ मैनेजमेंट की आगामी मीटिंग्स में, मुख्यालय आश्रम में एक प्रधान समिति तथा राज्य-स्तरीय सहयोगी समितियों के गठन तथा सोसायटी के लक्ष्यों-उद्देश्यों की प्राप्ति एवं श्रद्धेय गुरुदेव के डिवाइन लाइफ मिशन को भव्य ऊँचाइयों तक ले जाने हेतु सुनिश्चित योजना-कार्यक्रम बनाने के विषय में विस्तृत चर्चा की जायेगी।

एक साधक के रूप में भी हमें इस दस वर्ष की अवधि को गम्भीर आध्यात्मिक साधना का दशक बनाना चाहिए। ''अपने जीवन के इन दस वर्षों की अवधि को श्रेष्ठ दिव्य जीवन का दशक, एक सच्चा दिव्य दशक बनायें। अपने विचार, वाणी एवं कार्य में दिव्य बनें। अपने व्यक्तिगत व्यावहारिक उदाहरण एवं प्रेममय-कल्याणमय उपदेश द्वारा अन्य मनुष्यों को उच्च-आदर्शमय जीवन जीने हेतु प्रेरित करें।'' जनवरी १९९० में दिव्य दशक के प्रारम्भ होने पर परम पूज्य स्वामी श्री चिदानन्दजी महाराज द्वारा कहे गये ये प्रेरणादायी शब्द आज हम सबके लिए भी आह्वान-स्वरूप ही हैं।

(Make 'The Divine Life Society Centenary Decade 2026-2036', a Noble Decade)

द डिवाइन लाइफ सोसायटी के सदस्य, श्री गुरुदेव के भक्त, सोसायटी की शाखाएँ तथा मुख्यालय आश्रम—ये श्री गुरुदेव के पवित्र मिशन के चार आधार-स्तम्भ हैं। यह हम सबका पावन कर्तव्य है कि हम श्री गुरुदेव के आध्यात्मिक आदर्शवाद के प्रकाश को विश्व के समस्त कोनों में विकीरित-प्रसारित करें। हमें आगामी 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी शताब्दी दशक' को एक संस्था के रूप में सामूहिक स्तर पर तथा एक साधक के रूप में व्यक्तिगत स्तर पर, आध्यात्मिक समृद्धि एवं आनन्द से परिपूर्ण दशक बनाना चाहिए।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

आप इस जगत् में आध्यात्मिक पूर्णता की प्राप्ति के लिए आये हैं। आप परम एवं नित्य आनन्द की प्राप्ति के लिए यहाँ आये हैं। मानव-जीवन का उद्देश्य है—दिव्य चैतन्य की प्राप्ति। जीवन का लक्ष्य है—आत्म-साक्षात्कार। मनुष्य इन्द्रिय-भोग-परायण पशु नहीं है। मनुष्य स्वरूपतः नित्य शुद्ध, मुक्त, अमर तथा दिव्य सत्ता है। अनुभव कीजिए कि 'मैं अमर आत्मा हूँ।' आप सच्चिदानन्द हैं। स्मरण रखिए 'अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो'—आप जन्म-रहित, नित्य, अक्षय तथा पुरातन हैं।' इस उन्नत चेतना में रहने का अर्थ है—जीवन में प्रति-क्षण अचिन्त्य सुख का अनुभव करना, आत्मा में असीम स्वतन्त्रता का अनुभव करना। यह आपका जन्मसिद्ध अधिकार है। यही एकमेव जीवन-लक्ष्य है। सत्य, शुद्धता, सेवा तथा भक्ति के द्वारा इसका साक्षात्कार करना ही दिव्य जीवन मिशन का मुख्य उद्देश्य है।

श्री स्वामी शिवानन्द

(Make 'The Divine Life Society Centenary Decade 2026-2036', a Noble Decade)

परम पूज्य श्री स्वामी चैतन्यानन्दजी महाराज का जन्मशताब्दी समारोह

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के शिष्य और एक प्रख्यात वेदान्ताचार्य, परम पूज्य श्री स्वामी चैतन्यानन्दजी महाराज की जन्मशती का पावन अवसर, मुख्यालय आश्रम में १२ जुलाई २०२६ को अत्यन्त श्रद्धा एवं भक्ति सहित मनाया गया।

परम पूज्य श्री स्वामी चैतन्यानन्दजी महाराज श्री गुरुदेव के पावन धाम में १९४७ में आये थे और १९५१ में उन्हें श्री गुरुदेव से संन्यास दीक्षा प्राप्त करने का सौभाग्य मिला। स्वामीजी महाराज ने छः वर्ष श्री गुरुदेव के चरणों में अपनी सेवाएँ समर्पित कीं और फिर १९५३ में परम पूज्य श्री स्वामी तपोवनजी महाराज से शास्त्र-ज्ञान पाने के लिए उत्तरकाशी चले गये। उन्होंने १९६२ में उत्तरकाशी के उज्जेली में शिवानन्द आश्रम स्थापित किया और वहाँ जिज्ञासु-साधकों को वेदान्त-शिक्षा देना आरम्भ किया। ३० अगस्त,२००३ को स्वामीजी महाराज महासमाधि में लीन हुए।

वर्ष २०२६, पूज्य श्री स्वामी चैतन्यानन्दजी महाराज की जन्म शताब्दी का वर्ष है। १२ जुलाई को पूज्य श्री स्वामी जनार्दनानन्द सरस्वतीजी, पूज्य श्री स्वामी शर्वानन्द गिरिजी और पूज्य श्री स्वामी

हरिब्रह्मेन्द्रानन्द तीर्थजी, स्वामीजी महाराज के अन्य शिष्यों और भक्तों सहित उनकी जन्मशताब्दी मनाने के लिए उनके गुरुस्थान, पावन शिवानन्द आश्रम में आये। इस सुधन्य सुअवसर पर, पावन समाधि मन्दिर में श्री गुरुदेव की पावन पादुकाओं को विशेष पूजा समर्पित की गयी। तदुपरान्त, एक संक्षिप्त सत्संग आयोजित किया गया जिसमें पूज्य श्री स्वामी चैतन्यानन्दजी महाराज को उनके निष्ठावान शिष्यों द्वारा श्रद्धांजलि समर्पित की गयी। इस शुभ अवसर के उपलक्ष्य में श्री विश्वनाथ मन्दिर में भाष्य पारायण भी आयोजित किया गया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा, परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और पूज्य श्री स्वामी चैतन्यानन्दजी महाराज के आशीर्वाद सभी पर हों।

१०६ वें बेसिक योग-वेदान्त कोर्स का समापन समारोह

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की अपार कृपा से जून २०२६ में १०६ वाँ बेसिक योग-वेदान्त कोर्स सफलतापूर्वक सम्पन्न हुआ। इस कोर्स का दीक्षान्त समारोह २ जुलाई २०२६ को परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज की पावन उपस्थिति में वाईवीएफए हॉल में आयोजित किया गया था।

प्रारम्भिक प्रार्थनाओं के उपरान्त, अकादमी के कुलपति, ब्रह्मचारी गोपीजी द्वारा कोर्स की रिपोर्ट प्रस्तुत की गयी। उसके बाद विद्यार्थियों को प्रमाण-पत्र और ज्ञान-प्रसाद वितरित किया गया तथा प्राध्यापक वर्ग को सम्मानित किया गया।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने अपने आशीवर्चन के माध्यम से दिव्य जीवन को परिभाषित करते हुए कहा कि मानव के अन्तःकरण से पशुत्व को दूर करना और मानवता को दिव्यता में रूपान्तरित करना दिव्य जीवन है। स्वामीजी महाराज ने विद्यार्थियों को प्रेरित किया कि जो ज्ञान उन्होंने योग-वेदान्त कोर्स में प्राप्त किया है, उसे अभ्यास में लाते हुए दिव्य जीवन जियें। माँ सरस्वती की पूजा और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के भरपूर आशीर्वाद सब पर हों।

सूचना

द तमिलनाडु स्टेट डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन

परम पूज्य श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की अपार कृपा से 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी शताब्दी दशक (२०२६-२०३६)' के तत्त्वावधान में २३ से २५ अक्टूबर २०२६ तक द तमिलनाडु स्टेट डिवाइन लाइफ सोसायटी आध्यात्मिक सम्मेलन का शिवानन्द महल, बर्मा कॉलोनी, त्रिचि मेन रोड, कारैकुडी, तमिलनाडु में आयोजन किया जा रहा है।

इस सम्मेलन में मुख्यालय आश्रम, ऋषिकेश के वरिष्ठ सन्त और अन्य संस्थाओं के प्रतिष्ठित संन्यासी एवं विद्वान् पधारेंगे और अपने प्रेरणाप्रद ज्ञानपूर्ण प्रवचनों से प्रतिभागियों को आशीर्वादित करेंगे।

आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार के उद्देश्य से आयोजित किये जाने वाले इस आध्यात्मिक सम्मेलन में भाग लेने के लिए तमिलनाडु की सभी डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखाओं के भक्त सादर आमन्त्रित हैं।

इस सम्मेलन में भाग हेतु प्रतिनिधि शुल्क प्रति व्यक्ति ५००/- (भोजन एवं आवास सहित) है। १२ वर्ष तक के बच्चों के लिए यह पूर्णतः निःशुल्क है। पंजीकरण की अन्तिम तिथि १५ सितम्बर २०२६ है।

पंजीकरण एवं अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र-

१. श्री स्वामी शिवानन्द सुन्दरानन्दजी महाराज - ९८९४७-४५२४०
मुख्य अध्यक्ष, टीएनडीएलएस कॉन्फरेन्स-२०२६

२. श्री एम.अरुणाचलम - ९४४३६-१०७६९
अध्यक्ष, टीएनडीएलएस कॉन्फरेन्स-२०२६

३. ब्रह्मचारी श्री चिदानन्द चैतन्य - ९६५५५-४५२४०
सचिव, टीएनडीएलस कॉन्फरेन्स-२०२६

ई.मेल - hariomshivananda@gmail.com

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

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

<u>**जनरल डोनेशन**</u>

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

<u>**कॉरपस डोनेशन**</u>

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 फॉरेस्ट 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। १२ मई को श्री हनुमान जयन्ती, श्री हनुमानचालीसा पाठ सहित मनायी गयी।

केन्द्रपड़ा (ओडिशा): शाखा द्वारा प्रार्थना, पादुका पूजा, भजन, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ और प्रवचन सहित दैनिक सत्संग किये गये। ७ से ११ जून तक श्रीमद्भागवत् कथामृत, १४ से १६ तक विविध खेल–प्रतियोगिताएँ, २१ को योग दिवस और ३० को व्यक्तित्व विकास शिविर इत्यादि के कार्यक्रम आयोजित किये गये।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा १० जून को श्री हनुमानचालीसा पाठ किया गया। श्रीमद्भागवत एवं श्रीमद्भगवद्गीता के स्वाध्याय सहित दैनिक सत्संग नियमित रूप से किये गये। २५ को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्दजी महाराज की जयन्ती भजन सहित मनायी गयी।

चन्द्रशेखरपुर–भुवनेश्वर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक रविवार को पादुका पूजा और श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। इसके अतिरिक्त, श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित चार चल–सत्संग आयोजित किये गये। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस नगर संकीर्तन, पादुका पूजा, श्री हनुमानचालीसा पाठ, श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ, भजन–कीर्तन और प्रवचन सहित मनाया गया। ८ को शिवानन्द दिवस 'ॐ नमो भगवते शिवानन्दाय' मन्त्र के जप सहित मनाया गया।

चाँदपुर (ओडिशा): दैनिक पूजा, प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड पाठ और माह की ८ व २४ तारीख को चल–सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। इसके अतिरिक्त, २३ और ३० जून को श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया।

चण्डीगढ़ (पंजाब): दैनिक ऑनलाइन सत्संग पूर्ववत् चलते रहे जिसमें गुरुदेव की पुस्तक 'भक्ति योग' और पूज्य स्वामी रामसुखदासजी महाराज की पुस्तक 'सहज साधना सिन्धु' और परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की पुस्तक 'लेक्चर ऑन राजयोग' से स्वाध्याय किया गया। प्रत्येक रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, स्वाध्याय, भजन, कीर्तन और नारायण सेवा सहित साप्ताहिक सत्संग किया गया। ७ जून को शाखा का स्थापना दिवस मनाया गया, तथा २४ को अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

जैकबपुरा–गुरुग्राम(हरियाणा): प्रत्येक सोमवार को सत्संग एवं भजन, एकादशी को हवन तथा पूर्णिमा को सत्यनारायण कथा के नियमित कार्यक्रम चलते रहे। शाखा द्वारा ८ जून को जनता रिहैबिलिटेशन सेन्टर, गुरुग्राम में भण्डारा आयोजित किया गया। २३ जून को श्री सुन्दरकाण्ड पारायण किया गया। २५ को शरबत और जल सेवा की गयी और २८ को मासिक भण्डारा आयोजित किया गया। शिवानन्द चैरिटेबल फिजियोथेरेपी केन्द्र के माध्यम से १७६ रोगियों को निःशुल्क चिकित्सा सेवा प्रदान की गयी।

दुर्ग (छत्तीसगढ़): शाखा द्वारा मई एवं जून माह में प्रत्येक शनिवार को प्रार्थना, भजन, श्री हनुमानचालीसा पाठ एवं महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। २५ जून को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्दजी महाराज की जयन्ती हवन और सत्संग सहित मनायी गयी।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ सहित दैनिक प्रातःकालीन सत्संग, तथा शनिवार को श्री हनुमानचालीसा पाठ और श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग किये गये। माह की प्रत्येक ३ तारीख को महामन्त्र कीर्तन किया गया। इसके अतिरिक्त, १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस हवन सहित मनाया गया। १६ को एक भक्त के आवास पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २५ को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्दजी महाराज की जयन्ती हवन और गुरु महिमा पर प्रवचन सहित मनायी गयी।

पंचकुला (हरियाणा):प्रत्येक गुरुवार को प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता के स्वाध्याय, भजन और श्री हनुमान चालीसा पाठ सहित साप्ताहिक सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। ८ को 'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी। १७ जून को सिविल अस्पताल में छः व्हील चेयर्स (पहिया–कुर्सियाँ) एवं फल वितरित किये गये। २४ तारीख

को गौशाला में गायों को हरा चारा खिलाया गया।

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

बरगढ़ (ओडिशा): दैनिक पूजा, स्वाध्याय, योग और प्राणायाम की कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, तथा निर्धन रोगियों की होमियोपैथी चिकित्सा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १३ और १४ जून को श्रीमद्भागवत पर प्रवचन आयोजित किये गये। १५ को श्री हनुमानचालीसा का पाठ और हवन किया गया। २० को स्वर्गीय श्री कृष्ण प्रसाद महापात्र की दिवंगत आत्मा की परम शान्ति के लिए प्रार्थना की गयी। २१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

बीकानेर (राजस्थान): दैनिक पूजा, योगासन, प्राणायाम और ध्यान सत्र, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, मंगलवार को भजन सन्ध्या, शनिवार को श्री सुन्दरकाण्ड एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ और महामन्त्र संकीर्तन सहित सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। अमावस्या को हवन तथा प्रदोष दिवस को पूजा की गयी। शाखा द्वारा जरूरतमन्द लोगों के लिए पेयजल की व्यवस्था भी की गयी।

बुगुडा (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पूजा, गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग तथा रविवार को मातृ सत्संग के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। ८ को पादुका पूजा और २४ को साधना दिवस का आयोजन किया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): : दैनिक पादुका पूजा और नारायण सेवा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस और २१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। २२ को चल सत्संग किया गया। २४ को चिदानन्द दिवस 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र जप, श्रीमद्भागवत महापुराण के पारायण, महामन्त्र कीर्तन और हरिहाट सहित माया गया। २५ जून को परम पूज्य श्री स्वामी देवानन्दजी महाराज की जयन्ती मनायी गयी।

मैसूर महिला शाखा (कर्नाटक): शाखा द्वारा प्रत्येक बुधवार को भजन सहित साप्ताहिक सत्संग पूर्ववत् किये गये। २० से २६ जून तक 'भज गोविन्दम्' पर प्रवचन सहित ज्ञान-यज्ञ आयोजित किया गया।

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

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। जरूतमन्द लोगों को निःशुल्क एक्यूप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ पूर्ववत् दी जाती रहीं। २१ जून को अन्तर्राष्टीय योग दिवस मनाया गया।

लखनऊ (उत्तर प्रदेश): ७ और २८ जून को लेखराज होम्स में प्रार्थना, भजन, कीर्तन और मन्त्र जप सहित विशेष सत्संग किये गये। इसके अतिरिक्त, विश्व शान्ति और सर्वकल्याण हेतु महामृत्युञ्जय मन्त्र का जप किया गया।

वसन्त बिहार, नई दिल्ली: शाखा द्वारा जून माह में प्रत्येक रविवार को श्री रामचरितमानस, श्रीमद्भगवद्गीता, ब्रह्मसूत्र और गुरुदेव की पुस्तक से स्वाध्याय, निर्देशों सहित ध्यान, प्रवचन तथा विश्व शान्ति हेतु प्रार्थना सहित साप्ताहिक सत्संग किये गये। २६ जून को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

विशाखापत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा, अभिषेक और योग कक्षाएँ, शास्त्रीय संगीत एवं नृत्य कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को जप, संकीर्तन, श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग, शुक्रवार को श्री कुमकुमार्चना और ललितासहस्रनाम पारायण, अभिषेक और नारायण सेवा आदि कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। माह के दूसरे और चौथे रविवार को निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। पूर्णिमा के दिन सत्यनारायण व्रत और हवन, शुद्ध त्रयोदशी के दिन गायत्री हवन और बहुला त्रयोदशी के दिन महामृत्युञ्जय हवन किया गया। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का संन्यास दीक्षा दिवस मनाया गया। १४ को दुर्गा विश्वनाथ मन्दिर का १४

वाँ वार्षिकोत्सव शिव–पार्वती–कल्याणम् और ८०० भक्तों को भोजन–प्रसादम् वितरण सहित मनाया गया। सायंकाल में कोलाटम और नाम संकीर्तन आयोजित किया गया। १९ को पूज्य श्री स्वामी देवानन्दजी महाराज की जयन्ती पादुका पूजा सहित मनायी गयी।

साउथ बलंडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, योग कक्षाएँ, प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग तथा माह की ८ एवं २४ तारीख को गुरु पादुका पूजा नियमित रूप से चलते रहे। प्रत्येक एकादशी को श्रीमद्भगवद्गीता, श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री हनुमानचालीसा का पाठ किया गया। संक्रान्ति के दिन विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २७ जून को विश्व शान्ति और मानव कल्याण हेतु अखण्ड महामन्त्र कीर्तन किया गया।

सुनाबेड़ा (ओडिशा): प्रत्येक बुधवार और शनिवार को मातृ सत्संग तथा गुरुवार और रविवार को पादुका पूजा, भजन, कीर्तन और स्वाध्याय सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये।

स्टील टाउनशिप–राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को निःशुल्क संगीत कक्षाएँ, गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, तथा शनिवार को स्वाध्याय आदि कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १ जून को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का १०२ वाँ संन्यास दीक्षा दिवस मनाया गया। २१ जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

विदेशी शाखाएँ

वाशिंगटन डी सी : शाखा द्वारा १० मई को मातृ–दिवस मनाया गया। प्रत्येक रविवार को प्रार्थना, भजन, 'ॐ नमो नारायणाय' और महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, ध्यान और श्रीमद्भगवद्गीता के स्वाध्याय, महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, सहित साप्ताहिक सत्संग किये गये। शनिवार को वेदान्त कक्षाएँ आयोजित की गयी। ३१ मई को श्री स्वामी हंसानन्दजी महाराज की ८७ वीं जयन्ती और १ जून को गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज का १०२ वाँ संन्यास दीक्षा दिवस मनाया गया।

हाँग काँग (चीन): शाखा द्वारा २ मई को च्यूंग शॉ वान और नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर पर एक घण्टे का महामन्त्र कीर्तन किया गया। ९ को नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर में एक घण्टे का जप सत्र आयोजित किया गया। १६ को शाखा का २६ वाँ वार्षिकोत्सव मनाया गया। ९ और २३ मई को नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर में महामृत्युञ्जय मन्त्र जप और योग वेदान्त सूत्रों एवं श्रीमद्भगवद्गीता पर प्रवचन सहित मासिक सत्संग तथा ऑनलाइन–सत्संग आयोजित किये गये। २८ को नॉर्थ पॉइंट योग सेन्टर में एक घण्टे का महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सत्र आयोजित किया गया।

SPECIAL ARADHANA CONCESSION

FROM 1st JULY 2026 to 30th SEPTEMBER 2026

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

(Make 'The Divine Life Society Centenary Decade 2026-2036', a Noble Decade)

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	१९०/-
कर्म और रोग	२५/-
कर्मयोग-साधना	२२५/-
गीता-प्रबोधिनी	७०/-
गुरु-तत्त्व	५५/-
घरेलू चिकित्सा	२९०/-
जपयोग	१२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य	१८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	६५/-
दिव्योपदेश	४०/-
देवी माहात्म्य	११५/-
धनवान् कैसे बनें	५०/-
धारणा और ध्यान	२१०/-
ध्यानयोग	१३०/-
प्राणायाम-साधना	८५/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश	१००/-
ब्रह्मचर्य-साधना	१६५/-
भगवान् शिव और उनकी आराधना	१८५/-
भगवान् श्रीकृष्ण	१३०/-
मन : रहस्य और निग्रह	२५०/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म	१९५/-
मानसिक शक्ति	१३०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व	४०/-
मैं इसका उत्तर दूँ?	१३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	४९०/-
योगाभ्यास का मूलाधार	२६०/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	९०/-
योगासन	११५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता	६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा	१२०/-
सत्संग भजन माला	१६०/-
सत्संग और स्वाध्याय	८०/-
सद्गुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का नाश किस प्रकार करें	₹ १९५/-
सन्त-चरित्र	४६०/-
सौ वर्ष कैसे जियें	९५/-
साधना	४७५/-
स्वरयोग	९०/-
हठयोग	१५०/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन	१६०/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

अध्यात्म-प्रसून	३५/-
आलोक-पुंज	१४५/-
ज्योति-पथ की ओर	१४५/-
त्याग : शरणागति	२५/-
भगवान् का मातृरूप	१००/-
मोक्ष सम्भव है	३५/-
योग-सन्दर्शिका	५५/-
शाश्वत सन्देश	५५/-
शोकातीत पथ	१४०/-
साधना सार	५०/-
चिदानन्द-आत्मकथा	८५/-
महान् जीवन की पथ प्रदर्शिका	८०/-

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत

नित्य वन्दना	४५/-

अन्य लेखक कृत

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

विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :
द डिवाइन लाइफ सोसायटी, पत्रालय : शिवानन्दनगर—२४९१९२, जिला : टिहरी-गढ़वाल, उत्तराखण्ड, भारत
फोन : ०१३५-२४३४७८०, २४३००४०; E-mail : bookstore@sivanandaonline.org
For online orders and catalogue : dlsbooks.org

AVAILABLE BOOKS ON YOGA, PHILOSOPHY AND RELIGION

By H.H. Sri Swami Sivanandaji Maharaj

AdhyatmaYoga...125/-
Ananda Gita 75/-
Ananda Lahari 40/-
Analects of Swami Sivananda 55/-
Autobiography of Swami Sivananda 145/-
All About Hinduism 255/-
A Boon to Diabetics 70/-
Bazaar Drugs ....U.P.
Beauties of Ramayana 155/-
Bhagavad Gita (One Act Play) ..........................U.P.
Bhagavadgita Explained 55/-
Bhagavadgita (Text & Commentary) 140/-
Bhagavadgita (Text, Word-to-Word Meaning, Translation and Commentary) (H.B.) 470/-
" " (P.B.) .......................U.P.
Bhagavad Gita (Translation only) 65/-
Bhakti and Sankirtan 150/-
Bliss Divine 445/-
Blood Pressure—Its Cause and Cure 95/-
Brahmacharya Drama 50/-
Brahma Sutras 470/-
Brahma Vidya Vilas 75/-
Brihadaranyaka Upanishad 450/-
Constipation: Its Causes and Cure 120/-
Come Along, Let's Play 80/-
Concentration and Meditation 235/-
Conquest of Mind 330/-
Daily Meditations 155/-
Daily Readings 115/-
Dhyana Yoga 155/-
Dialogues from the Upanishads 120/-
Divine Life for Children 110/-
Divine Life (A Drama).....................................45/-
Divine Nectar 230/-
Easy Path to God-Realisation 75/-
Easy Steps to Yoga.......................................115/-
Elixir Divine 45/-
Essays in Philosophy 80/-
Essence of Bhakti Yoga 165/-
Essence of Gita in Poems 45/-
Essence of Principal Upanishads...................105/-
Essence of Ramayana 180/-
Essence of Vedanta 205/-
Ethics of Bhagavad Gita...............................155/-
Ethical Teachings 165/-
Every Man's Yoga .... U.P.
First Lessons in Vedanta 140/-
Fourteen Lessons on Raja Yoga 85/-
Gems of Prayers 70/-
God Exists 65/-
God-Realisation 125/-
Guru Bhakti Yoga 100/-
Guru Tattwa 80/-
Hatha Yoga 120/-
Health and Diet 150/-
Health and Happiness..................................160/-
Heart of Sivananda 115/-
Health and Hygiene 255/-
Himalaya Jyoti 35/-
Hindu Gods and Goddesses 130/-
Hindu Fasts and Festivals 150/-
Home Nursing 120/-
Home Remedies 190/-
How to Become Rich 40/-
How to Cultivate Virtues and Eradicate Vices 230/-
How to Get Sound Sleep 75/-
How to Live Hundred Years 90/-
Illumination 60/-
Illuminating Teachings of Swami Sivananda 75/-
Inspiring Stories 255/-
In the Hours of Communion 65/-
Isavasya Upanishad 30/-
Inspiring Songs & Kirtans 130/-
Japa Yoga 135/-
Jivanmukta Gita 75/-
Jnana Yoga 175/-
Karmas and Diseases 25/-
Kathopanishad 80/-
Kenopanishad 65/-
Kingly Science and Kingly Secret 205/-
Know Thyself 65/-
Kalau Keshavkirtanat 300/-
Lectures on Yoga & Vedanta 200/-
Life and Teachings of Lord Jesus 90/-
Light, Power and Wisdom 80/-
Lives of Saints...425/-
Lord Krishna, His Lilas and Teachings 170/-
Lord Siva and His Worship 185/-
Maha Yoga 20/-
May I Answer That 170/-
Mind—Its Mysteries and Control 210/-
Meditation Know How 210/-
Meditation on Om 80/-
Moral and Spiritual Regeneration..................120/-
Mother Ganga 70/-
Moksha Gita .... U.P.
Mandukya Upanishad 45/-
Music as Yoga 120/-
Nectar Drops 75/-
Narada Bhakti Sutras 165/-
Parables of Sivananda 90/-
Passion and Anger 20/-
Pearls of Wisdom .... U.P.

Philosophy and Significance of Idol Worship 35/-
Philosophical Stories 65/-
Philosophy and Yoga in Poems ........................U.P.
Philosophy of Life ....U.P.
Philosophy of Dreams 55/-
Pocket Prayer Book 70/-
Pocket Spiritual Gems 55/-
Practical Lessons in Yoga 160/-
Practice of Ayurveda 220/-
Practice of Bhakti Yoga 305/-
Practice of Brahmacharya 165/-
Practice of Karma Yoga 215/-
Practice of Nature Cure 345/-
Practice of Vedanta 145/-
Practice of Yoga 215/-
Precepts for Practice 125/-
Pushpanjali 35/-
Radha's Prem ....U.P.
Raja Yoga 190/-
Revelation ....U.P.
Religious Education ....U.P.
Sadhana 550/-
Sadhana Chatushtaya 45/-
Saint Alavandar or The King's Quest of God 40/-
Sarvagita Sara 100/-
Satsanga and Swadhyaya 45/-
Samadhi Yoga 310/-
Self-Knowledge 190/-
Science of Reality ....U.P.
Self-Realisation 85/-
Sermonettes of Sw. Sivananda 130-
Sivananda-Gita (Last printed in 1946) 65/-
Sixty-three Nayanar Saints 125/-
Spiritual Experiences 160/-
Spiritual Lessons 115/-
Stories from Yoga Vasishtha 140/-
Student's Success in Life 75/-
Stories from Mahabharata.............................180/-
Sure Ways for Success in Life 230/-
Svara Yoga 105/-
Sw. Sivananda - His Life in Pictures...............U.P.
Spiritual Stories 150/-
Spiritual Treasure 55/-
Tantra Yoga, Nada Yoga and Kriya Yoga 195/-
Ten Upanishads 225/-
The Devi Mahatmya 165/-
The Divine Treasure of Swami Sivananda 25/-
The Glorious Immortal Atman 50/-
The Science of Pranayama 120/-
Thought Power 110/-
Thus Illumines Swami Sivananda.....................40/-
Triple Yoga 95/-
The Principal Upanishads 450/-
Timeless Teachings of Sri Swami Sivananda (No Discount)..............150/-
Taittiriya Upanishad 120/-
Unity of Religions 105/-
Universal Moral Lessons 60/-
Upanishad Drama ....U.P.
Upanishads for Busy People 55/-
Vairagya Mala 55/-
Vedanta for Beginners 100/-
Voice of the Himalayas 185/-
Waves of Bliss 155/-
Waves of Ganga 155/-
Wisdom in Humour ....U.P.
Wisdom Sparks..145/-
World Peace 120/-
What Becomes of the Soul after Death 195/-
Yoga and Realisation 120/-
Yoga Asanas 160/-
Yoga for the West 55/-
Yoga in Daily Life 100/-
Yoga Vedanta Dictionary 70/-
Yoga : Question & Answers.............................95/-
Yoga Vedanta Sutras .... U.P.

By Swami Chidananda

108 Divine Pearls 475/-
A Call to Liberation 390/-
A Guide to Noble Living..................................55/-
An Instrument of Thy Peace...........................405/-
Awake, Realise Your Divinity .... U.P.
Bliss is Within 130/-
Chidanandam (The Joy of Knowing Him) 300/-
Cosmic Benefactor 300/-
Essentials of the Higher Values of Life 65/-
Eternal Messages 45/-
Forest Academy Lectures on Yoga 325/-
Gita Vision 20/-
God a Mother 95/-
Guidelines to Illumination 120/-
Insights into The Srimad Bhagavad Gita 180/-
Lectures on Raja Yoga 100/-
Life 25/-
Light-Fountain 155/-
Liberation is Possible 45/-
Light on the Yoga Way of Life 40/-
Mind : Its Nature & Control 60/-
Manache Shlok 30/-
Message of Swami Chidananda to Mankind 45/-
New Beginning 45/-
Path Beyond Sorrow 230/-
Philosophy, Psychology & Practice of Yoga 180/-
Path to Blessedness 125/-
Ponder These Truths 245/-

Practical Guide to Yoga 70/-
Renunciation—A Life of
Surrender and Trust........45/-
Seek the Beyond 300/-
Souvenir 200/-
Swami Chidananda : Talks in South Africa ... 135/-
Swami Sivananda : Our Loving Awakener 120/-
Swami Sivananda—Saint,
Sage and Godman 205/-
The Quintessence of the Upanishads 50/-
The Role of Celibacy in the Spiritual Life 25/-
The Divine Destination 120/-
The Truth that Liberates 55/-
The All-Embracing Heart 100/-
Twenty Important Spiritual Instructions 145/-
Verses Addressed to the Mind 210/-
Walk in This Light 140/-
Worshipful Homage 500/-

By Swami Krishnananda

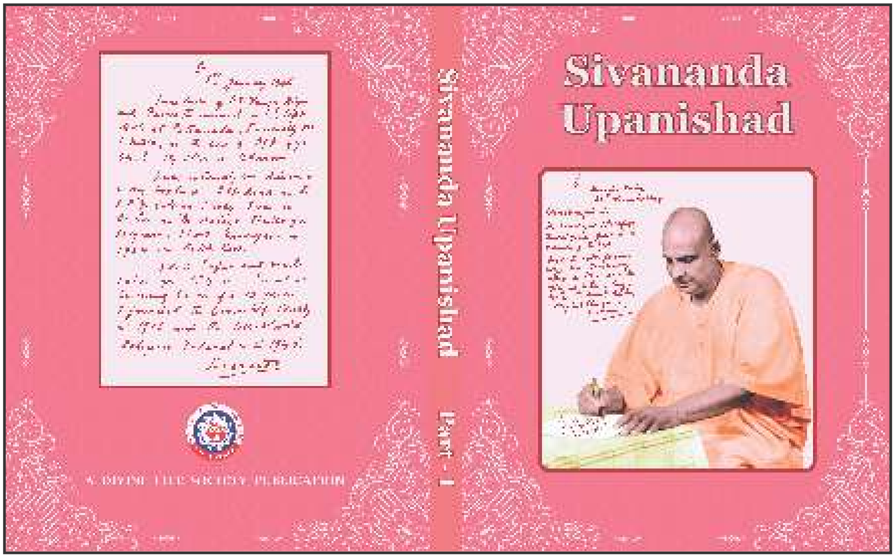
A Brief Outline of Sadhana 60/-
Ascent of the Spirit 180/-
A Textbook of Yoga 225/-
Chhandogya Upanishad........ 380/-
Commentary on the Bhagavadgita 490/-
Commentary on the Kathopanishad 145/-
Commentary on the Mundaka Upanishad 95/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II) ........U.P.
Epic of Consciousness 20/-
Essays in Life and Eternity ........U.P.
Essays on the Upanishad 70/-
Interior Pilgrimage ........U.P.
Lessons on the Upanishads........170/-
Mundaka Upanishad 65/-
Philosophy of Bhagavadgita........195/-
Philosophy of Religion ........U.P.
Problems of Spiritual Life........ 95/-
Realisation of the Absolute 125/-
Religion and Social Values 50/-
Resurgent Culture 20/-
Rare Quotes from a Rare Master........100/-
Spiritual Import of Religious Festivals........ 250/-
Spiritual Aspiration & Practice 115/-
Self-Realisation, Its Meaning and Method 70/-
Sri Swami Sivananda and His Mission 45/-
Studies in Comparative Philosophy........U.P.
Sessions with Ashram Residents 300/-
The Mandukya Upanishad 105/-
The Glory of the Self 375/-
The Development of Religious
Consciousness 85/-
The Brihadaranyaka Upanishad........U.P.
The Heart and Soul of Spiritual Practice 150/-
The Mighty God-man of our Age 75/-
The Tree of Life ........U.P.
The Vision of Life 150/-
The Yoga of Meditation 75/-
The Universality of Being 140/-
Ture Spiritual Living II........U.P.
The Glory of God 90/-
The Spiritual Import of the Mahabharata
and The Bhagavad Gita........190/-
The Struggle for Perfection 40/-
The Attainment of The Infinite........105/-
The Essence of the Aitareya &
Taittriya Upanishad........65/-
The Yoga System 60/-
To Thine Own Self be True........110/-
Total Thinking 110/-
The Guru-Disciple Relationship 40/-
The Nature of the True Religious Life........235/-
Yoga as a Universal Science 230/-
Yoga, Meditation and Japa Sadhana 30/-
Your Questions Answered........U.P.

Others

Anecdotes of Sivananda 75/-
Bhajan Kirtan in Gurudev's Kutir 60/-
Dr. Dharmabhushanam
Swami Shraddhananda........45/-
Ekadasa Upanishadah 140/-
From Man to God-man
(N. Ananthanarayanan) 270/-
Greatness Amidst Us 40/-
Guru Gita (Swami Narayanananda) 115/-
Bhagavad Gita for Students
(Swami Venkatesananda)........75/-
I Live to Serve 25/-
Miracles of Sivananda 80/-
Religious Consciousness 55/-
Sivananda Day-To-Day ........U.P.
Sivananda: Poet, Philosopher and Saint
(Dr. Savitri Asopa) 70/-
Sivananda: Raja Yoga (Vol-4) 355/-
Sivananda: Bhakti Yoga (Vol-5) ........U.P.
Sivananda: Vedanta (Jnana Yoga)........U.P.
Sivananda: The Darling of Children........U.P.
Sivananda: Health & Hatha Yoga........235/-
Sw. Sivananda Chitrakatha 70/-
Sivananda Integral Yoga 70/-
The Holy Stream 185/-
This Monk from India 125/-
Trust God 215/-
Yoga Divine........75/-
Yoga Sutras of Patanjali 70/-
Sivananda Stotrapushpanjali........60/-
Sivananda: Biography of A Modern Sage........380/-
Wisdom Teachings 260/-

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

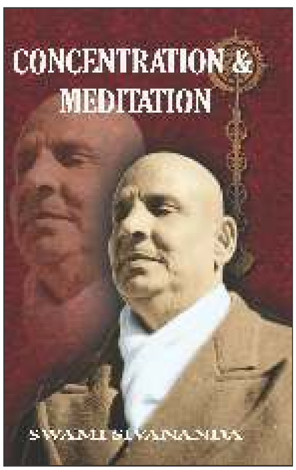
NEW EDITION



SIVANANDA UPANISHAD

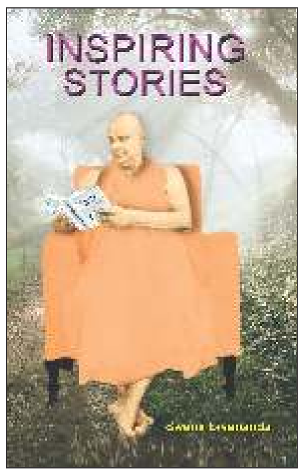
A Unique Compilation of Worshipful Gurudev Sri Swami Sivanandaji Maharaj's Beautiful Pictures and Soul-elevating Handwritten Letters alongwith English Transcription and Hindi Translation

Pages: 252 Price: 800/-



CONCENTRATION & MEDITATION

Pages: 304 Price: 235/-



INSPIRING STORIES

Pages: 270 Price: 255/-

बीस महत्त्वपूर्ण आध्यात्मिक नियम

परम श्रद्धेय श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Registrar of Newspapers for India
No. 71610/1999

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

अगस्त २०२६

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

भगवान् का नाम-स्मरण, सर्वत्र भगवान् की उपस्थिति का अनुभव और सभी आकृतियों में भगवान् का दर्शन—क्या इनके द्वारा आप अपनी विभिन्न प्रवृत्तियों के बीच भक्ति की दिव्य ज्योति को जलाये रखते हैं ?

प्रापंचिक विचारों और कामनाओं से जो मन विक्षुब्ध रहते हैं, उनमें भगवान् के विचार प्रवेश नहीं कर सकते।

अपनी स्त्री, बच्चे, सम्पत्ति आदि पर आपका जो प्रेम है, सबको एकत्र कर भगवान् के चरणों में लगायें। इससे क्षण मात्र में आप ईश्वर का साक्षात्कार कर सकोगे।

भगवान् इस विश्व के सूत्रधार हैं और इसके पीछे छिपे हुए हैं। वे आपके हृदय में भी निवास करते हैं। वे कर्माध्यक्ष हैं। वे आपके प्रत्येक कर्म का फल देने वाले हैं। उनका नाम गाते हुए, उनके मन्त्र का जप करते हुए और सभी कर्मों का फल उन्हीं को समर्पित करते हुए, उनमें ही निवास करें।

श्री स्वामी शिवानन्द

सेवा में

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