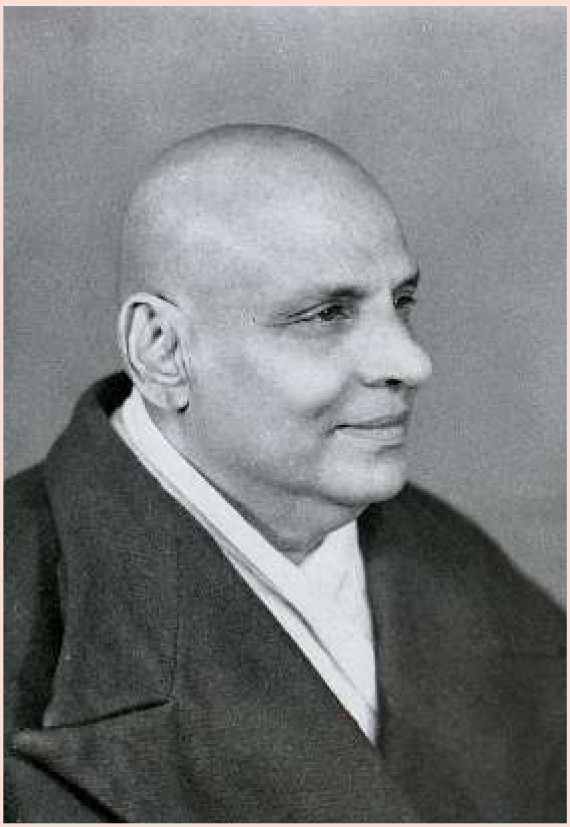
₹ १००/– वार्षिक

दिव्य जीवन



जो मनुष्य सर्वत्र श्री नारायण का ही दर्शन करता है, सभी पदार्थों में एकता का अनुभव करता है, सभी वस्तुओं को श्री नारायण में देखता है, सर्वत्र उन्हीं की उपस्थिति का अनुभव करता है, समस्त विभिन्नताओं में अन्तर्निहित एकता के दर्शन के कारण जिसके मन से समस्त भेद समाप्त हो गये हैं, उसने अवश्य ही पूर्णता प्राप्त कर ली है, वह पूर्ण शान्ति और आनन्द प्राप्त करता है। वह पूर्ण सिद्ध पुरुष और जीवन्मुक्त है।

श्री स्वामी शिवानन्द

फरवरी 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

अपने लक्ष्य को न भूलिए

कठिनाइयों, विपत्तियों तथा जीवन की कष्टपूर्ण परिस्थितियों में जहाँ तक सम्भव हो, शान्त बने रहने का प्रयास कीजिए। अपने हृदय के अन्तस्तल से प्रार्थना कीजिए तथा प्रतीक्षा कीजिए। आपको निश्चय ही सहायता मिलेगी। ईश्वर में दृढ़, पूर्ण एवं अनन्य श्रद्धा रखिए।

सबके प्रति सच्ची सहानुभूति तथा विश्व-प्रेम का विकास कीजिए। समानता तथा एकता का जीवन यापन कीजिए। गम्भीर एवं एकाग्र सद्विचार रखिए।

लक्ष्य को न भूलिए। प्रतिदिन लक्ष्य की ओर एक-एक पग अग्रसर होते जाइए। माया विविध रूपों को धारण करेगी। ध्यान कीजिए, प्रार्थना कीजिए तथा बाधाओं को जीतिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्य जीवन

Vol. XXXVI	फरवरी २०२६	No. 11

प्रश्नोपनिषद्

षष्ठ प्रश्नः

तान्होवाचैतावदेवाहमेतत्परं ब्रह्म
वेद नातः परमस्तीति ।।७ ।।

तब उनसे, उस (पिप्पलाद मुनि) ने कहा, ‘ इस परब्रह्म को मैं इतना ही जानता हूँ । इससे अन्य कुछ (ज्ञातव्य) नहीं है।’

शिवानन्दस्तोत्रपुष्पांजलिः

SIVANANDA-STOTRAPUSHPANJALI

PART–II

श्री स्वामी ज्ञानानन्द सरस्वती

यतिकुलोत्तम ! मानुषकल्मष–
क्षतिविधानपरायण ! सन्मते !
क्षितिपतीड्य ! शिवाव भवार्णवे
पतितमेनमुदारमुदा सदा ।।८७।।

हे यतिश्रेष्ठ स्वामी शिवानन्द! आप मनुष्यों के पापों–कल्मषों का नाश करने में निरन्तर संलग्न हैं। आप सुमतिसम्पन्न हैं तथा नृपवृन्द द्वारा वन्दित हैं। मुझ पतित का इस भवसागर से उद्धार करें।

सकललोकसमीड्य ! महामुने !
शकलिताखिलताप ! जगद्गुरो !
अकलुषाशय पाहि शिवाशु सत्–
प्रकरमानित ! मा नितरां गुरो ! ।।८८।।

हे महामुनि स्वामी शिवानन्द! हे विश्वगुरु! आप सर्वलोकवन्दनीय हैं, समस्त मनुष्यों के दुःखों–कष्टों का नाश करते हैं, आप पावनहृदयी हैं तथा सज्जनवृन्द द्वारा पूजित–आराधित हैं। कृपापूर्वक मेरी नित्य रक्षा करें ।

(क्रमशः)

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

भगवान् का अस्तित्व है

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

भगवान् की अवधारणा से अभिप्राय एक पूर्णरूपेण परिपूर्ण सत्ता का होना है। एक पूर्णरूपेण परिपूर्ण सत्ता में समस्त सकारात्मक गुण-लक्षण होने ही चाहिए; उसमें अस्तित्व का लक्षण भी होना चाहिए। इसलिए, भगवान् का अस्तित्व होना ही चाहिए।

भगवान् के अस्तित्व को वैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा प्रमाणित नहीं किया जा सकता है। यह श्रद्धा-विश्वास का विषय है तथा मनुष्य के अन्तःप्राज्ञिक पक्ष से सम्बन्धित है।

प्रत्येक मनुष्य की गहनतम इच्छा, गहनतम आकांक्षा शाश्वत आनन्द, शाश्वत ज्ञान एवं शाश्वत सत्य की प्राप्ति है। अतः मनुष्य को किसी ऐसी अलौकिक सत्ता की खोज करनी चाहिए जो उसकी इस गहनतम इच्छा-आकांक्षा को पूर्ण तृप्त कर सके।

जिस प्रकार हम प्रकृति के प्रत्येक तथ्य की कार्य-कारण के सिद्धान्त द्वारा व्याख्या करते हैं, इसी प्रकार सम्पूर्ण प्रकृति का कोई कारण होना चाहिए। यह कारण, कार्य से पूर्णतः भिन्न होना चाहिए। यह कोई अलौकिक सत्ता अर्थात् भगवान् ही होने चाहिए।

प्रकृति, विविध घटनाओं-परिस्थितियों का एक सांयोगिक समूह नहीं है, अपितु यह एक क्रमबद्ध व्यवस्था है। सभी ग्रह-नक्षत्र अपने-अपने अक्ष पर नियमित रूप से गति करते हैं ; बीज, वृक्षों के रूप में विकसित होते हैं, तथा ऋतुएँ क्रमपूर्वक एक दूसरे का अनुसरण करती हैं। अब, प्रकृति स्वयं तो इस प्रकार स्वयं को व्यवस्थित-अनुशासित नहीं कर सकती है। इसके लिए एक परम प्रज्ञासम्पन्न-बुद्धिसम्पन्न सत्ता अर्थात् भगवान् की सत्ता आवश्यक है जो इसके लिए उत्तरदायी है। महान् वैज्ञानिक आइन्सटीन भी इस तथ्य में प्रबल विश्वास रखते थे कि ब्रह्माण्ड की रचना एक सर्वोच्च बुद्धि-सम्पन्न सत्ता द्वारा हुई है।

प्रकृति में प्रत्येक वस्तु का एक उद्देश्य है। इसका कुछ कार्य है। प्रत्येक पदार्थ अपने लिए कोई कार्य स्वयं नहीं चुन सकता है। वस्तु-पदार्थों के भिन्न-भिन्न कार्य एक परम ज्ञानयुक्त सत्ता अर्थात् भगवान् द्वारा ही निर्धारित किये गये होंगे।

यद्यपि इस संसार में सब कुछ क्षणिक-अस्थायी है, परन्तु फिर भी लोग विशाल भूमि खरीदते हैं, बड़े बड़े बंगलों तथा पांच-मंजिल के घरों का निर्माण करवाते हैं। वे इस इन्द्रिय-जगत् में शाश्वत जीवन जीना चाहते हैं। इससे यह प्रमाणित होता है कि मनुष्य वस्तुतः अमर है। प्रत्येक मनुष्य की मृत्यु सुनिश्चित है, यह जानते हुए भी मनुष्य सोचता है कि वह सदैव जीवित रहेगा तथा धरा पर अपने स्थायी वास के लिए भव्य व्यवस्थाएँ करता है। कोई भी मनुष्य मृत्यु नहीं चाहता है। प्रत्येक मनुष्य जीवित रहना चाहता है तथा रोगग्रस्त होने पर अपार धनराशि व्यय करके शीघ्र ही रोगमुक्त होना चाहता है। अतः मनुष्य का वास्तविक स्वरूप 'शाश्वत अस्तित्व' ही होना चाहिए।

एक मूर्ख मनुष्य भी यही सोचता है कि वह बुद्धिमान् है। प्रत्येक मनुष्य यही प्रदर्शित करना चाहता है कि वह अन्य मनुष्यों से अधिक जानता है। कोई भी मूर्ख कहलाना नहीं चाहता है। बच्चे विभिन्न प्रकार के प्रश्न

'The Divine Life' १९८१ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

पूछकर अपने माता-पिता को परेशान करते हैं। उनमें जानने की इच्छा सहज-स्वाभाविक है। इससे सिद्ध होता है कि हमारा वास्तविक स्वरूप 'ज्ञान' है।

जब कोई मनुष्य हँसता है, तो अन्य जन ऐसे कम ही पूछते हैं कि वह क्यों हँस रहा है। परन्तु यदि कोई मनुष्य रोता है, तो प्रत्येक व्यक्ति उससे उसके रोने का कारण पूछता है। इससे लक्षित होता है कि हमारा वास्तविक स्वरूप 'आनन्द' है। कोई भी मनुष्य दुःख नहीं चाहता है, प्रत्येक मनुष्य सुख चाहता है और जीवन की सभी क्रियाएँ-गतिविधियाँ सुख की प्राप्ति हेतु होती हैं। इससे भी यह प्रमाणित होता है कि हमारा वास्तविक स्वरूप 'आनन्द' है। गहरी निद्रा में वस्तु-पदार्थों, मन एवं इन्द्रियों का अभाव होता है, परन्तु फिर भी हम आनन्द का अनुभव करते हैं; अतः हमारा वास्तविक स्वरूप 'आनन्द' ही होना चाहिए। यही कारण है कि किसी असाध्य एवं कष्टदायक रोग से ग्रस्त होने पर मनुष्य कष्ट-पीड़ा से मुक्त होने के लिए अपने शरीर को भी नष्ट करना चाहते हैं।

यदि प्रत्येक मनुष्य का स्वरूप सत् (अस्तित्व), चित् (ज्ञान) एवं आनन्द है, तो इन लक्षणों से युक्त एक सर्वव्यापक तत्त्व भी होना चाहिए जो नाशवान, जड़ एवं कष्टप्रदायक शरीरों से भिन्न हो। इसलिए, ब्रह्म अथवा भगवान्, जो सत्-चित्-आनन्द स्वरूप है, उनका अस्तित्व होना ही चाहिए।

भगवान् अथवा आत्मा का अस्तित्व शरीर, मन, प्राण एवं इन्द्रियों आदि उपाधियों द्वारा भी प्रमाणित होता है क्योंकि इन उपाधियों की क्रियाओं के पीछे एक चैतन्य-तत्त्व अवश्य होना चाहिए।

समस्त सुख-सुविधाओं के होते हुए भी आप सदैव कुछ कमी अथवा अभाव अनुभव करते हैं। आप पूर्णता का अनुभव नहीं करते हैं । यदि आप स्वयं को पूर्णरूपेण परिपूर्ण भगवान् से जोड़ते हैं , तो ही आप पूर्णता का अनुभव करेंगे।

जब आप कोई अनुचित कार्य करते हैं, तो आप भयभीत होते हैं। आपकी अन्तरात्मा आपको प्रताड़ित करती है। इससे भी यह सिद्ध होता है कि भगवान् का अस्तित्व है और वे आपके समस्त विचारों एवं कार्यों को देखते हैं।

ब्रह्म को परिभाषित करना, ब्रह्म को अस्वीकार करना है। केवल नकारात्मक कथनों की शृंखला से ही ब्रह्म की समुचित व्याख्या की जा सकती है। इसी कारण महर्षि याज्ञवल्क्य बृहदारण्यक उपनिषद् में 'नेति' 'नेति' अर्थात् 'यह नहीं', 'यह नहीं' कथनों द्वारा ब्रह्म की विवेचना करते हैं। इसका अभिप्राय यह है कि समस्त नाम एवं रूपों को अस्वीकार करने के पश्चात् जो शेष रहता है, वह ब्रह्म है।

ब्रह्म अथवा आत्मा अथवा भगवान् दिखाये नहीं जा सकते हैं क्योंकि वे मन एवं इन्द्रियों की पहुँच से परे हैं, परन्तु सुनिश्चित भौतिक तथ्यों अथवा दैनिक जीवन के सामान्य अनुभवों द्वारा उनके अस्तित्व का अनुमान लगाया जा सकता है।

कभी-कभी आप किसी दुविधापूर्ण स्थिति अथवा गम्भीर वित्तीय कठिनाई से दुःखी-व्यथित होते हैं; और आपको रहस्यमय रूप से सहायता प्राप्त हो जाती है। सही समय पर धन प्राप्त हो जाता है। आपमें से अनेक व्यक्तियों का ऐसा अनुभव रहा होगा। उस क्षण आप अत्यन्त प्रसन्नतापूर्वक कह उठते हैं, ''भगवान् के कार्य

वास्तव में अत्यन्त रहस्यपूर्ण हैं; अब मुझे भगवान् में पूर्ण विश्वास हो गया है। इससे पहले मुझे उनमें विश्वास नहीं था।''

एक एडवोकेट को भगवान् में विश्वास नहीं था। एक बार वह डबल निमोनिया रोग से ग्रस्त हुआ; सहसा उसकी श्वास रुक गयी। उसकी पत्नी, पुत्र एवं सम्बन्धी रोने लगे। परन्तु उसे एक रहस्यमय अनुभव हुआ। यमदूत उसे पकड़कर ले गये और अपने स्वामी यमराज के समक्ष उसे प्रस्तुत किया। यमराज ने अपने दूतों से कहा, ''यह वह मनुष्य नहीं है जिसे मैंने लाने के लिए कहा था। तुम एक गलत मनुष्य को ले आये हो। इसे वापिस भेज दो।'' कुछ समय पश्चात्, वह एडवोकेट पुनर्जीवित हो गया, उसकी श्वास-प्रश्वास पुनः प्रारम्भ हो गयी। उसने वास्तव में यह अनुभव किया था कि उसने शरीर छोड़ दिया था, वह यमराज के दरबार में गया था और कुछ समय पश्चात्, उसने अपने शरीर में पुनः प्रवेश किया था। इस आश्चर्यजनक अनुभव ने उसके स्वभाव को पूर्णतः परिवर्तित कर दिया। उसकी भगवान् में गहन श्रद्धा हो गयी और वह एक धार्मिक व्यक्ति बन गया।

एक अन्य सुशिक्षित व्यक्ति को भी इसी प्रकार का अनुभव हुआ; परन्तु उसमें थोड़ी भिन्नता थी। वह भी एक नास्तिक व्यक्ति था। मृत्यु के उपरान्त, उसे भी यमदूत, यमराज के दरबार में ले गये। उस व्यक्ति ने यमराज से कहा, ''मैंने धरा पर अभी अपना कार्य पूरा नहीं किया है। मुझे अभी कुछ अच्छे कार्य करने हैं। कृपया मुझे जीवन-दान दे दें।'' उसकी प्रार्थना स्वीकार कर ली गयी। इस अद्भुत अनुभव से वह अत्यन्त आश्चर्य से भर गया। उसका स्वभाव भी पूर्णतः परिवर्तित हो गया । उसने तुरन्त अपनी नौकरी छोड़ दी तथा जीवन का शेष भाग मानवता की निःस्वार्थ सेवा एवं भगवान् के स्मरण-ध्यान में व्यतीत किया।

आप जानते ही हैं कि विश्व के श्रेष्ठतम चिकित्सक भी एक मरणासन्न राजा का उपचार करने में असफल हो जाते हैं। आपने यह भी सुना होगा कि अनेक बार घातक रोगों से ग्रस्त रोगी भी चमत्कारिक रूप से स्वस्थ हो जाते हैं यद्यपि कुशलतम चिकित्सकों ने भी उनके रोगमुक्त होने की आशा छोड़ दी थी। यह एक स्पष्ट प्रमाण है कि समस्त उपचारों के पीछे भगवान् का ही हाथ होता है, अर्थात् उनकी कृपा से ही रोग ठीक होते हैं।

कभी-कभी अन्य व्यक्तियों की संगति में रहना आपके लिए असहनीय होता है। आप एकाकी रहना चाहते हैं। अतः आप किसी नदी के किनारे अथवा किसी उद्यान में एकान्त-स्थान पर जाकर बैठते हैं और आन्तरिक शान्ति का आनन्द लेते हैं। इससे यह संकेत मिलता है कि आप स्वयं वास्तव में शान्ति की साकार मूर्ति हैं, आप ब्रह्म के साथ नित्य एकाकार हैं।

कुछ मनुष्य अस्सी वर्ष की आयु में मृत्यु को प्राप्त होते हैं, कुछ की बीस वर्ष अथवा चालीस वर्ष की आयु में मृत्यु होती है और कुछ शिशुओं का गर्भावस्था में ही अन्त हो जाता है। इस भेद का क्या कारण है? किसने सब प्राणियों की जीवन-अवधि सुनिश्चित की है? इससे यह स्पष्टतया प्रमाणित होता है कि कर्म-सिद्धान्त का अस्तित्व है, और एक सर्वज्ञ-सर्वशक्तिमान् ईश्वर हैं जो जीवों के कर्मों का फल प्रदान करते हैं, जो जीवों के कर्मों के अनुसार उनकी जीवन-अवधि का निर्धारण करते हैं, जो कर्म एवं उसके फल के सम्बन्ध को पूर्णतः जानते हैं। कर्म

तो जड़ है, यह स्वयं फल प्रदान नहीं कर सकता है।

एक उल्लू, प्रकाश के अस्तित्व को स्वीकार करे अथवा नहीं करे; प्रकाश सदैव विद्यमान है। इसी प्रकार आप भगवान् के अस्तित्व को स्वीकार करें अथवा नहीं करें, भगवान् सदैव विद्यमान हैं। वे तीनों कालों में नित्य-प्रकाशित हो रहे हैं। आपके द्वारा उनकी खोज किये जाने से पूर्व ही वे विद्यमान हैं। वे आपके हाथ-पैर, यहाँ तक कि आपकी श्वास से भी अधिक आपके समीप हैं।

आपका अस्तित्व है अथवा नहीं? यह मेरा प्रश्न है। यदि आप कहें, 'नहीं', तो मैं कहूँगा कि मैं अपने समक्ष विशाल नेत्रों एवं मस्तक, तथा सुगठित भुजाओं से युक्त एक मनुष्य देख रहा हूँ। यदि आप कहें, ''हाँ, मेरा अस्तित्व है'', तो यह भगवान् के अस्तित्व को प्रमाणित करने के लिए संकेत देता है। भगवान् का अस्तित्व है अथवा नहीं; यह प्रश्न ही स्पष्टतया प्रमाणित करता है कि भगवान् का अस्तित्व है।

आप जो भी देखते हैं, वह भगवान् हैं। आप जो भी सुनते हैं, वह भगवान् हैं। आप जिसका भी आस्वादन करते हैं, वह भगवान् हैं। आप जो सूँघते हैं, जिसका स्पर्श द्वारा अनुभव करते हैं, वह सब भगवान् ही हैं। यह सब भगवान् का व्यक्त रूप है। आपका भौतिक शरीर विराट् का है; सूक्ष्म शरीर हिरण्यगर्भ का है; कारण शरीर ईश्वर का है, तो अब यह 'मैं' कहाँ है?

सुप्रसिद्ध साहित्यकार इमर्सन कहते हैं, ''प्रतिदिन हमारे चारों ओर घटित होने वाली घटनाओं के विषय में थोड़ा सा विचार करने पर हमें यह ज्ञात होगा कि हमारी इच्छाओं से श्रेष्ठतर-उच्चतर एक सिद्धान्त है जो समस्त घटनाओं का नियामक है, कि हमारे सारे कष्टकारी प्रयास-प्रयत्न पूर्णतः अनावश्यक एवं निरर्थक हैं; कि केवल सरल-सहज कार्यों में ही हम सबल हैं, कि भगवदीय आज्ञा के पालन द्वारा ही हम दिव्य बनते हैं। भगवान् में विश्वास एवं उनसे प्रेम हमें सभी चिन्ताओं के भार से मुक्त कर देगा। मेरे प्रिय बन्धुओं ! भगवान् का अस्तित्व है। प्रकृति के केन्द्र में तथा प्रत्येक मनुष्य के संकल्प-इच्छा के ऊपर एक उच्चतर सत्ता है; इसलिए हममें से कोई भी ब्रह्माण्ड के विरुद्ध कुछ भी नहीं कर सकता है। इस परम सत्ता ने स्वयं को प्रकृति में इस प्रकार समाहित किया हुआ है कि जब हम इसके आदेशों का पालन करते हैं, तो समृद्ध होते हैं; और जब हम इसके प्राणियों को आघात पहुँचाने का प्रयास करते हैं, तो हमारे हाथ स्वतः बँध जाते हैं अथवा स्वयं को ही दण्डित करने लगते हैं। प्रकृति की समूची व्यवस्था हमें भगवान् में श्रद्धा-विश्वास रखने का पाठ सिखाती है।''

हे मित्र! क्या आप मुझे बता सकते हैं कि इस धरा पर कोई एक मनुष्य भी ऐसा है जो मृत्यु से भयभीत नहीं है? क्या कोई एक भी मनुष्य ऐसा है, जो कठिन परिस्थिति, दारुण कष्ट एवं प्राण संकट में होने पर भगवन्नाम का उच्चारण नहीं करता है? आप स्वयं भी उनके अस्तित्व को स्वीकार करते हैं, जब आप किसी कठिन परिस्थिति में होते हैं। विकृत बुद्धि एवं सांसारिक मोह के कारण, आप नास्तिक बन गये हैं; यद्यपि आप किसी भी प्रकार से भगवान् के अस्तित्व को नकार नहीं सकते हैं। क्या यह महान् मूर्खता नहीं है? गम्भीरतापूर्वक चिन्तन करें। वाद-विवाद करना छोड़ें। भगवान् का स्मरण करें तथा अमृतत्व एवं शाश्वत शान्ति प्राप्त करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

आध्यात्मिक जीवन क्या है

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

प्रिय आत्मन्! परमपिता परमात्मा की दिव्य सन्तान! आप सबको 'सुप्रभात'; आपका दिन सुन्दर रूप से व्यतीत हो। प्रतिदिन आपके हृदयाकाश में, दिव्य ध्यान रूपी प्रभात का आगमन हो तथा भगवान् के सान्निध्य की अनुभूति रूपी सूर्योदय हो। इस प्रकार, अपने भीतर भगवान् के सान्निध्य के प्रकाश से आलोकित-प्रकाशित होकर, आप पूरे दिन के बाह्य क्रिया-कलाप, आन्तरिक आनन्द एवं शान्ति के साथ करें। बाह्य दृष्टि से आपका दिन एवं परिस्थिति कैसे भी हों, यह मेघाच्छादित दिन हो अथवा सूर्य से आलोकित दिन हो; यह ठण्डा अथवा गर्म दिन हो, परन्तु आपके भीतर सदैव प्रकाश ही रहे। प्रतिदिन प्रातःकाल निद्रा से जगते ही, आपके हृदय में ध्यान रूपी प्रभात का आगमन हो और भगवान् की सन्निधि-निकटता रूपी प्रकाश का आविर्भाव हो।

आध्यात्मिक जीवन क्या है? सरल, सच्चे एवं वास्तविक रूप में आध्यात्मिक जीवन क्या है? हम धर्मशास्त्रों के शब्दों में नहीं उलझना चाहते हैं। हम तत्त्व-मीमांसा का भी गहन अध्ययन नहीं करना चाहते हैं। हम अभी एवं यहीं, स्वयं के लिए यह जानना चाहते हैं।

आध्यात्मिक जीवन वह जीवन है जो आपमें से प्रत्येक अपने भीतर गुप्त रूप से जीता है। जब आप अपने दिन-प्रतिदिन के बाह्य कर्तव्यों, उत्तरदायित्वों एवं कार्यों में संलग्न रहते हैं, आपके भीतर भी कुछ क्रियाशील रहता है। वही आपका आध्यात्मिक जीवन है। आपके भीतर कुछ ऐसा है जो उन सबसे भिन्न है, जिसके विषय में आप सोचते हैं, और अनुभव करते हैं; यह आपके मन के विचारों तथा कभी आपको व्यथित एवं कभी प्रसन्न करने वाली भावनाओं से भी पृथक है।

मन की इन अशान्तिकारक प्रक्रियाओं से परे, आपके भीतर कुछ है—वही आपका आध्यात्मिक जीवन है। यह सबसे सर्वथा अप्रभावित है। यह शाश्वत है। यह कालातीत है। यह किसी विशिष्ट समय में प्रारम्भ नहीं हुआ। इस धरा पर, इस ब्रह्माण्ड में तथा किसी मनुष्य में ऐसी शक्ति नहीं है, जो इसमें हस्तक्षेप कर सके।

आध्यात्मिक जीवन, एक किरण का दीप्तिमन्त सूर्य में स्थायी वास है। यह समुद्र की लहर का समुद्र में सतत वास है। यह वैयक्तिक अस्तित्व का परम अस्तित्व में नित्य वास है। यह आपका अपने वास्तविक शाश्वत स्वरूप में निरन्तर वास है; और यह उस परम सत्ता के प्रति आपकी सतत अभिव्यक्ति है जिसमें आप वास कर रहे हैं, नित्य संस्थित हैं। वह सतत अभिव्यक्ति अथवा सतत भाव क्या है जो आप उस परम सत्ता के प्रति व्यक्त करना चाहते हैं जिसमें आप नित्य-संस्थित हैं? इसका स्वरूप क्या है?

आपके तथा जिसमें आप संस्थित है, उस परम सत्ता के मध्य सम्पर्क-सम्बन्ध का स्वरूप आनन्द है, प्रेम है, शान्ति है। यह सम्पर्क-सम्बन्ध स्वयं को किसी अन्य

'The Divine Life' १९७७ से उद्धृत आलेख का अनुवाद

(न्यूयार्क की डीएलएस हैरीमेन शाखा के 'योग-साधना मन्दिर' में १७ अगस्त १९७५ को दिया गया प्रवचन)

रूप में भी व्यक्त कर सकता है, यह किसी वाक्य की पुनरावृत्ति हो सकता है। उदाहरणतः, ''हे प्रभु! मैं आपका हूँ, आप मेरे हैं। मैं आपका हूँ। आप मेरे हैं। मैं आपका हूँ। आप मेरे हैं। मैं आपका हूँ। आप मेरे हैं।''अथवा कह सकते हैं, ''हे प्रभु! मैं आपसे प्रेम करता हूँ। मैं आपसे प्रेम करता हूँ। मैं आपसे प्रेम करता हूँ। मैं आपसे प्रेम करता हूँ।'' अथवा केवल यह भी कह सकते हैं, ''हे प्रभु! केवल आप! आप! आप!'' अथवा कुछ भी नहीं कहा जाये, तो यह एक मधुर मौन हो सकता है जहाँ प्रभु की विद्यमानता के प्रति जाग्रति मात्र शेष है। यह उनकी सन्निधि की अनुभूति की मनमोहक सुगन्ध हो सकती है। परन्तु यह जो कुछ है, सर्वश्रेष्ठ है। इस अनुभव का वर्णन नहीं किया जा सकता है। यह सर्वश्रेष्ठ से भी परे है। यह मधुरतम से भी मधुर है। यह महानतम प्रेम से भी महान् है। यह महानतम सौन्दर्य से भी अधिक सुन्दर है। यह शान्ति का सारतत्त्व है। यह आनन्द का सारतत्त्व है। यह प्रकाशमय भी है। अतः, मन की विक्षुब्धता से अबाधित, विभिन्न प्रकार के जाल बुनने वाली बुद्धि की जटिलता से अप्रभावित तथा शरीर की बाह्य क्रियाओं से असम्बद्ध, जागतिक प्रपंच एवं आपके मिथ्या व्यक्तित्व से परे जो आपकी अन्तरतम गहराई में, आपके वास्तविक स्वरूप में सदैव हो रहा है, वही परम सत्ता में सतत संस्थिति की अवस्था है। वहाँ जो हो रहा है, वही आपका आध्यात्मिक जीवन है।

वहाँ न अन्धकार है, न निद्रा एवं जाग्रति है। यह शाश्वत जागरूकता, शाश्वत जाग्रति की अवस्था है। यह मधुर मधु की सरिता है जो निरन्तर प्रवाहित हो रही है। यह वह गीत है जो निरन्तर गूँज रहा है तथा जिसका प्रत्येक स्वर मनोमुग्धकारी है। यह शाश्वत मधुर संगीत है। यह वह सुरभि है जो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को परिव्याप्त करती है। यह विस्मयकारी अद्‌भुत सुगन्ध है। यह सब आप हैं।

इसलिए, आध्यात्मिक जीवन कभी अनुपस्थित नहीं है। यह अथक कठोर श्रम नहीं है। वास्तविक आध्यात्मिक जीवन के लिए कभी कठिन परिश्रम की आवश्यकता नहीं है। सच्चा आध्यात्मिक जीवन आपका वह शाश्वत अधिष्ठान है जिसके प्रति आपको जाग्रत होना चाहिए। पूर्ण मौन-प्रशान्ति के शाश्वत अधिष्ठान पर भिन्न-भिन्न प्रकार के कोलाहल एवं ध्वनियाँ आती हैं और चली जाती हैं। परन्तु , वह प्रशान्त अधिष्ठान यथावत् रहता है। वह पहले भी विद्यमान था। उसकी रचना नहीं हुई है। वही सत्य है, वही आधार है। जिस प्रकार शाश्वत मौन अथवा प्रशान्ति ही उन समस्त क्षोभकारक ध्वनियों का वास्तविक स्थायी आधार एवं आश्रय है, जो आती-जाती रहती हैं, उसी प्रकार, आध्यात्मिक जीवन उन सब उपाधियों का शाश्वत आधार एवं अधिष्ठान है जो कुछ अवधि के लिए आती हैं और चली जाती हैं।

आध्यात्मिक जीवन नित्य विद्यमान है। इसके प्रति जाग्रत हों तथा इससे एकाकार हों। अपने इस आन्तरिक आध्यात्मिक जीवन से तादात्म्य करें, क्योंकि यह किसी अन्य से नहीं, स्वयं आपसे सम्बन्धित हैं। यह आपकी बुद्धि से सम्बन्धित नहीं है। यह आपकी भावनाओं एवं मनोदशाओं से सम्बन्धित नहीं है। यह आपके शरीर एवं इसकी क्रियाओं से सम्बन्धित नहीं है। यह आपसे सम्बन्धित है, क्योंकि आप ही इन सबके केन्द्र में हैं।

इस शरीर के जन्म से बहुत पहले ही आपका अस्तित्व था। मन के क्रिया करने एवं विचार करने की प्रक्रिया के बहुत पूर्व ही, आपका अस्तित्व था। बुद्धि के विकसित होने के बहुत पूर्व भी आप थे। आप अपने उस शाश्वत अधिष्ठान में संस्थित थे जिसे हम ब्रह्मन्, सत्य, भगवान्, वैश्विक आत्मा, इन्द्रियातीत सत्ता कहते हैं। आप उन परम सत्ता को किसी भी नाम से पुकार सकते हैं।

वह सत्, चित् एवं आनन्द का विशाल सागर है। उसके अभिन्न अंशस्वरूप होने से आप भी 'सत्, चित् एवं आनन्द'—इन लक्षणों से युक्त हैं; आप सत् के, चित् के, आनन्द के अंश हैं और वास्तव में आप स्वयं ही 'सत्' हैं, 'चित्' हैं एवं 'आनन्द' हैं। स्वयं को इस प्रकार सच्चिदानन्द स्वरूप जानना, इस ज्ञान में संस्थित होना, सदैव इसका अनुभव करना, किसी भी वस्तु-परिस्थिति द्वारा इस अनुभूति को बाधित नहीं होने देना, सदैव अपनी इस सहज अवस्था में रहना तथा इससे विभासित-आलोकित होना—यही आपका आध्यात्मिक जीवन है। आपके इस वास्तविक स्वरूप को कौन स्पर्श कर सकता है? इसे कौन बाधित कर सकता है? कौन इसके समीप आने का साहस कर सकता है? किसमें इसके समीप आने अथवा इसका स्पर्श करने की शक्ति है? इसके मार्ग में आने वाली कोई भी वस्तु-परिस्थिति स्वतः नष्ट हो जायेगी, तिरोहित हो जायेगी। क्योंकि, आप परम सत्य-स्वरूप हैं।

क्रमशः

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

पुराने अशुभ संस्कार बदले तथा विनष्ट किये जा सकते हैं। मन तो संस्कारों का गठ्ठर ही है। उसके साथ साहसपूर्वक युद्ध कीजिए। रोटी के लिए नहीं, रुपये के लिए नहीं, नाम तथा यश के लिए नहीं; अपितु आत्म-साम्राज्य के लिए, नित्य शान्ति के असीम धाम के लिए, वीरतापूर्वक संग्राम कीजिए, सांसारिक संस्कारों का विनाश कीजिए। वही महान् योद्धा है जो आन्तरिक संग्राम-क्षेत्र में अपने पुराने संस्कारों के साथ वैराग्य की तलवार तथा विवेक के कवच को धारण कर युद्ध करता है। वह वास्तविक योद्धा नहीं है जो मशीनगनों से शत्रुओं को परास्त करता है। आध्यात्मिक सैनिक के लिए सत्त्व-बल का आधार है; परन्तु सांसारिक सैनिक के लिए रज तथा तम का। राम-रावण-युद्ध में राम सात्त्विक थे और रावण तामसिक। एवरेस्ट पर्वत के शिखर पर चढ़ जाना सुगम है, नन्दा पर्वत की ऊँचाइयों पर विजय प्राप्त कर लेना आसान है; परन्तु आत्मा रूपी हिमालय के शिखर पर चढ़ना बड़ा कठिन है। निर्भीक साधक धैर्य, लगन, शान्ति तथा साहस के साथ धीरे-धीरे एक-एक चोटी करके ऊपर चढ़ता है, एक-एक कर इन्द्रियों का दमन करता है, एक-एक कर वृत्तियों का निरोध करता है, एक-एक कर वासनाओं का उन्मूलन करता है तथा अन्ततः आत्म-साक्षात्कार के शिखर को प्राप्त कर लेता है। ऐसे आध्यात्मिक वीरों की जय हो!

श्री स्वामी शिवानन्द

नयनार सन्तों के वचनों से चयनित अंश
अप्पर (तिरुनावुक्करसर)

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

ब्राह्मणों का दुर्लभ रत्न (अपने छः विभिन्न अंगों सहित) वेद है। शैवों का दुर्लभ रत्न पञ्चाक्षर है।

सम्पूर्ण विश्व भगवान् शिव का प्रकटीकृत रूप है। शिव ही नारायण हैं, ब्रह्मा हैं, चारों वेद हैं। वे परम पवित्र, प्राचीनतम और परिपूर्ण हैं। यद्यपि शिव ये सब हैं, तथापि वे इन सभी नाम-रूपों से अतीत हैं, जन्म, मृत्यु, जरा, व्याधि से रहित हैं। एक ही समय में वे परात्पर और अन्तर्निहित दोनों हैं तथा सर्वत्र व्याप्त भी हैं।

भगवान् शिव को केवल जानना ही नहीं अपितु उनका अनुभव किया जाना चाहिए और फिर अपने जीवन में उन्हें अभिव्यक्त भी किया जाना चाहिए। उनके गीत गायें, उनसे प्रार्थना करें, उनकी आराधना करें, उनके लिए अश्रु बहायें, उनकी भक्ति में लीन होकर नृत्य करें! समस्त गीतों में संगीत भगवान् शिव हैं, फलों में माधुर्य हैं, मन में विचार हैं, आँखों में ज्योति हैं। वे न पुरुष हैं, न स्त्री, वस्तुतः वे सभी आयामों से परे हैं।

इन्द्रियों को नियन्त्रित करें। नियमित रूप से ध्यान करें। शैव मत के चार सिद्धान्तों का पालन करें। वैराग्य को विकसित करें। तीनों शरीरों से ऊपर उठें। निज-आत्मा को परमात्मा अर्थात् भगवान् शिव से एकाकार करें। आप असीम आनन्द एवं अमरत्व प्राप्त करेंगे। यदि ऐसी बुद्धि की ज्योति से उन्हें खोजें जो जीवन की बाती से प्रकट होती है, जो ध्यान के घृत में सिंचित मन के दीपक में प्रज्वलित है, तो आप अपने देह-मन्दिर में भगवान् शिव के दर्शन कर सकते हैं।

सत्य से हल जोतें। उसमें आत्म-ज्ञान की आकांक्षा के बीज बोयें। मन को धैर्य के जल से सींचें। अपने सभी कार्यों के पीछे निहित भाव की देख-रेख भीतर झाँक कर, आत्म-निरीक्षण द्वारा करें। यम-नियम के पालन से सदाचार की रक्षा करें और तब आप शीघ्र ही शिवानन्द अर्थात् शिव का परम आनन्द प्राप्त कर लेंगे।

अपने शरीर को भगवान् शिव का मन्दिर, मन को उपासक और सत्य को वह पवित्रता समझें जो उपासना के लिए उपासक में होनी अनिवार्य है। मन रूपी रत्न को शिवलिंग के रूप में देखें, प्रेम को दुग्ध, घृत इत्यादि की भाँति पूजा की सामग्री मानते हुए भगवान् को समर्पित करके पूजा करें।

मन को एकाग्रित किये बिना और पञ्चाक्षर मन्त्र पर ध्यान किये बिना भगवान् शिव की प्राप्ति सम्भव नहीं है।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

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

उठें और कर्म में लग जायें

परम पावन श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज

'जब आप समय के विषय में सोचते हैं, तो आपको यह भली-भाँति स्मरण रखना चाहिए कि समय क्षणभंगुर है। इसलिए उसे व्यर्थ और अनुपयोगी होकर बीत जाने की अनुमति नहीं देनी चाहिए। यदि आप व्यावहारिक हैं और स्वप्नलोक में खोये रहने वाले नहीं हैं, यदि आप विवेकी और विचारशील हैं, तो जैसे ही आप समय की क्षणिक प्रकृति के विषय में सोचें, तो वह विचार आपके लिए कोड़े के समान होना चाहिए—जो आपको जगा दे और आलस्य, उदासीनता व प्रमाद से बाहर निकाल दे , क्योंकि ये ही मनुष्य के सबसे बड़े शत्रु हैं।'

श्रद्धेय गुरुदेव, आप द्रष्टव्य भी हैं और अदृश्य भी। द्रष्टव्य आप इस आश्रम के रूप में हैं, जिसे आपने रचा है, और अदृश्य आप अपनी तपस्या, आत्म-साक्षात्कार और संकल्प के माध्यम से हैं। आप आश्रम की उन सभी व्यवस्थाओं के रूप में सर्वत्र द्रष्टव्य हैं, जो आध्यात्मिक जीवन जीने हेतु सब कुछ प्रदान करती हैं। अदृश्य रूप में आप हमारे अन्तर्मन में निवास करते हैं—हमारी आकांक्षा के रूप में, परम सत्य के लिए हमारी उस इच्छा के रूप में जिसे आपने अपने उदात्त उदाहरण एवं प्रेरणाप्रद शिक्षाओं द्वारा हमारे भीतर स्थापित किया है।

आपका हमारे भीतर उस महान् आदर्श—'दिव्य जीवन'—के प्रति प्रेम के रूप में भी निवास है, जिसमें सेवा, भक्ति, ध्यान और आत्म-साक्षात्कार सम्मिलित हैं। आपका हमारे भीतर सत्यनिष्ठा, अनुशासन, आत्मसंयम, विश्व प्रेम, करुणा और जीव मात्र के प्रति दया एवं सद्भावना के रूप में सतत निवास है।

जन्म हमें मृत्यु का स्मरण कराता है, क्योंकि जैसे ही जीवात्मा शरीर में प्रवेश होकर इस संसार में जन्म लेती है, उसी क्षण से दो घड़ियाँ चलने लगती हैं। एक बाह्य भौतिक घड़ी जिसे मनुष्य ने बनाया है और दूसरी उसके भीतर की घड़ी, जिसे ईश्वर ने रचा है। इस घड़ी को चिकित्सक सुन सकते हैं, इसे हृदय की धड़कन कहते हैं। ये दोनों घड़ियाँ एक ही बात का संकेत करती हैं कि जन्म के क्षण से ही जीवन की अवधि घटने लगती है, यह घटती जाती है और निरन्तर घटती ही जाती है। यही प्रक्रिया है, जिसे जीवन का नाम दिया गया है—अन्तिम क्षण की ओर, धीरे धीरे मृत्यु की ओर बढ़ती हुई सतत प्रक्रिया।

यह मरने की एक धीमी प्रक्रिया है। इसी से प्रेरित हो किसी जीवविज्ञानी ने यह कहा कि जीवन स्वयं में एक लाइलाज रोग अर्थात् ऐसा रोग है जिसका उपचार नहीं है, जो अपरिवर्तनीय है। यही जीवन का वास्तविक रूप है—यह अन्ततोगत्वा मृत्यु में समाप्त होने वाली प्रक्रिया है। अतः जब हम जन्म के विषय में सोचते हैं, तो हमें साथ ही साथ मृत्यु के विषय में भी सोचना चाहिए क्योंकि जन्म के क्षण से ही मनुष्य मृत्यु की ओर बढ़ने लगता है।

जब हम मृत्यु के विषय में सोचते हैं, तो हमें अपने प्राप्त समय की सीमितता का विचार आता है। जब हम समय के सम्बन्ध में सोचते हैं, तो उस अपरिवर्तनीय, निरन्तर आगे बढ़ती हुई यात्रा के विषय में विचार करते हैं

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

जो कभी भी ठहरती नहीं। आप सबको यह प्रसिद्ध कहावत ज्ञात है कि 'समय और उठती हुई लहर किसी की प्रतीक्षा नहीं करते।' इसलिए जब हम समय के सम्बन्ध में सोचें, तो तत्काल यह स्मरण रखना चाहिए कि इसे रोका नहीं जा सकता, यह निरन्तर आगे बढ़ता रहता है, कभी लौटकर नहीं आता। अतः हमें समय का सर्वोत्तम उपयोग करना चाहिए। प्रत्येक क्षण का उपयोग अनिवार्य है, एक पल भी व्यर्थ नहीं जाने देना चाहिए।

जो कुछ भी होता है और जो कुछ भी आप करना चाहते हैं—वह भले ही आन्तरिक हो या बाह्य, छोटा काम हो या बड़ा—आपको सदैव यह ध्यान रखना चाहिए कि समय केवल बहुमूल्य ही नहीं है अपितु क्षणिक भी है। जब आप समय के विषय में सोचते हैं, तो आपको यह भली-भाँति स्मरण रखना चाहिए कि समय क्षणभंगुर है। इसलिए उसे व्यर्थ और अनुपयोगी होकर बीत जाने की अनुमति नहीं देनी चाहिए। यदि आप व्यावहारिक हैं और स्वप्नलोक में खोये रहने वाले नहीं हैं, यदि आप विवेकी और विचारशील हैं, तो जैसे ही आप समय की क्षणिक प्रकृति के विषय में सोचें, तो वह विचार आपके लिए कोड़े के समान होना चाहिए—जो आपको जगा दे और आलस्य, उदासीनता व प्रमाद से बाहर निकाल दे, क्योंकि यही मनुष्य के सबसे बड़े शत्रु हैं।

जब आप समय की क्षणिक प्रकृति के विषय में विचार करते हैं, तो आप सजग हो जाते हैं और कहते हैं—'हे भगवान् मुझे आलस्य नहीं करना चाहिए, अपना समय व्यर्थ नष्ट नहीं करना चाहिए। यदि मैं तमस के वश में हो गया, तो स्वयं अपना ही सर्वाधिक अहित करने वाला हो जाऊँगा। अतः मुझे सचेत और सक्रिय रहना होगा, पुरुषार्थी होना होगा।' समय की क्षणभंगुरता का विचार करते समय हमें यह सब स्मरण रखना चाहिए। हमें ज्ञात है कि हम धीरे-धीरे अपने अन्तिम क्षण की ओर अग्रसर हो रहे हैं, हमें मृत्यु का स्मरण रखना चाहिए, उन दो घड़ियों का स्मरण रखना चाहिए जो निरन्तर चल रही हैं। जन्म हमें मृत्यु के विचार की ओर ले जाता है, मृत्यु सीमित समय के बोध की ओर ले जाती है और सीमित समय इसकी बहुमूल्यता और क्षणिक प्रकृति की ओर ले जाता है। इस विचार से हमें तुरन्त सजग और सावधान हो जाना चाहिए, हम तमस से मुक्त होकर उठें और कर्म करने के लिए तत्पर हो जायें। यही गुरुदेव का उपदेश है।

यदि आप अपना समय निरर्थक गपशप में,
लड़ाइयों और झगड़ों में,
निन्दा-चुगली और दोषारोपण करने में नष्ट करते हैं
तो फिर सच्ची शान्ति पाने की आशा कैसे करते हैं?
यदि आप अपना समय रेडियो, टेलीविजन,
सिनेमा, रेस्तरां, ताश, धूम्रपान में नष्ट करते हैं,
तो फिर मन की शान्ति की अपेक्षा
कैसे कर सकते है?
इसलिए उठें और कर्मशील बनें,
ब्रह्म-विचार करें, तब आप पायेंगे परम आनन्द!
उठें और कर्मशील बनें,
प्राप्त कर लेंगे तब आप अमरत्व!

हम सब—जो महान् उपनिषदीय ज्ञान के उत्तराधिकारी हैं और जो उन महान् प्रबोधक, प्रेरक और प्रकाशक गुरुदेव के सौभाग्यशाली शिष्य हैं – हमारे लिए गुरुदेव का यही उपदेश है—'उठें और कर्म में लग जायें!'

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

यज्ञ—भारतीय संस्कृति का सारतत्त्व

परम पावन श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज

(पूर्वांक से आगे)

जब मैं कहता हूँ कि वेद वैज्ञानिक हैं, तो मैं परिहास नहीं कर रहा हूँ। आर्य समाज के संस्थापक स्वामी दयानन्द सरस्वती, वेदों के महान् भाष्यकार सायण, हमारे समय के अरबिन्दो, पुरी शंकराचार्य, ब्रह्मलीन भारती कृष्ण तीर्थ जैसे आचार्यों ने यह बताने का भरसक प्रयास किया है कि वेदों में प्रत्येक विज्ञान समाहित है। यहाँ तक कि विमान विज्ञान, जलयान निर्माण, विभेदक कलन (differential calculus), अनन्त कलन (infinite calculus) जैसे उच्चतम प्रकार के गणित जैसे विषय भी वेदों में समाहित हैं। श्री भारती कृष्ण तीर्थ ने वैदिक गणित नामक एक पुस्तक लिखी है, और इसे बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय द्वारा प्रकाशित किया गया है। वेद संहिताओं में गणित की उच्चतम सीमाएँ समाहित हैं। कई लोग सोचते हैं कि वेद, पंजाब के ग्वालों के कुछ मूर्खतापूर्ण मन्त्रोचारण मात्र हैं, जैसा कि ब्रिटिश इतिहासकार हमें बताते हैं। 'आर्यों को पंजाब में गाय चराने वाले ग्वाले माना जाता था और वे कुछ बड़बड़ाते थे और वही वेद बन गये'। यह हमारी संस्कृति की ब्रिटिश व्याख्या है, जो हमारे मस्तिष्क में घर कर गयी है! वेद किसी भी प्रकार की बकवास नहीं हैं। ये उन ज्ञानी आत्माओं के अन्तर्ज्ञानात्मक रहस्योद्घाटन हैं जिन्हें परमात्मा का साक्षात्कार हुआ था। और इसलिए, इस समग्र-दृष्टि में प्रत्येक प्रकार का ज्ञान समाहित है——भौतिकी, रसायन विज्ञान, जीव विज्ञान, समाजशास्त्र, गणित, खगोल विज्ञान, आयुर्वेद, सैन्य विज्ञान और भी बहुत कुछ। हम इस सारे ज्ञान को कैसे समाहित कर सकते हैं? इसलिए, हम वेदों को दूर से ही नमस्कार कर देते हैं। इसलिए, महर्षि वेद व्यास, कृष्ण द्वैपायन व्यास ने वेदों के इन अवैयक्तिक वैज्ञानिक सत्यों को व्यक्तिगत महाकाव्य शैली में समझाने के लिए महाभारत और पुराणों की रचना की।

गाँवों में, कुछ स्त्रियों का एक अद्भुत स्वभाव होता है। मान लीजिए कि किसी स्त्री को साड़ी चाहिए। वह अपने पति से सीधे नहीं कह सकती, कि मुझे साड़ी चाहिए। इसलिए, वह कहेगी 'पड़ोसी की पत्नी ने आज एक नयी साड़ी मोल ली है। यह बहुत अच्छी है, बहुत बढ़िया। मैंने इसे स्वयं देखा है।' उसका पति उसका अभिप्राय समझ जाता है। वह कहेगा कि तुम ये सब क्यों बता रही हो? ठीक है, मैं तुम्हारे लिए एक ला दूँगा। और बेचारा व्यक्ति एक साड़ी ला देता है। महाकाव्य और पुराण सत्य का उपदेश देने की ऐसी ही अप्रत्यक्ष विधि अपनाते हैं। परन्तु वेद सीधे, प्रत्यक्ष रूप से सत्य बताते हैं: तुम्हें यह करना चाहिए; यह ऐसा ही है। यह वैज्ञानिक है। विज्ञान सदैव सत्य को, बिना किसी छल-कपट के, जैसा वह है, वैसा ही स्पष्ट रूप से बताता है। महाकाव्य और पुराण प्रत्यक्ष रूप से यह नहीं कहते कि तुम्हें एक अच्छा मनुष्य होना चाहिए। वे कहते हैं कि युधिष्ठिर एक उत्तम मानव थे। उनके गुण इतने अपार थे। उन्होंने अपना सब कुछ दान कर

'Spiritual Import of Religious Festivals' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद
(२५ अक्टूबर, १९७३ को दिया गया दीपावली सन्देश।)

दिया। उनका आचरण इतना वीरतापूर्ण था कि परिणामस्वरूप उन्हें उत्तम फल मिला। जो इसे सुनता है, उसे लगता है, ओह, मैं समझ गया। मुझे भी ऐसा ही करना चाहिए। इन ग्रन्थों को सुहृद-संहिताएँ कहा जाता है, जबकि वेदों को प्रभु-संहिताएँ कहा जाता है। वेद एक गुरु के समान आज्ञा देते हैं। विज्ञान सदैव सिद्धान्तों पर आज्ञा देता है। पुराण और महाकाव्य, कहानियाँ एवं प्राचीन इतिहास देते हैं और हमें अप्रत्यक्ष रूप से, वैज्ञानिक रूप से सोचने पर बाध्य करते हैं, मानो किसी औषधि को चाशनी में लपेटकर देते हैं। इसीलिए कहा गया है: **भारतं पंचमो वेदः।** वेदों को चार माना जाता है, परन्तु महाभारत पाँचवाँ वेद है। यह वेदों जितना ही महत्त्वपूर्ण है। कभी-कभी तो यह वेदों से भी अधिक महत्त्वपूर्ण कहा जाता है।

जो भी हो, जब इन्द्रियों की प्रचण्ड सक्रियता, इच्छाशक्ति की दुर्बलता, नैतिक बल और सदाचार के अभाव से ज्ञान दूषित हो जाता है, तो धर्म को धारण करने की शक्ति भी क्षीण हो जाती है। अतः हमारे पास धर्म, अध्यात्म और ईश्वरीय-चेतना के मार्ग पर हमें उद्यत करने के लिए एक अंकुश, एक चाबुक अवश्य होना चाहिए। भारतवर्ष की परम्परा ऐसे ही सचेतक अंकुशों, ऐसे ही चाबुकों से भरी पड़ी है। वेद, पुराण और महाकाव्यों को किसी संस्थान या अकादमी में प्रत्यक्ष आचार्य कहा जा सकता है, किन्तु भारतीय संस्कृति ने भी हमारे सनातन वैभव को और ईश्वर, इस संसार और मानव जाति के प्रति हमारे कर्तव्यों के तथ्यों को हमारे मन-मस्तिष्क में लाने के लिए अनेक अवसर स्थापित किये हैं। हमारे तीन प्रकार के कर्तव्य हैं, जिनका उल्लेख भगवद्गीता के अठारहवें अध्याय में किया गया है: **यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम्।**

ये हैं—यज्ञ, दान और तप। यज्ञ अपने अर्थ में समस्त सम्भव ज्ञान और आचार संहिता की अनिवार्यता को समाहित करता है। फिर भी हमें बताया जाता है कि यज्ञ, दान और तप, धर्म की सर्वोच्च अनिवार्यताएँ हैं। तप वह कर्तव्य है जो हम स्वयं के प्रति करते हैं, दान वह है जो हम दूसरों के प्रति करते हैं, और यज्ञ वह है जो हम ईश्वर के प्रति करते हैं। तप तपस्या है। हमें आत्म-संयमी होना चाहिए। हमें अत्यन्त संयमित जीवन जीना चाहिए। दान दूसरों के प्रति उदार-भावना, उदार-प्रकृति और उदार-कृत्य है, जबकि यज्ञ वह आत्म-समर्पण है जो हम, पूर्णतः और समग्र रूप से, परम सत्ता के प्रति करते हैं।

वर्ष भर में हमारे पास त्रिविध कर्तव्यों का स्मरण करवाने वाले अनेक अवसर होते हैं। इन्हें व्रत कहा जाता है, जिनमें से कुछ वार्षिक, कुछ मासिक और कुछ दैनिक होते हैं। दीपावली व्रत प्रति वर्ष कार्तिक (अक्टूबर-नवम्बर) माह के कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी तिथि को मनाया जाता है। लोग पवित्र तेल से स्नान करते हैं, नये वस्त्र पहनते हैं और स्वादिष्ट व्यञ्जन खाते हैं। पटाखे जलाये जाते हैं और प्रत्येक स्थान पर दीपमाला की जाती है। सर्वत्र उल्लास और पवित्रता का वातावरण होता है। देवी लक्ष्मी की पूजा की जाती है और ईश्वरीय कृपा का आह्वान किया जाता है। यद्यपि, दीपावली के इस उत्सव से जुड़ी अनेकों कथाएँ हैं, परन्तु प्रमुख कथा भगवान् श्रीकृष्ण द्वारा इन्द्रलोक से द्वारका लौटते समय नरकासुर का वध करने की है, जहाँ से वे अपनी पत्नी सत्यभामा की इच्छा पूरी करने के लिए पारिजात का वृक्ष लाये थे।

क्रमशः

(अनुवादिका : अल्का सुरेश बुद्धिराजा)

जीवन का लक्ष्य और इसकी प्राप्ति

परम पूज्य श्री स्वामी वेंकटेशानन्द जी महाराज

शिव का उद्देश्य

(फॉरेस्ट रिसर्च इस्टिट्यूट में ८ मार्च १९५४ को गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के प्रबोधन के उपरान्त परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज द्वारा दिया गया प्रवचन)

मैं आपकी अनुमति से, आज आपके चरणों में अपनी विनम्र सेवा के रूप में, जो अभी अभी श्रद्धेय गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज से सुना है, उसके प्रति यथार्थ यथार्थ दृष्टिकोण अथवा मनोभाव आपके सम्मुख रखना चाहता हूँ।

यह व्याख्यान-कक्ष है और निःसन्देह आपमें से अधिकांश ने यहाँ आने वाले अनेक सुविख्यात व्यक्तियों के व्याख्यान सुने होंगे। किन्तु आज हमने जो सुना, उसके सम्बन्ध में एक अत्यन्त महत्वपूर्ण विशेषता की ओर आपका ध्यान दिलाना चाहता हूँ जिसे मैं चाहता हूँ और आशा भी करता हूँ कि आप अपने मन में अवश्य धारण करेंगे।

आज तक जिन लोगों ने आपको सम्बोधित किया है, सम्भवतया संसार के विभिन्न विषयों पर ज्ञान-सम्पन्न वक्तव्य दिये होंगे। किन्तु आज हमने उस विषय में सुना है जो इस संसार से परे है।

आप इस संसार के स्थायी निवासी नहीं हैं। जैसा कि इन सन्तों ने कहा है, और वे इस पर बल देते हैं कि हम सभी यहाँ यात्री हैं; और यह संसार केवल एक मुसाफिरखाना है, जहाँ हम अल्प काल के लिए रहते हैं और फिर हमें इसे छोड़ना ही पड़ता है भले ही हम इसके लिए तैयार हों या न हों।

यह कोई भी नहीं सोचता कि इस संसार को छोड़ने के बाद क्या होने वाला है! किन्तु यही तो वास्तविक प्रश्न है जिस पर मनुष्य को, यदि उसे स्वयं को विचारशील प्राणी कहलाने का औचित्य सिद्ध करना है, तो निश्चय ही गहन चिन्तन करना होगा।

इस प्रश्न का महत्त्व हम तब समझ सकते हैं, जब केवल इस एक तथ्य पर विचार करें कि अनिश्चितताओं से पूर्ण इस संसार में, और विशेषकर इस आधुनिक युग में जो कि अनिश्चितताओं से भरा हुआ है, केवल एक ही बात पूर्णतः निश्चित है जिसके विषय में हम निश्चयपूर्वक कह सकते हैं, वह यह है कि एक दिन हमें अवश्य मृत्यु को प्राप्त होना है। इस एकमात्र निश्चित सत्य को कोई नकार नहीं सकता। यह सत्य असंख्य मनुष्यों के भाग्य पर तानाशाह के समान शासन करता रहा है, सृष्टि के आदि से ऐसा होता रहा है और जब तक समय रहेगा, तब तक ऐसे ही चलता रहेगा। तब फिर मानव जीवन है क्या—दो अपरिवर्तनीय किनारों के बीच की यह विचित्र और हास्यास्पद सी अधर में लटकती हुई अवस्था।

विचारशील लोगों ने जीवन की इस अपरिवर्तनीय प्रकृति पर बल देते हुए कहा है कि मानव के लिए यह आवश्यक है कि वह थोड़ी देर ठहरे, अपने आप

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

के सम्बन्ध में खोज करे और यह विचार करे कि इसके आगे क्या है। क्या वह कोई अज्ञात भय है? क्या वह कुछ ऐसा है जहाँ से लौटकर आना सम्भव नहीं? क्या वह कुछ ऐसी अवस्था है जिसमें जाने का या उसे जानने का कभी प्रयास ही नहीं किया गया। यह उस व्यक्ति के लिए अज्ञात है जिसने कभी उसे जानने का प्रयास नहीं किया। किन्तु हम बस उसे समझने का प्रयास करेंगे।

महान् ज्ञानी जनों ने हमें सिखाया है कि हमारा केवल यह शरीर पीछे छूट जाता है और हम रहते हैं:

न जायते म्रियते वा कदाचि-
न्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे।।

(यह न जन्म लेता है, न ही कभी मरता है; उत्पन्न होकर फिर नष्ट नहीं होता। यह अजन्मा, नित्य, शाश्वत और प्राचीन है। शरीर के नष्ट होने पर भी यह कभी नष्ट नहीं होता।

गीता २/२०)

इस तथ्य को हमें दृढ़ता से पकड़ लेना चाहिए। आजकल तो अपनी प्रयोगशालाओं और उपकरणों सहित वैज्ञानिक उपलब्ध हैं। वैज्ञानिक तो पहले भी थे, किन्तु वे उन क्षेत्रों के वैज्ञानिक थे जो सामान्य लोगों की पहुँच से परे थे। वह अन्तर्जगत का क्षेत्र था, उसे जिसके द्वारा जाना जा सकता था, वह साधन, मन से अतीत था! वे इसे अन्तःप्रज्ञा कहते थे। केवल भारत में ही ऐसे ज्ञानी नहीं थे; अन्तःप्रज्ञावान दार्शनिक विश्व के अन्य भागों में भी थे। उन्होंने मृत्यु से परे के इस क्षेत्र में गहराई से प्रवेश किया है।

इसमें से वे क्या ले कर आये? क्या वे कोई भयप्रद सन्देश ले कर आये? नहीं। वे आशा का सन्देश लाये! उन्होंने कहा कि मनुष्य का वास्तविक जीवन वही है जो इस स्थूल भौतिक जीवन से परे है। यह भौतिक जीवन तो केवल एक गहन निद्रा की भाँति है, जिसमें मनुष्य उस समय फँस जाता है जब इस शरीर रूपी पिंजरे के पाश में बँधता है। किन्तु वस्तुतः मनुष्य शरीर से परे उस महिमाशाली अतिभौतिक-इन्द्रियातीत जीवन का सहभागी है जो परम सुख से पूर्ण है, परिपूर्णता से भरपूर है। दीर्घ काल से लोग कहते आये हैं 'मानव की यही प्रकृति है। किन्तु न जाने कैसे यह महत्त्वपूर्ण सत्य हमें विस्मृत हो गया है। और हम इस तरह यहाँ जन्म लेते हैं।' वास्तव में मानव जन्म हमें इस परम आनन्द और परम प्रकाश से पूर्ण अतिभौतिक-इन्द्रियातीत जीवन को प्राप्त करने के एक अवसर के रूप में प्राप्त हुआ है। यही हमारी सहजावस्था है। किन्तु मनुष्य जन्म लिये बिना इसे पुनः प्राप्त कर सकना सम्भव नहीं है। यदि हमारा पशु रूप में जन्म होता है, तो हम उस अवस्था को प्राप्त करने की आशा नहीं कर सकते।

मनुष्य जन्म का उद्देश्य उस अवस्था को प्राप्त करना है। आज हमें ऐसे प्रेरणाप्रद प्रवचन सुनने का सौभाग्य मिला है जिसमें हमें बताया गया कि हम किस प्रकार इस मनुष्य जन्म का सर्वोत्तम उपयोग कर सकते हैं जिससे हम उस महान् अवस्था को प्राप्त करें जो हमें मृत्यु से परे ले जाये, सब प्रकार के भय से परे, समस्त दुःखों से परे, हर प्रकार की अल्पता एवं अभाव की भावनाओं से परे, समस्त कष्ट-क्लेश और अज्ञान से परे ले जाये।

आज का विशेष महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि हम

यहाँ हैं, और प्रत्यक्ष जीवन्त शब्द सुन रहे हैं! हम किसी नाशवान विषय पर नहीं अपितु ऐसे महान् व्यक्ति के जीवन्त प्रवचन सुन रहे हैं जो स्वयं उस दिव्य लोक में प्रवेश कर उस का आनन्द ले चुके हैं । इस उपदेशामृत का यही विशिष्ट मूल्य है। ये शब्द जो आपके हृदयों में प्रविष्ट हो चुके हैं, एक उर्वर धरती में बोये बीज जैसे हैं। ये आपके अन्तर्मन में प्रवेश करके कभी न कभी एक आनन्दपूर्ण अनुभूति के रूप में प्रस्फुटित होंगे। मैं चाहता हूँ कि आप यह स्मरण रखें कि आपने आत्म-साक्षात्कार प्राप्त महान् सन्त के श्रीमुख से यह श्रवण किया है। इस सभा-कक्ष से निकलने के साथ ही इन प्रवचनों का उद्देश्य समाप्त नहीं होता, प्रत्युत यह आपके साथ जायेगा। और मेरा पूर्ण विश्वास है कि जो भी यहाँ आये हैं वे सभी इससे ऐसा सम्पन्न जीवन पायेंगे, जैसा केवल इस लौकिक जगत् से सम्बन्धित वैज्ञानिक विषयों पर दिये जाने वाले सहस्त्रों वक्तव्य भी नहीं दे सकते। यह नन्हीं सी धरती जो हमें इतनी महत्त्वपूर्ण प्रतीत होती है, जिसके लिए हम इतने चिन्तित रहते हैं—बड़े बड़े खगोलशास्त्री बताते हैं कि यह धरती तो अन्तरिक्ष में घूमती एक अत्यन्त छोटी सी माटी की गोली मात्र है, जिसके चहुँ ओर इससे असंख्य गुणा विशाल ग्रह एवं आकाशीय पिण्ड हैं। और यह तुच्छ सी नन्ही माटी की गोली भी एक दिन अस्तित्वहीन हो जायेगी! और मनुष्य का अहंकार उसे कितना भ्रान्तिपूर्ण महत्त्व देता रहता है! जबकि इस नगण्य सी माटी की गोली को भी हमें एक दिन छोड़ना पड़ेगा।

इसलिए इन महान् सन्त के वचनों को धारण करें। यह न समझें कि आपने जो सुना है वह मात्र एक व्याख्यान है; यह तो जो उन्होंने हमें प्रदान किया है, वह एक जीवनदायी अनमोल अमृत है। इसे यों ही न जाने दें, अपने भीतर उतार लें और अर्न्तमन में सुरक्षित रखें। जब अपने घर पहुँचें, तो जितना स्मरण हो उसे लिख कर सम्भाल कर रखें। नित्य उस पर मनन करें और इस प्रकार स्वयं को उतना विकसित कर लें कि जैसा उन्होंने कहा है, वैसे बनने का प्रयत्न करें, तभी आप उनके उपदेश से प्राप्त होने वाले जीवन्त शब्दों से पूर्णतया लाभान्वित होंगे।

(अनुवादिका : स्वामी शिवाश्रितानन्द माता जी)

जिस तरह अशुद्ध जल को फिल्टर द्वारा शुद्ध बनाने के लिए उसे बालू, कोयला तथा कुछ कीटाणुनाशक माध्यमों से हो कर ले जाते हैं, उसी प्रकार जीव-चैतन्य को भी पवित्रता हेतु विभिन्न मानसिक तथा भावनात्मक अवस्थाओं से गुजरना पड़ता है। जगत् के व्यावहारिक अनुभव बालू के कणों समान हैं। इनसे स्थूल मल का नाश होता है। परन्तु सूक्ष्म मल को नष्ट करने के लिए जिस प्रकार जल को कोयले से हो कर गुजरना पड़ता है, उसी तरह चित्त के मल को दूर करने के लिए विभिन्न मानसिक एवं भावनात्मक अवस्थाओं से होकर गुजरना पड़ता है। मल-शोधन की यह क्रिया जाग्रत तथा स्वप्न—दोनों अवस्थाओं में होती है।

श्री स्वामी शिवानन्द

सेवा

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

मनुष्य के आध्यात्मिक उत्थान के लिए भगवान् ने कर्म की योजना बनायी है। वास्तविक जीवन का रहस्य प्रभु-प्रेम तथा मानव-सेवा में निहित है। वास्तविक जीवन का अर्थ सेवा तथा बलिदान है।

मानव-जीवन है ही सेवा के लिए, न कि स्वार्थ-पूर्ति के लिए। सभी चेष्टाएँ प्रभु-अर्पण कर दें। अपने धर्म को भली प्रकार तथा ईमानदारी से निभायें, तब अधिकारों की प्राप्ति स्वयमेव हो जायेगी।

जनसेवा में जीवन समर्पित कर दें। जितनी शक्ति आप दूसरों के उत्थान में तथा सेवा में लगायेंगे, उतनी ही दिव्य शक्ति आप पर बरसेगी। सेवा द्वारा ही दूसरों के मन पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। मानवता की सेवा दिव्य भाव से करें।

निष्काम सेवा पवित्र करती है

सेवा का उद्देश्य क्या है? आप दीनों तथा निर्धनों के दु:ख-निवारण में क्यों लगते हैं? आप समाज तथा देश की सेवा क्यों करते हैं? सेवा से अपने ही मन की शुद्धि तो होती है। अहंकार, घृणा, ईर्ष्या, अभिमान की भावनाएँ नष्ट होती हैं। नम्रता, शुद्ध प्रेम, सहानुभूति, सहनशीलता, दया के गुण पनपते हैं। पृथकत्व की दुर्भावना मिटती है, स्वार्थ की भावना नष्ट होती है। आपको जीवन में एकत्व का भास होता है। आपका हृदय विशाल होता है और विचारों में उदारता आती है। अन्त में आपको आत्म-ज्ञान प्राप्त होता है। आप एक ही में सबके तथा सबमें एक के ही दर्शन करने लगते हैं। आपको असीम प्रसन्नता प्राप्त होती है।

निष्काम सेवा आध्यात्मिक पथ में प्रथम सोपान है। मुक्ति के मार्ग का रहस्य निष्काम सेवा में ही छिपा है। सार्वभौमिक चेतना की प्राप्ति में एक जिज्ञासु को निष्काम सेवा ही सहायता देती है, और ईश्वर से एकाकार कराती है। आरम्भ में निरन्तर निष्काम सेवा द्वारा ही जिज्ञासुओं को अपनी स्वार्थ-भावना को मिटाने का पूर्णतया प्रयास करना चाहिए।

उदारता तथा निष्काम सेवा हृदय को विकसित करती है और निम्न स्तर के मन को शुद्ध करती है। निर्धनों तथा दु:खी लोगों की निष्काम सेवा कर अपना हृदय शुद्ध करिए। केवल तभी आपका मन प्रभु के निवास-योग्य बन पायेगा। केवल निष्काम सेवा ही आपके मन को शुद्ध करके इसमें दिव्य गुण भर सकती है। शुद्ध हृदय वाले ही प्रभु का दर्शन करने में सफल होते हैं।

प्रेम, पवित्रता और आत्म-त्याग की भावना द्वारा उन्नति करते चलिए। दूसरों के लिए जियें। आपको परमानन्द की प्राप्ति होगी। निष्काम सेवा तथा विश्व-प्रेम, वे गंगा-यमुना हैं जो मनुष्य के हृदय रूपी खेत को जल प्रदान करती है; जिससे शान्ति, हर्ष, उन्नति, अमरत्व तथा आत्मज्ञान की फसल प्राप्त की जा सकती है।

निष्काम सेवा के अवसर

यह जगत् आपका ही रूप है, अत: सबकी सेवा

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

करिए। सबसे प्रेम करिए। सबको गले लगाइए। निर्धनों, दलितों, दीनों तथा पीड़ितों में भगवान् के ही दर्शन करिए। मानव मात्र के सेवक बनिए। भगवद्-साक्षात्कार का यही रहस्य है। दलितों और दुःखियों की ढूँढ़-ढूँढ़ कर सेवा करिए। खुले, विशाल, उदार हृदय से सेवा कर उन्हें सान्त्वना दीजिए। निरुत्साहितों को प्रोत्साहित करिए, दुःखियों को सान्त्वना दीजिए। आप धन्य-धन्य हो जायेंगे।

दिव्य भाव से अपने माता-पिता, बड़े-बूढ़ों, गुरुजनों तथा अतिथियों की सेवा करिए। अपने माता-पिता, वृद्धों, रोगियों तथा महात्माओं के कपड़े धोया करिए।

क्षुधापीड़ितों को भोजन दें। रोगियों की शुश्रूषा करिए। पीड़ितों को सान्त्वना दें। शोकग्रस्तों का, सन्तप्तों का शोक निवारण करें, आपको भगवान् का आशीर्वाद प्राप्त होगा। नग्न को वस्त्र दान दें। अनपढ़-अशिक्षितों को विद्यादान दें। दीन-निर्धनों को भोजन दें। दलितों को ऊपर उठायें। संसार दुःख-कष्ट से जल रहा है। हे मानव! जाग जाइए और सेवा करिए। प्रेमपूर्वक सेवा करिए। सेवा करते हुए थके नहीं। आपको नित्य सुख की प्राप्ति होगी।

आप रोगोपचार के लिए होमियोपैथी अथवा डॉ. शूस्लर की बारह औषधियों का ज्ञान प्राप्त कीजिए। रोगियों एवं दरिद्र जनों की सेवा करें। दुर्घटनाओं के घटित होने पर प्राथमिक उपचार किया करें।

निराश्रितों एवं पड़ोसियों को औषधालय से औषधियाँ ला कर दें। यथासम्भव प्रतिदिन, नहीं तो प्रति सप्ताह अस्पताल जायें तथा ऐसे रोगी कक्षों में पहुँचें जहाँ दरिद्र रोगी हों। वहाँ फल बाँटिए। रोगी के पास बैठें तथा उसका उत्साहवर्धन करें। उसके साथ हँसे-मुस्कुरायें। प्रभु के सहस्रनाम का जप करें। उसे 'कल' फिर मिलने का आश्वासन दें और अगले दिन जा कर मिलें भी। कुछ कपड़े एकत्रित कर दरिद्र-जनों के मध्य जा कर बाँटें। सड़क पर घूमते हुए अन्धे, विकलांग तथा भूखे व्यक्तियों में जा कर कुछ पैसे भी दान दें। किसी सामाजिक संस्था में प्रतिदिन एक घण्टे के लिए निष्काम भाव से सेवा किया करें।

सत्संग तथा कीर्तन में प्रति सप्ताह अथवा पक्ष में एक बार अपने मित्रों को तथा समाज के सदस्यों से भी मिला करें। दूसरे के कष्टों को समझने का प्रयत्न करें। आध्यात्मिक पथ में अपने छोटे भाइयों को सहायता दें। उन्हें ऊपर उठायें। उनका पथ-प्रदर्शन करें। यह मत मान बैठें कि वे पूर्ण हैं। उनके प्रति दयाशील बनें। वे भी अपनी ओर से पूर्ण परिश्रम कर रहे हैं जैसे आप कर रहे हैं। उनकी सहायता से आप भी उन्नति करेंगे।

अन्ततोगत्वा अपने लिए स्वयं विचार करें कि आप अपनी शक्ति, बुद्धि, शिक्षा, धन-सम्पत्ति, बल तथा जो-कुछ भी आपके पास है, इन सबका दीनों पर, जन-साधारण के लिए यथासम्भव किस प्रकार सदुपयोग कर सकते हैं।

कोई भी सेवा तुच्छ नहीं

कर्मयोग में कोई भी सेवा छोटी या बड़ी नहीं कही जा सकती। कर्मयोगियों में श्रेष्ठता या हीनता की कोई भावना होती ही नहीं। एक मशीन में एक छोटे-से-छोटा पुर्जा भी भारी पहिए के साथ चलने में आवश्यक होता है। इस प्रकार किसी भी व्यवस्थित कार्य में तुच्छ-से-तुच्छ कार्य करने वाला भी उतना ही सफलता में योगदान देता

है, जितना कि मुख्य प्रबन्धक स्वयं देता है—क्योंकि कहीं भी साधारण त्रुटि रह जाने में पूर्ण सफलता प्राप्त न हो पायेगी। एक अपरिपक्व जिज्ञासु तो यह मान बैठता है कि उसके गुरु का व्यवहार उसके साथ सेवकों जैसा है, तभी वह तुच्छ कार्यों में उसे लगाये रहता है। किन्तु जो कर्मयोग के महत्त्व को भली प्रकार जान गया है, वह प्रत्येक कार्य को यौगिक क्रिया जानता है और प्रभु-पूजा के तुल्य मानता है। उसकी दृष्टि में कोई कार्य भी तुच्छ नहीं। प्रत्येक कार्य नारायण-पूजा के तुल्य है। कर्मयोग में सभी पुण्य कार्य होते हैं। ऐसे कार्य जिन्हें संसारी मनुष्य तुच्छ समझते हैं, उनमें जिज्ञासु प्रसन्न होता है और वह उन्हें पूर्ण उत्साहपूर्वक करता है। वह एक क्रियाशील योगी बन जाता है। वह गर्व अथवा अहंकार से पूर्णतया मुक्त रहता है। उसका पतन कभी नहीं होगा। अभिमान का कलंक उसे छू भी नहीं सकता।

महात्मा गाँधी जी की आत्मकथा पढ़िए। उन्होंने कभी भी महत्त्वपूर्ण अथवा तुच्छ कामों में अन्तर माना ही नहीं था। शौचालयों की सफाई उनकी दृष्टि में महान् यौगिक क्रिया थी। वे इसको पूजा तुल्य समझते थे। उन्होंने स्वयं शौचालय साफ किये थे। ऐसे कई कार्यों से उन्होंने अपने अहं के भ्रम का नाश किया था।

बहुत से सुशिक्षित व्यक्ति योग सीखने उनके आश्रम में आते थे। वे यह समझते थे कि गाँधी जी उन्हें निजी कक्ष में बिठा कर रहस्यपूर्ण ढंग से प्राणायाम, ध्यान तथा कुण्डलिनी जाग्रत करने के रूप में योग की शिक्षा देंगे। किन्तु उन्हें निराशा होती थी जब सबसे पहले उन्हें शौचालय साफ करने को कहा जाता था। वे तुरन्त आश्रम छोड़ जाते थे।

गाँधी जी जूतों की मरम्मत भी स्वयं ही करते थे। वे गेहूँ स्वयं पीसते और जो लोग आश्रम के अपने नियत कार्य को स्वयं न कर पाते थे, उनकी ओर से भी पीसने का कार्य गान्धी जी कर देते थे।

जब भी कोई सुशिक्षित नवागन्तुक उस कार्य को करने में संकोच करता तो वे उसके सामने पीसने का कार्य स्वयं कर देते। इससे अगले दिन वह स्वयं गेहूँ पीसने लग जाता था।

सेवा कैसे की जाये

सेवा का एक भी अवसर हाथ से जाने न दीजिए। आप प्रसन्नचित्त हो पूरे मन से सेवा-कार्य करें। मुख पर कभी त्यौरी न चढ़ायें। पूर्णतया प्रत्येक क्षण का सेवा में सदुपयोग करें। जब भी सेवा करें या दान दें, बदले में कुछ भी न चाहें; बल्कि सुअवसर देने वाले का धन्यवाद प्रकट करें जो उसने आपकी सेवा स्वीकार की।

मानव की सेवा माधव की सेवा है। मानवता की सेवा यन्त्रवत् न कीजिए। सेवा आत्मभाव से कीजिए। मन को शुद्ध करने के लिए और प्रकाश की प्राप्ति के लिए सेवा तो योग ही है, सब कार्यकर्ताओं को अपने मन में यही भाव रखना चाहिए।

प्रभु सबमें निवास करते हैं—ऐसे ही भाव से सबकी सेवा करें। वे ही आपकी सेवा को पूजा के रूप में ग्रहण कर रहे हैं। यह जगत् भगवान् का ही तो रूप है। मानवता की सेवा ईश्वर-सेवा ही है। सेवा भगवद्-पूजा है। इसे मत भूलिए। उनके जीवों की सेवा द्वारा ही उनकी श्रेष्ठतम पूजा सम्भव है।

क्रमशः

(अनुवादक : श्री स्वामी अर्पणानन्द जी महाराज)

मन की अवस्थाएँ

सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

मन की चार अवस्थाएँ

लय, विक्षेप, कषाय एवं समता--मन की चार अवस्थाएँ हैं। मन को वस्तु-पदार्थों से दूर करें। इस सत्य को मन में धारण करें कि सब कुछ दुःख-कष्टमय है। आनन्दघन शाश्वत ब्रह्म का स्मरण करें जो समस्त वस्तु-पदार्थों का अधिष्ठान है। जब मन निद्राग्रस्त होने लगे, तो इसे जगायें; जब यह इधर-उधर भटकने लगे, तो प्राणायाम, त्राटक, आत्म-संयम एवं एकाग्रता के अभ्यास द्वारा इसे पुनः प्रशान्त-अवस्था में लायें। सविकल्प समाधि के आनन्द का रसास्वादन करते समय अनासक्त रहें। जब मन कषाय अर्थात् वासना से कलुषित होने लगे, तो विवेक रूपी दण्ड तथा वैराग्य रूपी खड्ग उठायें। जब मन पूर्ण प्रशान्ति की अवस्था में है, तो किसी भी कारण से इसकी शान्ति भंग नहीं करें। निर्विकल्प समाधि में प्रवेश करें।

जाग्रत, स्वप्न एवं सुषुप्ति

इच्छा-कामना, जीवन को बनाये रखती है। प्राण, कामना के कारण ही क्रियाशील होते हैं। इच्छा-कामना ही संसार का कारण है। इच्छा, इन्द्रियों से कहती है, ''मैं जो कहती हूँ, वही करें।'' सायंकाल, इन्द्रियाँ इच्छा से कहती हैं, ''हम थक गयी हैं। अब हम और कार्य नहीं कर सकती हैं। अब हमारे लिए वस्तु-पदार्थ आकर्षक नहीं रह गये हैं।'' इच्छा, अब मन के पास जाती है। मन स्वप्नावस्था में इन्द्रियों के बिना इच्छा की पूर्ति करता है, और कुछ समय बाद इच्छा से कहता है, ''हे इच्छा! मैं अब थक गया हूँ। मेरी ऊर्जा समाप्त हो गयी है।'' इच्छा अब ऊर्जा के लिए अधिक गहराई में उतरती है। वह आत्मा के समीप पहुँचती है। आत्मा अज्ञान से आवृत्त है। इच्छा स्वयं का नाश करके आत्मा में समाहित नहीं होना चाहती है। अतः, यह अज्ञान में प्रवेश कर जाती है और वहाँ से अत्यधिक शक्ति एवं ऊर्जा लेकर पुनः मन एवं इन्द्रियों के पास जाती है और उन्हें ऊर्जस्वित करती है। मनुष्य जाग जाता है और फिर कार्य करना प्रारम्भ कर देता है।

निद्राचारी (नींद में चलने वाले)

कुछ निद्राचारी नींद में तैरते हैं यद्यपि उन्हें इसकी चेतना नहीं होती है। केलिफोर्निया में एक व्यक्ति नींद में ही एक नदी में दो मील तक तैरा। एक ग्यारह वर्षीय बालक ने नींद में कई घरों में कुशलतापूर्वक चोरी की। एक निद्राचारी स्वयं को भी लूट सकता है। ऐसे व्यक्ति नींद में घुड़सवारी कर सकते हैं, कार चला सकते हैं, पर्वतारोहण कर सकते हैं तथा अनेक मील चल सकते हैं। एक आयरिश व्यक्ति नींद में समुद्र में लगभग डेढ़ मील तैरा, परन्तु उसे कुछ स्मरण नहीं था। नींद में चलने वाले व्यक्ति अपनी देखने एवं सुनने की शक्ति खो देते हैं। उनकी स्पर्श-शक्ति क्रियाशील रहती है। उनकी इन्द्रियाँ एवं अन्य अंग अवचेतन मन द्वारा नियन्त्रित होते हैं। उन्हें बिना जगाये अपनी शय्या पर ले जाना चाहिए।

'Conquest of Mind' पुस्तक से उद्धृत आलेख का अनुवाद

विकल्प वृत्ति

महर्षि पतञ्जलि के राजयोग के अनुसार, यह मन की पाँच वृत्तियों में से एक वृत्ति है। यह वास्तव में महान् उपद्रव करती है। विकल्प वृत्ति, कल्पना ही है। माया इस वृत्ति के द्वारा उपद्रव करती है। भय एवं चिन्ता, इस वृत्ति के साथ रहते हैं। एक मिथ्या समाचार फैलता है कि मद्रास के जार्ज टाउन में हैजा का संक्रमण हो गया है, तो पार्क टाउन में रहने वाला व्यक्ति यह कल्पना करने लगता है कि उसे हैजा हो जायेगा। वह चिन्तित होता है तथा अपने भय के कारण वास्तव में ही हैजा रोग से ग्रस्त हो जाता है। आपके मित्र ने आपसे बात नहीं की, क्योंकि उसे ट्रेन पकड़ने की शीघ्रता थी। आप कल्पना करते हैं कि वह किसी कारण से आपसे कुपित-अप्रसन्न था। लन्दन में दंगे-झगड़े होने की अफवाह फैलती है और आप मिथ्या कल्पना करने लगते हैं कि लन्दन में अध्ययन करने वाले आपके पुत्र की मृत्यु हो गयी होगी। विवेकपूर्ण विचार द्वारा इन वृत्तियों का समूल नाश करें, इनके साथ तादात्म्य नहीं करें। किसी भी वृत्ति के साथ तादात्म्य नहीं करें। वृत्ति-शून्य ब्रह्म के साथ तादात्म्य करें और सदा के लिए शान्ति-विश्रान्ति प्राप्त करें।

(अनुवादिका : स्वामी गुरुवत्सलानन्द माता जी)

साधक इस व्यावहारिक जगत् के तूफानों के बीच संग्राम करता है। हर कदम पर कठिनाइयाँ आ खड़ी होती हैं। प्रलोभन तथा परीक्षाएँ समय-समय पर उस पर आक्रमण करते हैं। वह वीरतापूर्वक उन कठिनाइयों का सामना करता है; परन्तु अन्ततः वह इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि इन बाधक परिस्थितियों से अलग रह कर ही साधना करना उचित होगा। वह संसार के व्यावहारिक कार्यों के कोलाहल से अलग हट कर किसी आध्यात्मिक संस्था में जाता है तथा कुछ समय निष्काम सेवा में लगा कर अपनी साधना क्रमिक रूप से करता है; परन्तु कुछ साधना करने के उपरान्त वह अपने में अधिकाधिक शुद्धता, नैतिक तथा आध्यात्मिक प्रगति को न देख कर उसके विपरीत अधिकाधिक मलिनता, बुरे विचार तथा आवेगों का अनुभव करने लगता है। कैसा आश्चर्य है यह? क्या उसका पतन हो रहा है? कैसी विचित्र स्थिति से उसको गुजरना पड़ रहा है? क्या वह सचमुच प्रकाश की ओर मुड़ रहा है या अधिकाधिक अन्धकार की ओर? ये विचार उसके मन को अशान्त कर देते हैं। यदि वह धैर्यपूर्वक अपने मन का निरीक्षण एवं विश्लेषण करे, तो वह शीघ्र ही सत्य को जान पायेगा और उसका मन शान्त हो जायेगा।

श्री स्वामी शिवानन्द

शिवानन्द–गीता

सद्‌गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज

तमिलनाडु के तिरुनेल्वेली जिले के पत्तमडै गाँव में अप्पय्य दीक्षित के वंश में ८ सितम्बर, सन् १८८७ को श्रीमान् पी. एस. वेंगु अय्यर एवं पार्वती अम्माल के यहाँ मेरा जन्म भरणी नक्षत्र में हुआ। मैं बाल्यावस्था में बड़ा नटखट था। मेरी शिक्षा–दीक्षा एस. पी. जी. कालेज, त्रिचरापल्ली में हुई थी। १० वर्षों तक एक डॉक्टर के रूप में मैंने मलाया के निवासियों की सेवाएँ कीं। सन् १९२४ में ऋषिकेश में मैंने संन्यास धारण किया। मैंने १५ वर्ष तप एवं भगवद्–आराधना में व्यतीत किये। मैंने दस वर्ष तक आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचारार्थ यात्राएँ कीं। सन् १९३६ और १९४५ में क्रमशः The Divine Life Society और All-world Religious Federation की स्थापना की।

मेरा स्वभाव बालकों–जैसा है, जिसके कारण मैं सबमें घुल–मिल जाता हूँ। मैं हमेशा प्रसन्नचित्त रहता हूँ और दूसरों को भी प्रसन्न व आनन्दमग्न रखता हूँ। मेरे मन की भावनाएँ सुसंस्कृत और विनोदपूर्ण हैं जिनके द्वारा मैं चारों तरफ प्रसन्नता एवं आनन्द का प्रसार करता हूँ। मैं सभी का सम्मान करता हूँ और सभी को सर्वप्रथम प्रणाम करता हूँ। मैं सदैव मधुर भाषा का प्रयोग करता हूँ। मैं तेज गति से चलता हूँ तथा मैं चाहे जिस कार्य में क्यों न लगा रहूँ या रास्ते में चलता रहूँ, मेरा जप और ध्यान सतत चलता रहता है।

मैं अत्यधिक परिश्रमी हूँ और परिश्रम में मेरी आस्था है। किसी कार्य में लगने पर मैं उसे पूरा करके ही दम लेता हूँ—किसी कार्य में आलस्य न कर उसे तत्काल ही पूरा कर देता हूँ। मैं काम करने में काफी तेज हूँ तथा सेवा की मेरे अन्दर जो असीम भावना है, उसका कभी भी शमन नहीं करता हूँ। तात्पर्य यह है कि बिना सेवा–कार्य के मैं एक क्षण भी नहीं रह सकता। सेवा से मुझे अत्यन्त प्रसन्नता होती है। सेवा ने मुझे उच्च पद पर आसीन किया है और सेवा ने मुझे हर प्रकार से पवित्र बना दिया है। यही नहीं, मैं यह भी भली–भाँति जानता हूँ कि दूसरों से कैसे काम लिया जाता है। मैं दूसरों से दया, सेवा, आदर और प्रेम द्वारा काम लेता हूँ।

मैं आसन और व्यायाम तो नित्य–प्रति करता ही हूँ, साथ–ही–साथ प्राणायाम भी करता हूँ, जिसके द्वारा मेरे अन्दर एक आश्चर्यजनक शक्ति का संचार होता है। मेरा स्वास्थ्य सुन्दर है। मैं प्रतिदिन भजन हॉल की परिक्रमा करता हूँ। किसी विशेष प्रकार के बने हुए आसन या मंच पर आरूढ़ हो कर मैं सुन्दर भाषण नहीं कर सकता; क्योंकि इस तरह के बने हुए आसन मुझे चुभते हैं और इसीलिए मैं उस पर से उठ खड़ा होता हूँ और भाषण देना प्रारम्भ कर देता हूँ। जब कभी मुझे किसी आध्यात्मिक सम्मेलन की अध्यक्षता करनी पड़ी, मैं कभी भी विशेष प्रकार से बनाये गये आसनों पर नहीं बैठा। दान करने में मुझे बड़ा आनन्द आता है और मैं सर्वदा दान करता हूँ।

५९ वर्ष की आयु में भी मैं अपने को युवा, तेजस्वी, शक्तिवान् और चैतन्यमय महसूस करता हूँ। मैं प्रसन्नता से गायन कर सकता हूँ, नृत्य कर सकता हूँ, दौड़ लगा सकता हूँ, कूद–फाँद भी सकता हूँ—मेरा शरीर वज्र के समान है। हर प्रकार के भोजन को पचाने की शक्ति मेरे अन्दर विद्यमान है। मैं पढ़ने–लिखने या अन्य कार्य को निरन्तर कर सकता हूँ। अवकाश के समय कभी भी मैं पर्वतीय या समुद्रतटीय स्वास्थ्यवर्धक स्थलों की यात्राएँ नहीं

'साधना' पुस्तक से उद्‌धृत

करता, केवल अपने नियमित कार्यक्रमों में थोड़ा परिवर्तन कर आनन्द प्राप्त कर लेता हूँ। भगवदाराधन से मुझे अत्यधिक शक्ति, विश्रान्ति और शान्ति मिलती है, कार्य करने से प्रसन्नता मिलती है, सेवा करने से आनन्द मिलता है। यही नहीं—लेखन, भगवदाराधन एवं कीर्तन से मुझे नवजीवन मिलता है।

'अहं ब्रह्मास्मि, शिवोऽहं, सोऽहं, सत् चित् आनन्द स्वरूपोऽहं'—यह मेरा वेदान्तिक अध्ययन और प्रभु के ध्यान का प्रिय सूत्र है और 'चिदानन्द, चिदानन्द' मेरा प्रिय गीत है।

हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे।
हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण हरे हरे।।

यह महामन्त्र-कीर्तन मेरा प्रिय कीर्तन है।

वर्तमान समय में मैं विश्व का सर्वाधिक वैभव-सम्पन्न व्यक्ति हूँ। मेरा हृदय उसके प्रेम से परिपूर्ण है। इसलिए उस प्रभु की सारी सम्पत्ति का मालिक मैं ही हूँ। इसलिए मैं राजाओं का राजा, बादशाहों का बादशाह, शहंशाहों का शहंशाह और महाराजाओं का महाराजा हूँ। मुझे इन सांसारिक राजाओं के ऊपर दया आती है, मेरा अधिकार अपरिमित है, मेरी सम्पदा अक्षय है, मेरी प्रसन्नता अवर्णनीय है, मेरा कोष अक्षय है और यह सब मैंने संन्यास, त्याग, अक्लान्त और निष्काम सेवा, जप, कीर्तन तथा ध्यान से प्राप्त किया है।

मेरी ऊँचाई ६ फुट है; मेरा शरीर काफी हृष्ट-पुष्ट है; शरीर के अवयव सुडौल हैं; मैं उत्तम कोटि का जिमनास्ट हूँ। प्रत्येक एकादशी को निर्जल (जल रहित) व्रत करता हूँ। रविवार के दिन फल और दूध का सेवन करता हूँ, मैं एक सीधा-सादा प्राकृतिक जीवन व्यतीत करता हूँ और मेरे भीतर यौवन का स्रोत है।

मैं प्राकृतिक दृश्य, संगीत, कला, दर्शन-शास्त्र, सौन्दर्य, सत्संग, एकान्त-वास, ध्यान, योग और वेदान्त में रुचि लेता हूँ। मैं सीधा-सादा और निष्पक्ष हूँ, क्षमावान् और उदार प्रवृत्ति का हूँ। मैं दया और सहानुभूति से परिपूर्ण हूँ। मैं सहज-स्वाभाविक एवं अनियन्त्रित रूप से उदारमना हूँ। मैं साहसी एवं हँसमुख हूँ, शान्त स्वभाव का हूँ। मेरे अन्दर अनादर और आघात को सहन करने की क्षमता है। मैं क्षमाशील हूँ—बदला लेने की प्रवृत्ति नहीं रखता। बुराई के बदले भलाई करता हूँ और उस आदमी का सेवक बन जाता हूँ जो अपने सुन्दर विचारों से मेरे हृदय को जीत लेता है।

मैं गंगा और हिमालय का प्रेमी हूँ। गंगा मेरी पावन माता और हिमालय मेरे पावन पिता है। वे मेरे रक्षक और प्रेरणादायक हैं। मैं गंगा में स्नान करता हूँ, गंगा की पूजा करता हूँ, गंगा की मछलियों को भोजन देता हूँ। मैं गंगा माँ को दीप दिखाता हूँ (दीप-दान करता हूँ), गंगा माँ की प्रार्थना करता हूँ, उन्हें प्रणाम करता हूँ और उनके यश और वैभव का गान करता हूँ। मैं गंगा के महत्त्व व यश के बारे में लिखता भी हूँ; क्योंकि गंगा मेरा पालन-पोषण करती है, मुझे हर तरह से विश्रान्ति देती है और उपनिषदों के सत्यों से मुझे परिचित कराती है—''जय माँ गंगा की!''

मेरे दैनन्दिन कार्यक्रम भगवान् बुद्ध के समान हैं। मैं हमेशा कमरे में रहता हूँ, जप करता हूँ, कीर्तन और ध्यान करता हूँ, पवित्र पुस्तकों का अध्ययन करता हूँ, लिखता हूँ। मैं कमरे से उस समय थोड़ी देर के लिए बाहर आता हूँ, जब मुझे किसी से भेंट करनी होती है या कोई सेवा-कार्य करना होता है। मैं बहुत कम बोलता हूँ, सोचता अधिक हूँ और ध्यान ज्यादा करता हूँ तथा मुझमें सेवा की भावना अधिक रहती है। मैं अपना एक क्षण भी व्यर्थ नहीं करता हूँ। मैं सर्वदा कार्यरत रहता हूँ और एक नियमबद्ध जीवन यापन करता हूँ—हर समय आत्म-चिन्तन तथा दूसरों की भलाई करने में संलग्न रहता हूँ।

गीता, उपनिषद्, भागवत, योगवासिष्ठ, अवधूतगीता, विवेकचूड़ामणि आदि ग्रन्थ मेरे अभिन्न मित्र हैं। मैं सेवा, भक्ति, योग और ज्ञान का एक विचित्र मिश्रण हूँ। मैं श्री शंकर का उपासक और कैवल्य अद्वैत वेदान्ती हूँ—मैं ऐसा वेदान्ती नहीं हूँ जो मात्र नाम के लिए ही हो, बल्कि मैं उसको कार्य-रूप में भी लाता हूँ। मैं समन्वय योग का समर्थन तथा अभ्यास करता हूँ। मैं अहिंसा, सत्य और ब्रह्मचर्य का अभ्यासी हूँ—''जय श्री शंकर की!''

मैं प्रत्येक धर्म के सन्तों और पैगम्बरों (धर्मगुरुओं) का आदर करता हूँ। मैं सभी धर्मों एवं उनकी उपासना-विधियों और मतों का सम्मान करता हूँ। मैं सभी की सेवा और सभी को प्यार करता हूँ और सबमें घुल-मिल कर उन सभी में मंगलमूर्ति भगवान् का दर्शन करता हूँ। मैं अपने वचनों पर दृढ़ रहता हूँ, गरीबों की सेवा करता हूँ जिससे मुझे प्रसन्नता प्राप्त होती है। मैं गर्दभ, श्वान, वृक्ष, ईंट-पत्थर एवं प्रत्येक जीव मात्र को मन-ही-मन साष्टांग दण्डवत् प्रणाम करता हूँ। मैं वयोवृद्ध व्यक्तियों एवं साधुओं का सम्मान करता हूँ, उनकी आज्ञा का पालन करता हूँ एवं सभी को अपनी निष्काम एवं निष्कपट सेवाओं से सन्तुष्ट करता हूँ। मैं सावधानी से इधर-उधर दौड़ कर अतिथियों की सेवा करता हूँ, साधु-सन्तों एवं पीड़ित व्यक्तियों की सेवा करता हूँ।

मैं पत्रों का तत्काल उत्तर लिखता हूँ, एक-साथ कई काम करता हूँ। द्रुत गति से लेखन-कार्य सम्पादित करता हूँ। मैं बहुत दान देता हूँ, सब-कुछ व्यय कर देता हूँ, यहाँ तक कि अपने पास कुछ भी नहीं रखता हूँ। मैं गरीबों एवं अपने विद्यार्थियों को खिलाने-पिलाने में आनन्द-प्राप्त करता हूँ और उनके मातृ-तुल्य बनने की कोशिश करता हूँ। मैं अपने अनुभवगम्य विषयों पर दूसरों से वार्तालाप करता हूँ, सर्वदा मनन, चिन्तन, आत्म-विवेचन तथा आत्म-परीक्षण करता हूँ। मैं आध्यात्मिक दैनन्दिनी, नियमित दिनचर्या एवं दृढ़ संकल्प रूपी त्रिशूल धारण करता हूँ।

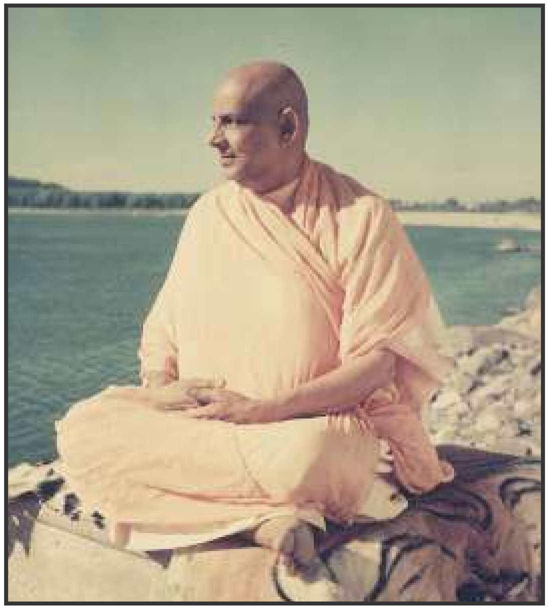
मैंने अपने गुरुओं की ईमानदारी, प्रबल विश्वास और निष्ठा से सेवा की, उनसे जीवन के बहुत ही मूल्यवान् पाठ सीखे, बहुत से गुणों का विकास किया, अपने परिव्राजक-जीवन में बिना भोजन के अनेक यात्राएँ कीं, सर्दियों में सड़कों के किनारे वस्त्र-विहीन दशा में शयन किया, पानी में भिगो कर सूखी रोटियाँ खायीं, अपने नियमों व सिद्धान्तों पर दृढ़ और अडिग रहा। मैं ज्यादा वाद-विवाद नहीं करता और शान्त रहता हूँ। मैं रुग्ण व्यक्तियों के स्वास्थ्य एवं शान्ति, मृतात्माओं और प्रेतात्माओं की शान्ति एवं विश्व-कल्याण के लिए प्रार्थना एवं कीर्तन करता हूँ। वे लोग जो गंगा-स्नान के लिए तरसते हैं, उन सबके नाम लेकर मैं गंगा में डुबकी लगाता हूँ, भजन-मन्दिर में विविध धर्मावलम्बियों के सन्तों एवं मुनियों के नामों का स्मरण करता हूँ।

मैं सर्वदा निम्नोक्त सूत्रों पर ध्यान करता हूँ :

''प्रज्ञानं ब्रह्म, अहं ब्रह्मास्मि, तत्त्वमसि, अयं आत्मा ब्रह्म, सत्यं ज्ञानं अनन्तं ब्रह्म, शान्तं शिवं अद्वैतम्, अहं आत्मा गुडाकेश, अहं आत्मा निराकारः सर्वव्यापी स्वभावतः, ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या जीवो ब्रह्मैव नापरः, अकर्ता, अभोक्ता, असंग साक्षी, अजो नित्यः शाश्वतोयं पुराणो, ज्योतिषामपि तज्ज्योतिः।''

गिरे हुओं को उठाना, अन्धों को मार्ग दिखाना, अपनी वस्तुओं में दूसरों को भी भागीदार बनाना तथा दुःखियों एवं पीड़ितों को सान्त्वना देना मेरा परम ध्येय है। भगवान् में पूर्ण विश्वास और अन्तरंग प्रेम रखना; पड़ोसियों को अपना मानना और प्यार करना; गाय, बालक और स्त्री की रक्षा करना मेरा परम लक्ष्य है। मेरा आदर्श शब्द 'प्रेम' है और सहज समाधि अवस्था मेरा परम लक्ष्य है।

बाल जगत्



प्रिय अमृत पुत्रो!

ईश्वर की महिमा

बच्चो, तुम्हें ईश्वर ने बनाया। तुम्हारे भाई, बहन, माता, पिता, मित्र और बन्धु—सबको ईश्वर ने ही बनाया। सूर्य, चन्द्र और तारे ईश्वर ने बनाये। पशु-पक्षियों को उन्होंने बनाया। पर्वत, नदी, वृक्ष आदि उन्होंने ही बनाये और सारा विश्व उन्होंने बनाया।

ईश्वर तुम्हारे हृदय में बसते हैं। वे हर जगह हैं। वे सर्वव्यापी हैं, सर्वज्ञ हैं, सर्वशक्तिमान् हैं, परम कृपालु हैं तथा आनन्दमय हैं। तुम्हारा शरीर ईश्वर का चलता-फिरता मन्दिर है। शरीर को शुद्ध, मजबूत और स्वस्थ रखो।

सदा ईश्वर की प्रार्थना करो। वे तुम्हें सब-कुछ देंगे।

ईश्वर प्रेम हैं

ईश्वर प्रेम हैं। ईश्वर सत्य हैं। ईश्वर शान्ति हैं। ईश्वर आनन्द हैं। ईश्वर प्रकाश हैं। ईश्वर शक्ति हैं। ईश्वर ज्ञान हैं। उनका दर्शन करो और मुक्ति पाओ।

नित्य सुबह-शाम कीर्तन करो। नित्य प्रार्थना करो

अपने कमरे में ईश्वर का चित्र रखो। नित्य ईश्वर की पूजा करो। ईश्वर को फूल चढ़ाओ। उन्हें नमस्कार करो। मिठाई पहले उन्हें चढ़ाओ, फिर खाओ। उनके आगे दीप रखो, कपूर जलाओ। उनकी आरती उतारो। उन्हें माला पहनाओ। तुम्हारी सारी कामनाएँ पूरी होंगी।

श्री स्वामी शिवानन्द

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

एक व्यक्ति एवं उसके कुत्ते की कहानी

मालिक को अपने कुत्ते पर अत्यन्त अभिमान था। वह जब घूमने जाता, तब कुत्ता उसके आगे-आगे चलता रहता।

एक दिन मालिक अपने कुत्ते को लेकर सैर करने के लिए निकला। उसने अपना छाता कुत्ते को दाँतों से पकड़वाया हुआ था। वह लोगों को दिखाना चाहता था कि मेरा प्यारा कुत्ता मेरे लिए सब-कुछ करने को तैयार है। इसी विचार से वह कुत्ते को छाता पकड़वाकर उसके पीछे चल रहा था। सहसा बारिश होने लगी। कुत्ता पास तो था नहीं। कुछ सौ कदम की दूरी पर था। उसे छाता चाहिए था। वह कुत्ते की ओर दौड़ने लगा। अचानक अपने मालिक को इस तरह दौड़ते हुए देखकर डर के मारे कुत्ता भी घर की ओर तेजी से दौड़ने लगा। अभिमानी मालिक घर पहुँचते-पहुँचते पानी से सराबोर हो गया था।

अज्ञान के अन्धकार में जीव अपनी आध्यात्मिक चेतना को मन के अधीन करता है। किञ्चित-काल तक मन आगे-आगे चल कर, जीव को ले जाता हुआ प्रतीत होता है। मन ने चेतना को कस कर अपने मुँह से पकड़ा हुआ है। जीव अपनी चेतना को सुरक्षित हुआ मानता है। किन्तु सहसा ही इन्द्रियजन्य-भोग और क्षणभंगुर जीवन के दु:खों की झड़ी बरसने लगती है। मन जीव को आध्यात्मिक ज्ञान से वंचित कर दूर चला जाता है।

यदि अध्यात्म-ज्ञान रूपी छाता मन को नहीं दिया होता (जो उसका उपयोग भी नहीं जानता), तो जीव स्वयं को दु:ख और लोभ इत्यादि की वर्षा से अवश्य बचा सकता। अब जितनी तेजी से मुक्त होने के लिए वह आगे दौड़ता है, शान्ति उससे उतनी ही दूर भागती जाती है।

हे मानव, आध्यात्मिक पूँजी एवं समृद्धि को दोषपूर्ण और चंचल मन के अधीन नहीं करो। जरूरत के समय पर वह विश्वासघात करेगा। वह अविश्वसनीय और धोखेबाज है। केवल भगवान् पर ही विश्वास करो। उन्हें ही अपना अवलम्ब और आश्रय बनाओ।

श्री स्वामी शिवानन्द

'Parables of Swami Sivananda' पुस्तक से उद्धृत कहानी का अनुवाद

परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज की सांस्कृतिक यात्रा

नई दिल्ली, ओडिशा और छत्तीसगढ़ के भक्तों के प्रेमपूर्ण आमन्त्रण पर, द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय के महासचिव परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज नवम्बर एवं दिसम्बर २०२५ में इन स्थानों की सांस्कृतिक यात्रा पर गये।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय की एक शाखा, शिवानन्द कल्चर्ल एसोसियेशन, अमर कॉलोनी, नई दिल्ली ने स्वामीजी महाराज को २३ नवम्बर २०२५ को आयोजित एक सत्संग कार्यक्रम के लिए आमन्त्रित किया था। अतः श्री स्वामीजी ने मुख्यालय आश्रम के कुछ ब्रह्मचारियों और संन्यासियों सहित २२ नवम्बर को नई दिल्ली के लिए प्रस्थान किया। शाखा के पदाधिकारियों ने स्वामीजी तथा अन्य सबका सोत्साह हार्दिक स्वागत किया। आगामी दिन, स्वामीजी महाराज ने सत्संग में भाग लिया और निष्काम सेवा के महत्त्व पर प्रवचन दिया और यह भी स्पष्ट किया कि भगवद्-स्मरण तथा नियमित रूप से सत्संग किस प्रकार साधक को भगवद्-साक्षात्कार की ओर ले जा सकता है। स्वामीजी उसी दिन अर्थात् २३ नवम्बर २०२५ को ही आश्रम लौट आये।

गहम, तलचर, ओडिशा में द डिवाइन लाइफ सोसायटी की एक शाखा शिवानन्द सेवाग्राम द्वारा किये गये प्रेमपूर्ण आग्रह पर, स्वामीजी महाराज ८ दिसम्बर २०२५ को उनके वार्षिक साधना शिविर में भाग लेने हेतु शिवानन्द सेवाग्राम गये। स्वामीजी महाराज ने ८ से १० दिसम्बर तक होने वाले इस शिविर के विभिन्न सत्रों में भक्तों को सम्बोधित किया और उन्हें प्रेरित किया कि उन्होंने जो कुछ भी पुस्तकों में पढ़ कर और प्रवचनों को श्रवण करके ज्ञान अर्जित किया है, उसका दैनिक जीवन में अभ्यास करें। इस शिविर में लगभग १००० भक्तों ने भाग लिया।

१० दिसम्बर को स्वामीजी महाराज ने डिवाइन लाइफ सोसायटी स्टील–टाउनशिप, राउरकेला शाखा के रजत जयन्ती महोत्सव में सम्मिलित होने के लिए राउरकेला के लिए प्रस्थान किया। स्वामीजी ने सायंकालीन सत्संग में भाग लिया और भगवन्नाम की महिमा का वर्णन करते हुए 'भज गोविन्दम्' पर प्रवचन दिया। ११ दिसम्बर को स्वामीजी ने 'नाम स्मरण साधना' विषय पर ही अपने प्रवचन को आगे बढ़ाया। आगामी दिन, स्वामीजी डिवाइन लाइफ सोसायटी राउरकेला की मुख्य शाखा में गये और सत्संग में 'भक्ति योग' पर प्रवचन दिया। इस सत्संग में लगभग १५० भक्तों ने भाग लिया।

राउरकेला से, स्वामीजी १३ दिसम्बर को 'वैस्टर्न ओडिशा डिवाइन लाइफ सोसायटी को–ओर्डिनेशन कमेटी' द्वारा, सम्बलपुर शाखा के स्वर्ण जयन्ती के अवसर पर आयोजित किये जाने वाले त्रिदिवसीय आध्यात्मिक सम्मेलन में भाग लेने के लिए, सम्बलपुर गये। इस सम्मेलन में अधिकांश रूप से पश्चिमी ओडिशा के ज़िलों से आने वाले लगभग १००० भक्तों ने भाग लिया था। स्वामीजी ने सम्मेलन के विभिन्न सत्रों में, उपस्थित श्रोताओं को सम्बोधित किया।

१६ से २३ दिसम्बर तक, स्वामीजी पश्चिमी ओडिशा में 'द डिवाइन लाइफ सोसायटी' की विभिन्न शाखाओं यथा, बुरला, लहांडा, बरगढ़, डूंगरीपल्ली, बलांगीर, पटनागढ़, तितिलागढ़, केसिंगा, भवानीपटना, जूनागढ़, धर्मगढ़, महीचला, उमेरकोट, सुनाबेड़ा महिला शाखा, सुनाबेड़ा मुख्य शाखा, कोरापुट और जयपुर गये। स्वामीजी ने धर्मगढ़, उमेरकोट, सुनाबेड़ा (महिला शाखा) और जयपुर में भक्तों को मन्त्र दीक्षा भी दी।

२४ दिसम्बर को, स्वामीजी महाराज ने ओडिशा से छत्तीसगढ़ के लिए प्रस्थान किया। स्वामीजी घाटपदमूर की डिवाइन लाइफ सोसायटी शाखा में गये और वहाँ सत्संग में उपस्थित भक्तों को आशीर्वचन दिये। सत्संग में पर्याप्त संख्या में भक्त और महाविद्यालय के छात्र उपस्थित थे, स्वामीजी ने गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के जीवन और शिक्षाओं पर प्रवचन देते हुए विद्यार्थियों को

सत्य, धर्म, अहिंसा के पथ पर चलने और सुदृढ़ चरित्र बनाने के लिए प्रेरित किया।

२५ दिसम्बर को स्वामीजी गुमुरगुण्डा की यात्रा के मार्ग में टेंकर, दंतेवाड़ा रुके, डिवाइन लाइफ सोसायटी की टेंकर शाखा गये तथा माता दन्तेश्वरी के दर्शन किये। आगामी दिन, स्वामीजी गुमुरगुण्डा शाखा द्वारा आयोजित श्री स्वामी सदाप्रेमानन्दजी महाराज की ३३ वीं पुण्यतिथि आराधना दिवस के कार्यक्रम में सम्मिलित हुए तथा वहाँ ३००० के लगभग उपस्थित भक्तों को सम्बोधित किया। २७ दिसम्बर को, स्वामीजी '१० वें छत्तीसगढ़ स्टेट द डिवाइन लाइफ सोसायटी सम्मेलन' में भाग लेने के लिए भिलाई गये। २८ दिसम्बर को स्वामीजी महाराज ने सम्मेलन का उद्घाटन किया तथा प्रातः एवं सांयकाल के दोनों सत्रों में उपस्थित भक्तों को सम्बोधित किया।

अपनी इस सांस्कृतिक यात्रा में, स्वामीजी १६०० कि.मी. सड़क मार्ग तय करते हुए पश्चिमी ओडिशा और छत्तीसगढ़ की लगभग २३ डीएलएस शाखाओं में गये और जिस जिस शाखा में भी गये, वहाँ के अधिकारियों से बातचीत की, शाखा की गतिविधियों के सम्बन्ध में जानकारी लेने के साथ साथ उन्हें उचित मार्गदर्शन देते हुए नियमित रूप से साप्ताहिक सत्संग करने, सत्संग में बालकों एवं युवाओं को जोड़ने तथा उनके लिए विशेष सत्संग एवं शिविर आयोजित करने के लिए प्रेरित किया। विभिन्न शाखाओं में अपने प्रवचनों द्वारा स्वामीजी महाराज ने गुरुदेव के जीवन और शिक्षाओं तथा भगवन्नाम की महिमा का वर्णन करते हुए आध्यात्मिक जिज्ञासुओं को सतत भगवद्-स्मरण बनाये रखने और भगवन्नाम जप करने पर बल दिया जो कि भगवान् की प्राप्ति का सुनिश्चित, त्वरित और सरलतम मार्ग है।

स्वामीजी के विविध शाखाओं में जाने से शाखाओं की गतिविधियों के सुचारु रूप से चलने में अत्यन्त सकारात्मक प्रभाव पड़ा तथा भक्तवृन्द को भी अत्यधिक प्रेरणा मिली।

३० दिसम्बर को स्वामीजी महाराज मुख्यालय आश्रम में लौट आये।

मुख्यालय आश्रम में १०४ वें बेसिक योग–वेदान्त कोर्स का दीक्षान्त समारोह

परम पिता परमात्मा और सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की अपार कृपा से, २५ अक्टूबर २०२५ को बेसिक योग–वेदान्त का १०४ वाँ कोर्स सम्पन्न हुआ। कोर्स का दीक्षान्त समारोह ३० अक्टूबर २०२५ को वाईवीएफ़ए हॉल में परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज की उपस्थिति में आयोजित किया गया।

प्रारम्भिक प्रार्थनाओं के उपरान्त, एकेडमी के रजिस्ट्रार, ब्रह्मचारी श्री गोपीजी ने सभी उपस्थित जनों का स्वागत करते हुए कोर्स की रिपोर्ट प्रस्तुत की। इसके पश्चात् विद्यार्थियों को प्रमाणपत्र और ज्ञान–प्रसाद वितरित किया गया तथा प्राध्यापक वर्ग को सम्मानित किया गया।

परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने अपने सन्देश में विद्यार्थियों को माँ गंगा के तट और हिमालय की तलहटी में, गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के पावन धाम में दो मास रहते हुए सफलतापूर्वक कोर्स पूर्ण करने के लिए बधाई दी और उन्हें गुरुदेव द्वारा सिखायी गयी योगमय जीवन शैली का अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया। माँ सरस्वती की पूजा और प्रसाद वितरण के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और श्री गुरुदेव के आशीर्वाद सब पर हों।

‘ब्रजमोहन स्कूल फॉर द ब्लाइंड, मेरठ’ के बच्चों का मुख्यालय आश्रम में आगमन

मेरठ के ब्रजमोहन स्कूल फॉर द ब्लाइंड के अठारह बालक-बालिकाएँ अपने अध्यापकों, प्रधानाचार्य श्री प्रवीण शर्मा और उप-प्रधानाचार्य श्रीमती उपासना शर्मा के साथ ७ जनवरी, २०२६ को सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के आशीर्वाद प्राप्ति हेतु उनके पावन धाम में आये।

अपने तीन दिनों के प्रवास काल में वे आश्रम के पावन मन्दिरों में गये, सत्संग में भाग लिया, श्री गुरुदेव कुटीर की गंगा आरती में सम्मिलित हुए। उन्होंने पावन समाधि मन्दिर में आयोजित रात्रि सत्संग में श्रीमद्भगवद्गीता के १२ वें और १५ वें अध्याय के सुमधुर पारायण और शिवानन्द चालीसा, चिदानन्द चालीसा एवं भजनों के अत्यन्त मधुर गायन के रूप में श्री गुरुदेव को अपनी भावपूर्ण प्रेमांजलि समर्पित की। परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज ने उन्हें प्रेरणाप्रद शब्दों तथा विशेष प्रसाद द्वारा आशीर्वादित किया।

सर्वशक्तिमान् परमात्मा और सद्गुरुदेव के भरपूर आशीर्वाद उन सब पर हों।

पावन स्मृति में

अत्यन्त दुःख एवं गहन क्षति के भाव के साथ हम यह सूचित कर रहे हैं कि पूज्य श्री ज्ञानेश्वरी माताजी, आध्यात्मिक अध्यक्ष, श्री शान्ति आश्रम, तोटापल्ली हिल्ज़, सन्कावरम, ज़िला काकीनाड़ा (पहले ईस्ट गोदावरी ज़िला), आन्ध्र प्रदेश ने २६ दिसम्बर, २०२५ को प्रातः ६.४० बजे अपने सहस्रों शिष्यों एवं भक्तों को शोकसंतप्त छोड़ते हुए, अपनी नश्वर देह का त्याग कर दिया।

पूज्य श्री ज्ञानेश्वरी माताजी (१९३१–२०२५)

शिवानन्द आश्रम (द डिवाइन लाइफ सोसायटी) और शान्ति आश्रम (द मिशन ऑफ़ पीस) का परस्पर एक विलक्षण आध्यात्मिक सम्बन्ध डिवाइन लाइफ सोसायटी की स्थापना से भी पहले से है। क्योंकि परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज, शान्ति आश्रम के संस्थापक परम पूज्य श्री ओंकारजी महाराज (१८९५–१९८२) से अपने स्वर्गाश्रम प्रवास की अवधि में मिले थे और अपने तीन शिष्यों (स्वामी परमानन्दजी, स्वामी आत्मानन्दजी और स्वामी स्वरूपानन्दजी) के साथ वर्ष १९३२–३३ में कुछ माह के लिए शान्ति आश्रम में ठहरे भी थे।

पूज्य श्री स्वामी ओंकारजी महाराज ने अपनी आत्मकथा में अत्यन्त स्नेहपूर्वक स्मरण किया है कि श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज ने, १९३० के दशक में शान्ति आश्रम में अपने प्रवास काल में और बाद में जब भी वे स्वयं शिवानन्द आश्रम में जा कर रहे, एक अति स्नेहमयी माँ के समान उन पर अपना प्रेम बरसाया। उन्होंने अनुभव किया कि श्री गुरुदेव के असीम प्रेम ने दोनों आश्रमों के मध्य की भौगोलिक दूरी को समाप्त कर दिया और एक ऐसी आध्यात्मिक एकता का सृजन किया जो भगवान् की सर्वव्यापकता के प्रति जागरूकता, वैश्विक प्रेम और शान्ति तथा मानवता की निष्काम सेवा जैसे समान उद्देश्यों पर केन्द्रित है।

बाद में, परम पूज्य श्री स्वामी ओंकारजी महाराज के प्रेमपूर्ण आग्रह से, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज ने, यद्यपि आरम्भ में अनिच्छा से ही, शान्ति आश्रम (द मिशन ऑफ़ पीस) का अध्यक्ष बनने के लिए स्वाकृति दी, और १९८२ से लेकर २००८ में अपनी महासमाधि तक श्री शान्ति आश्रम के अध्यक्ष पद पर बने रहते हुए अपना वचन निभाया। पूज्य श्री ज्ञानेश्वरी माताजी दिसम्बर २०२५ में अपने अन्तिम दिनों तक शान्ति आश्रम की आध्यात्मिक अध्यक्ष रहीं।

पूज्य माताजी का जन्म १३ अक्तूबर १९३१ में समालकोटा (आन्ध्र प्रदेश) के निकटवर्ती पेड्डापुरम गाँव में

ज्ञानेश्वरी माताजी, पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज, पूज्य श्री स्वामी ओंकारजी महाराज और माताजी की छोटी बहिन कुमारी शान्ति

धार्मिक प्रवृत्ति के माता-पिता, जो परम पूज्य श्री स्वामी ओंकारजी महाराज के सम्बन्धी भी थे, के यहाँ हुआ। सम्भवतया माताजी के गत जन्म के कर्म ही उन्हें इतनी अल्पायु में आश्रम-जीवन में ले आये। अल्पायु में उनके पिताजी का देहान्त हो गया और उनकी माता उन्हें और उनकी छोटी बहिन को साथ लेकर पूज्य श्री ओंकारजी महाराज के चरणों में रहने के लिए श्री शान्ति आश्रम में आ गयीं। उस समय माताजी की आयु मात्र ९ वर्ष की थी।

श्री स्वामी ओंकारजी के पूर्वाश्रम में उनकी एक छोटी बहिन थी, जिसका श्री स्वामीजी के प्रति अत्यधिक स्नेह था। श्री स्वामीजी अभी १४ वर्ष के थे, जब उनकी इस १२ वर्षीय छोटी बहिन का देहान्त हो गया। उसके आकस्मिक निधन और अन्त समय में उसके निकट न होने के दुःख से स्वामीजी बहुत दिनों तक अत्यन्त शोकग्रस्त रहे। श्री स्वामीजी ने अपनी पुस्तिका, 'रीइन्कारनेशन ऑफ़ माई लिटिल सिस्टर' में पूज्य ज्ञानेश्वरी माताजी के स्वभाव में उनकी बहिन के समान निस्स्वार्थता, भक्ति और स्नेह जैसे उदात्त गुणों का वर्णन किया है जो संकेत देते हैं कि पूज्य ज्ञानेश्वरी माताजी अन्य कोई नहीं अपितु उनकी उसी छोटी बहिन का पुनर्जन्म था जिसे उन्होंने अपनी बाल्यावस्था में ही खो दिया था।

श्री शान्ति आश्रम तोटापल्ली में पूज्य स्वामी ओंकारजी महाराज एवं ज्ञानेश्वरी माताजी द्वारा पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज का हार्दिक स्वागत, श्री स्वामी देवानन्दजी महाराज बायीं ओर और श्री आंजनेयुलु जी दायीं ओर

अपनी पुस्तिका में स्वामीजी आगे लिखते हैं, 'जिस प्रकार एक बत्तख का जल के साथ सहज सम्बन्ध होता है, उसी सहजता से ज्ञानेश्वरी आश्रम की क्रियाओं-गतिविधियों में सम्मिलित हो गयी।' वे जिस

आनन्दाश्रम के पूज्य श्री स्वामी सच्चिदानन्दजी महाराज और पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के साथ ज्ञानेश्वरी माताजी

दिन से आश्रम में आयीं, उसी दिन से अपनी बालसुलभ सरलता के साथ हर समय दूसरों की सेवा और देख-रेख करते हुए आश्रम का अभिन्न अंग बन गयीं। वे अभी रसोईघर में भोजन बनाने और दूसरों को खिलाने में संलग्न होतीं, और फिर शीघ्र ही प्रार्थना-भवन में बाह्य वातावरण से पूर्णतया अनभिज्ञ, गहन ध्यान में लीन बैठी होतीं। अत्यन्त अल्पायु में आश्रम में आ जाने से वह विधिवत् शिक्षा प्राप्त नहीं कर पायी थीं, तथापि अपने अथक समर्पित प्रयत्नों से उन्होंने स्वयं को अँग्रेज़ी और तेलगु दोनों भाषाओं को पढ़ने और लिखने योग्य बना लिया था, और साथ ही दोनों भाषाओं में पूज्य स्वामीजी की पाण्डुलिपियों एवं पत्र-व्यवहार को निपुणता सहित टाइप करके श्री स्वामीजी महाराज की सेवा भी करती रहीं।

किशोरावस्था में, जब उनकी आयु की अधिकांश लड़कियाँ प्रायः चलचित्रों, आभूषणों, वस्त्रों और विवाह की बातों में ही रुचि रखती थीं, उन्होंने आश्रम की पत्रिका में छोटे-छोटे लेख देना आरम्भ कर दिया था। उनके लेखों की एक छोटी सी पुस्तिका 'हाउ आई लर्नड इंग्लिश फ्रॉम स्वामीजी' शीर्षक से प्रकाशित हुई थी, जिसमें अँग्रेज़ी भाषा की अपेक्षा सद्गुणों और आध्यात्मिकता के सम्बन्ध में अधिक ज्ञान प्राप्त होता है। निरन्तर इतनी व्यस्तता में भी वे अपने मेडिसिन बॉक्स के साथ आस-पास के गाँवों में निर्धनों और रोगियों की प्रेमपूर्ण देख-रेख के लिए जाती थीं। वे समय निकालकर वायलिन पर 'श्री राम जय राम जय जय राम' भी गाती थीं।

माताजी सत्संग में भक्तों को सम्बोधित करते हुए

पूज्य स्वामी ओंकारजी को प्रायः ऐसा लगता था कि यह नन्हीं सी ज्ञानेश्वरी सादगी, विनम्रता, उदारता, सहनशक्ति, निःस्वार्थ सेवा तथा अन्य

पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज के साथ माताजी

सद्‌गुणों में दृढ़तापूर्वक स्थित रहने के कारण, उनकी शिष्या नहीं अपितु गुरु ही अधिक थी। एक अत्यन्त हृदयस्पर्शी घटना से उनकी सहनशक्ति और सेवापरायणता की गहराई की झलक देखने को मिलती है। मूसलाधार वर्षा वाली एक अँधेरी रात में कुमारी ज्ञानेश्वरी मद्रास नागरिक चिकित्सालय के सेवानिवृत्त डीन, डॉ सी.के राव, जो कुछ दिनों के लिए तोटापल्ली आश्रम में साधना करने के लिए आकर ठहरे हुए थे, के कुटीर में भोजन लेकर जा रही थीं। अँधेरे में उन्हें किसी जीव-जन्तु ने काट लिया, किन्तु उन्होंने इस ओर कोई ध्यान नहीं दिया, भोजन खिलाने के पश्चात् बर्तन भी धो दिये। जब तक वे स्वामीजी की कुटीर में पहुँची, तब तक उनके मुख का स्वाद कड़वा हो गया और दर्द भी पूरे शरीर में फैलने लगा। पूछने पर उन्होंने केवल इतना ही कहा कि उन्हें किसी कीट ने काट लिया था। किन्तु देखने पर ज्ञात हुआ कि यह सर्प का दंश था, और विष का प्रभाव फैलना आरम्भ हो गया था। इतने कष्ट में भी वे अपने लिए चिन्ता न करके यह चिन्ता कर रही थीं कि वे अपने दुःख से उन सबको परेशान कर रही हैं। भगवान् की कृपा से और डॉ. राव की देख-रेख से उनकी सर्प दंश से रक्षा हो गयी।

पूज्य स्वामी ओंकारजी महाराज ने अपनी आत्मकथा में इस घटना के बाद अपनी भावनाओं को इस प्रकार व्यक्त किया, ' मैं ज्ञानेश्वरी को मेरी शिष्या अथवा मेरी गुरु कहूँ, मेरी बहिन या मेरी पुत्री कहूँ, मेरे हृदय को इस बात से अत्यन्त सुख और सन्तोष अनुभव होता है, मैं स्वयं को भाग्यशाली मानता हूँ कि मेरा सम्बन्ध एक ऐसी निःस्वार्थ एवं परोपकारशील साधिका से है जो अपने लिए नहीं अपितु दूसरों की भलाई और सुख-शान्ति के लिए और आश्रम के विकास हेतु ही कार्य करती, जीवित रहती और श्वास लेती है।'

पूज्य स्वामी ओंकारजी महाराज के समाधि स्थल में श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज के साथ माताजी

वर्ष १९५१ में २१ जनवरी को, पूज्य श्री स्वामी ओंकारजी ने अपने जन्म दिवस पर मौन यज्ञ प्रारम्भ किया और

दीर्घ काल के लिए मौन व्रत धारण कर कैलाशगिरि (वाल्टेयर अब विशाखापत्तनम् शान्ति आश्रम का निकटवर्ती पर्वत शिखर) पर एकान्तवास में चले गये। स्वामीजी का यह मौन व्रत और एकान्तवास छः वर्ष, अर्थात् १९५७ तक चला। उस समय आश्रम की व्यवस्था और उसकी गतिविधियों का समस्त कार्यभार कुमारी ज्ञानेश्वरी ने सम्भाला, वे उस समय मात्र २० वर्ष की ही थीं। इस सब के साथ साथ उन्होने 'पीस' पत्रिका के प्रकाशन कार्य, भक्तों और शिष्यों को आध्यात्मिक पथ सम्बन्धी मार्गदर्शन के कार्य को भी भली-भाँति निभाया।

पूज्य माता जी की षोडशी पूजा में श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज, स्वामी शारदानन्द माताजी बायीं ओर और स्वामी विनम्रानन्द माताजी दायीं ओर

इसी समय, आश्रम में पूज्य स्वामी ओंकारजी की ६०वीं जयन्ती षष्टिपूर्ति का महोत्सव भी मनाया गया, जबकि स्वामीजी इस अवसर पर अभी मौन व्रत में कैलाशगिरि पर ही थे और शारीरिक रूप से आश्रम में उपस्थित नहीं थे। कुमारी ज्ञानेश्वरी ने २१ से ३१ जनवरी १९५६ तक दश दिनों का भव्य कार्यक्रम आयोजित किया। आश्रम में प्रवचन, भजन, कीर्तन, पूजा-प्रार्थना, हरिकथा, शास्त्रीय नृत्य, हवन, बिल्व-लक्षार्चना इत्यादि भव्य कार्यक्रमों में सहस्त्रों भक्त सम्मिलित हुए। इन दश दिनों तक, माताजी ने यह ध्यान रखा कि ४० सहस्त्र के लगभग लोगों को प्रतिदिन भरपूर स्वादिष्ट भोजन दिया जाता रहे। तब से ही प्रत्येक वर्ष २१ जनवरी को विशाल भण्डारे की यह प्रथा आरम्भ हुई जो कोरोना काल से पहले तक सतत चलती रही, जिसमें १५ से २० सहस्त्र लोग आश्रम प्रसाद ग्रहण करते थे।

अपने आध्यात्मिक व्यक्तित्व और पूज्य स्वामी ओंकारजी की आध्यात्मिक पुत्री होने से, पूज्य माताजी स्वाभाविक रूप से ही पूज्य स्वामीजी महाराज की उत्तराधिकारी बन गयीं थीं, किन्तु उन्होंने कोई भी पद ग्रहण करना अस्वीकार कर दिया। अतः पूज्य स्वामीजी द्वारा परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज, जो कि पहले से ही द डिवाइन लाइफ सोसायटी के परमाध्यक्ष थे, को श्री शान्ति आश्रम (द मिशन ऑफ़ पीस) के परमाध्यक्ष पद का अतिरिक्त दायित्व स्वीकार कर लेने के लिए आग्रह किया गया। तद्नुसार, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज को जनवरी १९८२ में श्री शान्ति आश्रम(द मिशन ऑफ़ पीस) का परमाध्यक्ष घोषित कर दिया गया।

कुछ माह के उपरान्त , १० जून १९८२ में जब पूज्य श्री स्वामी ओंकारजी नश्वर देह त्याग कर परम तत्त्व में विलीन हो गये, पूज्य माताजी श्री शान्ति आश्रम (द मिशन ऑफ़ पीस) की आध्यात्मिक अध्यक्ष बनीं किन्तु

षोडशी पूजा

उन्होंने कोई औपचारिक पद या दायित्व नहीं लिया। तब से पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज और पूज्य माताजी क्रमशः २००८ और २०२५ में परम तत्त्व में विलीन होने तक अपने अपने कर्तव्यों का निर्वहन करते रहे।

पूज्य माताजी ने आश्रम की बागडोर सम्भाली और तोटापल्ली मुख्यालय आश्रम, विशाखापत्तनम् (वाल्टेयर) आश्रम, काकीनाडा आश्रम, कोटगिरि आश्रम, तथा तोटापल्ली, विशाखापत्तनम् और कोटगिरि के विद्यालयों एवं अन्य समस्त परोपकारी और कल्याणकारी गतिविधियों का कुशलतापूर्वक संचालन किया। उन्होंने पूज्य स्वामी ओंकारजी द्वारा स्थापित किये गये आदर्शों का दृढ़ता से पालन किया और किसी भी प्रकार का विचलन या समझौता स्वीकार नहीं किया, भले ही वह छोटा सा ही क्यों न हो। आज तक भी यह देखा जा सकता है कि आश्रम परिसर में न तो समाचार-पत्र आते हैं, न ही वहाँ टेलीविजन और एयर-कंडीशनर हैं। परन्तु आश्रम की आध्यात्मिक अध्यक्ष के रूप में उन्होंने सभी सच्चे साधकों को अत्यन्त उदारतापूर्वक सहायता, मार्गदर्शन और आशीर्वाद प्रदान किया जिससे कि वे निरन्तर ध्यान और साधना में प्रगति कर सकें।

यद्यपि वे कोमल एवं कृशकाय थीं, किन्तु उनकी मौन आध्यात्मिक दीप्ति उनके सान्निध्य में आने वालों की गहरी भावनाओं को उद्वेलित कर देती थी जिससे उनके नेत्रों से अश्रु प्रवाहित होने लगते थे। वे प्रवचन बहुत कम देती थीं किन्तु उनके कहे अल्प शब्द, जो सर्वोच्च दर्शन और व्यावहारिक ज्ञान से पूर्ण होते थे, सीधे हृदय में उतर जाते थे। वे असंख्य लोगों के लिए आध्यात्मिक शक्ति का स्रोत थीं, भले ही देखने में साधारण प्रतीत होती थीं।

माताजी ने वर्ष १९५० में गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज के प्रथम दर्शन प्राप्त किये। इसके बाद उन्होंने पूज्य श्री स्वामी ओंकारजी के साथ शिवानन्द आश्रम की यात्राएँ कीं और गुरुदेव के देहत्याग से पूर्व अनेक बार उनके सान्निध्य में रहने का सौभाग्य प्राप्त किया। बाद में भी वे कई बार शिवानन्द आश्रम आयीं। एक बार वे आश्रम की ही कोडियाला में एक छोटी सी कुटिया में चालीस दिनों तक एकान्तवास में रहीं, जो शिवानन्द आश्रम से लगभग ३० कि.मी. ऊपर बद्रीनाथ मार्ग पर स्थित है। एक अन्य जगह, जहाँ जाना माताजी को बहुत प्रिय था, वह पापा रामदासजी का आनन्दाश्रम था। अपने भक्तों के प्रेमपूर्ण आमन्त्रण पर उन्होंने दक्षिण अफ्रीका, मॉरिशस और कनाडा की भी यात्राएँ कीं। पूज्य माताजी के मार्गदर्शन में, वर्ष २०१६ में श्री शान्ति आश्रम ने अपनी स्थापना का शताब्दी महोत्सव अत्यन्त भव्य रूप में मनाया।

अपने ९४ वर्षों की जीवन-अवधि में माताजी ने अनेक चुनौतियों, कठिनाइयों और स्वास्थ्य सम्बन्धी

समस्याओं का सामना किया, किन्तु उन्होंने किंचित सी भी चिन्ता या विचलन के बिना उन सभी पर विजय पा ली, और इस प्रकार बिना कुछ कहे ही उन्होंने सबके लिए एक प्रेरणाप्रद उदाहरण स्थापित कर दिया। जिसने जीवन में एक बार भी उनके दर्शन किये, वह उनके सान्निध्य में अनुभव की गयी गहन शान्ति, उनकी करुणापूरित दृष्टि और मधुर एवं सौम्य मुस्कान को कभी भूल नहीं पायेगा।

श्री स्वामी मुक्तानन्दजी महाराज आनन्दाश्रम, श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज, स्वामी विनम्रानन्द माताजी और स्वामी शारदानन्द माताजी १६ महात्माओं की पूजा–सेवा करते हुए

जब संसार से प्रस्थान का समय आता है, तो उसका कोई न कोई कारण बन जाता है। २२ दिसम्बर की रात्रि को पूज्य माताजी को अचानक स्वास्थ्य विषयक समस्या उत्पन्न हुई। कुछ दिन चिकित्सालय में उपचार के पश्चात्, २६ दिसम्बर को प्रातः ६.४० बजे उन्होंने अन्तिम श्वास ली। आगामी दिन उनके पार्थिव शरीर का पूज्य स्वामी ओंकारजी महाराज के समाधि मन्दिर के निकट अन्तिम संस्कार किया गया। सोलहवें दिन अर्थात् १० जनवरी २०२६ को शुभ षोडशी पूजन का आयोजन किया गया।

प्रत्येक वर्ष २१ जनवरी को पूज्य स्वामी ओंकारजी महाराज का जन्मोत्सव अत्यन्त भव्य रूप से मनाया जाता है। यह एक प्रकार की परम्परा ही बन गयी थी कि परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज स्वयं प्रत्येक वर्ष इस समारोह की अध्यक्षता करते थे। वर्ष २००४ में उन्होंने वार्षिक जयन्ती समारोह में अपने प्रतिनिधि के रूप में श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज को समारोह में भाग लेने और उसकी अध्यक्षता के लिए भेजा। इसी प्रकार १० जनवरी को पूज्य माताजी की षोडशी पूजा के अवसर पर श्री स्वामी पद्मनाभानन्दजी महाराज ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। स्वामीजी महाराज के साथ, आनन्दाश्रम के स्वामी मुक्तानन्दजी, कैलाश आश्रम के स्वामी मेधानन्दजी, योगदा सत्संग, रांची के स्वामी स्मरणानन्दजी, चिन्मय मिशन के स्वामी सत्यात्मानन्दजी एवं स्वामी विजयानन्दजी, स्वामी पराविद्यानन्द माताजी, योगाचार्य श्री टी.एल. नरसिंहा, वाईसीटी, श्री रमणाश्रम राचापल्ली के स्वामी रामानन्दजी, स्वामी सुमित्रानन्द माताजी एवं कुछ अन्य स्वामीजी भी, जो श्री शान्ति आश्रम से घनिष्ठ रूप से

षोडशी पूजा हेतु एकत्रित महात्मा वृन्द

सम्बन्धित थे, कार्यक्रम में सम्मिलित हुए। पूजा के उपरान्त, सब स्वामीजियों ने पूज्य माताजी को अपनी प्रेमपूरित श्रद्धांजलि अर्पित की। सोलह महात्माओं के भोजन के पश्चात् विशाल भण्डारे के साथ कार्यक्रम समाप्त हुआ।

गत कुछ दशकों से पूज्य माताजी अपनी शिष्या, स्वामी विनम्रानन्द माताजी को आश्रम की गतिविधियों का दायित्व सम्भालने के लिए तैयार कर रही थीं, और इतना ही नहीं, उनके आग्रह से परम पूज्य स्वामी चिदानन्दजी महाराज ने १९९९ में नवरात्रि के दिनों में उनको पावन संन्यास परम्परा में भी दीक्षित किया था। पूज्य माताजी की इच्छा एवं निर्देशानुसार, स्वामी विनम्रानन्द माताजी को श्री शान्ति आश्रम, द मिशन ऑफ़ पीस का आध्यात्मिक अध्यक्ष घोषित कर दिया गया है। स्वामी शारदानन्द माताजी उनकी सहायक होंगी, उन्हें भी पूज्य माताजी के अनुरोध पर द डिवाइन लाइफ सोसायटी, शिवानन्द आश्रम के परमाध्यक्ष परम पूज्य श्री स्वामी योगस्वरूपानन्दजी महाराज द्वारा २०२२ में पावन संन्यास परम्परा में दीक्षित किया गया था।

पूज्य ज्ञानेश्वरी माताजी जैसी महान् आध्यात्मिक विभूतियों की शरीर के न रहने पर भी, कभी मृत्यु नहीं होती; क्योंकि वे कालातीत हैं—सदैव जीवित और अमर।

परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी ओंकारजी महाराज, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री ज्ञानेश्वरी माताजी के आशीर्वाद सब पर हों।

सबको शान्ति प्राप्त हो!

सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, स्टील टाउनशिप राउरकेला शाखा का रजत जयन्ती महोत्सव

भगवान् श्रीजगन्नाथ, परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की असीम अनुकम्पा से, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, स्टील टाउनशिप राउरकेला शाखा द्वारा अपने रजत जयन्ती के पावन अवसर पर ९ से ११ दिसम्बर तक एक त्रिदिवसीय साधना शिविर सफलतापूर्वक आयोजित किया गया।

द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय आश्रम, ऋषिकेश के उपाध्यक्ष, परम पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने द डिवाइन लाइफ सोसायटी के ध्वजारोहरण तथा दीप-प्रज्वलन द्वारा शिविर का उद्घाटन किया। तदुपरान्त, श्री स्वामीजी महाराज, श्री स्वामी ब्रह्मसाक्षात्कारानन्दजी महाराज, श्री स्वामी स्वरूपानन्दजी महाराज और श्री स्वामी रामेश्वरानन्दजी महाराज ने अपने संक्षिप्त सन्देशों से उपस्थित श्रोताओं को आशीर्वादित किया।

उद्घाटन कार्यक्रम के उपरान्त पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने राउरकेला स्टील प्लान्ट के परिसर में गोपबन्धु ऑडिटोरियम में स्टील प्लान्ट के कर्मचारियों को सम्बोधित किया और उन्हें 'हाउ टू लीड ए स्पिरिचुअल लाइफ इन इंडस्ट्रियल एन्वायरमेंट' विषय पर प्रवचन दिया। उसके बाद प्रश्नोत्तरी सत्र और निर्देशात्मक ध्यान सत्र हुआ। इस कार्यक्रम की प्रबन्धन समिति तथा प्रतिभागियों द्वारा अत्यन्त प्रशंसा की गयी।

प्रतिदिन शिविर का कार्यक्रम प्रातःकालीन ध्यान, नगर संकीर्तन और योगासन-प्राणायाम कक्षा और फिर प्रवचनों के साथ प्रारम्भ होता था। अपने प्रवचनों के माध्यम से पूज्य श्री स्वामी निर्लिप्तानन्दजी महाराज ने मन को पवित्र करने और जीवन का लक्ष्य प्राप्त करने के लिए श्री गुरुदेव के समग्र योग का अभ्यास करने पर बल दिया।

१० दिसम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज, स्टील टाउनशिप राउरकेला शाखा पहुँचे। स्वामीजी महाराज ने १० और ११ दिसम्बर को उपस्थित श्रोताओं को अपने प्रवचनों से आशीर्वादित किया। भज गोविन्दम् से उद्धृत करते हुए स्वामीजी ने दिव्य नाम की महिमा का वर्णन किया।

श्री स्वामी ब्रह्मसाक्षात्कारानन्दजी महाराज, श्री स्वामी स्वरूपानन्दजी महाराज, श्री स्वामी रामेश्वरानन्दजी महाराज, श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी महाराज और ब्रह्मचारी श्री प्रणव चैतन्यजी ने भी विविध आध्यात्मिक विषयों पर श्रोताओं को सम्बोधित किया।

इस शुभ अवसर के उपलक्ष्य में उड़िया में 'विद्यार्थी जीवन में सफलता', 'ध्यानशतकम्' तथा रजत जयन्ती स्मारिका का भी विमोचन किया गया। इस शिविर में २५० प्रतिनिधियों, सैकड़ों भक्तों तथा जनसाधारण ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

महाप्रभु श्री जगन्नाथजी, परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज और परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की भरपूर कृपावृष्टि सभी पर हो।

मन को शुद्ध बनाना तथा उसे भगवान् पर स्थिर करना ही साधना है। साधना के बिना आप साध्य—अमृतत्व एवं सुख के धाम ब्रह्म को प्राप्त नहीं कर सकते।

जप बहुत ही प्रभावशाली साधना है। प्रतिज्ञा कीजिए, ''मैं नित्य-प्रति दश माला जप करूँगा।'' उतनी संख्या पूर्ण किये बिना आसन से न उठिए। इससे आपका संकल्प-बल बढ़ेगा तथा आप सुगमतापूर्वक मन पर नियन्त्रण कर लेंगे।

दूसरी मुख्य बात यह है कि जब तक आपकी संख्या पूरी न हो जाये, आपकी साधना में व्यवधान नहीं होना चाहिए। सांसारिक विचारों का आना, योजना आदि बनाना ये व्यवधान हैं। यदि दो माला जप कर लेने के बाद कोई त्रुटि हो जाये, तो उस दो माला जप को अपनी संख्या में न गिनिए। आपको पुनः जप आरम्भ करना होगा तथा दश माला तक जप करना होगा। यदि चार माला जप के बाद कोई विघ्न पड़ जाये, तो उस चार माला जप को न गिनिए। पुनः दश माला जप कीजिए। यह अनुशासन कठोर तो जरूर है; परन्तु इस साधना का फल है आत्मा में नित्य सुख तथा अमृतत्व प्राप्त करना। यदि आपको परम लक्ष्य का साक्षात्कार करना है, तो इसका अभ्यास कीजिए।

श्री स्वामी शिवानन्द

सूचना

द डिवाइन लाइफ सोसायटी, चण्डीगढ़ शाखा

वार्षिकोत्सव एवं आध्यात्मिक सम्मेलन

२० से २२ मार्च २०२६

परम पूज्य सद्गुरुदेव श्री स्वामी शिवानन्दजी महाराज की अपार कृपा से, द डिवाइन लाइफ सोसायटी चण्डीगढ़ शाखा २० से २२ मार्च २०२६ तक शिवानन्द आश्रम, प्लॉट नं. २, सैक्टर २९-ए, चण्डीगढ़ में अपना वार्षिकोत्सव और 'कलियुग केवल नाम अधारा' विषय पर आध्यात्मिक सम्मेलन आयोजित करने जा रही है।

इस सम्मेलन को मुख्यालय आश्रम, ऋषिकेश तथा अन्य संस्थाओं के वरिष्ठ सन्त एवं विद्वान् अपनी उपस्थिति से आशीर्वादित करेंगे। आध्यात्मिक ज्ञान के प्रचार-प्रसार हेतु आयोजित इस सम्मेलन में भाग लेने के लिए दिव्य जीवन संघ की सभी शाखाओं के सदस्य सादर आमन्त्रित हैं।

नामांकन और अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क सूत्रः

श्री एस. के. महाजन, अध्यक्ष	मोः ९८१४११८०३४
श्री रामावतार, उपाध्यक्ष	मोः ९४१७५०६२२४
श्री दर्शन कुमार वशिष्ठ, सचिव	मोः ९२१६७०४०४१

पत्र-व्यवहार हेतु पताः
शिवानन्द आश्रम,
डिवाइन लाइफ सोसायटी
प्लॉट नं. २, सैक्टर २९-ए,
चण्डीगढ़ - १६००३०

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

ॐ

महत्त्वपूर्ण सूचना

योग–वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी

द डिवाइन लाइफ सोसायटी

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

प्रवेश–सम्बन्धी सूचना

दिनांक **४–५–२०२६ से २–७–२०२६** तक आयोजित **१०६** वें द्विमासिक बेसिक योग–वेदान्त (आवासीय) कोर्स में प्रवेश लेने हेतु आवेदन–पत्र आमन्त्रित किये जाते हैं। यह कोर्स, द डिवाइन लाइफ सोसायटी मुख्यालय, शिवानन्दनगर, ऋषिकेश के अकादमी–परिसर में आयोजित किया जायेगा।

इस कोर्स से सम्बन्धित विस्तृत विवरण इस प्रकार है:

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

२. आयु–वर्ग : – २० और ६५ वर्ष के बीच

३. योग्यताएँ : –

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

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

(ग) अभ्यर्थी का स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए।

४. पाठ्यक्रम का विषय–क्षेत्र : –

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

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

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

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

६. आवेदन–पत्र तथा विवरण–पत्रिका अकादमी के कुलसचिव से डाक द्वारा प्राप्त किये जा सकते हैं अथवा इन्हें हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** से डाउनलोड भी किया जा सकता है। अभ्यर्थी इस कोर्स में प्रवेश हेतु हमारी वेबसाइट **www.sivanandaonline.org** में दिये गये लिंक द्वारा ऑनलाइन आवेदन भी कर सकते हैं। भरे हुए आवेदन–पत्र अधोलिखित पदाधिकारी के पास **३१–३–२०२६** तक पहुँच जाने चाहिए।

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

शिवानन्दनगर
जनवरी २०२६

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

डोनेशन सम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सूचना

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

<u>**जनरल डोनेशन**</u>

(१) आश्रम जनरल डोनेशन

(२) अन्नक्षेत्र

(३) मेडिकल रिलीफ

<u>**कॉरपस डोनेशन**</u>

शिवानन्द आश्रम कॉरपस (मूलधन) फण्ड

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

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

- '**आश्रम जनरल डोनेशन**' में प्राप्त धनराशि का उपयोग द डिवाइन लाइफ सोसायटी की समस्त धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी गतिविधियों हेतु किया जायेगा यथा शिवानन्द होम द्वारा गृहविहीन-निराश्रितों की देखभाल, लेप्रसी रिलीफ वर्क द्वारा कुष्ठरोगियों की सेवा, निर्धन छात्रों को शैक्षिक सहायता, योग-वेदान्त फॉरेस्ट अकादमी का संचालन, नि:शुल्क वितरणार्थ आध्यात्मिक पुस्तकों का मुद्रण, आध्यात्मिक ज्ञान का प्रचार-प्रसार, आश्रम-मन्दिरों में पूजा-अर्चना, आश्रम एवं गौशाला का रख-रखाव तथा आश्रम की नियमित धार्मिक-आध्यात्मिक गतिविधियों का संचालन। इस धनराशि का उपयोग सोसायटी द्वारा समय-समय पर आयोजित अन्य विभिन्न धार्मिक, आध्यात्मिक एवं सेवा-सम्बन्धी कार्यक्रमों हेतु भी किया जायेगा।
- '**अन्नक्षेत्र**' हेतु प्राप्त धनराशि का उपयोग आश्रम के संन्यासियों, ब्रह्मचारियों, साधकों, भक्तों, अतिथियों, शिवानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल के रोगियों एवं कर्मचारियों, तीर्थयात्रियों, परिव्राजक साधुओं तथा निर्धनों को 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

काकचिंग (मणिपुर): दैनिक पूजा, सोमवार को शिवाभिषेक और गुरुवार को गुरु पादुका पूजा यथावत् चलते रहे। ८ नवम्बर को मासिक सत्संग आयोजित किया गया।

कानपुर (उत्तर प्रदेश): शाखा द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता और श्रीमद्भागवत के दैनिक स्वाध्याय एवं पशु-पक्षियों की नियमित सेवा के अतिरिक्त , ७ दिसम्बर को गायत्री मन्त्र महायज्ञ आयोजित किया गया। २८ दिसम्बर को श्री विष्णुसहस्रनाम, श्रीमद्भगवद्गीता, श्री रामचरितमानस और श्री हनुमानचालीसा पाठ तथा भजन-कीर्तन सहित मासिक सत्संग का आयोजन किया गया। शीतकाल में जरूरतमन्द लोगों को कम्बल वितरित किये गये ।

कविसूर्यनगर (ओडिशा): १ दिसम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, हवन और नारायण सेवा सहित मनायी गयी । शीतकाल में निर्धन लोगों को गर्म कपड़े भी वितरित किये गये ।

केन्द्रापड़ा (ओडिशा): दैनिक सत्संग तथा रविवार को चल-सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। १७ दिसम्बर को विशेष सत्संग एवं २० को साधु सम्मेलन आयोजित किया गया। शाखा द्वारा विद्यालयों और महाविद्यालयों में आध्यात्मिक जागरूकता शिविर भी आयोजित किये गये ।

चन्द्रशेखरपुर-भुवनेश्वर (ओडिशा): दैनिक पूजा, तथा 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। २५ दिसम्बर को शाखा का स्थापना दिवस मनाया गया ।

चाँदपुर (ओडिशा): प्रत्येक गुरुवार को गुरु पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग, और माह की ८ व २४ तारीख को चल-सत्संग नियमित रूप से चलते रहे। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती मनायी गयी। संक्रान्ति के दिन श्री सुन्दरकाण्ड का पारायण किया गया । १ और ३ दिसम्बर को निकटवर्ती गाँवों में श्री हनुमान चालीसा का पाठ किया गया ।

जमशेदपुर (झारखण्ड): शाखा द्वारा प्रत्येक शुक्रवार को साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ और प्रवचन सहित मनायी गयी।

दुर्ग (छत्तीसगढ़): प्रत्येक शनिवार को प्रार्थना, भजन, श्री हनुमान चालीसा पाठ एवं महामृत्युञ्जय मन्त्र जप सहित साप्ताहिक सत्संग आयोजित किये गये। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित मनायी गयी। १९ तारीख को विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

नन्दिनीनगर (छत्तीसगढ़): प्रार्थना, श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्री हनुमानचालीसा पाठ सहित दैनिक प्रातःकालीन सत्संग, प्रत्येक शनिवार को श्री हनुमानचालीसा और श्री सुन्दरकाण्ड पारायण सहित मातृ सत्संग तथा माह की ३ तारीख को महामन्त्र कीर्तन के कार्यक्रम नियमित रूप से किये जाते रहे। १८ और ३१ दिसम्बर को विशेष सत्संग आयोजित किये गये।

पंचकुला (हरियाणा): शाखा द्वारा ८ दिसम्बर को 'सिविल हॉस्पिटल' में नारायण सेवा की गयी। २४ दिसम्बर को गौशाला में गायों को हरा चारा खिलाया गया। २५ दिसम्बर को श्री स्वामी अखिलानन्दजी और शिवाश्रितानन्द माताजी की उपस्थिति में, गुरु स्तोत्र, श्रीमद्भगवद्गीता के स्वाध्याय, भजनों और विश्व शान्ति के लिए प्रार्थना सहित विशेष सत्संग आयोजित किया गया।

बरगढ़ (ओडिशा): दैनिक पूजा, स्वाध्याय, योग और प्राणायाम की कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को रुद्राभिषेक, गुरुवार को पादुका पूजा, शनिवार को साप्ताहिक सत्संग और रविवार को गीता पर विचार-विनिमय तथा निर्धन रोगियों की होमियोपैथी चिकित्सा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। १६ दिसम्बर को श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज, महासचिव डी.एल.एस. मुख्यालय, ऋषिकेश, शाखा आये और अपने प्रवचन से भक्तों को आशीर्वादित किये।

बलांगीर (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ तथा प्रत्येक शनिवार को साप्ताहिक सत्संग के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। एकादशी को श्री विष्णुसहस्रनाम और श्री सुन्दरकाण्ड का पाठ किया गया। प्रत्येक सोमवार और रविवार को चिदानन्द

चैरिटेबल औषधालय के माध्यम से निर्धन रोगियों का होम्योपैथिक और आयुर्वेदिक उपचार किया गया। ३ दिसम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ, हवन, भजन और कीर्तन सहित मनायी गयी। १७ दिसम्बर को श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज, महासचिव डी.एल.एस. मुख्यालय, ऋषिकेश, शाखा आये और अपने प्रवचन से भक्तों को आशीर्वादित किये।

भीमकांड (ओडिशा): शाखा द्वारा दैनिक पादुका पूजा और प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग किये गये। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती हवन और नारायण सेवा सहित मनायी गयी। २८ तारीख को साधना दिवस आयोजित किया गया।

भुवनेश्वर (ओडिशा): दैनिक पूजा और नारायण सेवा, प्रत्येक गुरुवार को साप्ताहिक सत्संग, सप्ताह में चार दिन निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। ९ दिसम्बर को हवन किया गया। १३ और २९ दिसम्बर को श्री सुन्दरकाण्ड पाठ सहित चल-सत्संग आयोजित किये गये। १४ से २० दिसम्बर तक श्रीमद्भागवत कथामृत का आयोजन किया गया। २४ दिसम्बर को चिदानन्द दिवस श्रीमद्भागवत पारायण, 'श्री राम जय राम जय जय राम' मन्त्र और महामन्त्र कीर्तन सहित मनाया गया।

मल्कानगिरी (ओडिशा): नवम्बर और दिसम्बर माह में श्रीमद्भगवद्गीता, श्री विष्णुसहस्रनाम, श्री सुन्दरकाण्ड और श्री हनुमान चालीसा का दैनिक पाठ, प्रत्येक रविवार को साप्ताहिक सत्संग, माह की ८ तारीख को पादुका पूजा तथा श्री सुन्दरकाण्ड पाठ कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। २४ से ३० नवम्बर तक श्रीमद्भागवत सप्ताह का आयोजन किया गया। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती मनायी गयी।

मुम्बई सर्कल-मलाड (महाराष्ट्र): शाखा द्वारा २४ और २५ दिसम्बर को दो दिवसीय साधना शिविर आयोजित किया गया। कार्यक्रम में आसन, प्राणायाम, ध्यान, भजन, पादुका पूजा, महामृत्युञ्जय मन्त्र जप, परम पूज्य श्री स्वामी चिदानन्दजी महाराज की पुस्तक 'वॉक इन दिस लाइट' का अध्ययन और श्रीमद्भगवद्गीता, पंच योग और पंच यज्ञ पर प्रवचन सम्मिलित थे।

राजोल (आन्ध्र प्रदेश): प्रत्येक रविवार प्रार्थना, गुरु स्तोत्र और संकीर्तन सहित साप्ताहिक

सत्संग पूर्ववत् चलते रहे। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित मनायी गयी। १५ दिसम्बर को परम पूज्य श्री स्वामी माधवानन्दजी महाराज की जयन्ती मनायी गयी। ३० दिसम्बर, एकादशी के दिन श्री विष्णुसहस्रनामावली का पाठ किया गया।

रायपुर (छत्तीसगढ़): 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। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती पादुका पूजा, कलश पूजा और हवन सहित मनायी गयी। २१ दिसम्बर को श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी महाराज, डी.एल.एस. मुख्यालय, ऋषिकेश की उपस्थिति में विशेष सत्संग आयोजित 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। जरूरतमन्द लोगों को निःशुल्क एक्यूप्रेशर चिकित्सा एवं औषधियाँ पूर्ववत् दी जाती रहीं। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ और हवन सहित मनायी गयी। ९ से ११ दिसम्बर तक साधना शिविर का आयोजन किया गया। १२ तारीख को विशेष सत्संग का आयोजन किया गया, जिसमें पादुका पूजा के उपरान्त, श्री स्वामी अद्वैतानन्दजी महाराज, महासचिव डी.एल.एस. मुख्यालय, ऋषिकेश और श्री स्वामी धर्मनिष्ठानन्दजी ने अपने प्रवचनों से भक्तों को आशीर्वादित किया।

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

विशाखापत्तनम् (आन्ध्र प्रदेश): दैनिक पूजा, अभिषेक और योग कक्षाएँ, प्रत्येक सोमवार को जप, संकीर्तन, श्री विष्णुसहस्रनाम पाठ तथा

गुरुदेव के जीवन एवं शिक्षाओं पर प्रवचन सहित साप्ताहिक सत्संग, शुक्रवार को श्री ललितासहस्रनाम पारायण, अभिषेक और अर्चना तथा मंगलवार और शनिवार को श्री हनुमान पूजा के कार्यक्रम पूर्ववत् चलते रहे। माह के दूसरे और चौथे शनिवार को निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। आश्रम परिसर में दैनिक शास्त्रीय संगीत और नृत्य कक्षाएँ आयोजित की गयी। प्रत्येक शुक्रवार को नारायण सेवा तथा रविवार को श्रीमद्भगवद्गीता कक्षाएँ आयोजित की गयीं। पूर्णिमा के दिन सत्यनारायण व्रत और हवन, शुद्ध त्रयोदशी के दिन गायत्री हवन और बहुला त्रयोदशी के दिन महामृत्युञ्जय हवन किया गया। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती श्रीमद्भगवद्गीता पाठ सहित मनायी गयी। ४ दिसम्बर को दत्तात्रेय जयन्ती अभिषेक सहित मनायी गयी। शाखा द्वारा २८ दिसम्बर को पूज्य श्री ज्ञानेश्वरी माताजी की पावन स्मृति में सत्संग और संस्मरण सभा का आयोजन किया गया, जिन्होंने २६ दिसम्बर को अपनी नश्वर देह का त्याग किया था। ३० दिसम्बर, वैकुण्ठ एकादशी के दिन विशेष सत्संग का आयोजन किया गया।

स्टील टाउनशिप–राउरकेला (ओडिशा): दैनिक योग कक्षाएँ, प्रत्येक गुरुवार को चल–सत्संग एवं गुरु पादुका पूजा, सोमवार को निःशुल्क संगीत कक्षाएँ तथा शनिवार को स्वाध्याय आदि कार्यक्रम यथावत् चलते रहे। १ दिसम्बर को गीता जयन्ती मनायी गयी। २० दिसम्बर को 'महिलाओं के लिए स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम' आयोजित किया गया। शाखा की रजत जयन्ती के उपलक्ष्य में, ९ से ११ दिसम्बर तक साधना शिविर का आयोजन किया गया।

साउथ बलांडा (ओडिशा): दैनिक पूजा, 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। १६ दिसम्बर, संक्रान्ति दिवस पर विशेष सत्संग आयोजित किया गया। २७ दिसम्बर को विश्व–शान्ति और विश्व–बन्धुत्व के लिए अखण्ड महामन्त्र संकीर्तन किया गया।

हिन्दी में उपलब्ध पुस्तकों की नवीनतम सूची

श्री स्वामी शिवानन्द जी महाराज कृत

पुस्तक	मूल्य
अच्छी नींद कैसे सोयें	₹ ७०/-
अध्यात्मविद्या	१९०/-
कर्म और रोग	२५/-
कर्मयोग-साधना	२२५/-
गीता-प्रबोधिनी	७०/-
गुरु-तत्त्व	५५/-
घरेलू चिकित्सा	२९०/-
जपयोग	१२०/-
जीवन में सफलता के रहस्य	१८५/-
ज्योति, शक्ति और प्रज्ञा	६५/-
दिव्योपदेश	४०/-
देवी माहात्म्य	११५/-
धनवान् कैसे बनें	५०/-
धारणा और ध्यान	२१०/-
ध्यानयोग	१३०/-
प्राणायाम-साधना	७५/-
बालकों के लिए दिव्य जीवन सन्देश	१००/-
ब्रह्मचर्य-साधना	१६५/-
भगवान् शिव और उनकी आराधना	१८५/-
भगवान् श्रीकृष्ण	१३०/-
मन : रहस्य और निग्रह	२५०/-
मरणोत्तर जीवन और पुनर्जन्म	१९५/-
मानसिक शक्ति	१३०/-
मूर्तिपूजा का दर्शन और महत्त्व	४०/-
मैं इसका उत्तर दूँ?	१३०/-
श्रीमद्भगवद्गीता	४९०/-
योगाभ्यास का मूलाधार	२६०/-
योगवासिष्ठ की कथाएँ	९०/-
योगासन	११५/-
विद्यार्थी-जीवन में सफलता	६०/-
शिवानन्द-आत्मकथा	१२०/-
सत्संग भजन माला	₹ १६०/-
सत्संग और स्वाध्याय	६०/-
सद्गुणों का अर्जन एवं दुर्गुणों का नाश किस प्रकार करें	१९५/-
सन्त-चरित्र	४६०/-
सौ वर्ष कैसे जियें	९५/-
साधना	४७५/-
स्वरयोग	९०/-
हठयोग	१५०/-
हिन्दूतत्त्व-विवेचन	१६०/-

श्री स्वामी चिदानन्द जी महाराज कृत

पुस्तक	मूल्य
अध्यात्म-प्रसून	३५/-
आलोक-पुंज	१०५/-
ज्योति-पथ की ओर	U.P.
त्याग : शरणागति	२५/-
भगवान् का मातृरूप	१००/-
मोक्ष सम्भव है	३५/-
योग-सन्दर्शिका	५५/-
शाश्वत सन्देश	५५/-
शोकातीत पथ	१४०/-
साधना सार	५०/-
चिदानन्द-आत्मकथा	८५/-

श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज कृत

पुस्तक	मूल्य
नित्य वन्दना	४५/-

अन्य लेखक कृत

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

विस्तृत जानकारी के लिए निम्नांकित पते पर सम्पर्क करें :

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

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

For online orders and catalogue : dlsbooks.org

AVAILABLE BOOKS ON YOGA, PHILOSOPHY AND RELIGION

By H.H. Sri Swami Sivanandaji Maharaj

AdhyatmaYoga	125/-
Ananda Gita	75/-
Ananda Lahari	40/-
Analects of Swami Sivananda	55/-
Autobiography of Swami Sivananda	145/-
All About Hinduism	255/-
Bazaar Drugs	90/-
Beauties of Ramayana	U.P.
Bhagavad Gita (One Act Play)	U.P.
Bhagavadgita Explained	55/-
Bhagavadgita (Text & Commentary)	140/-
Bhagavadgita (Text, Word-to-Word Meaning, Translation and Commentary) (H.B.)	560/-
” ” (P.B.)	U.P.
Bhagavad Gita (Translation only)	65/-
Bhakti and Sankirtan	150/-
Bliss Divine	485/-
Blood Pressure—Its Cause and Cure	95/-
Brahmacharya Drama	50/-
Brahma Sutras	470/-
Brahma Vidya Vilas	75/-
Brihadaranyaka Upanishad	450/-
Constipation: Its Causes and Cure	120/-
Come Along, Let's Play	80/-
Concentration and Meditation	295/-
Conquest of Mind	330/-
Daily Meditations	110/-
Daily Readings	115/-
Dhyana Yoga	155/-
Dialogues from the Upanishads	120/-
Divine life for Children	U.P.
Divine Life (A Drama)	25/-
Divine Nectar	230/-
Easy Path to God-Realisation	75/-
Easy Steps to Yoga	115/-
Elixir Divine	35/-
Essays in Philosophy	80/-
Essence of Bhakti Yoga	165/-
Essence of Gita in Poems	45/-
Essence of Principal Upanishads	105/-
Essence of Ramayana	180/-
Essence of Vedanta	205/-
Ethics of Bhagavad Gita	155/-
Ethical Teachings	105/-
Every Man’s Yoga	U.P.
First Lessons in Vedanta	140/-
Fourteen Lessons on Raja Yoga	85/-
Gems of Prayers	70/-
God Exists	65/-
God-Realisation	125/-
Guru Bhakti Yoga	100/-
Guru Tattwa	80/-
Hatha Yoga	120/-
Health and Diet	150/-
Health and Happiness	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	195/-
In the Hours of Communion	65/-
Isavasya Upanishad	35/-
Inspiring Songs & Kirtans	130/-
Japa Yoga	175/-
Jivanmukta Gita	75/-
Jnana Yoga	175/-
Karmas and Diseases	25/-
Kathopanishad	80/-
Kenopanishad	65/-
Kingly Science and Kingly Secret	U.P.
Know Thyself	65/-
Kalau Keshavkirtanat	300/-
Lectures on Yoga & Vedanta	200/-
Life and Teachings of Lord Jesus	90/-
Light, Power and Wisdom	80/-
Lives of Saints	425/-
Lord Krishna, His Lilas and Teachings	170/-
Lord Siva and His Worship	185/-
Maha Yoga	20/-
May I Answer That	170/-
Mind—Its Mysteries and Control	210/-
Meditation Know How	210/-
Meditation on Om	80/-
Moral and Spiritual Regeneration	75/-
Mother Ganga	70/-
Moksha Gita	55/-
Mandukya Upanishad	45/-
Music as Yoga	85/-
Nectar Drops	75/-
Narada Bhakti Sutras	165/-
Parables of Sivananda	90/-
Passion and Anger	20/-

Pearls of Wisdom .... U.P.
Philosophy and Significance of
Idol Worship 35/-
Philosophical Stories 65/-
Philosophy and Yoga in Poems ........................U.P.
Philosophy of Life ....U.P.
Philosophy of Dreams 55/-
Pocket Prayer Book 70/-
Pocket Spiritual Gems 55/-
Practical lessons in Yoga 160/-
Practice of Ayurveda 220/-
Practice of Bhakti Yoga 305/-
Practice of Brahmacharya 165/-
Practice of Karma Yoga 215/-
Practice of Nature Cure 345/-
Practice of Vedanta 145/-
Practice of Yoga 215/-
Precepts for Practice 125/-
Pushpanjali 35/-
Radha's Prem ....U.P.
Raja Yoga 180/-
Revelation ....U.P.
Religious Education ....U.P.
Sadhana 550/-
Sadhana Chatushtaya 45/-
Saint Alavandar or The King's
Quest of God 40/-
Sarvagita Sara 100/-
Satsanga and Swadhyaya 45/-
Samadhi Yoga 310/-
Self-Knowledge 190/-
Science of Reality ....U.P.
Self-Realisation 85/-
Sermonettes of Sw. Sivananda 130-
Sivananda-Gita (Last printed in 1946) 65/-
Sixty-three Nayanar Saints 125/-
Spiritual Experiences 160/-
Spiritual Lessons 115/-
Stories from Yoga Vasishtha 140/-
Student's Success in Life 75/-
Stories from Mahabharata.............................180/-
Sure Ways for Success in Life 230/-
Svara Yoga 105/-
Sw. Sivananda - His Life in Pictures................75/-
Spiritual Stories 150/-
Spiritual Treasure 55/-
Tantra Yoga, Nada Yoga and Kriya Yoga 180/-
Ten Upanishads 225/-
The Devi Mahatmya 165/-
The Divine Treasure of Swami Sivananda 25/-
The Glorious Immortal Atman 50/-
The Science of Pranayama 120/-
Thought Power 110/-
Thus Illumines Swami Sivananda....................40/-
Triple Yoga 95/-
The Principal Upanishads 450/-
Timeless Teachings of
Sri Swami Sivananda (No Discount)...............150/-
Unity of Religions 105/-
Universal Moral Lessons 60/-
Upanishad Drama ....U.P.
Upanishads for Busy People 55/-
Vairagya Mala 55/-
Vedanta for Beginners 100/-
Voice of the Himalayas 185/-
Waves of Bliss 130/-
Waves of Ganga 155/-
Wisdom in Humour ....U.P.
Wisdom Sparks..70/-
World Peace 120/-
What Becomes of the Soul after Death 195/-
Yoga and Realisation 120/-
Yoga Asanas 160/-
Yoga for the West 55/-
Yoga in Daily Life 75/-
Yoga Vedanta Dictionary 70/-
Yoga Question & Answers 95/-
Yoga Vedanta Sutras 90/-

By Swami Chidananda

108 Divine Pearls 475/-
A Call to Liberation 390/-
A Guide to Noble Living.................................55/-
An Instrument of Thy Peace..........................405/-
Awake, Realise Your Divinity .... U.P.
Bliss is Within ....U.P.
Chidanandam (The Joy of Knowing Him) 300/-
Cosmic Benefactor 300/-
Essentials of the Higher Values of Life 65/-
Eternal Messages 45/-
Forest Academy Lectures on Yoga 325/-
Gita Vision 20/-
God As Mother 85/-
Guidelines to Illumination 120/-
Insights into The Srimad
Bhagavad Gita 180/-
Lectures on Raja Yoga 100/-
Life 25/-
Light-Fountain 155/-
Liberation Is Possible! 45/-
Light on the Yoga Way of Life 30/-
Mind Its Nature & Control 60/-
Manache Shlok 30/-
Message of Swami Chidananda
to Mankind 45/-
New Beginning 45/-
Path Beyond Sorrow 230/-
Philosophy, Psychology &
practice of Yoga 180/-

Path to Blessedness 125/-
Ponder These Truths 245/-
Practical Guide to Yoga 70/-
Renunciation—A Life of
Surrender and Trust.................25/-
Seek the Beyond 300/-
Souvenir 200/-
Swami Chidananda Talks in South Africa 135/-
Swami Sivananda our Loving Awakener 120/-
Swami Sivananda—Saint,
Sage and Godman 205/-
The Quintessence of the Upanishads 50/-
The Role of Celibacy in the Spiritual Life 25/-
The Divine Destination 120/-
The Truth That Liberates 35/-
The All-Embracing Heart 100/-
Twenty Important Spiritual Instructions 145/-
Verses Addressed to the Mind ..........................U.P.
Walk in This Light 140/-
Worshipful Homage 500/-

By Swami Krishnananda

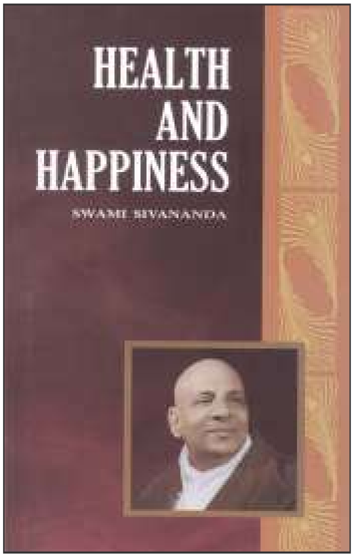
A Brief Outline of Sadhana 60/-
Ascent of the Spirit 180/-
A Textbook of Yoga 225/-
Chhandogya Upanishad................................ U.P.
Commentary on the Bhagavadgita 490/-
Commentary on the Kathopanishad 145/-
Commentary on the Mundaka Upanishad 95/-
Commentary on the Panchadasi (Vol - II) .........U.P.
Epic of Consciousness 20/-
Essays in Life and Eternity .............................U.P.
Interior Pilgrimage ....U.P.
Lessons on the Upanishads...........................170/-
Mundaka Upanishad 65/-
Philosophy of Bhagavadgita...........................195/-
Philosophy of Religion .....................................U.P.
Problems of Spiritual Life............................... 95/-
Realisation of the Absolute 125/-
Religion and Social Values 50/-
Resurgent Culture 20/-
Rare Quotes from a Rare Master....................100/-
Spiritual Import of Religious Festivals........... 250/-
Spiritual Aspiration & Practice 115/-
Self-Realisation, Its Meaning and Method 70/-
Sri Swami Sivananda and His Mission 45/-
Studies in Comparative Philosophy..................U.P.
Sessions with Ashram Residents 300/-
The 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/-
Sivananda Day-To-Day ..................................U.P.
Sivananda: Poet, Philosopher and Saint
(Dr. Savitri Asopa) 70/-
Sivananda: Raja Yoga (Vol-4) 355/-
Sivananda: Bhakti Yoga (Vol-5) ........................U.P.
Sivananda: Vedanta (Jnana Yoga)....................U.P.
Sivananda: The Darling of Children..................U.P.
Sivananda: Health & Hatha Yoga...................235/-
Sw. Sivananda Chitrakatha 45/-
Sivananda Integral Yoga 70/-
The Holy Stream 185/-
This Monk from India 125/-
Yoga Divine..75/-
Yoga Sutras of Patanjali 70/-
Sivananda Stotrapushpanjali..........................60/-
Sivananda: Biography of A Modern Sage.........380/-

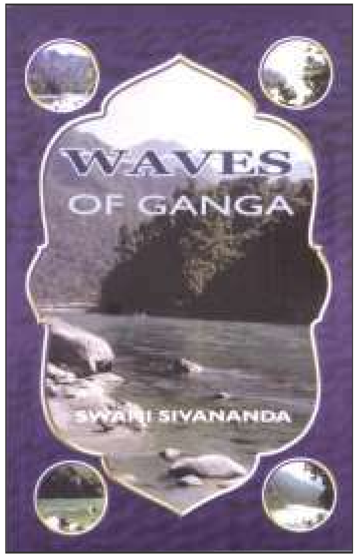
For Direct Orders: The Divine Life Society, Shivanandanagar—249 192, Uttarakhand, India.
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

NEW EDITION



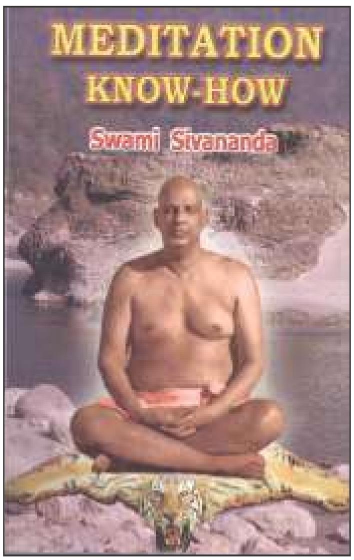
HEALTH AND HAPPINESS

Pages: 184 Price: 160/-



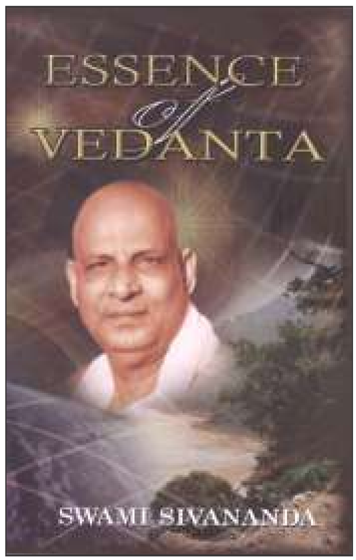
WAVES OF GANGA

Pages: 192 Price: 155/-



MEDITATION KNOW-HOW

Pages: 272 Price: 210/-



ESSENCE OF VEDANTA

Pages: 264 Price: 205/-

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

फरवरी 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

यदि आप भक्ति का विकास करना चाहते हैं, तो काँटों को उखाड़ फेंकना होगा। काम, क्रोध, असूया, लोभ, दम्भ, गर्व, कपट, ढोंग आदि कई आन्तरिक काँटे हैं और कुसंगति, अश्लील उपन्यास एवं दृश्य, अश्लील गीत और सिनेमा आदि कुछ बाहरी काँटे भी हैं।

सदाचार के बिना भक्ति विकसित नहीं की जा सकती। जिस प्रकार रोगी का उपचार औषधियों के साथ-साथ पथ्य द्वारा किया जाता है, उसी प्रकार भगवत्साक्षात्कार के लिए भक्ति और सदाचार दोनों आवश्यक हैं। भक्ति औषधि है और सदाचार पथ्य है।

मुक्ति-मार्ग का आरम्भ शुद्धि से और समाप्ति ज्ञान में है। विश्व-प्रेम मोक्ष का द्वार है। क्रमशः इस प्रेम का विकास करना चाहिए। नि:स्वार्थ सेवा से चित्त शुद्ध होता है और विशुद्ध प्रेम विकसित करने में सहायता मिलती है।

श्री स्वामी शिवानन्द

सेवा में

'द डिवाइन लाइफ ट्रस्ट सोसायटी' की ओर से स्वामी अद्वैतानन्द द्वारा 'मेहुल प्रिन्ट सर्विस A - 31, नरैना इन्डस्ट्रियल एरिया, फेज I नई दिल्ली' 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